

# Vereinsnachrichten

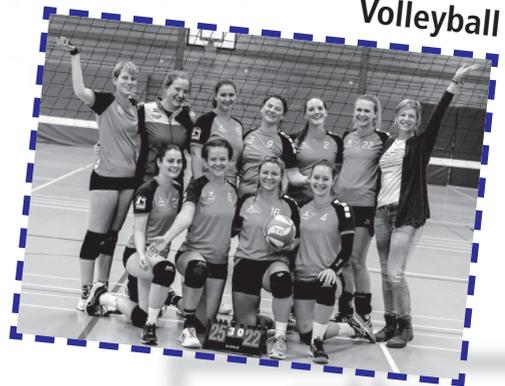


1/2024

Turnverein „Hoffnung“ Littfeld e.V. von 1894



Übungsleiterweiterbildung



Volleyball

Kinderturnen



Jahreshauptversammlung  
am 02.02.2024, 19.00 Uhr

# INHALTSVERZEICHNIS

Zum Jahreswechsel	2
Badminton	4
Badminton WM für Dieter und Annette in Jeonju Südkorea	8
Handball	12
Fußball	19
Übungsleiterweiterbildung	23
Volleyball	25
Tennis	32
Reha-Sport	36
Wirbelsäulengymnastik	38
Neurologische Erkrankungen und Sport	39
Einladung zur Jahreshauptversammlung	40
Aus- und Weiterbildung im/für den Turnverein	42
Ü29 - Fitnessgruppe	43
MoSuS	46
Kinder- Leichtathletik	48
Kinderturnclub	49
Kinderturnen	51
Abteilung hilft Abteilung	53
Gesundheitssport	54
Nikolauswanderung	56
Ju-Jutsu	58
Adventsnachmittag	61
Neu im Verein	62
Wir gratulieren zum Geburtstag	64
Hallenbelegungen	66
Aufgaben und Funktionen	72
Wir bleiben in Bewegung	75
Termine 2024	77
Impressum	77
Vereinsbrief online	79
Nachruf	80

# Zum Jahreswechsel

Liebe Vereinsmitglieder,

wir vom Vorstand sind mit dem Vereinsleben in 2023 zufrieden. Die Entwicklung der Mitgliederzahlen und der Finanzen laufen gut bzw. planmäßig. Die Investitionen, Umstellung auf LED-Beleuchtung und neue Schließanlage, haben wir erfolgreich umgesetzt. Die Prüfung der Errichtung einer Photovoltaikanlage ist noch nicht abgeschlossen.

Sportlich freuen wir uns über den Wiederaufstieg unserer Tennis30-Damenmannschaft in die Verbandsliga. Toll auch die Teilnahme an den Badminton-Seniorenweltmeisterschaften von Annette und Dieter Steger. Herzlichen Glückwunsch euch allen dafür!

Die anderen Meisterschaftssaisons im Handball, Fußball, Badminton und Volleyball sind im vollen Gange und wir sind auf die Endergebnisse gespannt. Personelle Probleme haben wir bei unserer Herren-Fußballmannschaft. Wir benötigen dringend zusätzliche Spieler. Mutige aus anderen Abteilungen vor!

Liebe Vereinsmitglieder, auf unserer Internetseite werden immer die kommenden Meisterschaftsspiele aller Sportarten zeitnah angekündigt. Die Mannschaften freuen sich über euren Besuch und eure Unterstützung.

In 2024 soll unser neuestes Projekt starten: „Sportgruppe hilft Sportgruppe“. Unser Wunsch ist es hinzubekommen, dass sich die Abteilungen gegenseitig bei den einzelnen Veranstaltungen wie Fußballturnier, Tennis-Pfingstcup und Beachvolleyballturnier unterstützen. Ebenfalls sollen direkt Anfang des Jahres Hilfeinsätze der Abteilungen bei den allgemeinen Veranstaltungen wie Karl-Birkelbach-Treffen, Pfingstfest auf der Silberardt und Dorffest verbindlich festgelegt werden. Dieses Projekt soll dazu dienen, dass jede Abteilung rechtzeitig weiß, wann sie helfen soll und niemand braucht mehr ein „schlechtes Gewissen“ zu haben, wenn Veranstaltungen besucht werden, wo er/sie selbst nicht hilft. Der Vorstand muss nicht mehr vor jeder Veranstaltung um Hilfe bitten und die gegenseitige Hilfe könnte die verschiedenen Sportabteilungen bestenfalls mehr zusammenschweißen und unser Zusammengehörigkeitsgefühl stärken. Soweit die Theorie. Eine Liste aller Aufgaben in 2024 ist demnächst auf unserer Internetseite. Jetzt sind vor allem die Übungsleiter und Fachwarte gefragt, Ihre „Hilftermine“ festzulegen. Dieses Projekt ist sicher das bisher Ambitionierteste in meiner Zeit als 1. Vorsitzender und ich wünsche

mir, dass Ihr uns alle hierbei unterstützt. Lest euch hierzu auch unseren Helfer-Aufruf auf Seite 53 durch.

Im Frühjahr werden wir Rainer Stahl`s Idee bei der letzten Jahreshauptversammlung, die Renovierung der „Stirnwand“ unserer Vereinssporthalle, umsetzen. Unser Vereinseblem und ein Eingangs-Hinweiszeichen werden dort aufgebracht. Wir erhalten von der Stadt dafür einen Zuschuss von EUR 3.000,00. Außerdem soll das „Fußball-Vereinsheim“ fertig renoviert und endlich der Holzzaun über dem Sportplatz erneuert werden.

Ich danke allen Übungsleitern, Fachwarten und Helfern sowie meinen Vorstandskollegen für die gute uneigennützig und kameradschaftliche Zusammenarbeit und wünsche Euch allen ein hoffentlich bald friedliches und zufriedenes Jahr 2024.

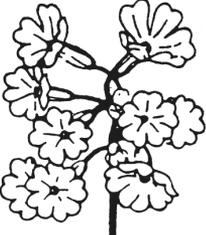
Herzlichst  
Euer 1. Vorsitzender

Michael Bald



**Ihr Florist Heiko Weber**

**Ihr Blumenfachgeschäft  
besonders für  
Hochzeit- und  
Trauerfloristik  
sowie Dekorationen  
aller Art**



**Die  
Blumen-  
stube**

**Hagener Straße 276 · 57223 Kreuztal-Krombach  
Telefon 0 27 32 / 8 24 46**

# Badminton

## 1. MANNSCHAFT

Verbandsliga - Bericht der Hinrunde

**B**adminton in Südwestfalen, das ist eng verbunden mit dem TV „*Hoffnung*“ Littenfeld. Mit aktuell vier Mannschaften im Ligabetrieb ist man nicht einer der mitgliederstärksten Vereine, sondern stellt mit der 1. Mannschaft auch das spielstärkste Team in Südwestfalen. Ein entscheidender Faktor für den sportlichen Erfolg in der Verbandsliga ist die Kontinuität im Team, das in dieser Besetzung seine mittlerweile siebte gemeinsame Saison bestreitet.

Glückte der Saisonstart mit einem überzeugenden 6:2 Heimsieg gegen den Aufstiegsaspiranten Kölner FC BG 1, gefolgt von einem 5:3 Auswärtssieg beim Aufsteiger aus Aachen, geriet man in den folgenden Auswärtsspielen etwas ins Straucheln. Eine Kombination aus Krankheit und Verletzungen sorgte dafür, dass man sich in fremden Hallen beim TUS 05 Oberpleis und dem 1. BC Wipperfeld 3 knapp mit 3:5 geschlagen geben musste.

Die folgende, einmonatige Spielpause wurde allerdings zur Regeneration genutzt und das Team fand mit vier Siegen in Folge zurück in die Erfolgsspur. Auf den 5:3 Heimsieg gegen den TV Refrath 5 folgte ein deutlicher 7:1 Sieg, ebenfalls in eigener Halle, gegen den Kölner FC BG 2. Zum Abschluss der Hinrunde gelang schließlich ein starker 5:3 Erfolg im traditionell schwierigen Auswärtsspiel beim TV Witzhelden 2, ehe man nur eine Woche später bereits in die Rückrunde startete und einen weiteren Erfolg gegen den BV Aachen 1 einfuhr.



In der aktuellen Tabelle steht man auf einem starken zweiten Platz und die Mannschaft ist motiviert an die Leistungen der letzten Spiele anzuknüpfen. Am 09.12. begrüßte das Team um Catharina Steger, Jule Marie Giebeler, sowie Tim Steger, Ben Stähler, Jens Haß, Eugen Wiesner und Kapitän Patrick Steger den TV Witzhelden 2 in eigener Halle zum letzten Spiel im Kalenderjahr 2023. Bei toller Stimmung vor heimischer Kulisse lies man das Jahr erfolgreich mit den eigenen Fans ausklingen.

## BADMINTON 2. MANNSCHAFT

**N**eu Saison gleiches Ziel „Aufstieg“!  
Die Saison 2023/24 beginnt und das „Team 2“ hat neue Spieler dazu bekommen. Neu in unserer Mannschaft sind: Gesa Reichmann, Matthias Adlung und Patrick Ebel. Unser erstes Ligaspiel war traditionsgemäß gegen unsere Dritte Mannschaft „Team 3“ die mit uns in der gleichen Liga spielen das wir 7:1 gewonnen haben. Nach einigen Spieltagen war schnell klar das wir unser Ziel erreichen können, da wir bisher noch kein Meisterschaftsspiel verloren haben. Wir, das „Team 2“, haben bisher bis auf 2 Meisterschaftsspiele, die unentschieden 4:4 ausgingen, jedes unserer Spiel siegreich beenden können. Neben Spiel, Spaß und Freude kamen wieder einmal Verletzungen dazu. Matthias Adlung hatte Probleme mit dem Arm und Patrick Ebel mit dem Knie. Daraufhin haben wir Unterstützung aus der Dritten Mannschaft „Team 3“ bekommen. Till Erik Giebeler und Kiem Nhung Duong halfen dann bei Meisterschaftsspielen aus. Die Hinrunde ist vorüber und wir sind aktuell Tabellenerster, voller Vorfreude starten wir in die Rückrunde mit dem Ziel den Aufstieg zu erreichen.



(Auf diesem Bild Fehlen leider Till und Patrick.E)

# BADMINTON 3. MANNSCHAFT

Erstmalig für die Saison 2023/24 wurde dieses Jahr eine Spielgemeinschaft mit dem in die Bezirksliga aufgestiegenen Team der TSG Siegen 1846 e. V. ins Leben gerufen. Trotz der neuen Teamkonstellation rund um die Stammspieler Silvia Schulz, Alexandra Bogdan, Till Erik Giebeler, Kirill Perstenkov, Severin Feisel und Domenic Gust, konnte sich das Team bereits nach Abschluss der Saisonhinrunde in der Mitte der Staffeltabelle etablieren und sieht damit hoffnungsvoll dem Ligaerhalt zum Ende der Saison entgegen. Ein solcher Erfolg wäre für ein frisches Team mit erstmaligem Auftritt in der Bezirksliga löblich.

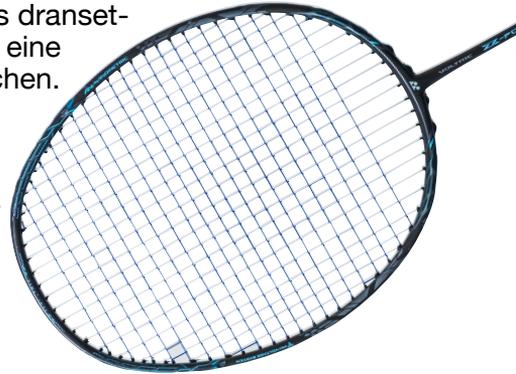
Gruß  
Domenic Gust



# BADMINTON 4. MANNSCHAFT

**N**ach dem vergangenen Abstieg aus der Bezirksliga ging es in dieser Saison darum ,sich in der Bezirksklasse in der oberen Tabellenhälfte festzusetzen. Das sollte sich aber als nicht so einfach gestalten. Einige Spiele konnten nicht mit kompletter Besetzung gespielt werden und so liegen wir zur Hälfte der Saison auf dem 5 Platz. Nichts desto Trotz werden wir in der Rückrunde nochmal alles dransetzen, mehr Siege einzufahren und am Ende eine bessere Platzierung in der Tabelle zu erreichen.

Besetzung: Adrienne Nix, Merle Schornstein, Lilly Schumacher, Annette Steger, Mathias Rattei, Stefan Borgwardt, Thomas Grünert, Dieter Steger, Kim Dough, Julian Pletz.



# BADMINTON KINDER- UND JUGENDTRAINING

**K**ontinuität und Beständigkeit sind wichtige Bestandteile des Erfolges der Badminton-Mannschaften des TVL. Diese Kontinuität soll nun wieder in die Abteilung getragen werden, wo man sich entschloss zum Beginn diesen Jahres einen Neuanfang beim Kinder- und Jugendtraining zu starten. Die Spieler Tim Steger, Ben Stähler und Patrick Steger freuen sich nun die nächste Generation für den Spaß am Badminton zu begeistern und ihre Erfahrungen und Fähigkeiten weiterzugeben. Das Training findet dienstags von 17:00 bis 18:30 Uhr statt.

# Badminton WM für Dieter und Annette in Jeonju Südkorea

**E**in besonderes Highlight stand für uns an. Wir wurden für die Senioren WM in Südkorea nominiert. Also galt es, unsere Reise bis ins Detail zu planen, was Transfer und Unterkunft betraf.



Am 07.09.2023 ging es los von Frankfurt nach Seoul. Nach einem 11 stündigen Flug und 7 Stunden Zeitunterschied landeten wir in der Hauptstadt Koreas. Von dort ging es weiter mit dem Bus zur Spielstätte in Jeonju.

Dort kamen wir nach jetzt schon mehr als 24 Stunden Reisezeit hunde-müde im Hotel an. Am nächsten Morgen mussten wir uns erst einmal in der 660 000 Einwohner zählenden Stadt zurechtfinden. Nachdem wir die Spielstätte erreicht hatten, wurden wir ausgesprochen freundlich von den Koreaner empfangen. Hier zeigte sich auch sofort der Stellenwert dieser WM für den asiatischen Raum. Es war alles perfekt organisiert, angefan-

gen über den Bustransfer der Spieler von den Hotels zu den Turnierhallen, bis zu einem tollen einwöchigen Showprogramm und die Verpflegung der Sportler vor Ort.

