

SV 09 Magazin

Seit 100 Jahren



Vereinszeitung des SV Hüsten 09

Ausgabe Mai 2013

Tradition wahren
Jugend fördern



AUFSTIEGE MÖGLICH!

Bezirksliga 4: Im Magazin:

- U17 & U15 auf dem Weg in die Aufstiegsrunde
- Damen in 2013 gut in Fahrt
- Vorberichte Bezirksliga
- Daniel Dembinski besteht Schiedsrichterprüfung



28.04.



03.05.

TSCHÜSS

süß

ALKOHOLFREI
22 kcal / 100 ml

ISOTONISCH



VELTINS
FASS
Brause

ZITRONE

22 kcal / 100 ml

FRISCHEND-SPRITZIG

ALKOHOLFREI

ZITRONE
22 kcal / 100 ml
ALKOHOLFREI



VELTINS
FASS
Brause

HOLUNDER

23 kcal / 100 ml

FRISCHEND-SPRITZIG

ALKOHOLFREI

ALKOHOLFREI
23 kcal / 100 ml

SPRITZIG

HOLUNDER
23 kcal / 100 ml
ALKOHOLFREI





Liebe Mitbürger, liebe Fans des SV Hüsten 09,

aus den letzten beiden Auswärtsspielen in Oberschledorn und in Birkelbach holte unsere erste Seniorenmannschaft lediglich zwei Punkte. Entsprechend niedergeschlagen waren nicht nur unsere Jung's, sondern auch die Fans nach diesem verkorksten Wochenende. Die Mannschaft musste den hohen Belastungen der vergangenen Wochen Tribut zollen. Die vielen englischen Wochen und die lange Verletztenliste (Georg Voß, Giovanni Cannata, Dirk Mikolajczak, Chedli Melki, Torsten Garbe, Philipp Dellmann sowie der Auslandsaufenthalt von Markus Bednarek) konnten in der letzten Woche nicht mehr kompensiert werden. Nun gilt es im Derby gegen den TuS Sundern wieder voll anzugreifen. Hoffen wir, dass die Talsohle durchschritten ist, denn auch das Glück hat in den letzten Spielen gefehlt. Gerade heute gilt es aufzustehen, den Kopf hoch zu nehmen und erhobenen Hauptes dem Gegner ins Auge zu sehen. Wünschen wir uns ein packendes Derby mit einem erhofften Sieg für unser Team um Trainer Torsten Garbe.

Auch die zweite Seniorenmannschaft des SV Hüsten 09 musste am vergangenen Spieltag die erste Saisonniederlage einstecken. In Herdringen gab es eine 1:3-Niederlage. Am heutigen Sonntag gegen GW Arnsberg will die Mannschaft um Trainer Oliver Thiele diese Niederlage vergessen lassen und wenn möglich den Sieben-Punkte-Vorsprung wieder weiter ausbauen. Haut rein, Männer, denn gerade Euch würden wir sehr gern in der ersten Kreisklasse sehen.

Die dritte Seniorenmannschaft erzielte letzte Woche ein 1:1 gegen GW Arnsberg II und steht jetzt auf einem guten vierten Platz. Die Damenmannschaft hat nach zwei Spieltagen sechs Punkte und 4:0-Tore und steht somit in der neuen B-Kreisliga Hochsauerland an der Spitze.

Fast alle Jugendmannschaften des SV Hüsten 09 stehen an der Spitze in ihren jeweiligen Ligen. Besonders erfreulich ist, dass die U17 unter Trainer Roman Dembinski kurz davor steht, die Meisterschaft einzufahren und somit im Sommer an der Aufstiegsrelegation teilnehmen darf. Dazu den herzlichsten Glückwunsch an Roman Dembinski und sein Team. Marco Grebe und seine U19 spielte am vergangenen Wochenende 2:2 beim Mitabstiegs Konkurrenten in Deuz. Die Mannschaft hat nun vier Heimspiele in Folge vor der Brust. Hier muss - nach eigener Aussage von Marco Grebe - der Grundstock für den Klassenverbleib gelegt werden. Viel Glück dabei, wir brauchen Euch in der Bezirksliga, denn ihr seid unser Unterbau.

