



SV 09 MAGAZIN

Vereinszeitung des SV Hüstten 09

Ausgabe Juni 2014

KLASSENERHALT

09 auch 2014|15
in der Landesliga

09-KUNSTRASEN

Jetzt deine Parzelle auf
www.svhuesten09.de
spenden

SCHALKE KOMMT

Am 10. Juli um 19 Uhr
gegen HSK-Auswahl



TSCHÜSS

süß

ALCOHOLFREI
22 kcal / 100 ml

ISOTONISCH



Liebe Mitglieder, liebe Fans des SV Hüsten 09!

die Saison 2013|14 war wieder einmal eine sehr erfolgreiche für unsere Fußballer. Die erste Mannschaft vollbrachte schon am 28. Spieltag das Kunststück, nichts mehr mit dem Abstieg zu tun zu haben. Gegen die Mannschaft des SV Rothemühle gelang im Stadion Große Wiese ein 3:0-Erfolg. Doch die Mannschaft von Torsten Garbe und seinem Co-Trainer Bayram Özbek will noch mehr. Zum einen kann man Georg Voß noch zum Torschützenkönig der Landesliga Staffel 2 verhelfen und zum anderen kann die Mannschaft bei einem Sieg gegen unseren Gast RW Erlinghausen noch Derby-Sieger werden. Eine tolle Saison für unsere ersten Mannschaft, die besonders durch den grandiosen Auftritt gegen den SC Neheim für viel Freude in ganz Hüsten gesorgt hat. Der 3:1-Sieg - ein Sieg gegen den SC in einem Punktspiel nach 38 Jahren - hat uns alle sehr stolz gemacht.



Unsere sportliche Leitung wird weiterhin bemüht sein, die Mannschaft in einem für uns erfüllbaren Rahmen zu verstärken. Aber zunächst heißen wir heute die Mannschaft von RW Erlinghausen recht herzlich mit ihrem Präsidenten „Aki Watzke“ bei uns willkommen.

Unsere zweite Mannschaft hat den Klassenerhalt in der A-Liga geschafft. Hier muss man einmal ein recht herzliches Dankeschön an den Trainer Thomas Vogt und seine Truppe richten, denn gerade die hat nach den Winterabgängen einen schweren Stand gehabt. Glückwunsch an die gesamte Truppe zu diesem tollen Erfolg.

Unsere dritte Mannschaft ist knapp am Aufstieg aus der D-Liga gescheitert. Aber auch Dir Markus Wiesenthal und Deinen Mannen sei ein Herzlicher Dank ausgesprochen.

Unsere Damenmannschaft muss leider nach etlichen beruflichen geschuldeten Abgängen wieder den Gang in die Leistungsklasse antreten. Hier sei ein Aufruf gestattet: Mädels, meldet euch zum Fußball bei 09 an. Ihr werdet in der Damenmannschaft herzlich aufgenommen.

Aber werfen wir den Blick nach vorn und der ist jetzt für uns Mitglieder besonders wichtig. Nach unserer Saisonabschlussfeier am heutigen 08. Juni werden wir alle gefordert sein.

Weitere Termine sind:

Am Donnerstag, den 10. Juli, kommt der FC Schalke 04 zu einem Vorbereitungsspiel ins Stadion Große Wiese. Ausrichter ist der SV Hüsten 09. Hier werden wir als Mitglieder ganz besonders gefordert sein.

Am Donnerstag, den 24. Juli, ist der RuhrCup, ein U19-Turnier, ebenfalls wieder hier im Stadion. Auch hier sind wir Veranstalter.

An dieser Stelle sei hiermit noch einmal ganz klar erwähnt, dass jeder Cent dieser Veranstaltungen in unser Kunstrasenprojekt fließt. Es ist neben den finanziellen Leistungen unserer Mitglieder eine Hürde, die wir zwingend für das Gelingen des Projektes benötigen. Daher noch einmal der dringende Aufruf an unsere Mitglieder und alle Hüstener zur Spendenbereitschaft.