Am 11.09. wurde die WM mit ca. 1300 Sportler aus 46 Nationen eröffnet.



Mein erstes Spiel im Herren- Einzel bestritt ich direkt gegen einen Koreaner, welches ich glatt gewinnen konnte, doch das nächstes Einzel gegen einen Japaner ging leider verloren.

Im Damen-Einzel verlor ich gegen eine stark aufspielende Engländerin. Unser nächster gemeinsamer Auftritt war im Mixed gegen eine thailändische Paarung. Wir konnten in beiden Sätzen gut mithalten, leider reichte es nicht zu einem Sieg. Das Herren-Doppel gegen eine starke indische Paarung ging in zwei Sätzen verloren.

Im Damen-Doppel, gegen eine Paarung aus Indien, konnten wir uns einen 3. Satz erkämpfen, den wir dann aber denkbar knapp abgeben mussten.

Da die WM nun für uns zu Ende war, gönnten wir uns noch 2 Tage in der 20 Millionen Metropole Seoul.



Für uns beide waren es 10 erlebnisreiche Tage mit vielen Eindrücken, besonderen Situationen und ganz viel Spaß.

Annette und Dieter Steger



## Andreas Thomas Metall- und Geländerbau

Stendenbacher Weg 33  
57223 Kreuztal-Eichen  
Tel.: 0 27 32/ 8 64 55  
Fax.: 0 27 32/ 5 58 11 8  
thomas-andreas@t-online.de

[www.andreas-thomas.info](http://www.andreas-thomas.info)



TEIL ETWAS GROSSEM.  
TEIL UNSERER CREW.



**DORNSEIFER**  
PERSONALMANAGEMENT

[www.dornseifer-crew.de](http://www.dornseifer-crew.de)

Telefon 0271 7734552-0  
[siegen@dornseifer-personal.de](mailto:siegen@dornseifer-personal.de)

Telefon 02722 635969-0  
[attendorn@dornseifer-personal.de](mailto:attendorn@dornseifer-personal.de)

# Handball

## SENIORENMANNSCHAFTEN

**D**ie erste und die zweite Herrenmannschaft trainieren mittwochs zusammen unter der Leitung von Sven Siemens. Die zweite Einheit am Freitag wird von der ersten Mannschaft bestritten. Wobei aber zu erwähnen ist, dass doch viele Spieler aus der Zweiten, freiwillig den Weg am Freitag in die Halle finden. Besonders happy ist Sven Siemens darüber, dass regelmäßig zwei Nachwuchstalente aus der C-Jugend beim Freitagstraining dabei sind. Trotz der guten Nachrichten stand diese Saison aber unter keinem guten Stern.

Mit vielen Abgängen seitens des Stammpersonals aus der Bezirksliga-Saison schrumpfte der Kader auf 8 Spieler inklusive Spielertrainer herunter. Nach der Saison verließen vorerst zwei Rückraumspieler, ein Kreisläufer und vor allem ein Torwart die Mannschaft. Wann und ob eine Rückkehr erfolgt, ist nicht gewiss. Leider schrumpfte der Kader der zweiten Mannschaft ebenfalls um 2 Spieler. Wobei der Verlust eines weiteren Torwartes noch schwer wiegt. Denn dadurch stehen aktuell für 2 Mannschaften lediglich zwei Keeper zur Verfügung. Gottseidank haben wir noch einen Backup, der sich bereit erklärte in der Saison auszuhelfen, sofern Not am Torwart besteht.

In der Summe stand Sven Siemens als Trainer der ersten Herrenmannschaft vor einer ungewissen Zukunft mit vielen schweren zu treffenden Entscheidungen. Aufgrund der Anzahl des zur Verfügung stehenden Personal, musste entschieden werden, ob wirklich 2 Mannschaften gemeldet werden oder nicht. Die Entscheidung viel nach langem Kopfzerbrechen dann aber für 2 Mannschaften aus. Zu diesem Zeitpunkt war aber noch nicht klar, wie die beiden Teams aussehen sollten. Da im Hintergrund immer der Festspiel-Passus im Auge behalten werden musste.

Mit viel Mühe, viel Aufwand und auch ein bisschen Vitamin B konnte sowohl für die Mannschaften eins und zwei weiteres Personal gewonnen werden. In der Zahl zwei Spieler für die Zweite und fünf für die erste. Dabei muss festgehalten werden, dass die neuen Spieler allesamt als direkte Verstärkung des Kadere angesehen werden können. Somit sollte eine stressige und wirklich alles andere als rund laufende Vorbereitung doch mit viel Elan begonnen werden.

Bei so vielen guten Neuigkeiten, müssen wir aber leider auch festhalten, dass der anfängliche Plan nicht eingehalten werden konnte. Diese Saison ist leider überschattet von vielen schweren Verletzungen, mit teils monatelangen Ausfällen. Bei manchem Spieler muss auch überlegt werden, ob ein erneutes Handballspielen überhaupt zur Debatte steht.

Hier die Highlights aus der ersten Saisonhälfte:

2 Achillessehnenrisse, 1 Kreuzbandriss, 3 Muskelfaserrisse, 1 schweres Eisbein, 2 schwere Außenbandrisse im Sprunggelenk, 3 Daumenverletzungen, sowohl Kapsel als auch das Gelenk, 1 schwere Wirbelblockade im Nacken, 2 Schleimbeutelchäden. Hinzukommen dann noch die kleineren Wehwehchen und Erkrankungen

Aktueller Stand 1 & 2 Herrenmannschaft:

Die zweite Mannschaft stand nach den ersten beiden Siegen gegen Freier Grund und Fellinghausen souverän auf dem ersten Platz. Die Saison schien einen guten Verlauf zu nehmen. Leider begann dann aber die Verletzungsmisere. Sowohl bei der ersten Mannschaft, als auch bei den zweiten Mannschaft mussten einige Spiele in ganz verrückten Konstellationen angetreten werden. Leider musste die Zweite die letzten beiden Spiele mit 8 Mann antreten und leider als Verlierer vom Platz gehen. Hinzu kommt, dass ein Spiel abgesagt werden musste. Somit rutschte die Zweite dann von Platz 1 auf Platz 5. Für dieses Jahr hat die Zweite kein Spiel mehr.

Die Erste startete mit einem Unentschieden, einem Heimsieg und einer Niederlage durchwachsen in die Saison. Nach nun noch zwei offenen Spielen in der Kreisliga Nord steht die Erste mit 3 Siegen, zwei Unentschieden und drei Niederlagen noch im Soll. Im Kampf um den Aufstiegsrunde belegt die Erste Platz 3 von 6. Platz 1-3 bestreiten die Aufstiegsrunde und die Plätze 4-6 bestreiten die Abstiegsrunde. Aktuell hat die Erste noch alles in eigener Hand und ist nicht auf Schützenhilfe angewiesen. Bei dem ganzen Personalpech kann die Erste aber ab dem neuen Jahr wieder auf einen weiteren Rückraumspieler zurückgreifen, der sich aktuell beruflich im Ausland aufhält.

Jetzt gilt es für die weiteren beiden Spiele gegen Schalksmühle zuhause, als auch auswärts in Grünenbaum möglichst 4 Punkte zu holen, um sicher in die Aufstiegsrunde zu rutschen.

Es bleibt spannend.

# EINBRECHER MACHEN KEINEN URLAUB!

DAMIT SIE SICH IM URLAUB AUF  
DAS WESENTLICHE KONZENT-  
RIEREN KÖNNEN, ÜBERWACHEN  
WIR IHR EIGENTUM MIT EINER  
MOBILEN ALARMANLAGE.

Sichern Sie sich ab und lassen Sie Ihr  
Eigentum während Ihrer Abwesenheit  
nicht unbewacht! Unsere mobilen Alarm-  
anlagen sorgen für Sicherheit und Schutz  
während Ihrer Abwesenheit – und Sie  
müssen sich um Nichts kümmern!



## Schnelle und Einfache Installation

Wir installieren die Alarmanlage in Ihrer  
Wohnung – schnell, sicher und diskret. Nach  
Ihrem Urlaub bauen wir alles zerstörungsfrei  
ab und besprechen ggf. die Vorkommnisse  
während Ihrer Abwesenheit.



## Beste Technik und Zuverlässigkeit

Die TELENOT Compact Easy hat sich aus vie-  
len unabhängigen Tests als „Beste Alarmanla-  
ge Deutschlands“ hervorragen und bietet ein  
höchstmaß an Zuverlässigkeit.



## Aufschaltung zum Wachdienst

Der Wachdienst beaufsichtigt aus der Ferne  
die volle Funktionalität der Alarmanlage und  
reagiert bei Störungen oder Alarm.



## JETZT UNVERBINDLICH ANFRAGEN!

Telefon: +49 271 4 88 55 - 50  
E-Mail: [info@urlaubs-alarmanlage.de](mailto:info@urlaubs-alarmanlage.de)  
Web: [urlaubs-alarmanlage.de](http://urlaubs-alarmanlage.de)

# HANDBALL C-JUGEND



Hinten von links nach rechts: Jochen Siegmund, Mika Neuhaus, Jan Busch, Moritz Hees, Moritz Busch, Theo Jacob, Kian Fatemi, Thomas Busch

Vorne von links nach rechts: Gustav Bolduan, Finn Göllner, Timon Mankel, Justus Papenfuss, Noah Dietrich, Jannik Thielmann, Milian Funk, Phil Hofmann

Es fehlt: Jacob Sting

**D**ie letzten Jahre gestalteten sich für die Jungs der C-Jugend äußerst schwierig. Personell bewegte sich die Mannschaft immer am unteren Limit. Dazu kam Verletzungspech, so dass Meisterschaftsspiele teilweise abgesagt, oder ohne Auswechselspieler bestritten werden mussten. Dennoch hat die Mannschaft in den schwierigen Jahren zusammengehalten, Moral bewiesen und stets das Beste herausgeholt.

Zum Glück hat sich die angespannte und teils schwierige Situation in eine andere Richtung bewegt, denn die Mannschaft hat personellen Zuwachs von 5 Jungs bekommen. Von den 5 Jungs ist ein Neuzugang, 2 haben schon einmal in der Mannschaft gespielt und 2 sind aus der D-Jugend hochgezogen worden. Zudem ist der verletzte Torwart erfolgreich operiert worden, trainiert wieder mit und hat im letzten Meisterschaftsspiel sogar sein Comeback gegeben. Somit besteht der Mannschaftskader nun aus 15 Spielern.

Durch den Zuwachs an Spielern ist die Trainingsbeteiligung seit Wochen extrem hoch. Dadurch kann das Training leistungsorientierter und qualitativ hochwertiger gestaltet werden. Die positive Entwicklung spiegelt sich auch in der laufenden Meisterschaft wider. Bislang hat die Mannschaft alle Meisterschaftsspiele gewonnen und steht mit 14:0 Punkten auf dem ersten Tabellenplatz. Unser Ziel ist es, den Tabellenplatz zu verteidigen, um auch am Ende der Saison noch dort zu stehen.

Das Potential der Mannschaft ist bei Weitem noch nicht ausgeschöpft, deshalb hoffen und wünschen wir uns alle, dass der positive Trend langfristig anhält!

Mit sportlichem Gruß  
Jochen Siegmund

## Erwarten Sie das Maximum.

Wir sind bereit. Höchster Einsatz für Ihre Ideen. Das Maximum an Beratung, Leistung, Qualität und Zeitgewinn. **kay** druck und medien ist Ihr idealer Partner, weil wir die gleichen Ansprüche stellen wie Sie.



**druck und medien**

Druckhaus Kay GmbH · Hagener Straße 121 · 57223 Kreuztal

Tel. 02732.5946-0 · Fax 02732.5946-20 · [www.druckhauskay.de](http://www.druckhauskay.de)

# HANDBALL

## E-/F-JUGEND/BAMBINIS

Nach endlosen 6 ½ Wochen Sommerferien ohne Handballtraining und über 4 Monaten ohne Meisterschaftsspiel konnten es unsere Jüngsten kaum erwarten endlich wieder durchzustarten. Für unsere E-Jugend gab es aber in diesem Jahr ein ungewohntes Luxusproblem: zu viele Spieler für eine Mannschaft. Für zwei Mannschaften waren es aber eigentlich auch nicht genug. So haben wir uns nach langem Überlegen entschieden, ein paar F-Jugendliche, denen wir das technisch und körperlich zutrauen, dazu zu nehmen und es mit 2 Mannschaften zu versuchen. So können alle Kinder möglichst oft und viel spielen und keiner muss lange auf der Auswechselbank schmoren. Außerdem konnten wir die Trainingsgruppen aufteilen, sodass wir alle Jungs und Mädels jetzt nach ihren individuellen Fähigkeiten fördern können.

Am letzten Augustwochenende startete dann die neue Saison. Bei der E-Jugend wird zunächst eine einfache Vorrunde gespielt, um die Mannschaften dann für die Hauptrunde entsprechend ihrer Spielstärke in Kreisliga, 1. und 2. Kreisklassen einzuteilen. Unsere beiden Mannschaften wurden in die gleiche Gruppe eingeteilt und mussten daher sogar einmal gegeneinander spielen. Ein ungleiches Duell, da nun die ältesten E-Jugend-Spieler auf die, zum Teil mehr als 3 Jahre jüngeren F-Jugendlichen trafen. So haben wir kurzerhand aus dem Meisterschaftsspiel ein vereinsinternes Event gemacht. Die Mannschaften wurden gemischt, das Ergebnis nicht so ernst genommen und beim anschließenden, gemeinsamen Pizzaessen im Vereinsheim hatten auch Geschwisterkinder und Eltern viel Spaß, auch wenn für letztere kein Stück übrig geblieben ist.

Die Vorrunde konnte unsere E1 als Tabellenerster abschließen und sich so für die Kreisliga mit den besten 7 Mannschaften qualifizieren. Die E2 kann nun in der 2. Kreisklasse die ersten Erfahrungen sammeln und mit viel Spaß ihr Können unter Beweis stellen. Bei den Heimspielen platzt unsere Halle regelmäßig aus allen Nähten, da Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel unsere Mannschaften mit Begeisterung anfeuern wollen.

Auch den ersten von zwei Koordinationswettkämpfen, die mittlerweile seit einigen Jahren zur E-Jugendmeisterschaft dazu gehören, haben wir inzwischen bestritten.

Dabei konnten auch mal die Kleineren auftrumpfen und für ihre Mannschaft punkten. Die E2 konnte sogar einen hervorragende 2. Platz belegen und die ersten 3 Punkte für die Meisterschaft einfahren.

