



Tradition wahren
Jugend fördern

SV 09 MAGAZIN

Vereinszeitung des SV/Hüsten 09

Ausgabe November 2014



Das letzte HSK-Derby der
Saison 2014|15 in Hüsten:



Tradition wahren
Jugend fördern

SV Hüsten 09 - SSV Meschede



TSCHÜSS

süß

ALKOHOLFREI
22 kcal / 100 ml

ISOTONISCH



Liebe Fußballfreunde, liebe Gäste, sehr geehrte Damen und Herren,

ich möchte Sie alle ganz herzlich an dieser Stelle begrüßen und die Gelegenheit nutzen, um mich für die Unterstützung in der laufenden Saison zu bedanken. Die Mannschaft und ich sehen es nicht als selbstverständlich an, dass uns die Hüstener Zuschauer trotz der bisher gezeigten Leistungen die Treue halten. Vielen Dank für diese tolle Unterstützung!



Die Saison 2014|15 ist natürlich mit aktuell drei Punkten und dem letzten Tabellenplatz nicht zufriedenstellend und zeigt, dass sich die Mannschaft ordentlich strecken muss, um in der Landesliga bestehen zu können. Dies hatten wir uns als Trainerteam, sportliche Leiter und Vorstand in der Planung auf die Saison sicherlich anders vorgestellt. Wir wussten vor Beginn der Saison, dass es ein schwieriger Weg sein würde, wenn die Mannschaft nur sporadisch verstärkt würde und zunächst einmal der Kunstrasenbau im Fokus steht. Diese Entscheidung wurde nicht einstimmig, aber gemeinschaftlich getroffen und muss jetzt auch gemeinschaftlich verantwortet werden. Ohnehin sind wir aktuell in einer sehr prekären Situation, in der es nur gemeinschaftlich, als Mannschaft und Verein, durch Zusammenhalt wieder herausgeht.

Rückblickend hatten wir bereits in der Vorbereitung mit vielen Problemen zu kämpfen. Wir hatten in dieser Zeit leider zu viele Urlauber und auch Langzeiturlauber, was uns definitiv konditionell und taktisch zurückgeworfen hat. Dazu hatten wir mit vielen Verletzungen zu kämpfen, sodass ich zu Saisonbeginn im Prinzip elf einsatzbereite Spieler hatte. Bislang haben wir Woche für Woche mit einer anderen Aufstellung gespielt, da immer wieder Spieler verletzungsbedingt passen mussten oder einfach von der Fitness her noch nicht so weit waren, wie sie für die Landesliga sein müssten. Dazu kamen zwei unnötige rote Karten und in der ein oder anderen Situation ein wenig Abschlusspech. Die Ergebnisse führten zu spürbarer Verunsicherung und zu individuellen Fehlern. Zuletzt zeigte die Mannschaft allerdings

sowohl in Menden als auch in Siegen II eine kämpferisch ansprechende Leistung, die auch jeweils mit einem Sieg hätte belohnt werden können. Gerade das letzte Spiel in Siegen II, als in der 50. Minute unser Torwart ausfiel und wir verletzungsbedingt keinen weiteren Torwart zur Verfügung hatten, zeigt, mit welchen Widrigkeiten wir in der bisherigen Hinrunde zu kämpfen haben. Dennoch zeigt das 1:1 in diesem Spiel, dass die Mannschaft unabhängig von allen Problemen bereit ist, sich der Situation zu stellen und den Abstiegskampf mit allen Mitteln anzunehmen.

Mit Blick auf die heutige Begegnung gegen den SSV Meschede sind wir in der klaren Außenseiterrolle. Die Mannschaft ist in der Sommerpause qualitativ deutlich mit Oberligaspielern und einem U19-Bundesligaspieler aufgewertet worden und verfügt mit den Yavuz-Brüdern, Mahmut Yavuzaslan und Eckart Geisthövel über die wahrscheinlich beste Offensivabteilung der ganzen Liga. Aus meiner Sicht ist Meschede mit dem aktuell vierten Tabellenplatz noch unterbewertet und gehört eigentlich in den direkten Aufstiegskampf mit Olpe. Es gilt heute mit voller Leidenschaft und Konzentration gegen einen bärenstarken Gast dagegenzuhalten und eventuell Bonuspunkte einzufahren!

