

SV 09 Magazin

Seit 100 Jahren



Vereinszeitung des SV Hüsten 09

Ausgabe Dezember 2012

Tradition wahren
Jugend fördern

FRÖHE WEIHNACHTEN

Wird Torsten auch noch Herbstmeister?

Im Magazin:

- Ausschau Hallenstadtmeisterschaft
- Nachwuchs: Sechs Mal Herbstmeister



VS.



LIMO *war
gestern*

ALKOHOLFREI
22 KALORIEN
PRO 100 ML

ISOTONISCH



ZITRONE
22 kcal/100 ml
ALKOHOLFREI

VELTINS
FASS
Brause

ZITRONE
22 kcal/100 ml
ERFRISCHEND-SPRITZIG
ALKOHOLFREI



HOLUNDER
23 kcal/100 ml
ALKOHOLFREI

ALKOHOLFREI
23 KALORIEN
PRO 100 ML

SPRITZIG

VELTINS
FASS
Brause

HOLUNDER
23 kcal/100 ml
ERFRISCHEND-SPRITZIG
ALKOHOLFREI



Liebe 09er, liebe Mitbürger,

der letzte Spieltag vor der Weihnachtszeit steht für unsere Fußballer an. Zeit, um einmal auf die vergangene, sprich auf die erste Halbserie der einzelnen Mannschaften einzugehen.

Torsten Garbe, Trainer der ersten Seniorenmannschaft des SV Hüsten 09, ist hier im Verein phantastisch angekommen. Die Mannschaft belegt nach 15 Spieltagen und vor dem letzten Hinrundenheimspiel gegen den TSV Bigge/Olsberg einen beachtlichen zweiten Platz in der Bezirksliga Staffel 4. Wer hätte das vor der Saison gedacht, schließlich war man Absteiger aus der Landesliga und etliche Spieler verließen unseren Verein. Doch die neu hinzugekommenen Spieler wie z.B. Chedli Melki, Giovanni Cannata, Georg Voß, Jan Schäfer oder auch unsere eigenen Jugendspieler Jan Schröder und Ilir Kryeziu (um nur einige zu nennen) schnupperten Bezirksligaluft und wurden von Torsten Garbe und seinem Co-Trainer Bayram Özbek in die Mannschaft integriert. Eine gewiss nicht leichte Aufgabe, aber von allen super umgesetzt. Das zeigen auch die Anerkennung und der Besuch der Spiele unserer Bezirksligamannschaft durch die Zuschauer, die das Team die ganze Hinrunde begeisternd nach vorne trieben.

Ebenfalls einen neuen Trainer bekam die 09-Reserve vor Saisonbeginn verpasst. Wahnsinn, was Oliver Thiele in seiner ersten Amtszeit mit dem Team erreichte: 14 Hinrundenspiele, davon 13 Siege und ein Remis! Damit war man schon vor vier Wochen Halbzeitmeister und kann im neuen Jahr sogar im Nachholspiel gegen den SuS Grevenstein einen neuen Hinrundenrekord aufstellen. Der Vorsprung auf den Tabellendritten beträgt schon jetzt zehn Punkte. Die Mannschaft hält zusammen wie Pech und Schwefel, hat in den Abwehrreihen erst zehn Gegentore kassiert und vorne mit Lukas Gebhardt und Dirk Stoltefaut zwei Stürmer, die treffen. 26 Treffer stehen für beide zusammen schon zu Buche. Jung's, ihr seid Spitze, weiter so und Olli, auch Du machst das super! Wir wollen mit euch ins Kreisliga-Oberhaus!

Markus Würfel, Trainer unseres dritten Seniorenteams, ist in der Kreisliga D1 angekommen und hat in der Hinserie mit dem 10:0-Heimsieg den FC BW Gierskämpfen II aufhorchen lassen. Der Pfiff-Ball konnte vor drei Wochen aufgrund der Höhe des Sieges abgeholt werden. Unsere Dritte belegt in der Kreisliga D1 nach der Hinserie Rang fünf.

