

brett|post



Ausgabe
Januar 2024

Skiclub Gevelsberg
www.sportalm-gevelsberg.de



Skiclub-Tage

verlängert
bis 31.01.2024



Lade deine
Ressourcen auf!

Starte das Jahr mit
Fitness-Impulsen.



MICHAEL

RECHTSANWÄLTE UND NOTARE

WOLFGANG HERMES

RECHTSANWALT UND NOTAR a.D.
FACHANWALT FÜR MIET- UND
WOHNUNGSEIGENTUMSRECHT

MARC TARRACH

RECHTSANWALT UND NOTAR
FACHANWALT FÜR
VERKEHRSRECHT

MAIKE SCHULTE-HERMES

RECHTSANWÄLTIN UND NOTARIN
FACHANWÄLTIN FÜR MIET- UND
WOHNUNGSEIGENTUMSRECHT

MARIUS MELL

RECHTSANWALT UND NOTAR
FACHANWALT FÜR FAMILIENRECHT

MAREN CARDINAL

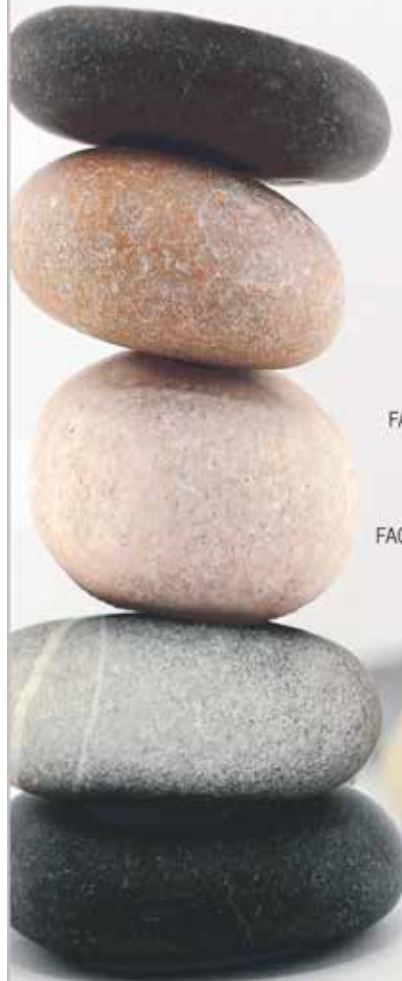
RECHTSANWÄLTIN
FACHANWÄLTIN FÜR ARBEITSRECHT

TRISTAN NIEMANN

RECHTSANWALT
FACHANWALT FÜR MIET- UND
WOHNUNGSEIGENTUMSRECHT
FACHANWALT FÜR
VERKEHRSRECHT

**BRÜDERSTRASSE 4-6
58285 GEVELSBERG**

**TEL.: 02332-7041-0
FAX: 02332-7041-20
KONTAKT@RAE-MICHAEL.DE
WWW.RAE-MICHAEL.DE**



STARKER STANDORT
STARKES TEAM



Liebe Mitglieder,

schon wieder ein Neuer, nein zwei: Holger Hecker war vorher bereits im erweiterten Vorstand, doch bei der Mitgliederversammlung im November 2023 ist er, ebenso wie ich, Friedrich Goebel, in den geschäftsführenden Vorstand gewählt worden, was die meisten Mitglieder ja schon aus dem letzten Newsletter wissen. Hier nochmal für diejenigen, die den nicht bekommen: Ich bin 72 Jahre alt und seit 6 Jahren im Skiclub. Vielen bin ich vielleicht schon aus meiner langjährigen Tätigkeit beim Bauzentrum Klein in Gevelsberg-Silschede bekannt.

Nichts ist so beständig wie der Wandel (Heraklit von Ephesus). Dem haben wir Folge geleistet: ein Junger (Holger), ein Alter (ich) und eine, die für Beständigkeit steht, nämlich Antje Lützenberger, die ja schon dem geschäftsführenden Vorstand angehörte. Wir können uns glücklich schätzen, eine Rechtsanwältin im Vorstand zu haben. Dies erspart und Kosten und Zeit, man kann juristische Dinge sofort klären. Aber auch im erweiterten Vorstand hat sich einiges getan, und wir sind sehr froh, dass wir neue Köpfe gewinnen konnten. Sabine Richter, Olaf Gottschalk, Paul Bergschneider und Andre Paulus sind neu dabei. Über die Weiterführung ihres Amtes sind wir Hannelore Scheer sehr dankbar.

In der letzten Brettelpost (Okt. 2023) wurde über die neuen Geräte der Milon-Q-Serie im Studio berichtet. Ich selber bin im Dezember nach einer gesundheitlich bedingten Pause wieder ins Training eingestiegen und bin von den Möglichkeiten dieser hochmodernen Maschinen sehr angetan. Auch ein guter Freund, der vor drei Jahren an der Hüfte operiert worden ist und dem seitdem sein flüssiges Gangbild abhandengekommen war, klagte zudem – trotz Reha! – über Schmerzen

beim Treppensteigen. Nach wenigen Trainingseinheiten an unseren neuen Milon-Q-Geräten hat sich sein Beschwerdebild deutlich verbessert. Ich denke, eine bessere Werbung kann es für ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining und besonders für den Skiclub und die Trainingsmöglichkeiten in seiner Sportalm nicht geben!

Nach den harten Corona-Jahren finden auch unsere vielfältigen Reha-Angebote großen Zuspruch, was sich in den sehr gut besuchten Kursen widerspiegelt.

Die Zahl von 96,7 Millionen Krankentage wegen Rückenproblemen deutschlandweit (WP u. WR 22.11.23) sollte Arbeitnehmer*innen dazu motivieren zu uns ins Studio zu kommen und mit der Hilfe unserer super aus- und weitergebildeten Trainer diesen Rückenproblemen und vielen weiteren Wehwechen den Garaus zu machen. Frei nach dem Motto „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“ (Juvenal).

Wir freuen uns auch sehr darüber, dass unser großes Projekt „Photovoltaikanlage auf dem Dach der Sportalm“ im Oktober 2023 endlich zum Abschluss gekommen ist und seitdem dafür sorgt, dass wir einen Teil der benötigten Energie selbst erzeugen. Möglich wurde dieses Projekt durch eine Förderung aus dem Programm „Moderne Sportstätten 2022“. Herzlich gedankt sei für die Bewilligung dem Stadtsportbund Gevelsberg und für die reibungslose Abwicklung der AVU Service Plus GmbH! Die Anlage hat insgesamt eine Leistung von 29,6 kWp. Wir gehen davon aus, dass wir mit Hilfe der Sonne unsere Stromrechnung zukünftig deutlich reduzieren können.

