

# TUS DORTMUND-WELLINGHOFEN 1905 E.V.

Saison 2024/2025



Ausgabe 3 • September 2024

## Aktuell



HANDBALL



RHÖNRAD



TURNEN



TISCHTENNIS



BASKETBALL



Wir gratulieren Sandra Heidingsfelder



# ERP-Lösungen

für die Praxis



**BORM**  
Informatik

Von Holzexperten  
für Holzexperten

Mit BormBusiness bieten wir Ihnen eine transparente und anwenderfreundliche ERP-Lösung, so individuell und flexibel wie ihr Unternehmen.



**BORM-INFORMATIK GmbH**  
Wellinghofer Amtsstraße 31  
44265 Dortmund  
149 231 5678 460  
info@borm-informatik.de

## Hallo, liebe Freunde des TuS Wellinghofen,

endlich geht es wieder los.

Die Sommerferien sind beendet und die Sportler stehen so gut wie alle in den Startlöchern.

In den Ferien sind so einige Schweißtropfen geflossen, damit schon der Saisonanfang gut verlaufen wird.

Ein Höhepunkt in der Vergangenheit aus Vereinssicht war sicherlich der zweite Platz von Sandra bei der diesjährigen Cyr-Weltmeisterschaft.



In der Handballabteilung hat sich so einiges getan. Schwerpunkt in der Zukunft liegt auf der Stärkung der Jugendabteilung. Weitere Infos sind weiter hinten aufgeführt.

Auch in der Tischtennisabteilung geht es weiter voran. So etwas wie einen Neuanfang auf kleiner Flamme gibt es bei den Basketballern. Wir hoffen, dass das jetzt noch kleine Pflänzchen wächst und gedeiht.

An dieser Stelle möchte ich einen Hinweis einfügen, der eigentlich gar nichts mit dem sportlichen Angebot des TuS zu tun hat. Da nun bald die letzte „Kneipe“ in Wellinghofen schließen wird, würden wir vom TuS uns freuen, wenn ihr euer lecker Pilsken vom Fass in Zukunft bei uns im Vereinsheim genießen würdet. Nette Leute zu einem Pläuschken sind garantiert.

Berichte der einzelnen Abteilungen findet ihr wie immer im Innenteil. Es sei noch anzumerken, dass nach der schlimmen Coronazeit bald wieder mehr als 1000 Mitglieder beim TuS Sport treiben werden.

Dann wünsche ich allen einen guten Start für die neue Saison.

Mit freundlichen Grüßen *Jörg Witte*



## kurtzahn

Meisterbetrieb

**Sanitär • Heizung • Klima • Solar**

Inhaber: Christian Kurtzahn    Telefon 02 31 / 4 88 23 93  
Haus-Bäumen-Straße 33 b    Fax 02 31 / 4 88 23 94  
44267 Dortmund    Mobil 01 78 / 3 65 47 73  
[www.kurtzahn-sanitaer.de](http://www.kurtzahn-sanitaer.de) • [service@kurtzahn-sanitaer.de](mailto:service@kurtzahn-sanitaer.de)

**Ihr zuverlässiger Partner rund um**

- Energiesparende Heizungsanlagen und Sanitärinstallationen
- Komplettbäder
- barrierefreie Bäder
- Solartechnik
- Lüftungs- und Klimatechnik
- Pelletheizungen und Wärmepumpen
- Wartungs- und Störungsdienst inkl. 24 Std. Rufbereitschaft

**Sprechen Sie uns an. Wir stehen Ihnen gerne mit unserem Wissen und Können zur Seite.**



# KÖTTER

## BESTATTUNGEN

*Der letzte Weg in guten Händen*

---

## SENIOREN-SERVICES

---

- **Bestattungsvorsorge**  
bedeutet selbst zu bestimmen – Notwendiges regeln
- **Treuhandverträge**
- **Unverbindliche Information**
- **Kostenlose Vorsorgeordner**
- **Information Sterbegeldversicherungen**

---

24 Std. erreichbar – Tel. für alle Filialen  
**0231 – 46 42 76 / 46 43 37**

---



**44267 Dortmund-Benninghofen • Overgünne 89**  
Wellinghofen • Hombruch • Aplerbeck  
**[www.bestattungen-koetter.de](http://www.bestattungen-koetter.de)**

## Stellenausschreibung Geschäftsstellenleiter (m/w/d)

Der TuS Dortmund-Wellinghofen 1905 e.V. sucht eine/n erfahrene/n und ehrgeizige/n Geschäftsstellenleiter/in (m/w/d) auf Minijob-Basis, der/die konzeptionelle Entwicklung und operative Umsetzung eines zukunftsfähigen Konzeptes für die Geschäftsstelle mit entsprechender Führungs- und Organisationsstruktur maßgeblich begleitet. Wir suchen gezielt nach einer Person, die weiß, was es braucht, um ein Team in einem sportorientierten Umfeld zum Erfolg zu führen. Der Kandidat (m/w/d) schätzt vor allem Teamwork, Transparenz und Verantwortlichkeit.

Der Verein ist mit rund 900 Mitgliedern in 5 Abteilungen im Dortmunder Süden beheimatet. Das Sportangebot ist für jedes Alter qualitativ hochwertig und findet in den verschiedenen Sportstätten, größtenteils im Dortmunder Süden, statt. Neben Breiten-, Gesundheits- und Leistungssport hat der Kinder- und Jugendsport einen hohen Stellenwert.

### Wesentliche Aufgabenbereiche sind:

- Verwaltung des Tagesgeschäfts, insbesondere der Mitgliederservice bzw. Mitgliederverwaltung und die Finanzaktivitäten
- Steigerung der Gesamtproduktivität der Geschäftsstelle
- Zusammenarbeit mit dem Vereinsvorstand, den Abteilungen und Übungsleiter\*innen

### Wichtige Voraussetzungen sind:

- Erfahrung und/oder qualifizierte Kenntnisse in den Bereichen Büroorganisation, Finanzen, oder einer relevanten kaufmännischen Funktion
- Führungsfähigkeit und Übernahme von Verantwortung
- Kommunikationsstärke, sicheres Auftreten, Teamfähigkeit und Überzeugungskraft
- Fähigkeit, mehrere Projekte gleichzeitig zu bearbeiten und zu verwalten
- Ausgezeichnete Kommunikations- und Schreibfähigkeiten
- hohes persönliches Engagement und Flexibilität in der Arbeitszeit

### Wir bieten:

- Einen Arbeitgeber mit hoher Reputation und langfristiger Perspektive
- Konzeptionelle und operative Herausforderungen
- Gestaltungs- und Entscheidungsräume
- Einen konstruktiven und aufgeschlossenen geschäftsführenden Vorstand

Wir planen die Besetzung der Stelle zum 01.10.2024.