Und auch unsere Allerkleinsten, die Bambinis, machen inzwischen jede Woche mit großer Begeisterung und viel, viel Spaß ihre ersten Erfahrungen mit dem Handball.

Es freut uns besonders, dass in den letzten Wochen immer mehr neue Kinder bei uns rein geschnuppert haben und inzwischen regelmäßig mitmachen. Inzwischen trainieren wir in unseren beiden Trainingseinheiten (donnerstags und freitags von 16 bis 17 bzw. 17:30 Uhr) mit jeweils 2 verschiedenen Gruppen gleichzeitig in der Vereinshalle. Das ist nur möglich, da seit dieser Saison Kim Wagner unser Trainerteam verstärkt und unsere Helfer Mika Neuhaus und Moritz Hees uns kräftig unterstützen.

Vielen Dank dafür und auf eine tolle Saison!



fassaden | innenräume | bodenbeläge

**Malermeister  
Magnus Berg**  
Hagener Straße 198  
57223 Kreuztal

Telefon  
02732 80240

**berg**

[www.malermeister-berg.de](http://www.malermeister-berg.de)

**M**it Spannung sind die Jungs nach den Sommerferien in ihre erste E1-Jugend Saison gestartet. Insgesamt waren 10 Mannschaften mit dem TV Hoffnung Littfeld in der Gruppe E1- Junioren Kreisliga B5 vertreten. Der Saisonstart verlief sehr gut und die Jungs gewannen die ersten drei Spiele in Folge. Danach wartete die erste sehr knappe Niederlage mit 2:3 Auswärts, jedoch wurde diese schnell abgehakt und es folgte die nächste Siegerserie mit drei Spielen. Das letzte Spiel der Vorrunde bestritten die Jungs dann gegen den SV Setzen, die drei Punkte vor Littfeld lagen. Schnell wurde deutlich, dass die E1 Jungs des TV Hoffnung



Littfeld unbedingt gewinnen wollten. Beide Mannschaften schenken sich nichts, dennoch konnten unsere Jungs am Ende den Sieg mit 5:4 nach Hause holen. Durch das gute Zusammenspiel und den gemeinsamen Kampf der Mannschaft, konnten sie zur Winterpause auf ein tolles Ergebnis schauen. Die Mannschaft des TV Hoffnung Littfeld E1-Jugend hat mit 21 Punkten den 3. Platz in ihrer Gruppe belegt. Wir sind stolz auf die Mannschaft, die sich das durch ihr Zusammenspiel wirklich verdient hat – Mega Jungs!

Mit sportlichen Grüßen Oleg Isakow

Ps. Wir sind immer auf der Suche nach Jungs, aber auch Mädels, die Lust haben Fußball zu spielen. Also scheut euch nicht und kommt gerne beim Training vorbei.

# INTEGRATION DURCH SPORT

**D**as war das Motto am 18.11. in der Vereinsturnhalle des TV Hoffnung Littfeld. Durch eine Förderung des DOSB konnten wir einen Fußball-Spaß-Nachmittag, in der Altersgruppe von 7-10 Jahren organisieren. Zu diesem Nachmittag waren alle Kinder dieser Altersgruppe eingeladen, egal aus welchem Land, Verein oder Muttersprache. Es wurde in gemischten Mannschaften, dem Alter entsprechend, gegeneinander angetreten. Es war ein großes Hallo in der Vereinshalle und die Kinder brachten diese zum Glühen. Durch die Förderung konnten wir den sage und schreibe 50 Kindern (!!!) ihren Geschwistern und Eltern kostenfrei Waffeln, Snacks, Getränke und zum Abschluss noch Grillwürstchen bieten. Diese waren nach dem „anstrengenden“ Nachmittag sehr gefragt.

Es war ein rundherum gelungener Tag, der allen viel Spaß gemacht hat. Danke an alle, die diesen Fußball-Spaß-Tag ermöglicht haben!

Oleg & Svenja

ZUNAHME GLOBALE STAATSVerschULDUNG

NEGATIVZINSEN

PLEITEWELLE

STEIGENDE INFLATION

Schutz vor der drohenden Geldentwertung:

## MB-PREMIUM DEPOT

- + Rendite über der Inflationsrate
- + jederzeitige Verfügung
- + Insolvenzgeschützt



Agentur für  
Finanzdienstleistungen  
„ausbildung denken, intelligent handeln“

[www.mb-finanz.de](http://www.mb-finanz.de)

# ALLES FÜR IHREN MAZDA



- Neuwagen
- Tageszulassungen
- Vorführgewagen
- Gebrauchtwagen
- Original Mazda Service
- Reparaturarbeiten
- Unfallinstandsetzung

## **Autohaus Lohmann e.K.**

Hagener Str. 456 • 57223 Kreuztal

Tel. 02732 89600

[www.mazda-autohaus-lohmann.de](http://www.mazda-autohaus-lohmann.de)

# FUSSBALL - ALTE HERREN

**S**eit vielen Jahren unternimmt die Altherren-Mannschaft einmal im Jahr eine Abschlussfahrt. Start war vor vielen Jahren eine Schiffs-tour nach Oslo. Dazu kamen u.a. Fahrten nach Hamburg, Wiesbaden, Düsseldorf, Kalkar und jetzt seit einigen Jahren die Fränkische Schweiz. Gefahren wird immer (außer bei Corona) mit dem Zug. Unsere letzte Fahrt hat uns ins schöne Bamberg geführt.



In diesem Jahr ist es den Kreisauswahlmannschaften Siegen-Wittgenstein Ü 60 / Ü 65 / Ü 70 gelungen 3 x den Deutschen Meistertitel ins Siegerland zu holen. - Hat es noch nie gegeben!

Ich hatte die Ehre sowohl bei der Ü 60 + Ü 65 Mannschaft zur Stammformation gehört zu haben. - Wurde 2x Deutscher Meister

Uwe Steinhorst

# Übungsleiter- weiterbildung



**A**m Samstag den 1. Juli.2023 fand unsere erste vereinsinterne Übungsleiterweiterbildung von 09:00 bis 16:00 Uhr statt. 17 Teilnehmer aus den Abteilungen Ju-Jutsu, Volleyball, Gymnastik u.a. waren der Einladung zur internen Weiterbildung nachgekommen. Auch der Vorstand war mit Michael Bald, Claudia Groos und Michael Nothacker vertreten. Ziel der Weiterbildung war, dass unsere Übungsleiter Anregungen und Trainingsmethoden anderer Abteilungen ansehen und ausprobieren konnten.

Nach einer kurzen Begrüßung des 1. Vorsitzenden M. Bald und des Leitenden der Weiterbildung, A. Beckmann, begann auch gleich der aktive Teil der Weiterbildung mit einem Medizinballtraining mit über 50 Übungen einschließlich Lauf- und Wurfspielen. Es folgte ein intensives und profihaft ausgeführtes Kurzhantelworkout von Katrin Haub, das die Teilnehmer begeisterte. Danach war eine 45-minütige Mittagspause zum regenerieren und zur Stärkung des leiblichen Wohls angesagt.

Claudia hatte es sich nicht nehmen lassen, ein überaus reichhaltiges und schmackhaftes kaltes Buffet vorzubereiten, so dass die Teilnehmer wieder zu Kräften kommen konnten. Nach der Mittagspause folgte ein interessantes und abwechslungsreiches Crossfit-Training, das von

Julian Wodratzka ( Trainer A Fitness ) souverän geleitet wurde. Den Abschluss bildete eine Gruppenarbeit mit unterschiedlichen Themen, zu 3 verschiedenen Geräten (Sandbag, Flexi-Bar und kleiner Kasten).

Aufgabe und Ziel war es, für alle Muskelgruppen wie Beine, Po, Bauch, Rücken, Rumpf und Oberkörper, Übungen zu erarbeiten und das Ergebnis den anderen Gruppen vorzustellen. Dieses wurde mit viel Engagement und abwechslungsreichen Übungen hervorragend von den drei Gruppen bewältigt, so dass diese Weiterbildung aus meiner Sicht, aber auch aus der Sicht der Teilnehmer, ein voller Erfolg war.

Nach dieser anstrengenden und umfangreichen Weiterbildung stand der Vorstand den Teilnehmern noch für Fragen, Problemen und Verbesserungsvorschlägen zu Verfügung.

Für die nächste Übungsleiterweiterbildung laden wir herzlich alle Übungsleiter, insbesondere die, die diesmal nicht dabei waren, ein.

Mit sportlichen Grüßen  
Andreas Beckmann



Hammerstraße 19 • 57223 Kreuztal • 02732/82765

# Volleyball

## DAMENMANNSCHAFT

Nachdem über den Sommer die Blessuren der letzten Saison auskuriert und beim Beachen Vitamin D getankt sowie die Sommerbräune aufgefrischt wurden, ging es für die Littfelder Damen Ende Juli hochkonzentriert in die Saisonvorbereitung für die Anfang September beginnende Spielzeit. Gefehlt wurde hier nicht nur an Kraft und Technik. In zahlreichen vorbereitenden Freundschaftsspielen schossen sich „die Hühner“ warm und konnten deutliche Arbeitserfolge verbuchen, sowohl in der Einzel- wie auch in der Teamleistung.



Der gemeinsame Schweiß der Trainingsstunden schweißte unser Team hierbei genauso zusammen, wie die Teamaktionen außerhalb des Spieles; beispielsweise einige DIY-Bastel-Projekte, der ein oder andere Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt oder gemeinsame Abendessen.

Besonders freuen wir uns über den Zuwachs von sechs Neuzugängen. Herzlich Willkommen in unserem „Hühnerhaufen“.

Nach einem soliden Start in die Saison standen für die Damen des TV Littfeld im November zwei Spiele auf dem Programm.

Am sechsten Spieltag wartete mit dem bis dato ungeschlagenen Tabellenführer vom TuS Meinerzhagen gleich ein schweres Auswärtsspiel auf die Hühners. Der Ligaprimus gab sich dabei leider keine Blöße und schlug unsere Damen mit 3:0. Während man die ersten beiden Sätze mit jeweils 25:13 nach 15 und 20 Minuten recht deutlich an die Gastgeberinnen abgeben musste, konnte man den dritten Satz lange offen halten. Die kämpferische Leistung der Mannschaft wurde jedoch leider nicht belohnt und so ging auch der dritte Satz nach umkämpften 31 Minuten an die Tabellenführerinnen aus dem Märkischen Kreis. Zum Abschluss der Hinrun-



de folgte zwei Wochen später eine gegensätzliche Aufgabe. Zuhause trat der TVL gegen die Zweitvertretung des VC 73 Freudenberg an, die noch punktlos am Ende der Tabelle rangierte. Trotz einiger krankheits- und verletzungsbedingter Ausfälle gingen die Hühners die Aufgabe souverän an und entschieden den ersten Satz nach 23 Minuten mit 25:17 für sich. Auch die Sätze 2 und 3 konnten mit 25:19 und 25:22 sicher über die Zielinie gebracht werden, sodass am Ende ein glatter 3:0-Heimsieg für unsere Damen stand. Nach der Hinrunde stehen die Damen des TVL mit 11 Punkten auf einem guten vierten Tabellenplatz. Die Rückrunde startet bereits am 09. Dezember mit einem Heimspiel gegen die SG Siegen-Giersberg. Hier will das Team die Leistung der Hinrunde natürlich unbedingt bestätigen und dabei auch noch das ein oder andere Top-Team der Liga ärgern! Wir freuen uns dabei auf Eure Unterstützung



# VOLLEYBALL

## „HERBSTBALL DER HOFFNUNG 2023“



**Z**um zweiten Mal richtete die Volleyballabteilung den „HerbstBall der Hoffnung“ in der vereinseigenen Halle am 14.10.2023 aus. Dieses Jahr meldeten sich wieder schnell 8 Mannschaften aus dem Sieger- und Sauerland zu unserem Turnier an. Altbekannte aber auch neue Gesichter durfte der „Baggertreff“ an diesem schönen Herbsttag in der Halle begrüßen.

Pünktlich um 10:30Uhr startete die Gruppenphase. Ein hohes Spielniveau, ausgelassene Stimmung und hart umkämpfte Bälle ließen jetzt schon andeuten, dass auch die zweite Auflage des HerbstBalls einen spannenden Turnierverlauf prophezeien würde.

Nach den Halbfinalen im k.o System, wurden die Platzierungsspiele 7 und 5 ausgespielt. Der „TTC Heggen“ erreichte den siebten Platz, vor der Mannschaft "Block Party“, die in dieser Konstellation ihr Debüt feierte.

Die Volleyballer und VolleyballerInnen des TVL mussten sich im Spiel um Platz 5 knapp mit 18:21 Punkten den „Justin&die 7 Zwerge“ geschlagen geben.

Wer nun eine Verschnaufpause brauchte, konnte sich im Vereinsheim neben einem großzügigen Kaffee- & Kuchenbuffet, mit „Blockwurst im Brötchen“ oder kühlen Getränken erfrischen und stärken. Hier ein riesiges Dankeschön an alle fließenden Helfer im Vor- und Hintergrund, die dies möglich gemacht haben.

In drei spannenden Sätzen à 15 Punkten wurde das Spiel um Platz 3 ausgetragen, in dem „die Muppets“ das römische Heerlager „Kleinbonum's“ schlagen konnten (15:11/ 12:15/ 15:13)

Das Highlight jedes Turnier ist nunmal das Finale, dass im dieses Jahr zwischen der „TG Grund“ und „Eibelix“ bestritten wurde. Ein großartiges Match gewann am Ende „TG Grund“, die sich nun amtierender „Herbst-Ball der Hoffnung- Sieger“ nennen darf.

Bis in die späten Samstag Abendstunden wurde ein erfolgreiches und sportlich faires Turnier gefeiert und lässt die Vorfreude auf unseren 3.HerbstBall 2024 steigern.



**Seit 1968**

Mauern aller Art  
Treppen & Palisaden  
Platten & Pflaster  
Gartenpflege  
Baum- und Strauchschnitt  
Baumfällung  
„Barrierefreiheit“  
im Garten  
und ums Haus herum

**Wir lassen Ihre Träume erblühen!**



NITZSCHE  
Garten- und Landschaftsbau  
Prignitzer Weg 5  
57223 Kreuztal-Littfeld  
Telefon (0 27 32) 84 00

  
Ihre Experten für  
Gärten & Landschaft



IDEENreich  
Garten

# VOLLEYBALL MIXED



## Stark GeMIXED!

**D**ie Saison der Damen und Herren im Mixed Volleyball endete im Mai fulminant. Das Team wurde hinter der Mannschaft des VfL Bad Berleburg sehr starker Tabellenzweiter und durfte zu Recht auf ihre Leistung stolz sein. Zu erwähnen wäre, dass kein Ligaheimspiel verloren wurde.

