



FRISCH-AUF AKTUELL

AUSGABE 3

JAHRGANG 2

AUGUST 2005

www.FrischAufAltenbochum.de

FAMILIENSPORTTAG AUCH IM REGEN ERFOLGREICHES FEST

Bereits morgens beim Aufbau für den Familiensporttag fürchteten die Helfer am 04.06.2005 auf dem Sportplatz „Auf der Heide“, dass das Wetter es nicht gut mit uns meinen könnte.

Und so kam es auch.

Aber dennoch: obwohl die Sonne sich kaum zeigte und es zeitweise heftig regnete, hatte sich eine beachtliche Anzahl Menschen eingefunden.

54 Kinder bis 6 Jahre absolvierten den Kinderparcours.

34 Kinder und Jugendliche und 10 Erwachsene nahmen an der Trimmaktion und der Vereinsmeisterschaft teil.

Insgesamt waren also 98 Personen sportlich tätig, die natürlich von vielen Zuschauern, Kaffeetrinkern und Würstchenessern angefeuert wurden.

Leider fiel auch der Wettbewerb „Tauziehen“ buchstäblich ins Wasser und konnte aus Sicherheitsgründen nicht durchgeführt werden

Trotzdem war die Stimmung prima, und wir hoffen auf einen sonnigen Tag im nächsten Jahr.

Die Einzelergebnisse der Vereinsmeisterschaft können auf Seite 2 dieser Ausgabe nachgelesen werden.



Übrigens:

Bis Ende September kann immer noch montags und mittwochs von 17.00 bis 19.00 Uhr für das Deutsche Sportabzeichen trainiert werden. Die Prüfer nehmen jedem gerne die einzelnen Disziplinen ab.

Sie wissen doch von unserem Ziel?

In 2005

205

Sportabzeichen

beim Frisch-Auf!

Treffpunkt:

Sportplatz „Auf der Heide“

THEMEN AUF
DIESER SEITE:

- Familiensporttag 2005
- Sportabzeichen 2005
- 5 Jahre Bonhoefferhaus



WEITERE THEMEN:

DEUTSCHE PRELLBALL MEISTERSCHAFT	2
TRAININGSTERMINE PRELLBALL	2
ERGEBNISSE VEREINSMEISTERSCHAFT	2
NEUES AUS DEM KURSPROGRAMM	3
MAL WIEDER TANZEN GEHEN?	3
AKTION BRIEFTRÄGER	3
IMPRESSUM, TERMINE, NEUES SPORTPROGRAMM, KREATIVMARKT, SPONSOR	4

5 Jahre Vereinsheim: Bonhoefferhaus **Großes Fest vom 23. bis 25.09.2005**

Beachten Sie bitte das beigegefügte Programm

Seit der Einweihung des Bonhoefferhauses am 23.09.2000 als unser Vereinsheim hat sich einiges getan.

Nach etlichen Investitionen und Renovierungen, die tatkräftig von einigen Mitgliedern unterstützt wurden, ist aus dem Bonhoefferhaus eine sehenswerte Sport- und Begegnungsstätte geworden.

Von Montag bis Freitag gibt es für alle Altersgruppen Sportangebote, und an den Wochenenden werden die Räume für gesellschaftliche Veranstaltungen genutzt. Auch Vereinsfeste, Märkte, Ferienangebote und Vorträge machen unser Vereinsheim zu einem guten Treffpunkt.

Mit der Einrichtung eines Vereinsbüros ist eine zentrale Ansprechstelle für das Vereinsleben entstanden. Die „5 Jahre Bonhoefferhaus“ wollen wir im September feiern. Alle Mitglieder, Altenbochumer Bürger und Interessierte sind herzlich eingeladen.

42. DEUTSCHE PRELLBALL - JUGENDMEISTERSCHAFT

Am 7. und 8. Mai 2005 kamen die besten Mannschaften aus ganz Deutschland nach Bochum, um dieses Turnier in der Sporthalle Am Lohring 22 auszutragen.