Bitte senden Sie Ihre aussagekräftige Bewerbung ausschließlich per E-Mail an:

TuS Do-Wellinghofen 1905 e.V. · Frank Lamodke (Präsident) · frank.lamodke@tus-wellinghofen.de

---

# **Autohaus Ehm ist umgezogen!**

## **Neue Anschrift:**

Hacheneyer Kirchweg 150a

44265 Dortmund

Tel. 0231 94 61 660



Weitere Infos in der nächsten Ausgabe des TuS Aktuell

---



**danni arndt**  
photography

**0157 3704 1091**

---



## Handball-Stadtmeisterschaften

Bei der Vorrunde der Stadtmeisterschaften trafen sich die Wellinghofer Herren zum ersten Kennenlernen bzw. Wiedersehen unter den Dortmunder Kreisligisten der Saison 24/25. Mit Saxonía, Annen-Rüdinghausen sowie Mengede standen, neben einem Bezirksligaabsteiger, zwei Mannschaften auf dem Programm, die in der kommenden Spielzeit eher in der oberen Tabellenhälfte zu finden sein sollten.

Die Tus-Herren stellten zum ersten Praxistest eine kleine wie bunte Mischung aus Neuzugängen, Wiedergenesenen und Stammkräften. Abgerundet wurde das Ganze durch Vertretungstorwart und eigentlich Feld- bzw. Trainerrountinier Christian. Ergebnisdruck kam so zwar keiner auf, allerdings sollte natürlich das bisher Erarbeitete konzentriert abgerufen und auf die Platte gebracht werden.

Vor allem im Abwehrverbund zeigten sich positive Ergebnisse der Vorbereitungsarbeit. Gegenseitige Kommunikation von Zuständigkeiten und die Erledigung eben dieser funktionierten bereits recht zuverlässig. In Partie zwei und drei war zudem zu sehen, dass auf Basis der kollektiven Sicherheit auch mehr und mehr Übersicht und Entschlossenheit herrschten, noch im richtigen Moment Feuerwehr zu spielen, wenn die Nebenmänner doch mal überwunden schienen. Gegen unterschiedliche Spielweisen der jeweiligen Gegner aktiv-defensiv agierend konnten die Wellinghofer den Spielverlauf so stets eng gestalten und eigene Führungen zunächst halten.

Dass letztendlich kein Sieg errungen werden konnte, lag vor allem an der eigenen Offensive. Gemäß der neuen Konstellationen passten Abläufe nicht immer und auch die individuelle Lösungsfindung auf dem Weg zum Tor war noch nicht wieder vollständig in die Spielpraxis übergegangen. Gegen überwiegend sicher verteidigende Mannschaften kam so in jeder Partie zu wenig Zählbares auf die Habenseite der TuS-Herren, um die Abwehrleistung zu belohnen. Unterm Strich konnten sich die Leistungen der Wellinghofer jedoch deutlich mehr sehen lassen, als das vor dem Hintergrund der Ausgangslage vielleicht zu erwarten war.

<b>DJK Saxonía-Dortmund</b>	–	<b>TuS Dortmund-Wellinghofen 05</b>	<b>(10:7)</b>
<b>TV Mengede</b>	–	<b>TuS Dortmund-Wellinghofen 05</b>	<b>(10:6)</b>
<b>TuS Dortmund-Wellinghofen 05</b>	–	<b>HSG Annen-Rüdinghausen</b>	<b>(7:8)</b>

# HANDBALLABTEILUNG – DAMEN



## 1. Damenmannschaft



Wir sind die Handballdamen vom TuS Wellinghofen.



## Apotheken Dr. Schäfer

Dortmund Sölde,  
Hombruch, Wellinghofen

### Mit Herz dabei.

- Persönliche Beratung
- Vorbestellung per App
- Lieferservice
- Payback
- Bargeldlose Zahlung
- mit EC-/Kreditkarte



### MerkurApotheke Dortmund Sölde

Jasminstraße 5  
44289 Dortmund  
Telefon: 0231 - 400 844

Öffnungszeiten  
Mo - Fr 8:00 - 13:00 & 15:00 - 18:30  
Mi Nachmittag geschlossen  
Sa 8:00 - 13:00

[merkur-apotheke-dortmund.de](http://merkur-apotheke-dortmund.de)



### HarkortApotheke Dortmund Hombruch

Harkortstraße 74  
44225 Dortmund  
Telefon: 0231 - 71 30 25

Öffnungszeiten  
Mo - Fr 8:00 - 18:30  
Sa 8:00 - 13:00

[harkort-apotheke-dortmund.de](http://harkort-apotheke-dortmund.de)



### MarktApotheke Dortmund Wellinghofen

Preinstraße 69  
44265 Dortmund  
Telefon: 0231 - 46 47 86

Öffnungszeiten  
Mo - Fr 8:00 - 13:00 & 15:00 - 18:30  
Sa 8:30 - 13:00

[marktapotheke-wellinghofen.de](http://marktapotheke-wellinghofen.de)



## Spielplan Handballkreis Dortmund Frauen Kreisliga – Hallenrunde 2024/25

So.	08.09.24	16:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	TuS Oespel-Kley 3
Sa.	14.09.24	16:00 h	DJK Saxonia Dortmund	–	TuS Do-Wellinghofen
Sa.	28.09.24	17:00 h	TuS Westf. Hombruch	–	TuS Do-Wellinghofen
Sa.	09.11.24	15:15 h	TV Brechten	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	17.11.24	16:00 h	ETSV Witten 3	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	01.12.24	16:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	ASC Dortmund 3
So.	08.12.24	16:00 h	TVE Husen-Kurl	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	15.12.24	15:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	Lüner SV HB 3
So.	19.01.25	14:30 h	TuS Scharnhorst	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	26.01.25	17:30 h	TuS Oespel-Kley 3	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	02.02.25	13:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	DJK Saxonia Dortmund
So.	16.02.25	13:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	TuS Westf. Hombruch
So.	09.03.25	13:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	TV Brechten
So.	16.03.25	15:30 h	TuS Do-Wellinghofen	–	ETSV Witten 3
So.	23.03.25	12:15 h	ASC Dortmund 3	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	30.03.25	16:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	TVE Husen-Kurl
So.	04.05.25	14:00 h	Lüner SV HB 3	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	11.05.25	13:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	TuS Scharnhorst

**Trainer: Jan Luckow**

Telefon: 0174 6281 163

E-Mail: [office@tus-wellinghofen.de](mailto:office@tus-wellinghofen.de)

---

### Trainingszeiten Damen:

Dienstags 20.30 – 22.00 Uhr Sporthalle Wellinghofen, Am Lieberfeld 13, 44265 Dortmund

Mittwochs 20.30 – 22.00 Uhr Sporthalle Hacheneu, Hacheneu Str. 182, 44265 Dortmund

---



## 1. Herrenmannschaft



Herren nach Trainingseinheit

Nachdem wir 2023/24 die erste Saison in der Dortmunder Kreisliga erfolgreich abgeschlossen haben, liegt das oberste Ziel nun in der Festigung im mittleren Tabellenbereich, um dort für die Zukunft eine solide Basis aufzubauen. Das Zusammenspiel aus Teamgeist, Ehrgeiz und einem abwechslungsreichen Training bildet das Fundament für unseren Erfolg auf und neben dem Spielfeld.