Nach dem Abschluss der Hallensaison wurde den Sommer über die meiste Zeit im Sand gespielt, was der Badmintonabteilung dazu verhalf ihre Hallenzeit bei Bedarf auszuweiten. Die hohen Temperaturen und das trockene Wetter machten es möglich bis zum Einbruch der Dunkelheit zu spielen und sich auf das anstehende Turnierwochenende auf der Insel Borkum vorzubereiten. Denn einige Spielerinnen und Spieler hatte sich für 2023 fest vorgenommen, an diesem jährlichen Event im Sommer teilzunehmen. Bei bester Stimmung hatte die Truppe ein großartiges Wochenende mit vielen beeindruckenden Erlebnissen, so dass für 2024 erneut ein Wochenende auf Borkum in Planung ist.

Ende August begab man sich dann langsam wieder ins blau der Halle, um sich auf die anstehende Hallensaison vorzubereiten. Wir versuchen das Training mit einer Mischung aus Spielen und gezielt eingestreuten Übungen zu gestalten, um so unser Spiel weiter zu stabilisieren.

Im Oktober wurde zum zweiten Male der HerbstBALL ausgerichtet, das Hallenvolleyballturnier des TV Littfeld. Mit einem starken Teilnehmerfeld wurde auf gutem Niveau auch diese Veranstaltung zu einem Erfolg und kann sich hoffentlich auch in den kommenden Jahren etablieren.

Aktuell befindet sich das Team in seiner Liga auf dem zweiten Tabellenplatz und geht optimistisch in die nächsten noch anstehenden Partien.

## Abbrucharbeiten und Durchbrüche im Mauerwerk

**M**  **ARTIN KLETTKE**  
*Ihr Partner am Bau*

Betonabriss · Reparaturen · Neu- u. Umbau  
Innenausbau · Hausmeisterservice · uvm.

**Fachbetrieb für Schimmelpilzbeseitigung**



Tel. 027 32/559 05 58 oder 027 32/559 05 59

Fax 027 32/559 25 7 · E-Mail: [martinklettke@t-online.de](mailto:martinklettke@t-online.de)

Mobil: 01 71/952 72 62 · 57223 Kreuztal

# Tennis

In der Sommersaison 2023 starteten wir mit 12 Teams. Im Erwachsenenbereich melden wir Damen, Damen 30/1, Damen 30/2, Herren 1, Herren 2, Herren 40, Herren 50 und Herren 65. Im Jugendbereich vertreten 4 Mannschaften (Junioren U 15 und U 18, Juniorinnen U 15) den Verein. Weiterhin melden wir in Kooperation mit dem TC Rahrachtal zwei „Gemischte Mannschaften“ die auch in Rahrbach spielen.

Erfolge gab es bei der Damen 30 Mannschaft zu vermelden – die Jungs U18 2er Mannschaft (u.a. Bennet Menn und Nic Emil Grüttner) wurden Kreismeister und die Juniorinnen U12 blieben auch ungeschlagen. Weiterhin sind wir stolz und froh über die tolle Jugendarbeit. Danke an die Eltern und das Trainergespann Chiara und Arno.

## Mannschaften

### 1. Damen / 1. Herren / 2. Herren

Die neu formierte Damenmannschaft schloss die Saison mit einem vierten Platz ab. Ein Sieg, zwei Unentschieden und eine Niederlage gegen den späteren Aufsteiger zeugten von der Ausgeglichenheit in der Kreisliga. Die 1. Herren sicherte sich den Klassenerhalt in der Kreisliga, die 2. Mannschaft belegte den 4. Platz in der Kreisklasse. Bei den Herren wird es nächstes Jahr wieder einige Veränderungen geben.

### Damen 30 „Aufstieg in die Verbandsliga“

Mit 5 Siegen und einem Unentschieden wurde man verdienter Südwestfalenmeister und darf somit in der nächsten Saison in der Verbandsliga spielen. Herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung!



## **Damen 30/2**

Die Damen 30/2 Mannschaft erreichte einen dritten Platz. Für nächstes Jahr gibt es auch hier einige Veränderungen und Wiederkehrer.

## **Herren 40 / Herren 50 / Herren 65**

Die Herren Ü40 verloren das entscheidende Aufstiegsspiel gegen Rot-Weiß Hagen mit 4:5. Deshalb wurde der Aufstieg nur knapp verpasst. Die 50er Mannschaft konnte drei Siege einfahren. Mit einem Unentschieden und einer Niederlage wurde man guter Dritter. Die Mannschaft um Günther Henrich (Herren 65) sicherte sich auch für nächstes Jahr den Platz in der Südwestfalenliga.

## **Jugendbereich**

### **U12 Mädchen und U18 Jungen**

Unsere U18 Jungen Bennet Menn und Nic Emil Grüttner sowie unsere Mädchen U12 wurden ungeschlagener Meister in der Kreisklasse. Tolle Leistung !

### **U18 Mädchen und U15 Jungen**

Bei den Mädchen U18 wurde fleißig durchgewechselt und es konnten weitere Erfahrungen gesammelt werden. Ähnlich sah es bei den Jungs U15 aus.

### **Traumwetter beim Tenniscamp 2023**



Das diesjährige Tenniscamp fand vom 09. bis zum 10. September statt. 18 Kinder erhielten von unseren vereinsinternen Trainern ein sportliches Intensivtraining. Tennis, Hockey, Leichtathletik und Beachvolleyball standen auf dem Programm. Es wurde gelaufen, gespielt und motorische Spiele geübt.

Das beliebte „Tenniscamp“ wird von unserem Förderverein unterstützt und ist für unseren Nachwuchs eine gelungene Veranstaltung. Auf ein Neues im Jahr 2024.

## LK Race 2023

Das interne LK-Race (meist gesammelte Punkt in diesem Jahr) wird dieses Jahr von den Damen 30 dominiert. Am besten abgeschnitten hat Viviane Hähner (692 Punkte, von LK 13,2 auf 10,8), vor Larissa Ohm und Diane Blach. Glückwunsch!

## Doppel-Mixed Event



Zum Abschluss der Saison wurde ein Mixed Doppel Event durchgeführt, das Wetter war super und die Beteiligung gut. Auch nächstes Jahr werden solche Events wieder geplant und durchgeführt.

## Vereinsfest 2023 auf unserem Sportplatz

Tradition wird weitergeführt, die Tennisabteilung stand beim diesjährigen Vereinsfest wieder bei einer Schicht hinter der Theke.



## Aktuelles aus der Saison - Winter 2023/2024 | Herren, Damen 30, Herren 40

Die Damen 30 starteten direkt mit einem Sieg in die Verbandsliga-Saison, die Herren 40 und die Herren mit einer Niederlage. Ergebnisse folgen mit dem nächsten Vereinsbrief.

### TV Littfeld Tennis in den Sozialen Medien

Website unserer Abteilung: [www.tv-littfeld-tennis.club](http://www.tv-littfeld-tennis.club)

Facebook: @kindelsbergpfingstcup @tvlittfeldtennis

Instagram: @tvlittfeldtennis

### Die Ansprechpartner:

#### Unser Trainerteam:

Arno Wagner

Chiara Klimach (Jugendwartin) 0171 2388112

#### Unser Fachwart:

Erik Süßmann 0176 46091922

**RINK** Maschinen für  
die Getränkeindustrie



ENTKORKEN



ABSCHRAUBEN



VERSCHLIEßEN



SPECIAL



Seit 50 Jahren sind wir ein erfolgreiches, stetig wachsendes Unternehmen und daher immer auf der Suche nach neuen Fachkräften! Besuchen Sie uns unter [www.rink.de/karriere](http://www.rink.de/karriere)

**RINK** GmbH & Co. KG  
Hagener Straße 450  
D-57223 Kreuztal

T +49 (0)2732 - 89 46-0  
F +49 (0)2732 - 81 79 9  
E [team@rink.de](mailto:team@rink.de)

# Reha-Sport

Seit knapp zwei Jahren ist der Rehasport mit Schwerpunkt für orthopädische Erkrankungen beim TV Hoffnung Littfeld fest etabliert. Erkrankungen der Schulter und des Oberarms: (Impingement, Rotatorenmanschetten, Kalkschulter), Erkrankungen der Wirbelsäule: ( Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenosen, Skoliosen, sowie Autoimmunerkrankungen wie: Morbus Bechterew) Verschleißerkrankungen wie verschiedene Gelenk-Arthrosen, Osteoporose und Gelenkersatz oder die Folgen eines Krebsleidens und/oder Long Covid (bei entzündlichen Gelenken und Erschöpfungszuständen), der Bedarf an Rehabilitationssport ist groß und die Nachfrage steigt.

Seit Mai 2023 freuen wir uns, diesen auch im Wasser anbieten zu können.

1. Kurs Dienstag: 17:30 Uhr  
(Therapiebecken Celenus Klinik, Hilchenbach)
2. Kurs Dienstag: 18:30 Uhr  
(Therapiebecken Celenus Klinik, Hilchenbach)

Rehasport in der Halle findet immer statt:

1. Kurs Mittwoch: 16:30 Uhr (Vereinsturnhalle Littfeld)
2. Kurs Mittwoch: 17:45 Uhr (Vereinsturnhalle Littfeld)

Mit einer Verordnung des Arztes (Formblatt 56) ist Rehasport für den Patienten kostenfrei. Es können 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten oder 120 Übungseinheiten innerhalb von 36 Monaten verordnet werden.

Rehasport soll die Teilnehmer anstrengen, aber nicht überfordern, denn beim Rehasport geht es darum, die Bewegungsfähigkeit zu verbessern und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen sowie Koordinationsvermögen und Gleichgewichtssinn zu schulen.

# Gesundheitssportangebot des TV Littfeld „Stressfrei und entspannt in den Herbst-Winter“

Kursstart war der 06.11.2023.

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer Raum, Ihren Alltagsstress und Probleme ab- bzw. bei Seite zulegen, Energie und innere Ruhe zu tanken, um wieder ganz bei sich zu sein.

Durch geführte Meditationen, Flow-Yoga, progressiver Muskelentspannung und Qigong gestaltet sich eine ruhige Atmosphäre zum Wohlfühlen und zum Entspannen. Durch verschiedenen Techniken wird Körper und Seele gestärkt, um die Hürden des Alltags leichter und gelöster zu bewältigen.

(Weitere Kurse sind geplant. Bei Interesse gerne melden bei mir melden)

Katharina Zetsche/mobil 0172 5228



# Wirbelsäulengymnastik

DAS KREUZ MIT DEM \*KREUZ\*

**W**ie in vielen anderen Lebensbereichen kann Sport auch bei Rückenschmerzen helfen. Diese gehören in den Industrieländern zu den häufigsten Beschwerden der Menschen. In Deutschland werden ca. 85% der Bevölkerung mindestens einmal im Leben therapiebedürftig. Rückenschmerzen sind die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit und die zweithäufigste Ursache für eine vorzeitige Berentung wegen verminderter Erwerbsfähigkeit. Früher oder später kommt es zu einem Verlust der Zugspannung der Bandscheiben und damit zu einer zunehmenden Instabilität der Wirbelsäule. Dies wird zunächst durch die stabilisierende Rumpfmuskulatur (Rückenstrecker, Bauchmuskeln) kompensiert. Bis zum 70. Lebensjahr verliert man jedoch ohne Training bis zu 40% seiner Muskelmasse. Bewegungsmangel oder/und ein Alltag, der hauptsächlich im Sitzen stattfindet sind die häufigste Ursache für massive Rückenprobleme. Eine gut bis sehr gut trainierte Rumpfmuskulatur ist in der Lage dem entgegen zu wirken. Durch gezieltes mobilisieren, kräftigen und dehnen der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur wird ein muskulöses Stützkorsett aufgebaut, zur Verbesserung der Haltung und Mobilität. Das Training erfolgt in verschiedenen Ausgangsstellungen im Stand und auf der Matte mit und ohne Geräte und ist für alle Altersgruppen, Frauen und Männer geeignet.

Wann : montags 19:00 – 20:00 Uhr  
Wo: Schulturnhalle Littfeld  
Leitung: Monika Stahlschmidt  
Tel : 0160 96741513



**busch**

**MEISTER DER ELEMENTE**

# Neurologische Erkrankungen und Sport

**N**eurologische Erkrankungen, wie beispielsweise kognitive Störungen, Schlaganfall, Parkinson, demenzielle Erkrankungen, Multiple Sklerose oder auch Muskelentzündungen lassen sich vielfach durch körperliche Aktivität günstig beeinflussen. Dabei hilft Bewegung und Sport Personen mit neurologischen Erkrankungen insbesondere darin, ihre Selbstständigkeit im Alltag weitgehend zu erhalten. Trotz allem wird die Bedeutung körperlicher Aktivität (sowohl präventiv als auch in der Nachsorge) vielfach noch unterschätzt. Die körperliche Aktivität hat zusätzlich auch einen positiven Effekt auf nicht-neurologische Begleiterkrankungen. Dazu gehören z. B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Depressionen, Herzerkrankungen und viele weitere.

Rehabilitationssport bietet die Möglichkeit gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport die Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit besser am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Rehabilitationssport wird von Ärzt\*innen verordnet und hat zum Ziel die Ausdauer und Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken und zu einem eigenverantwortlichen, lebensbegleitenden Sporttreiben zu motivieren.

Einige der spezifischen Ziele körperlicher Aktivität für Personen mit neurologischen Erkrankungen sind:

- Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit (Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit)
- Teilhabe und Lebensfreude fördern
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Alltagskompetenz verbessern: fördert Mobilität, Sicherheit, Selbstständigkeit
- Auch Verringerung neurologischer Folgen einer Erkrankung: z. B. Spastik, Kraftminderung, Sensibilitäts- und Koordinationsstörung
- Sturzprophylaxe
- Reduzierung des Risikos für das erneute Auftreten z. B. eines Schlaganfall

Für Infos und Fragen rund um den Rehasport ruft mich an

Monika Stahlschmidt, Tel 0160 96 74 15 13

# Einladung zur Jahreshauptversammlung

Tagesordnung Jahreshauptversammlung am **02.02.2024**, um **19:00h** im Vereinsheim Adolf-Wurmbach-Str.

