

# SV 09 Magazin



Vereinszeitung des SV Hüsten 09

Ausgabe November 2012

Tradition wahren  
Jugend fördern

## **DIE BESTEN FANS DER LIGA!** **AUCH AUF DEN RÄNGEN SPITZENKLASSE!**



### Im Magazin:

- Lageberichte
- Rückblick Altinternationaler Frühshoppen
- U19, U17 & U15 im Kreispokal-Endspiel
- U11 wird Hinserien-Erster



# LIMO *war* *gestern*

ALKOHOLFREI  
22 KALORIEN  
PRO 100 ML

ISOTONISCH

VELTINS  
**FASS**  
*Brause*

ZITRONE  
22 kcal / 100 ml  
ERFRISCHEND-SPRITZIG  
ALKOHOLFREI



ZITRONE  
22 kcal / 100 ml  
ALKOHOLFREI

ALKOHOLFREI  
23 KALORIEN  
PRO 100 ML

SPRITZIG

VELTINS  
**FASS**  
*Brause*

HOLUNDER  
23 kcal / 100 ml  
ERFRISCHEND-SPRITZIG  
ALKOHOLFREI



HOLUNDER  
23 kcal / 100 ml  
ALKOHOLFREI



### **Liebe Hüstener, liebe 09er, verehrte Leser und Freunde des Ballsports,**

Liebe Hüstener, liebe 09er, verehrte Leser und Freunde des Ballsports, wir freuen uns ganz besonders, Euch an dieser Stelle von unserer Seite aus zum ersten Mal begrüßen zu können, und heißen Sie herzlich willkommen zum Heimspiel der ersten Mannschaft im Stadion Große



Wiese. Ein sehr turbulentes Fußballjahr für uns 09er neigt sich so langsam dem Ende entgegen. Ein Fußballjahr mit Höhen und Tiefen. So stehen wir nach dem Abstieg aus der Landesliga momentan auf dem dritten Rang in der Bezirksliga Staffel 4.

Wir möchten hier einen kleinen Einblick in den Bereich der ersten Seniorenmannschaft schildern und berichten. Zurzeit liegen wir in der Bundesliga des Sauerlandes mit drei Punkten hinter Tabellenführer SV Brilon. Sicherlich ein beachtlicher Erfolg.

Nach dem bitteren Abstieg aus der Landesliga mussten wir den Gang zurück in die Bezirksliga antreten. Nicht nur eine „neue“ Liga, sondern auch mit Torsten Garbe ein neuer Trainer stand zur Saisonvorbereitung auf dem Trainingsplatz. Ein kleiner Umbruch, der durch eine Reihe von Neuzugängen, welche unsere Abgänge kompensieren sollen, abgeschlossen wurde. So war natürlich erstes Ziel zu Saisonbeginn, aus einer Vielzahl von Spielern eine Einheit auf und neben dem Platz zu formen. Eine charakterstarke Truppe und mannschaftliche Geschlossenheit hat uns in den vergangenen Jahren immer ausgezeichnet und stark gemacht. Auf diese Stärken können wir uns auch in dieser Saison verlassen. Dies konnte man auch schon in den ersten Spielen auf dem Spielfeld sehen. Es passt die Mischung von Spielern. Gerade die Jungs, die letztes Jahr Landesliga spielen konnten, haben enorm an Erfahrungen dazu gewonnen. Hinzu kommen junge hungrige



Spieler, die den „Laden“ extrem aufmischen.

Darüber hinaus stand auch eine Veränderung des Spielsystems an. Torsten Garbe stellte von einer Dreier- auf eine Viererkette im Abwehrverbund um, welches unser Spiel variabler und vor allem nach vorne kreativer und erfolgreicher macht. Deshalb ist nicht mehr „nur“ auf die Hüstener Tugend, das Spiel gegen den Ball, sondern auch auf einen erfolgsorientierten Fußball nach vorne mit reichlich Torabschlüssen und Torerfolgen Verlass.



