

Turnen - unsere Mittwochsgruppe

von Kirstin Plikat

Seit 1969 treffen sich regelmäßig sportliche Frauen um sich mittwochs abends zu ertüchtigen. Im Jahre 1978 bekam die Gruppe den Namen **GTL – Frauen (Gymnastik – Turnen – Leichtathletik)**. Die Ziele und Übungsformen sind seither immer mit der Zeit gegangen.

In den letzten Jahren werden wir trainiert von Sabine Pfeiffer und Elfi Koch, die mit viel Herzblut und Engagement unseren Körper in Bestform bringen. Durch Anschaffungen wie Therabändern, Softbällen und Physiobällen werden die Stunden abwechslungsreich gestaltet, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Das Training ist ganzheitlich, das heißt, es werden nicht nur separate Muskelgruppen aufgebaut, sondern es wird bewusste Körperarbeit geleistet. Das funktionelle Training umfasst Körperwahrnehmung, Übungen zum Aufbau der Tiefenmuskulatur, Kraft, Kraftausdauer und Mobilisation. Die Entspannungsphasen wechseln von Atemübungen, Dehnübungen, Elementen aus dem Yoga bis zu Fantasiereisen.

Die Förderung der Beweglichkeit, Dehnbarkeit und des Muskelaufbaus steht im Vordergrund. Gleichzeitig kann die Kondition zusätzlich in der Walking – Gruppe aufgebaut werden.

Im Jahre 1980 wurde erstmals die Prüfung angeboten und durchgeführt, um die Bedingungen des deutschen Sportabzeichens zu erfüllen. Seit dieser Zeit sind jedes Jahr mehrere Frauen mit Erfolg und Spaß dabei. Manche haben diesen Erfolg schon teilweise bis zu 35 mal wiederholt, wie z.B. **Elfriede Fieker** (links im Bild). Alle Achtung und herzlichen Glückwunsch!



Kirstin Plikat



Außer den sportlichen Aktivitäten kommt natürlich der gesellige Aspekt nicht zu kurz. Nach jedem Training treffen wir uns natürlich zum Durstlöschen im Vereinsheim. Seit 1994 machen fahrradbegeisterte Mitturnerinnen jedes Jahr im Sommer eine 2-Tages-Tour. Seit 1996 unternehmen wir kurz vor Ostern immer eine ausgiebige Abendwanderung, wobei nicht nur gewandert, sondern auch ausgiebig getratscht wird. In den Ferien, wenn die Sporthalle geschlossen ist, will man ja nicht aus der Übung kommen und so treffen wir uns weiter mittwochs, um zu wandern oder Fahrrad zu fahren. Damit wir nicht vom Fleische fallen, gibt es je-



hinten v.l.: Andrea Heeck, Ingrid Hallermann, Irene Ideler, Hella Remke, Tanja Göring, Elke Marnitz, Inge Liesen, Heidi Koziol, Sigrid Berg, Erika Brüggendick; *Mitte v.l.:* Gisela Boltendahl, Barbara Meczele, Manuela Zimmer, Anne Kampen, Brigitte Hettkamp, Huier Dickmann, Elfriede Fieker, Christel Jabs; *nächste Reihe v.l.:* Mechthild Schult, Heidi Kersting, Inge Bittner, Elfi Koch (Trainerin); *liegend v.l.:* Sabine Pfeiffer (Trainerin), Karin Himmelberg-Hemker, Kirstin Plikat

des Jahr zum Sommerabschluss eine zünftige Grillparty und eine gemütliche Weihnachtsfeier. Eine weitere liebgewonnene Tradition ist unsere halbtägige Fahrradtour kurz nach den Sommerferien mit integriertem Kulturprogramm. Zu guter Letzt ist noch das sonntägliche Backen und der Verkauf unserer Ollikückskes auf der Honigkirmes zu nennen, bei der alle immer viel Spaß haben.

Auch das Engagement innerhalb des Vereins wurde und wird regelmäßig gepflegt. Bei verschiedenen sportlichen Events wurde von

uns mit für das leibliche Wohl gesorgt. Zu nennen wären da die Festwoche zum 900-jährigen Dorfjubiläum, der Straßenlauf der Senioren (1992), die Kreiskulturtag, die Gemeindefest oder die Kreis-Cross-Meisterschaften.

