



SV 09 MAGAZIN

Vereinszeitung des SV H 09

Ausgabe Oktober 2014

HERZLICH WILLKOMMEN IM NEUEN
STADION GROBE WIESE

DERBYZEIT



TSCHÜSS

süß

ALKOHOLFREI
22 kcal/100 ml

ISOTONISCH



Hallo und guten Tag, liebe 09er,

die Saison ist noch jung und die Mutter aller HSK-Derbys steht vor der Tür. Gerne hätten wir euch an dieser Stelle zur Einstimmung Positives über die laufende Spielzeit unserer ersten Mannschaft berichtet.

Leider ist das nicht so. Torsten Garbe und seine Truppe befinden sich nach sechs Spieltagen am Tabellenende der Liga. Das war anders geplant. Eine große Anzahl an Verletzungen und durch private Gründe entstandene Fehlzeiten im Trainingsbetrieb machten eine gezielte Vorbereitung in diesem Jahr unmöglich. Die Konsequenz daraus lässt sich am Tabellenplatz ablesen. Viele Basics, um in der Liga bestehen zu können, mussten und müssen erst im Laufe der Saison erarbeitet werden.

Wenn alle an einem Strang ziehen, fit sind und mit unbedingtem Willen zur Sache gehen, werden wir uns aus dieser Lage befreien. Was wir brauchen, ist ein Erfolgserlebnis. Gute Ansätze waren trotz der aktuellen Situation in allen Spielen zu erkennen. Jedoch reichte es nicht, Kontinuität über neunzig Minuten zu zeigen. Vielleicht gelingt der Truppe aber gerade heute mit unseren tollen Fans im Rücken vor großer Kulisse der Befreiungsschlag. Motiviert sollte dazu jeder bis in die Haarspitzen sein.

Das nötige Quäntchen Glück, was zum Erfolg dazu gehört, muss man sich erarbeiten. Unser heutiger Gegner hat aufgrund seiner Vereinsphilosophie andere Möglichkeiten, seinen Kader zu gestalten und hat dies auch getan. Für uns gilt es, diesen Unterschied durch Leidenschaft und Emotionen auszugleichen. Wir halten an unserer Linie fest und unterstützen unseren Trainer und seine Truppe mit ganzer Kraft. Das ist unser Weg und unser Ziel, die sportliche Talsohle zu durchschreiten.

Unsere zweite und dritte Seniorenmannschaft bereiten uns im Moment mit ihren Trainern und jungen Spielern sehr viel Freude. Eigene Nachwuchskräfte in diese Teams zu integrieren und aufzubauen ist der Schlüssel zum Erfolg. Weiter so, Jungs!

So ganz nebenbei hat der Verein mit seinen fleißigen Mitgliedern und Helfern Großartiges geleistet. Mehr dazu berichten Rainer Müller und Uwe Schulte in diesem SV 09 Magazin an anderer Stelle. Eine gute Grundlage ist also geschaffen, um den Sportbetrieb aller aktiven Mannschaften weiterhin zu forcieren und erfolgreich fortzuführen. Auch das spiegelt die hohe Motivation und Identifikation aller Beteiligten im Verein wieder.

Auf dieser guten Basis wird sich sicherlich auch unser Aushängeschild - die erste Mannschaft - abstützen können und den Weg zurück in die Erfolgsspur finden. Helden werden in schwierigen Zeiten geschmiedet.

Wir wünschen euch und uns allen einen spannenden Derby-Tag und drücken unseren Teams dabei ganz feste die Daumen.

Einmal 09er, immer 09er!

Mit sportlichen Grüßen

Georg Peters und Thomas Malachowski

Fußballabteilungsleiter des Seniorenbereichs beim 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 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





Es geht um den Status als Nummer eins in der Stadt Arnsberg! Zum fünften Mal nach der Jahrtausendwende treffen der SV Hüsten 09 und der SC Neheim am Sonntag, den 05. Oktober, um 17:30 Uhr in einem Pflichtspiel aufeinander – und einmal mehr elektrisiert die Mutter aller HSK-Derbys alle Beteiligten.

