



LAUFEN EXTRA



KEINE
MACHT DEN
DROGEN



FUSSBALL EXTRA

Fußballstadt
Gelsenkirchen

- Seit 1984 -
Anfänglich für
sportliche und
gesellschaftliche
Mitteilungen in
den Vereinen

1. Fußballonlinemitteilung

Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81

Gesunder Laufsport für alle in der
Fußballstadt!

Gelsenkirchenmarathon

www.gelsenkirchenmarathon.de

Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - mehr unter www.flvw.de

S
P
O
R
T
O
H
N
E
D
O
P
I
N
G

1. FC Luthenburg
SW Buer-Bülse
Sportfrd. Bulmke 1967
DJK Bor. Scholven
DJK SF Rotthausen 1910
DJK TuS Rotthausen
DJK Adler Feldmark 1922

**GEH' SONNTAGS LIEBER ZU DEN AMATEUREN!
"Dort wird sportlich gedacht und die Jugend geschützt."**

Verbandstreue ist wichtig bei der Ausübung einer Sportart. Erkundige Dich, ob der Verein an dessen Veranstaltung oder Training Du teilnimmst auch dem Verband angeschlossen ist. **In Gelsenkirchen ist dies für Fußballer und Laufsportler der FLVW !**

Fußballextra seit 1984 - Saison 2011/2012 - Laufende Nr. **0011** vom 19. Sep. 2011

++ Sportliche Mitteilungen nicht nur für den Gelsenkirchener Süden ++

Homepages: www.fussballkondition.de www.gelsenkirchenmarathon.de Webmaster, Sieghard Tinibel

DJK Adler Feldmark gewinnt gegen DJK SW Gelsenkirchen-Süd 1:0 (0:0)

Siegtor in der 76. Minute durch Lars Berend.

Beim Schlusspfiff hatten die Adler-Sportler allen Grund zur Freude. In einer ziemlich ausgeglichenen Partie hatte man im eigenen Stadion am Ende die Nase vorn. Kluger Einsatz der Ergänzungsspieler aus der 2. Mannschaft durch den sportlichen Leiter und Trainer der 1. Mannschaft Ralf Neugebauer gaben den Ausschlag zum Sieg.



Die an diesem Sonntag spielfreie ZWOTE trainierte vor dem Spiel der Erstvertretung im Stadion an der Fürstinnenstraße. Siehe aus dazu auch das Video „FLE-Adlersieg“ unter www.gelsenkirchenmarathon.de . Die Zwote Mannschaft trifft sich am Montagabend um 19:30 Uhr wieder zum Training im Fürstinnen-Stadion. Mittwochabend wird dann im nahen Revierpark von den Spielern der Zwoten die DFB-Cooper-Strecke unter die Laufschuhe genommen, solange wie die A-Jugend ihr Trainingsspiel an der Fürstinnenstraße absolviert. Nach dem DFB-Cooper-Lauf wird dann im Adler-Stadion gespielt.



Trainingspiel vor dem Spiel der Ersten ein im Stadion: Das 2. Adler Team. Auch wenn einmal kein Gegner gefunden wird heißt die Devise „Aktiv geht vor Passiv“. Der Meinung ihres Übungsleiters Sieghard Tinibel schließen sich alle Adler-Spieler an.



Axel Hirt - Torwart des Teams



Fußball geht immer und wenn es nur ein kleines Spielchen mit der Mannschaft intern ist. Notfall springt auch hier der Schatzmeister Andreas Moellensiep in die Bresche und hilft zu überbrücken. Am Mittwoch geht es dann zur Abwechslung einmal zum DFB-Cooper-Test in den nahen Gesundheitspark. Treffpunkt am Adler Platz ist um 19:00 Uhr wg. des schwindenden Tageslichts.



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen

Teil der DFB-COOPER-Laufstrecke im Gesundheitspark Nienhausen.