Wir würden uns freuen, noch mehr aufgeschlossene Frauen, die mit uns viel Spaß beim Turnen haben wollen, **mittwochs um 20 Uhr in der großen Sporthalle** begrüßen zu können.

Ab heute gehe ich Turnen. Jeden Mittwoch. Was? - Turnen? Ja! Turnen!

von Karin Himmelberg-Hemker

Es ist ein Mix aus Aerobic, Rückengymnastik, Joga, Jazztanz, Pilates usw.

Die Übungen zielen besonders auf Arme, Beine und anderen Muskelgruppen, die uns Frauen wichtig sind. Dabei werden auch die Lachmuskeln trainiert.



Karin Himmelberg-Hemker

Zum Einsatz kommen verschiedene Bälle, Reifen, Therabänder und Hanteln! Die Übungen finden statt im Gehen, Laufen, Stehen und Liegen nach Kommando oder im Takt der Musik. Und alle machen mit. Die Einen schnell und die Anderen noch schneller. Alle sind mit Spaß ohne übertriebenen Ehrgeiz dabei.

Nach 1 ½ Stunden Anstrengung geht es zur Belohnung auf ein Bierchen ins Vereinsheim. Dabei werden die nächsten Aktivitäten wie Wanderungen und Fahrradtouren geplant.

Eines ist klar:

Ich freue mich auf nächsten Mittwoch !

RWE Deutschland

UNSERE SCHÖNSTE BELOHNUNG: EIN SIEGER-LÄCHELN.

WIR HELFEN DABEI, ZIELE ZU ERREICHEN, MIT SPORTFÖRDERUNG IN DER REGION.

Ein Gewinn ist immer ein tolles Gefühl – vor allem, wenn man ihn gemeinsam genießen kann. Deshalb unterstützt RWE die Vereine und Veranstaltungen der Region nicht nur als zuverlässiger Energieversorger, sondern auch ganz direkt als engagierter Partner und Förderer. Wir freuen uns auf Ihre Erfolge!
www.vorweggehen.com

VORWEG GEHEN



Ollikükskes und frischer Stuten - ein Gedicht !

von Mechthild Schult, Elfriede Fieker, Hella Remke, Christel Wefelnberg und Trudi Lohmann

Angefangen hat alles, als damals 1976 der Termin der Hünxer Kirmes von Anfang September auf den dritten Sonntag im Oktober verlegt wurde. Die Organisatoren der Kirmes wollten die Hünxer Vereine dafür gewinnen, sich auch mit attraktiven Aktionen an unserem Dorffest zu beteiligen.

Da hatte Christel Wefelnberg die Idee, die Sportlerinnen ihrer Mittwochsgruppe zu begeistern, für die Kirmesbesucher Selbstgebackenes anzubieten. Sie hatte Erfolg und konnte Mitstreiterinnen gewinnen. Mit zwei Friteusen, einem wackeligen Tapeziertisch, nach Christels Rezept vorbereitetem Ollikükskesteig, bei Wefelnbergs gebackenem Stuten und Isolierkannen gefüllt mit heißem Kaffee ging es los vor Hülsemanns Haus an der Dorstener Straße.



Die Ollikükskesbäckerinnen des Jahres 1978

Elke Kluttig, Inge Brandstätter, Elfriede Fieker, Verena Fieker, Christel Wefelnberg, Ingrid Hallermann (verdeckt), Margret Herrmann



die Autorinnen

Die Resonanz auf unser Angebot war toll und in den Folgejahren gewannen wir immer mehr Kunden. Bis zu 50 Stuten wurden von Christel Wefelnberg und ihren Helferinnen in mehreren Backöfen gebacken, 60 Kilo Mehl mussten eingekauft werden, um genügend Teig für die leckeren Ollikükskes anmengen zu können.

Elf lange Jahre mussten die GTL-Sportlerinnen ziemlich ungeschützt vor den Unbilden des manchmal doch recht ungemütlichen Oktoberwetters ihre Leckereien anbieten. 1987 kam der große Fortschritt: eine eigene Verkaufshütte war fertig und wurde erstmals zur Kirmes aufgebaut. Erwin Brandstätter hatte sich um die Beschaffung des Baumaterials gekümmert, Holger Berg und Dieter Egenger bauten einen überdachten,



*Die Ollikückskesbäckerinnen des Jahres 1978
v.l.: Karin Saul, Elfriede Fieker, Verena Fieker,
Waltraud Markschat, Ingrid Hallermann*

stabilen Verkaufsstand, der seitdem zur Kirmes am Durchgang von der Dorstener Str. zum Marktplatz vor Hülsemanns Haus steht.