Besonders lobenswert ist nach wie vor die sehr gute Trainingsbeteiligung. Torsten Garbe kann bei den Einheiten regelmäßig mehr als zwanzig Spieler begrüßen, sodass der Konkurrenzdruck sehr groß ist und jedes Wochenende die Qual der Wahl besteht, welche Spieler beim Spiel dabei sind. Unter der Woche wird in den Einheiten hart gearbeitet, um sich als

Mannschaft weiterzuentwickeln und zu steigern. In dieser sehr ausgeglichenen und starken Liga bekommt man sonntags nichts geschenkt – für drei Punkte ist eine Menge Schweiß und Arbeit auf dem Platz fällig. Wir möchten natürlich noch so viele Spiele wie möglich erfolgreich bestreiten und unseren tollen Fans und Anhängern erfolgreichen Fußball mit reichlich Toren zeigen.

Bedanken möchten wir uns abschließend natürlich bei den gerade erwähnten Fans, die uns in der schweren letzten Saison als auch dieses Jahr wieder fantastisch unterstützen! Und das Sonntag für Sonntag! Ihr macht es einfach zu einer einmaligen Sache und großen Ehre für uns, das grün-weiße Trikot dieses Traditionsvereins auf den Platz tragen zu dürfen. Danke!!!

Glück auf, 09!

Eure Spielführer der ersten Seniorenmannschaft  
Mark Winkler, Thomas Köhler und Fabian Fischer





# Gasthof - Köster

Telefon 0 29 32 / 3 11 49

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](http://www.kupferkanne-arnsberg.de)





## UNSER GEGNER AM 18. NOVEMBER:

Der TuS GW Allagen kann mit dem bisherigen Saisonverlauf äußert zufrieden sein. Die Mannschaft von Trainer Michael Bremser holte aus den bisherigen 13 Saisonspielen 22 Punkte und belegt damit aktuell Platz 7. Nach prominenten Abgängen vor der Saison hat sich der 09-Gegner gezielt verstärkt und feiert zuletzt unter anderem einen 6:1-Erfolg beim FC Nuhnetal, was die Stärke des neuen Teams belegt.



Für den Regionalligaerfahrenen Malte Schulze-Happe haben die Grün-Weißen mit dem 30-jährigen Sebastian Wessel (war zuletzt Spielertrainer beim VfR Borgentreich im Kreis Höxter) laut Trainer Michael Bremser einen „adäquaten Ersatz“ gefunden. Und auch Neuzugang Elmar Kirsch aus Bad Westernkotten bringt jede Menge Erfahrung mit. Außerdem zog aus auch Kevin Akinrolabu von SW Suttrop zum TuS.

Ebenfalls neu im Allagener Kader ist Michael Jedreizak, der vom benachbarten TuS Belecke ins Waldstadion gewechselt ist. Hinzu kommen die beiden U19-Jugendlichen Dominik Schnöde und Jannik Plesser. Und auch die letztjährigen Reserve-Spieler Thorsten Mühlhaus und Sebastian Liebig stehen neu im Kader. „Beide haben absolut das Zeug, Bezirksliga zu spielen, wenn sie von Verletzungen verschont bleiben“, so Michael Bremser.



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](mailto:info@brueggen.lvm.de)

**LVM**  
VERSICHERUNG





SPORTH AUS  
STROJNOWSKI



Running

Fußball

Tennis

Teamsport

Apothekenstraße 12 · 98755 Arnstberg-Dehelein · Telefon 02932-28 378 · Fax 02932-83365 · [www.strojnowski.de](http://www.strojnowski.de)

... für den perfekten Tag!



Borkshagenstraße 7  
59757 Arnstberg  
Tel. 02932-9617-0  
[info@rest-gmbh.com](mailto:info@rest-gmbh.com)  
[www.rest-gmbh.com](http://www.rest-gmbh.com)



# DAS LACHEN IST ZURÜCK!

Torsten Garbe hat wieder allen Grund zum Lachen: Der SV Hüsten 09 ist in der Bezirksliga Staffel 4 durch einen 8:0 (5:0)-Sieg beim TuS Valmetal auf den ersten Platz zurückgekehrt, konnte diesen aber in der vergangenen Woche beim FC Arpe/Wormbach (1:4) nicht verteidigen. Auch wenn der SV Brilon die Tabellenführung wieder übernommen hat, freut man sich bei 09 derzeit über die Entwicklung des Teams. Ziel ist es jetzt, die Tabellenführung bestenfalls bis zum Winter zurück zu gewinnen oder zumindest den Top-Teams auf Schlagweite zu bleiben. Dafür soll der Anfang gegen Allagen gemacht werden, um mit einem Erfolgserlebnis in das Hinrundenfinale zu gehen, wo mit dem VfL Bad Berleburg, SV Oberschledorn und TSV Bigge/Olsberg keine leichten Aufgaben warten.



