



Tradition wahren
Jugend fördern

SV 09 MAGAZIN

Vereinszeitung des SV Hülen 09

Ausgabe März 2015



NEUE HOFFNUNG IM ABSTIEGSKAMPF

Sonntag, 22. März, um 15:00 Uhr:



Tradition wahren
Jugend fördern

VS.



Sonntag, 22. März, um 12:45 Uhr:



Tradition wahren
Jugend fördern

VS.



TSCHÜSS

süß

ALCOHOLFREI
22 kcal / 100 ml

ISOTONISCH



ALCOHOLFREI
23 kcal / 100 ml

SPRITZIG

HOLUNDER
23 kcal / 100 ml
ERFRISCHEND-SPRITZIG

ALCOHOLFREI

Liebe 09-Familie, liebe Hüstener,

die Winterpause ist zu Ende und die Mannschaften haben den Spielbetrieb der Saison 2014|15 wieder aufgenommen.

Rückblickend auf die Hallenrunde konnte unsere Mannschaft bei der Hallenstadtmeisterschaft den Einzug in die Endrunde realisieren. Die dritte Mannschaft gewann den C-Liga-Reserve-Cup und im Jugendbereich wurde die U11 sogar SparkassenCup-Sieger.

Beim 26. RWE WinterCup 2015 schied man trotz sehr guter Leistungen unglücklich aus, sodass die Endrunde in Hüsten ohne den gastgebenden Verein stattfand.

Stolz kann die Mannschaft trotzdem sein, da man immer mit einem „Gemisch“ aus erster und zweiter Garnitur antrat. Stolz kann aber auch der gesamte Verein sein, da die Endrunde des 26. RWE WinterCup 2015 hervorragend organisiert wurde - dazu ein volles Haus in Hüsten, ein wirklich großes Finale. Hier geht der Dank natürlich an alle Helfer, Gönner und Organisatoren. Besonderen Dank möchten wir allen helfenden Damen aussprechen, die an beiden Tagen trotz des großen Andrangs den Verkauf hervorragend gemeistert haben. Auch diese Veranstaltung ist immer wieder eine Herausforderung für den Verein, der dafür viele helfende Hände und Unterstützung benötigt.

Nun gilt es aber, für alle Mannschaften den Fokus auf die Rückrunde der einzelnen Ligen zu richten. Die zweite Mannschaft verlor in Sundern II mit 1:2, feierte dafür aber in der vergangenen Woche in Hachen einen 2:1-Sieg. Unsere dritte Mannschaft gewann die ersten beiden Spiele gegen Wennigloh (8:3) und gegen Balve/Garbeck II (5:0) mehr als deutlich. Man kann für beide Teams schon jetzt von einem erfolgreichen Start in die Rückrunde sprechen.

Unsere erste Mannschaft ging nach einer intensiven und erfolgreichen Vorbereitung topfit in das erste Rückrundenspiel in Attendorn. Dort wurde ein umkämpfter 3:2-Erfolg eingefahren, sodass neuer Mut im Abstiegs-



kampf getankt wurde. Damit heißen wir nun auch unseren heutigen Gegner und die Fans von der SG Finnentrop/ Bamenohl herzlich willkommen. Unsere zweite Mannschaft spielt im Vorspiel gegen den SV Affeln.

Unsere erste Mannschaft verlassen werden im Sommer Fabian Fischer, Dirk Mikolajczak, Benjamin Menke und Marc Werner. Marc Werner möchte zu seinem Heimatverein TuRa Freienohl zurückkehren.

Der Abgang der ersten drei genannten Spieler fällt uns besonders schwer, zumal diese Hüstener in der Jugend unsers Vereins groß geworden sind. Wir vom Vorstand sind sicher, dass wir alles unternommen haben, um diese Spieler hier bei uns zu halten und nach wie vor ist die Tür für sie auf. Einer gedanklichen Umkehr steht von unserer Seite nichts im Wege.

Versprochen haben alle, sich bis zuletzt für den Klassenerhalt einzusetzen und dafür alles zu geben. Der gesamte übrige Kader hat seinen Verbleib in Hüsten zugesagt. Begrüßen möchten wir auf diesem Wege aber auch die neuen Spieler, die in der Winterpause den Weg zu uns gefunden haben. Astrit Morina kam vom SuS Langscheid/ Enkhausen und Nick Kwiotek vom SSV Mühlhausen. Beide zeigten schon in der vergangenen Woche, welche gute Verstärkungen sie für uns sind und erzielten jeweils ein Tor. Herzlich willkommen!

