



Tradition wahren
Jugend fördern

SV 09 MAGAZIN

Vereinszeitung des SV Hüsten 09

Ausgabe April 2014



KUNSTRASEN

Erste Kunst-
rasenschweine
in Hüstener
Geschäften
aufgestellt!



Sonntag, 13. April, 15:00 Uhr:



Tradition wahren
Jugend fördern



Hüsten - Niederschelden

TSCHÜSS

süß

ALCOHOLFREI
22 kcal / 100 ml

ISOTONISCH



ZITRONE
22 kcal / 100 ml
ALCOHOLFREI

VELTINS
FASS
Brause
ZITRONE
22 kcal / 100 ml
ERFRISCHEND-SPRITZIG
ALCOHOLFREI



HOLUNDER
23 kcal / 100 ml
ALCOHOLFREI

ALCOHOLFREI
23 kcal / 100 ml
SPRITZIG

VELTINS
FASS
Brause
HOLUNDER
23 kcal / 100 ml
ERFRISCHEND-SPRITZIG
ALCOHOLFREI



Liebe 09er,

zunächst einmal möchte ich mich nochmals - auch im Namen der neugewählten Vorstandskollegen - für die Vorstandswahl und das damit verbundene Vertrauen bedanken.

Gemeinsam mit Uwe Schulte und den anderen neugewählten Vorstandsmitgliedern werden wir die erfolgreiche Arbeit der letzten Jahre unverändert fortsetzen.

Auf der Generalversammlung am Freitag, den 14. März, im neu renovierten 09-Vereinsheim „Verlängerung“ wurde von den anwesenden Mitgliedern mehrheitlich die notwendige Beitragsanpassung auf 7,00 € pro Monat beschlossen. Dies ist die erste Beitragsanpassung seit mehr als 13 Jahren. Der Mitgliedsbeitrag ist ein wichtiger Bestandteil zur Finanzierung des Vereinslebens. Steigende Kosten in fast allen Bereichen und die zukünftigen Mehraufwendungen beim Unterhalt des neuen Kunstrasenplatzes machen diese Beitragsanpassung unumgänglich. Viele unserer Nachbarvereine haben ebenfalls ihre Mitgliedsbeiträge den gestiegenen Ausgaben Rechnung getragen und Beiträge erhöht.

Wie ebenfalls auf der Generalversammlung angesprochen, wollen wir zu Beginn der Sommerpause mit dem Bau des Kunstrasenplatzes am Stadion Große Wiese in Hüsten anfangen. Bevor wir jedoch den Auftrag vergeben, müssen wir die noch fehlenden Finanzmittel beschaffen bzw. sicherstellen. Hierbei sind neben den Spendenanfragen an die heimische Industrie, den geplanten sportlichen und gesellschaftlichen Großveranstaltungen (nähere Informationen hierzu folgen in Kürze) auch der Spendenaufruf an alle 09-Mitglieder und Vereine Hüsten's unabdingbar.

Hier sind alle 09er zur Unterstützung und Mithilfe aufgefordert. In den nächsten Tagen werden wir alle Mitglieder bitten, den Bau des



Kunstrasenplatzes finanziell und / oder aktiv bei der Baumaßnahme zu unterstützen. Wir hoffen, dass wir hiermit gemeinsam das letzte große Hindernis zur Realisierung des Kunstrasenprojektes aus dem Weg räumen werden.

Die sportliche Lage unserer Landesligamannschaft ist nach wie vor angespannt. Nach zwei Auftaktniederlagen gelang unserer Mannschaft im Derby gegen den SSV Meschede mit einer hochmotivierten Mannschaftsleistung der erste Sieg in der Rückrunde. Einsatzwille und Laufbereitschaft waren der Schlüssel zum Erfolg. Im letzten Heimspiel gegen die SG Finnentrop/Bamenohl verspasste Garbe-Elf trotz einer 2:0-Führung die große Möglichkeit, mit einem Sieg die Abstiegszone zu verlassen. Am Ende reichte es gerade noch zu einer glücklichen Punkteteilung. Nach der 1:3-Niederlage in Ottfingen hat das Spiel gegen den SuS Niederscheden nun richtungsweisenden Charakter. Nur mit einem Sieg kann man den Anschluss an Platz 13 wahren.

Die von Neu-Trainer Thomas Vogt betreute zweite Mannschaft muss derzeit einige Niederlagen einstecken. Durch etliche Spieler, die in der ersten Mannschaft aushelfen müssen, hat es die Reserve schwer, die nötigen Punkte in der Rückrunde einzufahren. Dafür drücken wir in den nächsten Wochen beide Daumen.