*Die Ollikückskesbäckerinnen des Jahres 2011
hinten v.l.: Heidi Koziol, Rosemarie Krauss, Elfriede Fieker,
Christel Jabs, Irene Ideler, Mechtild Schult; Mitte v.l.: Andrea
Heeck, Inge Bittner, Karin Himmelberg-Hemker, Sigrid Berg,
Christa Krefting; vorne v.l.: Kirstin Plikat, Ingrid Hallermann,
Gisela Boltendahl, Hella Remke, Brigitte Hettkamp, Helga Höll*

Da die große Zahl von Ollikückskes nicht mehr wie in der Anfangszeit am Verkaufsstand gebacken werden konnte, wurde in Garagen in der Nähe des Verkaufsstandes eine provisorische Backstube errichtet, wo auch die Käse- und Schinkenstutenbrote belegt wurden. Dies war mühselig und oft brach auch unter der Last der vielen Friteusen die Stromversorgung zusammen. Ein großer Fortschritt war der Umzug ins Jugendheim, wo wir die große Küche benutzen und nun viel angenehmer arbeiten können.

Einen Teil unseres Verkaufserlöses haben wir in all den Jahren gemeinnützigen Einrichtungen gespendet. Am Dienstag nach der Kirmes wurden alle Helferinnen in der Anfangszeit zu Kaffee und Kuchen, später zu einem Abendessen geladen, um sie auf diese Weise für ihren Einsatz zu belohnen.

Seit 35 Jahren und ebenso vielen Kirmesfesten haben wir durch unseren Beitrag zum Erfolg dieses Volksfestes beigetragen.

Vielleicht treffen wir uns ja beim nächsten Mal auf der Hünxer Kirmes an unserem Verkaufsstand zu ein paar leckeren, noch warmen Ollikückskes, frisch aus dem heißen Fett oder zu einer schmackhaften Stuten-schnitte, belegt mit Käse oder Schinken –

wir werden auf jeden Fall da sein.

„Ollikückskes“

von Edith Ostermann-Schelleckes

Jedes Johr op Kermes dann,
sönd wej Turnwiewer met et Backen drahn.

Van öwerall kommen de Lüz gelopen,
öm an onse Bude Ollikückskes te kopen.

Dat öß Tradition all Johrendach,
weil en jeder gern Ollikückskes mach.

Denn Deeck met Hefe gemack,
in Öllig gebacken,
on gezoekert för denn gujen Geschmack.

Die kleinen, ronden Denger,
ritten de Kermesbesühker ons so ütte Fenger.

On dat all fiffondettich Johr,
dat fällt ons garniet schwor.

Dat wellen wej noch lang so wijer maken,
on noch ganz völl Ollikückskes backen.

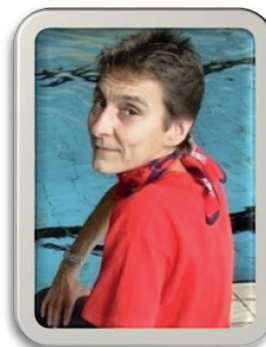
Kinderturnen / Wirbelsäulengymnastik

von Silvia Liß

Kinder, Kinder wie die Zeit vergeht, seit 100 Jahren schon bewegt der Spiel- und Turnverein Hünxe jetzt das Dorf!

Ganz so lange bin ich natürlich noch nicht dabei, aber mittlerweile auch schon über 20 Jahre aktives Mitglied und seit 1996 Übungsleiterin für die ganz Kleinen und für die, die etwas für ihren Rücken tun wollen. Viele der Teilnehmer sind all die Jahre aktiv dabei geblieben und manche „Kinder“ kommen bereits als Mutter wieder dazu.

Und da es meinen Teilnehmern und auch mir immer noch Spaß macht, hoffe ich, noch viele sportlich aktive Stunden in der Sport- bzw. Turnhalle zu verbringen.



Silvia Liß



Fröhlich beginnen wir gemeinsam die Stunde



„Geräteturnen“ in Form von Bewegungsbaustellen ist sehr beliebt



alle machen mit



Aktive der Wirbelsäulengymnastik beim Aufwärmen



Ganz wichtig am Schluss der Stunde die Eisenbahnfahrt...