Wir sind davon überzeugt, dass unsere erste Mannschaft den Klassenerhalt schaffen wird, wenn die Mannschaft nach wie vor so hervorragend durch unsere einmaligen Fans und von allen 09ern im Verein unterstützt wird.

Allen Teams, ob im Jugend- oder Seniorenbereich, ob Damen- oder Herrenmannschaft, wünschen wir viel Glück und Erfolg, denn der sportliche Erfolg jeder einzelnen Mannschaft ist das, was unserer Vorstandsarbeit immer wieder neuen Ansporn verleiht.

Abschließend noch folgenden Hinweis: Am Freitag, den 20. März, findet im Vereinsheim die diesjährige Generalversammlung statt. Dazu möchten wir alle Vereinsmitglieder des SV Hüsten 09 herzlich einladen.

Rainer Müller und Uwe Schulte

Erste Vorsitzende des 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

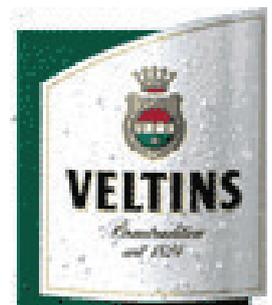
Fax 0 29 32 / 5 11 36

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





Der SV Hüsten 09 lebt wieder! Die Grün-Weißen sind am Sonntag, den 15. März, mit einem 3:2-Sieg beim SV 04 Attendorn in das Pflichtspieljahr 2014|15 gestartet und schöpfen durch den ersten Sieg der Saison 2014|15 neue Hoffnung im Abstiegskampf.

Wie die Hüstener in Attendorn auftraten, sorgte bei den mitgereisten 09-Fans für Begeisterung. Kämpferisch und im ersten Durchgang vor allem spielerisch zeigte die Mannschaft von Trainer Torsten Garbe im Vergleich zur Hinrunde eine klare Steigerung und riss die eigenen Anhänger mit.

Defensiv stand der SV Hüsten 09 sicher und ließ aus dem Spiel heraus kaum etwas zu. Wenn es gefährlich wurde, dann nur über Standard-situationen. Offensiv machten die Grün-Weißen dagegen über das Offensiv-Quartett um Astrit Morina, Nick Kwiotek, Chedli Melki und Georg Voß mächtig Druck und hätte bei besserer Chancenverwertung weit mehr als „nur“ drei Treffer erzielen können.

Die Erleichterung über den ersten Saisonsieg überwog bei den Hüstenern nach dem Schlusspfiff aber mehr als die Tatsache, dass es am Ende noch einmal spannend wurde. „Der erste Sieg ist der Schwerste“, sagte 09-Coach Torsten Garbe, hofft nun aber, dass seine Mannschaft in der nun folgenden Partie gegen die SG Finnentrop/Bamenohl nachlegt. Die Spielgemeinschaft ist mit einer 0:2-Niederlage gegen den SV Hohenlimburg 1910 aus der Winterpause gekommen und will in Hüsten punkten. Das Hinspiel endete 2:2.



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
- 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.: 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
- Computer
- Mobilfunk
- Digital TV
- Telekommunikation
- Reparatur-Service

Apple-Shop + Service 
- Alles rund um den MAC


Partner

... Alles aus einer Hand!



Systemhaus Hartmann GmbH & Co. KG

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

LANDESLIGA STAFFEL 2 - TABELLE:

Der 18. Spieltag

1	SSV Meschede	-	VfL Bad Berleburg	_: _
2	Borussia Dröschede	-	SpVgg Olpe	_: _
3	SV Hohenlimburg 1910	-	RW Erlinghausen	_: _
4	SV Hüsten 09	-	SG Finnentrop/Bamenohl	_: _
5	Sportfreunde Siegen II	-	SC Neheim	_: _
6	FSV Werdohl	-	RW Hünsborn	_: _
7	FC Lennestadt	-	BSV Menden	_: _
8	SV 04 Attendorn	-	Spielfrei	_: _

