

MAGAZIN

Vereinszeitung des SV Hüsten 09 **Ausgabe Juni 2015**

Aus der Niederlage die Kraft ziehen und stärker zurückkommen!





Letztes Saisonspiel: SV Hüsten 09 SV Hohenlimburg 1910



U19 und U13 in der Aufstiegsrunde

TSCHÜSS sii/S

ALKOHOLFREI 22 kcal/100 ml

ISOTONISCH



ZITRONE

22 kcel/100 ml FRANSCHEND-SPRITZIG

ALKOHOLFRE

ALKOHOLFREI 23 kcal/100 ml SPRITZIG

VELTINS Brause

HOLUNDER .

Liebe 09-Familie, liebe Hüstener,

Nach der 3:4 Niederlage in Dröschede ist der Abstieg aus der Landesliga traurige Wahrheit geworden.

Das letzte Saisonspiel bestreitet die Mannschaft im Stadion Große Wiese gegen den SV Hohenlimburg 1910, der als Tabellenzweiter noch den Aufstieg in die Westfalenliga schaffen kann. In diesem Spiel liegt die Messlatte sehr hoch.

Trotz einer guten Rückrunde mit erfreulichen Derbysiegen in Neheim (1:0) und Meschede (4:1) hat es unsere Landesligamannschaft gerade in den beiden sehr entscheidenden Sechs-Punkte-Spielen gegen den BSV Menden (0:0) und den FSV Werdohl (0:3) nicht geschafft, Boden auf die direkten Tabellennachbarn gutzumachen. Aus beiden Spielen holte man nur einen einzigen Punkt - das war dann am Ende wohl einfach zu wenig, um weiterhin Landesliga spielen zu können. Entscheidend für die "verkorkste" Saison war unzweifelhaft die unzureichende Saisonvorbereitung und die sich daraus ergebenden Ergebnisse der Hinrunde mit nur fünf Punkten aus 14 Spielen.

Besser sieht es bei unserer von Trainergespann Marco Grebe und Thomas Vogt trainierten Reservemannschaft in der Kreisliga A Arnsberg aus. In der zweiten Spielzeit nach dem Aufstieg belegen unsere Reservisten einen gesicherten Mittelfeldplatz. Die zweite Mannschaft möchte mit einem Sieg im letzten Heimspiel gegen den SSV Allendorf ihre gute Saisonleistung untermauern.

Unsere dritte Seniorenmannschaft hat in der Kreisliga D Arnsberg den Relegationsplatz erreicht und spielt nach Saisonende gegen den Tabellenvorletzten der Kreisliga C Arnsberg, der noch zwischen dem SSV Allendorf II und dem TuS Niedereimer vergeben wird. Wir wünschen der von Markus Wiesenthal trainierten dritten Mannschaft hierzu viel Erfolg.

Positive Schlagzeilen vermeldet aktuell unsere Jugendabteilung. Die von Rustem Agovic und Essam Köpper trainierte und betreute U19 feierten vor einigen Tagen die Meisterschaft in der Leistungsliga. Herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung. Im Moment befindet sich unsere U19 in den Aufstiegsspielen zur Bezirksliga. Vielleicht gelingt unserer U19 hier eine neue große Überraschung. Wir drücken euch die Daumen und hoffen auf eine große Unterstützung aus der 09-Familie!

Sowohl die von Trainergespann Rainer Arndt und Henrik Tölle trainierte U17 als auch die von Trainerteam Markus Nowak, Andreas Arndt und Uwe Nettesheim trainierte U15 verpassten beide als Tabellenzweiter sowohl die Meisterschaften in der Leistungsliga als auch die Aufstiegsrunde zur Bezirksliga.

Die von Andy Falkenau trainierte U13 erreichte hinter Meister SV Bachum/Bergheim und dem SC Neheim II als Tabellendritter die Aufstiegsrunde zur Bezirksliga. Für die anstehenden Aufstiegsspiele wünschen wir euch viel Erfolg. Wir drücken euch ebenfalls die Daumen und hoffen auch hier auf eine große Unterstützung aus der 09-Familie.

Erfreuliche Nachrichten gibt es noch zum Abschluss des Kunstrasenprojektes zu vermelden. Die großartig organisierte Kunstrasen-Einweihungsfeier vom 17. April bis 19. April war auch finanziell ein großer Erfolg. Mit den Einnahmen aus der Kunstrasenfeier und anderen Zuwendungen wurde das Kunstrasenkonto zum 30. April komplett ausgeglichen. Somit müssen wir aktuell nur noch das Sparkassen-Darlehen tilgen. Besten Dank nochmals an alle Helfer und Unterstützer der großen Kunstrasen-Einweihungsfeier.