## KREISLIGA B AKTUELL



Glänzender als glänzend sieht momentan die Situation bei der zweiten Seniorenmannschaft aus. Die Mannschaft von Oliver Thiele rangiert ungeschlagen und unangefochten an der Tabellenspitze der Kreisliga B Arnsberg und hat schon jetzt ein zweistelliges Punktepolster auf einen Nichtaufstiegsrang. Dazu treffen die Top-Torjäger Dirk Stoltefaut und Lukas Gebhardt fast alle neunzig Minuten und stellen gemeinsam das beste Offensivduo der Liga. Aber auch hinten sind die 09-Kicker einsame Spitze – neun Gegentore sind der Ligabestwert. Letzte Woche gelang ein 8:1-Kantersieg beim SSV Allendorf.

## KREISLIGA D1 AKTUELL



Die dritte Seniorenmannschaft des SV Hüsten 09 hat sich dagegen nach einer Durststrecke von drei Spielen ohne Sieg wieder gefangen und fügte Spitzenreiter Bachum/Bergheim zuletzt die erste Saisonniederlage zu. Beim 2:1-Auswärtserfolg trafen Kevin Posta und Aushilfsstürmer Lukas Gebhardt. Damit rangiert das Team von Markus Würfel zurzeit im oberen

Mittelfeld der Kreisliga D1 Arnsberg und möchte nach Möglichkeit in den verbleibenden beiden Spielen vor der Winterpause noch etwas näher an die Spitzenplätze heranrücken. Dazu sind Siege gegen Gierskämpfen II und Bruchhausen III Pflicht. Einziger Wehrmuts-tropfen ist aktuell, dass sich Daniel Sander im Spiel gegen Rumbeck II einen Bänderriss zuzog und im Jahr 2012 nicht mehr zurückkehren wird.





# 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](http://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 1444  
[kontakt@vogel-fahrzeugbau.de](mailto:kontakt@vogel-fahrzeugbau.de) • [www.vogel-fahrzeugbau.de](http://www.vogel-fahrzeugbau.de)



**Systemhaus  
Hartmann**

Apple-Shop + Service 

- Alles rund um den MAC

.....  
Partner

*Kompetenz vor Ort!*

*... Alles aus einer Hand!*



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

**Systemhaus Hartmann GmbH & Co. KG**

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

[info@shh-online.com](mailto:info@shh-online.com)  
[www.shh-online.com](http://www.shh-online.com)

**Technische Hotline:**  
0 18 05 / 90 97 09



## ALTINTERNATIONALER FRÜHSCHOPPEN



Hüsten. Eine rundum gelungene Veranstaltung war wieder einmal der jährlich stattfindende Altinternationale Frühschoppen, der dieses Mal vor dem Heimspiel der ersten Seniorenmannschaft gegen den FC Nuhnetal im Vereinsheim des SV Hüsten 09 stattfand.

Im Rahmen des jährlichen Treffens aller Ü60-jährigen Vereinsmitglieder wurden 13 Sportkameraden des SV Hüsten 09 für langjährige treue Mitgliedschaft geehrt. Darunter fielen für 50 Jahre Karl-Josef Dohle, Dieter Erlmann, Rolf Erlmann, Herbert Keweloh, Franz Sturzenhecker und Vereinswirt Jochen Grebe. Stolze 60 Jahre sind sogar Gerhard Kordes, Manfred Kretzer (feiert wenige Tage später seinen 75. Geburtstag), Franz Vetter und Emmerich Posta mit den Grün-Weißen verankert. In Erinnerung werden aber gerade die Ehrungen von Helmut Schulte für 65 Jahre, Walter Keute für 70 Jahre und Aloys Padberg für 80 Jahre bleiben.

Bei den älteren Mitgliedern des SV Hüsten 09 kam aber auch ein Überraschungshighlight sehr gut an: Der 09-Vorstand präsentierte voller Stolz ein gut erhaltenes Panini-Fußballbild eines Hüstener Spielers aus dem Jahr 1931, welches in Zigarettenschachteln erschienen ist und einen Mann mit der Aufschrift „Tillmann“ zeigt, der mit dem der SV Hüsten 09 in dieser Zeit fünf Mal hintereinander Südwestfalenmeister geworden ist. Einige Bilder sehen Sie auf der nächsten Seite.