Es ist das Spiel, auf das das gesamte Fußball-Sauerland hinfiebert. Kein Spiel im Hochsauerlandkreis sorgt für mehr elektrisierende Stimmung und zieht die Massen so sehr an. Auch am achten Spieltag der Landesliga Staffel 2 darf daher wieder eine stattliche Kulisse im Stadion Große Wiese in Hüsten erwartet werden.

Die Voraussetzungen vor dem Spiel könnten unterschiedlicher kaum sein. Der SV Hüsten 09 belegt nach sechs Spielen den letzten Tabellenplatz in der Landesliga Staffel 2 und wartet noch immer auf den ersten Saisonsieg. Der SC Neheim hat dagegen einen nahezu optimalen Auftakt hingelegt und hat aus seinen ersten sieben Spielen 16 Punkte geholt – nur Olpe und Hünsborn waren noch besser.

„Ein Derby hat immer seine ganz eigenen Gesetze. Wir freuen uns auf das Spiel, müssen uns aber gegenüber den bisherigen Auftritten deutlich steigern, um etwas Zählbares aus dem Spiel mitzunehmen. Gerade im Defensivverhalten passt es aktuell überhaupt nicht“, sagte 09-Trainer Torsten Garbe vor dem Spiel gegen den großen Rivalen.

SC-Coach Alex Bruchhage legt die Tabelle sogar ganz beiseite: „In so einem Derby spielt die Tabelle keine Rolle. Jeder Spieler ist bis in die Haarspitzen motiviert und will gewinnen. Für Hüsten könnte ein Sieg wie eine Initialzündung wirken, während wir nicht zum zweiten Mal in Folge ein Spiel gegen den Ortsrivalen verlieren wollen.“



Elektro Oberreuther

Inh. Helmut Harbecke 59759 Arnberg Bahnhofstraße 149a



- Industrieanstallation
- Hausanstellung
- 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 32/9 6 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. 0 29 33/9 09 79-0 • Fax 0 29 33/9 09 79-9

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

Technische Hotline:
0 18 05 / 90 97 09

LANDESLIGA STAFFEL 2 - TABELLE:

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

Pl.	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Torverh.	Tordiff.	Pkt.
1	SpVgg Olpe	7	6	0	1	26:9	17	18
2	RW Hünsborn	7	6	0	1	17:4	13	18
3	SC Neheim	7	5	1	1	17:6	11	16
4	VfL Bad Berleburg	7	5	1	1	18:8	10	16
5	SSV Meschede	7	4	2	1	19:7	12	14
6	RW Erlinghausen	6	3	2	1	14:7	7	11
7	SV Hohenlimburg 1910	7	3	0	4	15:11	4	9
8	SG Finnentrop/Bamenohl	6	2	3	1	11:10	1	9
9	Borussia Dröschede	7	2	1	4	11:17	-6	7
10	BSV Menden	6	2	0	4	10:10	0	6
11	FSV Werdohl	7	1	2	4	5:16	-11	5
12	FC Lennestadt	6	1	1	4	7:20	-13	4
13	SV 04 Attendorn	6	1	0	5	7:22	-15	3
14	Sportfreunde Siegen II	6	1	0	5	2:17	-15	3
15	SV Hüsten 09	6	0	1	5	6:21	-15	1
16	SC Preußen Borghorst (zg.)	0	0	0	0	0:0	0	0

Der SV Hüsten 09 wartet nach sechs Spielen als einziges Landesligateam noch immer auf seinen ersten Saisonsieg. Zuletzt kassierten die Grün-Weißen vier Niederlagen in Folge. Jetzt steht das Derby gegen den SC Neheim an, der nahezu optimal in die Saison gestartet ist und auf dem dritten Rang liegt. In der abgelaufenen Spielzeit gewannen die 09er das Heimspiel mit 3:1.



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 Viehhaber gehört zu den 10 ältesten Unternehmen im Sauerland.
 Seit 1819 bis heute betreibt die Familie Viehhaber 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 Viehhaber GmbH
 Tel.: 02933 / 97340
www.baeckerei-viehhaber.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**



Endlich: Nach einer Bauzeit von nur acht Wochen kann der SV Hüsten 09 zum heutigen Derbytag den Kunstrasenplatz für die Benutzung seiner Jugendmannschaften sowie der zweiten und dritten Seniorenmannschaft freigeben.