Die neusten Trainings- und Spielimpressionen findest du auf dem **TuS Wellinghamfen Handball Instagram-Kanal**.



## Spielplan Handballkreis Dortmund Männer Kreisliga – Hallenrunde 2024/25

So.	08.09.24	18:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	DJK Saxonia Dortmund
So.	15.09.24	14:00 h	TSG DO-Schüren 2	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	22.09.24	15:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	TV Mengede
Sa.	28.09.24	18:45 h	DJK E Aplerbeck	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	06.10.24	16:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	HSG Annen-Rüdinghs.
So.	03.11.24	16:00 h	TuS B Höchst 2	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	17.11.24	19:00 h	TuS Oespel-Kley 2	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	01.12.24	14:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	ASC Dortmund 2
Sa.	07.12.24	17:15 h	TV Brechten 2	–	Do-Wellinghofen
So.	15.12.24	11:15 h	DJK TR Witten	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	12.01.25	15:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	SC Huckarde-Rahm 2
So.	19.01.25	11:00 h	TV Asseln	–	TuS Do-Wellinghofen
Sa.	25.01.25	19:00 h	DJK Saxonia Dortmund	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	02.02.25	15:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	TSG DO-Schüren 2
Sa.	08.02.25	19:00 h	TV Mengede	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	16.02.25	15:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	DJK E Aplerbeck
Sa.	22.02.25	17:00 h	HSG Annen-Rüdinghs.	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	02.03.25	15:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	TuS B Höchst 2
So.	16.03.25	17:45 h	TuS Do-Wellinghofen	–	TuS Oespel-Kley 2
So.	23.03.25	16:15 h	ASC Dortmund 2	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	30.03.25	13:30 h	TuS Do-Wellinghofen	–	TV Brechten 2
So.	06.04.25	15:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	DJK TR Witten
So.	04.05.25	11:00 h	SC Huckarde-Rahm 2	–	TuS Do-Wellinghofen
So.	11.05.25	15:00 h	TuS Do-Wellinghofen	–	TV Asseln

**Trainerteam:** Alexios Skondras:  
Telefon: 0176 30 19 04 70  
E-Mail: alexios98@gmx.net

Christian Friem:  
Telefon: 0171 58 07 44 6  
E-Mail: christian.friem@gmx.de

---

### Trainingszeiten Herren:

Dienstags	20.30 – 22.00 Uhr	Sporthalle Wellinghofen, Am Lieberfeld 13, Do-Wellinghofen
Donnerstags	20.30 – 22.00 Uhr	Sporthalle Hachene, Hachene, Str. 182, Do-Hachene

---

# TRAININGS- SPONSOR GESUCHT!

**Von den Minis bis zu den Senioren:  
Du unterstützt die ganze Handballabteilung!**

**Mit 520 € erhalten unsere Trainer:  
wöchentlich neue Trainingseinheiten &  
leistungsgerechte Übungen!  
Perfekt für jeden Neuanfänger!**

**Meld dich jetzt bei deinem Trainer!**





**Liebe den Sport. Leite das Spiel.**

**Wir brauchen dich – Schiedsrichter\*innen ab 15 Jahre gesucht!**

Liebe Handballfreundinnen und Handballfreunde,

zum Spielbetrieb der Damen, Herren und Jugend braucht es Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter. Der TuS Do-Wellinghofen hat in der Saison 2024/2025 mindestens 3 Schiedsrichter (**Melde-Soll**) zu stellen. Das haben wir erreicht. Für den TuS pfeifen Constantin und Jonathan Rothenberg sowie Jörg Witte. Herzlichen Dank für dieses ehrenamtliche Engagement.

In der Zukunft werden wir hoffentlich weitere Mannschaften vor allem im Jugendbereich melden können. Der TuS nimmt am Projekt „Mädchen in Mannschaftssportarten“ vom **StadtSportBund Dortmund** teil und erwartet im Erfolgsfall eine Steigerung der Mannschaften im Spielbetrieb. Es bedeutet, dass sich das Schiedsrichter **„Melde-Soll“** vom TuS erhöhen wird. In diesem Zusammenhang wäre es wichtig, auch **Schiedsrichterinnen** für diese tolle **Sportart Handball** auszubilden.

Mit diesem Aufruf möchten wir **alle Mitglieder vom TuS / nicht nur Mitglieder der Abteilung Handball** bitten, darüber nachzudenken, ob ein **ehrenamtliches, bezahltes Engagement** als Schiedsrichterin/Schiedsrichter für euch vorstellbar ist.

Die Kosten der Ausbildung zur Erlangung der Schiedsrichterlizenz und die Ausrüstung übernimmt der Verein. Die Anzahl der zu pfeifenden Spiele beträgt für Jugendliche pro Saison 10 und für Erwachsene 14. Ihr werdet am Anfang von erfahrenen Schiedsrichtern betreut. Es wird niemand alleine gelassen.

Die Aufwandsentschädigung pro Spiel vom Veranstalter beträgt € 30,00, bei Spielen an Wochentagen sogar € 35,00. Bei den geforderten 10 bzw. 14 Spielen (bei Erwachsenen) pro Saison sind das mindestens € 300,00 für Jugendliche und mindestens € 420,00 für Erwachsene plus steuerfreie **Ehrenamtspauschale** vom TuS in Höhe von € 200,00/Saison. Das ergibt einen Betrag pro Spiel von € 35,00 bis € 42,00. Das ist ein Betrag, der der aufgewendeten Zeit gerecht wird. Für einen Jugendlichen ist es eine sinnvolle Freizeitaktivität und eine super Möglichkeit, das „Taschengeld“ aufzubessern.

Schiedsrichter im Handball kann man ab 15 Jahre werden. **Es ist nicht Voraussetzung, dass ihr selbst Handball spielt, ihr solltet aber Mitglied im TuS Do-Wellinghofen sein.**

Wenn ihr Interesse habt, meldet euch bitte.

Ansprechpartner:

**Hans Ernst Walter** Abteilungsleiter Handball – [he.walter@mac.com](mailto:he.walter@mac.com)

**Als Schiedsrichter\*in kannst du einiges übers Miteinander, Kommunikation und Führung lernen, was sicherlich für deinen weiteren Werdegang mehr als nützlich sein wird.**



## Startschuss für ein spannendes Projekt



Der TuS Do-Wellinghofen 1905 e.V. nimmt in Zusammenarbeit mit dem StadtSportbund Dortmund an einem Projekt „Mädchen in Mannschaftssportarten“ teil und wird dafür finanziell aus Mitteln des SSB gefördert.

