



Tradition wahren
Jugend fördern

SV 09 MAGAZIN

Vereinszeitung des SV Hüsten 09

Ausgabe August 2013

Große Saisoneneröffnung

09 präsentiert beim Dämmerstopp
das Kunstrasenprojekt

Ganz neu

Das sind die Zugänge
des SV Hüsten 09

Gegner

Borussia Dröschede zum
Landesligaauftakt am
17. August um 16:00 Uhr

Gemeinschaft

Hüstener Vereine und
Fans halten zusammen

TSCHÜSS

süß

ALKOHOLFREI
22 kcal / 100 ml

ISOTONISCH



ALKOHOLFREI
23 kcal / 100 ml

SPRITZIG

HOLUNDER

23 kcal / 100 ml

ERFRISCHEND-SPRITZIG

ALKOHOLFREI



Liebe 09er, liebe Fans, liebe Hüstener,

war das eine Bezirksligasaison 2012|13. Diese wird sicherlich in die Geschichte des SV Hüsten 09 eingehen. Verteidigung des Hallenstadtmeistertitels, Erreichen des Endspiels im Kreispokal, mit der leider unglückliche Niederlage im Endspiel in der Nachspielzeit gegen den klassenhöheren SuS Langscheid/Enkhausen, Aufstieg der Damenmannschaft, Aufstieg der zweiten Mannschaft in die Kreisliga A und zur Krönung der Aufstieg der ersten Mannschaft in die Landesliga. Wir alle werden noch lange diese mitreißenden Bilder vom letzten Spieltag in Erinnerung behalten, als auf dem Nebenplatz des Stadion Große Wiese die Telefonhörer glühten und endlich die ersehnte Mitteilung aus Brilon von der Kirchhundemer Niederlage kam. Doch damit nicht genug: Auf der Sauerländer Fußballnacht wurde unser Verein als Sieger der Derbywertung ausgezeichnet und Torsten Garbe zum Trainer des Jahres gewählt. Ganz nebenbei standen Bayram Özbek und Chedli Melki auch noch in der Bezirksliga-Elf des Jahres.

Wir als Vorstand sind stolz auf alle Mannschaften im Verein, die diese herausragenden Leistungen erbracht haben. Dies ist aber auch nur in einem intakten Verein mit einem super Umfeld, mit den richtigen Leuten am richtigen Platz und mit einem Fan-Publikum, das im weiten Umfeld seines gleichen sucht, möglich. Ihr, liebe Zuschauer, habt den Mannschaften immer wieder den nötigen Kick gegeben, um diese vergangene Saison so zu krönen. Klasse, einfach nur Klasse! Da sieht man, was man erreichen kann, wenn man zusammenhält!

Und was kommt jetzt? Die Saison 2013|14! Die Jugendabteilung wird nach dem Abstieg der U19 aus der Bezirksliga und nach den verpassten Aufstiegen der U17 und U15 alles geben, um wieder Bezirksliganiveau zu erreichen. Die Damenmannschaft wird versuchen, in der Kreisliga A den Klassenerhalt zu realisieren. Die dritte Mannschaft wird in der Kreisliga D1 mit Trainer Markus Wiesenthal einen neuen Anlauf auf den Aufstieg nehmen.

Die zweite Mannschaft hat als vorrangiges Ziel zunächst den Klassenerhalt. Keine Abgänge, dafür mit Fabian Keweloh und Sebastian Deutenberg zwei Neuzugänge. Trainer Oliver Thiele nimmt die Herausforderung Kreisliga A

an. Hier erwarten uns zwei weitere Derbys mit den Bezirksligaabsteigern TuRa Freienohl und TuS Möschede 07. Eine tolle Liga und interessante Partien erwarten uns.

Was bleibt, ist die erste Mannschaft. Nur Eugenio Madeo (SV Arnsberg 09) und Markus Bednarek (VFL Kemminghausen) haben den Verein verlassen. Steffen Hoffmann und Mark Winkler verbleiben trotz erster anderer Absichten bei uns. Mit Ingo Renk vom TuS Bruchhausen, Marvin Frerkes vom SV Hellefeld/Altenhellefeld, Marc Werner von TuRa Freienohl und unserem Heimkehrer Jan „Duggy“ Schultealbert ist unser Trainer Torsten Garbe sicher, die richtigen Spieler für den angestrebten Klassenerhalt in der Landesliga gefunden zu haben. Desweiteren schlossen sich noch Michael Salinus (TuS Velmede/Bestwig) und Krzysztof Witkowski (Pogon Leborg) uns an.

