



SPORTLICHT

Das Schönebecker Sportmagazin



Informationen der Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck 19/68 e.V.

Juli 2025 · Jg. 36 · Ausgabe 01



» Abteilungssport online s.14

» Kursprogramm s.18



Über 600 Weine, Sekte,
Grappe und Obstbrände
aus aller Welt



WeinPalette
E S S E N

Girardetstr. 10
45130 Essen-Rüttenscheid
Tel. 0201 1029693
Fax 1789174
service@weinpalette-essen.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10 - 19 h · Sa 9 - 17 h
www.weinpalette-essen.de

Im Girardet Haus
kostenloses Parken
direkt vor der Tür!



Mittendrin.

Sparkasse – nah am Menschen.

Wir sind da, wo Sie sind. Deshalb engagieren wir uns in der Region für die Region. Wir unterstützen soziale Projekte, Sportvereine und Veranstaltungen. In unseren Filialen sind wir persönlich für Sie da. Wir hören zu und verstehen Sie. Wir sind mehr als ein Finanzinstitut. Wir sind Ihre Sparkasse.
www.sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

Liebe Mitglieder der SGS, liebe Sportbegeisterte,

wir freuen uns, Euch mit dieser Sportlicht-Ausgabe wieder einmal ein überraschendes Angebot der Abteilungen sowie die Kursübersicht unseres Vereins für das kommende Halbjahr vorstellen zu können. Die große Nachfrage bestätigen die weiterhin über 1000 Kursteilnehmer*innen pro Halbjahr und wenn unsere räumlichen Kapazitäten nicht begrenzt wären, würden wir gerne unser Angebot ausweiten.

Die zurückliegende Saison 2024/2025 haben alle Abteilungen wieder einmal erfolgreich abgeschlossen. Nicht zufällig ist auf der Titelseite Anna Spies abgebildet; unsere Leichtathleten haben eine sensationelle Saison absolviert mit einem Medaillenrekord. Bis Ende Mai haben unsere Schönebecker Leichtathlet*innen 69 Medaillen gewonnen, Vereinsrekord! Neben unserem erfolgreichsten Leichtathleten in dieser Saison, Thomas Hasenbeck im Hochsprung u.a. Nordrheinmeister, hat sich Siebenkämpferin Anna-Dorothea Spies nach langer Wettkampfpause wieder beeindruckend mit einer Bronzemedaille zurückgemeldet. Alle Erfolge können deshalb auch auf einer Doppelseite dieser Sportlicht-Ausgabe ausführlich nachgelesen werden.

Unsere Judoabteilung ist zwar nicht die Mitgliederstärkste, dafür jedoch extrem erfolgreich, viele kleine und große Erfolge vom ersten Gürtel oder der ersten Teilnahme an einem Turnier bis hin zu Podestplätzen auf Stadt-, Kreis- und Bezirksebene belegen dies. Das Team um Rainer Hagelgans ist enorm motiviert und wir freuen uns über so viel Engagement.

An Spannung mangelte es in dieser Saison in unserer Tischtennisabteilung nicht, so z.B. beim Relegationsspiel unserer

1. Herrenmannschaft, die durch ihre Nervenstärke die Klasse halten konnte. Zudem sind die 2. und die 3. Herrenmannschaft aufgestiegen. Der Zulauf im Nachwuchsbereich ist auch in dieser Abteilung sehr hoch, so dass erstmals wieder eine reine Mädchenmannschaft gemeldet wurde.

Bei den Fußball Herren blicken wir sehr erfreut auf die erste Mannschaft, die als jüngstes Team der Landesliga zum zweiten Mal nach dem Aufstieg den sicheren Klassenerhalt geschafft hat. Es zeichnet auch hier wieder einmal unseren Verein aus, dass es gelingt, junge Talente zu fördern und früh in die erste Mannschaft zu integrieren. Der Abteilungsvorstand unter dem Vorsitz von Frank Neuhaus leistet gemeinsam mit dem Trainerteam um Olaf Rehmann eine hervorragende Arbeit.

Ich gratuliere allen Sportler*innen der SG Essen-Schönebeck zu den sportlichen Erfolgen dieser Saison und danke allen Übungsleiter*innen, Trainer*innen und dem ganzen Team der Geschäftsstelle, die diese Erfolge erst möglich machen.

Genießt den Sommer...

Sportliche Grüße

Helga Sander

Helga Sander
Vorstandsvorsitzende



Inhalt

SGS-Leichtathletik

Medaillenrekord für die SGS-Leichtathleten	4
Mach es einfach – das DEUTSCHE SPORTABZEICHEN	11
Fitness & Funsport	11

SGS-Kurse

Fit durch die Ferien – Sommerferienkurse	6
Schwimmkurse neu aufgestellt	6
Neuer Kurs: AROHA®	7
Early Bird Fitness – neuer Kurs für Frühaufsteher	7
Kursprogramm	18
Kurs Fit Forever sucht Verstärkung	30

SGS-Intern

„Es ist ein schönes Gefühl anderen Menschen bei ihrer Gesundheit helfen zu können!“	9
SGS-Förderkreis	31

SGS-Tischtennis

Rückblick auf die Tischtennissaison 2024/25	13
---	----

SGS-Tanzen

Tanzabteilung sucht Verstärkung	15
---------------------------------	----

SGS-Abteilungssport online

	14
--	----

SGS-Kursprogramm

	18
--	----

SGS-Fußball

SGS-Fußball Herren	
Neues altes Führungsgremium	20
Spannende Spielzeit für die SGS Herrenteam	21
SGS-Fußball Jugend	
C4 – Die leise Erfolgssymphonie mit Teamgeist	25

SGS-Judo

Judo – kleine Abteilung mit großem Erfolg!	27
--	----

Medaillenrekord für die SGS-Leichtathleten

Bis Ende Mai konnten die Schönebecker Leichtathleten insgesamt 69 Medaillen gewinnen. Dies stellt einen neuen Rekord in der Vereinsgeschichte dar. Bereits in der Hallensaison zeigten sich die Schönebecker in Topform. So konnten bei den Landesmeisterschaften in der Halle bereits vier Medaillen gewonnen werden.

Am erfolgreichsten war hierbei Thomas Hasenbeck (MU20), der sich überlegen den Nordrheinmeistertitel im Hochsprung sicherte. Unter dem Hallendach gelang es Thomas Hasenbeck (MU20) auch mit 1,92 m eine neue Bestleistung aufzustellen.

Siebenkämpferin Anna-Dorothea Spies (WU18) meldete sich nach langer Wettkampfpause mit übersprungenen 1,60 m und der Bronzemedaille eindrucksvoll zurück. Ebenfalls Bronze gewannen das Hochsprungtalent Franka Lorenz (W12) mit 1,41 m und Lara Terlinden (W14) im Hammerwurf. Auch bei den Regionshallenmeisterschaften konnten vier Medaillen gewonnen werden.

Weitere Highlights während der Hallensaison stellten das internati-

onale Hochsprungmeeting in Clarholz und die deutschen Hochschulmeisterschaften in Sindelfingen dar. Das Hochsprungmeeting in Clarholz gilt als eine der hochkarätigsten Veranstaltungen des Landes, bei der bereits eine Vielzahl an Olympiateilnehmern gestartet ist.

Gleich vier Schönebecker Athleten wurden dorthin eingeladen. Während Anna-Dorothea Spies (WU18) leider nicht starten konnte, behauptete sich Thomas Hasenbeck (MU20) mit 1,87 m sehr stark gegen die internationale Konkurrenz. Auch die Nachwuchstalente Franka Lorenz (W12) und Carolin Meckel (W12) waren eingeladen und konnten mit dem vierten und dem siebten Platz ebenfalls sehr gute Ergebnisse erreichen.



Hochkonzentriert beim Hochsprunganlauf: Siebenkämpferin Anna-Dorothea Spies startet im Sommer bei den FICEP Games in Budapest

Sprinttraining an der Ardelhütte: Lea Niemeyer (Jg. 2013), Anna Woywode und Pia Weber (beide 2014).



Einige Wochen später startete Benedikt Spies (Männer) bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften in Sindelfingen. Dort wurde er fünfter im Dreisprung und trat mit Athleten wie unter anderem Niklas Kaul an. Auch im Laufbereich konnten bereits erste Erfolge gefeiert werden. So gelang es Ole Fendrich (M12), die Silbermedaille bei der Winterlaufserie des ASV Duisburg zu gewinnen.