Wir können nur an alle den Appell richten: „Helft uns jetzt finanziell bei der großen Herausforderung Kunstrasenplatz.“ Deshalb haben wir uns kurzfristig noch dazu entschlossen, dass man auf unserer Internetseite für virtuelle Parzellen spenden kann. Noch sind wir nicht am Ziel. Es müssen noch einige Tausend Euro aufgebracht und gespendet werden. Bitte spendet jetzt Eure Summe auf unser Spendenkonto:

Sparkasse Arnsberg-Sundern

IBAN: DE82466500050002024974

BIC: WELADED1ARN

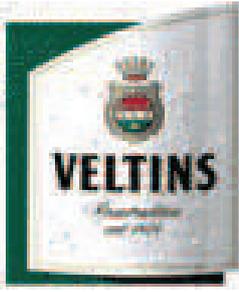
Verwendungszweck: Spende Kunstrasenprojekt SV Hüsten 09

Mit der Bitte auf rege Beteiligung am Spendenaufkommen für unseren Kunstrasenplatz grüßt Euch ganz herzlich

Uwe Schulte

Erster Vorsitzender SV Hüsten 09

Restaurant Gasthof - Köster



Telefon 0 29 32 / 3 11 49

Kegeltermine frei!

Mittwoch Ruhetag

... wo Hüstener feiern



Physiotherapie · Rückenzentrum (FPZ-Methode) · Gerätegestützte Krankengymnastik
Massagen und Wellnessmassagen · Knieschule (betreute Kurse)
Personal Training · Sportphysiotherapie · Medizinisches 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

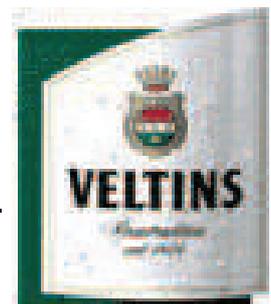
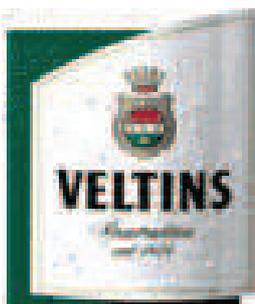
Fax 0 29 32 / 5 11 36

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



APPLAUS, APPLAUS



Die erste Mannschaft hat es geschafft! Durch einen 3:0-Sieg über den SV Rothemühle hat der SV Hüsten 09 am 28. Spieltag der Landesliga Staffel 2 den Klassenerhalt unter Dach und Fach gebracht und wird damit auch in der Saison 2014|15 in der Landesliga spielen.

Im Heimspiel gegen RW Erlinghausen hat der SV Hüsten 09 noch die Chance, sich zwei Titel in der laufenden Spielzeit zu sichern. Mit einem Sieg über Erlinghausen kann Hüsten noch die Derby-wertung in der Landesliga Staffel 2 gewinnen und Georg Voß kann mit einem Sahnetag den Drei-Tore-Rückstand auf Top-Stürmer Florian Friedrichs wettmachen und sich vielleicht noch die Torjägerkanone sichern.

Eins steht aber schon vor dem letzten Heimspiel fest: Die Fans und Verantwortlichen des SV Hüsten 09 sind stolz auf die Leistung der Garbe-Elf. Als Abstiegskandidat Nummer eins in die Saison gestartet hat der SV Hüsten 09 von Spiel zu Spiel bewiesen, dass man landesligatauglich ist. Höhepunkt, auf die man sicherlich noch gerne zurückschauen wird, waren der 4:1-Auswärtssieg gegen Siegen II am zweiten Spieltag, der 5:0-Sieg beim Tabellendritten BSV Menden und das 3:1 über den SC Neheim – der erste Derbysieg seit 38 Jahren!

Freuen wir uns schon jetzt auf eine tolle Saison 2014|15! Die Jungs können es, das haben sie bewiesen!