1. Begrüßung
2. Totenehrung
3. Genehmigung der letzten Niederschrift
4. Berichte des Vorstands
5. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstands
6. Wahlen

## **Funktion**

## **bisher**

- |                                                  |                             |
|--------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1. 2. Vorsitzender                               | Klaus Süßmann               |
| 2. Leiter Finanzen                               | Manfred Funk                |
| 3. LeiterIn Jugendausschuss                      | Nele Kolb und Niklas Mankel |
| 4. Ressortleiter Veranstaltungen & Hallennutzung | Wolfgang Breuer             |
| 5. Bereichsleiter Breitensport                   | Andreas Beckmann            |
| 6. Abteilungsleiter Badminton                    | Patrick Steger              |
| 7. Abteilungsleiter Tennis                       | Eric Süßmann                |
| 8. Ressortleiter Öffentlichkeitsarbeit & Werbung | Ben Stähler                 |
| 9. Beisitzer                                     | Britta Fick                 |
| 10. Kassenprüfer                                 | Dieter Steger               |

7. Beschluss über die Vereinsbeiträge für 2024
8. Genehmigung des Haushaltsplans für 2024
9. Ehrung der Jubilare
10. Wahl der Delegierten zu den Turntagen
11. Anträge
12. Verschiedenes

Anträge zu Punkt 11 der Tagesordnung müssen bis 23.01.2024 beim 1. Vorsitzenden Michael Bald vorliegen. Stimmberechtigt sind alle Mitglieder ab dem vollendeten 16. Lebensjahr.  
Kreuztal-Littfeld, 01.01.2024

Der Vorstand  
Michael Bald



Eichener Straße 115 • 57223 Kreuztal  
Tel. 02732 / 891 043

# Aus- und Weiterbildung im/für den Turnverein

....hört sich komisch an, ist aber ein Gewinn für Jeden.

Für Jeden ? Warum ?

**E**ine Trainer-oder Übungsleiterlizenz zu erwerben, eine vorhandene Lizenz zu verlängern, sich wieder und wieder im Thema Erste-Hilfe ausbilden zu lassen, warum sollte ich das tun ? Kostet doch sehr viel Zeit und warum sollte ich was für andere tun ?

Warum ? – Weil es Spass macht und einen selbst nach vorne bringt. Man macht das nicht nur für „die Anderen“, sondern immer auch für sich selbst. Denn: Mit jeder gegebenen Übungsstunde, mit jeder Stunde Vor- und ggf. Nachbereitung schafft man es nicht nur, sich und andere fit zu halten, sondern es ist tatsächlich auch ein wenig „egoistisch“.

Die Erfahrung, anderen was zeigen zu können, eine Gruppe motivieren zu können, Erfolge durch Verbesserung von Kondition oder Koordination zu sehen, eine Gruppe zusammenzuhalten oder auch kleinere Konflikte in einer Gruppe lösen zu können, das bringt einem so viel fürs Leben.

Um so stolzer sind wir im TV Littfeld, das wir es wieder und wieder schaffen, vorhandene ÜL-Lizenzen zu verlängern- selbst wenn die ÜL gerade in „Elternzeit sind“ und immer wieder neue Übungsleiter und Helfer motivieren zu können.

Im Jahr 2023 haben wir wieder neue Sportangebote geschaffen – insbesondere im Präventionsbereich – sowie einige neue Helfer und ÜL gewinnen können. Zwei weitere Trainer-Lizenzen sind für 2024 gebucht; das macht uns sehr glücklich.

Egal wie alt du bist, bereits ab 12 Jahren kann man als Helfer einsteigen, bereits erste Ausbildungen beginnen (Gruppenhelfer bzw. Sporthelfer) und bis ins Erwachsenenalter zu jeder Zeit einsteigen.

Wer also Fragen zu Aus-und Weiterbildung hat und sich einbringen möchte, spricht oder schreibt mich/uns gerne an. I.d.R. Übernehmen wir die Ausbildungskosten und finden einen Weg, wie du einsteigen kannst.

Claudia@tv-littfeld.de

# Ü29 - Fitnessgruppe

Ü29... immer noch!



**D**ie kleine Abteilung des Breitensports... immer wieder gut für Überraschungen und schöne Aktionen. Seien es Wanderungen, Arbeitsinsätze oder einfach gemütliche Zusammenkünfte.

Sport wird unter der Leitung von Andreas Beckmann und seinen Helferlein natürlich auch getrieben. Und das nicht zu knapp, sei es bei kleinen Spielchen mit verschiedenen Bällen, Ringen, Frisbees oder was man noch so werfen kann. Oder aber mit Unterstützung von Julian, wenn dann zum Cross Fit gebeten wird. Aber hier muss niemand Angst bekommen. Jeder macht so mit, wie sein Körper es erlaubt. Jeder kennt Stärken und Schwächen des anderen, so wie es in einer Gemeinschaft sein soll. Das Repertoire an Übungen für Beine, Bauch und Oberkörper ist schier unermesslich.

Die Ü29 existiert nun schon seit einigen Jahren und wird kein bisschen müde ihrer Bestimmung. Ein Angebot an Sport für junge Männer über 29 Jahre, die sich fit halten wollen. 29 Jahre sind wir alle sicher nicht mehr,

aber dennoch motiviert immer wieder das Maximum in jeder Einheit rauszuholen und das gerne noch für weitere Jahre.



**A**uch in diesem Jahr wurde das Ziel der „Fitnessgruppe Männer plus 29“ erreicht, sich mit Spaß und Freude sportlich zu betätigen und sich körperlich fit zu halten. Unser interessantes und abwechslungsreiches Training beginnt immer mit einer Aufwärmphase, das Lauf- und Koordinationsspiele, Kraft- und Dehnungsübungen beinhaltet. Danach werden Fitnessübungen aus den Bereichen HIIT ( Hoch Intensives Intervall Training ) , Rückenschulung, Zirkeltraining, sowie Elemente aus dem CrossFit und HyRox, aber auch Ballspiele wie Fußball, Basketball, Volleyball, Badminton, Faustball und Völkerball durchgeführt.



Aber auch der soziale Aspekt kommt bei unserer Gruppe nicht zu kurz. Nach jedem Training wird in gemeinschaftlicher Runde zusammengesessen und bei einem Kaltgetränk über sportliches und privates geredet und über den einen oder anderen lustigen Kommentar herzlich gelacht.

Gemeinsame Events wie eine Wanderung zum Steakhaus „Wilder Eber“ in Wenden-Altenhof, „Jockels Saloon“ in Altenkleusheim im ersten Halbjahr und zum „Alten Bahnhof „ im zweiten Halbjahr wurden ebenfalls durchgeführt. Auch bei den Arbeitseinsätzen des Turnvereins rund um die

Vereinssporthalle war die Sektion Ü29 mit 8-10 Helfern stark vertreten, genauso wie bei anderen Events des Turnvereins, wo Helfer aus den Abteilungen benötigt wurden, war die Sektion Ü29 mit zahlreichen Helfern dabei. Sportlichen Erfolg konnten wir beim alljährlichen Beachvolleyballturnier mit einem 3 und 6 Platz auch nachweisen. Sehr sportlich ging es ebenfalls bei den „Tough Mudder“ Veranstaltungen in den Jahren 2022/2023 zu, wo ein Parcour von 20 Hindernissen überwunden werden musste bei einer Gesamtstrecke von ca, 20 Km. Teilnehmer im Jahr 2022 von der Sektion Ü29 waren die Sportkameraden Olek Schmidt, Björn Hees, Andre Fritsche und Kim Wagner. 2023 starteten nur Olek Schmidt und Björn Hees, die von Andre Fritsche, der verletzungsbedingt ausfiel, moralisch von außen unterstützt wurden. Alle Teilnehmer haben den Hindernisparcour glücklich aber geschafft bestanden und konnten am Schluss das „Tough Mudder“ T-Shirt und die Urkunde im Empfang nehmen.



Wer Interesse und Lust auf unsere Gruppe bekommen hat, findet uns jeden Donnerstag ab 20:30 Uhr in der Vereinsturnhalle. Unsere Gruppe „Ü29“ wünscht allen aktiven und passiven Mitgliedern des Turnvereins gutes neues Jahr

Andreas Beckmann



**BAUSERVICE JUNG**

**Planung • Statik • Bauleitung • Ausführung**

An- und Umbau • Dachgeschoßsanierung

Außenanlagen: Gestaltung und Pflege

**57223 Kreuztal-Littfeld**

**Tel. 0 2732/76875 67 • thilo.jung@t-online.de**

# MoSuS

das sind wir: Montag Sport und Spaß



**A**m 31. Mai 1999 hat sich MoSuS als Ü30 Gruppe gegründet. Einige der jetzigen Mitglieder sind seit der Gründung dabei. Im letzten Jahr hat sich ein neues Mitglied dazu gesellt. Nun können wir 2024 unser 25jähriges Bestehen feiern.

**MoSuS** entwickelt sich hin zu einer Seniorengruppe. Die Altersstruktur bewegt sich derzeit zwischen Mitte 50 bis Mitte 70 und ist dennoch oder gerade? für viele Aktivitäten zu haben:

Montags treffen wir uns um 20h in der Vereinshalle zu einer kurzen Gymnastik, anschließend wird Faustball gespielt. Lange Jahre haben wir auch Fußball gespielt, das Alter und die Verletzungen haben uns jedoch umschwenken lassen.

Donnerstags werden, wenn das Wetter es zulässt, Radtouren unternommen und ..... wie in jedem Jahr ist auch für unser Jubiläumsjahr eine Radtour für verlängertes Wochenende geplant,

Bei entsprechendem Wetter spielen wir Boule auf dem von uns errichteten Spielfeld auf dem ehemaligen Röseweiher. Unser traditionelles Turnier am 3.10. musste leider wegen andauerndem Regen ausfallen.

Seit Jahren nehmen wir auch am Jedermann-Schießen des SV Littfeld teil. Regelmäßig sind wir bei den Männern die teilnehmerstärkste Gruppe.

Einmal im Jahr veranstalten wir ein eigenes Schützenfest. Ein Mitglied gestaltet geschickt das erforderliche Ziel. Bevor es zum Königschießen kommt, werden verschiedene Wettbewerbe durchgeführt, z.B.: Speer, Axt, Zwillie, Hufeisen und Pfeil + Bogen kamen schon zum Einsatz. Im vergangenen Jahr haben wir die Papierfabrik Grünewald und die SMS besichtigt.

Am letzten Montag vor dem Heiligen Abend setzen wir uns zu einem gemütlichen Essen zusammen. Sollte ich mit meinen Zeilen Interesse geweckt haben? Lernt uns doch kennen und schaut, ob wir zueinander passen.

Nodda d`r Bernd



Natürlich das Beste

**Metzgerei • Feinkost • Partyservice**

Grubenstraße 2 • 57223 Kreuztal • Tel. 0 27 32-8 02 29

*Gutes von heimischen Höfen...*



*Wir bieten Ihnen  
Bio-Rindfleisch vom*



*Züchter Matthias Beerwerth  
aus Krombach*



*sowie Schweinefleisch von  
Bauer Korte aus Menden!*

# Kinder- Leichtathletik

**D**u bist in der Grundschule und hast Lust auf sportliche Aktivität? Dann bist du genau richtig bei uns. Jeden 1. und 3. Samstag im Monat fällt der Startschuss um 13:00 Uhr in der Vereinsturnhalle bzw. auf dem Sportplatz.

Ob Laufübungen in der Koordinationsleiter, Weitsprung über Bananenkartons, Wurfübungen mit verschiedenen Gegenständen, UNO-Staffel oder diverse Spiele - wir versuchen dir spielerisch die Leichtathletik näher zu bringen.

Unser Giller-Dreikampf durchgeführt wir das Jahr ist Spaß für Klein

Komm doch gerne selbst, wie so ein uns freuen.

Caro, Claudia und Franzl



Jahreshighlight ist im Sommer das bergfest, bei dem ein klassischer - Laufen, Springen, Werfen - wird. Hier kannst du zeigen, was über geübt haben. Dabei und Groß garantiert!!

mal vorbei und schau Training bei uns abläuft. Wir würden

## Andreas Thomas Metall- und Geländerbau

Stendenbacher Weg 33  
57223 Kreuztal-Eichen  
Tel.: 0 27 32/ 8 64 55  
Fax.: 0 27 32/ 5 58 11 8  
thomas-andreas@t-online.de

[www.andreas-thomas.info](http://www.andreas-thomas.info)



# Kinderturnclub



**W**ir sind seit 2021 ein DTB-Kinderturnclub und konnten die Lizenz für weitere 2 Jahre verlängern!

Mit dem DTB Kinderturn-Club, einem Angebot des DTB/der DTJ für Mitgliedsvereine, können Vereine nach außen zeigen, dass Kinderturnen eine tolle Sache ist. Der Kinderturn-Club stellt ein Rahmenkonzept dar, das den Vereinen vielfältige Möglichkeiten aufzeigt, um Kinderturnen sowohl unter pädagogischen als auch marktorientierten Gesichtspunkten weiterzuentwickeln und gegenüber kommerziellen Anbietern zu positionieren. Durch eine bundesweite Kommunikation wird die Wichtigkeit des Kinderturnens unterstrichen. Darüber hinaus ist der Kinderturn-Club ein Instrument, mit dem die Vereine Engage-

ment, Qualität und Zukunftsorientierung im Interesse der Kinder signalisieren. Alle Angebote des Vereins für Kinder im Alter zwischen vier und zehn Jahren werden im Kinderturn-Club zusammengefasst. Daher können Kinder, Eltern und Übungsleitungen zusätzlich zu den Vereinsangeboten die Leistungen des DTB Kinderturn-Clubs in Anspruch genommen werden.

Schaut mal online nach dem Taffi-Heft, es erscheint 4xjährlich. <https://taffi-heft.dtb.de/>. Es gibt tolle Praxistipps für Übungsleitende : <https://praxistipps-dtj.dtb.de/>

Ebenfalls ein Angebot im Zuge des Kinderturnclub:

Im August haben wir als erste Kooperationsaktion mit dem Kindergarten das Kinderturnabzeichen abgenommen, sage und schreibe mehr als 50 Kinder haben daran teilgenommen.

Ihr seht, es bringt nur Vorteile und lässt und noch bessere Angebote für unsere Kinder auf die Beine stellen. Habt ihr noch Fragen, dann sprecht mich gerne an.