Eine tolle Saison spielt die von Altherren-Spieler Markus Wiesenthal trainierte dritte Mannschaft in der Kreisliga D. Bei weiterhin erfolgreichem Meisterschaftsverlauf ist der Aufstieg in die Kreisliga C nach momentanem Stand möglich.

Sorgen bereitet uns im Augenblick unsere Damenmannschaft, die aufgrund fehlender Spielerinnen auseinander zu fallen droht. Hier werden wir gemeinsam mit den Mannschaftsverantwortlichen in den nächsten Tagen eine Lösung erarbeiten.

Mit der Unterstützung aller 09-Mitglieder und 09-Fans werden unsere Seniorenmannschaften in den nächsten Wochen ihre Meisterschaftsspiele sicherlich erfolgreich vollenden.

Mit freundlichen Grüßen

Rainer Müller

1. Vorsitzender

SV Hüsten 09

Restaurant Gasthof - Köster



Telefon 0 29 32 / 3 11 49

Kegeltermine frei!

Mittwoch Ruhetag

... wo Hüstener feiern



Physiotherapie · Rückenzentrum (FPZ-Methode) · Gerätegestützte Krankengymnastik
Massagen und Wellnessmassagen · Knieschule (betreute Kurse)
Personal Training · Sportphysiotherapie · Medizinisches Fitnesstraining (betreute Kurse)
Health-Circle (betreutes Gesundheitstraining) · und viele weitere Angebote
Wir beraten Sie gern! – Ihr TRIMED-Team



Bewegung im Mittelpunkt

Graf-Gottfried-Straße 9-11 (MEDICANUM) · 59755 Arnsberg-Neheim · Fon 0 29 32.89 42 22 · Fax 0 29 32.89 42 21 · info@trimed-neheim.de · www.trimed-neheim.de

ANDREAS GÖDDE

HEIZUNG • KLIMA • LÜFTUNG • SANITÄR



59759 Arnsberg

Bahnhofstraße 106

Tel. 0 29 32 / 3 30 92

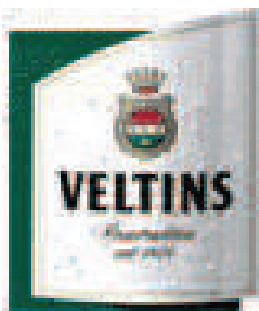
Fax 0 29 32 / 5 11 36

Gaststätte

Zur Kupferkanne

bei Anna & Anton

- gepflegte Speisen und Getränke -



Bahnhofstr. 185 · 59759 Arnsberg-Hüsten

Tel. 0 29 32 / 3 19 21

Besuchen Sie uns im Internet: www.kupferkanne-arnsberg.de



SPORTHAUS STROJNOWSKI

www.strojnowski.de

Running

Fußball

Tennis

Teamsport



Apothekerstraße 12 · 59755 Arnsberg-Neheim · Telefon 02932-28 378 · Fax 02932-83365 · www.strojnowski.de



Borkshagenstraße 7
59757 Arnsberg
Tel. 02932-9617-0
info@rest-gmbh.com
www.rest-gmbh.com





Die Situation für die erste Mannschaft des SV Hüsten 09 wird in der Landesliga Staffel 2 nicht leichter. Nach der jüngsten 1:3-Auswärtsniederlage gegen den SV Ottfingen stehen die Hüstener im Heimspiel gegen Schlusslicht SuS Niederschelden unter gewaltigem Erfolgsdruck.

Der SuS Niederschelden hat am vergangenen Wochenende beim 3:0-Erfolg über die Sportfreunde Siegen II den ersten Saisonsieg überhaupt eingefahren, wird den Klassenerhalt aber angesichts von gerade einmal sieben Punkten nicht mehr realisieren können. Vielmehr strebt der Verein schon die Planungen für die bevorstehende Bezirksligasaison voran, was auf der Generalversammlung bekannt gegeben wurde.

Für den SV Hüsten 09 zählt im Heimspiel gegen den SuS Niederschelden somit nur ein Sieg, um die Hoffnung auf den Klassenerhalt realistisch aufrecht zu erhalten. Anschließend folgt am Gründonnerstag, den 17. April, um 19:30 Uhr im Stadion Große Wiese das Kreispokal-Halbfinale gegen Westfalenligisten SuS Langscheid/Enkhausen, wo man sich für die letztjährige 1:3-Endspielniederlage revanchieren möchte.

In der Rückrunde trägt der SV Hüsten 09 zudem noch das Derby gegen den SC Neheim aus, welches aller Voraussicht nach auf Samstag, den 10. Mai, um 18:00 Uhr vorgezogen wird. Auch hier haben die 09er wieder Heimrecht.