Zwei Abteilungen vom TuS haben die Förderrichtlinien des SSB erfüllt und werden zur Erreichung der Ziele im Jugendbereich mit bis zu € 6.000 jährlich auf drei Jahre begrenzt gefördert.

Unter Projekte auf der Website des StadtSportbundes ist eine ausführliche Beschreibung des Projektes zu finden.

Ziel ist es, Mädchen für Mannschaftssportarten zu begeistern. Für den TuS sind die Abteilungen Tischtennis und Handball ausgewählt worden. Mit dem Projekt **TuS 64 hat die Abteilung Handball** Aktivitäten zur Förderung der Jugend / Mädchen bereits Anfang des Jahres begonnen. Es können Ausgaben für Trainerhonorare, Sachmittel, Sportmaterial und Kosten für die Versicherung von Nichtmitgliedern gefördert werden.



## Projekt TuS 64 Förderung der Handballjugend Projekt Mädchen in Mannschaftssportarten

Anfang 2024 hat die Handballabteilung vom TuS Do-Wellinghofen 1905 e.V. die Projektidee TuS 64 ins Leben gerufen und mit konkreten Vorstellungen für die Durchführung in den nächsten Jahren konkretisiert. Das notwendige Budget für 2024/2025 wurde vom erweiterten Vorstand genehmigt. Sponsoren wurden gefunden und beteiligen sich ebenfalls sehr großzügig, um den Erfolg des Projektes zu ermöglichen.

Ziel ist es, von den **Minis bis zur A-Jugend** Mannschaften aufzubauen und allen gute Trainingsmöglichkeiten zu bieten. Die Sportler\*innen sollen bestmöglich betreut werden.

Hierzu ist es notwendig, ein kompetentes Trainer\*innen-Team für alle Altersgruppen aufzubauen. Die Qualifizierung der Trainer\*innen ist Bestandteil des Projektes und wird vom Verein gefördert.

Die Stärkung der Persönlichkeitsentwicklung der jungen Menschen liegt uns sehr am Herzen. Sportliche und soziale Werte sollen vermittelt werden. Mannschaftssport bedeutet immer: Zusammen gewinnen und zusammen verlieren.

Für die Kinder und Jugendlichen soll **die Freude am Sport im Vordergrund** stehen. Sportliche Aktivitäten werden verknüpft mit Aktivitäten im Freizeitbereich. Als Beispiel seien hier gemeinsame Kanuerfahrungen in 10'er Kanus auf dem Hengsteysee genannt, oder Beach Handball für unsere Minis.



30. Juni 2024 Kanu-Club Hagen



22. Juli 2024 Beach Handball Witten

## Bäckerei und Konditorei Mohr

Preinstraße 127  
44265 Dortmund-Wellinghofen

Telefon: 0231 - 46 24 17  
[www.baecerei-mohr.de](http://www.baecerei-mohr.de)

### Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 6.00 - 18.00 Uhr  
Sa 7.00 - 16.00 Uhr  
So 7.00 - 16.00 Uhr

*Der Kondi Torten-Meister®*



Die Fitness wird sportmedizinisch begleitet. Das Athletik-Konzept des Deutschen Handballbundes dient unseren Trainern als Grundlage, ebenso wie die Rahmentrainingspläne der Verbände.

Der Jugendkoordinator achtet auf ein sportlich einheitliches, altersgerechtes und leistungsorientiertes Konzept.

Wir suchen die Zusammenarbeit mit den Eltern, Schulen, Sponsoren und mit anderen Vereinen.

## Eine Ergänzung zum Jugendprojekt TuS 64 startet ab 1.8.2024

### Mädchen in Mannschaftssportarten

Der TuS Do-Wellinghofen, Abteilung Handball, wird **offene Trainingsgruppen Handball** für Mädchen/Jugendliche **U27** einrichten, um möglichst vielen Mädchen und Jugendlichen die Möglichkeit zu bieten, an „**Schnupperkursen**“ teilzunehmen.

Die Handballabteilung vom TuS Do-Wellinghofen 1905 e.V.

nimmt an diesem Projekt vom **StadtSportBund e.V.** teil und

wird dafür finanziell gefördert. Wir bedanken uns beim StadtSportBund für das Vertrauen. Auch der TuS Do-Wellinghofen stellt finanzielle Mittel für dieses Projekt zur Verfügung. Auf dieser Basis sind wir in der Lage, ein breit angelegtes Projekt zu starten.



Unter dem folgenden **Link** und dann „**Projekte**“ wird das Vorhaben „**Mädchen in Mannschaftssportarten**“ vom StadtSportBund ausführlich beschrieben: <https://www.ssb-do.de>

Die Stadt Dortmund hat beschlossen, die Förderung von Mädchen in Mannschaftssportarten in Dortmunder Sportvereinen zu unterstützen, um die Anzahl der Mädchen in Vereinen zu steigern.

#### **Ziel des Projektes:**

Erhöhung der Anteile **weiblicher Mitglieder U27** in den Mannschaftssportarten der Dortmunder Sportvereine.

#### **Förderung:**

Dortmunder Sportvereine werden für die Dauer der Projektlaufzeit **3 Jahre** finanziell und inhaltlich beim Aufbau eines Angebots für **Mädchen und Frauen unter 27 Jahren** unterstützt.

Mit dem Projekt **TuS 64** haben wir Aktivitäten zur Förderung der Handball-Jugend geplant und bereits begonnen.

Eine Ergänzung wird nun mit dem Projekt „Mädchen in Mannschaftssportarten“ verfolgt..



## Handball Trainerteam 2024/ 25

Die Handballabteilung hat sich 2024 gut entwickelt. Alle Beteiligten, einschließlich der Eltern im Jugendbereich, arbeiten gut zusammen. Es konnten neue Trainer\*innen hinzugewonnen werden. Im Jugendbereich ist viel Positives passiert. Die Abteilung Handball hat den Zuschlag für das Förderprojekt „Mädchen in Mannschaftssportarten“ erhalten. Wir werden in diesem Bereich finanziell vom **StadtSportBund Dortmund** unterstützt und sind bereits zum 1.8.2024 aktiv geworden.

Ziel ist es, möglichst viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene **U27** Jahre für die Mannschaftssportart Handball zu begeistern. Das Projekt ist eindeutig ausgeschrieben unter der Überschrift „**Mädchen**“. Der TuS fördert natürlich auch Jungen und hat schon Anfang des Jahres 2024 das **Förderprojekt TuS 64** ins Leben gerufen, um mit vielen Kindern und Jugendlichen/ Erwachsenen den Spaß am Handball teilen zu können. Kommt zum TuS.

**In der D-Jugend Jahrgänge 2012 - 2013 sind noch Förderplätze frei.** Wir freuen uns auf euch. Die Abteilung Handball hat zur Zeit 176 Mitglieder. Die Mitglieder 200, 201 und 202 sind ein Jahr beitragsfrei.