Nachdem mit dem Essener Werferntag, den Regionsblockmehrkampfmehrschaften in Ratingen und den Sportpark Classics in Duisburg drei Testwettkämpfe, in denen insgesamt elf Medaillen gewonnen wurden, absolviert wurden, ging es für die Schönebecker Leichtathleten bestens vorbereitet in die Freiluftsaison.

Ihre Topform bewiesen die SGS-Athleten dann auch bei den Bundesmeisterschaften der DJK in Neuss. Die größten Erfolge konnten dort Thomas Hasenbeck (MU20) und Benedikt Spies (Männer) verzeichnen. Thomas Hasenbeck erkämpfte sich im Kugelstoßen und Diskuswurf den Bundesmeistertitel und im Hochsprung und Weitsprung die Silbermedaille. Auch Benedikt Spies (Männer) wurde Bundesmeister im Kugelstoßen und zusätzlich noch im Weitsprung, lediglich im Speerwurf musste er sich knapp mit der Silbermedaille zufriedengeben. Sprinter Jannik Gockel (MU18) sicherte sich sowohl im Weitsprung als auch über 100 m die Bronzemedaille. Abgerundet wurde das starke Ergebnis durch Juliana

Platz 1 beim internationalen EMM-Athletik Sportfest über 4x100 m in der WU16: (v.l.) Kira Kähle, Bella König, Anna Goller und Mila Leubner.

Hasenbecks (WU18) Gewinn der Silbermedaille im Hochsprung.

Im Anschluss fanden dann auch bereits die Regionsmeisterschaften der Freiluftsaison statt. Dort konnten die Schönebecker neun Medaillen gewinnen, davon waren vier Regionstitel. Die Titelgewinner waren Thomas Hasenbeck (MU20) im Hochsprung, Anna-Dorothea Spies (WU18) im Hochsprung, Benedikt Spies (Männer) im Kugelstoßen und Franka Lorenz (W12) im Hochsprung. Bei den Regionsmeisterschaften gelang es auch Jannik Gockel (MU18) mit 11,89 s (oder ausschreiben Sekunden) zum ersten Mal über 100 m unter 12 Sekunden zu sprinten. Damit ist er aktuell der schnellste unter 18-Jährige in Essen.

Mit dem internationalen EMM-Athletik-Sportfest und dem internationalen Meeting in Siegburg nahmen die SGS-Athleten auch bereits an zwei internationalen Meetings teil und konnten dort 20 Medaillen ge-

winnen. Einen weiteren Höhepunkt der Freiluftsaison stellten die Nordrheinmehrkampfmeisterschaften in Rhede dar. Dort gelang es der Mannschaft der WU18, bestehend aus Anna-Dorothea Spies, Juliana Hasenbeck und Lara Terlinden, sich den Landesvizemeistertitel zu sichern.

Auch die WU14 war als Medaillenfavorit gehandelt worden, konnte aber aufgrund mehrerer gesundheitlicher Ausfälle leider nicht an den Start gehen. Für den weiteren Verlauf der Saison kann man sich bereits auf einige Highlights freuen. So finden bald die Nordrheinmeisterschaften im Einzel statt, bei denen mehrere Schönebecker Athleten Medaillenfavoriten sind, und Anna-Dorothea Spies (WU18) wurde erneut nominiert, für Deutschland im Sommer bei den Ficep Games in Budapest zu starten.

Außerdem findet am 05.07. erneut der Schönebecker Mehrkampftag mit neuem Teilnehmerrekord statt.

Marc Spies



Fit durch die Ferien – Sommerferienkurse

Anmeldung online

Für alle, die sich in den Ferien fit halten möchten, bieten wir diverse Kurse an. Jeder Kurs läuft nur 2-3 Wochen und ist daher auch ideal, um mal in etwas Neues hineinzuschnuppern. Termine und Anmeldung über den QR Code.

Dieses Jahr im Programm:

Fitness-Mix, Early Bird Fitness, BOP, Pilates, BODYART®, Rücken-Fit, Intervall Workout, Step-Aerobic und Body-Fit, Funktionelles Yoga 60+, Vinyasa Yoga,

Outdoor Fitness, DEEPWORK®, Drums Alive, Aroha®, Power-Mix, Zumba.



Schwimmkurse neu aufgestellt

Sicher schwimmen können – das ist eine fundamental wichtige Fähigkeit, die nicht nur Spaß macht, sondern auch Leben rettet.

Teilweise versäumen es die Eltern, ihr Kind dahingehend zu fördern oder ihnen fehlen die Möglichkeiten, teilweise liegt es an den knappen Kursplätzen, die Vereine oder Schwimmschulen mangels Schwimmbadzeiten anbieten können. Auch die Hallenzeiten in unserem Verein sind begrenzt, so dass wir nach der Pandemie die drei Wassergewöhnungskurse für Kleinkinder zugunsten von Seepferdchenkursen abgeschafft hatten.

Mittlerweile hat sich die Lage wieder etwas entspannt und wir gehen ab dem 2. Kurshalbjahr 2025 wieder dazu über, die Kurse zu differenzieren. Daher wird es – jeweils für Kinder, die zu Kursbeginn mindestens 4 Jahre alt sind – Anfänger- (Stufe 1) und Fortgeschrittenen-kurse (Stufe 2) geben. In Stufe 1 finden – anfangs in Begleitung eines Elternteils – Übungen zur Wassergewöhnung und Vorübungen für das Seepferdchen statt.

In Stufe 2 wird dann gezielt für das erste Schwimmazeichen geübt und dieses schließlich abgelegt. In die Kurse der Stufe 2 kommen zunächst die Kinder, die bereits im ersten Halbjahr bei uns einen Kurs belegt haben, das Seepferdchen aber noch nicht erlangt haben. Kinder, die noch keinen Kurs belegt haben, können sich für einen Platz für die Kurse der Stufe 1 anmelden und rutschen dann - je nach Leistungsstand - in die späteren Stufe 2 Kurse nach. Das bedeutet, dass sich die Kurszeiten der angemeldeten Kinder irgendwann

ändern und durch dieses System keine festen Zeiten gewährleistet werden.

Ziel ist es, möglichst homogene Gruppen zu schaffen und so gezielter üben und fortschreiten zu können. Zudem finden die Anfängerkurse anfangs mit einem Elternteil statt, damit sich die Kinder sicher fühlen und in Ruhe das Schwimmbad, die Abläufe und die Schwimmlehrer kennenlernen können, bevor sie dann alleine ins Wasser gehen.

Die Anmeldung für die Kurse der Stufe 1 beginnen am 08.07.25 um 9 Uhr (siehe Seite 19).



Neuer Kurs: AROHA®

Ab 02.09.25
dienstags 19.00-20.00 Uhr

AROHA ist ein ausdauerbetontes Training zu speziell im ¾ Takt komponierter Musik. Es werden einfache Schrittfolgen und Armbewegungen durchgeführt, die den Teilnehmern die Möglichkeit geben, effektiv der gesamten Stunde folgen zu können. Große Muskelgruppen werden dabei

bei mittlerer Intensität bewegt, was eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System bewirkt.

Es werden wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente durchgeführt, die durch den ¾ Takt der AROHA Musik als besonders fließend erlebt

werden. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer jeden Alters, die sich gerne zur Musik bewegen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Early Bird Fitness – neuer Kurs für Frühaufsteher

Der Kurs ist konzipiert für Frauen und Männer bis ca. 60 Jahren, die bewegt in ihren Arbeits- oder Familienalltag starten möchten.

Ab 16.09.25
dienstags 8.00-9.00 Uhr

Er umfasst ein abwechslungsreiches Programm von sanften Übungen auf der Matte bis hin zum intensiven Intervall Workout. Übungsleiterin und Physiotherapeutin Britta Anders legt dabei besonderen Wert auf die ausgewogene Beanspruchung aller Muskelgruppen sowie die Verbesserung der Beweglichkeit durch funktionale Übungen, die nicht nur die Muskulatur beanspruchen sondern den Körper insgesamt geschmeidiger in den Bewegungen werden lässt.