Sonntagnachmittag 15 Uhr: Die Sporthalle „Am Lohring“ platzt aus allen Nähten. 600-700 Zuschauer auf der Tribüne und unten in der Halle sehen das Endspiel zwischen dem TV Sott-

rum und dem TV Frisch-Auf Altenbochum. Das Spiel ging zwar für die Bochumerinnen mit 34:38 verloren, aber die Überlegenheit des Gegners wird anerkannt, und die Vize-meisterschaft für unseren Verein sowie eine tolle Veranstaltung werden überschwänglich gefeiert.

Ein Event, von dem wir noch lange reden werden.

Nach den Sommerferien geht es auch mit Prellball weiter!

Prellball für jedes Alter:

montags 20.00 bis 22.00 Uhr, Turnhalle Vels-Heide-Schule

freitags 20.00 bis 22.00 Uhr, Turnhalle Lohring 22

Erwachsene für Wettkampf- und Turnierspiele

montags 18.30 bis 20.00 Uhr, Turnhalle Vels-Heide-Schule

freitags 18.00 bis 20.00 Uhr, Turnhalle Lohring 22

Kinder und Jugendliche für Meisterschaften / Turniere

donnerstags 16.00 bis 18.00 Uhr, Turnhalle Bonhoefferschule

Prellball-Minis, Jungen u. Mädchen 1.- 5. Klasse

donnerstags 18.30 bis 20.00 Uhr, Turnhalle Vels-Heide-Schule

im Rahmen der Männergymnastik auch Prellballspiel

Einfach mal „zum Schnuppern“ kommen!

Vereinsmeisterschaft 2005 vom 4. Juni

weiblich Jahrg. 1998:

1. Madeleine Meyburg
2. Lara Linders

weiblich Jahrg. 1997:

1. Maria Schroll
2. Malina Hoffmam
3. Jeanette Sure

weiblich Jahrg. 1996:

1. Vanessa Langer
2. Leonie Bosl

weiblich Jahrg. 1995:

1. Rike Wasmuth
2. Sabrina Nebel
3. Annika Köhmstedt

weiblich Jahrg. 1994:

1. Maike Graf
2. Anna-Luisa Kranhold

weiblich Jahrg. 1993:

1. Carolin Libhöfer
2. Theresa Bosl

weiblich Jahrg. 1992:

1. Rabea Kühn v. Geldern
2. Nadine König

männlich Jahrg. 1998:

1. Frederic Staschullo

männlich Jahrg. 1997:

1. Franz Tophof

männlich Jahrg. 1996:

1. Max Cosfeld
2. Ruben Bovenkerk

männlich Jahrg. 1995:

1. Maurice Nachtigall
2. Marius König
3. Henning Staschullo

männlich Jahrg. 1994:

1. Paul Schroll

männlich Jahrg. 1990:

1. Paul Tophof

männlich Jahrg. 1992:

1. Marcel Nachtigall

weiblich Jahrg. 1987:

1. Angela Nachtigall

weibl. Jahrg. 1955-1960:

1. Andrea Nachtigall
2. Dorothea Weigand

weibl. Jahrg. 1936-1940:

1. Renate Kaiser

weibl. Jahrg. 1930-1935:

1. Gerda Lämmerhirt

männl. Jahrg. 1955-1960:

1. Manfred Nachtigall
2. Peter Arp

männl. Jahrg. 1935-1940:

1. Harald Jansen
2. Hans-Heiner Kaiser
3. Werner Schuh
4. Joachim Pradler

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern herzlichen Glückwunsch zu ihren erzielten Leistungen!

Wir sehen uns hoffentlich im nächsten Jahr beim Familiensporttag wieder.

Wer noch das Sportabzeichen für 2005 erwerben will:

Wir trainieren weiter!

DAS NEUE KURSPROGRAMM II/2005 IM BONHOEFFERHAUS



Kurs-Nr. 242

**Gedächtnis-
Training**

„bin ich nur unkonzentriert oder schon vergesslich ...?“

Prüfen Sie Ihre Gedächtnisleistung in netter Runde und auf spielerische Art und Weise (Ratespiele, Memory u.ä.)