Abschließend möchte ich mich vorab für Ihre Unterstützung bedanken. Ich weiß, es ist aktuell nicht immer einfach, unsere Spiele zu sehen, aber bleiben sie uns treu, es kommen auch wieder bessere „grün weiße“ Tage – wir werden alles dafür geben!

Mit sportlichen Grüßen

Torsten Garbe

Trainer des 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.technolight.de

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 Fitnessstraining (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





In der Landesliga Staffel 2 wartet auf den SV Hüsten 09 das letzte HSK-Derby der Saison 2014|15 vor heimischem Publikum. Nach dem 0:1 gegen RW Erlinghausen und dem 1:2 gegen den SC Neheim treffen die Grün-Weißen am Sonntag, den 02. November, um 14:30 Uhr auf den letzten Gegner aus dem Hochsauerlandkreis.

Die Tabellensituation ist für den SV Hüsten 09 dagegen unverändert kritisch. Zwar konnten die Grün-Weißen die Niederlagenserie stoppen und verloren nur eins der letzten vier Pflichtspiele, doch das Wohlbefinden am Tabellenende der Landesliga Staffel 2 lässt sehr zu wünschen übrig.

Immerhin befindet sich der SSV Meschede aktuell auch nicht im siebten Fußballhimmel. So hat die Mannschaft von Trainer Heiko Hofmann immer wieder mit schwankenden Leistungen zu kämpfen und rangiert daher in Tabelle nicht noch weiter vorne. Zudem konnten die Dünnefeldfußballer die letzten beiden Spiele nicht gewinnen, verloren bei Borussia Dröschede mit 2:3 und spielten zuletzt gegen Hohenlimburg 1:1.

Hoffnung macht den Grün-Weißen aber die Bilanz aus der letzten Saison. Damals verspielten die 09er zwar im Hinspiel einen 3:0-Vorsprung und kamen nur zu einem 3:3-Unentschieden, doch im Rückspiel behielt die Mannschaft von Trainer Torsten Garbe mit 2:1 die Oberhand. Ein ähnliches Ergebnis würde den Hüstenern auch jetzt viel Selbstvertrauen geben.



Elektro Oberreuther

Inh. Helmut Harbecke 59759 Arnberg Bahnhofstraße 149a



- Industrieanstallation
- Hausinstallation
- 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 Arnberg

Tel.: 0 29 32/9 61 40 • Fax: 0 29 32/96 1444

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



Systemhaus Hartmann

Apple-Shop + Service 
- Alles rund um den MAC

.....T.....
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

www.shh-online.com

Technische Hotline:
0 18 05 / 90 97 09

LANDESLIGA STAFFEL 2 - TABELLE:

Der 12. Spieltag				
1	SV Hohenlimburg 1910	-	FSV Werdohl	:_
2	RW Hünsborn	-	VfL Bad Berleburg	:_
3	SpVgg Olpe	-	SC Neheim	:_
4	RW Erlinghausen	-	BSV Menden	:_
5	SG Finnentrop/Bamenohl	-	FC Lennestadt	:_
6	SV Hüsten 09	-	SSV Meschede	:_
7	SV 04 Attendorn	-	Sportfreunde Siegen II	:_
8	SSV Meschede	-	Spielfrei	:_

Pl.	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Torverh.	Tordiff.	Pkt.
1	SpVgg Olpe	10	9	0	1	37:12	25	27
2	SC Neheim	11	7	1	3	22:12	10	22
3	RW Hünsborn	10	6	1	3	20:12	8	19
4	SSV Meschede	10	5	3	2	25:12	13	18
5	VfL Bad Berleburg	11	5	3	3	24:18	6	18
6	RW Erlinghausen	10	4	3	3	20:16	4	15
7	SG Finnentrop/Bamenohl	10	3	6	1	22:19	3	15
8	SV Hohenlimburg 1910	11	4	2	5	17:16	1	14
9	FC Lennestadt	10	4	2	4	17:23	-6	14
10	SV 04 Attendorn	10	4	1	5	18:27	-9	13
11	FSV Werdohl	10	3	2	5	12:19	-7	11
12	Borussia Dröschede	11	3	1	7	15:25	-10	10
13	BSV Menden	10	2	2	6	17:20	-3	8
14	Sportfreunde Siegen II	10	2	2	6	5:22	-17	8
15	SV Hüsten 09	10	0	3	7	11:29	-18	3
16	SC Preußen Borghorst (zg.)	0	0	0	0	0:0	0	0