Unsere U19 mit Trainer Marco Grebe und Co-Trainer Johnny Winkler kämpft in der Bezirksliga um den Klassenerhalt und belegt derzeit Platz sieben. Umso herausragender war für unsere Jugendabteilung sicherlich, dass die U19, U17 und U15 am Kreispokalfinale ihrer Altersklasse teilnahmen. Auch wenn man jeweils in den Endspielen der Vertretung des SC Neheim unterlag, war es für alle drei Mannschaften ein Riesenerfolg. Dazu unsere herzlichsten Glückwünsche.

Liebe Fans, liebe Anhänger vom SV Hüsten 09: Wenn es einen Tabellenplatz für die Unterstützung unserer Mannschaften gäbe, wärt ihr auf den ganz vorderen Rängen dabei. Die Weihnachtszeit naht und hoffen wir, dass auch der heutige Spieltag für unsere Mannschaften erfolgreich beendet wird. Dann können wir - gerade was unsere erste und zweite Seniorenmannschaft betrifft - voller Zuversicht in die Rückrunde der Saison 2012|13 gehen. Ihr, liebe Zuschauer, werdet als zwölfter Mann noch gebraucht. Ihr seid unser Garant für eine erfolgreiche Saison und das Erreichen der gesteckten Ziele. Auch bei der anstehenden Hallenstadtmeisterschaft, wo wir als Titelverteidiger ins Rennen gehen werden, braucht das Team wieder Eure Unterstützung!

Im Namen des gesamten Vorstandsteams bedanken wir uns bei allen für die geleistete Arbeit vieler, vieler Helferhände bei den unterschiedlichen Tätigkeiten rund um unseren SV Hüsten 09. Der Dank an Euch alle schließt auch gleichzeitig wieder die Bitte ein, uns auch im nächsten Jahr wieder zu unterstützen. Euch allen, eine friedvolle Weihnachtszeit einen guten Rutsch ins neue Jahr sowie vor allen Dingen Gesundheit auch im Jahr 2013. Dies alles wünschen Euch im Namen des gesamten Vorstands eure ersten Vorsitzenden

Christoph Dahlmann und Uwe Schulte



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

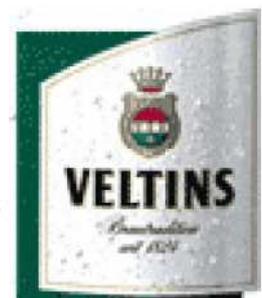
bei Anna & Anton

- 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



Am Ende der erfolgreichen Hinserie gibt der SV Hüsten 09 die Verlängerung mit Trainer Torsten Garbe und Co-Trainer Bayram Özbeck sowie Olli Thiele, Trainer der zweiten Mannschaft, bekannt.

„Torsten, Bayram und der Verein haben sich von Beginn an auf eine mehrjährige, aufbauende Zusammenarbeit geeinigt. Dass es nach dem sportlichen Umbruch so super läuft, gibt unserem gemeinsamen Konzept recht. So ist die offizielle Meldung des weiteren Engagements eigentlich nur Formsache, „berichten die Fußballabteilungsleiter Thomas Malachowski und Georg Peters.

Mit allen Spielern der ersten Mannschaft ist gesprochen worden. Die Truppe bleibt auch im nächsten Jahr eine Einheit. Das Gerüst um die Hüstener Eigengewächse wird mit Mark Winkler, Sascha Zelder, Chedli Melki, Giovanni Cannata, Jan Schäfer, Georg Voß und Co. auch weiterhin auf die Punktejagd gehen. Berufs- oder studienbedingte Veränderungen können natürlich nicht ganz ausgeschlossen werden und sind auch verständlich.