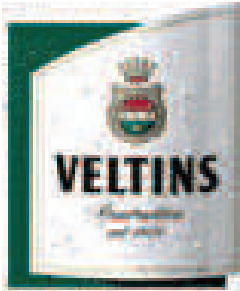
Und sonst?

Im ersten Saisonspiel der Landesligasaison 2013|14 trifft unsere Mannschaft auf den Westfalenligaabsteiger Borussia Dröschede, bevor wir dann zweimal auswärts gegen Siegen II und den FSV Werdohl ran müssen. So haben wir über Kirmes ein Heimspiel gegen den SSV Meschede. Sicherlich ein toller Kirmesknüller, obwohl das gesamte Auftaktprogramm nicht von Pappe ist. Gegen Borussia Dröschede, den wir hiermit im Stadion Große Wiese mit seinen Verantwortlichen und Fans recht herzlich begrüßen, soll, wenn es eben geht, schon ein Sieg her.

Und was machen wir vom Vorstand. Wir sondieren gerade in einem Team die Möglichkeiten der Finanzierung des Kunstrasenplatzes. Wir können nur an alle im Verein und unseren Gönnern den Appell richten: Helft uns aktiv, passiv und finanziell bei den großen Herausforderungen, die in dieser Saison auf uns zukommen werden. Schaffen wir es gemeinsam am Ende dieser Saison, den Klassenerhalt der Mannschaften in ihren Ligen und den Bau eines Kunstrasenplatzes realisiert zu haben, dann wären wir genauso erfolgreich wie im letzten Spieljahr und hätten zusätzlich eine tolle Infrastruktur für die Zukunft des SV Hüsten 09 geschaffen. Dafür werden wir mit Euch allen und im Team alles geben. Glück auf, 09!

Uwe Schulte und Christoph Dahmann
(Vorsitzende SV Hüsten 09)

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

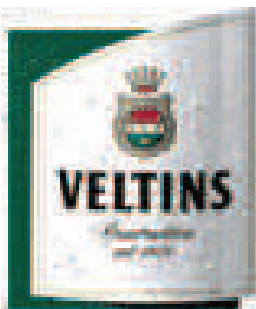
Fax 0 29 32 / 5 11 36

Gaststätte

Zur Kupferkanne

bei Anna & Anton

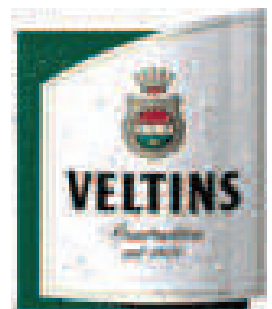
- gepflegte Speisen und Getränke -



Bahnhofstr. 185 • 59759 Arnsberg-Hüsten

Tel. 0 29 32 / 3 19 21

Besuchen Sie uns im Internet: www.kupferkanne-arnsberg.de



SAISONERÖFFNUNG

SV Hüsten 09 startet mit Dämmerschoppen und Kunstrasenprojekt in die Landesligasaison!

Der SV Hüsten 09 möchte mit seinen Mitgliedern, Fans, Sponsoren sowie den Vereinen und der Bevölkerung Hüsten's in die Landesligasaison 2013|14 starten. Aus diesem Grund hat der Verein das erste Heimspiel gegen den Westfalenligaabsteiger Borussia Dröschede auf Samstag, den 17. August, um 16:00 Uhr vorgezogen.

Der Saisonauftakt startet aber schon um 14:00 Uhr mit der Präsentation der 09-Jugendabteilung, die in Einlagespielen Unterhaltung bietet. Um 16:00 Uhr kommt es dann zum Höhepunkt, wenn in Hüsten die Landesligasaison eröffnet wird. Bei Kaffee und Kuchen, Gegrilltem und kalten Getränken wird der Verein den Start des Kunstrasenprojektes eröffnen und den Tag mit einem hoffentlich erfolgreichen Abschneiden des ersten Meisterschaftsspiels sowie einem Dämmerschoppen ausklingen lassen.

Kommt und macht mit - 09er und Vereine Hüsten's halten zusammen!

