

# VSG EINBLICK

Vereinszeitung der Velberter Sportgemeinschaft e.V.

1/2022-35



Erfolgreiches Leichtathletikteam bei den Regionhallenmeisterschaften in Düsseldorf v.l. Clemens Werner, Stina Goldau, Antonia Dörmann, Neele Franke, Cedric Mieden im Hintergrund Trainer Uli Weise.



Deutsche Post **DIALOGPOST**

P  
Premiurnadress  
Basis  
Dialogpost



# VSG EINBLICK

Vereinszeitung der Velberter Sportgemeinschaft e.V.

1/2022-35

Auf ein Wort / Impressum	3	Bericht Leichtathletik	15
Bericht Geschäftsführer	4	Bericht Rehasport	16
		Bericht Rollkunstlauf-Team	17
Einladung Mitgliederversammlung	6	Turnen, Fitness & Gesundheit 18+ // Jugend	18
Einladung Himmelfahrtswanderung	7	Turnen, Fitness & Gesundheit U18	19
Einladung Seniorenfahrt	8	Bericht Teakwondo	20
Einladung Adventskaffeetafel	9	Bericht Volleyball	21
		Bericht VSGfit 21	22
Sportabzeichen	10		
		Termine 2022	24
Bericht Basketball	13	Adress-/Kontodatenänderung	25
Bericht Handball	14	Ansprechpartner	26



Wir sind immer für Sie da. /  
**AXA Generalvertretung Moser & Steinmetz oHG**



## AUF EIN WORT

Holger Kocherscheid

### Liebe VSG-lerinnen und VSG-ler,

auch 2022 kommen unsere Mitglieder wegen Corona gar nicht oder nur sehr zögernd zurück in die einzelnen Gruppen. Neue Mitglieder sind auch nur wenige zu verzeichnen. Keiner weiß, wie sich Corona weiterentwickelt, aber ich bin sicher, dass sportliche Betätigung wichtig ist und zum Leben als Ausgleich dazu gehört. Macht also weiter Werbung, aktiv in Gesellschaft Sport im Verein zu treiben und hilft mit, neue Mitglieder z.B. aus Eurem Freundeskreis zu gewinnen.

Ein Sportverein lebt neben Mitgliedsbeiträgen auch vom Sponsoring. Aktuell ist es sehr schwierig, vorhandene Sponsoren erneut zum Spenden zu animieren oder gar neue Sponsoren zu finden. Wer also interessierte Sponsoren kennt, vermittelt diese bitte an Jan Steinmetz – herzlichen Dank!

Nach 31 Jahren geht unser Schatzmeister Günter in den wohlverdienten „Ruhestand“. Diese ehrenamtliche Leistung in der Qualität über so viele Jahre ist herausragend und kann gar nicht hoch genug gewürdigt werden. Adäquate Nachfolge-Lösungen sind nicht ohne gesteigerte Personalkosten möglich. Seit der Fusion 2008 hat es bisher nur eine Beitragserhöhung im Jahre 2017 gegeben, um damit unseren hauptamtlichen Leiter der Geschäftsstelle zu finanzieren. Ohne diesen wäre die VSG heute nicht mehr zu leiten. Die aktuelle finanzielle Lage zwingt uns leider, zum zweiten Mal die Beiträge anzuheben. Ab dem 2. Quartal 2022 betragen die Grundbeiträge für Erwachsene 15,00 € und für Jugendliche 11,50 € (entspricht Leistungen aus „Bildung und Teilhabe“).

Bitte beachtet auch die Einladungen zur Mitgliederversammlung am 05. Mai 2022, zur Seniorenfahrt und zur Advents-Kaffeetafel.

Bleibt zuversichtlich und gesund!

## HERAUSGEBER

Velberter Sportgemeinschaft e. V.  
 Postfach 10 10 49, 42510 Velbert  
 info@velberter-sg.de  
 www.velberter-sg.de

## GESCHÄFTSSTELLE

Am Sportzentrum 1, 42551 Velbert  
 T 02051 - 252339  
 F 02051 - 8097599

## ÖFFNUNGSZEITEN

Dienstags 16:00-18:00 Uhr  
 Donnerstags 17:00-19:00 Uhr  
 und nach Vereinbarung  
 (außer in den Ferien)

## VEREINSKONTEN

Beiträge:  
 IBAN-Nr: DE83334500000026082388  
 BIC: WELADED1VEL  
 Sparkasse HRV

Lfd. Zahlungen:  
 IBAN-Nr: DE84334500000026082370  
 BIC: WELADED1VEL  
 Sparkasse HRV

## REDAKTION & UMSETZUNG

Axel Spitzer  
 vsg-marketing@gmx.de  
 0176-80057150

Sportdeutschland-Piktogramme: ©DOSB/Sportdeutschland  
 Bilder: iStockphoto, Marcel Lerbs, Ralph Derksen

## IMPRESSUM



## GESCHÄFTSFÜHRUNG

Axel Spitzer

Hallo Zusammen,

viele Dinge haben sich im letzten Jahr verändert. Die Digitalisierung macht auch vor der VSG nicht halt. Neben der Homepage und den Social-Media Angeboten auf Facebook, Instagram und Twitter gab es eine wesentliche Veränderung bei der Organisation der Trainingszeiten. Mit dem Tool von YOLAWO sind die VSG'ler\*innen und Interessenten jetzt in der Lage sich bei Ihrem Angebot im Vorfeld anzumelden. Dadurch muss bei überfüllten Angeboten keiner umsonst kommen und die Trainer haben einen guten Überblick, wer das aktuelle Angebot mitmachen möchte. Corona bedingt haben wir hier eine ausgezeichnete Hilfestellung.

Mit Eröffnung des Gesundheits- und Fitnessstudios VSGfit 21 hielt erstmals eine APP Einzug in die VSG-

Welt – organisatorisch wertvoll und mit vielen Möglichkeiten für die Nutzer, wie zum Beispiel dem individuellen Trainingsplan, vielen Trainingsvideos oder dem Ernährungstool.