DJK Sportler beim Bochumer ReWIRpower-Halbmarathon



22 Ergebnisse: reWirpower Halbmarathon

Platz	Pl.	AK	Startnr.	Name	AK	Verein	Brutto	Netto
43	2		2860	» Abels, Rolf (GER)	M55	DJK Preußen 1911 Bochum e.V.	01:30:35	01:30:33
298	42		2367	» Abrolat, Martin (GER)	M50	DJK Preussen 1911 Bochum	01:50:52	01:50:48
			2638	» Ertelt, Dieter (GER)	M50	DJK Preussen 1911 Bochum		
282	21		2755	» Gabriel, Renate (GER)	W55	DJK Preussen 1911 Bochum	02:27:37	02:26:17
554	6		2130	» Dr. Hardel, Klaus (GER)	M65	DJK Preussen 1911 Bochum	02:04:26	02:03:06
53	5		2445	» Heimrath, Ralf (GER)	M50	DJK SuS Brambauer	01:33:00	01:32:56
641	19		2220	» Jagert, Heinz-Werner (GER)	M60	DJK Preussen 1911 Bochum	02:10:13	02:08:52
624	17		2262	» Krause, Manfred (GER)	M60	DJK Preussen 1911 Bochum	02:08:21	02:07:43
287	51		2648	» Kubitza, Ursula (GER)	W45	DJK Preussen 1911 Bochum	02:28:22	02:27:01
883	117		2047	» Kurz, Reinhard (GER)	M50	DJK Ewaldi Aplerbeck	02:35:27	02:33:35
705	21		2286	» Nemec, Ernst (GER)	M60	DJK Preussen 1911 Bochum	02:14:33	02:13:14
92	19		2671	» Nübel, Nina (GER)	W35	DJK Teutonia Ehrenfeld	02:00:44	02:00:31
218	65		2588	» Poczatek, Jolanta (GER)	WHK	DJK Stadtlohn	02:18:49	02:17:57
			2177	» Poschmann, Heike (GER)	W45	DJK Preussen 1911 Bochum		
216	55		2093	» Querfurt, Matthias (GER)	M40	DJK Preussen 1911 Bochum	01:46:05	01:45:34
254	12		2039	» Romanczyk, Joachim (GER)	M55	DJK Preussen 1911 Bochum	01:48:34	01:48:02
706	85		2792	» Salewski, Reinhard (GER)	M50	DJK Preussen 1911 Bochum	02:14:36	02:13:15
248	44		2810	» Schäfer, Anja (GER)	W40	DJK Märkisch	02:24:20	02:22:29
286	40		2052	» Scheitza, Falko (GER)	M50	DJK Preussen 1911 Bochum	01:50:16	01:49:54
26	3		2435	» Spänhoff, Christina (GER)	W35	DJK-Ewaldi	01:47:56	01:47:14
247	25		2809	» Steinrücke, Julia (GER)	W50	DJK Märkisch	02:24:19	02:22:28
186	50		2382	» Thranberend, Klaus (GER)	M40	DJK	01:44:13	01:43:47

Vor dem Anstoß zum Spiel der Ersten Mannschaft...



... wird erst einmal der PC ans Internet angeschlossen – Christof und Dagmar.



Wichtig ist die Taktik vor dem Spiel mit Trainer Ralf Neugebauer und der Ersten in dem hellen freundlichen Tagesraum des Fürstinnen-Stadions in der Feldmark.



Alle hören aufmerksam zu, wenn der Adler Coach Ralf Neugebauer referiert ...



...dann wird sich gewissenhaft für das Spiel aufgewärmt



Omar Omeirat, Markus Wöll und Marvin Tidili verstärken das Adler Team an diesem Sonntag mit Michele Serra, Lars Berend und Torwart Nicolai Langkau gaben sie dem Team mehr Sicherheit. Lars Berend konnte schließlich auch noch das Siegtor schießen und die Hoffnungen nähren.



Eine komfortable Situation konnte die Adler Vereinsfamilie mit den Fußballseniorenmannschaften genießen. An diesem Sonntag hatte nur ein Team ein Meisterschaftsspiel. Alle an dem Sportverein DJK Adler Feldmark interessierten Aktiven waren aber nach einem kleinen Trainingsspielchen natürlich auf dem Platz, um der Erstvertretung den Rücken zu stärken. Konnte man an diesem Sonntag doch auch wieder den Zuschauerschwund erkennen den die Anstoßzeiten der DFL den Amateurvereinen

bescherten. Der Anstoßzeitpunkt der Profis am Sonntag um 15:30 h bleibt für die Führungskräfte der Amateurvereine ein Graus. Wie lange noch - fragen sich alle.



Drücken die Daumen für einen weiteren Sieg der Adler Ersten. Spieler der Zwoten genießen die noch halbwegs sommerlichen Temperaturen auf den Stufen der Adler – Tribüne.