**CROSO**<sup>®</sup>  
international

CROSO international GmbH  
Rönkhauser Straße 9  
59757 Arnsberg - Müschede  
Tel: + 49 2932 477 - 162  
Fax: + 49 2932 477 - 106  
[www.croso-international.de](http://www.croso-international.de)

**CROSILUX**<sup>®</sup>

LED - beleuchtete Handlaufsysteme

Davidtreppe - Hamburg











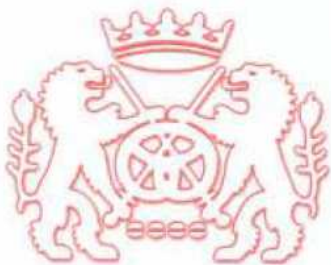


## **Autoservice Oeventrop Thomas Diehl**

**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:**

**Partybrote, Partybrötchen, Partygebäck, Brötchenräder, Laugengebäck**

**Auch Sonntags**

**frische Brötchen und Kuchen, Sahneteilchen usw.**

**Geöffnet von 8:00 bis 11:30 Uhr**

**Arnsberg Hüsten – Heinrich-Lübke-Straße 13    Telefon 02932/53525    Telefax 02932/931970**



**KREISPOKAL-ENDSPIELE**

**SC NEHEIM VS SV HÜSTEN 09**

**U19: SAMSTAG, 17.11., UM 15:00 UHR IN NEHEIM**  
**U17: SAMSTAG, 17.11., UM 13:00 UHR IN NEHEIM**  
**U15: SAMSTAG, 17.11., UM 14:30 UHR IN HERDRINGEN**

Hüsten. Das hat es noch nie gegeben! Die drei ältesten Nachwuchsteams des SV Hüsten 09 sind im Krombacher Kreispokal ins Endspiel eingezogen und treffen dort jeweils auf den SC Neheim. Einzig die Austragungsorte fielen zu Ungunsten der Hüstener aus, da die U19 und U17 im Neheimer Binnerfeld spielen werden. Auf neutralem Platz in Herdringen tritt die U15 an.

In der ersten Runde des U19-Kreispokals setzte sich der SV Hüsten 09 mit 4:2 bei der JSG Arnsberg/Niedereimer/Rumbeck durch. Anschließend bereitete den Grün-Weißen auch der SV Bachum/Bergheim keine Schwierigkeiten – am Ende der neunzig Spielminuten stand 09 dank eines 4:1-Sieges im Halbfinale. Dort machte der Bezirksligist den Endspiel-Einzug durch einen knappen, aber verdienten 4:3-Auswärts-erfolg gegen den TuS Voßwinkel perfekt. „Neheim hat im Kreispokal noch kein einziges Gegentor bekommen und ist als Landesligist sicherlich Favorit. Trotzdem werden wir alles geben und hoffen auf eine Überraschung“, sagte U19-Coach Marco Grebe.





Die von Roman Dembinski trainierte U17 des SV Hüsten 09 erreichte über die Stationen Westenfeld (10:0), Langscheid/Enkhausen (7:1) und Allendorf (8:0) das Finale. U17-Bezirksligist SC Neheim zeigte sich sogar noch torhungriger und erzielte in drei K.O.-Spielen insgesamt vierzig Tore. Bevor sich der Sportclub im Halbfinale gegen den SV Arnsberg 09

mit 10:0 durchsetzte, räumten die Rot-Weißen die JSG Eisborn/Beckum/Holzen (23:0) und die SG Balve/Garbeck (7:0) aus dem Weg. „Wir wissen um die Schwere der Aufgabe. Allerdings werden wir uns nicht verstecken. Jeder 09-Fan, der für uns ins Binnerfeld kommt, gibt uns einen zusätzlichen Schub an Motivation“, sagte Roman Dembinski.