Um aber allen Mitgliedern gerecht zu werden, gibt es seit wenigen Wochen die VSG-App für alle. Hier gibt es, wie auf der Homepage, nicht nur die wesentlichen Infos, sondern auch eine Vielzahl von Aktivitäten, die den Nutzer aktiv teilhaben lassen.

Für die Übungsleiter ist seit Jahresbeginn eine zentrale Stunden-Abrechnung mit der VSG-App eingeführt worden.

Positives können wir auch im Bereich der Kooperationen vermelden. Neben dem OGS-Angebot an den Schulen über die SKFM Velbert konnte das Angebot mit den Kolping-Kindergärten ausgebaut werden. Die KITA's Bartelskamp und Hardenberger Hof sind nun beides VSG-Bewegungskindergärten, das städtische KITA-Angebot mit den MIO-Kindergärten in Velbert Mitte läuft weiter und mit der KITA St. Nikolaus kann eine weitere Kooperation verkündet werden.

Ab Sommer werden zudem neue FSJ'ler\*innen gesucht. Hierzu gibt es in diesem Heft die entsprechende Ausschreibung.

Weiterhin läuft die Kooperation mit dem Berufskolleg der Bleibergquelle bereits im vierten Jahr. Hierbei haben Erzieher\*innen im ersten Lehrjahr die Möglichkeit eines Jahrespraktikums bei der VSG.

Bleibt gesund und zuversichtlich.

Gruß Axel



www.velberter-sg.de

# Tapeten HALLE



Am Buschberg 60 · 42549 Velbert  
Telefon 02051-57355

[www.tapetenhalle.de](http://www.tapetenhalle.de)

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 8 - 19 Uhr · Sa. 8 - 16 Uhr

Peter & Schaffart GmbH · Rosenkamp 10 · 42549 Velbert



### EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Liebe Mitglieder,

wir laden herzlich zur Mitgliederversammlung am Donnerstag, dem **05. Mai 2022, um 19.30 Uhr in die Einfeldhalle** im EMKA-Sportzentrum, Am Sportzentrum 1, 42551 Velbert, ein.

**Achtung: Bitte Hallenturnschuhe mitbringen!**

#### TAGESORDNUNG

Leider ist es nicht mehr möglich, hier die konkrete Tagesordnung abzdrukken, da dann der Versand des Einblicks als Dialogpost zu reduzierten Preisen nicht mehr möglich wäre und wir volles Briefporto zahlen müssten.

Die Tagesordnung findet man hier:

1. Auf der VSG-Homepage
2. Im Schaukasten am EMKA-Sportzentrum
3. In der VSG-Geschäftsstelle zur Einsicht
4. Kann per Mail bei der Geschäftsstelle angefordert werden

Anträge zur Tagesordnung müssen schriftlich bis zum **21.04.2022** beim Vorstand eingegangen sein.

Mit sportlichen Grüßen  
Der Vorstand  
HOLGER KOCHERSCHIEDT  
(1. Vorsitzender)

### EINLADUNG ZUR HIMMELFAHRTSWANDERUNG

Wann: **26. Mai 2022**  
Start: Große Runde: 09:30 Uhr ab EMKA-Sportzentrum mit Bruno Berthold  
Kleine Runde: 10:30 Uhr ab EMKA-Sportzentrum Renate Schenk  
Ziel: ab 12:00 Uhr EMKA-Sportzentrum

Schönes Wetter ist bestellt! Bitte bringt festes Schuhwerk und gute Laune mit! Fürs leibliche Wohl (Getränke, Grillwürstchen, usw.) ist gesorgt. Über zahlreiches Erscheinen aller Sportlerinnen und Sportler sowie Familienanhang, Freunde und Förderer würden wir uns sehr freuen, um das Miteinander im Verein wieder stärker zu fördern!

Wer aus zeitlichen oder persönlichen Gründen nicht mitwandern kann, darf auch direkt ab 12.00 Uhr zum EMKA-Sportzentrum kommen.

#### MIT INDOOR-SPIELPLATZ UND BEACH-VOLLEYBALL

Parallel öffnet von 12 Uhr bis 15 Uhr erneut unser Indoor-Spielplatz für Jung und Alt mit vielen Geräten zum Toben, Klettern, Schaukeln, usw. in der Einfeldhalle im EMKA-Sportzentrum.

EMKA-Sportzentrum

Indoor-Spielplatz

Beachvolleyball

EMKA-Sportzentrum

Wir freuen uns auf Euch!  
Die Velberter Sportgemeinschaft

## EINLADUNG ZUR SENIORENFAHRT 2022

Wann: **Samstag, 27. August 2022 (vorbehaltlich Corona-bedingter Absage)**  
 Abfahrt: 08.30 Uhr Reisebus-Haltestelle Poststr. (am Eingang Finanzamt) ①  
 08.35 Uhr Bushaltestelle Willi-Brandt-Platz ②  
 08.40 Uhr Bushaltestelle Am Berg (Fahrtrichtung Heiligenhaus) ③

Programm: Fünf-Schleusen-Fahrt  
 17:15 Uhr Rückfahrt nach Velbert  
 ca. 18:30 Uhr Ankunft in Velbert

Bei der Rückfahrt werden die gleichen Haltepunkte wie bei der Hinfahrt angefahren.

**Bitte den unteren Abschnitt zurück an:** Eva Plätzer, Zur Spieleick 4, 42551 Velbert,  
 Telefon: 02051-250996 oder 0176-45764360 oder VSG-Geschäftsstelle, Am Sportzentrum 1,  
 42551 Velbert

**Zahlungen bitte an:** Velberter SG, Sparkasse HRV, IBAN: DE84 3345 0000 0026 0823 70, Stichwort:  
 „VSG-Seniorenfahrt 2022“. Bei kurzfristigen Absagen bitte Eva Plätzer auf Handy anrufen, da es eine  
 Nachrücker-Warteliste gibt.