SV Hüsten 09
Kunstrasen Projekt 2014



Tradition wahren
Jugend fördern

Ich helfe mit
und unterstütze
die Bausteinaktion!

Der SV Hüsten 09 sagt, **VIELEN DANK** für die Unterstützung:

Name: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Finanzielle Unterstützung

Aktive Mitarbeit beim Bauvorhaben



SPORTHAUS
STROJNOWSKI



Running

Fußball

Tennis

Teamsport

Rußlandstraße 12 · 50750 Arnsberg-Teteln · Telefon 02932-26 270 · Fax 02932-83363 · www.strojnowski.de

... für den perfekten Tag!



Borkshagenstraße 7
59757 Arnsberg
Tel. 02932-9617-0
info@rest-gmbh.com
www.rest-gmbh.com





F C B o r u s s i a
Dröschede 1911 e.V.



Mit einem wahren Mammut-Aufgabe startet Landesligaaufsteiger SV Hüsten 09 in die Landesligasaison 2013|14. Kein Geringerer als Westfalenligaabsteiger Borussia Dröschede stellt sich am Samstag, den 17. August, um 16:00 Uhr im Stadion Große Wiese vor.

Mit 27 Punkten ist Borussia Dröschede in der vergangenen Spielzeit als Tabellenvorletzter aus der Westfalenliga Staffel 2 abgestiegen. Am letzten Spieltag verlor das Team beim SuS Langscheid/Enkhausen mit 0:2 und musste den bitteren Gang in die Landesliga antreten. Letztlich wurden Dröschede die wenigen Unentschieden zum Verhängnis – nur dreimal spielte die Borussia Remis, fuhr aber mehr Siege ein als die SpVgg Holzwickede, die die Klasse mit dreißig Zählern halten konnte.

In der Landesliga möchte Borussia Dröschede wieder für Tore sorgen und offensiven Fußball bieten. Beim Trainingsstart sagte Dröschede's Trainer: „Ich habe gleich gemerkt, dass die Jung's wieder Lust auf Fußball haben. Wir wollen in der Landesliga das Offensivspiel betonen und Tore machen.“

09-Trainer Torsten Garbe strebt gegen den Meisterschaftsanwärter aber trotzdem einen Auftaktsieg an: „Wir haben in der Vorbereitung gut gearbeitet und auch gegen Westfalenligisten wie den Hombrucher SV (1:1) und Langscheid/Enkhausen beim VELTINS-Cup (1:1) mehr als nur mitgehalten. Wir freuen uns einfach auf die Saison und versuchen das Bestmögliche.“

Nach dem Auftaktspiel bestreiten die Hüstener zwei Auswärtsspiele in Folge. Am 25. August gastieren die Garbe-Kicker bei Sportfreunde Siegen II und am 01. September beim FSV Werdohl.



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



Elektro Oberreuther

Inh. Helmut Harbecke 59759 Arnsberg Bahnhofstraße 149a



- Industrieanlage
- Hausanlage
- Netzwerktechnik
- Trafostationen
- Industriesteuerungen
- Beleuchtungsanlagen
- Kabelanschluß
- E-Check Partner
- immer dann wenn es um Strom geht



Tel. 02932 22307

www.elektro-oberreuther.de

VOGEL

FAHRZEUGBAU



Wir sind Ihre Spezialisten für:

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



Wagenbergstr. 24 • 59759 Arnsberg
Tel.: 0 29 32/9 61 40 • Fax: 0 29 32/96 1444

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



Systemhaus Hartmann

Kompetenz vor Ort!

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

Apple-Shop + Service 
- Alles rund um den MAC

.....T...
Partner

... *Alles aus einer Hand!*



Systemhaus Hartmann GmbH & Co. KG

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

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

Technische Hotline:
0 18 05 / 90 97 09



Der SV Hüsten 09 ist beim VELTINS-Cup 2013 Dritter geworden. Nach dem zweiten Platz im Vorjahr war Fußball-Abteilungsleiter Thomas Malachowski, der das Team für den urlaubsbedingt fehlenden Torsten Garbe in Meschede betreute, mit dem Abschneiden der Mannschaft zufrieden.