Während ich diese Zeilen hier schreibe, drehen sich vielerorts die Lifte – es ist Skisaison. Und auch der Skiclub Gevelsberg hat dieses Jahr wieder drei Skireisen im Angebot.

Ich wünsche uns allen ein ruhiges, erfolgreiches und vor allem friedliches Jahr 2024. Es würde mich persönlich doch sehr freuen, wenn man sich mal beim Sport oder einem Getränk in unserer schönen Gastronomie trifft.

Euer Friedrich Goebel

Termine

Termine Januar – März 2024

verlängert bis 31.01.24 ...



Lade deine Ressourcen auf!

Mit Fitness wieder auftanken – die richtige Ladung gibt es bei uns.

Gratis Kurse testen. Sichere dir eine Gutschein-Kurs-Karte und teste 5 Kurse deiner Wahl.

Werde Studiomitglied. Bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft bis zum 31.01.2024 trainierst du 3 Monate für 25,- € im Monat. Zusätzlich entfällt die Servicepauschale.

Gültig ab 15 Jahre und wenn eine Mitgliedschaft länger als 6 Monate zurückliegt. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

Sa. 24.02.24 ...

FaPiYoSa – geplanter Sondertag in der Sportalm FaPiYoSa bedeutet **FaszienPilatesYogaSauna** Praxis in Yoga, Pilates und Faszientraining sowie freie Nutzung der Sauna für zwei Stunden
Dauer: ab 9:00 – ca. 16:00 Uhr inkl. Saunazeit
Weitere Informationen geben wir noch bekannt.



Sa. 02.03.24 ...

Après-Ski-Party in der Gastro

mit DJ Klaus, Eintritt 12 € inkl. 1 Freigetränk

Treffen der Rheuma-Liga: jeden 1. Mittwoch im Monat

Infos hierzu bei der Deutschen Rheuma-Liga AG Schwelm – Telefon 02336 4759633.

Treffen der Parkinson-Selbsthilfegruppe: jeden 3. Mittwoch im Monat

Hier kann sich jeder anmelden. Infos hierzu gibt Frau Pflüger – Telefon 02332 3393.

Tanzkurse

freitags ab 19.01.2024

Fortgeschrittene
um 19:00 Uhr und
um 20:00 Uhr

Rainer von der Wiesche

10 Trainingseinheiten (à 60 Min.)
Info: 02332 55350



sonntags ab 21.01.2024

Anfänger
um 14:00 Uhr
Discofox
um 15:00 Uhr

Kursgebühren pro Person:
55,- € Nichtmitglieder,
45,- € Mitglieder,
35,- € Studio-Mitglieder

Mehr als nur Sport.

Wenn man sich auf einen starken Partner verlassen kann. Wir lieben Sport. Daher fördern wir Vereine und den Mannschaftsgeist in der Region.

Weil's um mehr als Geld geht!

Mehr erfahren unter:
www.sparkasse-en.de



Sparkasse
an Ennepe und Ruhr

SKICLUB GEVELSBERG 1963 e.V.

Après Ski Party

SPORTALM
02.03.24

in der Gastro

mit
DJ KLAUS



Eintritt 12 €
inkl. 1 Freigetränk
Beginn 19 Uhr



www.sportalm-gevelsberg.de

Sportreisen

Noch Plätze frei!

im Internet: www.sportalm-gevelsberg.de

Reise-Nr. 2401 Termin: 09.02.2024 – 13.02.2024
3 volle Skitage, 2 Übernachtungen

Karneval 2024 Ski-/Snowboard-Safari

ANMELDUNGEN

Manfred Becker
Friedhofstr. 43, 58239 Schwerte
Tel.: 02304 258158
E-Mail: mbabecker@web.de



Auswahl an möglichen
Skigebieten

- Silvretta Montafon-Nova (Gaschurn/Schrüns)
- Brandnertal
- Damüls-Mellau
- Arlberg (Lech/Zürs/Warth/St. Anton)

Die Reise
ist nur für
Geübte
geeignet!

Reise-Nr. 2402 Termin: 01.03.2024 – 10.03.2024
7 Übernachtungen

Ski & Fun Folgarida Trentino 2024

ANMELDUNGEN

Andre Paulus
Hermelinweg 9a, 48157 Münster,
Tel.: 0251 3944292, Mobil: 0173 7284435
E-Mail: andre.paulus@gmail.com



Reise-Nr. 2403 Termin: 22.03.2024 – 31.03.2024
1. Osterferienwoche

Osterreich Val Thorens Single- und Familienreise

ANMELDUNGEN

Raimund Schnabel,
Tel. 02333 71396
E-Mail: schnabel.valtho@web.de

Thorsten Schnabel,
Tel. 02333 6198021
E-Mail: schnabel.valtho@web.de



VAL THORENS -
ES GIBT NICHTS BESSERES!

Radsport



- Outdoor •
- Training •
- Running •
- Freizeit •

- Beratung • Service • Kompetenz •

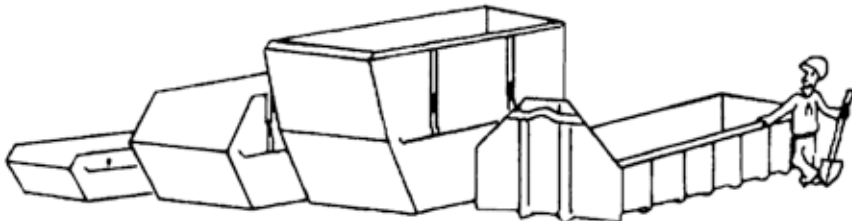
INTERSPORT
RESCHOP

Sport Reschop Inh. Andreas Reschop e.K.
Mittelstr. 15 · 58285 Gevelsberg · www.intersport-reschop.de

Wiegand

Entsorgungslogistik · Containerdienst

Bei Müllkummer die Wiegand
Nummer! Von 2 bis 33 m³ - Für Privat und Gewerbe



Tel. 0 23 32 / 21 07

Radfahrzeiten der Mountainbiker

Die **Mountainbiker** starten – bei fast jedem Wetter – sonntags um 11:00 Uhr ab Sportalm.