Pl.	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Torverh.	Tordiff.	Pkt.
1	SpVgg Olpe	16	13	1	2	55:19	36	40
2	RW Hünsborn	16	9	2	5	29:21	8	29
3	SSV Meschede	16	8	4	4	37:22	15	28
4	SG Finnentrop/Bamenohl	16	7	7	2	41:29	12	28
5	SV Hohenlimburg 1910	16	8	3	5	27:17	10	27
6	VfL Bad Berleburg	16	7	5	4	34:26	8	26
7	RW Erlinghausen	16	7	3	6	35:27	8	24
8	SC Neheim	16	7	3	6	27:22	5	24
9	FC Lennestadt	16	7	2	7	29:35	-6	23
10	Borussia Dröschede	16	6	3	7	28:30	-2	21
11	SV 04 Attendorn	16	6	1	9	26:41	-15	19
12	FSV Werdohl	16	5	3	8	23:34	-11	18
13	BSV Menden	15	2	4	9	21:32	-11	10
14	SV Hüsten 09	15	1	5	9	18:41	-23	8
15	Sportfreunde Siegen II	16	2	2	12	10:44	-34	8
16	SC Preußen Borghorst (zg.)	0	0	0	0	0:0	0	0

Der SV Hüsten 09 hat sich durch einen 3:2-Sieg beim SV 04 Attendorn auf zwei Punkte an das rettende Ufer herangekämpft und kann schon an diesem Spieltag auf einen Nichtabstiegsplatz springen.



CROSO[®]

international

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!

**Mühlen-Backstube
Vielhaber**
bestes Brot durch frisches
Mehl aus eigener Mühle

Bäckerei & Mühle Eberhard Vielhaber GmbH
Tel.: 02933 / 97540
www.baekerei-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. 02932 - 4901-0
Fax 02932 - 34518**

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



Der SV Hüsten 09 II hat am Sonntag, den 15. März, einen wichtigen 2:1-Sieg beim TuS Hachen eingefahren. Beim Tabellenschlusslicht feierten die Hüstener dank der Tore von Lars Kleinhorst (89.) und Behar Shala (90.+1) den sechsten Saisonsieg und sind nun Elfter.

Nun empfängt die Mannschaft von Trainer Marco Grebe im ersten Heimspiel des Jahres 2015 den Tabellennachbarn SV Affeln. Die Blau-Weißen haben ebenso wie die Hüstener 22 Punkte auf dem Konto. Am vergangenen Wochenende errang Affeln ein 1:1-Unentschieden gegen den SSV Allendorf.

Bitter für die Hüstener ist allerdings der Ausfall von Uwe Winkler, der für den Rest der Saison verletzungsbedingt nicht mehr auflaufen wird. Dafür freuen sich die 09er, dass Adrian Raczka und Christopher Welschhoff im Winter vom SV Herdringen zum SV Hüsten 09 zurückgekehrt sind.

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



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**

Der SV Hüsten 09 III hat am Freitag, den 16. Januar, die vierte Ausgabe des C-Liga-Reserve-Cup gewonnen. Im Finale besiegte der D-Ligist, der im Vorjahr ebenfalls das Endspiel erreicht hatte, da aber dem TuS Hachen II unterlag, das Team der DJK GW Arnsberg II mit 5:4 nach Neunmeterschießen.

Den entscheidenden Neunmeter verwandelte Marcel Schuh. Anschließend kannte der Jubel bei den 09ern keine Grenzen mehr.



Auch in der Kreisliga D Arnsberg läuft es für die Mannschaft von Trainer Markus Wiesenthal bislang nach der Winterpause. Schon 13 Treffer erzielten die 09er in zwei Pflichtspielen des Jahres 2015 und fertigten dabei den SuS Wennigloh (8:3) und die SG Balve/Garbeck II (5:0) deutlich ab. In der Tabelle rangieren die 09er aktuell mit zwei Punkten Rückstand auf Tabellenführer FC BW Gierskämpen II auf dem zweiten Platz.