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
- Coilmulden
- Curtainsider
- LKW-Lackierungen
- LKW-Kofferaufbauten
- Reparaturen aller Art
- Anhänger
- Ladebordwände und -Service
- Anhänger- Komplettservice
- Transporter-Einrichtungen
- inkl. Bremsendienst
- Systemlösungen für optimale Ladungssicherung
- Wechselaufbauten



Wagenbergstr. 24 • 59759 Arnsberg
Tel.: 0 29 32/9 61 40 • Fax: 0 29 32/96 1444
kontakt@vogel-fahrzeugbau.de • www.vogel-fahrzeugbau.de



**Systemhaus
Hartmann**

Kompetenz vor Ort!

- Beratung + Planung + Projektausführung
- Digital TV
- Computer
- Telekommunikation
- Mobilfunk
- 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 30. Spieltag				
1	Sportfreunde Siegen II	-	FC Bor. Dröschede	:_
2	SV Hüsten 09	-	RW Erlinghausen	:_
3	SSV Meschede	-	FC Lennestadt	:_
4	SG Finnentrop/Bamenohl	-	SV Rothemühle	:_
5	SV Ottfingen	-	TuS Erndtebrück II	:_
6	SuS Niederschelden	-	SC Neheim	:_
7	BSV Menden	-	SpVg. Olpe	:_
8	FSV Werdohl	-	Rot Weiß Hünsborn	:_

Pl.	Mannschaft	Spiele	G	U	V	Torverh.	Tordiff.	Pkt.
1	TuS Erndtebrück II	29	19	6	4	71:29	42	63
2	SpVg. Olpe	29	18	8	3	67:28	39	62
3	BSV Menden	29	15	6	8	53:44	9	51
4	FC Bor. Dröschede	29	15	5	9	64:35	29	50
5	FSV Werdohl	29	13	7	9	50:48	2	46
6	SG Finnentrop/Bamenohl	29	11	10	8	58:47	11	43
7	Sportfreunde Siegen II	29	13	4	12	47:42	5	43
8	FC Lennestadt	29	11	8	10	63:56	7	41
9	RW Erlinghausen	29	11	6	12	55:54	1	39
10	Rot Weiß Hünsborn	29	10	8	11	35:48	-13	38
11	SV Hüsten 09	29	11	4	14	52:54	-2	37
12	SV Rothemühle	29	9	7	13	38:57	-19	34
13	SC Neheim	29	9	6	14	51:60	-9	33
14	SSV Meschede	29	8	7	14	33:40	-7	31
15	SV Ottfingen	29	4	7	18	38:70	-32	19
16	SuS Niederschelden	29	2	7	20	35:98	-62	13

Der SV Hüsten 09 kann mit einem Sieg im HSK-Derby gegen RW Erlinghausen die Saison bestenfalls nicht nur auf dem neunten Tabellenplatz beenden, sondern auch die Derbywertung für sich entscheiden. Beide Mannschaften haben den Klassenerhalt aber bereits in der Tasche und können sich damit sorgenfrei in die Sommerpause verabschieden.



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



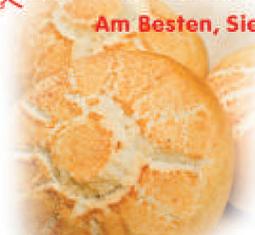
**Bestes Brot durch frisches
Mehl aus eigener Mühle**

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!**




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



HERMANN VOGT

MEISTERBETRIEB SEIT 1910

BEDACHUNGEN-BAUKLEMPNEREI



**Qualität und Fachkompetenz
zahlen sich aus**

**365 Tage
Kundendienst!**


0171 - 646 57 86

**59759 Arnsberg-Hüsten
Am Siegenbittel 4**

**Tel. 0 29 32 - 49 01 - 0
Fax 0 29 32 - 3 45 18**

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



Am Sonntag, den 25. Mai, wurde Stephen Hoffmann nach dem 3:0-Sieg über den SV Rothemühle vom SV Hüsten 09 offiziell verabschiedet. Da der Mittelfeldspieler im Heimspiel gegen RW Erlinghausen nicht zur Verfügung steht, bestritt der 27-Jährige am 28. Spieltag sein letztes Heimspiel im 09-Trikot.