Team Jens Knetsch



Kommunikation für Ihren Erfolg! • www.content-news.de • Tel. 0173 58 30 66 1

gkw:treuadvisa

WIRTSCHAFTSPRÜFUNG • STEUERBERATUNG

gkw:treuadvisa GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft · Kruppstraße 82 – 100 H6 · 45145 Essen
Tel. +49 (0) 201 26 98 54 0
kontakt@treuadvisa.de · www.treuadvisa.de

„Es ist ein schönes Gefühl anderen Menschen bei ihrer Gesundheit helfen zu können!“

1,61m groß, durchtrainiert, athletisch, sympathisch – wer auf Eva Brozio trifft, der merkt, hier hat man es nicht nur mit einer sehr sportlichen Frau zu tun, sondern auch mit einer Person, die weiß, wovon sie spricht. Und seien wir ehrlich, an Eva Brozio ist in den vergangenen Jahren kaum jemand vorbeigekommen, der bei der SG Schönebeck einen Sportkurs absolviert hat. Ob Indoor- oder Outdoor – die 53-Jährige hat schon viele Sportlerinnen und Sportler in unserem Verein begleitet. Zum 1. Juli 2025 wechselt die Borbeckerin vom Ehrenamt ins Hauptamt, mit ein Grund, warum sich die »Sportlicht«-Redaktion einmal mit ihr vor Ort traf.

jck | Wir treffen die Justizangestellte an einem Dienstagnachmittag vor den Fitnessräumen im Sport- und Gesundheitszentrum. Langsam füllt sich der Vorraum mit den BODYART-Kursteilnehmerinnen. Bereits jetzt fällt auf, dass jede mit einer Umarmung und einem Lächeln begrüßt wird. Damit tritt Eva Brozio den Beweis einer Aussage an, die sie wenige Minuten zuvor zu Protokoll gab. „Ich freue mich über jeden, den ich durch sportliche Aktivität glücklich machen kann. Viele sind seit vielen Jahren in diesem oder in anderen Kursen, da entsteht natürlich auch eine persönliche und freundschaftliche Beziehung. Aber es ist auch etwas, was unseren Verein sowohl in Gänze auszeichnet als auch unterscheidet.“

Die Übungsleiterin weiß, wovon sie spricht. Vor ihrer Zeit bei der SGS war sie u.a. in Fitness-Klubs tätig und von der Anonymität zwischen Kursleitung und Teilnehmer alles andere als begeistert. Das änderte sich dann mit Beginn ihrer Tätigkeit bei der SG Schönebeck. „Hier ist nicht nur der Begriff »Gemeinschaft« ein wichtiger Teil des Vereinsnamens, dieses Miteinander wird auch im gesamten Verein gelebt“, gibt sie so auch ihre persönlichen Erfahrungen wieder. Doch es ist mehr als das; sie selbst lebt dies ebenfalls

in ihrem Kurs vor. „Ich bin ja nun auch schon viele Jahre für die SG Schönebeck in ehrenamtlicher Funktion tätig. So kann ich durchaus sagen, dass ich auch Generationen von Familien bei der sportlichen Ausübung begleitet habe. Waren früher die Großmütter in meinen Kursen, sind es heute vielleicht die Töchter oder Söhne. Wobei es ganz und gar nicht ausgeschlossen ist, dass ich die älteren Generationen auch an der einen oder anderen Stelle wiedersehe, z. B. in einem Pilates-Kurs, den ich seit 20 Jahren anleite“, lacht Brozio. Das ist sie wieder, ihre ansteckende Herzlichkeit.

Sportliche Betätigung und Ausübung als Berufung

Eva Brozio nur auf ihre Kurstätigkeiten zu reduzieren, damit täte man ihr Unrecht. Sie ist darüber hinaus auch als aktive Spielerin im Tennissport aktiv (für den Borbecker Tennisclub am Schloss Borbeck), auch lässt sie ihre sportliche Begeisterung selbst in ihrer Freizeit nicht los. Das Wandern im Kärntner Umland wird dann ebenso in die Urlaubsplanung integriert wie zum Beispiel sportliche Aktivitäten an der niederländischen Nordseeküste. Doch selbst dann richtet sich ihr Blick nach vorne. „Ich habe gelernt, dass wenn



man etwas mit Leidenschaft ausübt, es sich gar nicht wie ein Job oder Arbeit anfühlt. So setzt man sich abends an neue Kurspläne oder stellt entsprechende Übungen zusammen. Dazu gibt es mir auch ein ganz besonderes Gefühl von Wertschätzung, wenn Teilnehmer:innen zu mir kommen und berichten, dass sie durch unsere Übungen weniger Schmerzen im Alltag verspüren oder sogar schmerzfrei sind, sich deutlich besser mit und in ihrem Körper fühlen und einfach dafür dankbar sind. Hach, dann geht man ehrlich gesagt »wie auf Wolken« nach Hause“, berichtet Eva Brozio.

Dass die Teilnehmer:innen ihrer Kurse nun auf sie verzichten müssen, da sie vom Ehrenamt ins Hauptamt wechselt, besteht nicht zu befürchten. „Ich bin natürlich auch sehr gespannt darauf, welche weiteren Aufgaben auf mich warten werden. Das müssen wir noch genauer definieren“, so die Borbeckerin. Wer Eva Brozio kennt oder kennengelernt hat, weiß, auch diese neue Aufgabe wird sie positiv gestimmt und mit „großem sportlichen Ehrgeiz“ angehen.

FC BROCHMANN, OLÉ!



Kataloge | Broschüren | Zeitschriften | Magazine | Preislisten | Datenblätter
Brief-Mailings | Selfmailer | Briefbögen | Formulare | Plakate | Fulfillment
Composing | Bildretuschen | Vektorisierung | Datenkonvertierung | Digital & Offset

Brochmann GmbH

Im Ahrfeld 8 | 45136 Essen
Telefon 0201/877 277-33 | ch@brochmann.de | www.brochmann.de



**Immer die richtige
Taktik!**

LVM-Versicherungsagentur
Ralf Dusy
Aktienstr. 45
45359 Essen
Telefon 0201 868630
info@dusy.lvm.de
<https://agentur.lvm.de/dusy>

LVM
VERSICHERUNG

Mach es einfach – das DEUTSCHE SPORTABZEICHEN

An den folgenden Terminen können die Disziplinen des Sportabzeichens auf unserer Sportanlage absolviert werden. Für die Abnahme der Schwimmdisziplinen gibt es zwei gesonderte Termine im Freibad Hesse (Scheppmannskamp 6, 45357 Essen, hier ist das reguläre Eintrittsgeld an der Kasse zu entrichten).

Freitag	04.07.2025	Leichtathletik / Ardelhütte	17.45 Uhr	Ansprechpartner:	
Freitag	11.07.2025	Leichtathletik / Ardelhütte	17.45 Uhr	Regina Radtke	Leichtathletik 0178 3200700
Dienstag	09.09.2025	Schwimmen / Hesse	17.30 Uhr	Andreas Hüsgen	Schwimmen 0201 651358
Freitag	12.09.2025	Leichtathletik / Ardelhütte	17.45 Uhr	Geschäftsstelle	0201 675959
Freitag	26.09.2025	Leichtathletik / Ardelhütte	17.45 Uhr		
Freitag	17.10.2025	Leichtathletik / Ardelhütte	17.45 Uhr		



SGS Sportabzeichenprüfer (v.l.): Reinhard Risch,
Norbert Stakemeier, Hans-Jürgen Parusel,
Eva Brozio, Klaus Diekmann, Regina Radtke,
Andreas Hüsgen, Heike Hüsgen und Roswitha Gawlick



Fitness & Funsport Neue Freizeitgruppe für Erwachsene bei den Leichtathleten

Erst Leistungssport und danach? Nach Beendigung ihrer Leichtathletikkarrieren sind mangels alternativen Sportangeboten einige ehemalige SGS Athleten aktiv geworden und haben sich ein neues Sportangebot geschaffen, für das sie noch Verstärkung suchen.