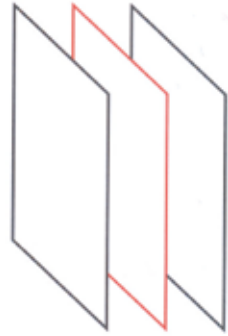
Info: Bernhardt Baist, Tel. 0172 2753531



Radfahrzeiten der „E-Biker im Ruhestand“

Bis zum Beginn der Saison trifft man sich jeden 1. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr in der Sportalm. Ab Mai treffen sich die E-Biker bei trockenem Wetter in der Regel dienstags um 10:00 Uhr an der Sportalm. Bei schlechtem Wetter wird auf donnerstags um dieselbe Zeit ausgewichen. **Ansprechpartner:** Friedrich Goebel, Tel. 0177 3230054

FLADUNG AKUSTIK



seit 1962
AKUSTIK-
+ TROCKENBAU
BRANDSCHUTZ
SCHALLSCHUTZ
DECKENSYSTEME
ALTBAUSANIERUNG

Fladung GmbH
Rosendahler Straße 45
58285 Gevelsberg
Tel. (0 23 32) 30 71
Fax (0 23 32) 8 32 99
E-Mail: akustik.fladung@t-online.de



FÜR DIE ZUKUNFT –

Sonne natürlich verstromen.

Sonnenenergie ist täglich verfügbar – selbst bei bewölktem Himmel. Nutzen Sie diese Energie! Wir sagen Ihnen wie und planen für Sie eine maßgeschneiderte Lösung mit Photovoltaik. Sprechen Sie uns an!

**SCHÖNEBECK
SOHN⁺**

Am Erlenfeld 3 · 58285 Gevelsberg
Telefon 02332/2675

www.schoenebeckundsohn.de

Verein

Ergebnis der Mitgliederversammlung des Skiclubs Gevelsberg

Vor genau 60 Jahren hat Klaus-Dieter Paulus den Skiclub gegründet – heute ist er einer der größten Sportvereine im Ennepe-Ruhr-Kreis, der zudem in der vereinseigenen Sportalm ein eigenes Sportstudio betreibt, das nach 25 Jahren einer Modernisierung bedurfte und dessen Umbau und Erweiterung nun endlich abgeschlossen werden konnte, wie die Teilnehmer der Mitgliederversammlung am 22.11.2023 vernehmen konnten. Der Um- und Ausbau hatte sich länger hingezogen als geplant, was neben der Coronawelle der letzten Jahre dem Verein einen schmerzhaften Mitgliederverlust zugefügt hatte.

Doch Henning Ohm konnte den Anwesenden bei der Mitgliederversammlung mitteilen, dass die Mitgliederzahlen wieder steigen und die neuen Geräte auch mehr und mehr Zusage finden: Der Verein verfügt nun zusätzlich über 16 modernste Fitnessgeräte für die unterschiedlichsten Muskelgruppen.

Zudem wurde die fachliche Betreuung im Studio gelobt – allgemein kann man sagen, dass es zu einem offenen Gespräch der Anwesenden kam; es wurde durchaus auch Kritik geäußert, doch letztlich überwiegen die konstruktive Verbesserungsvorschläge, die nicht nur von dem an dem Abend neu gewählten geschäftsführenden Vorstand (Antje Lützenberger,

Friedrich Goebel und Holger Hecker) positiv aufgegriffen wurden.

Besonders freute man sich, dass sich auch jüngere Mitglieder fanden, die den Verein in seinem vielfältigen Angebot und Aktivitäten unterstützen werden. Denn auch wenn sich bei der Versammlung zeigte, dass die Großveranstaltungen des laufenden Jahres (Skireisen, Kirmes, 16-Talsperren-Rundfahrt und Skibörse) alle gut verlaufen sind, so bedeutet es doch immer einen enormen Einsatz für die Verantwortlichen, die mit viel Energie für entsprechende Helfer sorgen müssen. Erfreulich war auch, dass auch Jün-



Auf dem Foto überreicht Skiclubgründer und Ehrenmitglied Klaus-Dieter Paulus Henning Ohm, der nach 14 Jahren auf eigenen Wunsch aus dem geschäftsführenden Vorstand ausscheidet, als Dank das Vereinssymbol ‚Flitzl‘, eine schwere Messingfigur, die einst der inzwischen verstorbene Gevelsberger Künstler Walter Hoppe angefertigt hat. Weiter auf dem Foto von li.: Friedrich Goebel, Antje Lützenberger, Guido Brutzek und Holger Hecker, 2. von rechts.

gere sich in den erweiterten Vorstand wählen ließen: Olaf Gottschalk übernimmt den Bereich ‚Veranstaltungen‘, Paul Bergschneider macht sich für die Jugend stark und Andre Paulus will sich für den Skisport engagieren. (siehe auch S. 13, 14 und 15)

Otte's Karosseriebau

Ihr zuverlässiger Partner für
Unfallreparaturen
Lackierungen
Glasschäden
Hohlraumversiegelung



Unser Extra-Service!

Nach vorheriger Terminabsprache stellen wir Ihnen
für die Dauer der Reparatur bei Eigen- und Kaskoschäden
kostenlos ein Ersatzfahrzeug zur Verfügung!

Mühlenstraße 49 · 58285 Gevelsberg

Karosseriebauermeister Wolfgang Otte
Tel. 0 23 32 - 24 45 · www.karosseriebau-otte.de

Unser gewählter Vorstand

Geschäftsführender Vorstand



Antje Lützenberger

Mein Name ist Antje Lützenberger, ich bin im Jahr der Gründung des Skiclubs geboren und seit über 20 Jahren Mitglied im Verein. Ich bin gebürtige Wuppertalerin, lebe seit 1998 in Gevelsberg und arbeite hier als selbständige Rechtsanwältin und Mediatorin. Im Skiclub gehe ich begeistert zu den Kursen. Ich mag das abwechslungsreiche Training in der Gruppe bei Musik. Seit zwei Jahren engagiere ich mich ehrenamtlich im Vorstand, jetzt in einem neuen Team, in dem ich zuständig bin für personalrechtliche Themen und den Hallensport.



Friedrich Goebel

Ich bin 72 Jahre alt, verheiratet, habe eine verheiratete Tochter und mittlerweile zwei Enkel. Ich habe den Beruf des Industriekaufmannes gelernt, war dann als Baukaufmann und später als Baustoffhändler tätig. Viele kennen mich hier sicherlich aus meinen 28 Jahren als geschäftsführender Gesellschafter beim Bauzentrum Klein. Seit ein paar Jahren bin ich sportlich im Skiclub aktiv und erfreue mich über das breite Angebot. Ich habe mich in den geschäftsführenden Vorstand wählen lassen, um den Skiclub – auch in diesen schwierigen Zeiten – weiter nach vorne zu bringen. Ich werde mich zukünftig um die Belange der Gastronomie und des Fitnessstudios kümmern und möchte schauen, wie wir den Bereich der Städtereisen wiederaufleben lassen können. Zudem werde ich der richtige Ansprechpartner sein, wenn Sie den Skiclub durch ein Sponsoring unterstützen wollen – sei es privat oder durch Ihr Unternehmen.