Ich/Wir fahre(n) am Samstag, den 27.08.2022 mit .....Personen mit.  
 Meinen Eigenanteil von 25,00 Euro für VSG-Mitglieder (30,00 Euro für Nichtmitglieder)  
 werde(n) ich / wir am 10.08.2022 auf das oben genannte Konto überweisen.  
 Sollte ich nach Anmeldeschluss (10.08.2022) von meiner Anmeldung zurücktreten müssen,  
 verfällt mein Eigenanteil von 25,00 Euro (30,00 Euro)/Person zugunsten der Vereinskasse

1. Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

2. Name: \_\_\_\_\_ (Vereinsmitglied? Ja  Nein )

Adresse: \_\_\_\_\_ ①

Telefon (wichtig!!): \_\_\_\_\_ Ich/Wir besteige(n) den Bus bei ③

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Anmeldung ab dem Erhalt der Vereinszeitung VSG-Einblick 1/2022.  
 Nur schriftliche Anmeldungen sind möglich. Anmeldeschluss: 10.08.2022

## EINLADUNG ZUR ADVENTS-KAFFEETAFEL

Liebe Vereinssenioren\*innen,

am **Mittwoch, dem 30. November 2022**, laden wir alle **Vereinsmitglieder ab dem 60. Lebensjahr von 15.00 Uhr - 17.00 Uhr ins Karsten's im EMKA-Sportzentrum** zu unserer Advents-Kaffeetafel ein. Diese Veranstaltung ist für Vereinsmitglieder kostenlos. Wir würden uns über eine kleine Spende für die Jugendarbeit sehr freuen. Nicht-Mitglieder (Ehepartner oder sonstige Gäste) zahlen 10 Euro Eintritt.

Für Kaffee, Tee & Kuchen ist gesorgt, gute Laune bringt Ihr bitte selbst mit!  
 Anmeldungen bitte telefonisch oder schriftlich auf nachfolgendem Anmeldezettel eintragen und bis zum 15.11.2022 an die unten genannte Adresse zurücksenden.

Wir freuen uns auf Euch,  
 Der Vorstand



### ANMELDEFORMULAR ADVENTS-KAFFEETAFEL

Ich / wir komme(n) am Mittwoch, den 30. November 2022

mit .....Person(en).

Name: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mailadresse: \_\_\_\_\_

VSG-Geschäftsstelle, Axel Spitzer, Am Sportzentrum 1, 42551 Velbert,  
 Tel.: 02051/252339 oder 0176-80057150



Nimm Deine Herausforderung an!  
Teile Deinen Erfolg: #Sportabzeichen



Velberter Sport Gemeinschaft e.V.

Abteilung Leichtathletik

## Abnahmetermine für das Sportabzeichen

### EMKA-Sportzentrum

(ab 17.00 Uhr)

20.05.22

17.06.22

12.08.22

16.09.22

### Parkbad Velbert

nach Absprache

Trainiert wird freitags 19.30-21.00 im EMKA-Sportzentrum.

In den Sommermonaten 18.30-20.30 auf dem Platz.

Ansprechpartner für Informationen zur Abnahme und Trainingsmöglichkeiten: Stefan Lange (02056/258770)



**CDU**

*Velbert.  
Unser Zuhause.*

Alissia Kuhl

Michael Schmidt



*Wir bewegen  
Velbert*

# Laminat DEPOT



**RENOVIER' DEINE  
VEREINSKASSE**

**RECHNUNGEN SAMMELN!  
GELD KASSIEREN!**



## BASKETBALL

Sascha Döring

Ihr lieben,  
aus der Basketballabteilung gibt es nicht viel zu berichten. Wir haben im Jugendbereich nach wie vor hohes Interesse - aber auch nach wie vor einen Aufnahmestopp. Der gilt noch bis zu den Osterferien, danach wollen wir die Jugend neu organisieren. Wir haben neue Trainer/innen dazu bekommen, was uns hilft, den Jugendbereich angemessen abzudecken.  
Die Saison läuft aufgrund von Corona durchwachsen für alle Teams, aber angesichts der Umstände können wir nicht klagen. Positiv: wir haben trotz Corona unsere Mitgliederzahlen leicht erhöht, sind wieder dreistellig.

Viele Grüße,  
Sascha

**HEUTE FÜR MORGEN  
SORGEN. DAMIT WIR  
ALLE VERBUNDEN SIND.**

Mit modernster Glasfasertechnologie.  
Unbegrenzt surfen, chatten, skypen  
und den Liebsten nah sein.

[www.stadtwerke-velbert.de/comBERT](http://www.stadtwerke-velbert.de/comBERT)

**AB  
19,95 €/Mon.  
1.000 MB/s**  
Gültig für die ersten 12 Monate.

Wir vernetzen Velbert.  
**Stadtwerke Velbert**



## HANDBALL

Axel Spitzer

Hallo HSG'ler\*innen,

großen Respekt für Eure Geduld im Umgang mit den Einschränkungen, die ihr durch den Covidvirus ertra-

gen musstet. Viele Tests standen auch vor dem Trainingsbetrieb an, um in sich in der Solidarität mit dem Team und der Handballgemeinschaft gegenseitig zu schützen. Spielausfälle und Absagen habt ihr als Team getragen. Danke dafür.

Alle haben ihr Bestes gegeben, aber wir hatten auch einige Teams, die sich in höheren Ligen behaupten mussten. So mussten unsere beiden Mädchen-Teams in der Oberliga Lehrgeld zahlen. Deutlich besser sind die Oberliga C-Jungen in der Liga, die ebenso wie die Landesligaherren im oberen Tabellenbereich zu finden sind. Im Jahrzehnt des Handballs gilt es, sich für die neue Saison gut zu rüsten und den Ballsport in den Kooperationen mit Kindergärten und Schulen für die Nachwuchsgewinnung zu verstärken.