Fitness & Funsport
Montags 20-22 Uhr
TH Albert-Liebmann-Schule

Ganz ohne Leistungsdruck und auch ohne leichtathletische Vorerfahrung sollen hier nicht Hochsprung, Speerwurf und Sprint trainiert werden, sondern Ausdauer, Kraft und Koordination. Begonnen wird mit einer Laufrunde durch den Schlosspark, wobei eine kleinere oder größere Runde gelaufen werden kann, gefolgt von einem Workout in der Turnhalle. Abgerundet wird das Ganze mit einem Sportspiel in der letzten halben Stunde: Basketball, Badminton oder ähnliches – entschieden wird vor Ort nach Lust und Laune. Wer nur das Fitnesstraining mitnehmen und

auf das Sportspiel verzichten möchte, kann das Training gegen 21.30 Uhr beenden.

Ab sofort können interessierte Männer und Frauen im Alter von 19 bis ca. 55 Jahren jeden Montagabend in der Zeit zwischen 20.00 und 22.00 Uhr in der Turnhalle der Albert-Liebmann-Schule direkt am Borbecker Schlosspark zu einem Probetraining und dann gerne dauerhaft in lockerer Runde zum Sport kommen. Vor allem der Spaß und die Gemeinschaftlichkeit sollen hierbei im Vordergrund stehen. Monatsbeitrag: 8,00 €

Weitere Informationen gibt es von Trainer Marc Spies unter marcspies@aol.com.



ALLTAGSUNTERSTÜTZUNG FÜR SIE UND IHRE FAMILIE

SIE suchen Entlastung und Unterstützung?
WIR sind sofort an Ihrer Seite und übernehmen
die Betreuung und Versorgung Ihrer Liebsten.

BETREUUNG UND PFLEGE EINFACH PERSÖNLICHER

HOME INSTEAD ESSEN

Grugaplatz 2 • 45131 Essen

☎ 0201 858991 -10

essen-sued@homeinstead.de

www.homeinstead.de/essen-sued

HOME INSTEAD OBERHAUSEN

Im Lipperfeld 1A • 46047 Oberhausen

☎ 0208 810828 -0

oberhausen@homeinstead.de

www.homeinstead.de/oberhausen



Leistungen über die Kranken-
und Pflegekasse finanzierbar



Unabhängig, kompromisslos
individuell... so wie Sie!

evil eye Sportbrillen –
in Ihrer Opti thek erleben.
Vereinbaren Sie jetzt einen Termin!

Auch in Ihrer
Sehstärke
erhältlich!

Ihre neue Sportbrille

Egal ob Sie gehen, laufen oder sprinten...
Egal ob Sie stehen, springen oder abheben...
Egal ob Sonne, Regen oder Wind...

evil eye Sportbrillen bieten für viele Sportarten den optimalen Schutz - in kompromissloser Ausführung und unerreichter Präzision!

- 100% UV-Schutz
- Anpassungsfähig an jede Kopfform und jede Sportart
- Antiallergisches Rahmenmaterial PPX®: ultraleicht, widerstandsfähig & elastisch
- optische Verglasung: je nach Modell optional mit Direktverglasung, Adapter oder Clip-In



Von Einem-Str. 1
Ecke Rellinghauser Str.
45130 Essen
Tel. 02 01 / 26 71 52
www.optithek.de

Rückblick auf die Tischtennissaison 2024/25 Aufstiege, Klassenerhalt und ein Novum in der kommenden Saison

Die vergangene Saison war für unsere Tischtennisabteilung wieder sehr ereignisreich – geprägt von spannenden Spielen, kämpferischen Leistungen und erfreulichen Ergebnissen.

Besonders dramatisch machte es unsere 1. Herrenmannschaft, die in der Relegation Nervenstärke bewies und die Klasse erfolgreich halten konnte. Das war so nicht vorherzusehen, da die Mannschaft in der gesamten Saison kein einziges Mal in Normstärke antreten konnte.

Gleich doppelt jubeln durften wir über unsere 2. und 3. Herrenmannschaft, die sich jeweils den Aufstieg sichern konnten. Beide Teams überzeugten durch mannschaftliche Geschlossenheit und konstant starke Leistungen

über die gesamte Saison hinweg – die 3. Mannschaft sogar ohne Niederlage.

Unsere 4. Herrenmannschaft belegte den vorletzten Platz in der gleichen Liga wie unsere 3. Mannschaft. Als Aufsteiger hatten sie es erwartungsgemäß schwer. Die Damenmannschaft sicherte sich einen soliden Platz im Mittelfeld in ihrer Liga.

Im Nachwuchsbereich gingen vier Mannschaften für die SGS an den Start. Erstmals seit vielen Jahren konnten wir wieder eine reine Mädchen-

mannschaft melden. Der Zulauf im Nachwuchsbereich ist weiterhin ungebrochen, sodass unsere Halle beim Training regelmäßig aus allen Nähten platzt.

Mit Blick auf die kommende Saison stellt sich unsere Abteilung so breit auf wie lange nicht mehr: fünf Herren-, vier Nachwuchs- und eine Damenmannschaft werden für die SGS an den Tisch gehen. Ein besonderes Highlight ist dabei ein echtes Novum in unserer Vereinsgeschichte: erstmals nimmt auch unsere Hobbygruppe mit einer eigenen Mannschaft am offiziellen Spielbetrieb teil – ein weiterer Schritt für den Zusammenhalt und die Vielfalt im Verein.



Unsere 1. Herren beim wichtigen Relegationsspiel

Abteilungssport online

Mit einem Scan zu allen Informationen der einzelnen Abteilungen:
aktuelle Berichte, Trainingszeiten, Beiträge und mehr.

Fitclub

ab 13 Jahre Tel.: 0201 8659082 fitclub@sg-schoenebeck.de



Fußball

Frauen/Mädchen Tel.: 0201 675959



Männer Tel.: 0201 675959 martin.sprenger@sg-schoenebeck.de



Jugend Tel.: 0201 675959 thomas.kasten@sg-schoenebeck.de
ab 4 Jahre



Judo

ab 6 Jahre info@judo-sgs.de



Leichtathletik

ab 6 Jahre marcspies@aol.com katharina.goschnick@icloud.com



Tischtennis

ab 8 Jahre holzgrebe@yahoo.de



Rehasport · Gymnastik · Turn- u. Spielgruppen · Tanzen · Volleyball

Tel.: 0201 675959 mail@sg-schoenebeck.de



Tanzabteilung sucht Verstärkung

Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus. Wissenschaftlich bewiesen ist, dass Rhythmen und Melodien unser Gehirn in Schwung bringen. Denn wie auch bei anderen Sportarten schüttet der Körper beim Tanzen einen Cocktail von Glückshormonen aus, der gute Stimmung macht. Das bewirkt, dass der Stresslevel gesenkt wird und man sich nach dem Tanzen einfach besser fühlt als vorher.

Weitere Vorteile sind: Tanzen ist eine Sportart, die man mit seinem Partner bzw. seiner Partnerin gemeinsam ausüben kann und ist zudem für Paare jeden Alters geeignet.

Gerne bieten wir daher Paaren, die irgendwann schon einmal ein paar Tanzschritte gelernt haben und ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten, die

Möglichkeit für dieses schöne Hobby. Schauen Sie doch einfach mal bei uns vorbei.

Zurzeit sind bei uns sieben „fortgeschrittene Tanzpaare“ aktiv. In ungewohnter, geselliger Atmosphäre legen wir sowohl Standard-Tänze als auch lateinamerikanische Tänze aufs Parkett. Auch ein Party-Tanz darf ab und an nicht fehlen.

Unsere Tanzabende finden – mit Ausnahme der Schulferien – jeden Montag ab 19.30 Uhr im Pfarrsaal von St. Antonius Abbas, Kiek Ut 6, statt. Dabei gibt sich unser fachkundiger Übungsleiter Michael Warda große Mühe, uns neue Tanzschritte beizubringen, gelernte Schritte immer wieder zu vertiefen und unsere Tanzhaltung zu verbessern. Und denken Sie daran, jeder, der einige Tanzschritte beherrscht, bereichert gesellige Veranstaltungen und ist ein gern gesehener Gast.

Bruno Nierfeld



Dickhaut & Garcia GbR
Sanitär- und Heizungsinstallation

Ihr Sanitär- und Heizungsfachmann in
Essen - Schönebeck

♦ Badgestaltung ♦ Kundendienst ♦ Heizungswartung
♦ Abflussservice ♦ Schwimmbadtechnik ♦ Solartechnik

Telefon: 0201 - 56 408 90
Mobil: 0170 - 81 775 99



**Wir installieren
Ideen!**

Telefax: 0201 - 56 408 91
info@dickhaut-garcia.de

Jeder große Traum beginnt mit einem kleinen Spiel.
Im Garten, auf staubigen Plätzen, in funkelnden Augen
und mit unbändigem Willen.