In der Gruppenphase spielten die Grün-Weißen jeweils 1:1-Unentschieden gegen den SuS Langscheid/Enkhauen und den SC Neheim. Für die Hüstener hatten Georg Voß und Ingo Renk die Tore erzielt. Da sich im letzten Spiel Langscheid/Enkhauen mit 2:1 gegen Neheim durchsetzte, waren die 09er letztlich Gruppenzweiter und zogen in das Spiel um Platz drei ein.

Dort traf der Landesligaaufsteiger am Folgetag auf den Ligakonkurrenten SSV Meschede. Obwohl die Hüstener im Vergleich zur Vorrunde auf viele Stammkräfte verzichten mussten und schnell mit 0:1 in Rückstand lagen (8.), kam das Team dank einer starken Moral doch noch zum Sieg. Ingo Renk traf mit dem Pausenpfiff per Traumtor zum Ausgleich (45.), ehe Philipp Völker im zweiten Durchgang der Siegtreffer gelang (62.).

Thomas Malachowski war mit dem Abschneiden zufrieden: „Wir haben uns trotz Personalsorgen stark verkauft. Platz drei ist super.“



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 Mühlenbäckstube Vielhaber gehört zu den 10 ältesten Unternehmen im Saarland.
 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!

Brot & mehr durch frisches Mehl aus eigener Mühle
 Bäckerei & Mühle (Handlung) Vielhaber GmbH
 Tel.: 02933 / 91540
www.baeckerei-vielhaber.de

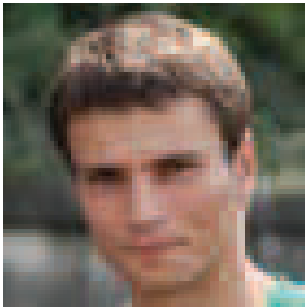
NEUZUGÄNGE



Ingo Renk ist vom Arnsberger A-Ligisten und Ortsnachbarn TuS Bruchhausen zum SV Hüsten 09 gewechselt und wusste gerade beim VELTINS-Cup in Meschede zu überzeugen. Dort erzielte der 22-Jährige zwei von vier 09-Toren. Er trägt die Nummer 18.



Vom Westfalenligisten SuS Langscheid/Enkhausen kehrt Jan Schultealbert ins Stadion Große Wiese zurück. Von 2010 bis 2012 spielte der quirlige Mittelfeldspieler bereits bei den Grün-Weißen und stieg 2010|11 mit 09 in die Landesliga auf.



Unbekanntester Neuzugang bei den Hüstenern ist Krzysztof Witkowski. Das 23-jährige Mittelfeldtalent ist erst im Sommer aus Polen nach Mschede gezogen und war zuletzt beim polnischen Fünftligisten Pogon Leborg aktiv.



Marvin Frerkes ist ebenfalls neu beim SV Hüsten 09 und ist vom SV Hellefeld/Altenhellefeld ins 09-Zuhause gewechselt. Der 22-Jährige ist im Mittelfeld vielseitig einsetzbar. In der Landesligaspielzeit 2013|14 wird er die Trikotnummer 19 tragen.



Michael Salinus ist vom TuS Velmede/Bestwig zu den Grün-Weißen gekommen und hat sich bei den Fußball-Abteilungsleitern Thomas Malachowski und Georg Peters angeboten. Diese legten dem 20-Jährigen natürlich keine Steine in den Weg.



„Last but not least“ hat das 09-Trainergespann Torsten Garbe und Bayram Özbek ein altbekanntes Gesicht aus gemeinsamen Freienohler Zeiten ins 09-Trikot locken können. Marc Werner heißt das sechste und zugleich letzte neue Gesicht bei den Hüstenern.

- 1 Tobias Johnke
- 3 Jan Schäfer
- 4 Jan Schultealbert
- 5 Fabian Fischer
- 6 Mark Winkler
- 7 Chedli Melki
- 8 Marc Werner
- 9 Veton Veliq
- 10 Giovanni Cannata
- 11 Torsten Garbe
- 12 Benjamin Menke
- 13 Jan Schröder
- 14 Max Plett
- 15 Thomas Köhler
- 16 Mohamed Beday
- 17 Philipp Dellmann
- 18 Ingo Renk
- 19 Marvin Frerkes
- 20 Georg Voß
- 21 Philipp Völker
- 22 Dirk Mikolajczak
- 23 Ilir Kryeziu
- 25 Stephen Hoffmann
- 28 Bayram Özbek
- 36 Sascha Zelder
- ?? Krzysztof Witkowski
- ?? Michael Salinus
- ?? Gino Onofrietti

Die Trikotnummern der 09-Spieler mit Spielerköpfen finden Sie auf unserer Internetseite www.svhuesten09.de unter Mannschaften -> 1. Mannschaft -> Kader.