Elektro Oberreuther

Inh. Helmut Harbecke 59759 Arnsberg Bahnhofstraße 149a



- Industrieanlage
- Hausanlage
- Netzwerktechnik
- Trafostationen
- Industriesteuerungen
- Beleuchtungsanlagen
- Kabelanschluß
- E-Check Partner
- immer dann wenn es um Strom geht



Tel. 02932 22307

www.elektro-oberreuther.de

VOGEL FAHRZEUGBAU



Wir sind Ihre Spezialisten für:

- LKW-Pritschenaufbauten
- Coilmulden
- Curtainsider
- LKW-Lackierungen
- LKW-Kofferaufbauten
- Reparaturen aller Art
- Anhänger
- Ladebordwände und -Service
- Anhänger- Komplettservice
- Transporter-Einrichtungen
- inkl. Bremsendienst
- Systemlösungen für optimale Ladungssicherung
- Wechselaufbauten



Wagenbergstr. 24 • 59759 Arnsberg
Tel.: 0 29 32/9 61 40 • Fax: 0 29 32/96 14 44

kontakt@vogel-fahrzeugbau.de • www.vogel-fahrzeugbau.de



**Systemhaus
Hartmann**

Kompetenz vor Ort!

- Beratung + Planung + Projektausführung
- Digital TV
- Computer
- Telekommunikation
- Mobilfunk
- Reparatur-Service

Apple-Shop + Service 
- Alles rund um den MAC

.....T.....
Partner

... Alles aus einer Hand!



Systemhaus Hartmann GmbH & Co. KG

Hauptstraße 132 · 59846 Sundern
Tel. 0 29 33/90 979-0 · Fax 0 29 33/90 979-9

info@shh-online.com
www.shh-online.com

Technische Hotline:
0 18 05 / 90 97 09

LANDESLIGA STAFFEL 2 - TABELLE:

Der 22. Spieltag				
1	SG Finnentrop/Bamenohl	-	FSV Werdohl	:_
2	Sportfreunde Siegen II	-	BSV Menden	:_
3	SV Hüsten 09	-	SuS Niederschelden	:_
4	SSV Meschede	-	SV Ottfingen	:_
5	SV Rothemühle	-	TuS Erndtebrück II	:_
6	RW Erlinghausen	-	SpVg. Olpe	:_
7	FC Bor. Dröschede	-	Rot Weiß Hünsborn	:_
8	FC Lennestadt	-	SC Neheim	:_

Pl.	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Torverh.	Tordiff.	Pkt.
1	TuS Erndtebrück II	21	13	5	3	49:23	26	44
2	SpVg. Olpe	21	12	6	3	48:25	23	42
3	FC Bor. Dröschede	21	11	4	6	48:23	25	37
4	Sportfreunde Siegen II	21	11	3	7	37:30	7	36
5	BSV Menden	21	10	6	5	37:31	6	35
6	Rot Weiß Hünsborn	21	9	7	5	29:28	1	34
7	SG Finnentrop/Bamenohl	21	8	8	5	35:35	0	32
8	FC Lennestadt	21	9	4	8	46:38	8	31
9	FSV Werdohl	21	9	4	8	37:31	6	31
10	RW Erlinghausen	21	8	4	9	34:39	-5	28
11	SV Rothemühle	21	8	3	10	34:41	-7	27
12	SSV Meschede	21	7	3	11	28:29	-1	24
13	SC Neheim	21	7	2	12	37:46	-9	23
14	SV Hüsten 09	21	6	3	12	30:46	-16	21
15	SV Ottfingen	21	3	7	11	31:48	-17	16
16	SuS Niederschelden	21	1	4	16	27:74	-47	7

Der SV Hüsten 09 ist im Heimspiel gegen den SuS Niederschelden Favorit, hat die Partie aber nicht schon im Vorfeld für sich entschieden. Niederschelden treibt die Planungen für die bevorstehende Bezirksligasaison bereits voran. Dennoch feierte die Mannschaft zuletzt ihren ersten Saisonsieg – gegen die Sportfreunde Siegen II gab es ein überraschendes 3:0. Die 09er sollten also gewarnt sein.



CROSO[®]
i n t e r n a t i o n a l

CROSO international GmbH
Rönkhauser Straße 9
59757 Arnsberg - Müschede
Tel: + 49 2932 477 - 162
Fax: + 49 2932 477 - 106
www.croso-international.de

CROSILUX[®]

LED - beleuchtete Handlaufsysteme

Davidtreppe - Hamburg



Andreas Meyer
Auf dem Bruch 38 a
59757 Arnsberg
Tel.: 0 29 32 / 2 31 36
Fax: 0 29 32 / 89 04 28
Mobil: 0 170 / 54 46 387
der.creative.meyer@t-online.de



**Bestes Brot durch frisches
Mehl aus eigener Mühle**

Die Mühlenbackstube Vielhaber gehört zu den 10 ältesten Unternehmen im Sauerland.
Seit 1819 bis heute betreibt die Familie Vielhaber eine eigene Mühle, in der Getreide von heimischen Landwirten vermahlen wird. Frisches, schonend gemahlenes Mehl ist eine wichtige Voraussetzung für bestes Brot!