WIR GLAUBEN AN EUCH!

VOM BOLZPLATZ IN DIE BUNDESLIGA



**DEIN DIREKTER PASS
ZUR SGS-WELT**

Jetzt QR-Code scannen
und alles entdecken:
Video, Tickets, Merch
und mehr!



west**energie**

Kursprogramm

27.08. bis 21.12.2025

Anmeldung und Infos: www.sg-schoenebeck.de oder 0201/675959



Erwachsene

Aerobic-Step-BOP

14	Montag	20.00 - 21.15 Uhr	Michaela Brüning	86,- €
50	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Claudia Gerig	75,- €
20	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Regina Radtke	75,- €
62	Donnerstag	20.00 - 21.15 Uhr	Michaela Brüning	92,- €

AROHA® - neu!

25	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Iris Gallina	84,- €
----	----------	-------------------	--------------	--------

Aqua Power

15	Samstag	14.00 - 14.45 Uhr	Lisa Kamann	112,- €
----	---------	-------------------	-------------	---------

BOP-Mix

88	Freitag	09.00 - 10.00 Uhr	Eva Brozio	70,- €
----	---------	-------------------	------------	--------

BODYART® (TH Dürerschule)

16	Dienstag	19.30 - 20.30 Uhr	Eva Brozio	84,- €
----	----------	-------------------	------------	--------

Dance Fitness

29	Mittwoch	11.00 - 12.00 Uhr	Monika Hammer	75,- €
21	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Monika Hammer	75,- €

Early Bird Fitness - neu! (ab 16.09.25)

52	Dienstag	08.00 - 09.00 Uhr	Britta Anders	60,- €
----	----------	-------------------	---------------	--------

Entspannter Rücken + Progressive Muskelrelaxation

72	Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr	Tanja Marschan	84,- €
----	----------	-------------------	----------------	--------

Feldenkrais

30	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Claudia Opp	90,- €
80	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Claudia Opp	90,- €

Fit forever (*50+)

11	Montag	09.00 - 10.00 Uhr	Melanie Fuhrmann	70,- €
17*	Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr	Margret Kemner	75,- €
75*	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Jennifer Weingartz	75,- €
23	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Tanja Marschan	75,- €
91	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Uschi Szymiczek	75,- €
03	Freitag	09.00 - 10.00 Uhr	Margret Kemner	70,- €

Fit-Mix 50+ (2x wöchentlich)

Dienstag 13.00 - 14.00 Uhr und Freitag 10.00 - 11.00 Uhr				
02	Dienstag + Freitag		Margret Kemner	140,- €

Fitness & Funsport (18 - ca. 55 Jahre, Turnhalle Albert-Liebmann-Schule)

Probetraining jederzeit möglich, Anmeldung vor Ort
Montag 20.00 - 22.00 Uhr Marc Spies 8,- €/Monat

Funktionsgymnastik für Senioren (65+)

95	Dienstag	10.45 - 11.45 Uhr	Margret Kemner	70,- €
----	----------	-------------------	----------------	--------

Mobility Fitness

19	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Eva Diebels	70,- €
----	----------	-------------------	-------------	--------

Osteoporose-Gymnastik

06	Dienstag	11.45 - 12.45 Uhr	Margret Kemner	70,- €
01	Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr	Margret Kemner	75,- €

Outdoor Gym

10	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Annika Weichold	90,- €
----	------------	-------------------	-----------------	--------

Outdoor Mix

63	Montag	19.30 - 20.30 Uhr	Michael Föcking	70,- €
64	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Annika Weichold	70,- €

Pilates (*für Fortgeschrittene)

78	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Alicia Janßen	75,- €
79	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Alicia Janßen	75,- €
28*	Freitag	10.00 - 11.00 Uhr	Eva Brozio	70,- €

Pilates-Mix

24	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Lena Biesemann	75,- €
----	------------	-------------------	----------------	--------

Power-Mix

22	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Alicia Janßen	70,- €
----	----------	-------------------	---------------	--------

Rücken-Fit

51	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Britta Anders	75,- €
----	----------	-------------------	---------------	--------

Stretching

04	Freitag	11.15 - 11.45 Uhr	Eva Brozio	35,- €
----	---------	-------------------	------------	--------

Wassergymnastik

66	Freitag	18.45 - 19.30 Uhr	Heike Schönhoff	112,- €
67	Freitag	19.30 - 20.15 Uhr	Heike Schönhoff	112,- €
43	Samstag	12.30 - 13.15 Uhr	Lisa Kamann	112,- €
44	Samstag	13.15 - 14.00 Uhr	Lisa Kamann	112,- €

Wirbelsäulengymnastik

07	Montag	17.00 - 18.00 Uhr	Hartmut Bloch	70,- €
83	Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Miriam Krosch	70,- €

09	Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Hartmut Bloch	70,- €
45	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Miriam Krosch	70,- €
18	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Angelika Mertel	75,- €

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

05	Montag	10.00 - 11.00 Uhr	Alexa Witt	70,- €
12	Montag	10.00 - 11.00 Uhr	Melanie Fuhrmann	70,- €
47	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Angelika Mertel	70,- €
48	Dienstag	11.00 - 12.00 Uhr	Angelika Mertel	70,- €

Funktionelles Yoga 60+

74	Donnerstag	10.00 - 11.30 Uhr	Julia Schlenkert	120,- €
----	------------	-------------------	------------------	---------

Hatha Yoga

55	Montag	17.30 - 19.00 Uhr	Elisabeth Klahold	112,- €
74	Donnerstag	10.00 - 11.30 Uhr	Julia Schlenkert	120,- €

Vinyasa Yoga (*für Fortgeschrittene)

73	Montag	09.30 - 11.00 Uhr	Sabine Herrmann	112,- €
87	Montag	11.15 - 12.45 Uhr	Monika Hammer	112,- €
54	Dienstag	10.00 - 11.30 Uhr	Brigitte Becker	112,- €
56	Dienstag	19.15 - 20.45 Uhr	Monika Hammer	112,- €
58	Mittwoch	09.00 - 10.30 Uhr	Sabine Herrmann	120,- €
77	Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr	Sabine Jesse	120,- €
60*	Mittwoch	19.30 - 21.00 Uhr	Sabine Jesse	120,- €
85*	Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Sabine Herrmann	120,- €
84*	Donnerstag	18.00 - 19.30 Uhr	Sabine Herrmann	120,- €

Yin Yoga - Entspannung Pur

76	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Tanja Marschan	84,- €
86	Donnerstag	19.30 - 20.30 Uhr	Tanja Marschan	90,- €

Zumba®

89	Dienstag	20.00 - 21.00 Uhr	Alicia Janßen	91,- €
90	Sonntag	10.00 - 11.00 Uhr	Alicia Janßen	91,- €

Kinder

Bewegungsanregungen (1-2 Jahre)

96	Dienstag	15.00 - 16.00 Uhr	Uschi Szymiczek	70,- €
97	Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr	Uschi Szymiczek	70,- €
99	Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr	Uschi Szymiczek	70,- €
65	Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr	Uschi Szymiczek	75,- €
37	Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr	Uschi Szymiczek	75,- €
82	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Uschi Szymiczek	75,- €
81	Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	Uschi Szymiczek	75,- €

Seepferdchen Stufe 1 (4-6 Jahre)

69	Freitag	14.30 - 15.15 Uhr	Eder/Brandenbusch	112,- €
39	Samstag	09.30 - 10.15 Uhr	Illigen/Kösters	112,- €
40	Samstag	10.15 - 11.00 Uhr	Illigen/Kösters	112,- €

Seepferdchen Stufe 2 (4-6 Jahre) - Anmeldung intern für Kinder aus Stufe 1

70	Freitag	16.00 - 16.45 Uhr	Eder/Brandenbusch	112,- €
41	Samstag	11.00 - 11.45 Uhr	Illigen/Kösters	112,- €
42	Samstag	11.45 - 12.30 Uhr	Illigen/Kösters	112,- €

