



SV 09 MAGAZIN

Vereinszeitung des SV Hüsten 09

Ausgabe Mai 2014



**DIE MUTTER
ALLER HSK-DERBYS**

10.05.14 - 18 Uhr

SV Hüsten 09
Kunstrasen Projekt 2014



Der SV Hüsten 09 sagt: VIELLEN DANK für die Unterstützung!

Name: _____
Adresse: _____
Telefon: _____

☐ Persönliche
Information
☐ Ich helfe mit
und unterstütze
die Bausteinaktion!

KUNSTRASEN

SPENDENAUFTRUF

TSCHÜSS

süß

ALKOHOLFREI
22 kcal / 100 ml

ISOTONISCH



ALKOHOLFREI
23 kcal / 100 ml

SPRITZIG

HOLUNDER
23 kcal / 100 ml
ERFRISCHEND-SPRITZIG
ALKOHOLFREI

Zusammenrücken, Kräfte bündeln, hart arbeiten und Ruhe bewahren!

Das, liebe 09er, waren die Leitsätze für die Vorbereitung der Fußballabteilung auf die Rückrunde.

Das Ziel Klassenerhalt wurde nie aus den Augen verloren und vom Trainerduo der ersten Mannschaft von Trainingseinheit zu Trainingseinheit und von Spiel zu Spiel immer wieder fokussiert. Im letzten Saisonabschnitt gilt es nun, die bisher gezeigten Leistungen zu bestätigen, um so schnell wie möglich den Ligaverbleib zu sichern.



Zum heutigen Landesligaderby gegen den SC Neheim möchten wir Sie somit im Stadion Große Wiese herzlich willkommen heißen. Das ohnehin immer unter großem Interesse stehende Derby wird durch die Tabellsituation beider Teams noch brisanter. Ein Event, das nicht alltäglich ist und großes Interesse bei heimischen Sportfans hat.

Beide Sauerländer Vereine kämpfen am Ende der Saison um den Klassenerhalt. Und diesen Kampf hat unsere Mannschaft in den letzten Wochen angenommen. Mit Unterstützung unserer treuen Anhängerschaft haben wir die Auswärtsspiele in Meschede und Menden zu Heimspielen gemacht und dort jeweils dreifach gepunktet. Darauf sind wir als sportliche Leiter natürlich sehr stolz.

Trotz der personellen Umstellungen innerhalb der zweiten Mannschaft gelang es dem Team von Trainer Thomas Vogt wieder positive Akzente zu setzen. Auch hier ist der Ligaverbleib als Aufsteiger so gut wie unter Dach und Fach. Im letzten Saisondrittel wurden zudem auch schon fünf U19-Spieler in den Kader integriert. Ein weiterer richtiger Schritt für die Zukunft des Teams und ein positiver Akzent für kontinuierlich gute Zusammen- und Nachwuchsarbeit.

Die Weichen für die sportliche Zukunft sind in allen drei Seniorenmannschaften rechtzeitig gestellt worden. Viele Gespräche mit potentiellen Neuzugängen wurden geführt. Junge Spieler, die sich in unserem Verein sowohl sportlich und auch charakterlich entwickeln wollen, sind bei uns herzlich willkommen.

Unsere Trainerteams um Torsten Garbe, Bayram Özbek, Thomas Vogt, Markus Wiesenthal und ab der neuen Saison auch Marco Grebe sind für diese Entwicklung die richtigen Personen und haben unsere volle Unterstützung. Wir fühlen uns hier bestens aufgestellt. Jeder Einzelne wird hier benötigt und kann für unsere gemeinsamen Ziele etwas dazu beitragen.

Genießen wir nun das Derby vor hoffentlich großer Kulisse und drücken den Vereinen aus dem Sauerland die Daumen, sodass wir auch in der kommenden Saison diese Derbys sehen und genießen können.

Mit sportlichem Gruß

Georg Peters & Thomas Malachowski

Fußballabteilungsleiter SV Hüsten 09



seit über 40 Jahren
sicher und bequem mit...

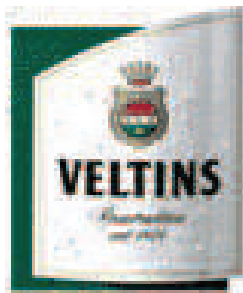
Taxi-Zentrale "DORA"

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

Restaurant Gasthof - Köster



Telefon 0 29 32 / 3 11 49

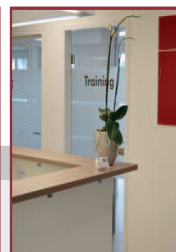
Kegeltermine frei!