Wir hoffen, in den letzten Meisterschaftsspielen unserer Seniorenmannschaften und den Aufstiegsspielen unserer beiden Jugendmannschaften auf Eure zahlreiche Unterstützung und erfolgreiche Abschlüsse.

im Namen des Vorstands, Rainer Müller und Uwe Schulte 1. Vorsitzende des SV Hüsten 09

Restaurant Gasthof - Köster



Telefon 0 29 32 / 3 11 49

Kegeltermine frei!

Mittwoch Ruhetag

wo Hüstener feiern



 $\label{eq:physiotherapie} Physiotherapie \cdot Rückenzentrum (FPZ-Methode) \cdot Gerätegestützte Krankengymnastik \\ Massagen und Wellnessmassagen \cdot Knieschule (betreute Kurse) \\ Personal Training \cdot Sportphysiotheraphie \cdot Medizinisches Fitnesstraining (betreute Kurse) \\ Health-Circle (betreutes Gesundheitstraining) \cdot und viele weitere Angebote \\$



Bewegung im Mittelpunkt

Wir beraten Sie gern! – Ihr TRIMED-Team

Graf-Gottfried-Straße 9-11 (MEDICANUM) · 59755 Arnsberg-Neheim · Fon o 29 32.89 42 22 · Fax o 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







INTERN - KURZGESCHICHTEN AUS DER VEREINSFAMILIE

1:0 für ein Willkommen

Der SV Hüsten 09 wurde vor einigen Tagen von der DFB-Stiftung Egidius Braun mit 500,- € für sein vorbildliches Engagement bei der Aufnahme und Integration von Flüchtlingen unterstützt und gewürdigt. Der SV Hüsten 09 ist einer von bisher 18 Sportvereinen im Verbandsgebiet des FLVW, die sich bei der Unterstützung und Integration von Flüchtlingen engagieren. 1:0 für ein Willkommen.



Einladung zum Saisonabschluss

Nach dem letzten Saisonspiel gegen den SV Hohenlimburg 1910 am Sonntag, den 14. Juni, lädt der SV Hüsten 09 alle 09-Mitglieder und Freunde zum Saisonabschluss am Stadion Große Wiese in Hüsten herzlich ein. Hier möchte der Verein gemeinsam mit der ganzen 09-Familie die abgelaufene Spielzeit bei Speisen und Getränke friedlich ausklingen lassen.

Erste Jahrespflege des Kunstrasenplatzes

In den Sommerferien bekommt der Kunstrasenplatz seine erste Jahrespflege. Diese wird von der Firma Greenfields durchgeführt. Ebenso werden in den nächsten Wochen Restarbeiten am Kunstrasenplatz durchgeführt. Hierfür werden noch Helfer benötigt. Wer mitmachen möchte, meldet sich bitte bei einem Vorstandsmitglied des SV Hüsten 09.

Nick Kwiotek bleibt, Eldin Muratovic kommt

Nick Kwiotek wird auch in kommenden Spielzeit unabhängig von Ligazugehörigkeit das grün-weiße Trikot tragen. Außerdem hat der SV Hüsten 09 mit Eldin Muratovic von Türkiyemspor Neheim-Hüsten den ersten Neuzugang für die Saison 2015/16 verpflichtet.







Wir sind Ihre Spezialisten für:

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









Wagenbergstr. 24 • 59759 Arnsberg

Tel.: 02932/96140 • Fax: 02932/961444

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



Systemhaus Hartmann

Kompetenz vor Ort!

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

Apple-Shop + Service

- Alles rund um den MAC



Alles aus einer Hand!





















Hauptstraße 132 · 59846 Sundern Tel. 02933/90979-0 · Fax 02933/90979-9

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

Technische Hotline: 0 18 05 / 90 97 09





Andreas Meyer Auf dem Bruch 38 a 59757 Arnsberg





HERMANN VOGT

MEISTERBETRIEB SEIT 1910

BEDACHUNGEN-BAUKLEMPNEREI











Qualität und Fachkompetenz zahlen sich aus

365 tage Kundendienst! 0171-646 57 86

59759 Arnsberg-Hüsten **Am Siegenbittel 4**

Tel. 02932 - 4901-0 Fax 02932 - 34518

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

AUFSTIEGSSPIELE

Die U19- und U13-Junioren des SV Hüsten 09 haben sich für die Aufstiegsrunde zur Bezirksliga qualifiziert. Die ersten Spiele haben die grün-weißen Teams bereits absolviert. Am Samstag, den 06. Juni, traten die Hüstener U13-Junioren bei der SpVgg Beckum, ehe die U19-Junioren am Sonntag, den 07. Juni, bei der JSG Weißbach/Dielfen spielten. Die Ergebnisse lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor.