Der SV Hüsten 09 wartet nach zehn Spielen als einziges Landesligateam noch immer auf seinen ersten Saisonsieg. Der Trend zeigt aber nach oben. Zwei der letzten drei Spiele gingen nicht verloren. Allerdings muss langsam der Knoten platzen, um das rettende Ufer nicht aus den Augen zu verlieren. Im HSK-Derby gegen den Tabellenvierten SSV Meschede hängen die Trauben aber hoch.



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!





Bäckerei & Mühle Eberhard Vielhaber GmbH
 Tel.: 02933 / 97340
www.baeckerei-vielhaber.de



HERMANN VOGT

MEISTERBETRIEB SEIT 1910

BEDACHUNGEN-BAUKLEMPNEREI



**Qualität und Fachkompetenz
zahlen sich aus**

**365 Tage
Kundendienst!**


0171-6465786

**59759 Arnsberg-Hüsten
Am Siegenbittel 4**

**Tel. 02932 - 4901-0
Fax 02932 - 34518**

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



Großer Freude herrschte beim SV Hüsten 09 am Sonntag, den 05. Oktober, auch wenn die beiden Derbys gegen den SC Neheim jeweils mit 1:2 verloren gingen. Der 09-Vorstand gab den neuen Kunstrasen nach nur achtwöchiger Bauzeit zum Bespielen frei.

Der Kunstrasenplatz ist in das Hüstener Sportgelände Große Wiese mit der 3.000 Zuschauer fassenden Tribüne, die einzigartig im gesamten Sauerland ist, eingebunden, wozu der SV Hüsten 09 einen nicht unerheblichen Beitrag geleistet hat. Uwe Schulte dankte noch einmal allen Handanlegern, Spendern und Sponsoren, die bei der Erstellung des Kunstrasenplatzes ihren Beitrag geleistet haben, wie auch der Stadt Arnsberg für die Umsetzung dieses Projektes und die Unterstützung im Rahmen ihrer Möglichkeiten.

Bürgermeister-Stellvertreterin Rosemarie Goldner, die die neue Anlage als ein Vorzeigeobjekt bezeichnete und ebenfalls allen Helfern für ihren tatkräftigen Einsatz dankte, bekam von Uwe Schulte einen 09-Fan-Schal und zwei Dauerkarten des SV Hüsten 09 überreicht – das gleiche Geschenkpaket auch für Bürgermeister Hans-Joachim Vogel –, bevor sie mit dem Zerschneiden eines grün-weißen Bandes symbolisch den neuen Kunstrasenplatz für die Sportler freigab.

Die offizielle Einweihung des Kunstrasenplatzes findet nach Abschluss der Restarbeiten im Frühjahr 2015 statt.



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 II hat in der Kreisliga A Arnsberg in die Erfolgsspur zurückgefunden. Nach sechs sieglosen Spielen in Folge riss die Serie im Heimspiel gegen den FC BW Gierskämpern am Sonntag, den 19. Oktober. Obwohl die Grün-Weißen bis zur 89. Minute mit 0:1 zurücklagen, drehte Dirk Stoltefaust das Spiel noch per Doppelpack und bescherte seinem Team damit einen 2:1-Erfolg.

Auch wenn im zurückliegenden Spiel beim TuS Voßwinkel eine 2:0-Führung verspielt wurde und man am Ende nicht über ein 2:2-Remis hinaus kam, können die 09er mit dem derzeitigen Platz im Tabellenmittelfeld zufrieden sein. Der Vorsprung auf einen Abstiegsplatz ist deutlich, sodass sich das Team der Trainer Marco Grebe und Thomas Vogt auf keine Zittersaison einstellen muss.