„Die Jungs fühlen sich sportlich und menschlich pudelwohl bei uns. Das ist der Verdienst aller Leute die sich im Verein engagieren und einbringen. Es ist allen wichtig, ein intaktes Umfeld im Verein vorzufinden. Motivierend sind natürlich auch die sportliche Situation und der große Fan-Zuspruch in Hüsten,“ so Malachowski und Peters weiter. „Die Spieler spüren, dass der Verein lebt - nicht nur auf dem Platz!“

Das Gleiche gilt auch für die Situation der zweiten Mannschaft. Ziel ist es hier, gezielt den Nachwuchs für höhere Aufgaben zu fördern und jedem seinen Platz im Verein zu geben. Olli Thiele macht - auch in der Zusammenarbeit mit Torsten und Bayram - ebenfalls einen richtig guten Job.

Zu wünschen bleibt nur, dass Vereine im Umkreis fair damit umgehen. Ein Wort sollte ein Wort sein und auch als solches behandelt werden!



SPORTH AUS
STROJNOWSKI



Running

Fußball

Tennis

Teamsport

Rpothekerstraße 12 · 59755 Arnsberg-Teicheln · Telefon 02932-20 370 · Fax 02932-03065 · www.strojnowski.de

... für den perfekten Tag!



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



KREISLIGA B AKTUELL

Der Herbstmeister der Kreisliga B Arnsberg steht schon seit vier Wochen fest: Die Reserve des SV Hüsten 09 ging bislang ungeschlagen durch die Liga und holte bisher 37 von 39 möglichen Zählern. Damit rangiert die Mannschaft von Oliver Thiele unangefochten an der Tabellenspitze und hat schon jetzt zehn Punkte Vorsprung auf den Dritten.

Maßgeblichen Anteil an diesem Erfolg haben die beiden Stürmer der Grün-Weißen. Lukas Gebhardt und Dirk Stoltefaut erzielten in der Hinrunde zusammen schon 26 Treffer und stellen das mit Abstand beste Offensivduo der Liga. Damit markierten die beiden Offensivkräfte auch mehr als die Hälfte aller Tore (46). Mindestens A-Liga tauglich ist aber auch die Defensive, die erst zehn Gegentreffer hinnehmen musste und damit pro Spiel weniger als ein Tor kassiert.



Da in der vergangenen Woche durch Schneefall der 15. und letzte Hinrundenspieltag der Kreisliga B Arnsberg abgesagt wurde, müssen sich die Thiele-Kicker bis ins Jahr 2013 gedulden, ehe sie den Hinrundenrekord knacken können. Zwar spielen die 09er am Sonntag, den 09. Dezember, noch einmal bei TuRa Freienohl II, jedoch zählt diese Partie bereits zur Rückrunde. Sollten die Hüstener nach dem Jahreswechsel im Nachholspiel bei SuS Grevenstein gewinnen, wäre den Hüstenern der Hinrundenrekord nicht mehr zu nehmen.

KREISLIGA D1 AKTUELL

Unverändert ist die Lage der dritten Seniorenmannschaft des SV Hüsten 09 in der Kreisliga D1. Allerdings konnte das Würfel-Team zuletzt durch einen 10:0-Kantersieg gegen Gierskämpfen II auf sich aufmerksam machen und räumte damit einen Pfiff-Ball von der Westfalenpost ab. Nach der Hinserie rangieren die 09er auf Rang fünf.



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
- Wechsellaufbauten
- 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

.....
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

In der Kreisliga B, die die Damen des SV Hüsten 09 in der Findungsrunde 2012 erreicht haben, warten ab dem Jahr 2013 Mannschaften aus dem Kreis Meschede. Neu für die 09erinnen sind die Begegnungen mit dem SuS Reiste II, der SG Obersorpe/Gleidorf/Holthausen, der SG Nuhnetal/Züschen und der SG Valmetal/Ostwig/Nuttlar. Leider konnten sich die Hüstenerinnen in der Findungsrunde im Kreis Arnsberg aber nicht behaupten, obwohl sie sich in den letzten Spielen gute Chancen herausgearbeitet und spielerisch überzeugt haben. Es bleibt zu hoffen, dass das Potenzial der Spielerinnen nicht ungenutzt bleibt und dass sie sich den verdienten Erfolg in der Kreisliga B gegen die Mannschaften aus der Findungsrunde 2 holen.

