



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



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

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

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

**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 FLWW!**

Fußballextra seit 1984 - Saison 2011/2012 - Laufende Nr. **0015** vom 19. Okt. 2011

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

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

1:4 und 2:4 Niederlagen der Ersten und „Zwoten“ Mannschaft DJK Adler Feldmarks Fußballsenioren!

Die „Hartplatzhelden“ von der Fürstinnenstraße tun sich mit beiden Mannschaften in der laufenden Saison weiterhin schwer die endgültig erfolgreiche Konstellation bei den Aufstellungen zu finden. Hier haben es beide Coachs der Teams nicht einfach. Der an diesem Wochenende verhinderte Trainer der Zwoten Sieghard Tinibel, wie auch der Coach der Ersten Ralf Neugebauer sind bei der Ersten als auch in der Zweiten weiterhin auf der Suche nach dem sogenannten „Knipser“. Einem Spieler der vor dem Tor keine Nerven zeigt und die zahlreich herausgespielten Chancen verwertet indem er sie in Tore umwandelt. Mit Omar Omeirat und Dominik Machill bieten sich wohl schnellkräftige Leute an, die aber noch etwas Zeit brauchen, um die Bindung zu den neu zusammengestellten Teams zu erhalten. Am kommenden Sonntag bietet sich nun aber eine neue Gelegenheit die Aufgaben gegen den Unterbau von VfL Grafenwald und von Victoria Resse besser zu erfüllen, als das am vergangenen Wochenende im Stadion an der Fürstinnenstraße der Fall war. Die Zwote bestritt ihre Aufgabe gegen Wacker Gladbeck vom Spielaufbau betrachtet eigentlich nicht schlecht, wenn man wie gehabt die vergebenen Chancen reingemacht hätte. Alles wenn und aber wird man dann am kommenden Wochenende aber vergessen machen können. Bei der

Zwoten stellen sich nach Ablauf der Sperren einige Leute mehr zur Verfügung, die das 2:4 von diesem Wochenende vergessen machen könnten. Die Erstvertretung sinnt auch auf Wiedergutmachung nachdem man das Spiel gegen DJK Arminia Ückendorf 1:4 auf eigenem Platz verloren hatte.



DJK Adler Feldmark 1922 e. V. - 1. Mannschaft



Sonntag gibt es für die Adler „Zwote“ in Grafenwald ein sogenanntes 6-Punkte-Spiel gegen den Kontrahenten beim Abstiegskampf in Gladbeck.

Kommenden Sonntag spielen die Adler Teams gegen Victoria Resse um 13:15 Uhr und ebenfalls um 13:15 Uhr gegen VfL Grafenwald. Die Spieler der Zwoten treffen sich bereits um 11:30 Uhr an der Fürstinnenstraße zum M-Spiel und so geht's weiter bis zur Saisonabschlussfeier am 10. Dezember (siehe Plan).

Sonntag, den 23.10.2012	2. Senioren 1. Senioren	VfL Grafenwald II Victoria Resse II	Adler Feldmark Adler Feldmark	13.15 Uhr 13.15 Uhr
Sonntag, den 30.10.2012	2. Senioren 1. Senioren	Adler Feldmark Adler Feldmark	SV Zwecklel II FC Horst 59	13.15 Uhr 15.00 Uhr
Sonntag, den 06.11.2012	2. Senioren 1. Senioren	SG Preußen Gladbeck VfB Gelsenkirchen	Adler Feldmark Adler Feldmark	12.45 Uhr 14.30 Uhr
Sonntag, den 13.11.2012	2. Senioren 1. Senioren	Adler Feldmark Adler Feldmark	DJK Alemania Gladbeck SSV / FCA Rotthausen	12.45 Uhr 14.30 Uhr
Sonntag, den 27.11.2012	2. Senioren 1. Senioren	SB Gladbeck Falke Gelsenkirchen	Adler Feldmark Adler Feldmark	14.30 Uhr 14.30 Uhr
Sonntag, den 04.12.2012	2. Senioren 1. Senioren	Adler Feldmark Adler Feldmark	DJK Arminia Hassel SSV Buer II	12.45 Uhr 14.30 Uhr
Sonntag, den 12.12.2012	2. Senioren 1. Senioren	Adler Feldmark Adler Feldmark	RWW Bismarck RWW Bismarck	12.45 Uhr 14.30 Uhr



Trikotsponsor der DJK Adler Feldmark 1922 e. V.



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen

Teil der DFB-COOPER-Laufstrecke im Gesundheitspark Nienhausen.