Claudia Groos – offizielle Leiterin des DTB-Kinderturnclubs im TV Littfeld.

# Spedition Siebel GmbH

57223 Kreuztal · Wendenhof 7  
57215 Kreuztal · Postfach 0776

Telefon (0 27 32) 89 63-0  
Telefax (0 27 32) 89 63-70

Internet: <http://www.siebel-spedition.de>  
E-Mail: [info@siebel-spedition.de](mailto:info@siebel-spedition.de)

## Güternah- und Fernverkehr

„Just-in-time“-Transporte im gesamten Bundesgebiet und Benelux  
Schwertransporte bis 38 t  
Speziallangtransporte bis 30 m  
Beheizte Lager- und Umschlaghallen auf über 15.000 m<sup>2</sup>  
Krankkapazitäten bis 40 to  
Eigener Gleisanschluss · Konsignationslager  
Logistik-Lösungen



# Kinderturnen



**D**ienstags nachmittags ist immer viel los in der Schulturnhalle. Ab 14.00h heißt es aufbauen, alles parat legen und sich auf einen spannenden Nachmittag freuen. Um 14.45h startet dann die erste Gruppe, Kinderturnen 1. Klasse - auch als OGS-Angebot über die Grundschule buchbar. Seit einigen Jahren gibt es eine Kooperation mit der Adolf-Wurmbach-Grundschule im OGS-Bereich, die Kinder können das allgemeine Kinderturnen als AG nutzen.

Um 15.45h dann fliegender Wechsel und die Kinder 3-5 Jahre „fluten“ die Turnhalle, auch hier haben wir seit diesem Jahr eine Kooperation mit dem Littfelder AWO-Kindergarten. Die Kindergärtner von „nebenan“ bringen die Kinder zu uns rüber, damit das Turnen pünktlich starten kann.

Um 16.45h kommt dann die letzte Kindergruppe an diesem Tag. Damit die Kinder, die im kommenden Jahr gemeinsam in die Grundschule kommen, sich schon besser kennenlernen können, haben wir für diese Kinder eine eigene Gruppe gebildet – unser Vorschulkinder.

Einige fleißige Helferlein unterstützen uns im Kinderturnen, dafür möchten wir uns an dieser Stelle explizit bedanken. Jugendliche zu motivieren, dass sie im Kinderturnen unterstützen, ist kein einfacher Job, aber es lohnt sich. Es ist so toll zu sehen, wie die Jugendlichen den Kindern helfen und gleichzeitig als Vorbild dienen. Weitere Helfer sind Jederzeit herzlich willkommen, spricht uns gerne an. Sollten wir mal weniger Helferlein haben, freuen wir uns auch einige rüstige „Omas und Opas“ im Hintergrund zu haben, die dann einspringen können. Auch euch: vielen Dank.

Nun aber zum Turnen...

Kinderturnen ist ein sehr weit gefächertes Spektrum. Wir bauen Bewegungslandschaften auf, machen Parkur, üben Vorwärts- und Rückwärtsrollen, machen erste Wettspiele, üben Seilspringen, Huulahoop, werfen Bälle, und vieles vieles mehr. Seit diesem Jahr haben wir auch die Lizenz das große Trampolin aufzubauen oder aber Kinder-Drums-Alive zu machen. Jede Woche probieren wir Neues aus und üben weiter, was die Kinder bereits erlernt haben. Ich kann nur jedem empfehlen, mal bei uns vorbeizuschauen... es macht einfach sehr viel Freude zu sehen, wie das Selbstvertrauen der Kinder wächst und wie schnell die Kinder lernen und Neues probieren.

Eure Übungsleiter und Helfer vom Kinderturnen.



# Abteilung hilft Abteilung

**L**iebe Vereinsmitglieder,  
Ihr seid aktives Mitglied in unserem Verein, eine/r von knapp 1.300 Menschen, die sich zum TV Hoffnung Littfeld bekennen.

Unseren Turnverein gibt es seit 1894 im Ort und wir bieten euch viele Möglichkeiten eurem Sport nachzukommen, als Mannschafts- oder Individualsport sowie viele Fitness-/REHA-Kursprogramme. Der Turnverein versucht, euch sportlich vieles für alle Altersgruppen anzubieten. Du fängst im Mutter-Kind-Turnen an, übers Kinderturnen und später geht's du zum Mannschafts- oder Individualsport über und selbst im hohen Alter bewegst du dich mit deinen langjährigen Sportskollegen und genießt das gesellige Zusammensein. Das unterscheidet uns wesentlich vom Fitness-Studio! Im Fitness-Studio gibt es kein Kinderturnen und kein Seniorensport. Da findest du kein Angebot, was dich dein ganzes Leben lang begleitet.

Unser Anliegen dreht sich darum, dass dieser generationsübergreifende Komplex nur funktioniert, wenn alle mit anpacken!

Wir haben vereinseigene Anlagen, die gepflegt werden müssen, wir organisieren Turniere, Wettkämpfe und sind auch sonst für jede neue Aktion immer offen. Dazu brauchen wir Manpower (es ist nicht immer alles nur mit Vereinsbeitrag erledigt)!

Wir wissen, dass viele von euch beruflich viel beschäftigt sind, ihr zuhause ein kleines Familienunternehmen mit kleinen Kindern führen müsst oder auch einfach gar kein Interesse daran habt, euch neben dem Sport im Verein zu engagieren. Wir wissen aber auch, dass viele von euch gerne mit anpacken, weil wir immer viel Spaß bei unseren Aktionen haben und wir gemeinsam etwas schaffen, das den Turnverein voran bringt. Dafür sind wir euch sehr dankbar. Für das nächste Jahr steht einiges auf dem Programm: Da gibt es Arbeitseinsätze rund um die Vereinsanlage, viele Turnierveranstaltungen oder weitere Veranstaltungen, wo auf- und abgebaut werden muss, wir mal jemanden mit PKW und großem Anhänger brauchen würden, der einen Kuchen für uns backt, sich mal drei Stunden in ein Rondell stellt und Getränke verkauft oder bei Wettkämpfen einfach mal eine Stoppuhr bedient.

Wer gerne helfen möchte, melde sich bitte bei uns - Der Vorstand

# Gesundheitssport

## Sport in der Prävention



**N**ordic Walking trainiert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, stärkt den Rücken und hält die Bandscheiben elastisch. Nordic Walking ist das optimale Outdoortraining. Nach einer Einführung drehen wir gemeinsam unsere Runden an und um die Breitenbachalsperre und/oder in Littfeld. Dort erlernen die Teilnehmer das Nordic Walking in Theorie und Praxis. Dieser Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet:

Vom Einsteiger über Fortgeschrittene bis hin zum erfahrenen Läufer.

Was Du brauchst: Nordic Walking Stöcke, Lauf-, Walking – oder Trekking-schuhe

Kursprogramm: 15. April bis 10. Juni 2024 - 19:00 bis 20:30 Uhr,

8 Kurseinheiten á 90 Min.

Kursgebühr: 100€ Vereinsmitglieder / 125€ Nichtmitglieder

Dieser Präventionskurs ist ZPP (Krankenkassenzertifiziert) und somit durch Deine Krankenkasse erstattungsfähig. Bei regelmäßiger Teilnahme (Ihr erhaltet eine Teilnahmebestätigung) ist eine Erstattung der Krankenkasse bis zu 80% der Kursgebühr möglich! (Bitte informiert euch hierzu bei Eurer Krankenkasse) Auch für Eurer Bonusheft anrechenbar!

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Leitung: Katharina Zetsche  
(DOSB-Lizenz B, Rehasport Orthopädie, DOSB-Lizenz B, Sport in der Prävention: FIT und GESUND Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit sowie CARDIO-AKTIV und Nordic-Walking und Entspannungstechniken)

Du möchtest teilnehmen und fit in den Frühling starten? Dann melde Dich telefonisch bei Katharina Zetzsche unter 0172 5228 599 oder per E-Mail unter rehasport@zetzsche-online.de an. Ich freue mich auf Euch.

## FIT IN DEN FRÜHLING

...durch **Ausdauertraining** „Sitzen ist das neue Rauchen“, diesen Satz hört man immer öfter. Und darin steckt viel Wahrheit. Wer seine Ausdauer trainiert, trainiert nicht nur seinen Körper, er ist länger in der Lage, eine Leistung zu vollbringen. Auch die geistige Fitness wird verbessert. Man kann sich besser konzentrieren. Es werden neue Gehirnzellen gebildet. Das funktioniert auch in fortgeschrittenem Alter. Das Blut kann besser fließen, das Thromboserisiko wird gemindert. Das Herzinfarktrisiko reduziert sich deutlich. Hoher Blutdruck kann durch Ausdauertraining gesenkt werden. Die Leistung der Lunge wird verbessert, die Sauerstoffaufnahme vergrößert. Ausdauertraining fördert Stressabbau. Besonders, wenn es in der Natur stattfindet. Laufen im optimalen Pulsbereich fördert den Stoffwechsel und hilft langfristig ein gesundes Wohlfühlgewicht zu erreichen. Und zu guter Letzt fördert moderates Ausdauertraining auch einen gesunden Schlaf, der wiederum die geistige Leistungsbereitschaft unterstützt.

In 12 Kurseinheiten vermitteln wir den effektiven Einstieg in ein gesundheitsorientiertes Herz- Kreislauftraining. Wir geben Tipps und Anregungen, wie gesundheitsorientierte Bewegung, oftmals auch nach vielen Jahren sportlicher Abstinenz, leicht umsetzbar ist und auch im Alter noch beachtliche körperliche Leistungen möglich sind. Für alle, die motiviert sind, etwas für sich und ihren Körper zu tun, geben wir Ratschläge und Erfahrungen weiter. Bei allen Zielen kommt der Spaß nicht zu kurz.

Die Krankenkassen unterstützen den Kurs mit der Übernahme von 80-100% der Kursgebühr.

Kursbeginn: **02.02.2024** unter der Leitung von Bianca Siebel, ÜL B „Prävention“ Treffpunkt: Vereinssporthalle Adolf-Wurmbachstr.56

Kursgebühr:120€ Teilnahme ab 18 Jahren

# Nikolauswanderung

**Draußen vom Walde komm ich her..... - oder  
Wie ich dem Nikolaus begegnete.**

**C**laudia hatte mir gesagt, ich - 3 Jahre alt - solle am Sonntag, den 14. Dezember um 15:30h zum Vereinsheim kommen. Also ging ich mit meinen Eltern dort hin. Viele Kinder warteten schon dort. Als bald zog ich dann mit einer großen Schar von Kindern im Alter zwischen 3 und 10 Jahren zusammen mit Eltern und Großeltern ( es waren über 100 Vereinsmitglieder) in einer langem Reihe über den Littfelder Bahnhof, über die Struth hinauf zur Silberardt. Ich war froh, dass das Wetter mitspielte und es nicht regnete. Unterwegs machten wir eine kurze Rast und übten gemeinsam mit Manfred am Akkordeon schon mal das Nikolauslied.



Endlich kamen wir dann auf der Silberardt an und staunten nicht schlecht über den von Claudia und ihren Helfern Daniela, Bianca, Sonja, Franziska Britta, Michael, Bernd und Klaus hergerichteten Platz. Besonders ge-

schmeckt haben mir die Waffeln und der heiße Kakao oder der Apfelschneekuchen. Laut mitgesungen habe ich bei den Nikolausliedern und habe auch gerne bei den vorbereiteten Spielen mit Konstantin mitgemacht.

Langsam wurde es dunkel, wann kommt denn nun endlicher Nikolaus? Wir haben dann nochmal laut das Nikolauslied gesungen und endlich kam der Nikolaus zusammen mit einem Engel aus dem Wald zu uns. Ich habe ihm seine Frage beantwortet, das er nun in Littfeld beim Turnverein sei. Der Nikolaus lobte uns sehr für unseren Fleiß beim Turnen und forderte auch die Eltern und Großeltern auf, sich im Turnverein zu engagieren. Das Gedicht, das ich aufsagen wollte, hat dann aber ein anderes Kind aufgesagt. Große Augen machte ich dann, als jedes Kind eine Nikolaustüte geschenkt bekam. Wir verabschiedeten den Nikolaus mit einem großen Applaus und machten uns anschließend wieder auf den Heimweg. Da ich schon etwas müde war, musste Papa mich auf den Schultern zurück nach Littfeld tragen.

Nachts träumte ich dann von dieser tollen Wanderung.



# Ju-Jutsu

## LANDESLEHRGANG JUGEND SEHR GUT BESUCHT



**A**m Sonntag den 22.10. fand wieder ein Landeslehrgang Jugend statt. Bei bestem Lehrgangswetter fanden sich 63 Teilnehmer aus NRW und Rheinland-Pfalz ein, um an diesem Lehrgang teilzunehmen. Für die anwesenden Trainer handelte es sich bei diesem Lehrgang zusätzlich um eine spezielle Fortbildung in Methodik und Didaktik des PP2023 im kindgerechten Training. Als Referent vor Ort, Wolfgang Kroel (9.Dan Ju-Jutsu – Lehrwart des NWJJV eV. vom TV-Eichen). Er wurde durch Sonja Wege (Bezirks Jugendvertreterin Siegen) und Sascha Wege (Bezirksvertreter Siegen) begrüßt. Für den Einstieg hatte Wolfgang eine

spezielle Kata der Bewegungsformen ausgearbeitet, die alles Wesentliche beinhaltet und so aufgebaut war, dass sie neben dem Spaß am trainieren auch einen schnellen Lernerfolg garantierte.

Das merkten alle Anwesende und hatten sichtlich Freude daran, auch als diese Form erweitert wurde. Das zweite Augenmerk richtete der Lehrreferent auf die „Freie SV“. Anhand unterschiedlicher Kombinationen für effektives Ju-Jutsu stellte er den Kindern die Besonderheiten dieses Prüfungsfaches heraus. Wolfgang korrigierte die Kids beim Trainieren und die Trainer schauten aufmerksam zu.

Als nächstes stand das Prüfungsfach der „Freien Anwendung“ auf dem Programm. Chronologisch aufgebaut führte er die Kinder Stück für Stück zu den geforderten Aufgaben. Intensives trainieren in unterschiedlichen Gruppen - mit den anwesenden Trainern - brachte den Kindern das Prüfungsfach ein großes Stück näher.

Vielen Dank Wolfgang für den sehr lehrreicher und klasse Lehrgang.