TORSCHÜTZENLISTE

Torschützenliste:

(1. & 2. Seniorenmannschaft)

1. Georg Voß (16 Tore)
2. Dirk Stoltefaut (15 Tore)
3. Lukas Gebhardt (13 Tore)
4. Chedli Melki (10 Tore)
5. Philipp Völker (7 Tore)





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!

**Mühlen-Backstube
Vielhaber**
bestes Brot durch frisches Mehl aus eigener Mühle

Bäckerei & Mühle Eberhard Vielhaber GmbH
Tel.: 02933 / 97540
www.baeckerei-vielhaber.de

KREISLIGA D1 ARNSBERG - TABELLE:

Platz	Verein	Sp.	S	U	N	+ / -	Pkt.
1.	SV Bachum/Bergheim II	9	8	0	1	20	24
2.	SV Herdringen II	9	6	1	2	9	19
3.	FC Neheim/Erlenbruch II	9	5	1	3	-5	16
4.	FC BW Gierskämper II	9	5	0	4	13	15
5.	SV Hüsten 09 III	8	4	2	2	18	14
6.	DJK GW Arnsberg II	8	3	1	4	-5	10
7.	TuS Bruchhausen III	8	3	0	5	3	9
8.	TuS Oeventrop III	8	3	0	5	-14	9
9.	TuS Rumbeck II	8	1	1	6	-15	4
10.	SuS Wennigloh	8	1	0	7	-24	3

U19-BEZIRKSLIGA STAFFEL 4 - TABELLE:

Platz	Verein	Sp.	S	U	N	+ / -	Pkt.
1.	FC Borussia Dröschede	8	5	2	1	7	17
2.	BC Eslohe	7	5	0	2	-1	15
3.	VfL Schwerte	7	4	2	1	10	14
4.	SG Finnentrop/Bamenohl	8	4	1	3	24	13
5.	SV Brilon	7	4	0	3	8	12
6.	RW Hünsborn	8	4	0	4	1	12
7.	SV Hüsten 09	9	4	0	5	-2	12
8.	SV Schmallenberg/Fredeburg	7	3	2	2	5	11
9.	TuS Deuz	9	2	3	4	-5	9
10.	VfL Bad Berleburg	8	2	2	4	0	8
11.	ASSV Letmathe	8	0	0	8	-47	0
12.	SpVgg Olpe (zurückgezogen)	0	0	0	0	0	0



Die Homepage des SV Hüsten 09

www.svhuesten09.de





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

Rosige Aussichten stehen nicht nur den ersten beiden Seniorenmannschaften des SV Hüsten 09 bevor, sondern auch dem Nachwuchs unseres grün-weißen Traditionsvereins. So wurden gleich sechs Juniorenteams der 09er Herbstmeister in ihrer Altersklasse. Aus dem Leistungsbereich sind unter anderem die U17, U15 und U13 dabei.

In der U19-Bezirksliga Staffel 4 liegt die Hüstener U19 mit zwölf Punkten aus neun Spielen im unteren Mittelfeld der Tabelle, hat aber aktuell mindestens vier Zähler Vorsprung auf einen Abstiegsplatz. Mindestens deshalb, da sich erst am Ende der Saison entscheidet, ob zwei oder drei Teams aus der Bezirksliga absteigen werden. Zuletzt gab es für die Elf von Marco Grebe einen 5:0-Sieg gegen Letmathe.

Herbstmeisterschaften konnten aus dem Leistungsbereich die U17, U15 und U13-Junioren erringen. Während die U15 und U13 dabei sogar verlustpunktfrei durch die Hinrunde marschierten, trennte sich die grün-weiße U17 nur einmal Unentschieden gegen den TuS Sundern und belegt gemeinsam mit diesem die Spitzenposition. Besonders erfreulich ist, dass die U17 und U15-Junioren am Ende der Saison als Meister die Chance haben, an einer Aufstiegsrunde zur Bezirksliga teilzunehmen.