Workshops

Yin Yoga und Meditation

WS1 Samstag, 13.09.25	11.00 - 13.30 Uhr	Tanja Marschan	30,- €
WS2 Samstag, 11.10.25	11.00 - 13.30 Uhr	Tanja Marschan	30,- €
WS3 Samstag, 22.11.24	11.00 - 13.30 Uhr	Tanja Marschan	30,- €

Rehasport

Orthopädie

128	Montag	11.00 - 12.00 Uhr	Jörg Schuster
123	Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
102	Montag	17.00 - 18.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
103	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Anja Rech
104	Montag	20.00 - 21.00 Uhr	Anja Rech
114	Dienstag	08.30 - 09.30 Uhr	Iris Gallina
100	Dienstag	12.00 - 13.00 Uhr	Angelika Mertel
107	Dienstag	17.30 - 18.30 Uhr	Melanie Fuhrmann
108	Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr	Melanie Fuhrmann
110	Dienstag	19.30 - 20.30 Uhr	Melanie Fuhrmann
109	Mittwoch	11.00 - 12.00 Uhr	Iris Gallina
118	Mittwoch*	12.00 - 13.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
121	Mittwoch	12.00 - 13.00 Uhr	Iris Gallina
120	Mittwoch*	13.00 - 14.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
116	Mittwoch	14.00 - 15.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
127	Donnerstag	09.00 - 10.00 Uhr	Iris Gallina
111	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
125	Donnerstag	11.00 - 12.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
115	Donnerstag*	11.15 - 12.00 Uhr	Iris Gallina
119	Donnerstag	13.00 - 14.00 Uhr	Jörg Schuster
122	Donnerstag	14.00 - 15.00 Uhr	Jörg Schuster
117	Donnerstag	15.00 - 16.00 Uhr	Jörg Schuster
105	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Angelika Mertel
101	Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	Angelika Mertel
126	Donnerstag	20.00 - 21.00 Uhr	Achim Kaufels
113	Freitag	10.00 - 11.00 Uhr	Iris Gallina
106	Freitag	11.00 - 12.00 Uhr	Iris Gallina

* (Hockergymnastik)

Sport in der Krebsnachsorge

200	Dienstag	9.30 - 10.30 Uhr	Margret Kemner
-----	----------	------------------	----------------

Herzsport

302	Montag	14.00 - 15.00 Uhr	Margret Poerschke
300	Montag	15.00 - 16.00 Uhr	Margret Poerschke
303	Mittwoch	13.00 - 14.00 Uhr	Iris Gallina
304	Donnerstag	09.00 - 10.00 Uhr	Iris Gallina
301	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Iris Gallina

Lungensport

404	Montag	11.00 - 12.00 Uhr	Alexa Witt
405	Montag	12.00 - 13.00 Uhr	Alexa Witt
403	Montag	13.00 - 14.00 Uhr	Margret Poerschke
402	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Anja Rech
500	Freitag	12.15 - 13.15 Uhr	Iris Gallina

maler müller

Qualität für Ihr zuhause.

Roland Müller GmbH

fon 0201 · 68 27 10

fax 0201 · 65 13 29

info@malermueller.de

www.malermueller.de

Fassaden · Wärmedämmung

· Sanierung

· Anstrich

· Gestaltung

Raum · Gestaltung

· Instandsetzung

Balkon · Sanierung

KREUZFIDEL
Ergonomie & Design

Girardetstraße 2
Eingang Rüttenscheider Straße
45131 Essen
www.kreuzfidel.de

Neues altes Führungsgremium

Die SGS Herren haben gewählt

Am Abend des 23. April fanden im VIP-Raum an der Ardelhütte die turnusmäßigen Wahlen des Abteilungsvorstands der SGS Herren statt. Frank Neuhaus, der den Vorsitz bereits seit einiger Zeit kommissarisch übernommen hatte, wurde ebenso für drei weitere Jahre gewählt wie Martin Sprenger als Geschäftsführer.

Den Vorstand komplettieren Frank Wälscher für den Bereich Kommunikation/Öffentlichkeitsarbeit, Kurt Nauroschat und Jan van den Woldenberg (sportliche Leitung) und Jörg Funke für das Sponsoring. Neu in dem Gremium als ordentliches Vorstandsmitglied ist Moritz Wälscher, der die Aufgabe als Kassierer von Tobias Vogel übernimmt, der aus persönlichen Gründen nach rund 15

Jahren Vorstandsarbeit für das Amt nicht wieder antrat.

Positive Entwicklung

Der neue „alte“ Vorsitzende dankte den anwesenden Mitgliedern für das erneute Vertrauen und hob gleichzeitig die erfolgreiche Entwicklung der vergangenen drei Jahre hervor. So konnten viele neue Sponsoren hinzugewonnen werden, die Finanzen

haben sich positiv entwickelt und in der Außendarstellung stehen die SGS Herren besser da als je zuvor: „Wir wollen den eingeschlagenen Weg fortsetzen und die SGS Herren weiterentwickeln. Einen wichtigen Teil nimmt dabei auch die sportliche Leitung ein, die in enger Abstimmung mit den Herrenmannschaften eine sehr gute Arbeit macht.“

Wir wünschen dem neuen Vorstand für seine Arbeit in den kommenden Jahren viel Erfolg, ein glückliches Händchen bei seinen Entscheidungen und viel Spaß bei den anstehenden Aufgaben.



(v.l.n.r.)

Jan van den Woldenberg (sportliche Leitung), Jörg Funke (Sponsoring), Frank Neuhaus (Vorsitzender), Frank Wälscher (Öffentlichkeitsarbeit/Kommunikation), Martin Sprenger (Geschäftsführer), Moritz Wälscher (Kassierer), Kurt Nauroschat (sportliche Leitung)

Spannende Spielzeit für die SGS Herrenteams

Sportliche Leitung mit zufriedenem Resümee

Bei vier aktiven Mannschaften in einer Meisterschaft fallen die Rückblicke in der Regel unterschiedlich aus. Highlights waren das Vorbereitungsspiel gegen Rot-Weiss Essen, die Organisation eines Spieltags bei den Hallenmeisterschaften und das Heimspiel vor voller Ardelhütte gegen Adler Union Frintrop

Jan van den Woldenberg, der seit Saisonbeginn mit Kurt Nauroschat die sportliche Leitung bildet, hat für die Herrenteams der SGS die Saisons zusammengefasst. Er kommt zu einem zufrieden stellenden Resümee.

Erste mit guter Runde in der Landesliga

Das „Filetstück“ ist natürlich die Erste Mannschaft, die als erneut jüngstes Team der Landesliga zum zweiten Mal nach dem Aufstieg den sicheren Klassenerhalt geschafft hat und sich mittlerweile als ernsthafte Gegner etabliert hat. Und dass, obwohl vor der Saison mit Kapitän Dennis Wibbe und dem kurzfristigen Abgang von Nabil El-Hany die zwei Topscorer der letzten Spielzeit zu ersetzen waren.

So wurde erneut auf junge talentierte Spieler gesetzt, die eine sehr positive Entwicklung hingelegt haben und die Abgänge als Kollektiv ersetzen konnten. Hier hat das Trainerteam um Olaf Rehmann ganz hervorragende Arbeit geleistet. Wir freuen uns, dass uns alles aus dem Staff auch in der kommenden Saison erhalten bleiben.

Zweite blickt positiv in die Zukunft

Bei der zweiten Mannschaft hatten wir im Sommer ebenfalls einen größeren Umbau zu verkraften. Durch den Umbruch, enormes Verletzungspech und vielen unglücklichen Spielverläufen stehen am Ende weniger Punkte auf der Tabelle als möglich gewesen wären.

Zur Wahrheit gehört allerdings auch, dass mit Rot-Weiss Essen II mit den ehemaligen Profis Marcel Platzek und Kevin Grund die Kreisliga A über-



In der Vorbereitung traf die SGS auf den Drittligisten Rot-Weiss Essen und hielt beim 0:5 sehr gut mit.

SP: Ney  **+**
Ihr Service-Partner TechniSat
-Fachhändler

TV-Reparaturen
SAT-Montage • Liefer-Service
Kaffeeautomaten-Reparatur

Wüstenhöferstraße 226 • Essen-Borbeck
 ☎ 02 01 / 68 70 06 • Inhaber: Albo Mirto

WIR MACHEN FÜR EUCH DIE WELLE!