## JU-JUTSU - LANDESLEHRGANG



**D**er TV Littfeld war Ausrichter des Landeslehrgang, Prüfungsprogramm 2023 im Bezirk Siegen. Trotz herrlichen Wetters fanden sich am Sonntag, den 10.09.23 insgesamt 45 Ju Jutsuka aus ganz NRW ein, um sich zu informieren, was das neue Prüfungsprogramm 2023 beinhaltet bzw. was sich geändert hat. Als Referenten vor Ort der Lehrwart des NWJJV eV. Wolfgang Kroel 9.Dan Ju-Jutsu und Dieter Kreams 3.Dan Ju-Jutsu Referent Prüfungswesen des NWJJV eV. Nach der Begrüßung und Vorstellung der Referenten durch den Bezirksvertreter Sascha Wege 4.Dan Ju-Jutsu vom TV Littfeld und Übergabe des Lehrgangs an die beiden Referenten begann Didi mit dem theoretischen Thema.



Zu Beginn stellte Didi den 5 Kyu vor. Im Wechsel mit Wolfgang stellten beide heraus, was sich geändert hat. Aufmerksam folgten die Teilnehmer die Erläuterungen beider Referenten. Sie hatten auch praktische Techniken vorbereitet. Auch hier stach der systematische Aufbau von Theorie und Praxis der Referenten hervor.

Ein Auftakt für Folgelehrgänge in diesem Thema, wo wir alle noch viel zu tun haben. Packen wir es an.

Danke an Wolfgang und Didi für den klasse Lehrgang.  
Sascha Wege  
Bezirksvertreter Siegen



**TECHNIK  
PROFI** Jörn & Paul Gerhard Fick

**TV-Elektrogeräte-Heimvernetzung**

Hagener Straße 300

57223 Kreuztal (Krombach)

[www.tp-radiofick.de](http://www.tp-radiofick.de)

Tel.: 02732 82860

# Adventsnachmittag



**A**m Donnerstag, den 14.12. hatten wir unsere Senioren zu einem gemütlichen Adventsnachmittag in unser Vereinsheim eingeladen. Und so konnten wir 60 Vereinsmitglieder begrüßen.



Bei Kaffee und leckeren Plätzchen wurden gute Gespräche geführt und einige Weihnachtslieder gemeinsam angestimmt. Lustige Geschichten zur Adventszeit wurden vorgetragen.

Beim TV-Bingo gab es sogar etwas zu gewinnen. So verging die Zeit im Flug.

Bei Anbruch der Dunkelheit verabschiedeten wir uns, wünschten eine gute Advents- und Weihnachtszeit und ein gutes, gesundes Neues Jahr.

Ein schöner Adventsnachmittag, der allen noch lange in Erinnerung bleiben wird.

# Neu im Verein

## **Badminton**

Alexandra Bogdan  
Mervegül Düzgün  
Jannis Fücker  
Hari Hara Vinayak  
Balasubramaniam

## **Eltern & Kind**

Henry Gießler  
Thore Kelter  
Henriette Könn  
Lias Krames  
Max Lutat  
Matteo Rädcher  
Conner Rims  
Amelie Schneider  
Elenor Sofie Schröer  
Emil Stapper  
Michel Stapper  
Sandra Trapp  
Kjell Rune Wagner

## **Fußball**

Mohamad Alhariri  
Melina Brandt  
Sozdar Dalaf  
Dustin Fücker  
Jan Carl Helmes  
Luan Jahja  
Roberto Maiese  
Jamil Rasho  
Yasser Shamia  
Yannik Stecher  
Diego Abbate

## **Gymnastik/Kurse**

Miriam Jacob  
Jessica Lepack

## **Handball**

Sören Müns  
Simon Weber  
Oksana Makhnik

## **Ju-Jutsu**

Paulina Schnell

## **Kinderturnen**

Marlene Schneider  
Janne Franz Franzisko  
Hannes Gräbener  
Max Gräbener  
Jakob Herter  
Giulia Rädcher  
Melissa Scheld  
Mia Schlichting  
Ida Schmitz  
Sophia Wolf

## **Leichtathletik Jugend**

Mia Joline Koch

## **Männer 29+**

Benedikt Ickerodt

## **Passive Mitglieder**

Aytac Düzgün  
Moritz Lutat  
Johanna Rädcher  
Henning Fick

# Neu im Verein

## Tennis

Alexander Berghaus  
Lucas Hofeditz  
Jacqueline Lohmann  
Wilhelmine Bjelovuk  
Konrad Enkeling  
Thalia Cassandra Gieseler  
Riccarda Gugliotta  
Leonie Klimach  
Marlies Kolb  
Aaron Loos

## Tischtennis

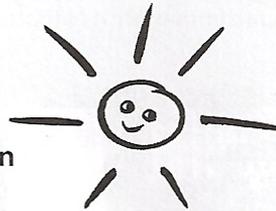
Gabriele Sandhöfer

## Volleyball

Alissa Brikmann  
Hanna Brombach  
Gina Müller  
Ria Schnutz  
Josey Worbs  
Dominik Elezi  
Moritz Lüttel

**Heizung · Klima · Sanitär**  
**Kundendienst = Tag + Nacht** **PÖTZ**

- ▶ Heizungstechnik
- ▶ Solar- und Wärmepumpentechnik
- ▶ Klima- und Lüftungsanlagen
- ▶ Sanitärtechnik und Klempnerarbeiten
- ▶ Beratung, Planung und Ausführung



**Im Schloos 8 · 57223 Kreuztal-Littfeld**

Telefon (0 27 32) 8 28 71 · Telefax (0 27 32) 8 61 44

# Wir gratulieren zum Geburtstag

Herbert Katzer	01.01.	87	Klaus Meier	22.02.	70
Ernst Nothacker	02.01.	89	Eberhard Schleifenbaum	23.02.	74
Friedrich Wilhelm Busch	03.01.	85	Klaus-Dieter Langenbach	24.02.	81
Marlies Müller	04.01.	91	Annelore Dettmann	24.02.	79
Dieter Verderber	04.01.	72	Elisabeth Götzky	26.02.	79
Gabriele Kraus-Fuhr	07.01.	72	Dorothea Fick	26.02.	74
Elfriede Jung	09.01.	85	Renate Quast	27.02.	84
Gerhard Krämer	12.01.	88	Bernd Stahlschmidt	28.02.	72
Annette Spies	12.01.	82	Günter Dörner	29.02.	88
Bärbel Münker	17.01.	75	Ernst Friedrich Born	03.03.	87
Marios Pantelidis	17.01.	71	Hartmut Gardlo	04.03.	71
Georg Gernand	18.01.	80	Hannelore Rönnecke	05.03.	88
Rudolf Leber	19.01.	85	Margrit Jung	07.03.	84
Christiane Rink	20.01.	73	Brigitte Edelhoff	07.03.	83
Kläre Marie Hambloch	21.01.	74	Manfred Fick	08.03.	79
Jutta Schneider	24.01.	79	Ursula Stötzel	10.03.	77
Dietmar Klinger	26.01.	71	Rolf Dirlenbach	12.03.	75
Eckhard Hadem	27.01.	79	Doris Fick	15.03.	83
Klaus Dicke	28.01.	80	Jürgen Gerhardt	19.03.	70
Gertrud Merte	01.02.	84	Michael Tillmann	21.03.	72
Heinz Werner Strohmann	01.02.	75	Astrid Stockhecke	21.03.	72
Rainer Hohmann	03.02.	75	Kunigunde Schild	31.03.	82
Rolf Woicik	09.02.	77	Brigitte Stutte	02.04.	83
Sabine Erdmann	09.02.	76	Ite Griep	07.04.	89
Erich Nothacker	10.02.	93	Manfred Birkelbach	11.04.	86
Jürgen Pötzt	10.02.	87	Bodo Küpper	13.04.	86
Brigitte Freier	12.02.	79	Wilhelm Ruthenbeck	13.04.	73
Karin Husnik	14.02.	71	Ulrich Jung	16.04.	90
Christa Hoffmann	16.02.	78	Marie-Luise Westermann	16.04.	83
Gretel Nothacker	20.02.	87	Gudrun Plett	16.04.	81
Roswitha Tillmann	20.02.	72	Elke Gernand	17.04.	78
			Monika Hermann	20.04.	72

# Wir gratulieren zum Geburtstag

Lothar Skepeneit	22.04.	74
Hans Erich Schneider	24.04.	80
Erika Steuber	27.04.	77
Eva Theibach	27.04.	74
Alfred Rink	29.04.	75
Rudolf Grüneberg	29.04.	73
Theo Heseler	30.04.	81
Rainer Haug	30.04.	77
Rosemarie Seibt	01.05.	78
Ernst Otto Reuter	01.05.	73
Linda Kutz	01.05.	71
Karl Detlev Lyke	02.05.	81
Horst Hambloch	07.05.	70
Gerhard Becker	09.05.	79
Helmut Benner	14.05.	77
Eckard Kipy	20.05.	71
Heidemarie Schumacher	21.05.	72
Fred Husemann	24.05.	88
Günter Walpersdorf	25.05.	87
Siegfried Bertlich	26.05.	72
Ingrid Doris Küpper	29.05.	81
Rosemarie Kaltschmidt	31.05.	72
Ralf Dettmann	02.06.	86
Maria Elisabeth Busch	03.06.	72
Monika Kroes	04.06.	77
Rolf Stenzel	05.06.	81
Hedwig Groos	08.06.	71
Rolf-Dieter Götzky	11.06.	81
Hans Günter Henrich	14.06.	76
Juliane Henrich	20.06.	75
Christa Hille	25.06.	82
Rita Stausberg	26.06.	72

Wolfgang Breuer	26.06.	70
Gerda Donner-Kreth	27.06.	83
Norbert Hambloch	27.06.	75
Karl-Richard Lindenschmidt	27.06.	75
Sigrid Stenzel	28.06.	77
Dieter Julius	05.07.	74
Svea Kolb	07.07.	74
Marlene Grüneberg	10.07.	73
Paul Theibach	10.07.	71
Helga Pötz	14.07.	83
Hans-Dieter Spies	14.07.	83
Ute Häbel	15.07.	70
Doris Schleifenbaum	22.07.	74
Gerhard Lux	24.07.	71
Marie Luise Henrich	27.07.	75

# Hallenbelegungen

## SCHULTURNHALLE

### Montag

15.45-17.00 - Eltern-Kind-Turnen - Jessica Sorg  
18.00-18.45 - Kurs „Entspannung“ - Katharina Zetzsche  
19.00-20.00 - Wirbelsäulengymnastik - Monika Stahlschmidt  
20.00-21.30 - Aerobic meets Workout - Katrin Haub

### Dienstag

14.45-15.45 - Kinderturnen 1. Klasse (OGS) - Claudia Groos  
15.45-16.45 - Kinderturnen 3-4 Jahre - Claudia Groos  
16.45-17.45 - Kinderturnen Vorschule - Heike Fuhr  
18.30-19.30 - Dienstagsfrauen - Katja Gerhardt  
19.30-20.30 - Kurse - Sabine Scheld  
20.30-22.00 - Tischtennis

### Mittwoch

16.00 - 17.30 Winter-Fußball E1 Jugend - Oleg Isakow  
17.30-18.30 - Ju Jutsu - Kinder Anfänger  
18.30-20.00 - Ju Jutsu - Senioren ab 14 Jahre - Sascha Wege

### Donnerstag

08.30-09.30 - Gymnastik - Judith Walbersdorf  
15.00-16.30 - Kinderturnen 2-4 Klasse (OGS) - Sandra Kroes  
16.30-18.00 - Fußball Bambinis + F-Jugend (Winter)  
18.00-19.00 - Fitnessexpress - Stephanie Schnug  
19.00-20.30 - Wir bleiben in Bewegung - Martina Funk  
20.30-22.00 - Tischtennis

### Freitag

16.00-17.30 - Fußball E2-Jugend (Winter)  
17.30-19.00 - Ju Jutsu - Kinder Fortgeschrittene - Sascha & Sonja Wege  
19.00-20.30 - Ju Jutsu - Senioren ab 14 Jahren - Sascha Wege  
20.30-22.00 - Jedermann - Bruno Schmid

# VEREINSSPORTHALLE

## Montag

ab 14.00 - Winter - Kinder Tennistraining - Arno Wagner  
20.00-22.00 - MOSUS - Jörg Stenzel

## Dienstag

14.00-17.00 - Winter-Kinder-Tennistraining - Chiara Klimach  
17.00-18.30 - Badminton Jugend - Patrick Steger  
18.30-20.30 - Badminton Senioren - Dieter Steger  
20.30-22.00 - Volleyball Mixed - Christian Schmid

## Mittwoch

10.00-11.00 - Mittwochsmänner  
13.30-14.15 - Rehasport Neurologie - Monika Stahlschmidt  
15.30-16.15 - Rehasport Neurologie - Monika Stahlschmidt  
16.30-17.30 - Rehasport Orthopädie - Katharina Zetzsche  
17.30-18.30 - Rehasport Orthopädie - Katharina Zetzsche  
19.00-20.00 - Handball 1. Mannschaft - Sven Siemens  
20.00-22.00 - Handball 2. Mannschaft - Marco Kroes

## Donnerstag

16.00-17.30 - Handball E-Jugend - Jochen Siegmund & Florian Siebel  
17.30-19.00 - Handball D-Jugend - Jochen Siegmund & Thomas Busch  
19.00-20.30 - Volleyball Damen - Marla Blechert  
20.30-22.00 - Männer 29+ - Andreas Beckmann

## Freitag

14.00-16.00 - Kindertennistraining - Arno Wagner  
16.00-17.30 - Handball E-Jugend - Jochen Siegmund & Florian Siebel  
17.30-19.00 - Handball C + D-Jugend - J. Siegmund & Thomas Busch  
19.00-20.30 - Handball 1. Mannschaft - Sven Siemens  
20.30-23.00 - Badminton Senioren - Dieter Steger

## Samstag

08.00-13.00 - (Winter) Jugendtennistraining - Arno Wagner  
13.00-14.30 - 1.+3. Samstag im Monat (Winter) Leichtathletik Kinder  
(Sommer Sportplatz) - F. Steinseifer & C. Groos

# VEREINSHEIM

## Montag

18.00 - 19.00 - Yoga - Judith Walbersdorf

19.00 - 21.00 - Yoga meets Tennis - Judith Walbersdorf

## Dienstag

19.00 - 20.00 - Tischtennis - M. Bald

20.00 - 22.00 - Spielmannszug - Günter Klappert

(2-wöchentl. im Wechsel mit Müsen)

## Mittwoch

08.30 - 10.00 - Yoga - Judith Walbersdorf

11.00 - 12.00 - Mittwochsmänner -gemütlicher Teil

18.00 - 19.00 - Bauch-Beine-Po - Katrin Haub

## Donnerstag

19.00 - 20.00 - Andy's fitte Mädels

20.00 - 21.30 - Yoga - Judith Walbersdorf

Die Belegung/Nutzung des Fitnessraums, der Beachvolleyball-Anlage, des Fußballplatzes in Eichen, der 2-Fachhalle in Kreuztal, der Krombachhalle und unserer Tennisplätze findet ihr online auf [www.tv-littfeld.de](http://www.tv-littfeld.de).