Allen Mannschaften im Verein wünschen wir für die restlichen Saisonspiele viel Erfolg, damit unsere gesteckten Ziele in Erfüllung gehen. Gerade jetzt müssen Spieler, Fans und der gesamte Verein noch einmal eng zusammenrücken.

Ein weiterer positiver Aspekt sollte uns zusätzlichen Schub geben. In absehbarer Zeit spricht Euch der Vorstand auf die Unterstützung im Kunstrasenprojekt an. Hier gilt es zusammen mit der Hüstener Bevölkerung unseren Traum aus „Rot mach Grün“ zu verwirklichen.

Es grüßen Euch herzlichst bis zum nächsten Heimspiel

Christoph Dahmann und Uwe Schulte

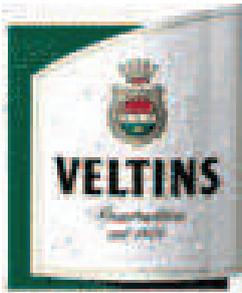


Wir beraten Sie gern:

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



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

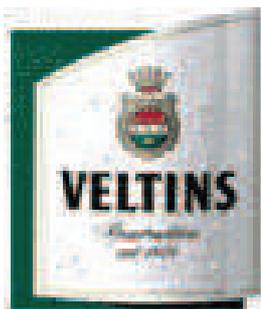


59759 Arnsberg

Bahnhofstraße 106

Tel. 0 29 32 / 3 30 92

Fax 0 29 32 / 5 11 36



Gaststätte

Zur Kupferkanne

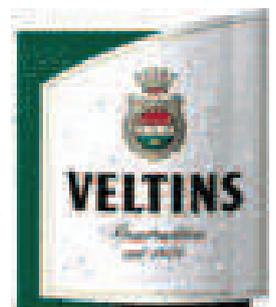
bei Anna & Anton

- 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



UNSER GEGNER AM 28. APRIL:

Zwei richtungsweisende Saisonspiele warten auf den SV Hüsten 09 in der Bezirksliga Staffel 4. Nach zwei Unentschieden gegen Abstiegsandidaten der Liga stehen die Grün-Weißen gegen den Tabellendritten TuS Sundern und Spitzenreiter FC Kirchhundem unter Zugzwang, wenn man im Kampf um die Meisterschaft noch ein Wörtchen mitreden möchte.

Die Sunderaner haben in der Rückrunde erst eine Niederlage kassiert und ebenso wie die Hüstener das Ortsderby gegen den abstiegsbedrohten TuS Müschede 07 mit 1:2 verloren. Ansonsten aber landete der TuS in seinen acht bisherigen Rückrundenspielen sechs Siege. Mit 27 erzielten Rückrundentreffern ist der TuS Sundern auch gleichzeitig das offensivstärkste Team nach der Winterpause. Neun Tore davon schossen die Sunderaner am vergangenen Wochenende beim 9:0-Heimsieg gegen Schlusslicht Valmetal. Das Hinspiel gewannen die 09er durch einen Viererpack von Georg Voß mit 4:2.

UNSER GEGNER AM 03. MAI:

Auch das Heimspiel am Freitag, den 03. Mai, um 19:00 Uhr ist für die Mannschaft von 09-Trainer Torsten Garbe. Nur mit einem Sieg gegen den in der Rückrunde bisher ungeschlagenen Tabellenführer FC Kirchhundem können die Hüstener ihre Restchance auf den Aufstiegsplatz wahren.

Doch der Gegner, der in laufenden Saison von 24 Saisonspielen sagenhafte 19 Partien gewinnen konnte, zeigt sich gerade nach der Winterpause in beeindruckender Verfassung. Während die Spago-Elf in der Hinrunde fast jedes Spiel nur knapp mit einem Tor Unterschied gewinnen konnte, schießt sich der FCK in der Rückrunde scheinbar für die Landesliga warm und feierte nach der Jahreswende schon drei Kanter Siege (5:0 gegen Schmallenberg, 6:0 gegen Valmetal und 8:1 gegen Bigge/Olsberg). Es wartet eine schwere Aufgabe auf die 09er.



SPORTH AUS
STROJNOWSKI



Running

Fußball

Tennis

Teamsport

Rußländerstraße 12 · 50755 Arnberg-Teteln · Telefon 02932-26 370 · Fax 02932-83360 · www.strojnowski.de

... für den perfekten Tag!