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**

Landesliga Staffel 2 - Spielplan 2013|14

1. Spieltag - 18. August 2013

15:00 Uhr SV Hüsten 09 - Borussia Dröschede

2. Spieltag - 25. August 2013

15:00 Uhr Sportfreunde Siegen II - SV Hüsten 09

3. Spieltag - 01. September 2013

15:00 Uhr FSV Werdohl - SV Hüsten 09

4. Spieltag - 07. September 2013

16:00 Uhr SV Hüsten 09 - SSV Meschede

5. Spieltag - 15. September 2013

15:00 Uhr SG Finnentrop/Bamenohl - SV Hüsten 09

6. Spieltag - 22. September 2013

15:00 Uhr SV Hüsten 09 - SV Ottfingen

7. Spieltag - 29. September 2013

15:00 Uhr SuS Niederschelden - SV Hüsten 09

8. Spieltag - 03. Oktober 2013

15:00 Uhr SV Hüsten 09 - BSV Menden

9. Spieltag - 06. Oktober 2013

15:00 Uhr RW Hünsborn - SV Hüsten 09

10. Spieltag - 13. Oktober 2013

15:00 Uhr SV Hüsten 09 - SpVgg Olpe

11. Spieltag - 20. Oktober 2013

15:00 Uhr SC Neheim - SV Hüsten 09

12. Spieltag - 27. Oktober 2013

15:00 Uhr SV Hüsten 09 - TuS Erndtebrück II

13. Spieltag - 03. November 2013

14:30 Uhr SV Rothemühle - SV Hüsten 09

14. Spieltag - 10. November 2013

14:30 Uhr SV Hüsten 09 - FC Lennestadt

15. Spieltag - 17. November 2013

14:30 Uhr RW Erlinghausen - SV Hüsten 09

16. Spieltag - 01. Dezember 2013

14:30 Uhr Borussia Dröschede - SV Hüsten 09

17. Spieltag - 08. Dezember 2013

14:30 Uhr SV Hüsten 09 - Sportfreunde Siegen II

18. Spieltag - 16. März 2014

15:00 Uhr SV Hüsten 09 - FSV Werdohl

19. Spieltag - 23. März 2014

15:00 Uhr SSV Meschede - SV Hüsten 09

20. Spieltag - 30. März 2014

15:00 Uhr SV Hüsten 09 - SG Finnentrop/Bamenohl

21. Spieltag - 06. April 2014

15:00 Uhr SV Ottfingen - SV Hüsten 09

22. Spieltag - 13. April 2014

15:00 Uhr SV Hüsten 09 - SuS Niederschelden

23. Spieltag - 21. April 2014

15:00 Uhr BSV Menden - SV Hüsten 09

24. Spieltag - 27. April 2014

15:00 Uhr SV Hüsten 09 - RW Hünsborn

25. Spieltag - 04. Mai 2014

15:00 Uhr SpVgg Olpe - SV Hüsten 09

26. Spieltag - 11. Mai 2014

15:00 Uhr SV Hüsten 09 - SC Neheim

27. Spieltag - 18. Mai 2014

15:00 Uhr TuS Erndtebrück II - SV Hüsten 09

28. Spieltag - 25. Mai 2014

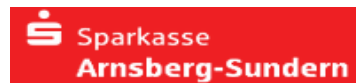
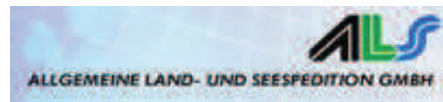
15:00 Uhr SV Hüsten 09 - SV Rothemühle

29. Spieltag - 01. Juni 2014

15:00 Uhr FC Lennestadt - SV Hüsten 09

30. Spieltag - 08. Juni 2014

15:00 Uhr SV Hüsten 09 - RW Erlinghausen





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



VELTINS - CUP



camel
ACTIVE

LLOYD
SHOES FOR MEN!

paul green
münchen

Sioux crocs™

PRANGE
Das Schuhhaus in Hülen seit 1868

HÜSTEN | Heinrich-Lübke-Str. 2 | 0 29 32 - 3 15 81 | www.schuhhaus-prange.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

ZWEITE MANNSCHAFT

Am Freitag, den 12. Juli, ist die zweite Seniorenmannschaft des SV Hüsten 09 in die Vorbereitung auf die Saison 2013|14 gestartet. Seitdem bereitet sich das Team von Trainer Oliver Thiele akribisch auf das neue Spieljahr im Kreisliga-Oberhaus des Fußballkreises Arnsberg vor.