Laola
 VERANSTALTUNGEN JEDER ART

Das Vereinslokal auf dem Gelände der SG-Schönebeck.
 Ardelhütte 166 b • 45359 Essen • Telefon: 0201.67 38 01

www.laola-essen.de



IN BESTEN HÄNDEN

BERGMANN
 KAROSSERIETECHNIK

Frintroper Straße 33-35 • 45355 Essen
www.bergmann-karosserietechnik.de

FAMILIE IST
UNSER BIER SEIT 1867



Stauder ist Familie
 Ehrlich wie das Ruhrgebiet

Privatbrauerei Jacob Stauder • Essen stauder.de

strahlte und 4-5 andere ambitionierte Teams die Plätze dahinter eingenommen haben.

Allerdings ist der Blick in die Zukunft positiv, da der Kader für die nächste Saison ambitioniert sein und das klare Ziel haben wird in der Spitzengruppe der Liga zu landen.

Dritte überrascht und macht Spaß

Die große Überraschung war sicherlich die Dritte, die nach dem eigentlich schon feststehenden Abstieg aus der Kreisliga B noch einmal eine Chance bekam, die auch nutzte und

mit neuem Trainer Bernd Allekotte und frischem Konzept, dass klar auf die Jugend – gespickt mit einigen „alten Hasen“ – setzte und die Liga im oberen Drittel abschloss. Auch hier wird die Mannschaft in der nächsten Saison gute Verstärkungen erhalten, die vielleicht sogar höhere Ambitionen zulassen werden.

Vierte mit dem stärksten SGS-Gen

Team 4 konnte seine starke Form zwar nicht immer spielerisch zeigen, fuhr aber gute Ergebnisse ein und setzte sich am Ende in der Spitzengruppe fest. Es ist das erfahrenste

Team mit dem größtmöglichen „SGS-Gen“.

Die „alten Herren“ der Ü32 treten in keinem Meisterschaftswettbewerb an. Ihre Spiele in aller Freundschaft konnten sie in schönen neuen Trikots absolvieren, die ihnen einmal von Ralf Steckelbruck (Laola) und Peter Langner (Landschaftsgärtnerin Celine Langner) gesponsert wurden. Hier ist weiterhin ein reger Zulauf zu sehen. Seit dieser Saison haben Tim Schäfers und Daniel Bensch die Führung des Teams. Frisches Blut für „alte Hasen“.

Am Muttertagssonntag war die Ardelhütte rappellvoll. Oberligaaufsteiger Adler Union Frintrop kam zum Derby – und verlor 2:3.



MiG
 Management • Immobilien • Gutachten

Bei mir erhalten Sie ein maßgeschneidertes Immobilienpaket für die

- Immobilienvermittlung
- Wohnungseigentums- / Mietverwaltung
- Wertermittlung

MiG Immobilien GmbH • 0201- 74 75 63 00 • www.mig-nrw.de





Moderne Floristik Friedhofsgärtnerei
Gartenbau Gartenpflege

Michael Holtwiesche
Gärtnermeister

Pflanzstr. 20
45355 Essen
Tel.: 0201/608101
Fax: 0201/59227571

*... alles aus
Meisterhand*

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir:

**Floristinnen
Landschaftsgärtner*innen
Friedhofsgärtner*innen**

Verschiedene Arbeitszeitmodelle möglich!

Sehkomfort auf den Punkt gebracht ...



Kompetent für
Design & Qualität



BRILLEN • CONTACTLINSEN
Rechtsstraße 13-15 • 45355 Essen
Tel.: (0201) 67 46 71 • Fax: (0201) 67 70 61

www.optik-roecken.de



Unsere Leistungen für Sie:

- Sehergonomieberatung
- Beratung zu Filter- und Gleitsichtgläsern
- Fassungen aller namhaften Hersteller
- Eigene Brillenkollektionen
- Spezialbrillen (z.B. Touch- und Schießebrillen)
- Sehhilfen für Sehbehinderte (z.B. Lupenbrillen, elektronische Sehhilfen)
- Optimale Anpassung und Betreuung in unserem Contactlinsen-Institut

C4 – Die leise Erfolgssymphonie mit Teamgeist

Wenn man an die SG Essen-Schönebeck denkt, dann fällt einem vieles ein: Leidenschaft, Teamgeist, Erfolg – und seit neuestem auch eine gewisse „unauffällige Auffälligkeit“. Ein Paradebeispiel dafür liefert unsere Jugendabteilung mit der C4 und ihrem Trainer-Dream-Team Sebastian Pohen und Rainer Vitek.

Leise, aber meisterlich

Die Rückrunde? 7 Spiele, 7 Siege, 20:5 Tore. Die Hinrunde? Noch beeindruckender: 8 Spiele, 8 Siege, sagenhafte 62:3 Tore! Klingt nach großem Tamtam, oder? Nicht bei der C4! Hier wird ohne großes Aufsehen auf dem Platz abgeliefert – und das mit einer Konstanz, die ihresgleichen sucht.

Der geheime Erfolg: Zusammenhalt und Zusammenarbeit

Das Trainer-Dream-Team

Hinter diesem Erfolg stehen zwei Männer, die den Begriff „Vereinslegende“ bereits in Stein gemeißelt haben: Sebastian Pohen und Rainer Vitek. Mit Herz, Verstand und einer Extraportion Humor geben sie seit Jahren alles für ihre Teams – und das spüren auch die Eltern, die das Trainerteam tatkräftig unterstützen.



Nicht nur innerhalb der Mannschaft, sondern auch mit anderen Teams im Verein wird bei der C4 Teamgeist großgeschrieben. Die Zusammenarbeit mit der C2 ist vorbildlich: Der Spieleraustausch in beide Richtungen läuft reibungslos und bietet allen die Chance, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Gemeinsam profitiert man von modernem Equipment wie der eigenen VEO-Kamera, die nicht nur spektakuläre Spielszenen einfängt, sondern auch eine wertvolle Unterstützung bei der Trainingsanalyse bietet.

Sebastian ist übrigens ein Multitalent: Neben der C4 führt er auch die E3 von Sieg zu Sieg. Ein echter Gewinn für unseren Verein, der sich keinen besseren Botschafter für die Werte der SG Essen-Schönebeck wünschen könnte.

Unsere Ehrenamts-Schatzkammer

Sebastian und Rainer stehen exemplarisch für das, was unsere SG Essen-Schönebeck so besonders macht: ehrenamtliches Engagement, unerschütterliche Vereinstreue und die Fähigkeit, Dinge kritisch zu hinter-

fragen – immer mit einem Lächeln im Gesicht und einem klaren Ziel vor Augen.

Deshalb sagen wir an dieser Stelle laut und deutlich: Danke, Sebastian und Rainer! Ihr seid nicht nur Trainer, sondern auch Vorbilder und Herzstücke unserer Vereinsfamilie. Auf viele weitere leise, aber grandiose Erfolge – und eine Kameraeinstellung, die euch gebührend in Szene setzt!



Immer am Ball!

Wohnbau^{eg}



Anzeige





Am besten testen

Die vollelektrischen Modelle von Volkswagen

Jetzt Probefahrt buchen.



Volkswagen Zentrum Essen

Gottfried Schultz Automobilhandels SE
ThyssenKrupp Allee 20, 45143 Essen, T 0201 8743-560
volkswagen-zentrum-essen.de

GOTTFRIED SCHULTZ



3% CASHBACK
SGS-Mitglieder

Tu.R

Jetzt Buchen!

WWW.TUR-REISEN.DE



GRIECHENLAND SPANIEN KREUZFAHRTEN

URLAUB WELTWEIT – GANZ EINFACH BEI UNS BUCHEN

Judo – kleine Abteilung mit großem Erfolg!

Seit der letzten Sommerausgabe des „Sportlights“ ist in unserer Abteilung viel passiert. Unsere Judoka konnten viele kleine und große Erfolge feiern. Vom ersten Gürtel oder der ersten Teilnahme an einem Turnier bis hin zu Podestplätzen und Titeln auf Stadt-, Kreis- und Bezirksebene. Außerdem hatten wir die Fußballer der D2 zu Gast, die sich auch einmal auf der Judomatte ausprobieren durften.