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

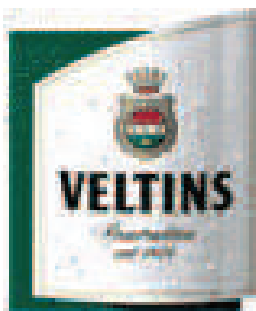
HEIZUNG • KLIMA • LÜFTUNG • SANITÄR



59759 Arnsberg
Bahnhofstraße 106

Tel. 0 29 32 / 3 30 92

Fax 0 29 32 / 5 11 36



Gaststätte
Zur Kupferkanne

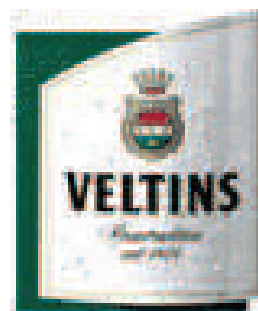
bei Anna & Anton

- 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





Running

Fußball

Tennis

Teamsport

SPORTHAUS STROJNOWSKI

www.strojnowski.de



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





Das Derby zwischen dem SV Hüsten 09 und dem SC Neheim ist kein Spiel wie jedes andere. Es ist ein Duell, in dem Helden geboren werden können, sowohl auf Neheimer als auch auf Hüstener Seite. Bei der nächsten Auflage dieses Klassikers, der „Mutter aller HSK-Derbys“, ist das nicht anders. „Es bleibt das speziellste Landesligaspiel der Saison“, sagte 09-Trainer Torsten Garbe.

Nach bisher drei schmerzlichen Pflichtspielniederlagen gegen die Rot-Weißen will der SV Hüsten 09 am Samstag, den 10. Mai, um 18:00 Uhr sportliche Revanche üben. „Ein Verein und eine ganze Stadt sind heiß auf dieses Spiel“, erklärte 09-Kapitän Thomas Köhler, während Mark Winkler hinzufügte: „Ganz Hüsten wartet auf den ersten Hüstener Derbysieg seit Jahrzehnten. Ich bin mir sicher, dass die Mannschaft genauso „brennen“ wird, dass man dies in jeder Sekunde des Spiels spürt.“

Auf der anderen Seite erwartet SC-Trainer Alex Bruchhage einen hochmotivierten Gegner: „Hüsten hat momentan einen sehr guten Lauf. Mit drei Siegen in Folge haben sie letzte Woche dem Titelkandidaten aus Olpe ein 1:1-Unentschieden abgenommen. In der derzeitigen Verfassung ist Hüsten der Favorit.“ Die Punkte will der Neheimer Chefcoach aber nicht einfach abschenken: „Wir benötigen in unserer Lage dringend Punkte. Da kommt dieses Derby genau richtig.“



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

.....T...
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 26. Spieltag

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

Pl.	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Torverh.	Tordiff.	Pkt.
1	TuS Erndtebrück II	25	16	5	4	63:26	37	53
2	SpVg. Olpe	25	15	7	3	55:26	29	52
3	FC Bor. Dröschede	25	13	4	8	52:30	22	43
4	BSV Menden	25	12	6	7	43:37	6	42
5	Sportfreunde Siegen II	25	12	4	9	41:34	7	40
6	FSV Werdohl	25	11	6	8	45:35	10	39
7	SG Finnentrop/Bamenohl	25	11	9	6	48:40	8	39
8	FC Lennestadt	25	10	7	8	53:44	9	37
9	Rot Weiß Hünsborn	25	10	7	8	31:34	-3	37
10	SV Hüsten 09	25	9	4	12	45:47	-2	31
11	RW Erlinghausen	25	8	6	11	37:48	-11	30
12	SV Rothemühle	25	8	6	11	36:48	-12	30
13	SSV Meschede	25	8	4	13	31:36	-5	28
14	SC Neheim	25	7	5	13	43:54	-11	26
15	SV Ottfingen	25	3	7	15	32:60	-28	16
16	SuS Niederschelden	25	2	5	18	33:89	-56	11

Der SV Hüsten 09 kann mit einem Sieg im Derby gegen den SC Neheim einen großen Schritt in Richtung Klassenerhalt machen. Sollten die 09er das Spiel gewinnen, hätte die Garbe-Elf bei dann noch zwölf zu vergebenen Punkten acht Zähler Vorsprung auf einen Abstiegsplatz. In den letzten Spielen tritt man gegen Erndtebrück II (A), Rothemühle (H), Lennestadt (A) und Erlinghausen (H) an.