Hier fällt das 1:0. Schlecht zu erkennen ist der Ball auf diesem Zoom-Foto. Aber an der Jubelpose des Adler Spielers gemessen kann man den Spielstand nachvollziehen. 1:0 für die Adler durch Lars Behrend. Vorher hatte Omar Omeirat nicht ganz so viel Glück bei seiner schnellkräftigen Aktion im Sturm der Adler Mannschaft wie auch Michele Serra die dicke Chancen knapp verzogen. Die Spieler der Zwoten brachten Schwung in die Partie.



Aufnahme vor dem Spiel gegen Adler Ellinghorst 3:3 (1:1) am 11. September 2011

Stehend v.l. Trainer Sieghard Tinibel, Kapitän Benedikt Manz, Lars Behrend, Marvin Tidili, Libero Andreas Kniepper, Stefan Felz, Markus Wöll, Benjamin Gudd, Abdullah Yildirim, Christoph Engler, Obmann Thomas Karacam.

Sitzend v.l. Mark Keirath, Viktor Palade, Torwart Nikolay .. Torwart Axel Hirt, Michelle Serra, Omar Omeirat, Gino de Serio.

Kommenden Sonntag spielt die Adler Erste bei den Sportfreunden Bulmke am Tosehof in der Plutostraße. Anstoß 15:00 Uhr. Die Spieler der Zwoeten treffen sich um 12:00 Uhr an der Fürstinnenstraße zum M-Spiel beim FC Gladbeck. Anstoß: 13:15 Uhr.



DJK Adler Feldmark Erste Mannschaft



Trikotsponsor der DJK Adler Feldmark 1922 e. V.

Alles dabei! Ein Sieg, eine Niederlage und ein Unentschieden!

SV Wanne 11 - DJK TuS Rotthausen: 0 – 0

Bericht von Bernhard Minnebusch

Der Tabellenführer strauchelte, aber er fiel nicht!

Nach den Niederlagen der letzten Wochen musste unser Team am Sonntag zum Klassenprimus reisen. Der SV Wanne 11 stand vor diesem Wochenende mit der Optimalausbeute von 12 Punkten aus 4 Spielen an der Tabellenspitze.

Obwohl wir weiterhin auf mehrere wichtige Spieler, insbesondere aus dem Abwehrbereich, verzichten mussten, wollten wir uns auch beim Tabellenführer so gut, wie eben möglich, verkaufen. Unser Trainer, Thomas Kania, hatte unserem Team aus diesem Grund eine Taktik verordnet, die äußerste taktische Disziplin eines jeden Spielers voraussetzte.

Der Gastgeber begann überfallartig mit guten Ballstafetten. Gleich zu Beginn wurden wir unter Druck gesetzt und hatten einige brenzlige Situationen zu überstehen. Nach etwa 10 Minuten hatte sich unsere Mannschaft jedoch auf das Spiel der Hausherren eingestellt und konnte sich aus der Umklammerung befreien. Aus einem dicht gestaffelten Mittelfeld sollten mit schnellen Kontern immer wieder eigene Torchancen gesucht werden. Dies gelang mit zunehmender Spielzeit immer besser. Peter Bollmann gelang es vorne, den Ball zu behaupten und dann die nachrückenden Akteure David Bartel auf der linken, sowie

Patrick Willam auf der rechten Seite oder Christian Czedzak in der Zentrale mitzunehmen. Besonders Adam Targonski, der mal rechts und mal links von „Bolle“ auftauchte, bereitete den Hausherren zunehmend Probleme. Immer wieder konnte der schnelle Stürmer nur mit unlauteren Mitteln gebremst werden.

Die größte Chance der 1. Hälfte hatten jedoch die Hausherren. Ein Volleyschuss aus 18 Metern knallte an die Querlatte. Da hätte unser Schnapper keine Chance gehabt.

So ging es mit dem 0 – 0 in die Pause.