--- „Zug, Zug, Zug, Eisenbahn, wer will mit nach Kölle fahr'n ?“

Jazz-Tanz - Dance for Fun

von Dorothee Buberl

Im Jahr 1990 entstand die Gruppe Jazz-Gymnastik. Nach kurzer Zeit wurde nicht mehr von Jazz-Gymnastik, sondern von Jazz-Tanz gesprochen. 1996 übernahm ich die Leitung der Gruppe. Sollte ich als Übungsleiterin ausfallen – wie zum Beispiel aufgrund von zwei Babypausen von je einem Jahr oder Urlaub außerhalb der Schulferien – übernimmt **Eva Rademacher** das Training. An dieser Stelle herzlichen Dank für die Vertretung.

Von Zeit zu Zeit wechseln die Mitglieder der Gruppe, jedoch ist mit Birgit Abel noch ein Mitglied der ersten Stunde dabei. Das Alter der Gruppenmitglieder liegt zwischen Mitte 20 und Anfang 50 Jahren.



Kapellenfest St. Hedwig in Hünxe

hinten v.l.: Ingeborg Lohberg, Bruni Klingberg-Linke, Eva Rademacher, Ulla Gilhaus, Karin Sommer, Sabine Peters, Regina Bückmann, Adelheid Windszus, Kirsten Krefting, Dorothe Klump, Marie Bay;
Mitte: Anke Kamp, Siegrid Lohberg; vorne: Sylvia Wilk, Birgit Abel

Im Mittelpunkt des Trainings steht das Erarbeiten einer neuen Choreographie im Stil des Jazz and Modern Dance. In das allgemeine Training fließen aber auch Elemente aus der Aerobic und der BOP-Gymnastik ein.



Dorothee Buberl

Der aktuelle Tanz wird zur Musik *New Divide* von *Linkin Park* einstudiert. Die Abwechslung in der Musik ist für uns sehr wichtig. Es wurde zum Beispiel schon auf die Musik folgender Interpreten getanzt:

ERA, Whitney Houston, M-People, Anastacia, Peter Gabriel, Robbie Williams, Within Temptation, Madonna, Britney Spears



2011 - bei den Duisburger Tanztage

v.l.: Katharina Horz, Eileen Haese, Dorothee Buberl, Eva Rademacher, Sabine Peters, Kirsten Krefting, Silvia Wilk, Birgit Abel



Da es Spaß macht, das Erlernete anderen zu präsentieren, treten wir regelmäßig bei den Duisburger Tanztagen und beim Kapellenfest in Hünxe auf.

Nicht Leistungsdruck, sondern der Spaß am Tanzen steht bei uns an erster Stelle. Wir bewegen uns sehr gerne zu Musik, stellen uns der Herausforderung der Koordination und trainieren neben dem Körper auch noch unseren Geist. Die Geselligkeit kommt bei



uns aber auch nicht zu kurz. Ein kurzer Plausch vor und ein etwas längerer nach dem Training gehören bei uns fest dazu. Ab und an sitzen wir in geselliger Runde beim Essen und/oder Grillen zusammen.

Wer nun Lust verspürt bei uns mitzumachen – auch Männer sind willkommen - ist herzlich eingeladen, **donnerstags von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr** mitzutrainieren. Trainingsort ist die Turnhalle der Karl-Vogels-



Schule oder nimmt Kontakt mit mir auf (Tel. 02064 / 67 11 727).

Als Übungsleiterin nutze ich zum Abschluss die Gelegenheit, mich bei der Gruppe für die sehr harmonische und effektive Zusammenarbeit zu bedanken. Denn ohne das aktive Mitwirken des Einzelnen kann Tanz kein Erfolg werden und würde uns auch nicht so viel Freude machen. **Weiter so!**

Wassergymnastik am Montag

von Rosemarie Krumat-Quabeck

Bis 1987 wurde die Wassergymnastik im Hünxer Hallenbad nur von der VHS-Dinslaken-Voerde-Hünxe angeboten. Da die Anmeldungen nur in Dinslaken vorgenommen werden konnten, kam es immer wieder zu Schwierigkeiten für Hünxer Teilnehmerinnen.