„Die Einbindung in das Stadion Große Wiese ist perfekt gelungen. An unserem neuen Schmuckkästchen werden wir noch viel Freude haben“, freuten sich Rainer Müller und Uwe Schulte, die ersten Vorsitzenden des SV Hüsten 09, und ergänzten: „Besonders begeistert sind wir aber von unseren Helfern, die Tag für Tag und Wochenende für Wochenende sich zur Verfügung gestellt haben und dieses wunderbare Schmuckstück in Eigenleistung und unentgeltlich erstellt haben. Diesen Leuten gilt unser Dank, der Dank des gesamten Vereins SV Hüsten 09. Eine Eigenleistung, die sich wahrlich sehen lassen kann. Und noch sind wir nicht ganz fertig. Es gibt immer noch was zu tun. Ohne Euch hätten wir dies nicht geschafft!“

Neben dem Kunstrasenplatz wurde auch die Fassade des Vereinsheimgebäudes in Verbindung mit der Stadt und durch weitere Eigenleistung des SV Hüsten 09 renoviert. „Danke auch hier allen Helfern und Sponsoren. Das ganze Stadiongelände Große Wiese mit dem angrenzenden Solepark hat nochmal an Wert dazu gewonnen.

Wir sind sehr stolz darauf“, so Rainer Müller und Uwe Schulte.

Die offizielle Einweihung des Kunstrasenplatzes des SV Hüsten 09 mit allen Offiziellen der Stadt und den Vereinen des Heimatkreises Hüsten sowie deren Einwohner findet nach Abschluss der Restarbeiten im Frühjahr 2015 statt. Der Termin wird im Heimatkreis Kalender der Freiheit Hüsten aufgenommen.



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**



Die zweite Seniorenmannschaft des SV Hüsten 09 ist nach starkem Saisonbeginn zuletzt etwas aus dem Tritt geraten. Drei Niederlagen in Folge kassierten die Grün-Weißen, ehe es am zurückliegenden Wochenende ein 2:2 beim ambitionierten TuRa Freienohl gab.

Mit nun zehn Punkten belegt die Mannschaft von 09-Trainer Marco Grebe den neunten Tabellenplatz und möchte im Derby gegen den SC Neheim II in die Erfolgsspur zurückfinden. Vor allem defensiv möchten die Grün-Weißen wieder sicherer stehen, nachdem man zuletzt in vier Spielen 16 Gegentreffer kassierte.

Grüter's
Bauernhof
Landmetzgerei



Landwirt + Metzgermeister Jochen Grüter

Kloßfuhrstraße 2

59759 Arnsberg / Bruchhausen

Tel. 02932 / 941737

Mobil 0173 / 2923876

AUS DER MARKTPASSAGE:

San Marco
Eis-Cafe
Gelateria italiana



Ludgeri-Passage in Hüsten

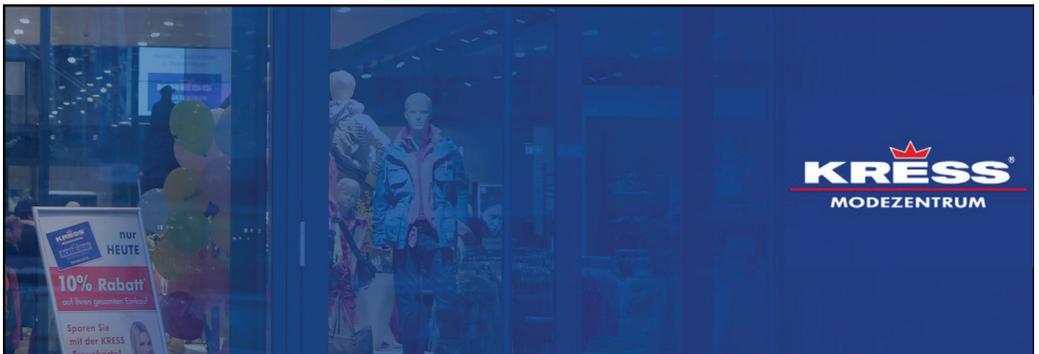
Eisspezialitäten, Waffeln und mehr für die ganze Familie und Freunde