Es war klar, dass sich die Hausherren für die zweite Hälfte noch einiges vorgenommen hatten. Mit viel Schwung starteten sie in diese Hälfte der Partie. Ein ums andere Male mussten unsere Abwehrspieler um Besir Simsek Schwerstarbeit leisten. Aber die Abwehr stand und wenn dann doch einmal ein Schuss durchkam, so fand er unseren sicheren Schlussmann auf dem Posten. Die Angriffe der Wanner wurden verzweifelter, sie fanden einfach kein Mittel unsere Abwehr zu knacken und befanden sich andererseits in einer immer größeren Gefahr. Immer mehr Platz ergab sich für unsere Konter und unsere Mannschaft hatte sich nun auch das notwendige Selbstbewusstsein erarbeitet, um eigene Angriffe mit Erfolg vorzutragen. Insbesondere der junge Marco Markic, der Tobi Klein auf der 6er-Position vertrat, tat sich nun mehr und mehr hervor. Hinten räumte er im Zusammenspiel mit Tobi Bahlmann erfolgreich ab und mit seiner engen Ballführung und dem guten Auge für die Situation wurde er zu einer ständigen Gefahr für den Tabellenführer. Die größte Gelegenheit ergab sich jedoch in der 70. Minute für Patrick Willam, der auf der rechten Seite mit dem Ball in den 16er zog und nur noch einen Gegenspieler vor sich hatte, von diesem aber regelwidrig gebremst wurde. Der Unparteiische piff zwar, verlegte den Tatort jedoch zum größten Erstaunen aller Beobachter außerhalb des Strafraumes und ließ das Spiel statt mit dem fälligen Strafstoß mit einem Freistoß fortführen. Als die Gastgeber 10 Minuten vor dem Ende nach einem Kopfstoß gegen Adam Targonski nur noch mit 10 Akteuren auf dem Feld waren, drehte sich die Partie komplett. Jetzt ergaben sich mehr und mehr Spielanteile für unsere Mannschaft. Jetzt spielten wir auf Sieg! Die beste Gelegenheit der ganzen Partie hatte dann Adam Targonski, der in der letzten Spielminute alleine auf den Keeper zulief, das Leder jedoch um Zentimeter neben den Kasten setzte. So blieb es torlos. Es war zwar nur ein Punkt, den wir aus Wanne mitnahmen. Dieser dürfte aber für das Selbstvertrauen unserer Spieler noch eminent wichtig werden, denn sie haben bewiesen, dass sie auch mit dem Spitzenteam der Liga absolut mithalten können, wenn sie sich so engagiert, aber auch taktisch diszipliniert verhalten, wie wir dies am Sonntag bewundern konnten. Am kommenden Sonntag erwarten wir den Aufsteiger aus Herne, SV Arminia Sodingen auf der heimischen Reihe. Anstoß ist dann um 15.00 Uhr.

SV Erle 08 II - DJK TuS Rotthausen III: 2 – 3 (0 – 1)

DJK TuS Dritte bleibt in der Erfolgsspur!

Am Sonntag reiste unsere Dritte nach Erle zur Zweitvertretung des Traditionsvereins SV Erle 08. Auf dem Kunstrasenplatz an der Oststraße hatte unser Team auch gleich die beste Gelegenheit der Anfangsphase, als Martin Niehaus eine Nachlässigkeit in der Erler Abwehr nutzen konnte und aus 15 Metern Torentfernung zum Abschluss kam. Sein Schuss knallte jedoch gegen die Torlatte und von dort ins Feld zurück. Auch in der Folgezeit präsentierte sich unsere Mannschaft als das agilere und zielstrebigere Team. Nach einem Eckball von der linken Seite folgte ein wildes Gestochere auf der gegnerischen Torlinie, bis alle unsere Spieler die Arme hochrissen, weil der Ball im Tor war. Der Unparteiische hatte dieses jedoch anders gesehen und entschied auf weiterspielen. Besser lief es dann in der 32. Minute, als Dennis Meussen einen weiten Ball von Martin Niehaus am Strafraum aufnahm, seinen Gegenspieler ausspielte und aus 12 Metern unhaltbar zum 0 – 1 einschoss. In der Folgezeit ergaben sich noch weitere gute Gelegenheiten, die unser Team jedoch ungenutzt ließ. So ging es mit der knappen Führung in die Pause.