Tabellen und Ergebnisse gibt es unter <https://hvniederrhein-handball.liga.nu/> oder auf [velberter-sg.de](http://velberter-sg.de)

Gruß,  
Euer Axel



## LEICHTATHLETIK

Uli Weise

Liebe Freunde der Leichtathletik,

zunächst möchte ich euch noch einmal in das abgelaufene Jahr 2021 führen. Es war auch für uns nicht einfach, obwohl wir unseren Sport doch überwiegend an der frischen Luft ausüben. Erst ab Mitte März war es unseren älteren Athletinnen und Athleten erlaubt, mit Abstand wieder auf unserer Leichtathletikanlage zu trainieren. Ab April/Mai kamen dann nach und nach die anderen Altersklassen hinzu. Das Training konnte über den Sommer – fast – wieder wie normal stattfinden. Endlich wieder in Spikes über die Tartanbahn sprinten, als in Joggingschuhen über holprige Feldwege zu rennen. Endlich wieder Weit- und Hochsprung, statt Sprungläufe in Parkanlagen. Und endlich wieder Speer und Kugel auf dem Sportplatz, statt Liegestütze im Wohnzimmer. Nur an Wettkämpfe war nicht zu denken. Die von uns geplanten Wettbewerbe wie Kinder-Olympiade, Vereins- und Stadtmeisterschaften konnten wir nicht durchführen. Erst im Spätsommer und Herbst streiften unsere Athleten doch noch ihre Vereinstrikots über. Dabei hatten ausgerechnet die Jüngsten auch noch Pech, als sie in Remscheid bei strömendem Regen ihre Form testeten. Mehr Glück hatten da die U 16 und älteren Athleten bei den Regionalmeisterschaften in Neuss (Einzel) und in Ratingen (Mehrkampf), sowie beim Sprintertag in Solingen. Von den sportlichen Erfolgen unter strengen Auflagen hatte ich ja bereits in der letzten Ausgabe berichtet. Nur kurz noch mal: Zwei regionale Meistertitel und zahlrei-

che vordere Platzierungen waren schon ein klasse Ergebnis. Da ließ es sich auch unser Vorstand nicht nehmen, zum Jahresabschluss Stina Goldau, Silas Soschinski, Clemens Werner, Cedric Mieden, Daniel Ottenjahn und Johannes von Rath als erfolgreiche Athleten zu ehren. Ehrung ist dann auch das richtige Stichwort für einen weiteren erfreulichen Höhepunkt. Im Rahmen einer Feierstunde unseres Regionalverbandes LVN-Mitte erhielten Ursula und Günter Stiefeling für ihre langjährige Tätigkeit als Trainer/in und Abteilungsleiter/in die Ehrennadel des Verbandes in Bronze. Stefan Lange bekam ebenfalls die Bronzenadel des LVN für seine langjährige Tätigkeit als Leichtathletiktrainer, sowie sein Engagement im Verband verliehen. Und schließlich wurde auch unser ehemaliger aktiver Athlet, Trainer, Abteilungsleiter und Vereinsvorsitzender Volker Deckert mit der DLV-Ehrennadel in Silber für seine Verdienste um die Leichtathletik in Velbert geehrt. Euch allen einen herzlichen Glückwunsch. Außergewöhnliche sportliche Leistungen vollbrachten zuletzt auch zwei Velberter Familien, die jeweils über drei Generationen hinweg innerhalb eines Jahres die Prüfungen zum deutschen Sportabzeichen erfolgreich ablegten. Die Rede ist hier von der Familie Trappmann/Rösler mit Friedhelm, Peter und Timon sowie der Familie Richardt/Pargmann mit Rudolf, Marion, Denise, Arndt und Romina. Toll!!!

Und noch eine weitere gute Nachricht: Dank der Eröffnung des vereinseigenen Fitnesszentrums können wir unseren Athletinnen und Athleten ab U20 nun endlich, zusätzlich zum Training auf der Bahn, ein effektives Krafttraining anbieten. Hierbei legen wir großen Wert auf gezielte Übungen zur Kräftigung des Rumpfes, sowie auf spezielle Übungseinheiten mit der Langhantel zur Verbesserung des Sprint- und Sprungtrainings. Vielen Dank an das Team des Fitnesszentrums für Eure Unterstützung.

Zum Schluss möchte ich noch im Namen der Abteilungsleitung all unseren Trainerinnen und Trainern, sowie allen weiteren helfenden Menschen für Euer unermüdeliches Engagement für unsere Leichtathletikabteilung ganz herzlich danken. Bleibt uns treu und bleibt gesund.

Euer Uli Weise





## REHASPORT

Anja Martschinke-Rasky

### Rückblick 2021 Abteilung Rehabilitationssport

Nach dem turbulenten 2020 bekamen wir 2021 Routine im Improvisieren, Verändern, neu Anpassen.... Ständig neue Regelungen, auf die wir reagieren mussten, aber alles gewuppt... Die meisten Gruppen konnten wieder an den Start gehen und waren nach kurzer Zeit wieder gefüllt. Herzsport und der orthopädische Rehasport laufen mit Erfolg und fleißigen Teilnehmern. Wie lange - wer weiß es... Wir geben nicht auf, wir bleiben aktiv...

Viele Grüße

Anja

MEIN  SCHLÄGT FÜR  
DIE **VSG**!



*Nissen*

Röntgenstr. 11 • 42549 Velbert

Besucht uns bei



## ROLLKUNSTLAUF - TEAM

Volker Ziegler

### 2021 - Rückblick

Das Jahr 2021 war - Rollkunstlauf-technisch - leider nur ½ Jahr.