Holger Hecker

Mit meinen 40 Jahren blicke ich auf 12 Jahre Vorstandsarbeit im erweiterten Vorstand des Skiclubs zurück, in denen ich mich um den Bereich Veranstaltungen gekümmert habe. Parallel dazu war ich seit 2009 beim Skiclub im Fitnessstudio als Trainer angestellt. Mittlerweile bin ich nach meinem erfolgreich abgeschlossenen Studium (Bachelor of Law, allg. Verwaltungsrecht) bei der Stadt Ennepetal für den Bereich Katastrophenschutz zuständig. Dem Skiclub, seinen Mitgliedern und den Kolleginnen und Kollegen wollte ich jedoch weiter verbunden bleiben, so dass ich im Fitnessstudio noch ab und zu aushelfe und mich dieses Jahr dazu bereit erklärt habe ein Amt im geschäftsführenden Vorstand zu übernehmen. Ich freue mich auf der Mitgliederversammlung im November gewählt worden zu sein und werde für die Bereiche Finanzen, Gebäude und IT zuständig sein. Ich bin frohen Mutes, dass wir gemeinsam den Verein nach den harten Corona-Jahren im Team weiter nach vorne bringen werden.



GERÜSTBAU BÜCHNER

Inh. Andre Windgassen

Telefon: 02332-3808

www.geruestbau-buechner.de

Erweiterter Vorstand



Sabine Richter – Hallensport

Die meisten von euch kennen mich schon aus den unterschiedlichsten Kursen.

Mein Name ist Sabine Richter und ich bin seit mehr als zehn Jahren beim Skiclub Gevelsberg in der Sportalm tätig. Ich bin genauso alt wie der Skiclub. Bis vor kurzem lag meine hauptberufliche Tätigkeit in der Betreuung von Versicherungsmaklern. Nun bin ich in der Altersteilzeit und kann mich ganz meinem Hobby - dem Sport - widmen. Ich möchte meine Kollegen im Skiclub bei den vielen unterschiedlichen Aufgaben im Bereich der Kurse unterstützen und würde mich freuen, wenn ihr mit Anregungen oder Wünschen, aber auch bei Problemen auf mich zukommt.



Andre Paulus – Schneesport

Mein Name ist Andre Paulus. Ich bin 52 Jahre jung. Da ich der Sohn von Klaus-Dieter, dem Skiclubgründer, bin, bin ich von Geburt an Mitglied des Skiclubs. Viele von euch kennen mich, sei es von der Skibörse oder von Skifahrten. Beruflich hat es mich 1999 ins schöne Münster verschlagen, ich bin ledig, aber fest liiert und als Systemorganisator bei einem großen IT Dienstleister tätig. Ich habe mich in den erweiterten Vorstand des Skiclubs in das Amt Skisport/Skischule wählen lassen und möchte in Zukunft mehr mitgestalten, neue Ideen einbringen und das „Skiclubgefühl“ wiederaufleben lassen.



Hannelore Scheer – Öffentlichkeitsarbeit

Ich bin ja nun absolut nicht neu im erweiterten Vorstand und die meisten kennen mich aus der Sportalm, vom Skilaufen oder aus der Brettl Post, die nun schon seit Ewigkeiten in Klaus-Dieters und meinen Händen liegt. Genauso lange bin ich weitgehend für das verantwortlich, was in der Zeitung vom Skiclub veröffentlicht wird. Zum Skilaufen bin ich als Kind gekommen, da wir knapp 2 Jahre in Ottobrunn bei München wohnten. Aufgrund eines schweren Skiunfalls konnte bzw. durfte ich ein paar Jahre gar nicht mehr Skilaufen. Anfangs habe ich mich beim Skiclub mehr um die Kinder gekümmert, damals noch in Tignes und auch in Val Thorens. Ich habe dann meinen Instructor gemacht und viele, viele Male als Lehrerin am Geschwister-Scholl-Gymnasium in Wetter die Schüler*innen auf Skifahrten begleitet.

Neben dem Skilaufen fahre ich gerne Fahrrad. Ich fahre – leider aber immer weniger – mit der Mountainbike-Gruppe des Skiclubs durch unsere Wälder, aber ich mache seit 15 Jahren auch mehrtägige Touren durch das westliche Europa. Zurzeit stellt sich mir die Frage, ob ich auf das E-Bike umsteige oder weiter auf meine Muskelkraft vertraue. Dank des Trainings sowohl in der Halle als auch im Fitnessstudio unseres Vereins klappt das bisher noch ganz gut, doch wenn man nur mit E-Bikern unterwegs ist, dann ist das Tempo schon höher, und so liegt es auch an der Gruppe und am Ziel, welches Fahrrad ich nehme.

→



Olaf Gottschalk - Veranstaltungen

Hallo ich bin der Olaf, 54 Jahre alt und Handwerker. Ich habe zwei erwachsene Kinder.

Durch eine ehemalige Trainerin bin ich über den Rehasport zur Alm gekommen.

Zu meinen Hobbys gehören neben dem Fußball noch das Kochen und ich liebe die Nordsee.

Mein größtes Steckenpferd ist die Kirmes mit Auf- und Abbau. Wie heißt es so schön. „Nach der Kirmes ist vor der Kirmes“. Doch das Feiern allgemein macht mir Spaß, und so möchte ich, dass wir zumindest eine Skiclubparty im Jahr veranstalten. Auch wenn das Datum noch nicht feststeht, so freue ich mich über diejenigen, die mir mit Ideen und auch vor Ort beistehen. Nehmt Kontakt mit mir auf! Telefon: 0162 7495475, E-Mail: olafgottschalk.og@gmail.com



Paul Bergschneider – Jugend

Mein Name ist Paul Bergschneider, ich bin 20 Jahre alt und begeistere mich schon mein ganzes Leben lang für den Sport. Seit fünf Jahren bin ich engagiertes Mitglied des Skiclubs und Beschäftigter in der Gastronomie der Sportalm.