Auch die U15-Junioren haben den Sprung ins Endspiel geschafft. In der ersten Pokalrunde feierte der Tabellenführer der U15-Leistungsliga einen 18:0-Kantersieg bei der JSG Mellen/Langenholthausen/Küntrop, ehe ein knappes 1:0 bei der JSG Stockum/Amecke/Endorf ausreichte, um den Weg ins Halbfinale freizuräumen. Dort schaffte das Team gegen den SV Arnsberg 09 klare Verhältnisse und zog durch einen 8:1-Sieg ins Finale ein. Das Trainergespann Rainer Arndt und Hendrik Tölle fiebert der Partie gegen den SC Neheim bereits entgegen: „Der SC Neheim ist als Bezirksligist natürlich Favorit. Aber auch wir haben eine starke Mannschaft und können an einem guten Tag auch den Ortsnachbarn schlagen.“

Egal, wie die Finalspiele auch ausgehen – alleine die Tatsache, dass die drei ältesten 09-Nachwuchsteams ins Endspiel eingezogen sind, ist schon aller Ehren wert. Jedoch haben die grün-weißen Juniorenkicker nun natürlich auch den Pokalsieg vor Augen und hoffen dabei auf jegliche Unterstützung der Hüstener Fans. Machen wir den 17. November zu einem grün-weißen (Fest)-Tag und lassen wir die Spieler von morgen gegen den Ortsnachbarn nicht allein! Gemeinsam kann die große 09-Familie Großes erreichen!



**GIESSWEIN**

Hüttenschuhe  
von Größe 18-48

**Dr. Air-Weiß  
Martens**  
WITH BOUNCING SOLES

von Größe  
37-48

**Burlington**

THE SIGN OF  
STYLE

Damen- + Herrensocken

Schuhhaus

**prange**

Schuhreparaturdienst · Hüsten

***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](mailto:Info@tecnolight.de)

[www.technolight.de](http://www.technolight.de)

**Mehr Biss für Ihre Werbung!**



Werbung von

**deskcut**  
**DESIGN**

**LICHTWERBUNG GMBH**

**[www.deskcut.de](http://www.deskcut.de)**

Lichtwerbeanlagen • Schilder • Beschriftungen • Digitaldruck • Fräsarbeiten





# Hair Design Franco Falcone

Werler Straße 2a . 59755 Arnsberg . Fon: 0 29 32 - 89 47 00 . [www.franco-falcone.de](http://www.franco-falcone.de)



Die Homepage des SV Hüsten 09

[www.svhuesten09.de](http://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](http://www.gerlach-solzbach.de)  
[info@gerlach-solzbach.de](mailto:info@gerlach-solzbach.de)



Der Verein hat sich dazu entschlossen, in diesem Jahr mit allen Mannschaften eine gemeinsame Weihnachtsfeier durchzuführen. Die Veranstaltung findet am Samstag, den 22. Dezember, in der Hüstener Schützenhalle statt. Während nachmittags die Jugendabteilung die Weihnachtsfeier in den Räumlichkeiten der Schützenhalle gestaltet, kommen abends die erste, zweite, dritte Senioren- und Damenmannschaft, der Vorstand sowie die Altherrenabteilung zu den Feierlichkeiten zusammen. Zudem wird die Altliga im Speiseraum vertreten sein. Die Vorbereitungen laufen und das Organisationsteam hat die Planungen aufgenommen.

Beim letzten Heimspiel gegen den FC Nuhnetal und beim Auswärtsspiel in Valmetal war unser Betreuer Wolfgang Leben vor Ort. Er lässt es sich natürlich nicht nehmen, der Mannschaft vor Spielbeginn alle guten Wünsche zukommen zu lassen. Wolfgang, auch von dieser Stelle aus, Dir nochmals die besten Genesungswünsche vom gesamten Verein SV Hüsten 09.

Eine Baumaßnahme auf Initiative unseres Vereinswirts Jochen Grebe wurde in den vergangenen Wochen im Stadion Große Wiese durchgeführt. Im Bereich, wo die Jugendtore stehen, ist eine Fläche von ca. 130 m<sup>2</sup> gepflastert worden. Durch ein Freischneiden der Hecke hat man nun von der Stelle aus freie



Sicht auf das Stadiongrün und die beiden Tennisplätze. Durch Aufstellen einiger Stühle und Tische auf diesen Platz kann man von hier aus in den Sommermonaten die Spiele auf allen Plätzen beobachten sowie sich sein Kaltgetränk schmecken lassen. Danke an alle Helfer, die bei der Umsetzung der Baumaßnahme geholfen haben. Auch ein Dankeschön an das Team des Sportbüros der Stadt Arnsberg, welches hierfür die Genehmigung erteilte.



Zu unserem letzten Heimspiel im Jahr 2012 am Sonntag, den 09. Dezember, gegen den TSV Bigge/Olsberg möchten wir schon jetzt alle Fans des SV Hüsten 09 herzlich willkommen heißen. Vielleicht erwartet uns ja hier auch eine kleine vorweihnachtliche Überraschung.