Nach dem Wechsel kam der Gegner wie ausgewechselt ins Spiel zurück. Sie nahmen unserem Team das Heft aus der Hand, erzwangen selbst eigene Torgelegenheiten und wir verloren mehr und mehr unsere Linie. Immer öfter wurden die Bälle nun nur lang nach vorne geschlagen, von wo sie aber auch umgehend zurück kamen. Folgerichtig kamen die Hausherren in dieser Spielphase auch zum verdienten Ausgleichstreffer. Der wirkte jedoch wie ein Weckruf für unser Team. Mit einem Mal war die vergessen geglaubte Spielstärke wieder da und wir übernahmen erneut das Kommando. Setzte Danny Leitreiter in der 56. Minute noch einen Flugkopfball knapp neben das Gehäuse, so machte es Martin Niehaus kurz darauf besser. Einen fälligen Strafstoß verwandelte er zum 1 – 2. Aber erneut schlugen die Hausherren zurück und kamen zum 2 – 2 Ausgleich, ehe dann Jan Droste mit seinem Treffer zum 2 – 3 den Schlussspunkt unter diese turbulente Begegnung setzte. Unsere Drittvertretung setzte sich damit im oberen Tabellendrittel fest und erwartet am kommenden Sonntag um 13.15 Uhr den Tabellenführer Firtinaspor II auf der heimischen Reihe.

Presseinformation

RUNNERS POINT STAFFELLAUF 2012 – der Termin steht fest

4. Auflage am 6. Mai 2012 in der VELTINS-Arena

Recklinghausen, 7. September 2012 Am 6. Mai 2012 wird die Gelsenkirchener VELTINS-Arena erneut im Mittelpunkt der Laufsportfreunde stehen - zur Austragung des 4. RUNNERS POINT Staffellaufs steht dieses Datum nun fest. 2011 gingen rund 7.000 Freizeitläufer bei der dritten Austragung des Teamwettbewerbs an den Start.

In den vergangenen Monaten hatte Otto Hurler, Geschäftsführer von RUNNERS POINT,

gemeinsam mit seinem Team, den Sponsoren und Teilnehmern Bilanz aus den bisherigen Staffelläufen gezogen. Das Fazit fiel eindeutig positiv aus: „Die Veranstaltung hat ein hohes Qualitätsniveau, das passt gut zu RUNNERS POINT. Außerdem bietet die Veltins-Arena auf Schalke und ihr Umfeld tolle Möglichkeiten für eine abwechslungsreiche Laufveranstaltung.“

Die Mannschaft rund um RUNNERS POINT Eventchef Bernd Gröne hat bereits mit den ersten Vorbereitungen begonnen. „Am grundsätzlichen Charakter des Teamwettbewerbs werden wir festhalten, arbeiten aber dennoch an einigen Neuerungen und Detailverbesserungen des Staffellaufs,“ verkündet Gröne.

Frühbucher werden sich voraussichtlich ab Ende September im Internet für den Lauf anmelden können. Wie im Vorjahr auch ist zur Registrierung zunächst nur der Name des „Team-Captains“ notwendig, die vier weiteren Mannschaftsmitglieder können später nachgemeldet werden.

Aktuelle Informationen zum Lauf gibt's regelmäßig auf der Website www.runnerspoint-staffellauf.de.



Rennsteig-Etappenlauf: „Watt´n geiler Urlaub!“

Aus der [Laufszene Thüringen](#)