Hinrundensieger wurden auch die U11, U9 und U7. Die U11 holte in der Leistungsliga trotz namhafter Gegner wie der SC Neheim, TuS Sundern oder SV Bachum/Bergheim 25 von 27 möglichen Punkte und sicherte sich am Ende vollkommen verdient Platz eins. Genauso wie die U9 darf sich auch der jüngste 09-Nachwuchs Hinrundensieger nennen: Die U7-Junioren von Trainer Dirk Werner gingen aus jedem Turnier als ungeschlagener Sieger hervor und schafften in 42 Spielen sagenhafte vierzig Siege.

Auch auf den Juniorenbereich des SV Hüsten 09 kann man nach der ersten Hälfte der Saison stolz sein. Das unterstreichen auch drei Pokalfinal-Teilnahmen, aus denen man leider als Verlierer hervorging.

GIESSWEIN
Hüttenschuhe
von Größe 18-48

**Dr. Air-Weir
Martens**
von Größe
37-48

Burlington
THE SIGN OF
STYLE

Damen- + Herrensocken

Schuhhaus

prange

Schuhreparaturdienst • Hüsten

tecnolight®

Energie, die man sieht

tecnolight Leuchten GmbH

Am Schindellehm 15
59755 Arnsberg

Tel.: +49 (0) 2932/9784-0
Fax: +49 (0) 2932/9784-48

Info@tecnolight.de

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

INTERN - KURZGESCHICHTEN AUS DER VEREINSFAMILIE

Am 22. Dezember veranstaltet die Seniorenabteilung des SV Hüsten 09 die Weihnachtsfeier in der Hüstener Schützenhalle, zu der die drei Seniorenteams, die Damen, Trainer und Betreuer sowie Schiedsrichter, Vorstand und die Altherren recht herzlich eingeladen sind. Außerdem wird die Altliga im Speiseraum vertreten sein. Zuvor findet dort die Junioren-Weihnachtsfeier statt.

Die zweite Seniorenmannschaft des SV Hüsten 09 übernahm am 21. November die Bedienung beim Auftakt-Meeting „KiQ – Wohnen im Quartier“ in der Hüstener Schützenhalle, welches durch Haus und Grund und der Stadt Arnsberg für den Ortsteil Hüsten organisiert wird. Auch zu diesem Projekt möchte der SV Hüsten 09 seinen Beitrag leisten und hat sich damit in die Solidargemeinschaft der Vereine Hüsten's eingebunden. Herzlichen Dank, Jung's!

Nach Ablauf des heutigen Spieltages ist erst einmal Winterpause. Zwar stehen in dieser Zeit einige Hallenturniere auf dem Programm, doch richtig los geht es auf dem Feld erst wieder am 17. Februar. Dann tritt das grün-weiße Bezirksligateam von Trainer Torsten Garbe um 15:00 Uhr beim VfB Marsberg an. Bei der 09-Reserve geht es erst am 03. März mit dem Heimspiel gegen Küntrop II weiter, welches um 12:15 Uhr angepiffen wird. Noch eine Woche länger Pause machen dürfen die Fußballer der dritten Seniorenmannschaft, die erst am 10. März um 12:45 Uhr Spitzenreiter SV Bachum/Bergheim II empfangen. In der U19-Bezirksliga Staffel 4 empfängt Hüsten am 24. Februar Borussia Dröschede.

Auf die Zuschauer des letzten Hinrundenheimspiels wartet am Sonntag, den 09. Dezember, eine Überraschung. Soviel verrieten zumindest die Vorstandsmitglieder des SV Hüsten 09, die sich damit für die tolle Unterstützung der Hüstener Zuschauer im Kalenderjahr 2013 bedanken wollen und auch im neuen Jahr die Fans nicht missen wollen.