Leitung: Renate Neurath
Tel.: 36 09 44

Kurs-Nr. 247



**Abnehmen
mit Vernunft**

Ziel dieses Kurses ist es Gewicht zu verlieren und die Gewichtsreduktion dauerhaft zu stabilisieren.

Kursbegleitend werden ausführliche Unterlagen für 10 € zur Verfügung gestellt.

Leitung: Dipl. Oec.
Beatrix Söhngen
Tel.: 9 73 14 67

Kurs-Nr. 203



**Selbst-
verteidigung**

Einführung in die asiatischen Kampfkünste und die Möglichkeit für Jung und Alt, sich im Ernstfall effektiv zu verteidigen.

Schwerpunktmäßig werden die Inhalte aus Jiu-Jitsu und Karate angewandt.

Leitung:
Stefan Wegener
Tel.: 36 04 35

Kurs-Nr. 250



**Klangschalen
Massage**

In diesem Workshop lernen Sie die wohltuende Wirkung der Klangschalen kennen. Die von Peter Hess entwickelte Technik lässt Sie Ruhe, Gelassenheit und Entspannung finden.

Ein Wellness-Erlebnis der besonderen Art!

Ltg. Claudia Weinkauff
Tel.: 36 02 72

Mal wieder tanzen gehen ?

Unser Angebot:

Kurs-Nr. 211 **Disco-Fox** für Anfänger und Fortgeschrittene
mittwochs 20.30—22.00 Uhr
Beginn: 19.10.2005

Ltg. Markus Janas und Bettina Peine



**Tanzabende in den
Herbstferien:**

03.10.2005 und
10.10.2005
jew. 20.00—22.00
Eintritt frei

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ltg. Wolfgang Staufenbiel

Unser Angebot:

Kurs-Nr. 212 **Standard- und Lateinamerikanische Tänze** für Anfänger und Fortgeschrittene
montags 20.30—21.30 Uhr
Beginn: 22.08.2005

Ltg. Wolfgang Staufenbiel



„Aktion Briefträger“ = ein Erfolg

In unserer letzten Ausgabe haben wir alle aufgefordert, sich zur Verteilung des Frisch-Auf AKTUELL in kleinen Straßenabschnitten zur Verfügung zu stellen.

Es haben sich insgesamt 17 Personen gemeldet, die fast 400 Anschriften beliefern werden.

Ihnen allen ganz herzlichen Dank für die Bereitschaft. Somit kann bereits etwa ein Viertel der Zustellung abgedeckt werden. Wir würden uns über weitere Meldungen natürlich sehr freuen.

Die Vereinsgeschäftsstelle gibt gerne Auskunft über die Gebiete, die noch nicht versorgt sind.

Bitte helfen Sie uns, die Kosten so gering wie möglich zu halten.



Dieser Ausgabe ist das neue Programm für die Kurse des zweiten Halbjahres 2005 im Bonhoefferhaus beigelegt.



Anmeldungen sind ab sofort über die Kursleiter, die Geschäftsstelle oder das Internet möglich.

Extra für Schulkinder

Unser „Power-Kids-Angebot“ für bewegungsauffällige Kinder wird fortgesetzt (mittwochs 17-18 Uhr, Kurs-Nr. 246).

In Zusammenarbeit mit der Ruhr-Apotheke werden wir im September eine Info-Veranstaltung mit dem Thema „Gesunde Ernährung für Schulkinder“ durchführen.

Einzelheiten hierzu werden noch bekannt gegeben.



TV FRISCH-AUF ALTENBOCHUM 08 E.V.