Auch die ehemaligen 09-Fußballer und jetzigen Altherrenmitglieder bleiben sportlich. Im Oktober nahmen Martin „Caesar“ Sturzenhecker und Christoph Dahlmann am Rothaarsteig-Marathon teil. Über die 22,5 Kilometer lange Strecke mit 500 Höhenmetern belegte „Caesar“ in seiner Altersklasse den 28. Platz, was einen Rang im ersten Drittel des 600 Teilnehmer starken Gesamtfelds zur Folge hatte. Christoph Dahlmann konnte in seiner Altersklasse sogar den sechsten Platz erringen und landete in der Gesamtwertung auf Rang 47. Es wäre schön, wenn wir in diesem Sinne wieder einige Mitglieder für den Silvesterlauf von Werl nach Soest aktivieren könnten. Die Startgebühren werden einem sozialen Zweck zugeführt. Unsere beiden Vorsitzenden Uwe Schulte und Christoph Dahlmann haben Ihre Teilnahme bereits fest zugesagt. Alle Interessierten können sich einfach bei Christoph Dahlmann unter der Telefonnummer 02932 / 930 615 oder per E-Mail an [c.dahlmann@als-arnsberg.de](mailto:c.dahlmann@als-arnsberg.de) melden. Er übernimmt dann das „Anmeldeprozedere“.

Glücklich und vollkommen entspannt trafen am Samstagabend, den 03. November, die 22 Personen der Altherren-Abteilung wieder in der Kupferkanne in Unter-Hüsten ein. Die Beteiligten kamen von einem zweitägigen Ausflug aus einer Stadt mit einer großen Kirche mit zwei Türmen und schmalen kleinen Biergläsern. Der Optik nach zu urteilen kann man aber auch mit kleinen Biergläsern große Mengen vernichten. Das übereinstimmende Votum aller Beteiligten: Unbedingt wiederholenswert, einfach Klasse.

**Der SV Hüsten 09 bedankt sich bei allen Sponsoren für Werbung und bittet alle 09-Anhänger, die grün-weißen Sponsoren bei Ihren Einkäufen zu berücksichtigen!**





## Landsknechts Sport-Kolumne

### „Beckenschiefstand & Rückenschmerzen: Sind meine Beine unterschiedlich lang?“

Immer wieder haben Patienten die falsche Vorstellung, wenn es sich um Beckenschiefstände handelt. Wird dem Patienten erzählt, er habe einen Beckenschiefstand, so wird dies auf eine mögliche Beinlängendifferenz geschoben, wobei das in fast allen Fällen falsch ist. Eine richtige Beinlängendifferenz entsteht meist nur nach einer komplizierten Operation (z.B. neues Gelenk) oder einem komplizierten Bruch, aber ist fast nie anatomisch (von Geburt an) bedingt. Aber wie entsteht dann ein Beckenschiefstand???

Ein Beckenschiefstand entsteht meist durch eine muskuläre Dysbalance (Ungleichgewicht) aufgrund einer Verspannung. Eine Verspannung kann dabei akut oder sogar chronisch sein. Ist ein Muskel (z.B. ein Lendenmuskel) akut verspannt, so bildet er kleine Verklebungen (einzelne Fasern kleben zusammen, z.B. durch falsches Heben, und bilden kleine „Knoten“) in seiner muskulären Struktur. Diese Verklebungen führen zu einer Reduzierung der Dehnfähigkeit des Muskels (d.h. er lässt sich nicht mehr so gut dehnen bzw. kurzzeitig verlängern) Als Beispiel dient hier immer ein Gummiband, in dem 10 Knoten gemacht worden sind. Dieses Band ist danach auch nicht mehr so dehnbar wie vorher.

Liegen nun einseitig in der Muskulatur Verspannungen vor, so kann das Becken, aufgrund der erhöhten Ruhespannung in der Muskulatur, einen Schiefstand entwickeln. Dieser ist aber nicht endgültig, sondern nur akut, da sich die Verspannungen ja wieder lösen können (Wärme etc.). Daher bezeichnet man diese Beckenschiefstände als funktionell.