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Gesundheitspark
Nienhausen



Dehnungsübungen beim DFB-Cooper-Lauf im Gesundheitspark Nienhausen mit den Fußballern der DJK Adler Feldmark

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.

Sportler ernähren sich besser mit einem Blick in Dr. Feils ebook unter diesem Link

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



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-apoqe.de/rosen-apotheke/unsere-bonussystem/?id=4570>



Sieghard Tinibel –

Der praktische Fußballtrainer



Sportpersönlichkeit und Erziehungsauftrag

Der Übungsleiter muss sich über die Gestaltung und Führung einer Gruppe von sportlichen Persönlichkeiten - sprich Fußballmannschaft - Gedanken machen. So traurig wie es ist, muss in den unteren Klassen immer wieder festgestellt werden, dass besonders bei den älteren Jahrgängen beobachtet wird, dass Spieler Zigaretten rauchend auf dem Sportplatz

umherlaufen. Die gleichen Spieler sind es auch, die regelmäßig Bier und Alkoholika verschiedener Art zu sich nehmen und damit wohl meinen auf dem richtigen Wege zum Mann zu sein. Dementsprechend schlecht sind aber auch deren Leistungen beim Sport und auch die mitgebrachte Freundin kann da nicht helfen, dass man auf dem Wege zum disziplinierten Mannschaftssportler noch nicht sehr weit gekommen ist.

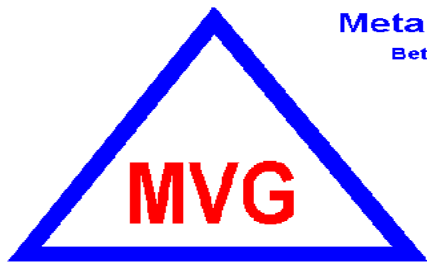
Diese Sportler werden es schwer haben sich in den Spielbetrieb einer Seniorenmannschaft einzuordnen. Aufgrund ihrer mangelnden Eigendisziplin werden sie ständig wenig akzeptiert bleiben. Deswegen müssen wir regelmäßig an unserer eigenen Disziplin arbeiten, denn die Eigenschaften der Persönlichkeit bilden und realisieren sich vor allen Dingen in der Tätigkeit und werden in ihrem Ausprägungsgrad auch von den Anforderungen der jeweiligen Tätigkeit bestimmt. Das verweist uns auf die Bedeutung der Forderungssituation im Training und im Wettkampf.

Ein guter Fußballspieler kommt daher immer mit einer positiven Grundeinstellung zum Sportplatz, denn nur so kann eine gute sportliche Leistung hingelegt werden. Die Bereitschaft sich auch einmal zu quälen muss schon vorhanden sein, denn sonst kann weder die eigene und somit auch die mannschaftliche Leistung nicht gesteigert werden.

Ein guter Fußballspieler macht sich vor dem Wettkampf, sei es zum Training oder zum Fußballspiel erst einmal 15 bis 20 Minuten warm. Die ihm bekannten läuferischen und die gymnastischen Übungen, führt jeder in eigener Regie zunächst erst einmal selbst durch. Der Trainer muss sich ständig um die Kenntnis des aktuellen Entwicklungsstandes des Spielers und der Mannschaft bemühen, weil sie für ihn die Voraussetzung ist, den richtigen Ansatz für die Gestaltung des Trainings und der Mannschaftserziehung zu finden. Wir müssen die für das Fußballspiel typischen moralischen Qualitäten und psychischen Wettkampfeigenschaften gemeinsam erkennen und im Mannschaftserziehungsprozess gebührend berücksichtigen.

Wir haben nach den speziellen Eigenschaften und notwendigen Verhaltensweisen, die das Fußballspiel mit sich bringt und auch verlangt zu fragen. Nur auf diese Art und Weise kann eine geschlossene Mannschaftsleistung entstehen. Nur so kann man Kader zusammen schmieden die durch dick und dünn gehen. In dem der Eine für den Anderen kämpft, weil er genau weiß, dass ihm das gleiche Verhalten durch seinen Mannschaftskameraden wiedergegeben wird. Der Weg zum anständigen Fußballsportler ist weit. Ohne eigene Disziplin und die Bereitschaft ständig dazu zu lernen und sich für eine Verbesserung der eigenen Leistung zu quälen und zu schinden, wird man nie überkreislich spielen können.