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

DIETER REST





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
- 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 32/9 6 14 44
kontakt@vogel-fahrzeugbau.de • www.vogel-fahrzeugbau.de



Systemhaus Hartmann

Kompetenz vor Ort!

Apple-Shop + Service 
- Alles rund um den MAC

.....T...
Partner

... Alles aus einer Hand!



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

Systemhaus Hartmann GmbH & Co. KG

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

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

Technische Hotline:
0 18 05 / 90 97 09





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



**Der Creative
Meyer**
Malerbetrieb

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 größten 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!



Beitrag bei jedem Einkauf Mehl mit eigener Mühle
 Bäckerei & Mühle (Haus) Vielhaber GmbH
 Tel.: 02932 / 890428
www.baeckerei-vielhaber.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



Die U17- und U15-Junioren des SV Hüsten 09 haben sich gute Ausgangspositionen herausgearbeitet, um nicht nur Meister ihrer Altersklasse im Kreis Arnsberg zu werden, sondern auch an der Aufstiegsrunde zur Bezirksliga teilzunehmen.

U17-Leistungsliga: SV Hüsten 09 - TuS Sundern 1:0 (0:0). Die Hüstener entschieden das Spitzenspiel in der Schlussminute dank eines Tores von Ersatztorhüter Albert Spahiu für sich und sorgten damit praktisch für eine Vorentscheidung im Meisterschaftsrennen. Mit 34 Zählern rangieren die Grün-Weißen mit zwei Punkten Vorsprung auf Sundern an der Tabellenspitze, haben zudem aber noch zwei Spiele weniger ausgetragen. 09-Trainer Roman Dembinski sagte nach dem Last-Minute-Sieg im Spitzenspiel: „Die Ausgangssituation ist so gut, dass wir uns diese nicht mehr nehmen lassen dürfen.“

U15-Leistungsliga: TuS Bruchhausen - SV Hüsten 09 0:4 (0:2). Mit einem auch in der Höhe verdienten 4:0-Auswärtssieg blieben die 09er auch im elften Saisonspiel ohne Punktverlust und stehen weiterhin bei erst einem Gegentor. Der Vorsprung auf Verfolger Bachum/Bergheim beträgt acht Punkte. Hüsten's U15-Trainergespann Rainer Arndt und Hendrik Tölle sagten: „Wir sind noch lange nicht durch, aber wir haben es selbst in der Hand. Beim 4:0-Erfolg in Bruchhausen erzielten Lorenz Cronenberg (2), Eldin Agovic und Torben Tillmann die Tore.“

GIESSWEIN

Hüttenschuhe
von Größe 18-48

**Dr. Air-Well
Martens**
WITH GOUDRETS SOLES

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



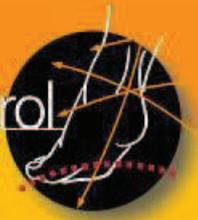
CASINO 3000

ENTERTAINMENT
IN EINER NEUEN DIMENSION



BAHNHOFSTR. 80 - 82

ARNSBERG - HÜSTEN



Landsknechts Sport-Kolumne

Soll ich mich beim Sport eigentlich dehnen?

Egal welche Sportart wir aktuell ausführen, bleibt immer wieder zu Beginn die gleiche Frage: Wie bereite ich mich richtig vor? Das man sich für eine intensive, sportliche Aktivität aufwärmen muss (ca. 10-30 Minuten), ist für jeden selbstverständlich. Zudem ist es für fast jeden selbstverständlich, sich zu dehnen... aber kaum einer weiß warum und wozu!

Heutzutage herrschen viele Mythen rund um das Dehnen! Daher fasse ich einmal die wichtigsten (und wissenschaftlich fundierten) Fakten zusammen:

- Für den Breiten- bzw. Gesundheitssportler ist Dehnen wichtig und führt bei regelmäßiger Durchführung zu einem Erhalt bzw. Steigerung der Beweglichkeit.
- Im leistungsorientierten Sport ist ein dynamisches Dehnen zu bevorzugen, welches sportartspezifisch ausgeübt wird. Zudem sollte dies mit einer stabilisierenden Übung kombiniert werden. Im optimalen Fall führen Sie also sportartspezifische Stabilisationsübungen durch, um sowohl ein dynamisches Dehnen als auch eine Stabilisierung der wichtigen Muskulatur zu erhalten (Wichtig: vorm Wettkampf die Einheit dosieren).
- Statisches (d.h. haltendes) Dehnen führt zu einer Senkung des Muskeltonus (= Spannungszustand des Muskels) und ist somit vor einer stark sprintintensiven Einheit (z.B. Fußball) nicht zu empfehlen.
- Mit Dehnen kann man keine muskulären Dysbalancen korrigieren. Dies klappt am besten mit einer Kräftigung des Antagonisten (= muskulärer Gegenspieler).
- Die Länge eines Muskels kann durch Dehnen nicht nachhaltig verändert werden, sonst würde der Muskel wie ein lockeres Gummiband herumhängen. Jedoch nimmt ein gutes Dehnen dem Muskel eine gewisse Grundspannung und erweitert somit kurzzeitig die Gelenkreichweite.
- Stärkt man einen Muskel, erhöht meine seine Flexibilität bzw. Dehnfähigkeit.
- Der Dehnungsschmerz (Maximale Dehnungsreichweite) ist eine Schuttschwelle des Muskels, der uns vor Verletzungen schützt.
- Man kann durch ein Dehntraining keine Verletzungsprophylaxe erreichen oder einen Muskelkater verhindern. Vielmehr kann ein Muskelkater sogar durch Dehnen vor oder nach einer exzentrischen Belastung und/oder einer Belastung mit sehr hohen Bewegungsgeschwindigkeiten provoziert werden (in diesem Fall das Dehnen als separates Training in die Wochenplanung integrieren).
- Aufwärmen ist sehr wichtig, jedoch fällt das Dehnen nicht unter den Begriff „Aufwärmen“ (Dehnen ist kein aufwärmen!).

Sie haben noch Fragen zum Dehnen, 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





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**



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

Die Damenmannschaft des SV Hüsten 09 hat auch das zweite Spiel in der Kreisliga B des Hochsauerlandkreises gewonnen und nach dem 3:0-Auftakterfolg gegen SG Obersorpe/Gleidorf/Holthausen einen 1:0 (0:0)-Sieg bei der Vertretung des SV Bachum/Bergheim folgen lassen.

In einem ausgeglichenen Spiel, in dem beide Mannschaften einige Chancen liegen ließen, verpasste Bachum/Bergheim in der 34. Minute die größte Möglichkeit, um in Führung zu gehen, als die Gastgeberinnen einen Elfmeter verschossen. Stattdessen brachte Christina Millentrup die Grün-Weißen in der 72. Spielminute mit einem abgefälschten Schuss auf die Siegerstraße. In der Schlussphase versuchte Bachum/Bergheim noch zum Ausgleich zu kommen, doch mit Mann und Maus retteten die 09erinnen den knappen Vorsprung über die Zeit.

Am zweiten Sieg im zweiten Saisonspiel waren Caroline Hughes, Lara Baum, Lisa Quadflieg, Franziska Posta, Mergime Derjani, Dominique Sommer, Christina Millentrup, Katja Stoltefaut, Ann-Cathrin Gerths, Olivia Szwedzinski, Sarah Reimann, Marina Krüger, Laura Hieronymus und Gorana Kis beteiligt.

SCHIEDSRICHTER

Daniel Dembinski, Torhüter der Hüstener U19 und Schiedsrichter des Vereins, hat am Samstag, den 20. April, seine Schiedsrichterprüfung für Seniorenspiele bis in die Bezirksliga bestanden und darf somit ab der Saison 2013|14 Begegnungen in dieser Spielklasse leiten. Herzlichen Glückwunsch sagt da nicht nur **Uli Lemmer**, der für das Schiedsrichterwesen beim SV Hüsten 09 verantwortlich ist, sondern natürlich auch der gesamte Verein.



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



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.

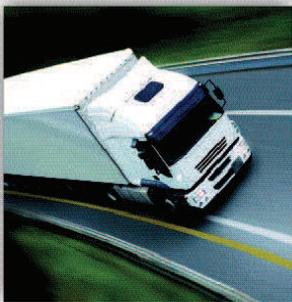
Mit Know-how aus zwei Jahrzehnten, Teamgeist und Kompetenz kümmert sich das ALS-Team zuverlässig um bedarfsgerechte Lösungen - auch für Ihre Branche. Denn wir bieten Ihnen innovative Logistiklösungen.

• 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