Am Besten, Sie testen!

Gutschein

Beim Kauf eines Brotes (ab 750 g) erhalten Sie **2 Sonnen-Brötchen gratis!**



Bäckerei & Mühle Eberhard Vielhaber GmbH
Tel.: 02933 / 97540
www.baeckerei-vielhaber.de



HERMANN VOGT

MEISTERBETRIEB SEIT 1910

BEDACHUNGEN-BAUKLEMPNEREI



**Qualität und Fachkompetenz
zahlen sich aus**

**365 Tage
Kundendienst!**


0171-6465786

**59759 Arnsberg- Hüsten
Am Siegenbittel 4**

**Tel. 0 29 32 - 49 01-0
Fax 0 29 32 - 345 18**

**www.vogt-bedachungen.de
mail@vogt-bedachungen.de**



Der SV Hüsten 09 wird auch in der Zukunft durch zwei erste Vorsitzende geführt. Uwe Schulte wurde auf der Generalversammlung einstimmig im Amt des ersten Vorsitzenden bestätigt und führt den Verein nun gemeinsam mit Rainer Müller an, der den zweiten Posten als erster Vorsitzender von Christoph Dahmann übernommen hat.

„Der Bau des Kunstrasenplatzes liegt neben dem Erhalt der Landesliga jetzt absolut im Fokus. Durch die breite Aufstellung in den einzelnen Vorstandspositionen sowie im Sponsoringbereich sind wir auf einem guten Weg, den wir genauso fortsetzen wie wir ihn in den letzten zwei Jahren begonnen haben. Auch unsere Mitglieder sind weiter gefordert, die Projekte mit umzusetzen“, sagten Uwe Schulte und Rainer Müller.

Außerdem wurden Guido Burgard zum zweiten Vorsitzenden, Klaus Becker-Jostes zum ersten Geschäftsführer, Wolfgang Wilmes zum zweiten Geschäftsführer, Dominique Sommer zur dritten Geschäftsführerin sowie Ulrich Peters zum zweiten Kassenprüfer gewählt. Wiedergewählt wurden Thomas Malachowski und Georg Peters in ihren Ämtern als Fußball-Abteilungsleiter.

Auf der Generalversammlung wurden auch weitere zukunftsorientierte Entscheidungen getroffen. Bei einem positiven Kassenbericht soll das Sponsoringgerüst durch Christoph Dahmann und Mario Fuchs noch weiter vorangetrieben werden. Der SV Hüsten 09 stellt sich dadurch noch breiter auf und will sich neben dem Bau des Kunstrasens im Juni 2014 auch langfristig in der Landesliga etablieren.



Autoservice Oeventrop Thomas Diehl

**Im Neyl 30
59823 Arnsberg-Oeventrop**

**Dekra jeden
Montag, Mittwoch und Freitag**

**Tel. 0 29 37 - 10 22
Handy 0170-5451022**



Bäckerei Kneer

Konditorei - Cafe

**Wir backen für Ihre Feiern und Feten:
Stangenbrote, Partybrötchen, Käsegebäck**

**Auch Sonntags frische Brötchen und Kuchen
Geöffnet von 8:00 bis 11.30 Uhr**

**Arnsberg Hüsten, Heinrich-Lübke-Str. 13
Tel. 02932 53525 Fax 9319700**

Vereinsheim „Verlängerung“



Am Freitag, den 28. März, weihten knapp sechzig 09-Fans das neu renovierte Vereinsheim des SV Hüsten 09 offiziell ein, welches ab sofort „Verlängerung“ heißt.

Zu einem Vereinsheim gehört auch ein Name. Und den Namen haben die Mitglieder und Fans über die Internetseite des SV Hüsten 09 gewählt. Aus den fünf Vorschlägen ist am Ende als Name unseres Vereinsheims die „Verlängerung“ gewählt worden. „Der Name „Verlängerung“ steht in Zukunft für den Anlaufpunkt nach den Fußballspielen und den Treffpunkt aller 09er“, so Uwe Schulte, der sich für die tolle Arbeit von Andreas Meyer und dessen Mitarbeiter Mike Wende bedankte.

Neuer Internetauftritt

Noch emotionaler, noch übersichtlicher, noch informativer! Seit Freitag, den 14. März, erscheint die offizielle Internetseite des SV Hüsten 09, www.svhuesten09.de, im neuen Look und präsentiert zahlreiche Verbesserungen!