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!


bestes Brot durch frisches Mehl aus eigener Mühle
Bäckerei & Mühle Eberhard Vielhaber GmbH
Tel.: 02933 / 97540
www.baeckerei-vielhaber.de

SV Hüsten 09 arbeitet akribisch am Kunstrasenbau!

Wir, der SV Hüsten 09, biegen auf die Zielgrade für den Bau des Kunstrasens ein. Das Kunstrasengremium, das sich mit der Planung und Umsetzung des Kunstrasenplatzes seit Monaten beschäftigt, hat ein umfassendes Konzept ausgearbeitet, wie der zukünftige Kunstrasenplatz in das Stadiongelande Große Wiese eingebunden wird und die Umsetzung mit der Stadt Arnsberg abgestimmt.



Die Angebote der notwendigen Fachunternehmer zum Bau des Kunstrasens liegen vor und sind durch unsere beiden ersten Vorsitzenden endverhandelt. Die Fachunternehmer, die den Bau des Platzes umsetzen werden, sind informiert und werden die Aufträge in Abstimmung mit dem Kunstrasengremium erhalten. Somit sind sämtliche Investitionskosten des Projektes definiert.

Der Antrag für ein notwendiges KFW-Darlehen ist ebenfalls in Abstimmung mit der Stadt Arnsberg in Vorbereitung. Mit dem Bau des Platzes wird begonnen, wenn die Genehmigung der KFW vorliegt. Der Genehmigungszeitraum beträgt ca. vier bis zwölf Wochen.

Nachdem wir in den vergangenen Monaten alle möglichen Geldmärkte geprüft und abgearbeitet haben, kommen wir heute auf Euch, liebe 09-Familie, zu.

Um auf einem starken Fundament zukunftsorientiert und erfolgreich weiterarbeiten zu können und allen Vereinsmitgliedern eine angemessene, nach heutigen Erkenntnissen erforderliche Sportstätte bieten zu können, bittet der Vorstand und das Kunstrasengremium des

SV Hüsten 09 ab sofort um Eure aktive Unterstützung durch diesen heutigen „**Spendenaufruf**“.

Überweist bitte ab sofort Eure Spende auf das nachfolgend benannte Spendenkonto der:

Sparkasse Arnsberg-Sundern

IBAN: DE82466500050002024974

BIC: WELADED1ARN

Verwendungszweck: Spende Kunstrasenprojekt SV Hüsten 09

Ihr bekommt vom Verein als Unterstützer eine entsprechende Spendenbescheinigung. Ebenso könnt Ihr natürlich auch unsere Vorstands- und Gremiumsmitglieder ansprechen, um den Spendenablauf in Form und Höhe zu klären. Wir freuen uns auf viele persönliche Gespräche.

Mit Eurer Hilfe sichert ihr, dass unsere Kinder eine attraktive Sportstätte nach neuesten Erkenntnissen nutzen können und wir als Verein die Zukunft weiterhin erfolgreich gestalten können.

Herzlichen Dank für Eure Unterstützung!

Mit sportlichen Gruß

Der Vorstand und das Kunstrasengremium des SV Hüsten 09

Ansprechpartner

Uwe Schulte

Rainer Müller

Mario Fuchs

Christoph Dahlmann

Werner Hölter

Winfried Nienaber

Telefonnummer

0170 / 534 11 42

0175 / 932 03 07

0177 / 499 54 78

0170 / 445 24 27

0172 / 409 70 36

0171 / 958 84 39



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**



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**

AUS DER MARKTPASSAGE:

San Marco
Eis-Cafe
Gelateria italiana



Ludgeri-Passage in Hüsten

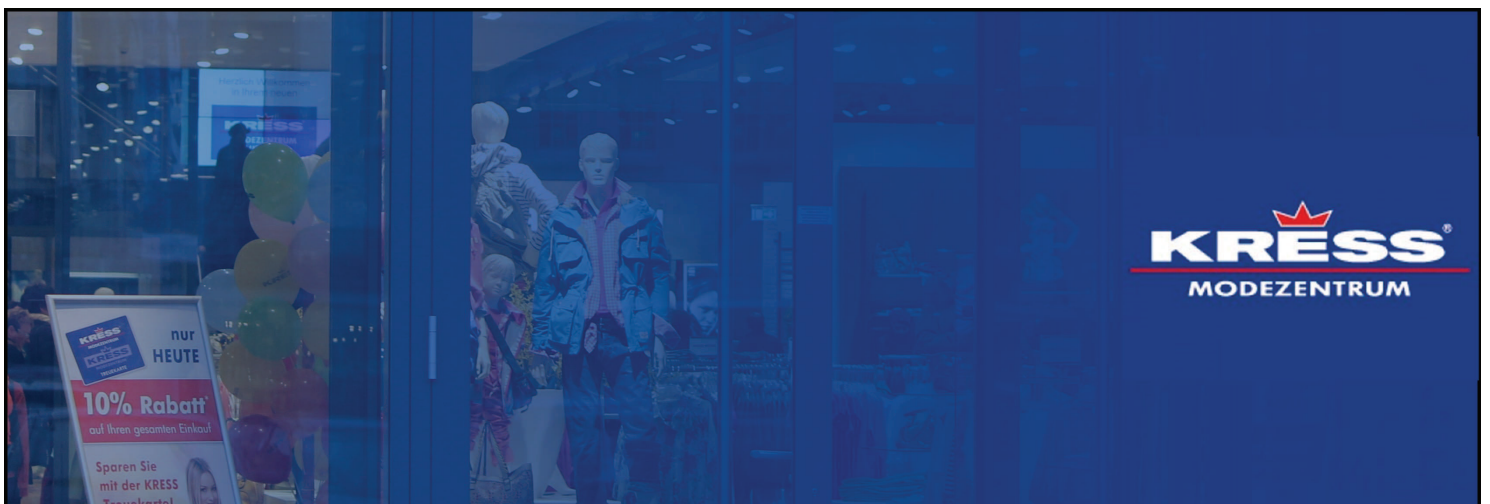
Eisspezialitäten, Waffeln und mehr für die ganze Familie und Freunde



Tel. : 0 29 32 | 37 0 88

Marktstraße 5

59759 Arnsberg







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**tm

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	25	67
2	TuRa Freienohl	25	52
3	SV Herdringen	25	46
4	TuS Müschede 07	25	40
5	TuS Oeventrop	25	38
6	TuS Bruchhausen	25	38
7	SC Neheim II	25	37
8	TuS Sundern II	25	35
9	TuS Voßwinkel	25	34
10	SV Hüsten 09 II	25	33
11	SSV Stockum	25	31
12	FC BW Gierskämper	25	29
13	TuS Hachen	25	27
14	SV Affeln	25	24
15	SV Arnsberg 09	25	18
16	SG Balve/Garbeck	25	12

Kreisliga D1 Arnsberg

Pl.	Mannschaft	Spiele	Pkt.
1	SV Herdringen II	15	38
2	TuS Rumbeck II	15	29
3	SV Hüsten 09 III	15	28
4	FC BW Gierskämper II	15	27
5	TuS Müschede 07 III	15	26
6	SuS Wennigloh	15	20
7	TuS Bruchhausen III	14	17
8	SuS Eisborn II	15	14
9	DJK GW Arnsberg II	15	10
10	FC Neheim-Erlenbruch II	14	4

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.	21	60
2	SV Arnsberg 09	20	37
3	TuS Voßwinkel	21	35
4	JSG Freienohl/Oeventrop	21	35
5	SSV Allendorf	19	34
6	JSG Stockum/Amecke/En.	20	30
7	JSG Affeln/Balve/Garb.	20	29
8	SV Hüsten 09	20	29
9	SG Rumbeck/Arnsberg	20	23
10	JSG Mellen/Lang./Kün.	20	15
11	SuS Westenfeld	20	15
12	JSG Küntrop/Neuenrade	20	14
13	JSG Müschede/Herdr.	20	11

U17-Leistungsliga

Pl.	Mannschaft	Spiele	Pkt.
1	SC Neheim II	14	37
2	SV Hüsten 09	15	36
3	SV Bachum/Bergheim	14	33
4	TuS Sundern	13	21
5	JSG Müschede/Herdr.	14	18
6	JSG Oeventrop/Freienohl	14	16
7	JSG Affeln/Balve/Garb.	14	9
8	JSG Beckum/Holzen/Eisb.	15	8
9	SV Arnsberg 09	13	4

U15-Leistungsliga

Pl.	Mannschaft	Spiele	Pkt.
1	JSG Müschede/Herdr.	12	31
2	SC Neheim II	12	23
3	SV Hüsten 09	11	19
4	SV Arnsberg 09	12	19
5	JSG Oeventrop/Freienohl	11	16
6	JSG Affeln/Balve/Garb.	12	13
7	JSG Mellen/Lang./Kün.	12	9
8	TuS Sundern II	12	4



+++ 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

Nachdem im letzten Jahr noch mit der U17 und der U15 zwei Nachwuchsmannschaften des SV Hüsten 09 an der Aufstiegsrunde zur Bezirksliga teilgenommen haben, werden die Grün-Weißen in der laufenden Spielzeit wohl kein Team ins Rennen schicken. Während in der U19-Leistungsliga der Meister schon feststeht, haben die U17 und die U15 nur noch verschwindend geringe Chancen auf den Titel.