Werdet Mitglied, nehmt am **Handballtraining** und an unseren **Freizeitaktivitäten** teil. Ruft mich an: **Hans Ernst Walter, Tel. 0176 51 35 94 48** oder schreibt eine **E-Mail: he.walter@mac.com**. Ich gebe die Informationen an die entsprechenden Trainer\*innen weiter und helfe euch, die passende Trainingszeit/Halle zu finden. Ihr könnt aber auch selbständig auf unserer Webseite unter „Handball“ Details abrufen.

Das Trainerteam Handball für die Saison 2024/2025 steht. Zum Saisonstart werden wir ergänzend Bilder der Trainer\*innen veröffentlichen. Wir freuen uns über alle, die wir zum Sport motivieren können.

### Trainer

Der neue Trainer für die **Damen** ist Jan Luckow, angemeldet für **Modul 1 DOSB-Trainer C-Leistungssport Handball**. Wir wünschen ihm Erfolg und zusammen mit den Damen Spaß am Training.

Die Trainer der **Herren** sind Alexios Skondras und Christian Friem.

**Koordinator Jugendtrainer** ist Tadeuz Jeziorski.

Die **D-Jugend** wird trainiert von Christian Friem / **DHB Kinder Handball-Trainer** und Jonas Fuhr.

Die **E-Jugend-Trainer** sind Constantin Rothenberg / **DOSB-Trainer C-Leistungssport Handball** und Bastian Machholz.



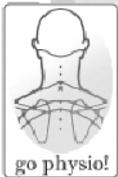
Constantin und Bastian sind schon seit einigen Jahren ein eingespieltes Team. Sie besuchten die gleiche Schule und auch im Handball führte ihr Weg zusammen in die B-Jugend Oberliga (2022/2023).

Sie spielten noch ein weiteres Jahr zusammen, bevor sich die Wege im aktiven Handball wieder trennten.

Als Trainerteam sind sie nun wieder vereint und freuen sich, neue Gesichter mit ihrem Wissen für den Handball zu begeistern.

Trainer **F-Jugend:** Shirley Sümper und Björn Weinert

Trainer **Minis:** Maike Kuhnert, Britta Stein und Rike Linnemann



## Ihr Spezialist für Physiotherapie in Dortmund!

### go physio! - Therapie, die bewegt.

gophysio!  
Praxis für Physiotherapie  
Feldbank 1/Panoramacenter  
44265 Dortmund  
Tel.: 0231 - 49 68 321  
[www.gophysio.de](http://www.gophysio.de)  
[info@gophysio.de](mailto:info@gophysio.de)



## D-Jugend



### Aktuelle Jahrgänge 2012 - 2013

Beim Training stehen vor allem der Spaß und der faire Umgang miteinander im Vordergrund sowie die individuelle Entwicklung jedes Einzelnen. Neue Spieler werden schnell integriert und bekommen den Raum, um sich auszuprobieren und zu entfalten.

Das Ziel dieser Saison ist es, gemeinsam oben mitzuspielen. Die Jungs, die Trainer und die Eltern geben dabei alles.

Probetraining ist auch ohne Anmeldung möglich. Wir freuen uns auf dich.

### Trainerteam

#### Christian Friem

Telefon: 0171 58 07 446

E-Mail: christian.friem@gmx.de

#### Jonas Fuhr







## F-Jugend

### WIR SIND EIN TEAM!

So haltt es bei jedem Training und Spiel in den Hallen, wenn wir uns treffen und antreten. Teamgeist, Zusammenhalt, Fairplay, Unterstützung und Lebensfreude werden bei uns gelebt. Bei uns spielt jedes Kind in jedem Spiel. Wir fördern neben dem Spaß am Handball die Motorik, die Kondition und selbstverständlich das Fairplay! Abseits der Platte unternehmen wir auch mal etwas wie Kanufahren zusammen, um den Teamgeist zu stärken.

Wir suchen immer weitere Kinder, die Handball spielen wollen und Teil der besten Mannschaften werden wollen. Schaut einfach mal vorbei und trainiert mit uns mit. Das Team freut sich auf Euch.

In der Saison 2024/25 sind in der F-Jugend die Jahrgänge 2016 bis 2017 vertreten.



**Trainerteam:** Shirley Sümper (Telefon: 0152 0848 8880) und Björn Weinert

### F-Jugend Trainingszeiten

Montags 16.00 – 17.15 Uhr Sporthalle Hacheneby, Hacheneyer Straße 182, Dortmund-Hacheneby



**EBNER**  
ELEKTROTECHNIK

**IHR SPEZIALIST IN DER ELEKTROTECHNIK  
BERATUNG | PLANUNG | AUSFÜHRUNG**

Ebner GmbH Elektrotechnik  
Wellinghofer Amtsstraße 5 · 44265 Dortmund  
Telefon 0231. 46 46 55 · Telefax 0231. 46 40 49  
www.ebner.nrw · info@ebner.nrw



## Minis



Wir freuen uns über jedes Kind, das diesen tollen Sport einmal ausprobieren möchte. Interessierte Kinder können jederzeit gerne nach Rücksprache völlig unverbindlich zum Schnuppertraining vorbeikommen.

### **Trainerteam:**

**Maike Kuhnert, Britta Stein und Rike Linnemann**

Maike spielte selbst seit dem Kindesalter in verschiedenen Ligen Handball und freut sich jetzt, ihre Begeisterung an die Kleinsten weitergeben zu können.

Kontakt: 0176 6226 2605

### **Minis Trainingszeiten**

Donnerstags Mini Minis (Jg. 2020 & 2021) und Minis (Jg. 2018 & 2019) 16.30 – 17.30 Uhr  
Sporthalle Kinder und Jugendtheater Dortmund, Sckellstraße 5, 44141 Dortmund



## 6. Dortmunder RuhrPott

Am Samstag ging es in zwei Sportarten, fünf Disziplinen und mit 298 gemeldeten Starts ordentlich zur Sache in der Sporthalle Wellinghofen.