Zusätzlich studiere ich Wirtschaftsingenieurswesen an der Fachhochschule Südwestfalen. Ich freue mich darauf, die Jugendarbeit im Skiclub voranzutreiben, um mich somit ehrenamtlich in den Verein einzubringen. Geplant sind einige kleine Aktionen wie das Jolinchen, eine Kinder-Rallye beim Boulevard sowie ein „Sport- und Spieletag“.

optik **SCHWARZ**
BRILLENMODE INTERNATIONAL

Optik Schwarz
Brüderstraße 4
58285 Gevelsberg
Telefon 0 23 32 - 2151

Gerne sind wir für Sie da:
Mo, Di, Do, Fr 9.00 - 13.00 Uhr
15.00 - 18.00 Uhr
Mi 9.00 - 12.00 Uhr
Sa geschlossen
Termine nach Vereinbarung
www.optik-schwarz-gevelsberg.de

Verein

Bianca hat geheiratet!

Bianca Neuhaus heißt jetzt wie ihr Mann Marcus mit Nachnamen Feinbier. Auf dem Foto sehen wir sie, die leidenschaftliche Läuferin, nach dem ‚Zieleinlauf‘ vor dem Standesamt in Ennepetal durch den Weg aus Laufschuhen. Wir gratulieren und wünschen beiden Sportlern – ihr Mann war Profifußballer bei Bayer Leverkusen und hat mit dem Verein sogar in der Bundesliga gespielt – alles Gute für das gemeinsame Eheleben!

Immer, wenn Bianca vor der Truppe stand und steht, merkt man ihre große Leidenschaft fürs Laufen. Somit sind alle ihre Kurse für Fortgeschrittene interessant; so auch ihr HIIT-Kurs (Hochintensives Intervalltraining), den sie 2020 durchgeführt hat. Mal sehen, was als Nächstes kommt!

Hannelore Scheer



Bianca ist ein ‚altes‘ Skiclubmitglied: Sie war schon im Verein, als dieser noch keine eigene Heimstätte hatte und die Mitglieder in der immer überfüllten Halle am Strückerberg trainierten und das reine Skitraining im Vordergrund stand. Schon seit Mitte der 90er Jahre hat sie dort auch mit Neville zusammen Skigymnastik angeboten, später auch die Skift Matinée am Sonntagvormittag geleitet.

‚High Energy‘ und ‚Body Lifting‘ waren weitere Kurse, die Bianca angeboten hat und in der Halle der gerade errichteten Sportalm folgten die Sport Matinée, dann Week-and-Power-Mix.

**Für dein
Lächeln.**

Kieferorthopädische Leistungen für die ganze Familie

- Moderne Zahnspangen und fast unsichtbare Schienen
- Specials für Sportler, z.B. Sportmundschutz
- Vorsorge und Nachsorge
- Eigenes Labor mit 3D-Scan und -Druck
- Termine einfach online buchen



**Wir wünschen eine
schöne Skisaison!**

Zahnarztpraxis für Kieferorthopädie
Dr. Katrin Heiermann
Zahnärztin M.Sc. Kieferorthopädie

www.dr-heiermann.de



Bahnhofstraße 18b · 58300 Wetter · Tel. 02335 84621-21
Mo bis Do: 09.00 – 18.00 Uhr · Fr: nach Vereinbarung



Skibörse 2023



Am zweiten Novemberwochenende fand die nun mehr 43. Skibörse statt. Ab Freitagnachmittag haben die ersten der über 60 Helfer begonnen, die große Halle mit Linoleum auszulegen. Weiter ging es damit, die Halter für Skier und Snowboards an den Wänden anzubringen, die Drahtseilkonstruktion für die Bekleidung zu installieren und die vielen Tische für einerseits Artikel wie Stiefel, Helme und Stöcke und andererseits für die Annahme am nächsten Tag aufzustellen. Währenddessen kamen die ersten Händler und haben ihre Waren angeliefert. Hier mussten Listen abgeglichen und alles einzeln ins Verkaufssystem eingegeben werden.

Am Samstagvormittag ging es mit Händlerware weiter, bevor am Nachmittag die offizielle Annahme für die Einzelkunden begann. Vorher wurden die Helfer noch einmal mit dem eingesetzten Computerprogramm vertraut gemacht. Bis 18 Uhr ergab sich schon ein beeindruckendes Bild an verfügbarer Ausrüstung für den nächsten Skiurlaub. Das wurde am Sonntagvormittag noch einmal erweitert und ergab ein Angebot von über 1700 Artikeln. →





Während es in der Mittagspause eine Stärkung mit vom Gastroteam gekochtem Grünkohl für die Helfer gab, bildete sich bei strahlendem Sonnenschein eine beeindruckende Schlange vor der Sportalm, die um 14 Uhr bis zur Halle West reichte. Entsprechend voll war es dann, bereits kurz nachdem der Verkauf begonnen hatte. Zahlreiche Experten unterstützten die Interessenten bei der Auswahl der geeigneten Skier, Stiefel und weiterer Ausrüstung, so dass am Ende knapp 60 Prozent der angebotenen Ware verkauft werden konnte.



Nach der Kontrolle am Ausgang, dass die Einkäufe auch wirklich bezahlt worden waren, wurden die Kunden vom verführerischen Waffelduft an das traditionelle Kuchenbuffet gelockt. Dort wurde eine große Auswahl gespendeter (!) Kuchen und Torten sowie die Waffeln angeboten, die auch reißenden Absatz fanden. →



Sonnige Zeiten ...
 Gesundheit-Ernährung-Wohlbefinden. Wir beraten Sie gerne.



Nordstraße 7 • 58285 Gevelsberg
 Tel.: 023 32/18 75 • Fax: 023 32/18 76
 E-Mail: service@sonne-gevelsberg.de
 Mo. - Fr.: 8.00 - 19.00 Uhr, Sa.: 8.30 - 14.00 Uhr



Schönlau | Edelmann
 Rechtsanwälte · Fachanwälte



Mittelstraße 5
 45549 Sprockhövel
 Tel. (023 39) 92 92 7- 0
 Fax (023 39) 92 92 7- 10

www.schoenlau-edelmann.de



Rainer Schönlau
 Rechtsanwalt
 Fachanwalt für Bau- und Architektenrecht
 Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Christian Edelmann
 Rechtsanwalt
 Fachanwalt für Arbeitsrecht
 Fachanwalt für Verkehrsrecht



Ab ca. 16 Uhr kamen die Verkäufer wieder und schauten nach, ob ihre Artikel bereits verkauft waren. An den Kassen wurden nun die Verkaufserlöse ausgezahlt bzw. die nicht verkauften Gegenstände wieder ausgebucht. Nun konnte es zum Finale kommen: Mit den Händlern abrechnen und vor allem alles wieder abbauen, damit am nächsten Morgen die sportlichen Kurse wie gewohnt stattfinden konnten.