Das Resultat bleibt aber erstmal das Gleiche: akuter Rückenschmerz! Und genau dieser leitet meist den Teufelskreis ein, welcher hinterher zu chronischen Rückenproblemen führt. Denn die meisten Personen nehmen aufgrund der Schmerzen eine Schonhaltung ein, die einerseits zu weiteren Überlastungsproblemen in der nun beanspruchten Muskulatur führt und andererseits zu einem Verlust der Muskelkraft in der verspannten Muskulatur. In diesem Sinne muss man aber wissen, dass ein kräftiger Muskel viel dehnfähiger und belastbarer ist. Die Folge einer Inaktivität aufgrund von Rückenschmerzen ist also klar: Der Patient schont sich und seinen Rücken, verliert dadurch aber seine Kraft in der sowieso schon schwachen Rückenmuskulatur und wird als Folge irgendwann vom akuten zum chronischen Rückenpatienten.

Die Behandlung bei auftretenden Beckenschiefständen mit Rückenschmerzen muss also eine gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur sein. Zudem sollte man mit verschiedenen Techniken (Wärme, Massagen etc.) versuchen, die Blockaden und Verspannungen in der Muskulatur zu lösen, um der Schonhaltung entgegenzuwirken. Aber auch chronischer Stress sollte bekämpft bzw. reduziert werden, da dieser die Ruhespannung der Muskulatur, den sogenannten Muskeltonus, erhöhen kann und schließlich auch zu Rückenschmerzen oder sogar Kopfschmerzen führen kann.

Sie haben noch Fragen zu Beckenschiefständen und der daraus resultierenden Rückenschmerzen 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







# 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](http://www.vogt-bedachungen.de)  
[mail@vogt-bedachungen.de](mailto:mail@vogt-bedachungen.de)



## BEGEISTERENDE UNTERSTÜTZUNG AUS DEM HÜSTENER UMFELD



Hüsten. Hoherfreut zeigen sich Mannschaften und Offizielle des SV Hüsten 09 momentan über die wahnsinnige Unterstützung bei Heim- und Auswärtsspielen. „Was unsere Zuschauer momentan abliefern, ist einfach nur super. Man kommt zum Anpfiff aus der Kabine und die Sunderaner Tribüne war voll in grün-weißer Hand“, erklärte Fabian Fischer nach dem überzeugenden Auftritt beim TuS Sundern (4:2).

In der Tat verfolgten die Partie in Sundern über 300 mitgereiste Hüstener Fans. „Es macht einfach Spaß, wenn man von außen so angefeuert wird“, sagte Giovanni Cannata. Georg Voß und Chedli Melki äußerten sich über Szenenapplaus, der für gelungene Aktionen sowie bei Ein- und Auswechslungen von unseren Zuschauern gespendet wird: „Da läuft es einem Kalt den Rücken runter. Einfach Klasse.“

„Es sind aber nicht nur diese Derbys, zu denen unsere Zuschauer so zahlreich erscheinen. Es sind eigentlich alle Spiele - egal wo“, sagten Christoph Dahlmann und Uwe Schulte auf Nachfragen von [www.svhuesten09.de](http://www.svhuesten09.de). Auch die Fußball-Abteilungsleiter Thomas Malachowski und Georg Peters äußerten sich: „Wir werden von den Zuschauern angesprochen, wie attraktiv die Spielweise der ersten Seniorenmannschaft geworden ist. Das ist eindeutig ein Verdienst unserer Trainer Torsten Garbe und Bayram Özbek.“



Bewusst sind die Spiele der ersten, zweiten und dritten Seniorenmannschaft so gelegt, dass alle Teams entweder zuhause oder auswärts spielen. Das kommt auch Reserve-Coach Oliver Thiele zu Gute, denn auch hier sind vor den Bezirksligaspielen immer schon jede Menge Zuschauer am Rand. Leider kam dieser Rhythmus in der letzten Woche durch zwei aufeinanderfolgende Auswärtsspiele durcheinander.

Die Tatsache, dass die Spiele von so vielen Hüstenern verfolgt werden, führt der Verein nicht nur auf die momentane Tabellenführung und damit einer Euphorie für die erste und zweite Seniorenmannschaft zurück. Man merkt im gesamten Hüstener Umfeld ein reges Interesse am SV Hüsten 09 sowie viele gute Wünsche von anderen Vereinen aus der Hüstener Szene.