Tel. : 0 29 32 | 37 0 88

Marktstraße 5

59759 Arnsberg



KRESS
MODEZENTRUM

Kreisliga A Arnsberg

Pl.	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Torverh.	Tordiff.	Pkt.
1	SV Herdringen	7	6	1	0	28:8	20	19
2	TuS Voßwinkel	7	5	0	2	20:11	9	15
3	TuRa Freienohl	7	4	2	1	20:7	13	14
4	FC BW Gierskämper	7	4	2	1	16:8	8	14
5	SV Affeln	7	4	1	2	17:20	-3	13
6	SV Bachum/Bergheim	7	3	2	2	21:15	6	11
7	TuS Bruchhausen	7	3	2	2	16:15	1	11
8	TuS Müschede 07	7	3	1	3	16:12	4	10
9	SV Hüsten 09 II	7	3	1	3	18:18	0	10
10	SSV Küntrop	7	2	2	3	12:22	-10	8
11	SSV Stockum	6	2	1	3	11:9	2	7
12	SC Neheim II	6	2	1	3	12:13	-1	7
13	TuS Oeventrop	7	1	2	4	10:18	-8	5
14	SSV Allendorf	6	1	1	4	6:16	-10	4
15	TuS Sundern II	7	0	2	5	5:21	-16	2
16	TuS Hachen	6	0	1	5	2:17	-15	1

Kreisliga D1 Arnsberg

Pl.	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Torverh.	Tordiff.	Pkt.
1	FC BW Gierskämper II	7	6	0	1	28:10	18	18
2	SV Hüsten 09 III	7	5	1	1	23:11	12	16
3	TuS Bruchhausen III	6	5	0	1	21:6	15	15
4	TuS Rumbeck II	5	4	1	0	16:3	13	13
5	SV RW Mellen II	6	4	1	1	15:13	2	13
6	FC Sauerlandia Hövel	7	3	1	3	26:18	8	10
7	SG Balve/Garbeck II	7	3	1	3	9:11	-2	10
8	SV Affeln II	6	3	0	3	25:10	15	9
9	SuS Westenfeld II	7	3	0	4	10:16	-6	9
10	SuS Beckum II	6	2	1	3	15:17	-2	7
11	FC Neheim-Erlenbruch II	6	2	0	4	17:12	5	6
12	SuS Wennigloh	6	1	1	4	9:14	-5	4
13	SuS Eisborn II	7	1	1	5	7:35	-28	4
14	SV Endorf II	6	1	0	5	4:22	-18	3
15	DJK GW Arnsberg II	7	1	0	6	3:30	-27	3



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



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.

Jetzt
Frühbucher-
Prämie
sichern!

Wir beraten Sie gern:

LVM-Servicebüro
Ulrich Brüggén
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**

Infrastruktur

Nach der Renovierung des Vereinsheims im Januar diesen Jahres, dem neu erschaffenen Kunstrasenplatz und der Renovierung der Außenfassade des Vereinsheims hat sich der SV Hüsten 09 und seine Helfer umfangreich an der Infrastruktur der Gesamtanlage Stadion Große Wiese mit angrenzendem Solepark beteiligt. Allen Sponsoren, Bauhelfern und Unterstützern des Vereins ein Herzliches Dankeschön. Bleiben Sie uns treu und helfen Sie uns auch weiterhin.

Der Vorstand des SV Hüsten 09

Meinolf Hahne beging 65. Geburtstag

Am 24. September 2014 vollendete Meinolf „Matz“ Hahne, Ehrenmitglied des SV Hüsten 09, sein 65. Lebensjahr. Als aktiver Spieler und langjähriger Trainer hat er sich weit über die Grenzen der Stadt einen Namen gemacht. Nach seiner aktiven Zeit bekleidete er beim SV Hüsten 09 verantwortungsvolle Vorstandsp Positionen. Unvergessen bleibt sein Einsatz für den grün-weißen Traditionsverein während der Feierlichkeiten zum 100. Vereinsjubiläum. Für seine Verdienste wurde „Matz“ Hahne zum Ehrenmitglied des SV Hüsten 09 ernannt. Der SV Hüsten 09 gratuliert recht herzlich zum 65. Geburtstag und wünscht weitere schöne Jahre bei bester Gesundheit.