Alle Termine der 09-Aufstiegsspiele:

U19:

07.06.2015 (11:00 Uhr) JSG Weißbach/Dielfen – SV Hüsten 09 10.06.2015 (19:00 Uhr) SV Hüsten 09 – SC Lüdenscheid 17.06.2015 (19:00 Uhr) SV Hüsten 09 – SSV Meschede 21.06.2015 (11:00 Uhr) VSV Wenden 1930 – SV Hüsten 09

U13:

06.06.2015 (13:30 Uhr) SpVgg Beckum – SV Hüsten 09 09.06.2015 (18:00 Uhr) SV Hüsten 09 – FSC Rheda 16.06.2015 (18:00 Uhr) SV Hüsten 09 – TuS 06 Anröchte 20.06.2015 (13:30 Uhr) TuS G. Lohauserholz/Daberg – SV Hüsten 09

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.t

www.technolight.de



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





Landwirt + Metzgermeister Jochen Grüter Klosfuhrstraße 2 59759 Arnsberg / Bruchhausen Tel. 02932 / 941737 Mobil 0173 / 2923876



Ludgeri-Passage in Hüsten Eisspezialitäten, Waffeln und mehr für die ganze Familie und Freunde



7el.: 0 29 32 | 37 0 88

Marktstraße 5

59759 Arnsberg







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







paul green Sioux Crocs Tour



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

TEXTILREINIGUNG



QUALITÄTSREINIGUNG VON FACHBETRIEBEN

HÜSTENER MARKT ~ NEHEIMER MARKT ~ IM KAUFLAND BRUCHHAUSEN



LVM-Autoversicherung

Wir beraten Sie gern:

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



19. MCDONALD'S CUP 2015

Der 19. Mc Donald's Cup 2015 ist Geschichte. Am dritten Mai-Wochenende haben wieder Jugendteams von der C- bis G-Jugend den Aufenthalt im Sportpark Große Wiese genossen.

Turnierkoordinator Marco Grebe hatte im Vorfeld wieder alle Hände voll zu tun und sein Handy-Akku wurde mehrfach täglich geladen. Der Lohn für seine Bemühungen waren über 160 Teams aus ganz Nordrhein-Westfalen und viel Lob von den Gästen.

Die Teams des SV Hüsten 09 sorgten für tolle Ergebnisse. Die U15und U13-Junioren konnten ihre Turniere gewinnen. Die U11- und U9-Junioren belegten jeweils den zweiten Platz. Sieger der U9-Junioren wurde Borussia Dröschede. Das U11-Junioren-Turnier gewann SV Westfalia Soest.

Die mit Abstand meisten Sieger gab es am Samstag: Bei den U7-Junioren wird beim SV Hüsten 09 kein Turniersieger ermittelt, viel wichtiger ist es dem Organisationsteam um Turnierkoordinator Marco Grebe und 09-Jugendleiter Ralf Detzner, dass der Spaß im Mittelpunkt steht. So waren letztlich alle aktiven Minikicker strahlende Sieger und holten sich ihre wohlverdiente Medaille ab.

Doch der Reihenfolge nach chronologisch: Am Freitag, den 15. Mai, wurde der 19. McDonald's Cup 2015 mit den männlichen U15- und U13-Junioren eröffnet. Bei den männlichen U15-Junioren setzte sich der SV Hüsten 09 im Finale mit 4:1 gegen den SSV Kalthof durch, bei den U13-Junioren siegte ebenfalls der SV Hüsten 09 vor dem SV 04 Attendorn

Am Samstag, den 16. Mai, wurde das Turnier dann mit den Vorrunden im U11- und U9-Juniorenbereich fortgeführt. Zudem waren auf dem Trainingsrasen vor dem Stadion Große Wiese die U7-Junioren gefordert. Während es bei den Minikickern, wie bereits genannt, nur Sieger gab, qualifizierten sich insgesamt 16 U11- und U9-Juniorenmannschaften für die am Sonntag, den 17. Mai, stattfindende Endrunde. Am Sonntagabend stand bei den U11-Junioren der SV Westfalia Soest als neuer Titelgewinner fest, Borussia Dröschede trug den ersten Platz der U9-Junioren nach Hause.





Lichtwerbeanlagen • Schilder • Beschriftungen • Digitaldruck • Fräsarbeiten



Sportmythen Teil 5

In kaum einem anderen Bereich kursieren so viele Mythen wie im Sport. Auch wenn viele sehr offensichtlich falsch sind, so halten sich manche Mythen doch sehr hartnäckig in unserer Gesellschaft:

Mythos: Bei Rückenschmerzen muss ich einfach nur meine Rückenmuskulatur stärken!