„Nach fast fünf Jahren wurde es Zeit, die Internetseite des SV Hüsten 09 an die neuen Standards des Webs anzupassen. Ich denke, dass uns das mit dem neuen Design gelungen ist“, freute sich Internetgestalter Rico Schulte. So kann man zukünftig auf www.svhuesten09.de mit allen Endgeräten „surfen“. Die Seite ist im sogenannten „responsiven Design“ gestaltet und kann auf allen aktuellen Bildschirmen aufgerufen werden.

San Marco
Eis-Cafe
Gelateria italiana



Ludgeri-Passage in Hüsten

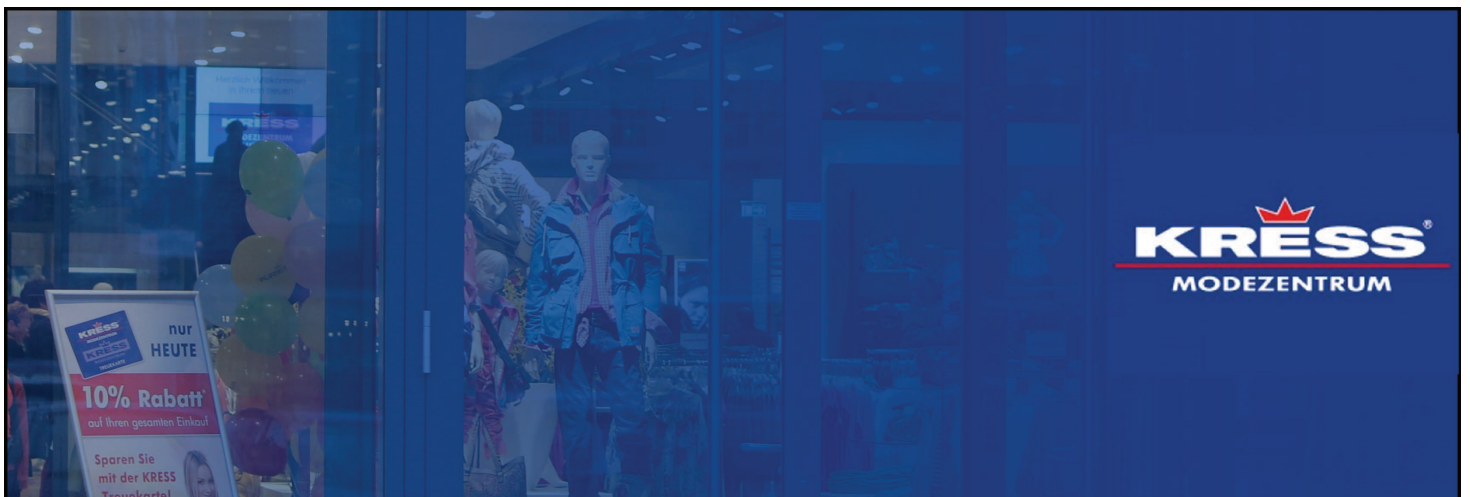
Eisspezialitäten, Waffeln und mehr für die ganze Familie und Freunde



Tel. : 0 29 32 | 37 0 88

Marktstraße 5

59759 Arnsberg





Nachdem die zweite Seniorenmannschaft des SV Hüsten 09 eine starke Hinrunde in der Kreisliga A Arnsberg gespielt hat, kommt das Team von Neu-Trainer Thomas Vogt nach der Winterpause nicht in Tritt. Vier Spiele, vier Niederlagen – das ist die ernüchternde Bilanz im Pflichtspieljahr 2014.

Niederlagen gegen Tabellenführer SuS Langscheid/Enkhausen II (0:2), TuS Müschede 07 (1:3) und den SC Neheim II (1:3) waren noch hinnehmbar, doch die jüngste 1:7-Schlappe beim stark abstiegsbedrohten SV Arnsberg 09, der zuvor sieben Monate lang keinen Sieg eingefahren hatte, stimmt doch sehr nachdenklich.

Immerhin hat die Mannschaft in der Tabelle dadurch keinen Platz einbüßen müssen und ist nach wie vor mit 26 Punkten Achter. Der Vorsprung auf den ersten Abstiegsplatz beträgt acht Zähler. Nun soll im Heimspiel gegen den ambitionierten TuS Oeventrop, der bislang eine starke Rückrunde spielt, endlich der Knoten platzen.

Während der sportliche Erfolg derzeit ausbleibt, sind die Kaderplanungen stattdessen erfolgreich vorangeschritten. Marco Grebe, der im Sommer das Traineramt bei der 09-Reserve übernimmt, konnte nach Torwart Marcel Maddee vom TuS Hachen auch die Neuzugänge Uwe Winkler (SuS Langscheid/Enkhausen U19) und Lars Kleinhorst (SC Neheim II) präsentieren. Beide haben bereits im 09-Dress gespielt und werden die Mannschaft ab Sommer weiter verstärken.



