



LAUFEN EXTRA



FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81

<http://www.djk-tus-1910-rotthausen.de/>



Seit dem 4. Mai
2001

D J K

T u S

1910

Gelsenkirchen -
Rotthausen e.V.

Fußball und Leichtathletik in einem Verband <http://www.flvw.de/>

Fußballextra seit 1994 - Saison 2004/2005 - Laufende Nr. **0108** vom 22. Nov. 2005

Sportverein für: Fußball, Handball, Volleyball, Leichtathletik, Gymnastik, Breitensport

1. Online-Mitteilungsblatt für Mitglieder, Gönner und Freunde

Vereinslokal : Kolpinghaus Rotthausen, Karl-Meyer-Straße * Treff: Haus Beckmann, Schonnebecker Straße

Seit 20 Jahren Förderer des Int. Gelsenkirchener Volkslaufes

Immobilienmanagement: **DIETER KAPTEINA & PARTNER**
45879 Gelsenkirchen, Hiberniastraße 4, Tel. 0209 15577-0

Unsere Erste verliert ihr Nachholspiel gegen DJK Adler Feldmark mit 4:3



Oben im Bild sehen wir unseren Torwart Torsten Bauer, der von dem Schützen der Feldmarker beim Elfmeter zum 3:2 in die falsche Ecke geschickt wird. Trotz dieses Rückstandes nahmen unsere Spieler wieder das Spielgeschehen, obwohl in Unterzahl - Benedikt Krahe musste mal wieder vorzeitig Duschen – in die Hand. Es gelang aber nur noch der Ausgleich zum 3:3. In den Schlussminuten wurde die entblößte Abwehr einmal mehr zum 4:3 für Adler ausgekontert.



Hier wird unser Stürmer vom Torwart und Verteidiger in die Zange genommen. Der ziemlich sonderbar leitende Schiedsrichter hatte wohl nie selbst Fußball gespielt, um solche kleinen Nickeligkeiten erkennen und unterbinden zu können. Aber man sieht heute in der 1. Fußballbundesliga auch viele unfairen Scharmützel, wenn es darum geht, den Gegner vom Ball zu trennen. Gut, dass die FIFA für die kommende WM versucht einiges abzustellen, was eigentlich schon fast zum Normalfoul gezählt werden konnte wie der Ellenbogenschlag gegen den Hals des Gegners beim gemeinsamen Hochsteigen zum Kopfball. Schauen ´mer mal, was sich bis dahin so tut.

Einen weiteren Dopingfall hat es im Fußball bekanntlich auch wieder gegeben. Im Spiel des TSV 1860 München gegen Wacker Burghausen wurde ein Münchener Spieler positiv getestet. Diesmal war es ein Haarwuchsmittel, das ohne Wissen des Vereinsarztes eingenommen wurde und für Auffälligkeiten bei der Dopingprobe sorgte.

**Noch 198 Tage bis zum Beginn des großen Fußballfestes,
der FIFA WM 2006 in unserer Stadt Gelsenkirchen.**

	<p>Gartenbaubetriebe Alfred Verse Hilgenboomstraße Telefon 0209 / 137713 Sponsor der DJK TuS 1910 Rotthausen</p>	
---	---	---

Herbst und Winter – Zeit der Erholung von Körper und Geist

Bei der Modernisierung eines Hauses oder einer Wohnung lohnt es sich darüber nachzudenken, ob ein „Otto-Normalbad“ nicht um die angrenzende Abstellkammer oder das ehemalige Kinderzimmer erweitert und zu einem Wohlfühlbad umgebaut wird.

Eine wichtige Wellnessfunktion spricht einem solchen Gang ins Bad der Hamburger Sport- und Bewegungsmediziner Prof. Dr. med. Klaus-Michael Braumann zu. Wer unter Wellness jedoch nur Relaxen versteht, liegt nach Braumann falsch. Für ihn setzt Entspannung eine vorherige körperliche Anspannung voraus. Sein Rat: „Jeder Mensch sollte täglich durch Bewegung 20 Minuten ins Schwitzen kommen“. Das „Wie“ sei dabei eher sekundär. Ob Sie sich nach Sport und Anstrengung am liebsten in der Whirlwanne massieren, unter einer Regenbrause erfrischen lassen oder mit Dampf abschalten, kommt auf Ihre Bedürfnisse und Gewohnheiten an. Alle drei verbergen technische Feinheiten und tragen auf unterschiedliche Weise zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele bei.

Einfacher kann man es haben, wenn man sich in das Aktivarium des in unserem Sportumfeld liegenden Revierparks Nienhausen begibt



Solebaden fördert die Durchblutung der Haut und entlastet durch die relativ hohe Dichte des Salzwassers den Bewegungsapparat des Körpers.

Das Einatmen feiner Soletröpfchen wirkt sich positiv auf die Atmungsorgane aus.

Im 35° warmen Soleaußenbecken mit Unterwassermassagedüsen erfüllen Sie Ihrem Körper immer wieder einen Gefallen!

Das Hallenbad mit seinem 26° Grad warmen Wasser erlaubt den Gästen Bewegungsschwimmen und die Teilnahme an Wassergymnastikkursen.

Die neue Attraktion im activarium: Die Waldsauna

Die Waldsauna ist eine original finnische Kelo-Sauna, gebaut aus dem über 300 Jahre alten



Holz der Kelo-chonka-Kiefer. Diese Kiefernart wächst in den extrem kalten Regionen Skandinaviens und Rußlands. Jeder Stamm wurde für den Saunabau einzeln ausgesucht und von Hand gefällt, damit die Oberfläche des Stammes nicht verletzt wird.



Die Waldsauna ist einen Meter tief in den Erdboden

eingelassen und wird mit einem sichtbaren Kaminfeuer beheizt. So entstehen ein warmes Licht und eine unnachahmliche, ursprüngliche Saunastimmung. Selbst bei Temperaturen von bis zu 100 Grad herrscht dabei ein überraschend angenehmes, mildes und kreislaufschonendes Saunaklima.



Adventkegeln der Laufgruppe. Hier ein Bild vom vorigen Jahr mit den Karstadt Mentoren Rita Broschk und Heiko Küpper links im Bild sowie weiterhin (v. l. n. r.) Ingrid und Sieghard, Thorsten, Gaby, Christa, Margret, Johannes, Claus, Barbara, Jaqueline, Bettina, Karlheinz und Erwin. Das nächste Adventkegeln ist am kommenden Freitag ab 18:00 Uhr im Hause des RISTORANTE ROSSINI, weil durch eine Steigerung der Laufgruppenmitglieder aus unserer Frauengymnastik II mit unserer Gruppe diesmal auf 2 Bahnen gekegelt wird.

Im Sportlertreff „Haus Beckmann“ wurde das Sparfest am Wochenende gefeiert. Mit Musik und Tanz ist das Sparfest eine beliebte Veranstaltung an der Mitglieder aus allen Sportabteilungen unseres Vereins teilnehmen.



Silvesterlauf Kempten