Liebe Fans, bitte macht weiter so, die Mannschaften geben für euch Sonntag für Sonntag alles und ihr gebt es den Mannschaften durch euren Applaus und eure Unterstützung wieder zurück. Nur gemeinsam sind wir stark! Ein Besuch im Stadion Große Wiese lohnt sich!

Wir haben noch viel vor!  
Weiter so und Danke!







**CASINO 3000**

**ENTERTAINMENT**  
**IN EINER NEUEN DIMENSION**



**BAHNHOFSTR. 80 - 82**

**ARNSBERG - HÜSTEN**





*Der Creative*  
**Meyer**  
Malerbetrieb

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



**SIC**

Schulte  
Internetgestaltung

**Wir gestalten Ihre  
Internetseite!**

**Homepageerstellung**

**Homepageneu-  
gestaltung**

**Homepagepflege**

**Schulte Internetgestaltung**

Sonnenufer 15

59759 Arnsberg

Tel.: 0 29 32 / 49 67 54

info@schulte-internetgestaltung.de

www.schulte-internetgestaltung.de

Herausgeber von:

[www.svhuesten09.de](http://www.svhuesten09.de)

**SV 09 Magazin**



Tradition wahren  
Jugend fördern







Die Frauenmannschaft des SV Hüsten 09 startet in der Saison 2012|13 in der Frauen Kreisliga A Findungsrunde 1 und belegt nach sieben Spieltagen den neunten Tabellenrang. Auch wenn es für Hüstener Damen in sieben Spielen schon sechs Niederlagen gab, so zählt erstrangig der Lerneffekt. Immerhin steht auch ein 2:1-Sieg gegen Schlusslicht SV Bachum/Bergheim zu Buche.

Ebenso wie die männlichen Ligen änderte der Fußball- und Leichtathletikverband Westfalen auch die Spielklassenstruktur des weiblichen Amateurfußballs. So reisen die 09erinnen zu ihren Meisterschaftsspielen teilweise in benachbarte Kreise und treten gegen Mannschaften wie den SSV Meschede an. Noch bis zur letzten Saison war dies nicht der Fall – auf Kreisebene wurde der Meister ermittelt.

Auch wenn die grün-weißen Damen den Sprung in die Leistungsliga nicht schaffen sollten, so wartet in der Rückrunde eine Gruppe auf die Mannschaft von 09-Coach Thomas Baum, in der man sich mit vielen Vereinen auf Augenhöhe messen kann. Dort ist sicherlich der ein oder andere Sieg mehr einzufahren.





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](http://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*





Hüsten. Die U11-Junioren des SV Hüsten 09 haben die Hinserie auf dem ersten Platz abgeschlossen. In neun Spielen konnte nur der SV Bachum/Bergheim dem grün-weißen Nachwuchs ein Bein stellen und erkämpfte sich mühevoll ein 1:1. Ansonsten setzte sich das Team der Trainer Emma Posta, Kevin Posta und Klaus Zweimann auch gegen namhafte Mannschaften wie den TuS Sundern und SC Neheim souverän durch. Der gesamte Verein gratuliert der U11 recht herzlich und wünscht auch in der neugruppierten Rückrunde viel Erfolg.

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

Die Mühlenbäckstube 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-Bäckstube Vielhaber**  
bestes Brot durch frisches Mehl aus eigener Mühle

Bäckerei & Mühle Eberhard Vielhaber GmbH  
Tel.: 02933 / 97540  
[www.boeckerei-vielhaber.de](http://www.boeckerei-vielhaber.de)



Meine 1. Wahl...



## Warum wir gerne überall mitspielen?

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



Sparkasse  
Arnsberg-Sundern

In diesen  
schwierigen Zeiten  
sind wir für Sie da!

„Was sollen wir jetzt tun?“  
„Hätten wir doch nur....“  
Ein Trauerfall kommt  
häufig überraschend.

**Nolte**  
Bestattungen



GmbH

**Tel. 0 29 32 - 31 433**

[info@nolte-bestattungen.de](mailto:info@nolte-bestattungen.de)

[www.nolte-bestattungen.de](http://www.nolte-bestattungen.de)

Stolte Ley 6, 59759 Arnsberg-Hüsten

Arnsberg, Schloßstr. 25

Sundern, Hachener-Str. 49





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](mailto:info@als-arnsberg.de)

59759 Arnsberg

Fax 02932 930666

[www.als-arnsberg.de](http://www.als-arnsberg.de)



[www.als-arnsberg.de](http://www.als-arnsberg.de)