Hair Design Franco Falcone

Werler Straße 2a . 59755 Arnsberg . Fon: 0 29 32 - 89 47 00 . www.franco-falcone.de



Die Homepage des SV Hüsten 09

www.svhuesten09.de



Rechtsanwälte

Gerlach • Solzbach • Lingenhöfer

Aurelia Gerlach
Fachanwältin für Erbrecht

Cordula Solzbach
Fachanwältin für Familienrecht

Iris Lingenhöfer
Fachanwältin für Arbeitsrecht
Fachanwältin für Familienrecht

59755 Arnsberg-Neheim
Apothekerstraße 6

Tel.: 0 29 32 - 20 39 87- 0
Fax: 0 29 32 - 20 39 87- 55

www.gerlach-solzbach.de
info@gerlach-solzbach.de

camel
ACTIVE

LLOYD
SHOES FOR MEN!

paul green
münchen

Sioux **crocs**[™]

PRANGE
Das Schuhhaus in Hüstten seit 1868

HÜSTEN | Heinrich-Lübke-Str. 2 | 0 29 32 - 3 15 81 | www.schuhhaus-prange.de

TEXTILREINIGUNG

Gebr. Flesch

QUALITÄTSREINIGUNG VON FACHBETRIEBEN

HÜSTENER MARKT ~ NEHEIMER MARKT ~ IM KAUFLAND BRUCHHAUSEN



Gleich um die Ecke
statt irgendwo im Internet:
LVM-Autoversicherung

Wir beraten Sie gern:

LVM-Servicebüro
Ulrich Brüggén
Hüstener Markt 3
59759 Arnsberg
Telefon (02932) 41 61
info@brueggen.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG

Kreisliga A Arnsberg

Pl.	Mannschaft	Spiele	Pkt.
1	SuS Langscheid/Enkh. II	21	57
2	TuRa Freienohl	21	44
3	SV Herdringen	21	39
4	TuS Oeventrop	21	34
5	TuS Müschede 07	21	33
6	TuS Bruchhausen	21	32
7	SC Neheim II	21	30
8	SV Hüsten 09 II	21	26
9	TuS Sundern II	21	26
10	SSV Stockum	21	25
11	TuS Voßwinkel	21	25
12	SV Affeln	21	24
13	FC BW Gierskämpen	21	23
14	TuS Hachen	21	21
15	SV Arnsberg 09	21	18
16	SG Balve/Garbeck	21	12

Kreisliga D1 Arnsberg

Pl.	Mannschaft	Spiele	Pkt.
1	SV Herdringen II	12	31
2	TuS Rumbeck II	13	29
3	SV Hüsten 09 III	12	25
4	TuS Müschede 07 III	12	22
5	FC BW Gierskämpen II	12	21
6	TuS Bruchhausen II	12	17
7	SuS Eisborn II	12	11
8	SuS Wennigloh	12	11
9	DJK GW Arnsberg II	13	7
10	FC Neheim-Erlenbruch II	12	1

Alle Ergebnisse und Tabellen finden Sie neben Spielberichten und Fotos auf der Internetseite des SV Hüsten 09 unter:
www.svhuesten09.de

U19-Leistungsliga

Pl.	Mannschaft	Spiele	Pkt.
1	SuS Langscheid/Enkh.	19	57
2	SV Arnsberg 09	20	37
3	JSG Freienohl/Oeventrop	20	35
4	SSV Allendorf	19	34
5	TuS Voßwinkel	19	31
6	JSG Affeln/Balve/Garb.	19	28
7	SV Hüsten 09	19	28
8	JSG Stockum/Amecke/En.	18	26
9	SG Rumbeck/Arnsberg	19	23
10	JSG Küntrop/Neuenrade	19	14
11	JSG Mellen/Lang./Kün.	19	12
12	SuS Westenfeld	18	12
13	JSG Müschede/Herdr.	20	11

U17-Leistungsliga

Pl.	Mannschaft	Spiele	Pkt.
1	SC Neheim II	14	37
2	SV Hüsten 09	14	33
3	SV Bachum/Bergheim	13	30
4	TuS Sundern	12	18
5	JSG Oeventrop/Freienohl	13	16
6	JSG Müschede/Herdr.	13	15
7	JSG Affeln/Balve/Garb.	12	9
8	JSG Beckum/Holzen/Eisb.	14	8
9	SV Arnsberg 09	13	4

U15-Leistungsliga

Pl.	Mannschaft	Spiele	Pkt.
1	JSG Müschede/Herdr.	11	28
2	SC Neheim II	11	23
3	SV Hüsten 09	10	19
4	SV Arnsberg 09	11	19
5	JSG Oeventrop/Freienohl	9	10
6	JSG Affeln/Balve/Garb.	11	10
7	JSG Mellen/Lang./Kün.	11	9
8	TuS Sundern II	10	1



+++ NEU IN DER REGION: ALLES FÜRS BÜRO! +++

JETZT
ONLINE
BESTELLEN UND
10,-€
SPAREN!

officeXL.de

alles fürs büro – clever per click.