Weihnachtsfeier des SV Hüsten 09

Der SV Hüsten 09 veranstaltet auch dieses Jahr wieder seine Weihnachtsfeier mit Spielern, Sponsoren und Fans in der Schützenhalle Hüsten. Diese findet am Samstag, den 20. Dezember, statt. Anmeldungen hierzu nimmt Jochen Grebe ab Mitte Oktober im Vereinsheim entgegen.

Torsten Garbe bestreitet 69. Ligaspiel

Torsten Garbe geht beim Spiel des SV Hüsten 09 gegen den SC Neheim in sein 69. Ligaspiel als Trainer der Grün-Weißen. 35 Siege stehen elf Unentschieden und 22 Niederlagen gegenüber.

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



CASINO 3000

**ENTERTAINMENT
IN EINER NEUEN DIMENSION**



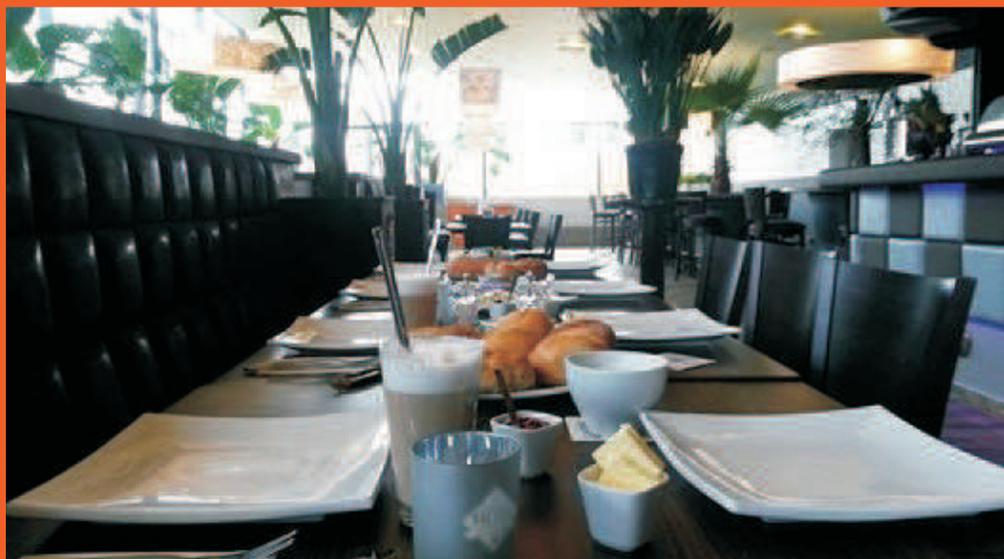
BAHNHOFSTR. 80 - 82

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

Was bewirken Sporteinlagen in meinem Schuh und meiner Sportart?

Studien über Art und Häufigkeiten von Beschwerden und Verletzungen im Sport (Mayer 2001; Brukner, Khan 2001; Ballas 1997; Fredrickson 1996; Van Mechelen 1992) belegen, dass durch regelmäßiges bzw. intensives Training fast einmal jährlich Beschwerden am unteren Bewegungsapparat auftreten. Dabei spielen vor allen die Überlastungsproblematiken eine große Rolle. Diese werden meist durch eine zu hohe Intensität oder einer Fehlbelastung durch muskuläre Dysbalancen (Ungleichgewicht) ausgelöst. Im Falle einer zu hohen Trainingsintensität reicht oft eine entsprechende Regenerationszeit aus, um die Schmerzen zu beheben. Treten die Schmerzen aber durch eine Fehlstellung unter Belastung (sprich in der Dynamik) auf, so kann einem durch eine Sporteinlage geholfen werden.