In der U19-Leistungsliga führte Marco Grebe nach dem Abstieg aus der U19-Bezirksliga einen Neuanfang durch. Dementsprechend war die Erwartungshaltung vor der Saison beim ältesten 09-Nachwuchs nicht gerade groß, wobei sich das Team mittlerweile achtbar schlägt. Die Grün-Weißen belegen zwar nur den achten Tabellenplatz, doch die Spieler machen langsam Fortschritte und werden zum Teil auch schon bei der 09-Reserve eingesetzt. Behar Shala gelang dabei unter anderem ein Traumtor beim 3:0-Erfolg gegen den TuS Oeventrop.

In der U17-Leistungsliga täuscht aktuell der Eindruck, dass der Rückstand auf Tabellenführer SC Neheim II nur einen Punkt beträgt, da die Neheimer ein Spiel weniger ausgetragen haben und aufgrund eines vermeintlich leichten Restprogramms mehr als gute Chancen auf den Meistertitel haben. Dennoch sind die 09-Trainer Rainer Arndt und Hendrik Tölle mit der Saison nicht unzufrieden, da man das Ziel, Meister zu werden, nie ausgegeben hat. Letztlich verspielte sich die Mannschaft diese Möglichkeit allerdings durch Ausrutscher gegen Teams aus anderen Tabellenregionen.

Die U15-Junioren des SV Hüsten 09 machen unter ihrem Trainergespann Markus Nowak und Guido Burgard tolle Fortschritte und belegen aktuell den dritten Tabellenplatz in der U15-Leistungsliga. Auch wenn es am letzten Wochenende eine unerwartete 0:4-Heimniederlage gegen den TuS Sundern II gab, liefert die Mannschaft bislang eine zufriedenstellende Saison ab, auf die die Grün-Weißen im nächsten Jahr aufbauen wollen. Herzlichen Glückwunsch dazu!



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.

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





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

Literarische Gesellschaft

Die Literarische Gesellschaft veranstaltet am Donnerstag, den 22. Mai, im Stadion Große Wiese ein Event. Der bekannte Sportjournalist Gerhard Fischer von der Süddeutschen Zeitung hält an diesem Tag einen Vortrag über Bundesligafußballer vor und hinter den Kulissen. Ebenfalls im Rahmenprogramm eingebunden sind die renommierten Profimusiker des brasilianisch-portugiesischen Sambaduos Alexandre Santos. Ab 17:30 Uhr findet zudem ein E-Jugendspiel der 09er steht, die auch für das leibliche Wohl sorgen. Das Kommen wird sich lohnen!

Neuer Damentrainer

Peter Engbrocks, treues Mitglied der 09-Familie, hilft den 09ern immer, wenn es brennt. „Pepe“ übernimmt ab sofort bis zum Saisonende die Damenmannschaft als Trainer. Dafür bedankt sich der Vorstand des Vereins sehr herzlich und ist sich sicher, dass sich die Erfolge einstellen werden.

Danke an HOT

Der SV Hüsten 09 bedankt sich bei Thomas Klauke und dem gesamten Hüstener Organisationsteam (HOT). Eine grandiose Veranstaltung war am 30. April der „Rock in den Mai“ in der Hüstener Schützenhalle, an der auch viele Hüstener Vereinsmitglieder teilnahmen. So zauberte HOT auch dieses Jahr wieder begeisternde Stimmung auf das Parkett. Ein Euro, so versprach es HOT, von jeder verkauften Eintrittskarte fließt in das Hüstener Kunstrasenprojekt.

Eigenleistung für Kunstrasenplatz

Die beiden Brüder Felix und Lukas Gebhardt legten Zeichnungen für Trainer und Spielbänke für den neuen Kunstrasenplatz vor. Kurzentschlossen nahmen sich die beiden noch Michael Millentrup, Kapitän der Reserve, hinzu. Seitdem verbringen die drei die Wochenenden neben dem Fußballspielen mit dem Bau der Spielerbänke für den Kunstrasenplatz. Eine tolle Aktion mit Eigenleistung, die dem Verein dieses Invest erspart. „Wir können es kaum noch erwarten, bis der Platz fertig gestellt ist. Jetzt müssen alle unsere Mitglieder etwas tun und ihre finanzielle und aktive Beteiligung zusichern“, äußerte das Dreigespann im Hinblick auf den Baubeginn.

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