Ihr persönlicher Code

Mx23cA4

HEIKO HOFMANN FÜR SIE VOR ORT!

Kleinbahnstraße 11 · 59759 Arnsberg · Telefon-Hotline: 0800 - 4000 888 · info@officeXL.de · www.officeXL.de

tecnolight®

Energie, die man sieht

tecnolight Leuchten GmbH

Am Schindellehm 15
59755 Arnsberg

Tel.: +49 (0) 2932/9784-0
Fax: +49 (0) 2932/9784-48

Info@tecnolight.de

www.technolight.de

Mehr Biss für Ihre Werbung!



Werbung von

deskcut
Design

LICHTWERBUNG GMBH

www.deskcut.de

Lichtwerbeanlagen • Schilder • Beschriftungen • Digitaldruck • Fräsarbeiten



CASINO 3000

ENTERTAINMENT
IN EINER NEUEN DIMENSION



BAHNHOFSTR. 80 - 82

ARNSBERG - HÜSTEN

ROCK IN DEN MAI

Eintritt
ab 18 Jahren

www.rock-in-den-mai.de

ALLE MEINE FREUNDE

MANIAC

wir unterstützen
das Kunstrasenprojekt
des SV Hüsten 09



Auch in diesem Jahr wieder mit Imbissstand

Tickets:

- * Reisebüro Meyer
- * Score records & clothes Neheim
- * Volksbank Sauerland eG
Hüsten / Neheim



30.04. Schützenhalle Hüsten

VVK: 10 €, Abendkasse 13 €

Beginn: 19.30 Uhr



Landsknechts Sport-Kolumne

„Immer wieder dieses verflixte Knie...“

Operationen am Knie gehören heute leider teilweise schon zum „guten Ton“ eines Sportlers, wobei immer mehr Arthroskopien gemacht werden mit dem Hinweis: „Wir schauen erstmal rein...!“.

Dabei sind ein Großteil dieser Operationen gar nicht notwendig bzw. können verhindert werden, denn: Jede Operation ist eine Operation und birgt Risiken! Aber was macht unser Knie so anfällig und warum ist unser Knie immer wieder Leidwesen unseres Sports?

Betrachten wir uns unser Knie mal anatomisch, so ist es eigentlich recht simpel und doch sehr kompliziert aufgebaut: Ober- und Unterschenkel (Schien- und Wadenbein), 2 Kreuzbänder, ein Innen- und Außenband, eine Kniescheibe und die Kniescheibensehne. Dazu kommt natürlich noch eine Menge Gewebe und Muskeln. Das Knie ist ein Roll-, Gleitgelenk, welches zudem leichte Drehbewegungen zulässt. Aber warum ist das Knie (besonders im Sport) immer wieder so anfällig?

Unser Knie muss uns und unseren Körper beim Sport immer wieder abfangen und dämpfen, sodass die Scherkräfte sehr hoch sind, die auf das Knie wirken. Zudem sind die kniebewegenden Muskeln in den meisten Fällen 2-gelenkig (überspringen 2 Gelenke: Hüfte & Sprunggelenk), sodass das Knie selber oftmals gar nicht das Problem, sondern nur die Spätfolge ist!

Besteht z.B. bei einem Läufer eine Hüftabkipfung (die Hüfte des Schwungbeines im Schritt kippt ab) vor, so erhöht man den Dehnzug auf die äußere Oberschenkelmuskulatur, welche unterhalb des Knies am Waden- und Schienbein ansetzen. Durch diesen Dehnzug kann ein Knie nach außen rotiert werden, sodass ein sogenannter lateraler Kollaps entsteht. Chronische Folge: Verschleiß des Innenmeniskus.

Zudem können auch Schwächungen und Instabilitäten im unteren Sprunggelenk vorliegen, sodass z.B. ein Fußballer im Längsgewölbe zu stark einsinkt bzw. „einbricht“. Dieser (umgangssprachliche) Plattfuß in der Dynamik bewirkt aber unter anderem, eine sehr starke Innenrotation des Unterschenkels. Meistens kann jetzt die Oberschenkelmuskulatur dieser Kraft nicht entgegenwirken und das Knie dreht nach innen. Chronische Folge: Verschleiß des Außenmeniskus.