Auch wenn die 09-Reserve nicht mit dem leichtesten Auftaktprogramm in die Saison starten wird, gehen die Grün-Weißen guter Dinge in die kommende Spielzeit in der Kreisliga A Arnsberg. Primäres Ziel ist natürlich der Klassenerhalt, wobei sich Oliver Thiele mit seinem Team schon einen einstelligen Tabellenplatz ausrechnet.

Dabei helfen sollen die beiden Neuzugänge Fabian Keweloh und Sebastian Deutenberg. Letzter ist nach langer Zeit vom SV Arnsberg 09 ins Stadion Große Wiese gekehrt und soll mit seiner Erfahrung auf die junge Mannschaft einwirken. Einer dieser jungen Kicker ist da nämlich Fabian Keweloh, der aus der U19 des SV Bachum/Bergheim den Weg ins 09-Trikot gefunden hat.

Am 25. August startet die Hüstener Reservemannschaft mit einem Auswärtsspiel bei Mitaufsteiger SV Herdringen in die Saison. Anschließend ist das Team erneut Gast bei Titelanwärter SuS Langscheid/Enkhausen II, ehe über Kirmes das erste Heimspiel gegen Bezirksligaabsteiger und Derbygegner TuS Müschede 07 ansteht.

+++ 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



Landsknechts Sport-Kolumne

„Immer wieder dieses verflixte Knie...“

Operationen am Knie gehören heute leider teilweise schon zum „guten Ton“ eines Sportlers, wobei immer mehr Arthroskopien gemacht werden mit dem Hinweis: „Wir schauen erstmal rein...!“.

Dabei sind ein Großteil dieser Operationen gar nicht notwendig bzw. können verhindert werden, denn: Jede Operation ist eine Operation und birgt Risiken! Aber was macht unser Knie so anfällig und warum ist unser Knie immer wieder Leidwesen unseres Sports?

Betrachten wir uns unser Knie mal anatomisch, so ist es eigentlich recht simpel und doch sehr kompliziert aufgebaut: Ober- und Unterschenkel (Schien- und Wadenbein), 2 Kreuzbänder, ein Innen- und Außenband, eine Kniescheibe und die Kniescheibensehne. Dazu kommt natürlich noch eine Menge Gewebe und Muskeln. Das Knie ist ein Roll-, Gleitgelenk, welches zudem leichte Drehbewegungen zulässt. Aber warum ist das Knie (besonders im Sport) immer wieder so anfällig?

Unser Knie muss uns und unseren Körper beim Sport immer wieder abfangen und dämpfen, sodass die Schwerkraft sehr hoch sind, die auf das Knie wirken. Zudem sind die kniebewegenden Muskeln in den meisten Fällen 2-gelenkig (überspringen 2 Gelenke: Hüfte & Sprunggelenk), sodass das Knie selber oftmals gar nicht das Problem, sondern nur die Spätfolge ist!

Besteht z.B. bei einem Läufer eine Hüftabkipfung (die Hüfte des Schwungbeines im Schritt kippt ab) vor, so erhöht man den Dehnzug auf die äußere Oberschenkelmuskulatur, welche unterhalb des Knies am Waden- und Schienbein ansetzen. Durch diesen Dehnzug kann ein Knie nach außen rotiert werden, sodass ein sogenannter lateraler Kollaps entsteht. Chronische Folge: Verschleiß des Innenmeniskus.

Zudem können auf Schwächungen und Instabilitäten im unteren Sprunggelenk vorliegen, sodass z.B. ein Fußballer im Längsgewölbe zu stark einsinkt bzw. „einbricht“. Dieser (umgangssprachliche) Plattfuß in der Dynamik bewirkt aber unter anderem eine sehr starke Innenrotation des Unterschenkels. Meistens kann jetzt die Oberschenkelmuskulatur dieser Kraft nicht entgegenwirken und das Knie dreht nach innen. Chronische Folge: Verschleiß des Außenmeniskus.