Im Rhönrad und Cyr-Wheel fand schon zum sechsten Mal der RuhrPott bei uns statt, und das auch mit dem ein oder anderen Erfolg für die Mädels:

Anfänger 5-9:	Faye 1. Platz, Emily 12. Platz
Anfänger 10-14:	Ophelia 1. Platz, Kaja 10. Platz, Elisa 11. Platz
AKL 7/8 Gerade:	Thea 7. Platz, Käthe 8. Platz
AKL 9/10 Gerade:	Maya 6. Platz, Pauline 21. Platz, Mira 34. Platz
AKL 9/10 Sprung:	Maya 7. Platz
AKL 11/12 Gerade:	Theresa 2. Platz, Smilla 17. Platz, Ida 19. Platz, Tomke 20. Platz, Nele 28. Platz, Alina 29. Platz
AKL 11/12 Sprung:	Nele 8. Platz
AKL 13/14 Gerade:	Charlotte 9. Platz, Emma 12. Platz, Ella 13. Platz
AKL 13/14 Spirale:	Charlotte 1. Platz, Ella 4. Platz
AKL 13/14 Sprung:	Emma 7. Platz,
AKL 15/16 Gerade:	Gerade: Lilly 8. Platz, Lina 16. Platz
AKL 15/16 Sprung:	Sprung: Lina 3. Platz
AKL 17/18 Gerade:	Gerade: Elisa 9. Platz
AKL 17/18 Sprung:	Sprung: Elisa 1. Platz
AKL 30+ Gerade:	Marie 1. Platz
AKB 15/16:	Samira 3. Platz
Cyr:	Sandra 1. Platz



## Denken Sie an

- Ihre Herbstbepflanzung
- Beetpflanzen aus eigenem Anbau

Wittbräucker Str. 463  
44267 Dortmund  
Tel. 46 44 97  
Fax 46 58 61



Schön, dass ihr alle da wart! Wir freuen uns auf nächstes Jahr! Und nochmal ein großes Dankeschön an alle fleißigen Eltern, Helfer:innen und Kampfrichter:innen, die den Wettkampftag möglich gemacht haben.

## *Uhren- und Schmuck-Reparaturen aller Art*

- Wir nehmen auch Uhren- und Schmuckreparaturen der Firma Terlau Hohenlimburg entgegen.
- Hol- und Bringservice für Wand- und Standuhren
- Ankauf von Schmuckgold, Altgold, Zahngold, Feingold und Silber
- Kostenvoranschläge kostenlos
- Batteriewechsel



**OPTIK WINNER**  
Zweig Niederlassung der Terlau GmbH  
Wir beraten wie ein Freund

Preinstraße 55  
44265 Dortmund  
Tel. 0231/46 90 74  
kontakt@optik-winner.de



## Cyr- & Rhönrad-Weltmeisterschaften im holländischen Almere



Bei der inzwischen 15. Wheel-Gymnastics-WM traten in den beiden Sportarten 13 Nationen mit über 100 Startern an und erlebten eine Woche voller spannender Wettkämpfe, aber auch tollen Erlebnissen mit Sportlern aus aller Welt. Sandra Heidingsfelder vom TuS Dortmund-Wellinghofen, trat das vierte Mal bei den Weltmeisterschaften im Cyr Wheel an. Sandra hatte sowohl beim Cyr-Contest, den deutschen Meisterschaften im vergangenen Jahr, als auch bei den beiden WM-Qualifikationswettkämpfen starke Leistungen gezeigt und ging dementsprechend mit großen Erwartungen an den Start.

So ging es für Sandra vom 29. Juli bis 04. August 2024 mit der deutschen Delegation, die wieder mit 23 Teilnehmern die größte war, nach Almere in den Niederlanden. Neben den Cyr-Wettkämpfen wurden hier auch die neuen Weltmeister im Rhönradturnen gekürt. Am Donnerstag war es dann soweit: Die Damen starteten mit dem Technical Programm und die Dortmunderin konnte fehlerfrei und sauber ihre Übung präsentieren und stand zwischenzeitlich auf dem ersten Platz. Beim zweiten Teil, dem Artistic Programm, geht es neben der Schwierigkeit und Ausführung der Teile auch um den Ausdruck, die Musikalität und Umsetzung des Themas der gewählten Musik. Sandra Heidingsfelder zeigte eine überragende Übung mit viel Ausdruck und Power und brachte das Publikum zum Jubeln. Mit dieser großartigen Vorstellung erreichte sie ganz knapp hinter der Erstplatzierten den zweiten Platz und konnte ihren Vize-Weltmeister-Titel verteidigen.



Am Freitag ging es für die Turnerin noch in das Cyr-Battle, einem Wettkampf, bei dem eine Jury die beste Show auswählt. Hierbei treten die Teilnehmer direkt gegeneinander zu einem vorher unbekanntes Lied an und müssen spontan zeigen, was sie können und so das Publikum begeistern.



In der Gruppenvorrunde konnte sich Sandra gegen 5 andere Cyr-Turner durchsetzen um kam eine Runde weiter. Anschließend ging es im 1-gegen-1 in die nächste Runde. In der KO-Runde setzte sich Sandra Heidingsfelder gegen ihre junge Konkurrentin Coco aus den USA durch und zog ins Halbfinale ein. Am Abend ging es vor vollen Rängen ins Halbfinale und auch hier konnte Sandra überzeugen und kämpfte sich ins Finale. Ganz knapp verlor Sandra im Finale gegen Hauke Narten, der am Vortag ebenfalls den Vize-Weltmeister-Titel gewann. Dabei ging es hierbei natürlich um den Spaß, und so endete eine erfolgreiche Woche für die Dortmunderin.

# RHÖNRADABTEILUNG



## Einladung zum großen Wettkampfwochenende im November (ANNI)

### Deutschland-Cup und Deutsche Vereinsmannschaftsmeisterschaften im Rhönradturnen im November in Dortmund!

Große Wettkämpfe kennen wir als Rhönradabteilung ja bereits. Neben den Kaderpokalen für den Turnerbund Westfalen richten wir jährlich im Sommer den RuhrPott aus mit internationaler Beteiligung und meist an die 300 Starts.

Aber im November legen wir nochmal eine Schippe drauf:

Wir freuen uns sehr, dass wir als TuS Dortmund-Wellinghofen für den DTB den höchsten Wettkampf der Landesklasse im Rhönradturnen ausrichten werden. Am 2. und 3. November kommen in der Sporthalle Wellinghofen die besten Turnerinnen und Turner der verschiedenen Landesturnverbände zusammen, um in den Altersklassen 11/12 bis 30+ die und den diesjährigen Besten zu küren. Im vergangenen Jahr gewann Marei Heithus vom TuS Dortmund-Wellinghofen in ihrer Altersklasse. Auch in diesem Jahr werden Turnerinnen aus unserem Verein an den Wettkämpfen beim Deutschland-Cup teilnehmen. Damit noch nicht genug, denn am 9. November, d.h. eine Woche später, geht es dann noch für die Cyr-Wheel-Turner.innen auf die Fläche um den inoffiziellen Titel der Deutschen Meisterschaft.

Für dieses Event der Superlative möchten wir bereits jetzt herzlich einladen zum Zuschauen und Staunen, der Eintritt ist natürlich frei.

Wer Lust hat einen Kuchen, Salate beizusteuern oder eine Schicht in der Cafeteria zu übernehmen, meldet sich ebenfalls sehr gerne bei Annika Witte ([witte-annika@web.de](mailto:witte-annika@web.de)). Für das Wochenende freuen wir uns über Unterstützung aus dem gesamten Verein und über viele Besucher.