Am 22. November wurden im RWE Kundencenter in Arnsberg die Vorrundengruppen des 24. RWE WinterCup 2013 ausgelost. Der SV Hüsten 09 tritt am Sonntag, den 06. Januar, ab 12:00 Uhr in Möhnensee gegen acht Teams ein. Gegner der Grün-Weißen sind Landesligist SuS Bad Westernkotten, die A-Ligisten TSG Soest Süd, SpVgg Möhnensee, SV Deilinghofen/Sundwig, SC Lippstadt DJK, Soester SV



Landsknechts Sport-Kolumne

„Fußschmerz...was kann ich tun?“

Jeder von uns hat es mindestens einmal schon erlebt: man hat einen langen Arbeitstag mit viel stehender Tätigkeit oder einen intensiven Tanzabend hinter sich und der einzige Gedanke der einem durch den Kopf geht „endlich Schuhe aus und Füße hochlegen“! Aber woher kommen diese meist ziehenden und/oder brennenden Schmerzen?

Die Probleme entstehen meist durch eine Überlastung der verschiedenen Strukturen (Muskeln, Sehnen und Gewebe) im Fuß. Besonders Fußdeformitäten verstärken und beschleunigen diesen Prozess. Meistens liegen als Probleme Knick-Senkfüße, Spreizfüße oder (das Komplettpaket) Knick-Senk-Spreizfüße vor. Durch die starken und lang andauernden Belastungen ist die Unterschenkelmuskulatur meist nicht mehr in der Lage, die knöcherne Fußstruktur aufrecht zu erhalten, sodass der Fuß der einwirkenden Kraft nachgibt und sich langsam senkt. Dieser Zustand bringt zusätzlich einen konstanten Dehnzug auf die Muskulatur, da sich aufgrund der „neuen“ Fußstellung die Länge eines Muskels verlängert hat. Typische Anzeichen solch einer Verletzung sind das brennende Gefühl unter der Fußsohle und eine Druckempfindlichkeit im Unterschenkel.

Was kann ich aber tun?

Lag „nur“ ein sehr intensiver Tanzabend vor und die Schmerzen traten einmalig auf, so reicht es in den meisten Fällen, beim nächsten Tanzabend besser auf sein Schuhwerk zu achten (bequemere Schuhe). Treten die Schmerzen aber, z.B. berufsbedingt, häufiger auf, so ist eine Therapie empfehlenswert bis unumgänglich. Dabei sind zwei Faktoren entscheidend: die Muskulatur muss entlastet und zeitgleich aufgebaut werden.

Spezielle Übungen helfen die Unterschenkelmuskulatur zu kräftigen, um sie belastbarer zu machen. Ein kräftiger Muskel ist, aufgrund seiner erhöhten Anzahl an Muskelfasern, in der Lage, höhere Dehnzüge auszuhalten. Um dieses Phänomen besser zu erläutern, muss man sich ein Gummiband vorstellen, an das ein Gewicht gehangen wird, welches wippt. Ist das Gewicht zu stark, so reizt das Band. Verstärkt man jedoch das Gummiband, indem man mehrere Bänder zusammen festmacht, so ist die Stabilität höher und man könnte (theoretisch) auch höhere Gewichte anbringen.

Eine akute Ruhigstellung bzw. Beruhigung der Strukturen ist zudem sehr wichtig, um die Reizzustände aus der Muskulatur zu entfernen. Dafür kann man, je nach Belastungsform, spezielle Einlagen anfertigen, die in erster Linie den Schmerz nehmen und den Fuß in der Akutzeit führen und stabilisieren sollen. Dabei wird die Einlage ganz individuell dem Fuß angepasst. So unterstützt die Einlage, wenn die Muskulatur erschöpft, den Fuß und verhindert somit die Verformung (z.B. Absinken des Längsgewölbes) der Fußstruktur.

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

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

Stephen Hoffmann
B.Sc. Sportwissenschaftler
Bewegungs- und Ganganalytiker



LANDSKNECHT



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**

sowie die B-Ligisten TuS „Westf. Eiche“ 03 Anröchte und TV Borgeln. Die ersten vier Teams der Gruppe erreichen die nächste Runde.