Bei einer Überlastung einzelner Strukturen ist es typisch, dass der Schmerz nicht sofort, sondern erst während oder nach der Belastung auftritt. Eine perfekte individuelle Sporteinlage kann Ihnen dann helfen, ihre Beinachse wieder zu normalisieren, um somit die Sprunggelenks-, Knie- und Hüftschmerzen zu reduzieren. Auch muskuläre Schmerzen bzw. Dysbalancen können mit Hilfe einer phasengerechten Einlage korrigiert und verbessert werden. Dies schützt den Körper vor Verschleißerscheinungen und Überlastungsschäden an Gelenken und Wirbelsäule und macht Ihren Sport somit gesünder und ökonomischer. Eine gute Sporteinlage muss aber noch mehr können:

Eine perfekte Einlage nimmt Ihnen ihre Schmerzen, unterstützt Sie in Ihren sportartspezifischen, biomechanischen Anforderungen und steigert sogar ihre Leistungsfähigkeit.

Jede Sportart ist anders und besitzt daher auch andere muskuläre Beanspruchungen. Aus diesem Grund ist der Aufbau der Sporteinlagen so konzipiert, dass sie einem die Schmerzen nehmen, die Leistungsfähigkeit in der Sportart dabei aber nicht mindern...

Ganz im Gegenteil: Sporteinlagen steigern die Leistungsfähigkeit

In zwei großangelegten Studien des Institutes für Sportmedizin und Prävention an der Universität Potsdam mit rund 100 Läuferinnen und Läufern wurde die schmerzreduzierende Wirksamkeit und therapeutische Effizienz (vor allem bei Achillessehnen- und/oder Knieproblemen) von movecontrol-Sporteinlagen eindeutig nachgewiesen. Im Gegensatz zu bisherigen Sporteinlagen, die lediglich der passiven Korrektur des Fußes dienen, führt movecontrol zu einer verstärkten Muskelaktivierung unter Berücksichtigung der einzelnen Bewegungsphasen. Dies fördert durch die einzigartige aktive Bewegungskontrolle das Zusammenspiel verschiedener Muskeln.

Das Ergebnis ist eine verbesserte Koordinationsfähigkeit im Stand und in der Dynamik und das ist ausschlaggebend für einen verletzungs vorbeugenden Bewegungsablauf.

Sie haben noch Fragen zu Sporteinlagen oder haben unter Belastung Schmerzen und würden gerne die Ursache erforschen? Sprechen Sie mich an oder besuchen Sie mich einfach in Hüsten (Marktstraße 38). Nun hoffe ich auf ein gutes, erfolgreiches Spiel und viele Punkte für den Verein,

Stephen Hoffmann
B.Sc. Sportwissenschaftler
Bewegungs- und Ganganalytiker





**“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

LANDESLIGA STAFFEL 2

In der Landesliga Staffel 2 ist für den SV Hüsten 09 mit dem Spiel gegen den SC Neheim der erste Teil der Hinrunde vorbei. Im zweiten Teil der ersten Serie stehen für die Hüstener unter anderem Duelle gegen die derzeitigen Mitkonkurrenten FSV Werdohl, Sportfreunde Siegen II, FC Lennestadt und BSV Menden auf dem Programm.

Alle Spiele bis zur Winterpause im Überblick:

- 12. Oktober, 15:00 Uhr: BSV Menden – SV Hüsten 09
- 19. Oktober, 15:00 Uhr: SV Hüsten 09 – FC Lennestadt
- 26. Oktober, 15:00 Uhr: Sportfreunde Siegen II – SV Hüsten 09
- 02. November, 14:30 Uhr: SV Hüsten 09 – SSV Meschede
- 09. November, 14:30 Uhr: FSV Werdohl – SV Hüsten 09
- 16. November, 14:30 Uhr: SV Hüsten 09 – Borussia Dröschede
- 30. November, 14:30 Uhr: SV Hohenlimburg 1910 – 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

Meine 1. Wahl...



Warum wir gerne überall mitspielen?

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



Sparkasse
Arnsberg-Sundern



Wir möchten nicht,
dass Sie die Rote
Karte bekommen ...

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