**SAVE THE DATE: 2. + 3.11.2024 und 9.11.2024**

### Trainingszeiten Rhönrad

Montags	19.30 - 21.30 Uhr	Leistungsgruppe/ Erwachsene
Dienstags	16.00 - 17.30 Uhr	Kinder/ Jugend
Freitags	14.30 - 16.00 Uhr	Kinder/ Jugend
Samstags	10.00 - 13.00 Uhr	Leistungsgruppe

Die Trainingsgruppen sind aktuell voll. Eine Aufnahme ist nur über die Warteliste möglich. Kontakt gerne über das Kontaktfeld auf der Homepage.

# TISCHTENNISABTEILUNG



## Tischtennis-Trainingszeiten

Montags	Mädchen	17:00 – 18:15 Uhr
Montags	Jungen U16	18:00 – 19:15 Uhr
Montags	Mannschaftsspieler und -spielerinnen	19:15 – 20:00 Uhr
Montags	Erwachsene und Jugendspieler und -spielerinnen Ü16	20:00 – 22:00 Uhr
Freitags	Jungen U16	18:00 – 19:15 Uhr
Freitags	Mannschaftsspieler und -spielerinnen	19:15 – 20:00 Uhr
Freitags	Erwachsene und Jugendspieler und -spielerinnen Ü16	20:00 – 22:00 Uhr

**Trainingsort:** Turnhalle der Lieberfeld Grundschule  
Rispenstr. 40 – 42, 44265 Dortmund Wellinghofen  
(Zufahrt über Am Lieberfeld)

### Trainingsleitung:

Karin Pratesi, Trainer C Tischtennis des DTTB

Dirk Pratesi, Trainer C Tischtennis des DTTB

Direkter Kontakt:

Tel. 0162 2191405,

Mail rickskabel@online.de



## Die Gärtnerei in DO-Wellinghofen

- ✿ Blumenfachgeschäft
- ✿ Friedhofsgärtnerei

[www.gaertneri-neuhoff.de](http://www.gaertneri-neuhoff.de)  
[info@gaertneri-neuhoff.de](mailto:info@gaertneri-neuhoff.de)

Telefon 02 31 / 46 78 40  
Telefax 02 31 / 46 53 82  
44265 Dortmund (Wellinghofen)  
Auf den Porten 12

**NEUHOFF**



**Wer Basketball als Hobby betreiben will,  
ist beim TuS richtig**



Wie auf dem Foto zu sehen, sind wir eine gemischte Truppe von Leuten zwischen U20 und Ü70.

Die meisten haben schon länger Basketball gespielt. Es gibt aber auch Mitspieler, die bislang nur wenig Erfahrung mit Basketball haben. Das alles soll der Anfang einer neuen Basketballära sein.

So werden wir sicherlich auch über eine Mannschaft nachdenken (müssen), sobald wir genug „Profispieler“ zusammen haben, die neben unserer Hobbytruppe wieder am Ligabetrieb teilnehmen kann.

Aber, wie gesagt, der Schwerpunkt unserer Abteilung soll sein, bisherigen „Hobbybasketballern“ eine Heimat zu bieten. Ob sich dann daraus etwas Größeres ergeben wird, wir werden sehen.

Wir freuen uns, euch dienstags begrüßen zu können.

## **Trainingszeiten Basketball**

Dienstags 20.00 - 21.30 Uhr Marie-Reinders Realschule, Hochofenstr. 38, Dortmund



## Fit bleiben für die kalte Jahreszeit

Noch haben wir Sommer, Jung und Alt halten sich bei Aktivitäten im Freien fit.

Wenn es draußen ungemütlicher wird, bietet die Turnabteilung ein vielfältiges Angebot für Kinder und Erwachsene, die Spaß an Bewegung haben.

Für die Kleinsten geht es schon mit dem 1. Lebensjahr los beim Eltern-Kind-Turnen, mit ca. 3 bis 4 Jahren kann zum Kinderturnen gewechselt werden. Diese Angebote finden in 3 verschiedenen Turnhallen in und um Wellinghofen statt. Sobald die Kinder in der Schule sind, können sie sich mittwochs in der Turnhalle der Lieberfeld-Grundschule ausprobieren.

Ballett für Kinder ab 3 Jahren bieten wir in Zusammenarbeit mit der Ballettschule Ivancic aus Hagen in den Räumlichkeiten des TSC Hansa in Wellinghofen an.

Auch für die Erwachsenen gibt es viele Möglichkeiten sich zu bewegen. Angeboten werden im Fitness-Bereich Aerobic, Fitness Mix, BOP, Yoga, Pilates, Gymnastik nicht nur für Ältere. Für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen bieten wir orthopädische REHA, Koronarsport, Hockersitzgymnastik und Senioren fit an.

Informationen, wann und wo die einzelnen Angebote stattfinden, finden sich auf der Homepage des TuS Wellinghofen.





## Trainingszeiten Gesundheitsgymnastik und REHASport

Kontakt: Heike Witte-Hollmann – 0173 26 38 349

### Für Damen und Herren

<b>Bewegt älter werden:</b>	Montag	16.00 – 17.00 Uhr (Lieberfeld-Grundschule)
<b>Gesundheitsorientierte Gymnastik:</b>	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr (Lieberfeld-Grundschule)
<b>FitMix:</b>	Dienstag	20.00 – 21.00 Uhr (Lieberfeld-Grundschule)
<b>Aerobic:</b>	Mittwoch	18.00 – 19.00 Uhr (Brücherhof-Grundschule)
<b>BOP:</b>	Mittwoch	19.00 – 20.00 Uhr (Brücherhof-Grundschule)
<b>Allgemeine Gymnastik:</b> (mit Verordnung möglich)	Mittwoch	19.30 – 20.30 Uhr (Lieberfeld-Grundschule)
<b>Sitzgymnastik:</b>	Donnerstag	10.30 – 11.30 Uhr (Vereinsheim TuS Wellinghofen)
<b>Allgemeine Gymnastik:</b> (mit Verordnung möglich)	Donnerstag	18.00 – 19.00 Uhr (Frenzelschule am Entenpoth)
<b>Herzsport:</b>	Donnerstag	16.30 – 18.00 Uhr (Frenzelschule am Entenpoth)
<b>Herzsport:</b>	Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr (Lieberfeld-Grundschule)
<b>Herzsport:</b>	Freitag	16.30 – 18.00 Uhr (Lieberfeld-Grundschule)



## **Aerobic**

Unsere Aerobic-Gruppe ist bunt gemischt, von Jung bis Alt. Bei der Aerobic werden aus verschiedenen Bewegungsabläufen in kleinen Schritten Choreografien zu Musik aufgebaut. Aber keine Angst, es ist absolut kein tänzerisches Talent gefordert. Hier geht es um Koordination, Kondition und Konzentration. Und vor allem darum, keinen Knoten in die Beine zu bekommen. Am Ende steht dann immer das große Finale an und der wohl verdiente Applaus. Wer sich richtig auspowern möchte, wird hier wärmstens aufgenommen.