Stephen Hoffmann wird den Verein nach drei Jahren in Richtung seines Heimatvereins TuS Bruchhausen verlassen. Trotz des Abstiegs aus der Landesliga in der Saison 2011|12 blieb er dem Verein treu und schaffte mit den Hüstenern im darauffolgenden Jahr den direkten Wiederaufstieg. In der laufenden Spielzeit schaffte er erst kürzlich mit seinen Teamkollegen den Klassenerhalt in der Landesliga Staffel 2.

In den grün-weißen Farben bestritt Stephen Hoffmann insgesamt 81 Spiele und erzielte dabei drei Tore. Mit dem SV Hüsten 09 wurde der Mittelfeldspieler zwei Mal Hallenstadtmeister (2011|12 und 2012|13) und stand in der Saison 2012|13 mit dem Traditionsverein sogar im Kreispokal-Finale, welches knapp mit 1:3 gegen Westfalenligist SuS Langscheid/Enkhausen verloren ging.

Für seine sportliche und private Zukunft wünscht der SV Hüsten 09 Stephen Hoffmann alles Gute.



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**



Kaum ist der Klassenerhalt perfekt, kann der SV Hüsten 09 die nächste Erfolgsmeldung verkünden: Ruben Occhiuzzo wechselt vom Bezirksligisten SV Brilon zum Landesligisten und wird in der Saison 2014|15 das grün-weiße Trikot tragen. „Er ist unser absoluter Wunschspieler. Wir freuen uns sehr, dass er sich für uns entschieden“, teilten die Hüstener Fußball-Abteilungsleiter Thomas Malachowski und Georg Peters mit.

Ruben Occhiuzzo wohnt in Brilon und ist mit den Hüstenern Georg Voß und Jan Schultealbert gut befreundet. „Die Jungs kommen richtig gut miteinander klar. Sie werden eine Fahrgemeinschaft bilden“, sagten Thomas Malachowski und Georg Peters, die mit Ruben Occhiuzzo einen Mittelfeldspieler verpflichtet haben, der auch in der Abwehr einsetzbar ist.

„Erst einmal möchte ich mit dem SV Brilon die Saison vernünftig und mit einem guten Abschluss zu Ende spielen und dann freue ich mich natürlich riesig auf eine neue Herausforderung und die neue Saison mit dem SV Hüsten 09. Wichtig und an erster Stelle ist natürlich wieder der Klassenerhalt. Ich hoffe natürlich, dass wir guten Fußball spielen, den Fans etwas bieten und uns bestmöglich verkaufen und präsentieren können“, sagte Ruben Occhiuzzo zu seinem Wechsel ins 09-Zuhause.

AUS DER MARKTPASSAGE:

San Marco
Eis-Cafe
Gelateria italiana



Ludgeri-Passage in Hüsten

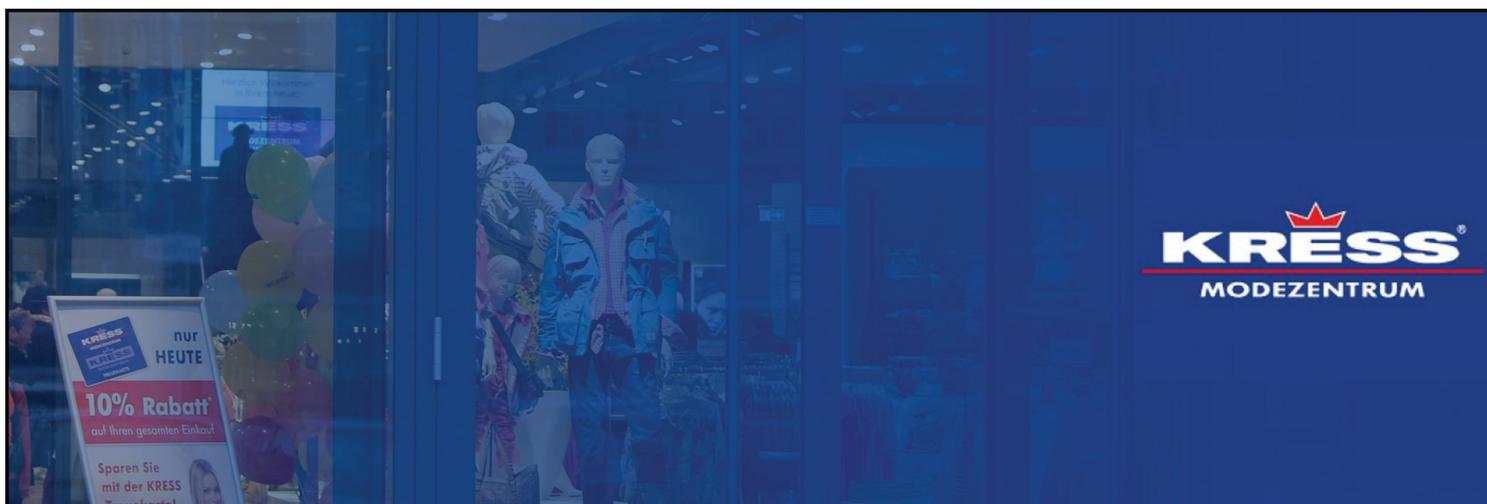
Eisspezialitäten, Waffeln und mehr für die ganze Familie und Freunde



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**[™]

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



VELTINS

Einen Scheck in Höhe von 1.312 Euro überreichten Thomas Klauke und Markus Kinkel vom HOT-Team am Sonntag, den 25. Mai, den beiden ersten 09-Vorsitzenden Uwe Schulte und Rainer Müller.

HOT veranstaltete am 30. April in der Hüstener Schützenhalle den „Rock in den Mai“. Ein Euro von jeder verkauften Eintrittskarte bekam nun der SV Hüsten 09 in Form einer Spende für sein Kunstrasenprojekt. Dafür sprachen beide Vorsitzenden ihren Dank aus.

+++ 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



ASCHE ADE KUNSTRASEN OLE

BAUBEGINN AUGUST 2014
SPENDE JETZT DEINE PARZELLE
AUF [WWW.SVHUESTEN09.DE!](http://WWW.SVHUESTEN09.DE)



Landsknechts Sport-Kolumne

Welchen Laufstil laufe ich eigentlich?

Selbst langjährige Läufer haben auf diese Frage oftmals keine Antwort parat: „Welchen Laufstil läufst du?“

Dabei kann man dies ganz einfach überprüfen lassen, indem ein Freund sich den Lauf im seitlichen Profil einmal kurz genauer anschaut. Dazu muss man wissen, dass es insgesamt 3 verschiedene Laufstilarten gibt:

Fersenlauf

Mittelfußlauf

Vorfußlauf

Fersenlauf:

Beim Fersenlauf berührt der Läufer den Boden zuerst mit der Ferse und rollt dann über den Mittelfuß bis hin zur großen Zehe ab. Der Erstkontakt kann dabei entweder Ferse medial (zur Mitte gerichtet; eher selten), mittig oder lateral (nach außen gerichtet; schon häufiger) erfolgen. Dies ersieht man meistens an der Abnutzung des Sohlenprofils im Bereich der Ferse. Da die Kraft des Erstkontaktes in eine Abrollbewegung umgewandelt wird, werden die Muskeln geschont, da ihre Aufgabe eher eine Stabilisierung und Führung beinhaltet. Jedoch sind somit die Gelenkbewegungen sehr hoch, sodass dem Laufstil der Ruf der Gelenkabnutzung nachgesagt wird. Dies ist jedoch nur bedingt richtig, da unser Körper bei einer gut ausgebildeten, stabilisierten Muskulatur die Kräfte auf die Gelenksflächen sehr gering hält.