## Reinigungs-Heizertechnik

Hochdruckreiniger  
Bodenreiniger  
Kehrmaschinen

**Stefan  
Merte**  
Meister und Service-Techniker



## Service und Verkauf

Hochdruckreiniger  
Mobil und Stationär  
Bodenreiniger  
Kehrmaschinen  
Saugertechnik  
Dampfreiniger  
Bauheizertechnik  
UVV Prüfung  
Mietgeräte

Grubenstraße 32  
Tel.: 0 27 32/ 7 68 83 22  
[stefan-merte@web.de](mailto:stefan-merte@web.de)

57223 Kreuztal-Littfeld  
Mobil 01 62 - 93 82 86 0  
[www.reinigungstechnik-merte.de](http://www.reinigungstechnik-merte.de)

www.Gierschmann.de

- Gebäudeinstallationen
- Industrieinstallationen
- Nachtspeicheranlagen
- Haushaltsgeräte/Kundendienst
- Telekommunikation/Mobilfunk
- Sprechanlagen

**Klaus**  
**Gierschmann**

ELEKTROINSTALLATEURMEISTER

Bogenstraße 15  
57223 Kreuztal  
Telefon 0 27 32 / 2 86 53  
Telefax 0 27 32 / 5 80 91 00  
Mobil 01 70 / 5 87 95 25  
eMail: Gierschmann@yahoo.de

**Rath**

**Malerfachbetrieb**

Hagener Str. 382 | 57223 Kreuztal-Littfeld

Tel. 0 27 32 / 89 47-0

**www.maler-rath.de**

# BAUSERVICE JUNG

Planung • Statik • Bauleitung • Ausführung

An- und Umbau • Dachgeschoßsanierung

Außenanlagen: Gestaltung und Pflege

**57223 Kreuztal-Littfeld**

Tel. 0 27 32 / 768 75 67 • [thilo.jung@t-online.de](mailto:thilo.jung@t-online.de)

## Abbrucharbeiten und Durchbrüche im Mauerwerk

# M RTIN KLETTKE

*Ihr Partner am Bau*

Betonabriss • Reparaturen • Neu- u. Umbau  
Innenausbau • Hausmeisterservice • uvm.

**Fachbetrieb für Schimmelpilzbeseitigung**



Tel. 0 27 32 / 5 59 05 58 oder 0 27 32 / 5 59 05 59

Fax 0 27 32 / 5 59 25 7 • E-Mail: [martinklettke@t-online.de](mailto:martinklettke@t-online.de)

Mobil: 01 71 / 9 52 72 62 • 57223 Kreuztal

# Nutzen Sie unsere Erfahrung.

Versichern, vorsorgen, Vermögen bilden. Dafür sind wir als Ihre Allianz Fachleute die richtigen Partner. Wir beraten Sie umfassend und ausführlich. Überzeugen Sie sich selbst.



## Dreute und Katz OHG

Allianz Generalvertretung  
Hagener Straße 27  
57223 Kreuztal

dreute.katz@allianz.de  
[www.allianz-dreute-katz.de](http://www.allianz-dreute-katz.de)

Tel. 0 27 32.30 77  
Fax 0 27 32.2 56 16



Besuchen Sie  
unsere Homepage!

Allianz 



# Aufgaben und Funktionen

<b>Funktion</b>	<b>Name</b>	<b>Aufgaben</b>
1. Vorsitzender	Michael Bald Hangstr. 6 57223 Kreuztal Tel. 02732 762110 <a href="mailto:m.bald@mb-finanz.de">m.bald@mb-finanz.de</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Führung des Vereins</li><li>• Leitung von Vorstandssitzungen</li><li>• Leitung Jahreshauptversammlung</li></ul>
Geschäftsführer	Michael Nothacker Hagener Str. 361 57223 Kreuztal <a href="mailto:michaelnothacker@tv-littfeld.de">michaelnothacker@tv-littfeld.de</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Protokollführung</li><li>• Planung und Durchführung von Veranstaltungen</li></ul>
Leiter Finanzwesen	Manfred Funk Aspenstr. 5 57223 Kreuztal Tel. 02732 7652170 <a href="mailto:vorstand@tv-littfeld.de">vorstand@tv-littfeld.de</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kassenführung / Buchführung</li><li>• Mitgliederverwaltung</li><li>• Meldung Sportverletzungen</li></ul>
2. Vorsitzender	Klaus Süßmann Zum Burberg 19a 57223 Kreuztal Tel. 02732 86231 <a href="mailto:klaus.suessmann@online.de">klaus.suessmann@online.de</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stellvertretung 1. Vorsitzender</li><li>• Leitung Projekte</li></ul>
Leiterin Sportbetrieb	Claudia Groos Helenenhof 1 57223 Kreuztal Tel. 02732 769154 <a href="mailto:claudia@tv-littfeld.de">claudia@tv-littfeld.de</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordination Sportbetrieb</li><li>• Sportveranstaltungen</li><li>• Kurse</li></ul>
Leiterin Jugendausschuss	Nele Marie Kolb Schützensender. 12a 57223 Kreuztal Tel. 02732 892949	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordination Jugendarbeit</li><li>• Veranstaltungen für Jugendliche</li></ul>
Ressortleiter Bauwesen	Thilo Jung Im Schloss 9c 57223 Kreuztal Tel. 02732 7697567 <a href="mailto:thilo.jung@t-online.de">thilo.jung@t-online.de</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Baumaßnahmen</li><li>• Renovierungen</li></ul>

<b>Funktion</b>	<b>Name</b>	<b>Aufgaben</b>
Ressortleiter Veranstaltungen	Wolfgang Breuer Aspenstr. 20 57223 Kreuztal Tel. 02732 81645 <a href="mailto:wbreuer@arcor.de">wbreuer@arcor.de</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planung Veranstaltungen</li> </ul>
Ressortleiterin Kinder- und Jugendsport	Bianca Fritzsche Zum Roten Seifen 7 57223 Kreuztal Tel. 02732 6074759	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination des Sportangebo- tes für Kinder und Jugendliche</li> </ul>
Ressortleiter Breitensport	Andreas Beckmann Silberger Str. 26 57399 Kirchhundem Tel. 0151 15578247 <a href="mailto:a.beckmann.2@gmx.de">a.beckmann.2@gmx.de</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination des Sportangebo- tes im Breitensport</li> </ul>
Ressortleiterin Senioren- und Gesundheits- sport	Martina Funk Aspenstr. 5 57223 Kreuztal Tel. 02732 7652170 <a href="mailto:martinafunk@me.com">martinafunk@me.com</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordination des Senioren- sportangebots</li> <li>• Planung von Veranstaltungen</li> </ul>
Abteilungsleiter Badminton	Patrick Steger Bockenbachstr. 101 57223 Kreuztal Tel. 0172 9684294	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abteilungsleitung</li> </ul>
Abteilungsleiter Handball	Thomas Hambloch Adolf-Wurmbach-Str. 15 57223 Kreuztal Tel. 0163 4415662 <a href="mailto:handball@tv-littfeld.de">handball@tv-littfeld.de</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abteilungsleitung</li> </ul>
Abteilungsleiter Tennis	Eric Süßmann Zum Burberg 19a 57223 Kreuztal Tel. 0176 46091922 <a href="mailto:tvlittfeldtennis@gmail.com">tvlittfeldtennis@gmail.com</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abteilungsleitung</li> </ul>
Abteilungsleiter Fußball	Michael Nünnerich Am Alten Hahn 9 57223 Kreuztal Tel. 02732 82243 <a href="mailto:michael.nuennerich@tv-littfeld.de">michael.nuennerich@tv-littfeld.de</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abteilungsleitung</li> </ul>

Funktion	Name	Aufgaben
Ressortleiter Öffentlichkeits- arbeit	Ben Stähler Hans-Böckler-Str. 8 57223 Kreuztal <a href="mailto:presse@tv-littfeld.de">presse@tv-littfeld.de</a>	• Koordination Pressearbeit
Vermietung Tennisheim	Kim-Kevin Wagner Limbachstr. 12 57223 Kreuztal Tel. 0151 18510200	• Vermietung Tennisheim
Vermietung Vereinsheim	Bernd Stahlschmidt Müsener Str. 30 57223 Kreuztal Tel. 02732 82125	• Vermietung Vereinsheim



**Fitness für die Sinne ...**





**EINRICHTUNGSHAUS**  
+ KÜCHEN



Talstraße 1-4 · 57223 Kreuztal-Krombach  
 FON 02732-8950-0 · FAX 02732-86377  
 #MAIL [info@moebelhausleber.de](mailto:info@moebelhausleber.de)  
 INTERNET [www.moebelhaus-leber.de](http://www.moebelhaus-leber.de)

ÖFFNUNGSZEITEN  
 mo-fr 9<sup>30</sup>-18<sup>30</sup> Uhr  
 donnerstag 9<sup>30</sup>-20<sup>30</sup> Uhr  
 samstag 9<sup>30</sup>-16<sup>30</sup> Uhr

# Wir bleiben in Bewegung

Jeden Donnerstag von 19.00-20.00 h treffen wir uns in der Schulturnhalle zur Gymnastik.

Wir halten uns fit von Kopf bis Fuß mit einer Wohlfühl-gymnastik "mit und ohne Geräte", und haben viel Spaß dabei.

Wenn wir dein Interesse geweckt haben sollten dich altersgerecht fit zu halten. Schau einfach mal vorbei.



Wie man sieht, kommt Geselligkeit bei uns nicht zu kurz, denn auch das gehört zu einer gut funktionierenden Gruppe dazu.



## Ihre Ansprechpartner in allen steuer- und betriebswirtschaftlichen Bereichen



Adolf-Wurmbach-Straße 4  
57223 Kreuztal  
e-mail: [kanzlei@junk-schulte.de](mailto:kanzlei@junk-schulte.de)

Telefon 02732 766790  
Fax 02732 766799  
[www.junk-schulte.de](http://www.junk-schulte.de)

# Termine 2024

(Änderungen vorbehalten)

05.01.	Fußballturnier
02.02.	Jahreshauptversammlung im Vereinsheim
10.02.	Übungsleiterfortbildung
23.03.	Kinder-Aktiv-Tag
04.05.	Karl-Birkelbach-Gedächtnistreffen
18.-20.05.	Tennis Pfingst-Cup
25.-26.05.	Beachvolleyball-Turnier
28.-30.06.	Giller
05.- 07.07.	Dorffest
15.- 18.08.	Kinderzeltlager
31.08.	Vereinsportfest + Sportabzeichen-Aktion

## Impressum

Herausgeber: TV Hoffnung Littfeld e.V.

Redaktion: Vorstand, Übungsleiter,

Satz und Layout: Manfred + Sebastian Funk

Druck: Druckhaus Kay

Auflage: 800 Stück. Der Vereinsbrief erscheint halbjährlich.

Die Redaktion behält sich Kürzungen eingereicherter Artikel vor, sofern deren Inhalt nicht dem Sinn nach verändert wird.

Die nächsten Vereinsnachrichten sollen im Juli 2024 erscheinen.

Bitte alle Artikel bis zum 31.05.2024 per E-Mail an [presse@tv-littfeld.de](mailto:presse@tv-littfeld.de)



# Leber·Witschel

Steuerberatungsgesellschaft

# Aval·Data

Unternehmensberatung

Auf dem Stück 36  
57223 Kreuztal

Tel. 02732 89914-0  
Fax 02732 89914-9

info@leber-witschel.de  
www.leber-witschel.de

*Mit uns gehen Sie den richtigen Weg...*

**WEINE** UND MEDITERANE  
**DELIKATESSEN**

*La Bota*

EVENTS ..... WEINPROBEN .... SEMINARE ... PRÄSENTE



La Bota GbR  
Carmen Cotrina Lopez  
Feldhof 1  
57223 Kreuztal

Tel. 02732/204741  
eMail: info@la-bota.de

# Vereinsbrief online

Der Vereinsbrief wird zusätzlich zur Druckausgabe auch online über unsere Homepage „[www.tv-littfeld.de/vereinsbriefonline](http://www.tv-littfeld.de/vereinsbriefonline)“ zur Verfügung gestellt.

Aus Nachhaltigkeits- und Kostengründen wird der Vereinsbrief künftig grundsätzlich nur noch für Mitglieder, die in Littfeld wohnen von fleißigen Helfern ausgetragen. Weitere Exemplare liegen in den Sporthallen und Littfelder Geschäften ausgelegt.

Mitglieder, die außerhalb von Littfeld wohnen, können den Vereinsbrief künftig gerne online lesen. Hierzu erhält jedes Mitglied einen Newsletter von uns, wenn ein neuer Vereinsbrief erscheint. Wer trotzdem noch ein gedrucktes Exemplar unseres Vereinsbriefs wünscht, bitten wir um Nachricht (per E-mail an [vorstand@tv-littfeld.de](mailto:vorstand@tv-littfeld.de)).

Der Vorstand

*...die richtige Lösung!*

 **GUDER**  
Informationstechnik

Seit über 20 Jahren bieten wir Teil- und Komplettlösungen im Bereich der Informations- und Telekommunikationstechnologien an.

Als regionales Systemhaus legen wir unser Hauptaugenmerk insbesondere auf kleine und mittlere Unternehmen.

Hagener Straße 295a  
D-57223 Kreuztal-Krombach  
Tel. +49 (0) 2732/89 34-0  
Fax +49 (0) 2732/89 34-44

[hallo@guder-informationstechnik.de](mailto:hallo@guder-informationstechnik.de)  
[www.guder-informationstechnik.de](http://www.guder-informationstechnik.de)

# Nachruf

Gemeinsam mit den Angehörigen trauern wir um  
unsere verstorbenen Vereinsmitglieder

Werner Stockhecke

Kurt Müller

Günter Fuhr

Victoria Böcking

Wir werden ihr Andenken in Ehren halten