- Nach der Zwangspause von November 2020 bis Ende Mai 2021 haben wir die erste, sich bietende Möglichkeit ergriffen, um wieder Rollschuh zu laufen.
- Am 31.05.2021 bekamen wir eine Sondergenehmigung, um draußen auf den Parkplätzen hinter der Soccerhalle am EMKA-Sportzentrum in kleinen Gruppen Rollschuh zu laufen.
- Auf die Rollen, fertig los.

Dazu den mobilen Verstärker vom Karsten's auf den Bollerwagen gepackt, Musik an und endlich - endlich nach 7 langen Monaten - drehten sich die Rollen wieder.

- Nach der langen Corona-Pause mussten wir uns erst einmal wieder neu finden. Neuer Trainingsplan, neue Gruppeneinteilung ... und wir konnten wieder durchstarten.

• Leider ohne Wettkämpfe, denn auch im Jahr 2021 wurden keine Vereinswettkämpfe ausgetragen. Auch das eigentlich zum Ende 2021 geplante Schaulaufen konnte nicht durchgeführt werden.

- Aber wir konnten trainieren und auf Rollschuhen laufen, das war zunächst einmal das Wichtigste.

• Am 26.09.2021 konnten auch wieder Frei- und Figurenläuferprüfungen abgenommen werden.

Hier bei uns in der Rollsporthalle

Vielen Dank an unsere Trainerinnen Anna Bredtmann,

Géraldine Zybell und Laura Engelberg, die unsere Schützlinge hervorragend betreut haben.

- Die Freiläuferprüfung bestanden: Alexa Fährt, Anna Padolko, Celina Bronder, Isabelle Hagenkort, Katharina Padolko, Mara Liebelt, Pia Frick und Zoe Rohleder.

• Die Figurenläuferprüfung bestanden: Celina Bronder, Liv Rohleder, Luisa Matte Rampelotto, Merle Eulenbach, Pia Frick und Ronja Oestreich.  
HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH !!!

• Ein kleines Highlight zum Jahresende gab es dann doch noch. Auch wenn die eigentlich geplante große Weihnachtsfeier nicht durchgeführt werden konnte, so hat doch jede einzelne Trainingsgruppe eine kleine Feier organisiert und die Kinder konnten ihren Eltern, Omas und Opas einen Gruppentanz vorführen. Natürlich mit tosendem Beifall und einer Zugabe ... fast schon wie ein Schaulaufen, nur halt kleiner ...



### 2022 - Ausblick

- Für den 17.09.2022 planen wir unseren Velberter Schlossstadt-Kürpokal im Rollkunstlaufen in der Dreifachhalle durchzuführen. Mit welcher Teilnehmerstärke auch immer, ein Wettkampf muss her!

• Und zum Jahresende wollen wir auch wieder ein Schaulaufen durchführen. In welchem Umfang, das werden wir im Sommer planen.

Es geht weiter, gemeinsam schaffen wir das!

Euer Volker



## TURNEN, FITNESS & GESUNDHEIT

Anja Martschinke-Rasky

### Rückblick 2021 Abteilung Fitness & Gesundheit

Und wieder ein Jahr vorbei... Wie lief's in 2021? Nach der Herausforderung 2020 und der gelungenen Umstellung auf Online-Training, konnten wir im Laufe von 2021 nach und nach wieder mit allen Gruppen in die gewohn-

ten Sporthallen zurückkehren, natürlich mit den bestehenden Einschränkungen. Das in 2020 erstellte Online-Programm wurde abge-speckt, wurde und wird aber noch beibehalten.

Folgende Angebote laufen zurzeit hybrid, d.h. in der Sporthalle und zeitgleich online gestreamt:

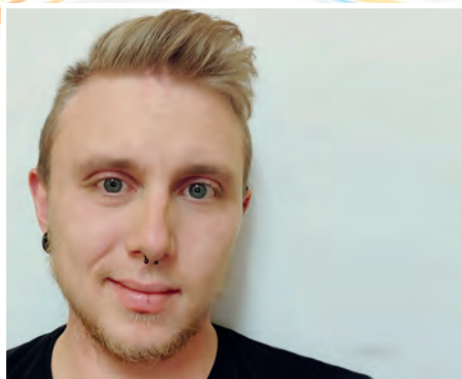
- Bodyworkout/Fitnessmix Montag 17:45 Uhr
- Yoga Mittwoch 18:00 Uhr
- BODYART Donnerstag 18:15 Uhr
- Yoga Donnerstag 19:45 Uhr

Neue Anmeldungen zum Online-Training über [vsgamr@web.de](mailto:vsgamr@web.de)

Auf Grund der Abstandsregelungen sind fast alle Gruppen derzeit ausgebucht, nur in vereinzelt Gruppen gibt es noch freie Plätze.

Wir hoffen auf ein ruhigeres 2022.

Eure Anja.



## JUGEND

Hendrik Stempel

Hallo Leute,

im November waren wir von der Jugend endlich wieder in der Lage, etwas mit euch zu unternehmen. Unser gemeinsamer Ausflug in die Ratinger Schlittschuhhalle, um bei der „Eisdisco“ das Tanzbein zu schwingen, war ein voller Erfolg und wir hoffen, viele von euch in diesem Jahr erneut zu sehen. Über den diesjährigen Ausfall den Kinderkarnevals sind wir sehr traurig, aber wir hoffen trotzdem, alle 2023 wieder bei uns begrüßen zu dürfen.

Wir freuen uns auf euch alle.

Euer Jugendwart,  
Hendrik Stempel



## TURNEN, FITNESS & GESUNDHEIT

Meike Endemann

Das Jahr 2021, für alle ein spannendes, turbulentes Jahr mit immer wieder wechselnden Coronaschutzverordnungen. Ein Jahr mit besonderen Herausforderungen an alle.

Trainer, Übungsleiter und Trainerassistenten, aber auch die Sportler selber und deren Eltern, wurden immer wieder neu gefordert.