Vereinsheim und Geschäftsstelle:
Bonhoefferhaus
Stauffenberghöhe 8 e
44803 Bochum

Geschäftszeiten der Geschäftsstelle:

Montag: 09.00 bis 11.00 Uhr
Mittwoch: 10.00 bis 12.00 Uhr
Mittwoch: 18.00 bis 20.00 Uhr
Donnerstag: 10.00 bis 12.00 Uhr

Telefon: (0234) 9 36 98 20

Fax: (0234) 9 36 98 21

E-Mail:

TV@FrischAufAltenbochum.de

SIE FINDEN UNS IM INTERNET
UNTER

WWW.FRISCHAUFALTENBOCHUM.DE

v.i.S.d.P.: Bärbel Traude

DER BREITENSORTVEREIN
IN ALTENBOCHUM.



DAS SPORTPROGRAMM

Nach längerer Zeit haben wir wieder ein Sportprogramm-Heft zusammengestellt, das über alle Aktivitäten des Vereins informiert. Daneben gibt es natürlich weiterhin das Kurs-Programm für die Angebote im Bonhoefferhaus.

Sämtliche Gruppen, die in den verschiedenen Sportstätten in und um Altenbochum trainieren, werden in dem neuen Heft einzeln vorgestellt. Alle unsere Übungsleiter und die von uns genutzten Sportstätten sind hier zu finden.

Außerdem gibt es viele andere Informationen über das Vereinsleben in diesem

„Sportprogramm 2005 / 2006“.

Das Heft können Interessierte in der Geschäftsstelle und in allen Gruppen bei den Übungsleitern erhalten.

* Termine * Termine * Termine *

23.- 25.09.2005 **5 Jahre Bonhoefferhaus**

Freitag bis Sonntag rund um's Vereinsheim

22.10.2005 ab 20.00 Uhr **Oktoberfest**

Samstag im Bonhoefferhaus

13.11.2005 ab 11.00 Uhr **Kreativmarkt**

Sonntag im Bonhoefferhaus

31.12.2005 ab 20.00 Uhr **Silvesterball**

Dienstag im Bonhoefferhaus

„Deutschland bewegt sich! Test I“

..... und alle machen mit

Eine Gesundheitsinitiative sorgt deutschlandweit für großes Aufsehen.

Testen Sie Ihre körperliche Fitness. Wir bieten Ihnen den Test **am 24.09.2005 von 14 bis 18 Uhr** an (s. auch unser Jubiläumsprogramm).

Suchmeldung: Für die Pflege der Außenanlagen unseres Vereinsheimes suchen wir zwei bis drei Personen, die Freude an Gartenarbeiten haben und sich ehrenamtlich für diese Aufgabe zur Verfügung stellen möchten.

Bitte melden Sie sich im Vereinsbüro bei Bärbel Traude

Kreativmarkt: 13.11.2005

IM BONHOEFFERHAUS

Inzwischen ist unser Kreativmarkt zu einer Tradition geworden. Am **13.11.2005** haben Aussteller wieder die Möglichkeit, Selbstgebasteltes aller Art bis hin zu Advents- und Weihnachtsschmuck anzubieten. Viele und wechselnde Teilnehmer sorgen für ein buntes Angebot.

Natürlich gibt es im Untergeschoss des Bonhoefferhauses wieder die Cafeteria, die zum Verweilen und Schlemmen einlädt.

Wer als Aussteller am Kreativmarkt teilnehmen möchte, melde sich bitte **bis spätestens zum 02.11.2005** in der Geschäftsstelle. Die vorhandenen Plätze sind begrenzt und erfahrungsgemäß schnell vergeben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Von unseren Sponsoren:

LBS-Geschäftsstelle zieht um zur Massenbergstraße

Am **27.08.2005** zieht Herr Gebietsleiter Klaus Krahnhof mit seinem Team und seiner Geschäftsstelle der Landes-Bausparkasse von der Kortumstraße 115 zur Massenbergstraße 17 in das ehemalige Stadtwerkehaus.

An diesem Tag wird es von 11.00 bis 16.00 Uhr ein Fest mit vielen Attraktionen auf dem Massenberg-Boulevard / Arndtstraße geben, zu dem alle Bürger eingeladen sind.

Auch wir werden dort mit Auftritten einiger Gruppen vom TV Frisch-Auf Altenbochum zu sehen sein.

Schauen Sie doch mal vorbei!