Vorfußlauf:

Beim Vorfußlauf erfolgt der Erstkontakt über den Vorderfuß und kann lateral (häufigste Variante), medial oder mittig aufgesetzt werden. Die Kraft des Erstkontaktes wird dabei schnell über die muskuläre Kraft abgefangen und in einen Vorwärtsabdruck umgewandelt. Dies schont den Bewegungsradius der Gelenke und wird daher als der gesündere Lauf bezeichnet. Der Vorfußlauf ist somit spätestens seit dem Trend "Natural Running" wieder in aller Munde und wird teilweise auch von führenden Professoren postuliert. Jedoch muss man hier aufpassen: obwohl die Kraft über unsere (größeren) Muskeln (z.B. Wade) abgefangen wird, müssen die Gelenke (z.B. untere Sprunggelenk) trotzdem stabilisiert werden. Diese muskuläre Anforderung ist für uns Europäer (wir sind Schuhträger und haben daher eine etwas schwächere Unterschenkelmuskulatur) schwierig auf eine lange Distanz zu bewältigen, sodass der Stil bei längeren Läufen (Marathon etc.) zu Knochenhautreizungen und muskulären Zerrungen führen kann. Schafft ein Läufer jedoch sein Belastungsprofil den Anforderungen des Laufstils anzupassen, so ist sein Lauf sowohl schnell, als auch gelenkschonend.

Mittelfußlauf:

Der Mittelfuß definiert sich über einen Erstkontakt mit dem Mittelfuß und stellt eine Mischung aus dem Fersen- und Vorfußlauf dar. Besonders Läufer mit steiferen Sprunggelenken nutzen diese Variante sehr gerne, da der Stil eine geringere Gelenkbewegung besitzt und dies über eine leicht erhöhte muskuläre Arbeit wieder ausgleicht. Daher verbindet der Lauf in abgeschwächter Version alle positiven, wie auch negativen Eigenschaften der vorher genannten Laufstile.

Welchen Laufstil man schlussendlich läuft ist komplett irrelevant, da alle Vor- und Nachteile haben. Es ist immer wichtig seine muskulären und speziellen Anforderungen an den jeweiligen Laufstil anzupassen, da eine Laufstil-Umschulung bis zu 2 Jahre dauern kann und mit einem höheren Aufwand verbunden ist, als dem aktuellen Anforderungsprofil gerecht zu werden.

Sie haben noch Fragen zu den verschiedenen Laufstilen oder haben unter Belastung andere Schmerzen und würden gerne die Ursache erforschen? Sprechen Sie mich an oder besuchen Sie mich einfach in der Hüstener Innenstadt (Marktstraße 38).

Nun hoffe ich auf ein gutes, erfolgreiches Spiel und viele Punkte für den Verein,

Stephen Hoffmann

B.Sc. Sportwissenschaftler

Bewegungs- und Ganganalytiker



LANDSKNECHT



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

SAISONABSCHLUSS

Am Pfingstsonntag, den 08. Juni, zum letzten Saisonspiel gegen RW Erlinghausen, lädt der SV Hüsten 09 ab 15:00 Uhr alle Hüstener Bürger, Fans und Mitglieder zum großen Saisonabschluss ein.

Viele Überraschungen sowie eine Verlosung mit attraktiven Preisen und DJ Kai sollen alle richtig einheizen. Die Veranstaltung steht auch unter dem Motto „Bye, Bye Asche“, denn der SV Hüsten 09 will im August mit dem Bau des Kunstrasenplatzes beginnen.

Mit humanen Preisen für Getränke und Gegrilltes möchte der SV Hüsten 09 auch „Danke“ sagen für den Verlauf der Saison. Kommt und feiert mit 09!

Ganz nebenbei geht es sportlich noch um den Derbysieger aus dem Sauerland!



**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

Wenn Ihre Dauerkarte ausläuft ...



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