Sport möglich, aber nur kontaktfrei, oder Outdoor, Maskenpflicht in der Halle, kein Singen beim Eltern-Kind-Turnen, Online-Training der Turner, und so einiges mehr. Aber wir haben es gepackt und konnten im Mai 2021 die meisten Gruppen wieder starten lassen.

Aber nicht alles war negativ belastet, denn wir starteten mit neuen Gruppen durch, welche auch nach kurzer Zeit gut angenommen wurden und mittlerweile sehr gut bis zu gut besucht sind. Zu gut deshalb, weil wir ja immer noch nicht die vollen Kapazitäten der Halle ausschöpfen können und deshalb immer wieder Kinder mit ihren Eltern auf der Warteliste stehen.

Glücklicherweise konnten wir neue Trainer für unseren Verein gewinnen. Ronja Rogi und Irene Syre haben zum Ende des Jahres 2021 die Kinderturngruppe von Britta Lachmann übernommen. Des Weiteren sind beide auch noch unterstützend in der ein oder anderen Gruppe tätig. Ebenso Sven Quintern, welcher mittwochs bei den Geräteturnern eine tatkräftige Unterstützung ist. Nicht nur neue Trainer konnten wir gewinnen, sondern auch neue Trainerassistenten ausbilden. Lena Maria Bolluk hat den 2. Teil Ihrer Ausbildung zum Trainerassistenten erfolgreich abgeschlossen und hilft weiterhin tatkräftig Ihrer Mutter beim Eltern-Kind-Turnen und den Bewegungsphantasien mit Musik. Ebenso haben Florian, Selien und Bana ihre Ausbildung zum Trainerassistenten erfolgreich abgeschlossen. Bana und Selien unterstützen Kerstin und Gabi mittwochs bei den Geräteturnern, während Florian bei den Turnmäusen und der Bewegungsbaustelle Turnhalle zu finden ist.

Ein herzliches Willkommen an alle neuen Trainer und Trainerassistenten.

An dieser Stelle bleibt mir dann nur noch zu sagen: Bleibt alle gesund und munter und wir hoffen auf ein anderes Jahr 2022.

Eure Meike

MEIN  SCHLÄGT FÜR  
DIE !



## TAEKWONDO

Christian Geelen

Das Jahr 2021 hatte trotz Corona und Lockdown doch viele Höhepunkte:

- Online-Angebote wurden mit teils 30-35 Kindern und Geschwisterkindern sehr gut angenommen
- Top-Talent Flavio Spano bekam eine Sondergenehmigung, um am Bundesleistungszentrum in Düsseldorf zu trainieren, verbunden mit der Einladung zur Jugend-Nationalmannschaft

- Velbert wurde von der NWTU zum Landesleistungszentrum ausgezeichnet – eine tolle Anerkennung für die engagierten Trainer und die, mit den talentierten Sportlern bei regionalen, nationalen und internationalen Wettkämpfen erzielten, jahrelangen Erfolge
- Emilia Brilz errang bei den Deutschen Meisterschaften die Bronze-Medaille
- VSG stellte bei den Landeseinzelmeisterschaften mit 9 Teilnehmern insgesamt 8 Landesmeister und 1 Landesvizemeister – der Kooperationsverein Heiligenhauser Taekwondo-Club (HTC) konnte ebenfalls 1 Landesmeister-Titel erringen

Für 2022 hat sich das Trainerteam um Christian, Marina, Nancy und Veronika einiges vorgenommen und will den Breitensport weiter voranbringen, aber den Leistungssport im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten weiter unterstützen.

Euer Christian



NWTU / Landesmeisterschaft 2021: 10 Taekwondo Kämpfer/innen der Velberter SG gewinnen 9 x Gold 1x Silber



## VOLLEYBALL

Sandra Kocherscheidt

Liebe Volleyballer\*innen,

auch das Jahr 2021 war von Einschränkungen, aufgrund der Corona-Pandemie bestimmt. Der Spielbetrieb für die Saison 2020/2021 wurde bereits 2020, nach nur drei Spieltagen eingestellt.

Danach hieß es durchhalten, denn der Trainingsbetrieb ging ebenfalls in eine lange Pause. Einige Teams trafen sich virtuell, um den Kontakt zu halten und gemeinsam Sport zu machen. Diverse Kraft- und Sprungkrafttrainingseinheiten waren wohl auch in der Nachbarschaft spürbar und so gesellten sich immer wieder Besucher\*innen aus diesen Kreisen zu den Online-Einheiten.

Im Juni ging es dann endlich wieder an den Ball. Im Sand und mit Auflagen, aber alle waren froh und dankbar, endlich wieder ihrem Lieblingssport nachgehen zu dürfen. In den Sommerferien durfte erstmalig wieder Hallensport betrieben werden und die Teams waren heiß darauf, in die Saisonvorbereitung starten zu können.

Trainingslager und -spiele sorgten zumindest im Damenbereich für ein gewisses Gefühl von Normalität, bevor es leicht verspätet zum letzten Herbstferienwochenende mit der Saison losging. Ein etwas geänderter Spielmodus (immer zwei Spiele für die Heimmannschaft) machten dies möglich. Diese Doppelbelastung war für alle neu und vor allem un-

gewohnt kräftezehrend, hat sich mittlerweile aber etabliert. Die Damen 1 ging als Gruppenzweiter, die Damen 2 sogar als Führender in die Rückrunde. Wir wünschen euch viel Erfolg für die kommenden Spiele. Im Jugendbereich war die Situation noch etwas verzwickter. Die neu eingeführte 2G-Regel für den Trainingsbetrieb führte zu einem massiven Verlust an Spielerinnen. Arne Schönwald trat aus gesundheitlichen Gründen vom Traineramt zurück. Daneben beendeten aus persönlichen Gründen auch Gerd Utech als Trainer der weiblichen und Oli Voß als Trainer der männlichen Jugend ihre Tätigkeit. Herzlichen Dank an euch alle für die Unterstützung in den letzten Jahren. Wir hoffen, dass es dir, Arne, gesundheitlich bald wieder gut geht und du zu uns zurückkehrst. Matthias Kügler übernahm kurzerhand auch das zweite weibliche U18 Team, Christel und Werner Tienken stiegen bei der weiblichen U20 ein. Die männliche U20 befindet sich auf Trainersuche. Bei den Spieltagen der Mädels und bei allem, wo sonst noch Unterstützung benötigt wurde, konnten wir uns – wie schon so oft – auf Olaf Kohne und Reinhard Hellmann verlassen. Das, was ihr Trainer\*innen alle in dieser Zeit leistet, ist unbezahlbar! Herzlichen Dank dafür. Wir wünschen euch ein erfolgreiches Saisonende.