Zum 25. Mal findet im Januar der A-Junioren SparkassenCup statt. Das beliebte Hallenturnier mit mehreren Bundesligavereinen bietet dank Turnierkoordinator Marco Grebe in seiner Jubiläumsausgabe wohl das beste Teilnehmerfeld denje. Mit dabei sind RW Lüdenscheid, BSV Menden, SC Neheim, TSC Eintracht Dortmund, RW Ahlen, Sportfreunde Siegen, Westfalia Herne, FC Iserlohn 46/49, SG Wattenscheid 09, VfL Bochum, Fortuna Düsseldorf, Titelverteidiger MSV Duisburg, Fortuna Köln, der deutsche U19-Meister und 09-Kooperationspartner FC Schalke 04 sowie als Gastgeber der SV Hüsten 09. Natürlich findet auch wieder das E- und F-Junioren-Turnier statt. Die Gruppenauslosung vom vergangenen Mittwoch finden Sie im Internet unter www.svhuesten09.de.



Das vereinsinterne Hallenturnier findet am Freitag, den 11. Januar, in der Sporthalle Große Wiese statt. Geplant ist zudem eine reines Hallenturnier für zweite Seniorenmannschaften, welches am 02. Februar, ausgetragen werden soll. Außerdem ist der 22. Februar der vorläufige Termin für die nächste 09-Generalversammlung.



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

Wir beraten Sie gern:

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

LVM
VERSICHERUNG



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

36. ARNSBERGER HALLENSTADTMEISTERSCHAFT



Zwischen Weihnachten und Neujahr ist es soweit: Vom 27. bis 30. Dezember findet in der Hüstener Sporthalle Große Wiese die 36. Arnsberger Hallenstadtmeisterschaft statt, bei der der SV Hüsten 09 erstmals als Titelverteidiger ins Rennen geht.

Die Gruppen der 36. Arnsberger Hallenstadtmeisterschaft wurden schon im September vom Ausrichter FC BW Gierskämpfen ausgelost. Dabei erwischte der SV Hüsten 09 die vermeidlich schwerste Gruppe und kämpft in der Gruppe B mit dem Bezirksligakonkurrenten TuS Müschede 07, den beiden A-Ligisten TuS Bruchhausen und SV Arnsberg 09 und dem B-Ligisten SV Herdringen um die Finaltickets. Die Vorrundenspieltage beginnen jeweils um 17:30 Uhr, die Endrunde wird am Sonntag, den 30. Dezember, um 14:00 Uhr eröffnet.

Im Vergleich zum Gewinnerteam aus dem Vorjahr können die Hüstener nur noch fünf von neun Spielern auf das Hallenparkett schicken. Neben Torhüter Sebastian Trägner und dem ehemaligen Spielertrainer Alex Bruchhage müssen bei der 36. Auflage auch für Florian Schubert und William Francson neue Spieler in die Bresche springen. Gerade aus diesem Grund zählt 09 aber wieder zum Favoritenkreis und kann sich auch in diesem Jahr berechnen auf die Titelverteidigung ausrechnen. Dazu gehört aber natürlich auch wieder die fantastische Unterstützung der grün-weißen Fans.

Meine 1. Wahl...



Warum wir gerne überall mitspielen?

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



Sparkasse
Arnsberg-Sundern

In diesen schwierigen Zeiten sind wir für Sie da!

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

Nolte
Bestattungen!



GmbH

Tel. 0 29 32 - 31 433

info@nolte-bestattungen.de

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.

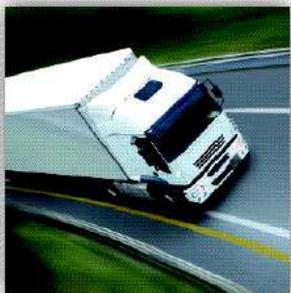
Mit Know-how aus zwei Jahrzehnten, Teamgeist und Kompetenz kümmert sich das ALS-Team zuverlässig um bedarfsgerechte Lösungen - auch für Ihre Branche. Denn wir bieten Ihnen innovative Logistiklösungen.

• 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