Von [Elke Kuhn](#) • 26. August 2011

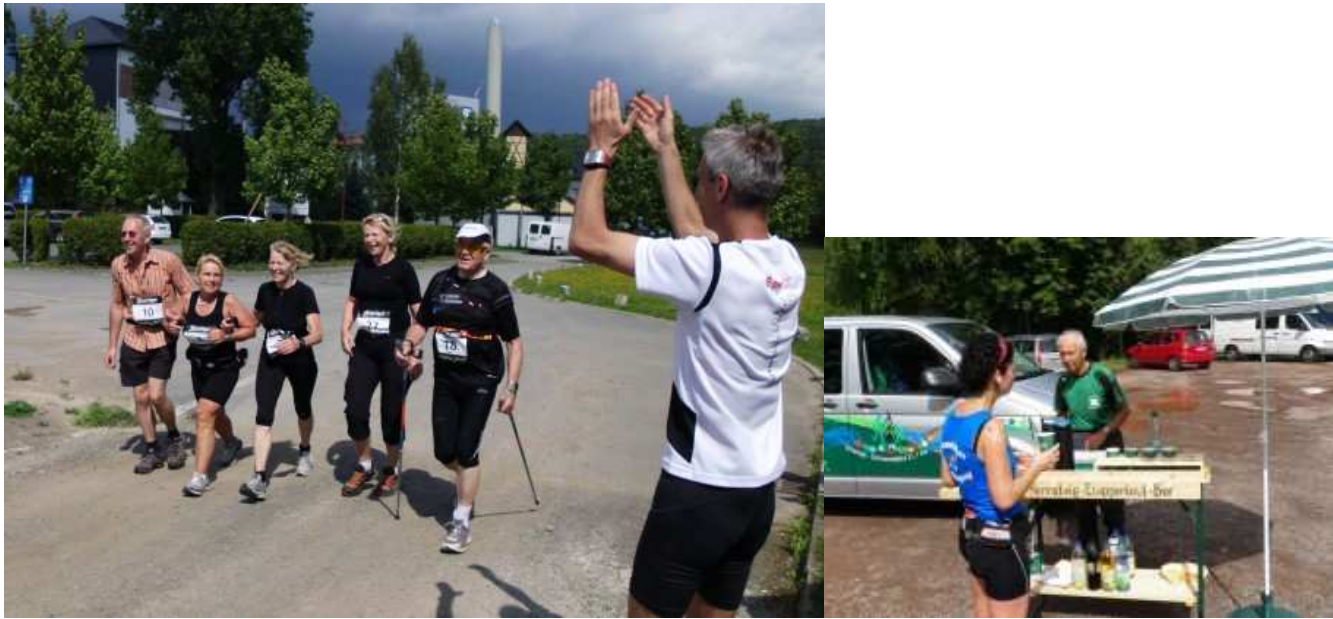
Seit 15 Jahren findet er nunmehr statt und in diesem Jahr im August feierte er seine 31. Auflage – der Rennsteig–Etappenlauf! Zweimal jährlich – im April und im August – tummeln sich die Aktiven 5 Tage lang auf dem Kammweg des Thüringer Waldes, wobei sie insgesamt 168,3km und mehr als 6.000 Höhenmeter auf dem Original-Höhenweg zurücklegen. Diese Veranstaltung gilt sowohl unter Laufenthusiasten als auch unter Walkern als Geheimtipp und hat sich ihre spezielle und familiäre Atmosphäre in all den Jahren bewahren können. Start und Zielort sind jeweils Hörschel bei Eisenach bzw. Blankenstein an der Saale, wobei die Laufrichtung jedes Mal von West nach Ost bzw. Ost nach West wechselt.



Da sowohl die Transportkapazitäten als auch die Unterkünfte direkt an den jeweiligen Etappenzielen nur begrenzt vorhanden sind, ist die Teilnehmerzahl limitiert und man tut gut daran, sich rechtzeitig anzumelden. Die Teilnehmer starten täglich, je nach Streckenlänge, -profil, Leistungsniveau und Fortbewegungsart (Walking, Nordic Walking, Jogging, Running) gestaffelt im Halb-Stunden-Abstand. Schon nach kurzer Zeit haben sich meist individuelle Gruppen gefunden, die entsprechend ihrem Lauf- und Ausdauervermögen einzelne Abschnitte bzw. sogar die gesamte Strecke gemeinsam absolvieren. Umfangreiches Ausdauertraining und eine gewisse Mindestgeschwindigkeit sind Voraussetzung, um die täglichen Etappenlängen von ca. 30-40km unbeschadet bewältigen zu können. Während die April-Veranstaltung gern als Vorbereitung auf den Rennsteig-Supermarathon genutzt wird, geht es im August eher weniger leistungsambitioniert zur Sache. Wir staunten nicht schlecht, als neben zahlreichen neuen Gesichtern ca. 2/3 der Teilnehmer aus dem Vorjahr auch in diesem August als Wiederholungstäter am Start standen!

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

Alfred Verse - Rotthausener Torwartlegende im Fußball - Mäzen des Vereins



Zirka aller 5km erwarten die Teilnehmer liebevoll organisierte Verpflegungsstellen, die – soweit möglich – auch gern mal einen Sonderwunsch bedienen („Wir wollen DDR-Knusperflocken!“).

Im Laufe der Zeit bekommt man als Akteur auch den enormen logistischen Aufwand mit, den das Betreuer- und Orga-Team täglich zu schultern hat. Um einen nahezu reibungslosen Ablauf zu garantieren, muss sehr akkurat geplant werden, damit auch alle Versorgungspunkte sowohl den Ersten als auch den Letzten noch bedienen können. Unterwegs ist neben Kampf- auch Teamgeist gefragt. Es ist selbstverständlich, dass man sich gegenseitig hilft, unterstützt und motiviert. Bei nahezu optimalen Wetterbedingungen warteten alle am jeweiligen Tagesziel auch auf den letzten Ankömmling und feuerten ihn auf der ideellen Zielgeraden frenetisch an.