Das Basistraining kann leider derzeit noch nicht wieder stattfinden. Aufgrund der Pandemie und der erforderlichen Nähe, um die Techniken des Volleyballs vermitteln zu können, ist das Risiko aktuell einfach zu hoch. Wir hoffen hier auf den Sommer und bitten bis dahin noch um etwas Geduld.

Der Mixed-Spielbetrieb sollte ebenfalls wieder Fahrt aufnehmen, allerdings entschlossen sich nahezu alle Teams, den Spielbetrieb freiwillig ruhen zu lassen. Unsere Mannschaften trainieren aber weiterhin fleißig, um bei Wiederaufnahme konkurrenzfähig zu sein. Wir drücken euch die Daumen, dass ihr eure Fähigkeiten bald wieder im Wettkampf unter Beweis stellen könnt.

Last but not least: Vielen Dank an alle Volleyballer\*innen und Unterstützer\*innen für die Treue, euer Durchhaltevermögen und den Einsatz. Es ist schön, dass wir als Team auch in schwierigen Zeiten so toll zusammenhalten. Bleibt bitte weiterhin alle gesund! Eure Sandra



## VSGFIT 21

Axel Spitzer (Geschäftsführer Velberter SG e.V.)  
 Nicole Strohschänk (Studioleitung VSGfit 21)  
 Maurizio Sterlacci (VSG Reha- und Herzsport)

### Neue Wege Hallo VSG'ler\*innen,

Erhalt und Wachstum unseres Vereins, Eure Gesundheit und der Ausbau der Angebote sind nur einige Pfeiler, mit denen wir die Velberter SG für die Zukunft fit machen.

Ein neues Puzzleteil ist seit Sommer das „VSGfit 21“. Das vereinseigene Fitness- und Gesundheitsstudio bietet nicht nur VSG-Mitgliedern, sondern auch Sportlern aus Velbert und Umgebung die Möglichkeit, sowohl durch Individualsport an Fitness- und Cardio-Geräten und beim 20-minütigen EMS-Personaltraining ihrem Körper Gutes zu tun, als auch mit Kursangeboten wie Zumba, Workouts, Pilates, Spinning oder Fitness-Boxen in der Gemeinschaft Sport zu treiben. Die Kombination von Fitnesstrainern und einer individuellen „VSGfit 21“-App mit Trainings- und Ernährungsplan sowie Online-Kommunikation mit den Trainern macht das neue Angebot zu einem großen VSG-Sport-Pluspunkt.

Unter dem VSG-Leitmotiv „Wir bewegen Velbert“ bieten wir für die Vorbereitung von Sportteams für die Saison alles aus einer Hand an, Gruppensport-Angebote und „Abnehmen und Fit werden“.

### Sicherer Start

Vor dem aktiven Start im „VSGfit 21“ gibt es einen Check-up (Anamnese) zur Abklärung des persönlichen Fitnessniveaus, mit Berücksichtigung von ggf. gesundheitlichen Einschränkungen, sowie die Erstellung des Trainingsziels nach dem SMART-Prinzip u.v.m.

### Neu bei der VSG: Effektives EMS-Personaltraining

Ganzkörper-EMS-Training ist eine hocheffektive und zeiteffiziente Trainingsmethode zur Steigerung der Maximalkraft und Kraftausdauer, zur Schmerzlinderung, sowie zur Reduktion der Körperfettmasse. Der, durch verletzungsbedingter Sportpause, beginnende Muskelabbau wird durch das schonende EMS-Training verhindert. Für untrainierte Erwachsene ist dieses als präventives Training anzuwenden. Eine Trainingseinheit dauert gerade einmal 20 Minuten und wird stets mit einem ausgebildeten EMS-Trainer durchgeführt, der das Training sowie den Trainingserfolg überwacht. Einmal pro Woche ist ausreichend, um individuelle Ziele zuverlässig zu erreichen. Die Wirksamkeit ist durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien belegt. Das Training findet immer an einem vorher fest vereinbarten, sich wiederholenden Termin statt. Einmal pro Woche - 20 Minuten! Damit lässt sich das EMS-Training beiderseits regelmäßig einplanen und persönlich betreut durchführen. Woche für Woche wird damit ein signifikanter Trainingsreiz gesetzt. Das ist Effektivität, die garantiert zum Ziel führt!



## Dein Fitness- und Gesundheitsstudio



## Studioangebote

### im Studiobeitrag enthalten

Bauch Express 21 - Spinning 21 - Pilates 21  
 Fitness Boxen 21 - Body Workout 21  
 ZUMBA 21 - Strong Nation 21

Alle Studiopreise und Gebühren auf [velberter-sg.de](http://velberter-sg.de)  
 Angebotszeiten in der VSGfit 21 – App  
 oder unter [www.velberter-sg.de/vsgfit21](http://www.velberter-sg.de/vsgfit21)

## Studiozeiten

geplant, im Rahmen der behördlichen Vorgaben

Di + Do	07:00 - 21:00 Uhr
Mo + Mi + Fr	08:00 - 21:00 Uhr
Sa	10:00 - 17:00 Uhr
So	10:00 - 15:00 Uhr


## EMS- und Personaltraining für effizientes Einzeltraining in 20 min.



## Kontakt für Check-up und Fragen: [vsgfit21@gmx.de](mailto:vsgfit21@gmx.de)

Velberter SG e.V. – [www.velberter-sg.de](http://www.velberter-sg.de)

Am Sportzentrum 1 – 42551 Velbert - Vereinsnummer: VR 16186, Amtsgericht Wuppertal



Aktuelle Informationen über die Spieltermine der BasketballerInnen, Handballer/innen und Volleyballer/innen gibt es [www.velberter-sg.de](http://www.velberter-sg.de) oder bei Anmeldung im VSG-Newsletter.