Grüter's
Bauernhof
Landmetzgerei



Landwirt + Metzgermeister Jochen Grüter
Klosofstraße 2

59759 Arnsberg / Bruchhausen

Tel. 02932 / 941737

Mobil 0173 / 2923876

AUS DER MARKTPASSAGE:

San Marco
Eis-Cafe
Gelateria italiana



Ludgeri-Passage in Hüsten

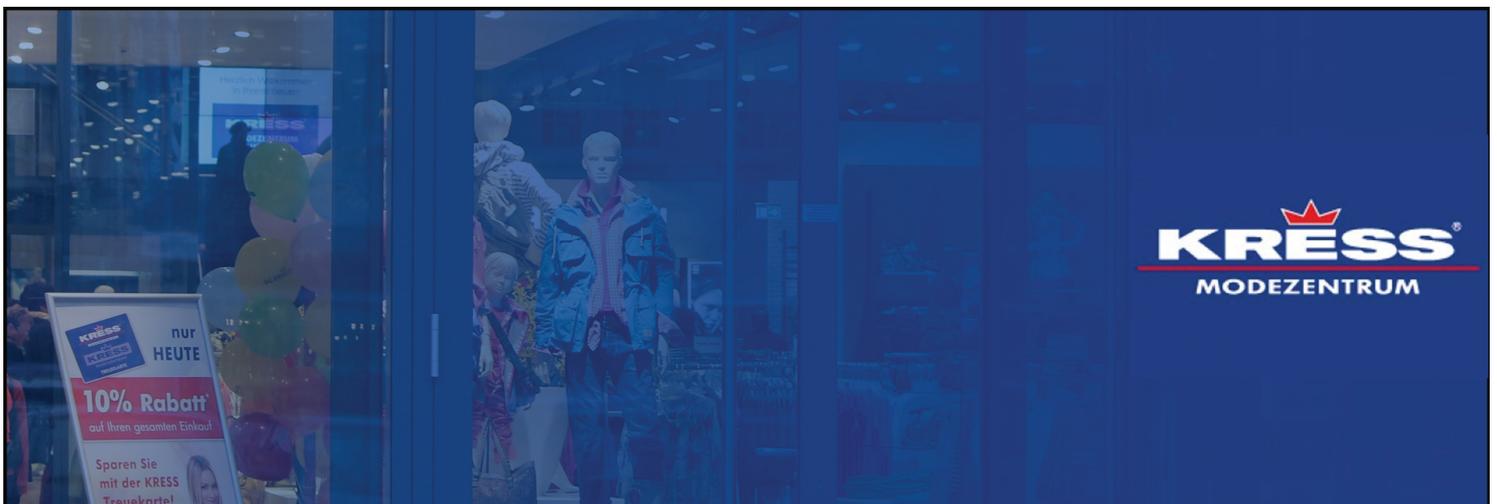
Eisspezialitäten, Waffeln und mehr für die ganze Familie und Freunde



Tel. : 0 29 32 | 37 0 88

Marktstraße 5

59759 Arnsberg



Grote
Goldbäckerei

100
JAHRE
★★★★★

Mit Torhunger zum Sieg!

www.goldbaecker.de



Goldbäckerei Grote
Sunderner Straße 22
58802 Balve-Langenholtshausen

Telefon: 02375 – 2282
i-Mehl: charly@goldbaecker.de



Immer am Ball bleiben! Werde Fan unter
www.facebook.de/goldbaecker



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



In guten Händen. LVM

Jetzt
Frühbucher-
Prämie
sichern!

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

Wir beraten Sie gern:

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

LVM
VERSICHERUNG

KUNSTRASENEINWEIHUNGSPARTY

Der SV Hüsten 09 möchte Sie zur Kunstraseneinweihungsparty vom 17. April bis 19. April einladen. Wir haben uns ein attraktives Rahmenprogramm erarbeitet. Mehr zum Programm finden Sie auf Seite 23 dieses SV 09 Magazins mit der Bitte, sich diesen Termin vorzumerken.

Anlässlich der großen Kunstrasen-Einweihungsfeier vom 17. April bis 19. April startet der SV Hüsten 09 ab sofort auf der 09-Homepage mit einer Verlosung als Abschlussaktion für den Kunstrasenplatz. Die Einnahmen aus dieser Verlosung gehen komplett in die Finanzierung des Kunstrasens. Klickt bitte mal rein und macht mit. Diese letzte Aktion läuft bis zum 10. April.