Mit Herrn Fritz Endemann wurde überlegt, ob man die Wassergymnastik nicht auch über den STV Hünxe anbieten könnte. Es wurde ein Probelauf gestartet, der ein voller Erfolg wurde. Zunächst hatte man das Angebot nur auf Mitglieder des STV beschränkt, erweiterte es aber bald gegen eine Kursgebühr auch auf Außenstehende. Bis heute sind die Kurse immer gut besucht.

Die Teilnehmerinnen kommen aus der Gemeinde Hünxe (Hünxe, Krudenburg, Drevenack), Dinslaken und Dorsten.

Die Übungszeiten sind jeweils **montags von 17:15 bis 18:00 Uhr.**

Wassergymnastik am Freitag

von Irene Balsmann

Seit dem 23. Februar 1996 findet im Hünxer Hallenbad **freitags von 9.00 bis 9.45 Uhr** Wassergymnastik zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und des allgemeinen Wohlbefindens statt.



Irene Balsmann

Viele Teilnehmer sind seit über 15 Jahren mit Spaß und Freude aktiv dabei.



Irene und die Regenbogen-Girls



www.landhotel.de

Landhotel Voshövel
Am Voshövel 1
46514 Schermbeck
Tel: 02856 - 91 40 0
Fax: 02856 - 744
Mail: post@landhotel.de



Alte Dinslakener Straße 6 · 46569 Hünxe
Tel: 02858 / 82997 E-Mail: info@reisebuero-foerster.de
Fax: 02858 / 82018 www.reisebuero-foerster.de

Die Nordic Walking Gruppe

von Gerd Moldenhauer

Mit der Nordic Walking Gruppe sind wir 2004 gestartet. Am Anfang war der Zuspruch sehr groß. Die Gruppe hatte teilweise eine Stärke von 25 Personen. Zu diesem Zeitpunkt waren



*hinten v.l.: Gerd Moldenhauer, Rainer Schmidt,
Helmut Numrich, Helmi Vosskamp
vorne v.l.: Roswitha Medved, Gudula Mahl, Dagmar Mölleken,
Inge Moldenhauer, Hannelore Schmidt*

Männer in der Unterzahl.

Zunächst wurde nur in der Sommerzeit gewalkt. Als die Gruppe immer kleiner wurde, haben wir uns mit dem TUS Drevenack zusammengeslossen. Wir sind abwechselnd in Drevenack und Hünxe unterwegs.

Jetzt walken wir das ganze Jahr durch und sind ein "Harter Kern" von 11 Personen.

Leider wurde diese Gemeinschaft 2011 durch die Stilllegung der Kanalbrücke unterbrochen. Vielleicht wird die Gruppe ja nach der Öffnung der Brücke wieder größer.



Gerd Moldenhauer

Praxis für moderne Zahnheilkunde
Dr. med. dent. Michael Mann **goDentis** DKV
Ihr Partner für Zahngesundheit
Am Marktplatz 5
46569 Hünxe **Telefon 0 28 58 / 15 80**
Telefax 0 28 58 / 15 58
Parodontologie, Implantologie, Prophylaxe,
restaurative & ästhetische Zahnheilkunde **info@dr-michael-mann.de**
www.dr-michael-mann.de

KURT J. PROST
INGRID PROST
UWE SCHADEWALD
 DIPLOM FINANZWIRTE • STEUERBERATER
 WESELER STRASSE 5A
 46514 SCHERMBECK
 TELEFON (0 28 53) 9 53 41
 TELEFAX (0 28 53) 9 53 43
 MAIL@PROST-SCHADEWALD.DE
 WWW-PROST-SCHADEWALD.DE

- Buchführung
- Private Steuererklärungen
- Existenzgründungsberatung
- Vertretung in Steuerstrafsachen
- Vertretung vor dem Finanzgericht
- Lohnbuchhaltung und Jahresabschlüsse
- Beratung in Fragen der Unternehmensnachfolge
- Beratung in Schenkungs- und Erbschaftsangelegenheiten
- u.v.m.


IMMOBILIENTEAM.de
 Schöne Immobilien Niederrhein | Hünxe
Dr. Mackscheidt Immobilien


Dickmann
Florist
Gartenbau **Gartengestaltung**
46569 Hünxe **Tel.: 02858/7318 Fax: 02858/1536**
Minnekenstege 45 **Funk: 0178/255437**