Die logische Konsequenz ist bei dieser Betrachtungsweise der Probleme, dass wir unseren Körper nicht lokal betrachten dürfen, sondern unseren Körper in seiner Funktion und Zusammengehörigkeit betrachten müssen (hin zur funktionellen Orthopädie). Man kann durch verschiedene Verfahren versuchen zu erforschen, wo genau die Kernprobleme der Schmerzen sind und diese dann gezielt (Krafttraining etc.) beseitigen. Ansonsten bekämpft man zwar den akuten Schmerz, nimmt dem Organismus aber nicht die Ursache für die Schmerzen.

Nutzen Sie deshalb jetzt unser Angebot:

Vom 07.04. – 11.04.2013 kostet unsere Knieanalyse für 89€ anstatt 120€

Sie haben noch Fragen zu Ihrem Knie und Ihren Knieschmerzen oder Sie haben aktuell unter Belastung Schmerzen und würden gerne die Ursache erforschen? Sprechen Sie mich an oder besuchen Sie mich einfach in der Hüstener Innenstadt (Marktstraße 38).

Nun hoffe ich auf ein gutes, erfolgreiches Spiel und viele Punkte für den Verein,

Stephen Hoffmann
B.Sc. Sportwissenschaftler
Bewegungsanalytiker



LANDSKNECHT



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

VR-FinanzPlan - weiter kommen als man denkt.

Ihre Ziele und Ihre Zukunftspläne sind so individuell wie Sie. Mit dem VR-FinanzPlan gehen wir speziell auf Ihre finanzielle und persönliche Situation ein und entwickeln gemeinsam mit Ihnen ein solides Finanzkonzept.

www.vb-sauerland.de

Volksbank
Sauerland eG 

*Fleischerei-
Partyservice*

seit 1934

Sommer
Neheim

Apothekerstr. / Ecke Johannesstr.

59755 Arnsberg

Tel. 0 29 32 / 2 66 32 • Fax 0 29 32 / 8 16 84



fünf Sterne für Genießer

YOUNG-TALENT-DAY

Viele junge Kicker träumen davon, eines Tages in den Farben Blau und Weiß für den FC Schalke 04 aufzulaufen. Ein Probetraining bei der Knappenschmiede auf dem Schalker Vereinsgelände ist jedoch stets heiß begehrt und schnell ausgebucht. Daher hat sich der Club entschlossen, die erfolgreichen Young-Talent-Days der vergangenen Jahre auch fortzuführen.



Am Pfingstmontag, den 09. Juni, lädt der SV Hüsten 09 in Kooperation mit dem FC Schalke 04 alle interessierten Spieler der Jahrgänge 2000 bis 2003 ein, die ihr Talent im Stadion Große Wiese in Hüsten den Scouts des FC Schalke 04 vorführen möchten.

Nach erfolgreichen Auftaktveranstaltungen im Jahr 2012 ist die Knappenschmiede bereits zum zweiten Mal im Sauerland zu Gast. Anmeldungen sind unter www.svhuesten09.de möglich. Dort finden Sie zudem weiter Anmeldebedingungen!



seit über 40 Jahren
sicher und bequem mit...

Taxi-Zentrale „DORA“

Alt-Arnsberg: (02931)

44 44

Schmidt-Thüne & Co.
Von-Siemens-Str.1
59757 Arnsberg

Neheim-Hüsten: (02932)

2 15 55 | 2 12 12 | 2 23 55

Meine 1. Wahl...



Warum wir gerne
überall mitspielen?

Weil wir Teil unserer
Gesellschaft sind.
Fair. Menschlich. Nah.



Sparkasse
Arnsberg-Sundern

Manchmal gibt es
keine Verlängerung!



Tel. 0 29 32/31 433

Arnsberg-Hüsten, Stolte Ley 6
Sundern, Hachener Str. 49

info@nolte-bestattungen.de

Nolte
Bestattungen



GmbH

www.nolte-bestattungen.de



Allgemeine Land- und Seespedition GmbH

Ihre Spedition

Wenn's sicher ankommen soll.

Mit Know-how aus zwei Jahrzehnten, Teamgeist und Kompetenz kümmert sich das ALS-Team zuverlässig um bedarfsgerechte Lösungen - auch für Ihre Branche. Denn wir bieten Ihnen innovative Logistiklösungen.

• Landverkehre europaweit



• Seefracht weltweit



• Luftfracht weltweit



- Sonderfahrten
- Spezialtransporte
- Lagerlogistik, Kommissionierung, Umverpackung
- Spezielle Beratung zu Transportversicherungen und Verzollung

Allgemeine Land- und Seespedition GmbH

Heinrich-Lübke-Straße 8
Telefon 02932 93060
E-Mail info@als-arnsberg.de

59759 Arnsberg
Fax 02932 930666
www.als-arnsberg.de



www.als-arnsberg.de