Alle Teilnehmer an der Verlosung werden nach Beendigung der Abschlussaktion auf Wunsch auf einer großen Sammel-Parzelle auf der Kunstrasentafel genannt. Wir würden uns freuen, wenn sich recht viele Mitglieder, Freunde und Förderer des SV Hüsten 09 bereiterklären würden, unsere Initiative zu unterstützen. Vielen Dank auf diesem Wege schon jetzt an alle Teilnehmer für Eure großzügige Unterstützung.



Der OBI Renovierungs-Service:

- Montage, Ausbau, Modernisierung, individuelle Einbauten und Renovierungen mit Fachhandwerkern aus Ihrer Region
- Einbau, Montage und Verlegung aller Produkte aus dem breiten OBI Sortiment
- Beratung und Aufmaß vor Ort
- Festpreisangebot
- Koordination aller Gewerke
- Steuerung der Warenlieferungen und sämtlicher Arbeiten
- Baustellenbetreuung und Abnahme durch den OBI Außendienst

• Zeitersparnis
• Professionelle Betreuung durch Fachkräfte
• Individuelle Auftragsabwicklung

Renovierungs-Service

Machen lassen statt selber machen!

OBI Markt Arnberg | Arnberger Str. 85/Hüsten | 59759 Arnberg | Tel. 02932/89012-0
Öffnungszeiten: Mo.-Sa., 8-20 Uhr | Baustoffhalle: Mo.-Sa., 7-20 Uhr

OBI

Service ist unsere Stärke!



- Verlegen von Bodenbelägen
- Anfertigung von Wunschmaßteppichen
- Aufmaßservice
- Farbmischservice
- und vieles mehr ...

Bei uns sind Sie immer an der richtigen Adresse, vor allem wenn Sie besondere Wünsche erfüllt sehen wollen.

Wir bieten Heim- und Objektberatung durch unsere kompetenten Anwendungstechniker. Das fachkundige Planungsteam berät Sie professionell in allen Fragen der Raumgestaltung.

Öffnungszeiten
Mo.–Fr. 9.00–18.30
Sa. 9.00–16.00

SCHEIDT

Fachmarkt für Raumgestaltung

Bodenbeläge • Teppiche • Farben • Tapeten • Sonnenschutz

Mendener Straße 15 | Tel.: 02932/63030 | www.scheidt.net
59755 Arnsberg | Fax.: 02932/630330 | info@scheidt.net

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



Tradition wahren
Jugend fördern

Die große Kunstrasen Einweihungsparty

Samstag, 18.04.2015, ab 12:00 Uhr im
großen Festzelt auf der Neuen Großen Wiese

Programm:

Freitag, 17.04.2015
ab 19:00 Uhr

Eröffnungs-Live-Event mit der italienischen Cover-Band „I Ragazzi del Sud“ (bekannt von Dies Internationalis und Sorpe in Flammen)

Samstag, 18.04.2015

12:00 Uhr
14:30 Uhr
14:50 Uhr
15:15 Uhr
15:30 Uhr
17:15 Uhr
17:45 Uhr
18:15 Uhr
18:45 Uhr

Fußball der Jugendmannschaften des SV Hüsten 09
Begrüßung durch die Vorsitzenden des SV Hüsten 09
Ansprache des Bürgermeisters Hans-Josef Vogel
Einsegnung des Kunstrasenplatzes

A-Liga SV Hüsten 09 II - TuRa Freienohl

Männerchor Liederkranz
Spielmannszug In Treue Fest
Große Tombola

Partyabend mit dem **Duo Sundries** im Festzelt

Sonntag, 19.04.2015

11:00 Uhr
12:00 Uhr
13:00 Uhr

15:00 Uhr
17:00 Uhr

Frühschoppen für alle Hüstener Bürger

Mittagessen

Kooperationspartner des SV Hüsten 09

Junioren: FC Schalke 04 gegen eine HSK-Auswahl

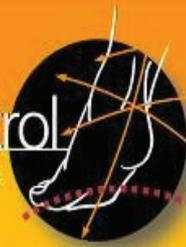
Landesligaspiel SV Hüsten 09 - VfL Bad Berleburg

Ausklang





movecontrol
SPORTFUSSVERSORGUNG



Landsknechts Sport-Kolumne

Sportmythen Teil 1

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

Mythos: Um meinen Bauchspeck los zu werden helfen nur Bauchmuskelübungen!