Um 19.30 Uhr konnte das Licht ausgemacht und ein sehr positives Ergebnis gemeldet werden: Mit den Einstellgebühren, der Verkaufsprovision und den Kuchenverkäufen wurde ein erfreulicher Beitrag zu den Einnahmen des Skiclubs geleistet. Insgesamt standen die Helfer 360 Stunden zur Verfügung. **Herzlichen Dank dafür!**

Peter Mügge



Neueröffnung von *empa.fit* in Gevelsberg

Nach einer aufregenden Zeit werden wir in der Gevelsberger Sportalm unser bereits sechstes Studio eröffnen. Nun können wir endlich auch im schönen Gevelsberg das machen, was uns

am meisten Spaß macht: **Menschen dabei unterstützen, die gesundheitlichen und sportlichen Ziele zu erreichen! Fit in 20 Minuten je Woche**

NEUERÖFFNUNG
27.01.2024 | 10 - 12 Uhr

Jetzt starten und bis zu 180,- € sparen!
Begrenzt auf 25 Mitgliedschaften und nur bis zum 29.02.2024

empa.fit EMS

100% KONFORM!

EMS-TRAINING A GLOBAL MOVEMENT! miha bodytec

Effektives Rücken-training | Fit in 20 Minuten | Persönliches Training | Für Deine Lebensqualität

02332 - 90 660 66 | gevelsberg@empa.fit

Sport in der Alm

empa.fit

PERSÖNLICHES TRAINING

Was zeichnet das EMS-Personal-Training aus?

- 90% der Muskelfasern werden gleichzeitig kontrahiert, daher resultiert die hohe Effektivität
- Fit in 20 Minuten pro Woche
- Persönliche Betreuung bei jedem Training
- Effektives Rückentraining
- Muskelaufbau
- Sturzprophylaxe / Stabilität

Das empa.fit – Personal-Training bietet besondere Vorteile für:

- Berufstätige mit wenig Zeit für Fitnesstraining
- Personen mit Problemen mit dem Beckenboden
- Nichtsportler, die schnell ihre Leistungsfähigkeit steigern möchten
- Sportler und Spitzensportler, die gezielt ihre Leistungen optimieren möchten
- Übergewichtige, die auf natürliche Weise Körperfett abbauen und ihren Körper formen möchten
- Asthmatiker, die ohne Sauerstoff-Einschränkung hocheffektiv trainieren möchten
- Personen mit Rücken- und Gelenk-Beschwerden
- Personen mit Bindegewebsschwäche, die ihre Haut festigen und straffen möchten

Durch unser zertifiziertes Trainerteam werden unsere Mitglieder einmal je Woche für 20 Minuten in der 1. Etage hinter dem Freihandbereich in einem separaten persönlichen Raum trainiert. In der Vergangenheit war die Skepsis immer hoch, ob in dieser kurzen Zeit tatsächlich gesundheitliche Erfolge erzielt werden können. Diese legt sich allerdings immer schnell, und wir konnten bereits viele Menschen von der hohen Effektivität unseres Trainings in den anderen Studios überzeugen. Mittlerweile haben wir richtige Fans von **empa.fit** und unserem Trainingskonzept und darauf sind wir stolz!

Durch die besondere Trainingsform wird die Tiefenmuskulatur angesprochen und somit wird bei vielen insbesondere im Rückenbereich schnell großer Erfolg erzielt. Und da das Training ohne Gewichte durchgeführt wird, ist es zudem gelenkschonend.

Die Vorbereitungen waren umfangreich. DIN und TÜV-Normen werden beachtet und natürlich sind alle Trainer:innen speziell für das EMS-Training geschult. Es werden immer maximal 2 Personen gleichzeitig trainiert (auf Wunsch auch alleine!). Somit sind unsere Trainer in der Lage, jede Ausführung der Trainingsübungen durch ihr geschultes Auge immer zu prüfen und bei falscher Ausführung umgehend zu korrigieren. Dies führt dazu, dass jede Einheit besonders effektiv ist und die individuellen gesundheitlichen und sportlichen Ziele schnell erreicht werden können. Und durch den festen Termin hat der innere Schweinehund keine Chance.

Aktuell bieten wir eine Gründungsmitgliedschaft an. Interessierte können sich gerne unter der **02332-90 660 66** oder unter **www.empa.fit** für ein kostenloses Probetraining anmelden.

Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen!
Melanie Keilbach und Team

Jolinchen



Halloween

LIVE @ FIVE



Große Halloweenparty am 31.10.2023 mit „Live@five“

MIT SICHERHEIT

EDELSTAHL VERBINDUNGS- TECHNIK VON PH.

PH-Katalog
als App für
Android
oder iPad



PH Industrie-Hydraulik GmbH & Co. KG
Wuppermannshof 8, 58256 Ennepetal
Tel +49 (0) 2339 6021, Fax +49 (0) 2339 4501
info@ph-hydraulik.de, www.ph-hydraulik.de



EDELSTAHL / STAINLESS STEEL
VERBINDUNGSTECHNIK
FLUID CONNECTORS





Gastro



10 gute Gründe, in der Hüttengastronomie der Sportalm zu feiern:

- tolles Ambiente (Skihüttenatmosphäre)
- kein Stress mit der Vorbereitung (wir machen das schon...)
- variables Bewirtungsangebot
- hervorragendes Preis-Leistungsverhältnis
- keine versteckten Kosten
- geschultes Personal
- Platz für bis zu 120 Personen
- kein Zeitlimit
- reichlich Parkplätze vor Ort
- gute Verkehrsverbindungen



Kindergeburtstage

Für Kindergeburtstage bieten wir samstags von 12:30 – 16:00 Uhr (ohne Betreuung – Eltern haften für die Kinder) unsere Sporthalle an, Kosten **pro Kind 12,50 €**.
Darin enthalten sind Apfelsaftschorle, Wasser und Pizza.

Schauen Sie ganz unverbindlich bei uns rein und machen Sie einen Termin mit uns aus.

Wir sind Montag bis Freitag von 08:00 – 21:00 Uhr, Samstag und Sonntag von 10:00 – 18:00 Uhr für Sie da.

Telefon: 02332 - 5535-21



Neue Heizung?