Am Nachmittag finden meistens noch kleinere, freiwillige Abstecher in die nähere Umgebung statt und abends erfolgt die Auswertung der Tagesergebnisse sowie eine Vorschau auf die Laufstrecke und Besonderheiten des Folgetages. Somit erhalten die Teilnehmer noch jede Menge historische und kulturelle Randinformationen rund um den Rennsteig.

Erstaunlich ist jeden Tag aufs Neue, wie schnell der Körper doch regeneriert und sich anpasst. Nach kurzen anfänglichen Protesten haben sich die Beine meist nach spätestens einem Kilometer damit abgefunden, sich erneut ins Zeug legen zu müssen.

Bei der Abschlussveranstaltung am Zielort erhält jeder Teilnehmer eine Urkunde und hat die Möglichkeit, eine Rennsteig-Medaille in Gold, Silber oder Bronze zu erwerben, je nach bereits absolvierten „Rennsteig-Kilometern“. Alle Teilnehmer waren sich darin einig, dass diese Laufwoche ein ganz besonderes Erlebnis war und wünschen sich, dass es den Etappenlauf in dieser Form noch recht lange gibt.

Was ist aussagekräftiger als das Resümee einer Teilnehmerin „Watt´n geiler Urlaub!“

Video vom DJK Adler Jugend- und Familienfußballtag

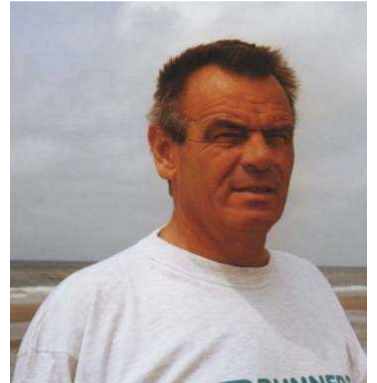
http://www.youtube.com/watch?v=IDhpagJ_dEU

Mittwochs und freitags beginnt das Jugendtraining im Feldmark-Stadion von DJK Adler 1922 e. V. an der Fürstinnenstraße.

Sieghard

♂, 66

Kaufmann
Gelsenkirchen / Deutschland



Mitglied seit 23.10.2005

Seit 1978 ehrenamtliche Tätigkeit als lizenzierte(r) Trainer und Funktionär, in den Bereichen Fußball, Langlauf und Breitensport, bei verschiedenen Amateursportvereinen meiner Heimatstadt Gelsenkirchen, mit dem Ziel, den Sport dauerhaft frei von Drogen und Dopingmitteln zu halten, zum Schutze einer in Freiheit heranwachsenden Jugend. Probates Mittel dazu ist der DFB-Cooper-Lauf, mit den von mir durch Aufzeichnungen in der Praxis unter beratender Mitwirkung des AOK-Sportlehrers und FIFA-Referee, Hellmut Krug, erarbeiteten Anforderungskriterien, nach den einzelnen Fußball-Spielklassen unterteilt.

Mehr zu diesem Thema erfahrt Ihr im Internet unter <http://www.fussballkondition.de> und unter <http://www.gelsenkirchenmarathon.de>

Honorary activity since 1978 as licensed coach and official with different amateur clubs in my hometown Gelsenkirchen for the fields football, long-distance running and other forms of sport. It is my ambition to keep sport durably away from all kinds of doping so that young people may grow up without drugs and in liberty instead. A proper way to meet this challenge is the DFB-Cooper-Run with the demands I worked out in practice under advisory cooperation of AOK-sportteacher and FIFA-referee Hellmut Krug. The criteria of demand are subdivided according to the particular football divisions. For further information about this subject please contact

<http://www.fussballkondition.de> and <http://www.gelsenkirchenmarathon.de>



Mitglied seit 19.02.2005

Berry Sweet ♀, 45 USA

Walking with a friend in the dark is better than walking alone in the light. ~Helen Keller

Walking Grüße über den Atlantic per Flork around



ROSEN APOTHEKE
FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

Im Kirchviertel am Heinrich-König-Platz - Gelsenkirchen, Robert-Koch-Straße 2 - Tel. 0209 22104



**KEINE
MACHT DEN
DROGEN**



www.Gelsenkirchenmarathon.de Gut für Gelsenkirchen...