Rein logisch gedacht macht diese Aussage Sinn, da ich ja im Bereich des Bauches ein Problem habe und es somit auch dort bekämpfen muss. Leider ist die Aussage, dass ich nur durch Bauchmuskelübungen meinen Bauchspeck los werden kann, falsch. Unser Körper verbrennt Energie in dem wir aktiv sind (Gehen, Laufen, Stehen etc.). Sogar im Liegen oder Schlafen verbrennen wir Kalorien, da unsere Körperwärme ebenfalls über die Energieverbrennung reguliert wird. Arbeitet nun unsere Muskulatur, so benötigt sie schnelle Energielieferanten (Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß), welche sich die Muskulatur aus unserem Stoffwechsel holt. Jedoch ist hier zu beachten, dass diese Energie nicht nur aus lokalen Speichern (sprich in unserem Beispiel vom Bauch) kommt, sondern aus Speichern des gesamten Körpers. Demnach wird der Bauchspeck durch gezielte Bauchmuskelübungen auch nicht gezielt dort verbrannt. Besonders in der Anfangszeit des Trainings, wenn der Muskelzuwachs sehr hoch ist, sind Bauchmuskelübungen rein optisch vom Bauchumfang her sogar kurzfristig negativ (noch mal: kurzfristig rein optisch), da die Bauchmuskeldecke unter dem Bauchspeck diesen noch weiter nach vorne drückt!

Trotzdem sollte dies nun keine Argumentation gegen Bauchmuskelübungen sein, denn wenn der Bauch einmal wegtrainiert ist, so möchte man ja auch einen schönen straffen Bauch mit vielen Muskeln präsentieren können.

Mythos: Nur wenn ich stark schwitze, war mein Training effektiv!

Schweißproduktion ist eine Reaktion des Körpers auf entstandene Wärme. Da beim Sport die Muskulatur trainiert und somit beansprucht wird, produziert unser Körper Wärme, welche über die Schweißproduktion und zeitgleiche Verdunstung auf unserer Haut reduziert wird. Dieser Kühleffekt ist wichtig, um unseren Wärmehaushalt regulieren zu können. Bis heute wurde jedoch noch kein Zusammenhang zwischen der Schweißbildung und der Effektivität des Trainings festgestellt, sodass man hier sagen kann, dass das Schwitzen nicht als Maßstab eines effektiven und/oder intensiven Trainings herangezogen werden kann. Somit ist auch dieser Mythos als falsch anzusehen.

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



LANDSKNECHT

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





**“Eine
solide
Beratung.”**



Jeder Mensch hat etwas, das in antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Das gute Gefühl, rundum richtig beraten zu sein.
Wir kennen unsere Kunden und unsere Kunden kennen uns.
Wir tragen finanzielle Verantwortung und erfüllen diese gern.
Oft ein Leben lang!

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

Der SV Hüsten 09 trauert um Aloys Padberg. Am 09. März verstarb der beliebte Sportsmann im Alter von 94 Jahren. Zeit seines Lebens ist er seinem Verein Hüsten 09 stets treu geblieben und wurde 1984 zum Ehrenmitglied ernannt. Hüsten verliert mit Aloys Padberg eine Persönlichkeit, die sich weit über die Grenzen unserer Heimatstadt hinaus einen guten Namen gemacht hat.



Wenn der Verein SV Hüsten 09 auf seine lange Historie zurückblickt, werden bei vielen ehemals aktiven Jugendspielern Erinnerungen an großartige Erfolge wie auch Niederlagen in Pokal und Meisterschaft wach. Sie werden stets eng verbunden sein mit dem Namen Aloys Padberg, der in seiner 50-jährigen Tätigkeit für seinen Verein Hüsten 09 Generationen von Jugendlichen das sportliche Rüstzeug gegeben hat. Insgesamt war Aloys Padberg 83 Jahre Mitglied bei Hüsten 09.



**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

Wie lang ist Ihre Nachspielzeit?

Denken Sie rechtzeitig über Bestattungsvorsorge nach.



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 *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!



Heinrich-Lübke-Straße 8
59759 Arnsberg

Telefon 02932 93060
info@als-arnsberg.de

www.als-arnsberg.de