- Heizungs- & Sanitärtechnik
- Moderne Bäder
- Erneuerbare Energien
- Biomasseheizung
- Solarsysteme



**&Söhne
Lange**
Heizung. Sanitär. Notdienst.

www.langeheizung.de

☎ 02339 - 7626

5 G in der Sportalm!

**Gesund, gesellig und Grünkohl
beziehungsweise
Gesang und Glückseligkeit**



Im Skiclub freut man sich natürlich über den ersten Schneefall, da dies die Eröffnung der neuen Skisaison bedeutet. Aber auch der erste Bodenfrost lässt das ein oder andere Skiclub-Mitglied in ähnliche Begeisterung verfallen. So bedeutet doch der erste Bodenfrost, dass die Grünkohl-Saison eröffnet ist.

Grümkohl-Essen ist ähnlich wie Skifahren – egal, was man von beidem genießt, man tut seinem Körper in jedem Fall etwas Gutes. Das Schöne am Grünkohl ist außerdem, dass er eine schlechte Vorbereitung besser verzeiht.

Wird der Grünkohl von Gina zubereitet und in einer geselligen Runde in der Sportalm genossen, hat man auch noch den besten Rahmen gefunden, damit sich ein wohliger, zufriedenes Gefühl einstellen kann. Gut also, dass es im Oktober schon den ersten Bodenfrost gab und dass somit die Voraussetzungen, um am 4. November 2023 in der Sportalm Grünkohl zu genießen, geschaffen wurden. Aber auch für diejenigen, die Grünkohl nichts abgewinnen können, hatte Gina ein sehr leckeres Geschnetzeltes gezaubert. Das Grünkohl-Essen in der Sportalm ist daher ein tolles Familien-Event. Es bringt Grünkohl- und Nicht-Grünkohl-Begeisterte an einen Tisch und den Youngsters zudem die Möglichkeit, sich in der Sporthalle auszutoben.

Dieses Format, dass sich insbesondere die Jüngeren in der Sporthalle austoben können, während die Erwachsenen zumeist die gesellige Atmosphäre genießen, hat sich auch für das alljährliche Weihnachtssingen bewährt.

Jedes Jahr am 23.12. zieht es die Scharen der Gesangsfreudigen in die Sportalm. In diesem Jahr zauberte Gina mit ihrem Küchenteam zur kulinarischen Gesangsstärkung Köttbullar in verschiedenen Varianten sowie eine vegetarische Lasagne. So gestärkt gelang der Einstieg in das erste Drei-Weihnachtslieder-Gesangs-Intervall problemlos. Die Gesangsfreudigen bekamen in diesem Jahr erstmals eine weitere Unterstützung von Marcel am Keyboard. Spätestens bei dem zweiten Drei-Weihnachtslieder-Gesangs-Intervall stellte sich Dank Marcells grandioser Begleitung bei „Stille Nacht, heilige Nacht“ die Weihnachtsstimmung ein.

Mit dieser glückseligen Stimmung und noch vielen Liedern mehr ging es in den frühen Morgen des Heiligen Abends. Am Ende des Weihnachtssingens war allen klar: Das wünschen wir uns nächstes Jahr genauso wieder!

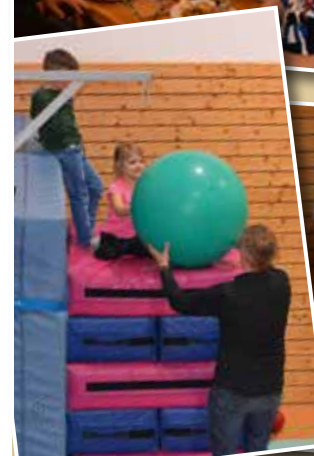
@ Liebe Gina, lieber Marcel, wir hoffen, ihr lest diesen, unseren Wunschzettel ☺ Dankeschön!

Wir halten also fest: Man kann im Winter einfach nicht zu viel Winter bekommen! Alle guten Wünsche für ein tolles Jahr 2024 – mit oder ohne 5 G!

Katja Bruchsteiner



W E I H N A C H T S S I N G E N





W E I H N A C H T S S I N G E N



Tischlerei Kemper

GmbH & Co. KG

Ihr Partner in Sachen

Fenster und Türen
Innenausbau
Individueller Möbelbau
Treppenbau
Reparaturarbeiten
Bauelemente
Insektenschutz
Sonnenschutz

Ellinghauser Weg 28 · 58285 Gevelsberg
Tel. 02332 954495 · Fax 02332 954497

Christoph Drescher · Michael Petrowski



Es begann mit dem bekannten Kinderlied „In der Weihnachtsbäckerei“ und endete erst nach Mitternacht: Immer mehr Clubmitglieder bringen sich beim traditionellen Weihnachtssingen am Tag vor Heiligabend in die richtige Stimmung für die Festtage. Diesmal waren es 70 Kleine und Große, Christkinder und Weihnachtsmänner. Während sich die Kinder freuten, dem Dauerregen zu entkommen und sich in der Sporthalle richtig austoben zu können, traf sich der Chor der Erwachsenen in gemütlicher Runde rund um die Theke der Sportalm. Als Einstimmung auf die bevorstehende Zeit gab es nicht nur Weihnachtslieder, sondern auch Köttbullar in fleischigen und vegetarischen Varianten sowie Zucchini-Lasagne.

Klaus Bröking





PINKVOSS · DAHLMANN & PARTNER
RECHTSANWÄLTE UND NOTARE

STANDORTE IN HAGEN & GEVELSBERG



Rechtsanwalt HANS-CHRISTIAN FREIER Fachanwalt für IT-Recht Fachanwalt für Arbeitsrecht	Rechtsanwalt LUTZ MOLLENKOTT Fachanwalt für Strafrecht Inhaber Mitarbeiter	Rechtsanwalt und Notar in Hagen RALF PINKVOSS Fachanwalt für Arbeitsrecht	Rechtsanwalt und Notar in Gevelsberg ACHIM DAHLMANN Fachanwalt für Familienrecht	Rechtsanwalt ATILA TASLI Fachanwalt für Arbeitsrecht	Rechtsanwalt und Notar in Hagen MARTIN SCHÜTZ Fachanwalt für Arbeitsrecht Fachanwalt für Sozialrecht
--	--	---	--	---	---

PINKVOSS, DAHLMANN & PARTNER PARTG MBB RECHTSANWÄLTE

BÜRO HAGEN
CARL SPAETER HAUS · BERGSTRASSE 94
TEL. 02331/91 67 - 0
FAX 02331/91 67 - 69
HAGEN@PD-PARTNER.DE

BÜRO GEVELSBERG
MITTELSTRASSE 3
TEL. 02332/551 83 - 0
FAX 02332/551 83 - 20
GEVELSBERG@PD-PARTNER.DE

EINGETRAGEN BEIM AMTSGERICHT ESSEN IM PARTNERSCHAFTSREGISTER NR. 3151

WWW.PD-PARTNER.DE



Spendenaktion

Da freuten sich nicht nur Björn Kurzweg und Andreas Steinhof von den Vereinen Unsichtbar und Lichtschmiede: 50 Portionen Tomatensuppe, fünf Liter Pfefferminztee und acht Kisten Fanta übergab ihnen Gastronomie-Leiterin Gina am ersten Weihnachtstag, damit Obdachlose vor unserer Haustür einen Grund zum Feiern hatten.