Grüter's
Bauernhof
Landmetzgerei



Landwirt + Metzgermeister Jochen Grüter

Klosofstraße 2

59759 Arnsberg / Bruchhausen

Tel. 02932 / 941737

Mobil 0173 / 2923876

San Marco
Eis-Cafe
Gelateria italiana



Ludgeri-Passage in Hüsten

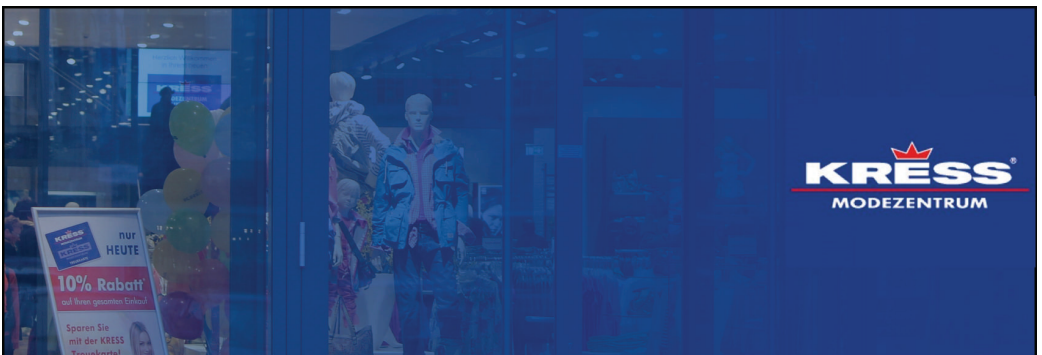
Eisspezialitäten, Waffeln und mehr für die ganze Familie und Freunde



Tel. : 0 29 32 | 37 0 88

Marktstraße 5

59759 Arnsberg



KRESS
MODEZENTRUM

Kreisliga A Arnsberg

Pl.	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Torverh.	Tordiff.	Pkt.
1	SV Herdringen	11	7	3	1	33:12	21	24
2	FC BW Gierskämper	11	7	2	2	33:13	20	23
3	TuRa Freienohl	11	6	3	2	34:11	23	21
4	TuS Voßwinkel	10	6	2	2	27:16	11	20
5	TuS Bruchhausen	10	6	2	2	27:19	8	20
6	SC Neheim II	11	6	2	3	25:18	7	20
7	SV Bachum/Bergheim	11	5	2	4	26:19	7	17
8	SSV Stockum	11	5	2	4	24:19	5	17
9	SV Hüsten 09 II	11	4	3	4	27:27	0	15
10	TuS Müschede 07	11	4	2	5	19:18	1	14
11	TuS Oeventrop	11	4	2	5	19:24	-5	14
12	SV Affeln	11	4	1	6	19:35	-16	13
13	SSV Küntrop	11	2	3	6	18:36	-18	9
14	SSV Allendorf	11	1	3	7	12:26	-14	6
15	TuS Sundern II	11	1	3	7	14:35	-21	6
16	TuS Hachen	11	0	3	8	7:36	-29	3

Kreisliga D1 Arnsberg

Pl.	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Torverh.	Tordiff.	Pkt.
1	FC BW Gierskämper II	11	10	0	1	52:12	40	30
2	TuS Rumbeck II	10	7	2	1	26:8	18	23
3	TuS Bruchhausen III	10	7	0	3	35:13	22	21
4	SV Hüsten 09 III	10	6	1	3	32:19	13	19
5	SG Balve/Garbeck II	11	6	1	4	27:17	10	19
6	SV Affeln II	10	6	0	4	37:14	23	18
7	FC Sauerlandia Hövel	10	5	1	4	34:21	13	16
8	SuS Westenfeld II	11	5	1	5	18:25	-7	16
9	SV RW Mellen II	10	5	1	4	22:35	-13	16
10	FC Neheim-Erlenbruch II	10	5	0	5	25:16	9	15
11	SuS Beckum II	10	3	1	6	20:31	-11	10
12	SuS Eisborn II	11	2	2	7	10:45	-35	8
13	SuS Wennigloh	10	1	2	7	10:23	-13	5
14	SV Endorf II	10	1	1	8	9:43	-34	4
15	DJK GW Arnsberg II	10	1	1	8	7:42	-35	4