Die logische Konsequenz ist bei dieser Betrachtungsweise der Probleme, dass wir unseren Körper nicht lokal betrachten dürfen, sondern unseren Körper in seiner Funktion und Zusammengehörigkeit betrachten müssen (hin zur funktionellen Orthopädie). Man kann durch verschiedene Verfahren versuchen zu erforschen, wo genau die Kernprobleme der Schmerzen sind und diese dann gezielt (Krafttraining etc.) beseitigen. Ansonsten bekämpft man zwar den akuten Schmerz, nimmt dem Organismus aber nicht die Ursache für die Schmerzen. Egal, um welchen Sport es sich handelt (Fußball, Laufen, Walken, Tennis etc.), eine gut bzw. adäquat ausgeprägte Muskulatur muss vorhanden sein, um den Körper für die teils sehr hohen Belastungen schützen zu können.

Sie haben noch Fragen zu Ihrem Knie und Ihren Knieschmerzen oder Sie haben aktuell unter Belastung Schmerzen und würden gerne die Ursache erforschen? Sprechen Sie mich an oder besuchen Sie mich einfach in der Hüstener Innenstadt (Marktstraße 38).

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

Stephen Hoffmann
B.Sc. Sportwissenschaftler
Bewegungsanalytiker





Dauerkartenverkauf gestartet

Der SV Hüsten 09 hat am Montag, den 05. August, den Dauerkartenverkauf für die Landesligasaison 2013|14 gestartet. Für Mitglieder, Frauen, Rentner und Jugendliche kostet die Dauerkarte 40,00 €, für Nichtmitglieder 65,00 €. Das Gute: Nicht nur die HSK-Derbys gegen den SC Neheim, den SSV Meschede und RW Erlinghausen sind damit abgedeckt, sondern Sie unterstützen mit dem Kauf einer Dauerkarte gleichzeitig auch das Hüstener Kunstrasenprojekt. Dauerkarten können Sie bei den Hüstener Vorstandsmitgliedern und auf www.svhuesten09.de erwerben.

RUHR-Cup International ausgerichtet

Am 27. Juli hat der SV Hüsten 09 den RUHR-Cup International im Stadion Große Wiese ausrichten dürfen. Nachdem das U19-Elite-Turnier mit zehn der weltbesten Mannschaften im Vorjahr sein Debüt in Hüsten feierte, ist das Stadion Große Wiese eine feste Größe bei den Austragungsorten geworden. Gewonnen hat den RUHR-Cup International in diesem Jahr Zenit St. Petersburg vor dem FC Valencia, dem VfL Wolfsburg und der U19-Nationalmannschaft China's. Mit dabei waren auch der FC Prishtina (5.), Arsenal London (6.), Borussia Mönchengladbach (7.), der Hamburger SV (8.), Olympiacos Piräus (9.) und Borussia Dortmund (10.).



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



Der SV Hüsten 09 trauert um Helmut Schulte. Im Alter von 86 Jahren verstarb unser langjähriges Mitglied am vergangenen Sonntag, den 28. Juli 2013. Helmut Schulte wurde im Laufe der Jahre mit allen Verdienstnadeln des SV Hüsten 09 ausgezeichnet. Seine über 65-jährige Mitgliedschaft dokumentiert dies eindrucksvoll. Helmut Schulte unterstützte den SV Hüsten 09 auch in der abgelaufenen Saison bei Heim- und Auswärtsspielen.



Der SV Hüsten 09 möchte auf diesem Weg Helmut Schulte gedenken. Sein Andenken wird stets in Ehren gehalten.



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

Meine 1. Wahl...



Warum wir gerne überall mitspielen?

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



Sparkasse
Arnsberg-Sundern



Unsere
Abschiedsräume

Trauer braucht Raum.

Unsere Abschiedsräume
ermöglichen

Abschiednahme in Würde.

Nolte
Bestattungen!



GmbH

Tel. 0 29 32 - 31 433

info@nolte-bestattungen.de

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

59759 Arnsberg
Fax 02932 930666
www.als-arnsberg.de



www.als-arnsberg.de