Mitte Dezember 2024 erreichte uns eine Anfrage der Fußballabteilung, ob die Jungs der D2 einmal bei uns auf der Matte vorbeischauen dürften. Nach kurzer Absprache besuchten uns dann Anfang Januar 20 motivierte Jungs und sahen sich plötzlich ohne Ball vor ganz andere Herausforderungen gestellt. Wo man auf dem Platz doch eher

versucht, aufrecht stehen zu bleiben, ging es nun darum zu lernen, wie man fällt, ohne sich weh zu tun und was passiert, wenn man den anderen über das eigene Bein stürzt. Nach dem Abbauen der ersten Berührungsängste waren alle mit Feuer und

Flamme dabei und scheuten auch nicht davor zurück, mit unseren Judoka zu trainieren, die schon länger auf der Matte zuhause sind. In den insgesamt vier Trainingseinheiten lernten die Fußballer die verschiedenen Seiten des Judo kennen und alle hatten viel Spaß am gemeinsamen Spielen und Trainieren.

Aber auch abseits der Kurzzeitgäste haben wir uns sehr über eine Vielzahl von Kindern gefreut, die zum ersten Mal den Weg in unsere Abteilung gefunden haben und geblieben sind. Insgesamt konnten wir seit De-

zember bereits 12 Judoka ihre erste Prüfungsurkunde überreichen und sind uns sicher, dass bis zu den Sommerferien noch einige dazu kommen werden. Nicht weniger stolz sind wir auf weitere 16 (!)

Judoka, die erfolgreich ihre Prüfungen zum gelben, gelb-orangen und orange-grünen Gürtel gemeistert haben!

Auch außerhalb der vertrauten Halle hatten unsere Judoka den Mut, ihr Können im Wettkampf auf die Probe zu stellen. Nachdem Simon Thiel mit seinem Kreismeistertitel in der U13 die Sommerpause eingeläutet hatte, starteten wir mit sechs Podestplätzen für sechs angetretene Judoka im September beim Pokalturnier in Altenessen voll durch. Trotz unserer geringen Mitgliederzahl (im Vergleich zu anderen Judoabteilungen und





WOLLENBERG.
Küche | Design

In der Hagenbeck 37
45143 Essen

Individuelle Küchenplanung
und Service aus einer Hand

www.wollenberg-kuechen.de
Tel: 0201 200174



-vereinen) konnten wir uns dank der sehr guten Leistungen von Baris Ay-cil, Lara Hufen, Lenja Savillius, Mats Bender und Mila Wiersch (4x Gold, 1x Silber & 1x Bronze) den vierten Platz ergattern! Auch die darauffolgenden Stadtmeisterschaften in Duisburg und Essen waren für uns sehr erfolgreich. Bei beiden Turnieren traten für uns je 8 Kämpferinnen und Kämpfer an, die insgesamt 15 Medaillen (5x Gold, 3x Silber & 7x Bronze) erkämpfen konnten!

Nach einem kämpferisch sehr starken Ende des Jahres 2024 begann das Jahr 2025 etwas ruhiger. Mila Wiersch machte den Anfang als Kreismeisterin in der U11 und qualifizierte sich damit für die Bezirkseinzelsmeisterschaft. Knapp eine Woche später durfte sie auf Bezirksebene in der nächsthöheren Altersklasse U13 antreten und erkämpfte sich gegen deutlich größere Gegnerinnen einen dritten Platz. Nach langer baube-

dingter Pause stand 2025 auch wieder das Borbecker Pokalturnier auf dem Programm, bei dem sich Alex Maring mit einer Silbermedaille belohnen konnte.

Auch wenn nicht jeder Kampf mit einem Sieg endete sind wir sehr stolz auf alle unsere Judoka, die den Mut haben anzutreten und zu zeigen, dass sie gewinnen wollen.

Rainer Hagelgans



Herausgeber:

SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V.

Ardelhütte 166 b, 45359 Essen

Tel.: 0201/675959 · Fax: 0201/8659081

www.sg-schoenebeck.de

mail@sg-schoenebeck.de

Impressum

Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck 19/68 e.V.

Redaktion: Annika Weichold/Hartmut Bloch

Texter: Jens Knetsch (Content News)

Mediengestaltung: Klaus in der Wiesche

Titelbild: Marc Pastoors

Druck: Brochmann GmbH, Essen

Auflage: 12.000

Das nächste Sportlicht erscheint zum 01.12.2025

über 100 Jahre
Umzüge Meinrich®
... der freundliche Familienbetrieb



Umzug um die Ecke – um die Welt ?

- Packservice
- Küchen- und Möbelmontagen
- Seniorenzüge + Service

unser guter Ruf: **0201-67 73 73** besuchen Sie uns unter: www.meinrich.de

Sonderkonditionen für SGS-Mitglieder!



Lagerung tagelang – jahrelang?

- Einzelstücke + kplt. Hausrat
- Sicher – sauber – trocken
- Varioboxen versch. Größen

Du möchtest was bewegen?

Werde Übungsleiter*in bei uns

Wir unterstützen dich dabei!

Dein Weg zur Übungsleiterlizenz - wir übernehmen die Hälfte der Kosten*!

1. Basismodul

(30 LE, ca 120 €)

2. Aufbaumodul

(90 LE, ca 300 €)

Übungsleiter*in-C

Breitensport

optional
Übungsleiter*in-B

Rehasport

Für Interessierte, die als Trainer*in im Fitclub arbeiten möchten, gibt es Kurzausbildungen, die sich ausschließlich auf das Training im Fitnessstudio beziehen.

* Wenn du im Anschluss Sportangebote bei uns leitest oder schon für uns tätig bist.



Kurs Fit Forever sucht Verstärkung

Wer möchte früh am Vormittag etwas für seine Fitness tun? Der ist im Kurs Fit Forever (montags von 9.00-10.00 Uhr) richtig.

Bei Übungsleiterin Melanie Fuhrmann stehen Übungen zur Kräftigung, Stretching und Ausdauer Elemente auf dem Programm – alles was es braucht, um den Körper fit und in Form zu halten. Momentan besteht der Kurs aus sieben Männern und Frauen zwischen 50 und Ende 70 Jahren, aber auch ältere oder jüngere Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Der Kurs hat die Nummer 11 und kann per Online-Anmeldung unter www.sg-schoenebeck.de gebucht werden. Vor der Anmeldung kann gerne eine Probestunde absolviert werden.



Kurs Fit Forever
(montags von 9.00-10.00 Uhr)

Oops. Volltreffer...



**Glas
Stebani**

**☎ 02 01
821 34 90**

Reparaturverglasung
24-Stunden-Notdienst
Glas-Küchenspiegel
Glas-Duschen

Betrieb + Ausstellung
Econova-Allee 18
45356 Essen
info@glasstebani.de
www.glas-stebani.de

Wie wär's mit einer
Bandenwerbung
an der Ardelhütte!

ca. 300.000 Besucher im Jahr
sehen Ihre Werbung

Sprechen Sie uns an!
T. 0201-675959



Werden Sie Mitglied im Förderkreis der SGS

Bitte schicken Sie das ausgefüllte Formular an die **SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V., Ardelhütte 166b, 45359 Essen** oder geben Sie es in der Geschäftsstelle ab.

Hiermit fördere ich mit einer monatlichen Spende die Jugendarbeit der SG Essen-Schönebeck. Am Ende des Jahres erhalte ich eine Spendenquittung über den eingezahlten Betrag.

Vorname:	Nachname:	Geb. Datum:
Straße:	PLZ:	Ort:
Telefon:	E-Mail:	

Ich spende monatlich den Betrag von _____ €

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger – ID DE06ZZZ00000092302

Mandatsreferenz-Nr. _____ (entspricht Mitgliedsnummer)

Kontoinhaber	
Kreditinstitut	
IBAN	

Die Lastschrift vom o.a. Konto soll ☐ vierteljährlich ☐ jährlich erfolgen.

Die jährliche Abbuchung erfolgt am 2. März, die vierteljährliche am 2. März, 2. Juni, 2. September und am 2. Dezember eines Jahres.

Essen, den _____

Unterschrift des Kontoinhabers



**BOCK AUF EINEN
FRISCHEN JOB?**

WWW.BURKOWSKI.RUHR