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 Hüsten 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



Wir beraten Sie gern:

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

LVM
VERSICHERUNG

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



Reserve-Pokal

Am Sonntag, den 05. Oktober, wurde um 17:00 Uhr im Vereinsheim des SV Hüsten 09 das Achtelfinale des Reserve-Pokals ausgelost. Glücksfee von Pokal-Staffelleiter Michael Ternes war Rainer Göbel, Sportredakteur der Westfalenpost. Der 52-Jährige löste dem SV Hüsten 09 III ein Gastspiel zu. Das D-Liga-Team der Grün-Weißen muss bis zum 30. November beim SSV Küntrop II gespielt haben. Für die Zweitvertretung des SV Hüsten 09 war dagegen früh im Wettbewerb Schluss. In der ersten Runde scheiterte die Grebe-Elf mit 1:3 am B-Ligisten TuS Langenholthausen II.

Kreispokal

Der SV Hüsten 09 steht zum vierten Mal in Folge im Kreispokal-Halbfinale. Die Grün-Weißen mühten sich im Viertelfinale allerdings beim B-Ligisten SG Grevenstein/Hellefeld/Altenhellefeld zu einem knappen 3:2-Erfolg. Nach dreißig Minuten führten die 09er in Grevenstein durch Tore von Marc Werner (3.), Philipp Völker (26.) und Giovanni Cannata (30.) mit 3:0. Anschließend geriet der 09-Sieg noch einmal ins Wanken, da Dominik Mesters zwei Mal traf und Hüsten's Torwart Marcel Maddée die rote Karte sah. Im Halbfinale treffen die Grün-Weißen im April 2015 auf den A-Ligisten FC BW Gierskämpen.

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

Lichtwerbbeanlagen • Schilder • Beschriftungen • Digitaldruck • Fräsarbeiten



CASINO3000

**ENTERTAINMENT
IN EINER NEUEN DIMENSION**



BAHNHOFSTR. 80 - 82

ARNSBERG - HÜSTEN

Öffnungszeiten:
Montag bis Sonntag
9.00 Uhr - 1.00 Uhr
von-Lilien-Str. 9
59759 Hüsten
(über Edeka)


CUBE
Palm Lounge
Cafe • Restaurant • Bar



**Täglich ab 9.00 Uhr servieren ein vielfältiges
Frühstücksbuffet in angenehmer Atmosphäre bei uns im Haus
und ab 11.30 Uhr servieren wir ein vielfältiges Mittagsbuffet.**

**Neu im Programm ist unser Lieferservice
Täglich von 11.30 Uhr - 23.30 Uhr 02932/8970007**



Landsknechts Sport-Kolumne

Diabetes und Sport: Passt das zusammen?

Würde man Diabetes als Land ansehen, so wäre dies weltweit nach China und Indien wohl das drittstärkste bevölkerte Land der Welt. Alleine in Deutschland wird mit ca. 5% Diabetikern gerechnet, obwohl wahrscheinlich die Anzahl noch höher ist, da viele Menschen gar nicht wissen, dass sie an Diabetes mellitus erkrankt sind. Als Risikofaktoren werden immer wieder die gleichen Gefahren genannt: Übergewicht, Bluthochdruck, Blutfettstoffwechselstörungen und Nikotinsucht.