FLE-Videobeitrag-Trainerkarussell

<http://www.youtube.com/watch?v=9ubBw462X3w>



ROSEN APOTHEKE
FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

Im Kirchviertel am Heinrich-König-Platz - Gelsenkirchen, Robert-Koch-Straße 2 - Tel. 0209 22104

Nach dem Schriftverkehr mit Dr. Feil, dem Ernährungsberater des Fußball-Bundesligisten Hoffenheim keimt für alle Fußballamateure Hoffnung auf. Eine Verbesserung des eigenen Fußballspiels, um den Abstand zu den Profis nicht zu groß werden zu lassen, besteht neben regelmäßigem Training nur in einer gezielteren Ernährung. Hier der Link zu seinem

E-Book im Internet unter

<http://www.dr-feil.com/ebook-eiweiss/>

Ernährungsberatung für Sportler und Sportlerinnen jeder Sportart und jeden Alters finden alle in der Rosen-Apotheke Gelsenkirchen.



Dr. Feil: „1899 Hoffenheim Jul 31st, 2009 by Dr. Feil. Dr. Feil ist gerüstet für neue Großtaten!“

Ein neues Bonus-System u.a. mit Artikeln aus dem Fanshop des FC Schalke 04 und dem Rosen Taler der Rosen-Apotheke unter

<http://www.rosen-apotheke.de/rosen-apotheke/unser-bonussystem/?id=4570>



ROSEN APOTHEKE
FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

Im Kirchviertel am Heinrich-König-Platz - Gelsenkirchen, Robert-Koch-Straße 2 - Tel. 0209 22104



Sieghard Tinibel –

Der praktische Fußballtrainer



Entwicklung der Gewandtheit und Beweglichkeit

Die Gewandtheit wird durch Übungen entwickelt, die eine schnelle Bewegungsumstellung unter Beteiligung des gesamten Körpers erfordern. Beweglichkeitsübungen - sie werden in Form der Gymnastik durchgeführt - beanspruchen die Wirbelsäule sowie die Gelenke und fördern die Elastizität der Muskeln, Bänder und Sehnen durch den Wechsel von Dehnung und Lockerung. Der Effekt lässt sich durch Zuhilfenahme des Medizinballs erhöhen. Für die Entwicklung der Gewandtheit und Beweglichkeit gibt es viele Übungsformen. Sie sollten auf allen Ausbildungsebenen, regelmäßig, wenn auch gemeinen kurzzeitig, Anwendung finden. Bei den folgenden Beispielen gymnastischen Übungen nur eine begrenzte Auswahl darstellen. (Fortsetzung folgt)

In der kommenden Zeit werden erfahrene Spieler sich vorbildlich in die Trainingsgestaltung einbringen. Jeder Spieler der ZWOTEN Mannschaft wird dann unter Anleitung und Korrektur von Übungsleiter Sieghard Tinibel die Trainingsaspekte aktiv mitgestalten. Die kommende Übungsstunde am Freitag wird dann von dem Mittelfeldspieler Viktor Pallade mitgestaltet.

DJK Adler Feldmark 1922 e. V.
Ab sofort jeden Montag um 19:00 Uhr

LAUFTREFF

Sportplatz Fürstinnenstraße

mit **WALKING** und
NORDIC WALKING

LAUF MIT!

RINGFOTO NIEHAUS

Inh. Christoph Niehaus

Gildenstraße 5 46117 OB-Osterfeld
Telefon (0208) 892883

Bezüglich des von Brüssel im Jahre 2005 abgelehnten Projekts mit dem DFB-Cooper-Lauf gegen Doping und Drogen im Sport, wurde von Sieghard Tinibel in der Sache erneut um Schützenhilfe aus Berlin gebeten. Eine medizinische Innovationsaktion diesbezüglich auf Anregung des Gesundheitsministeriums NRW wurde nicht gewürdigt. Vielleicht gelingt es in diesem Jahr ohne einen Verein dahinter zu stellen. Ein entsprechender Filmbeitrag ist in Vorbereitung. Mehr dazu lfd.

www.gelsenkirchenmarathon.de

Sein Todestag jährt sich am 7. März 2012 zum 40. Mal. Es hätte auch Dein Sohn oder Freund sein können...



ROSEN APOTHEKE
FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

Im Kirchviertel am Heinrich-König-Platz - Gelsenkirchen, Robert-Koch-Straße 2 - Tel. 0209 22104