Änderungen vorbehalten • Weitere Infos unter [www.velberter-sg.de](http://www.velberter-sg.de)



## TERMINE 2022

### Mai 2022

- 05. Mai Mitgliederversammlung
- 26. Mai Himmelfahrtswanderung und Familienfest

### August 2022

- 20./21. August Velberter Parkfest
- 27. August Seniorenfahrt

### September 2022

- 17. September Velberter Schlossstadt-Kürpokal
- 18. September Schlangenfest
- 30. September bis 07. Oktober Dankernfreizeit

### November 2022

- 30. November Advents-Kaffeetafel für Senior\*innen

**Alle Termine vorbehaltlich Corona-bedingter Absagen und Verschiebungen!**

Weitere aktuelle Termine unter: [www.velberter-sg.de](http://www.velberter-sg.de)

## KONTO- UND ADRESSÄNDERUNGEN

Liebe Vereinsmitglieder, bitte erleichtert unserer Geschäftsstelle die Datenpflege, indem ihr im Bedarfsfall dieses Formular ausfüllt und anschließend per Fax oder Post versendet.

Vielen Dank für Eure Unterstützung!

Velberter Sportgemeinschaft e.V. Postfach 10 10 49, 42510 Velbert, T: 02051/252339, F: 02051-8097599, [info@velberter-sg.de](mailto:info@velberter-sg.de)

BEI NEUER ADRESSE

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

gültig ab

Datum, Unterschrift

BEI NEUER BANKVERBINDUNG

Kontoinhaber

IBAN-Nr.

BIC

Bankinstitut

gültig ab

Datum, Unterschrift



**1. VORSITZENDER**

Holger Kocherscheidt  
02053 - 4 83 65  
hk-loewe@t-online.de

**HAUPTAMTLICHER GESCHÄFTSFÜHRER**

Axel Spitzer  
0176 - 80 05 71 50  
axelspitzer@gmx.de

**1. STELLV. VORSITZENDE**

Meike Endemann  
02051 - 31 89 85  
micky2901@aol.com

**2. STELLV. VORSITZENDER**

Jan Steinmetz  
0202 - 75 80 64 00  
jan.steinmetz@axa.de

**KASSENWART**

Günter Stiefeling  
02056-6 04 39  
g-stiefeling@t-online.de

**JUGEND**

Hendrik Stempel  
01 57 - 39 47 28 40  
Stempel.Hendrik@web.de

**GESCHÄFTSSTELLE**

Axel Spitzer  
02051 - 25 23 39  
info@velberter-sg.de

**SCHRIFTFÜHRER**

Reiner Hantich  
02053 - 4 86 44  
reiner.hantich@freenet.de

**UNFALLMELDUNGEN**

Axel Spitzer  
02051 - 25 23 39  
info@velberter-sg.de

**BASKETBALL**

Sascha Döring  
0177 - 4 54 69 47  
Sascha.Doering@gmx.net

**HANDBALL**

Axel Spitzer  
0176 - 80 05 71 50  
axelspitzer@gmx.de

**LEICHTATHLETIK**

Ursula Stiefeling  
02056 - 6 04 39  
u.stiefeling@gmx.de

**REHASPORT**

Anja Martschinke-Rasky  
02051 - 60 14 82  
vsgamr@web.de

**ROLLKUNSTLAUF-TEAM**

Volker Ziegler  
0175 - 2672914  
info@vziegler.de

**TAEKWONDO**

Christian Geelen  
0162 - 6 97 41 11  
chrisdaddy@web.de

**TURNEN, FITNESS & GESUNDHEIT U18**

Meike Endemann  
02051 - 31 89 85  
micky2901@aol.com

**TURNEN, FITNESS & GESUNDHEIT U18+**

Anja Martschinke-Rasky  
02051 - 60 14 82  
vsgamr@web.de

**VOLLEYBALL**

Sandra Kocherscheidt  
01 51 - 50 41 41 83  
sandra-kocherscheidt@web.de

**VSGFIT 21**

Nicole Strohschänk  
0178 - 2 55 80 80  
VSG@dpt-mitmir.de

Ihr Fachgeschäft für:

- Radio
- Fernsehen
- HIFI
- DVD
- Antennenanlagen
- SAT Anlagen
- DVB - T
- DVB - S
- DVB - C
- Telefonanlagen
- Videoüberwachung
- Vermietung von Veranstaltungstechnik
- Vermietung von Musik / Mikrofonanlagen
- Vermietung von Videokonferenzenanlagen



Friedrichstr. 44 ● 42551 Velbert  
Tel.: 02051 / 252670  
Fax.: 02051 / 253751  
www.radio-koch.de  
Info@radio-koch.de



screen department

# Fitness für Ihr Unternehmen – mit Medien von uns.

Christian und Agnes Hoppe  
Fon 05258.974498-0  
www.screendepartment.de

DESIGN · PRINT · WEB · FILM · 3D · GAME



# Begeistern ist einfach.



[sparkasse-hrv.de](http://sparkasse-hrv.de)

Wenn die Sparkassen unterstützen. In der Sportförderung sind sie vor Ort und landesweit die Nummer 1.

Das ist gut für den Sport, gut für Sportler und die Vereine in unserer Region.

Wenn's um Geld geht  
 Sparkasse  
Hilden • Ratingen • Velbert