Oftmals verschanzten sich Patienten mit Diabetes und leben mit dem Gefühl, sich besonders schützen und zurücknehmen zu müssen, doch genau dieser Ansatz ist falsch! Spätestens nach dem Erhalt der Diagnose Diabetes sollte die Einstellung sein: „Jetzt erst recht!“

Neben Ernährungsumstellung muss besonders Sport nun ein wichtiges und zentrales Merkmal der Lebenseinstellung sein! Jedoch sollte dieses zuerst ärztlich genau abgeklärt werden, um alle Faktoren perfekt einzustellen. Besonders die Insulinzufuhr muss hier genau bedacht werden! Insulin reguliert unsere Zuckerzufuhr (Glucosezufuhr) und ist somit blutzuckerspiegelsenkend. Wird nun die tägliche Insulinzufuhr nicht auf die neuen Belastungen eingestellt, so kann dies zu einem diabetischen Schock führen, denn sowohl die Insulinzugabe, als auch sportliche Tätigkeit verursacht eine Senkung des Blutzuckerspiegels und kann in Extremfällen zu einer drastischen Unterzuckerung (Ohnmacht) führen! Deshalb sollte bei starker körperlicher Tätigkeit die Insulinzufuhr ärztlich neu eingestellt werden. Zudem sollte man immer eine schnelle Kohlenhydratzufuhr gewährleisten (Traubenzucker, Cola, Säfte etc.), sodass Sie im Falle einer Unterzuckerung schnell reagieren können!

Ist die Insulinzugabe jedoch perfekt eingestellt, so ist Sport bzw. Bewegung die beste Therapie bei bzw. gegen Diabetes! Denn körperliche Bewegung verbessert die Insulinempfindlichkeit, senkt den Blutdruck, beugt Übergewicht vor und verbessert den Blutfettstoffwechsel! Alleine 3 Einheiten je 30-45 Minuten pro Woche können helfen, die Risikofaktoren zu senken und somit die Gefahren des Diabetes zu reduzieren! Die Ernährung muss nicht direkt für den Sport (wie oft im Sportbereich, besonders beim Krafttraining, propagiert wird) besonders umgestellt werden, sondern sie sollte allgemein ausgewogen sein, egal ob sportlich aktiv, Diabetiker oder Nicht-Diabetiker.

Beschließt man sich nun mit einer sportlichen Tätigkeit zu starten, so ist der Spaß der wichtigste Faktor! Egal, ob sie Diabetiker sind oder nicht, macht ihnen der Sport keinen Spaß, so werden sie diesen nicht lange ausüben. Deshalb versuchen sie immer, sich mit Freunden einer Gruppe anzuschließen bzw. selber eine Gruppe zu gründen, sodass sie sich gegenseitig motivieren können! Denn haben Sie Spaß und Freude an der Bewegung, sind ärztlich gut eingestellt und haben immer vorsichtshalber eine schnelle Kohlenhydratzufuhr parat, so können sie von Woche zu Woche den Diabetes und ihre ganze Gesundheit positiv beeinflussen! Um Die Frage nun zu beantworten: Sport und Diabetes, passt das zusammen? JA!

Sie haben noch Fragen zu Diabetes und Sport oder haben unter Belastung Schmerzen und würden gerne die Ursache erforschen? Sprechen Sie mich an oder besuchen Sie uns am WeltDiabetestag am 14.11.2014 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 Schuhtechnik
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

ALThERREN

Am Samstag, den 25. Oktober, fand in der Sporthalle Große Wiese in Hüsten die diesjährige Altherren-Hallenstadtmeisterschaft statt. Das vom SV Hüsten 09 ausgerichtete Hallenturnier, welches unter den neuen Hallenregeln durchgeführt und unter anderem mit Futsalbällen gespielt wurde, gewann am Ende der TuS Voßwinkel. Zweiter wurde der SC Neheim, der ebenso wie der SV Bachum/Bergheim acht Punkte auf dem Konto hatte. Der SV Hüsten 09 landete mit seiner Altherrenmannschaft in der Endabrechnung vor dem TuS Nedereimer und hinter dem TuS Bruchhausen auf dem fünften Platz.



Am Montag, den 03. November, tritt die Altherrenmannschaft des SV Hüsten 09 in der ersten Runde des diesjährigen Altherren-Kreispokals an. Gegner ist der SuS Wennigloh. Der Anstoß erfolgt um 19:30 Uhr im Stadion Große Wiese in Hüsten.



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

Damit der letzte Schuss ein Treffer ist:

Gut vorbereitet ins Spiel gehen.



Tel. 0 29 32/31 433

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

Nolte
Bestattungen

GmbH

info@nolte-bestattungen.de

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