## **BOP**

Bei unserer BOP-Gruppe steht Kräftigung und Dehnung des ganzen Körpers im Zentrum. Besonders nach einem stressigen Bürotag am Schreibtisch können die Teilnehmer\*innen hier den perfekten Ausgleich finden und Rückenschmerzen und Co effektiv entgegenwirken. Die Übungen mit oder ohne Hanteln / Terra Bändern usw. werden von unseren geschulten Übungsleitern erklärt und individuell angepasst. Hier kommt man auch gerne mal ordentlich ins Schwitzen. Am Schluss der Stunde gibt es immer noch eine gute Portion Stretching.

## **Gesundheitsorientierte Gymnastik**

Gesundheitsorientierte Gymnastik bietet einer gemischten Gruppe ab ca. 40 Jahren ein breites Angebot aus Stabilisation und Kräftigung. Ziel ist hier die Beweglichkeit zu verbessern und Beschwerden vorzubeugen. Im Gegensatz zu unsrem BOP- und Aerobic-Angebot gibt es hier etwas weniger Konditionsanforderung, dafür eine enge Betreuung. Jeder wird da abgeholt, wo er steht und von da mitgenommen.

## **Fit Mix**

Ähnlich zu unserem Aerobic-Angebot werden auch hier Bewegungsabläufe mit musikalischer Untermalung aufgebaut, aber wie schon am Namen zu erkennen: Hier wird der Stepper eingesetzt. Auch hier liegt das Augenmerk auf Kraft und Koordination mit einer extra Prise Kondition. Lasst auch nicht davon abschrecken, wenn ihr in der ersten Stunde nicht alles auf die Reihe bekommt. So ging es allen am Anfang! Umso größer die Freude, wenn die Koordination schnell und merklich besser wird. Für die geleisteten Einheiten gibt's am Ende dann natürlich noch ein Cool Down.

## **Bewegt älter werden**

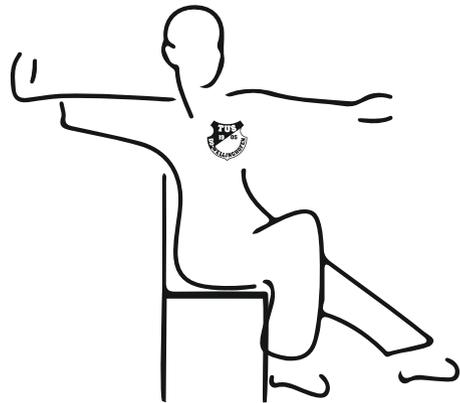
Hier ist der Name Programm: Unsere Sportler\*innen sind in ihren besten Jahren von 60 bis Ende offen. Das sportliche Angebot umfasst ein bisschen was von allem, Gymnastik, Kräftigung und auch Sturzprophylaxe. Eben alles, was man im Alter braucht, um fit und sicher den Alltag zu bewältigen. In ruhiger Atmosphäre führt hier jeder die Übungen so aus, wie es ihm oder ihr möglich ist und wird dabei von unseren geschulten Übungsleitern betreut.

# Wir im Süden



## HOCKER-SITZGYMNASTIK

- altersunabhängig
- für alle, die es schwer haben lange zu stehen
- Übungen für Hand und Fuß, Rücken und Bauch
- Übungen mit Kleingeräten und Musik
- zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht



**Ort:** Vereinsheim TuS Wellinghofen 05  
Rispenstraße 44, 44265 Dortmund

**Zeit:** Donnerstags, 11.30 – 12.30 Uhr

**Preis:** Im Mitgliedsbeitrag enthalten (12,50 € im Monat)  
oder als 10er Karte (51,- €)

### Anmeldung bei Trainerin Ingrid Sasse:

Tel. 0175 66 50 227 oder per Mail:

[in\\_sasse2010@web.de](mailto:in_sasse2010@web.de) oder [office@tus-wellinghofen.de](mailto:office@tus-wellinghofen.de)

# VEREINSHEIM TUS DO-WELLINGHOFEN



**Der Treffpunkt in Wellinghofen für alle Vereinsmitglieder und Freunde des TuS**

**Öffnungszeiten:** Mo. – Fr. ab 16.30 Uhr (mittwochs Ruhetag, außer bei BVB-Spielen)  
Samstag ab 16.30 Uhr (bei Sportveranstaltungen ab 14.00 Uhr)  
Sonntag geschlossen (nur bei Sportveranstaltungen geöffnet)



**Übertragung der meisten Spiele von Borussia Dortmund**

**Feste feiern oder einfach mal quatschen bei einem frisch gezapften KRONEN Bier!**

**Wirtin Sandra freut sich auf Ihren Besuch!**

**☎ 0231 - 56 77 81 04**



druckerei  
**stöcker**

[info@druckerei-stoecker.de](mailto:info@druckerei-stoecker.de)  
[www.druckerei-stoecker.de](http://www.druckerei-stoecker.de)



Preinstraße 52  
44265 Dortmund

Tel. 0231 .46 49 05  
Fax 0231 .46 49 23

**Öffnungszeiten**

Mo – Do 8.30 – 17.00 Uhr  
Freitag 8.30 – 16.00 Uhr  
und nach Vereinbarung



## GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

Präsident: Frank Lamodke Mobil 0151 400 108 58  
Schatzmeisterin: Clara Melo  
komm. Geschäftsführer: Jörg Witte Mobil 0173 531 27 17

## IMPRESSUM

Herausgeber: TuS Dortmund-Wellinghofen 1905 e.V.  
Verantwortlich für Text und Inhalt: Frank Lamodke Mobil 0151 400 108 58  
frank.lamodke@tus-wellinghofen.de  
Druck: Druckerei Stöcker · 44265 Dortmund-Wellinghofen · Preinstraße 52  
Tel. 0231 . 46 49 05 · www.druckerei-stoecker.de

## GESCHÄFTSSTELLE TUS DORTMUND-WELLINGHOFEN 1905 E.V.

Rispenstraße 44 Telefon 0231 46 81 81 Geschäftszeit:  
44265 Dortmund E-Mail office@tus-wellinghofen.de dienstags von 17 – 19 Uhr  
Homepage www.tus-wellinghofen.de

# REISEBÜRO ZWIEHOFF

Ihr persönliches Reisebüro in Wellinghofen

Wellinghofer Amtsstraße 17 · 44265 Dortmund  
Telefon 02 31 - 46 33 46 · www.zwiehoff.de





Sabine Nierle | Hörgeräteakustikermeisterin



Carlos Melo | Hörgeräteakustikermeister



## Hörgeräte Melo

*Weil gutes Hören  
bezahlbar ist!*

Feldbank 1 · Panoramacenter

Telefon 02 31 | 222 64 27

E-Mail [info@hoergeraete-melo.de](mailto:info@hoergeraete-melo.de)

[www.hoergeraete-melo.de](http://www.hoergeraete-melo.de)



Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 9.00 – 13.00 Uhr | 14.30 – 18.00 Uhr

Samstag nach Vereinbarung