Die Mitglieder des Skiclubs waren außerdem einem Aufruf in der „Brett-post“ gefolgt und hatten zusätzlich sechs große Einkaufswagen mit haltbaren Lebensmitteln gesammelt.

„Mit einem solchen Zuspruch hatte ich nicht gerechnet“, freute sich Gina – und die, für die die Spenden waren, hoffentlich auch.



Klaus Bröking



Silvester 2023 in der Sportalm



An Eurer Seite!



Energie für jeden Tag.

avu.de



AVU...

Dank an die vielen freiwilligen Helfer



Ob 16-Talsperren-Rundfahrt, Skibörse oder der Stand auf der Gevelsberger Kirmes: Ohne die vielen freiwilligen Helfer, die gern anpacken, würde der Skiclub solche Events nicht durchführen können. So startete das neue Jahr 2024 mit einem Dank an diejenigen, die mit angepackt haben. Die Helferfete fand am 12. Januar in der Sportalm statt.

Friedrich Goebel fasste den Dank für den Vorstand des Vereins in Worte. Er appellierte in seinem Grußwort an die rund 40 anwesenden Helfer, auch im neuen Jahr wieder dabei zu sein. Sie seien ein wichtiger Teil des Kapitals des Vereins.

Und die Helfer ließen keinen Zweifel daran, dass es ihnen der Einsatz für den Skiclub nicht nur Arbeit, sondern auch jede Menge Spaß bereitet hat. Das ist vielleicht ein Ansporn für diejenigen, die im Verein noch mehr als Sport treiben möchten. Mitmachen ist ganz einfach: Nur in der Sportalm sein Interesse anmelden.



Klaus Bröking

KONTAKTADRESSEN

Damit alle Skiclub-Mitglieder immer den richtigen Ansprechpartner finden, nachfolgend die wichtigsten Anschriften und Telefonnummern:

Skiclub Gevelsberg 1963 e.V.

Sportalm

Ochsenkamp 56
58285 Gevelsberg
Tel. 02332 5535-0
Fax 02332 5535-20
E-Mail: service@sportalm-gevelsberg.de
Internet: www.sportalm-gevelsberg.de

GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

Antje Lützenberger
lutzenberger@sportalm-gevelsberg.de

Friedrich Goebel
goebel@sportalm-gevelsberg.de

Holger Hecker
hecker@sportalm-gevelsberg.de

Beisitzer

Peter Mügge
privat@muegge-web.com

ERWEITERTER VORSTAND

Hallensport

Sabine Richter

Schneesport

Andre Paulus, Tel. 0251 3944292
andre.paulus@gmail.com

Öffentlichkeitsarbeit Verein

Hannelore Scheer, Tel. 02332 609924
hannelore.scheer@gmx.de

Veranstaltungen

Olaf Gottschalk, Tel. 0162 7495475
olafgottschalk.og@gmail.com

Jugend

Paul Bergschneider

Ehrenmitglied

Klaus-Dieter Paulus, Tel. 02339 7589
kdpaulus@t-online.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 08:00 – 21:30 Uhr
Wochenende & Feiertage: 10:00 – 16:00 Uhr
Bis 25.02.2024: Öffnungszeiten an den
Wochenenden von 9:00 – 17:00 Uhr

Bürozeiten bei Fragen zu Mitgliedschaft,
Tarif-Wechsel, Anschriftenänderungen,
Änderungen der Bankverbindung usw.
Montag - Freitag: 08:00 – 12:30 Uhr

Selbstverständlich könnt ihr eure Fragen zu
Vertragsangelegenheiten auch per E-Mail
an die Geschäftsstelle senden unter:
service@sportalm-gevelsberg.de

WEITERE ANSPRECHPARTNER

Sportliche Leitung

Matthias Ott, Tel. 02332 5535-0
ott@sportalm-gevelsberg.de

Leitung Gastronomie

Gina Kuchinke, Tel. 02332 55350
kuchinke@sportalm-gevelsberg.de

VEREINSAUSSCHUSS

Antje Lützenberger,
Friedrich Goebel,
Holger Hecker,
Peter Mügge,
Gerda Eichhorn

IMPRESSUM:

Herausgeber: Skiclub Gevelsberg 1963 e.V.
Ochsenkamp 56, 58285 Gevelsberg

Auflage: 2000 Stück

Redaktion: Hannelore Scheer,
Klaus-Dieter Paulus, Klaus Bröking
Anzeigenleitung: Klaus-Dieter Paulus
Layout + Grafik: design scholemann,
info@design-scholemann.de, 02332 557925

Berichte für Brettli-Post und Presse:
Hannelore Scheer, hannelore.scheer@gmx.de

**Redaktionsschluß für Beiträge
der nächsten Ausgabe: 15.04.2024**

Badespaß & Sauna

4 Super-Rutschen
Erlebnisbad
Sprungturm



SCHWIMM-IN
GEVELSBERG



Erholen
im Saunadorf
Mo. Damensauna

SCHWIMM-IN

Ochsenkamp 54
58285 Gevelsberg
Tel.: 0 23 32 6638-0



www.schwimm-in-gevelsberg.de



Betreiber:
Aquapark Management GmbH,
Münster

Dieses Angebot wird Sie begeistern !!!

- Damenschuhe... Gr. 33 - 46
- Herrenschuhe... Gr. 38 - 53
- Kinderschuhe... bis Gr. 43

Riesenauswahl
Wanderschuhe
Gr. 27 - 50

Gabor
ara

ecco

VANS



CONVERSE

adidas

Sioux
DAS MODERNESTUECK

MEPHISTO

Clarks

rieker



MEINDL
Shoes For Actives

RICOSTA
DER JUNGE SCHUH



LLOYD
SHOES FOR MEN!

...wo Markenschuhe preiswert sind!!

Mitte!straße 49
45549 Haßlinghausen
Tel.: 0 23 39-57 58



Schuhmode GELLER

Gutenbergstraße 2
45549 Sprockhövel
Tel.: 0 23 24-68 67 90