Fast jeder von uns kennt das lästige Leiden mit Rückenschmerzen, denn statistisch gesehen geben knapp 60% der Bevölkerung an, in den letzten 12 Monaten Rückenschmerzen gehabt zu haben. Die Konsequenz ist irgendwann dann die gute und logische Konsequenz: die Rückenmuskulatur muss gestärkt werden. Diese Konsequenz ist jedoch nur bedingt richtig! Eine gut austrainierte und kräftige Rückenmuskulatur ist besonders bei Belastungen (Bücken, Heben etc.) sehr wichtig, um den Ansprüchen der Bewegung gerecht zu werden. Die präventive Maßnahme schützt aber eher vor Überlastungen durch die Bewegung, nicht vor Haltungsbedingten Fehlstellungen! Daher ist in diesem Zusammenhang die Bauchmuskulatur bei Rückenschmerzen nicht zu vernachlässigen, denn sie ist genau so wichtig (bei vielen Patienten sogar noch wichtiger) wie die Rückenmuskulatur! Sie stabilisiert das Becken und arbeitet dem zu dominanten Hohlkreuz entgegen. Somit wird die Haltung verbessert und die Wirbelsäule (+ Bandscheiben) entlastet. Dabei ist wichtig zu erwähnen, dass unsere Wirbelsäule aus insgesamt 3Muskelschichten besteht, wobei die oberste Schicht den sogenannten Sixpack bildet. Diese Schicht ist zwar bei gut trainierten Menschen sehr schön anzusehen, stabilisiert jedoch den Rücken eher weniger. Es sind die tiefen Schichten in der Bauchmuskulatur, welche einem helfen, die Rückenschmerzen zu reduzieren. Ein Rückentraining alleine bringt also leider nicht den gewünschten Effekt, jedoch in Kombination mit Bauchmuskelübungen ist dies ein perfektes Rückentrainingsprogramm.

Mythos: Keine Bewegung bei Arthrose in den Gelenken!

Auch wenn es sich erstmal sehr unsinnig anhört, so ist es doch sehr wichtig: wer in der Bewegung Schmerzen aufgrund von Arthrose (Verschleiß des Knorpels im Gelenk) in den Gelenken hat, muss sich trotzdem viel bewegen! Somit ist dieser Mythos auch falsch, denn Inaktivität ist das schlechteste, was man in diesem Fall machen kann! Knorpelstrukturen sind nicht mit Arterien versorgt und müssen daher anders "versorgt" werden. Dazu produziert unser Körper in der Bewegung bestimmte Substanzen, welche die Knorpeloberfläche schützt, sodass die Bewegung sprichwörtlich reibungslos funktioniert. Würde man sich also bei Arthrose nicht mehr bewegen, so verschlimmert man den schmerzlichen Effekt der Arthrose eigentlich nur noch weiter!

Sie haben noch Fragen über Sport oder haben 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 Bewegungs- und Ganganalytiker





Orthopädie Schuhtechnik Marktstraße 38, 59759 Arnsberg s.hoffmann@sportfussversorgung.de Tel.: 02932/51847



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





Apothekerstr. / Ecke Johannesstr. 59755 Arnsberg Tel. 0 29 32 / 2 66 32 • Fax 0 29 32 / 8 16 84



NACHWUCHS

Die U11-Junioren des SV Hüsten 09 haben unter der Leitung der Trainer Marco Grebe und Werner Hölter im Nachbarland Holland in Arnheim den Turniersieg geholt.

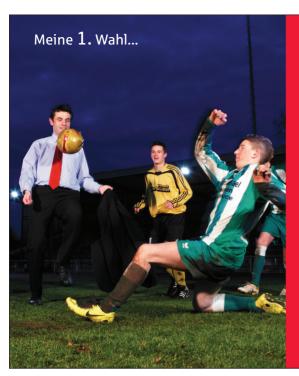
Als verdienter Turniersieger ließen sich die Hüstener U11-Junioren am Pfingstsonntag in Arnheim von den mitgereisten Eltern und Fans feiern. "Eine makellose Bilanz, mit der bei der Stärke der Mannschaften aus Holland, Belgien



und Deutschland nicht zu rechnen war, führte uns zum Turniersieg", sagte Trainer Marco Grebe.

"Es war ein tolles Wochenende für alle Spieler und die Trainer mit Einmarsch der acht teilnehmenden Nationen und rund 1.000 Fußballerinnen und Fußballern. Ein einmaliges Erlebnis für unsere Hüstener Jungs, die auch die Nationalhymne lautstark mitsangen", ergänzte Werner Hölter. Am frühen Sonntagabend wurden die Kicker hupend und singend am Stadion Große Wiese in Empfang genommen.





Warum wir gerne überall mitspielen?

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



Sparkasse Arnsberg-Sundern





Ihre Spedition

Wenn's *treff*-sicher ankommen soll.

Innovative, bedarfsgerechte Logistiklösungen aus einer Hand sind Profi-Sache. ALS – Ihr zuverlässiger Dienstleister, zu Land, zu Wasser und in der Luft. Sie sagen, wohin – Wir übernehmen den Rest!