Metall-Verwertungs-Gesellschaft mbH
Betriebsauflösungen + Baumaschinen + Metallhandel

Herbert Bollmann
Geschäftsführer

Tel: 0201 5579058
Mobil: 0151 15607754
FAX: 0201 5579600

E-Mail: mvg.bollmann@t-online.de



Bonifaciusstraße 268 45309 Essen

Einen der letzten schönen Oktobertage konnte man am Wochenende in Haltern genießen.



Deutschland ist schön, sagen sich auch viele Touristen die regelmäßig aus dem benachbarten Ausland ins Ruhrgebiet kommen.



„Indian Summer“ auch in Deutschland nicht nur
in Kanada z. B. bei Haltern am See.



ROSEN APOTHEKE

FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

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

Metall-Verwertungs-Gesellschaft mbH

Betriebsauflösungen + Baumaschinen + Metallhandel

**Herbert Bollmann
Geschäftsführer**

Tel: 0201 5579058
Mobil: 0151 15607754
FAX: 0201 5579600

E-Mail: mvg.bollmann@t-online.de

MVG

MVG

Bonifaciusstraße 268 45309 Essen



Eine der zahlreich geparkten Harleys am „Lake Side Inn“. Haltern scheint ein Knotentreffpunkt zu sein für „Mopedfahrer“ aller Klassen an verschiedenen Stellen des Sees und auf dem Wege dorthin.





ROSEN APOTHEKE

FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

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

Projekt: Gelsenkirchenmarathon mit dem DFB-Cooper-Lauf gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sports.

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



R!NGFOTO

NIEHAUS

Inh. Christoph Niehaus

Gildenstraße 5 46117 OB-Osterfeld
Telefon (0208) 892883

Im Blickpunkt LONDON
2012



"Sport treiben und gesund bleiben!"
Mit DJK Adler Feldmark und dem Gesundheitspark

www.Gelsenkirchenmarathon.de
www.Fussballkondition.de



"Macht es auch - so wie André und Tim!"

DEUTSCHER SPORTBUND

Prüfungswort: DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Nr. Sieghard Tinibel
Leichtath. Schwimmen
Radfahren Turnen
Gewichtheben

Privatbesitz (für: 31.12.2012)

Gültig bis: 31.12.2012




DFB-COOPER-LAUF Gegen Doping und Drogen im Sport **20**
JAHRE **KEINE**
MÄCHT DIB
DROGEN

Jeden Mittwoch im Gelsenkirchener Gesundheitspark Nienhausen in der Feldmark.
Start: 18:00 Uhr - von Nov. bis Feb. um 16:00 Uhr - Näheres unter Tel.: +492091778996



ROSEN APOTHEKE

FÜR EIN BLÜHENDES LEBEN

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

Immer tatkräftig: DJK TuS Mäzen Alfred Verse



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

DJK TuS Rotthausen II - Spfr. Haverkamp 5 - 0 (1 - 0)

DJK TuS Zwote fährt in der Kreisliga A Gruppe 2 den ersten Dreier ein und gibt im 6 Punkte Spiel damit die rote Laterne an Haverkamp ab.

Im Kellerduell gegen die Sportfreunde aus Haverkamp ging für das Team des Trainergespanns Dave Hendann und Basti Wernscheid bereits darum, nicht den Kontakt zum rettenden Ufer zu verlieren. Verstärkt durch Christian Kwyas und Christian Wieschnewski sollte unbedingt der erste Saisonsieg gelingen.

Wenn der Tabellenletzte den -vorletzten empfängt, kann man keinen fußballerischen Leckerbissen erwarten. In den Anfangsminuten war das Spiel von Fehlpässen und Unsicherheiten auf beiden Seiten geprägt. Doch nach einer Viertelstunde kam unser Team besser ins Spiel und konnte die ersten Offensivakzente setzen. Nach schöner Vorarbeit von Pierre Tomaszik köpfte Sven Schmid knapp am Gehäuse vorbei. Nur wenige Minuten später konnte unser Team dann den Führungstreffer bejubeln. Diesmal schickte Sven Schmid seinen Sturmpartner Pierre auf die Reise, der sich im Laufduell gegen seinen Bewacher durchsetzte und allein in den Strafraum einzog. Pierre täuschte einen Torschuss an, legte dann jedoch mustergültig für den mitgelaufenen Gerrit Hömme quer. Gerrit hatte wenig Mühe den Ball aus kurzer Distanz im leeren Tor unterzubringen. Die Führung verlieh unserem Team die notwendige Sicherheit. Nun lief der Ball durch die eigenen Reihen und man konnte sich immer wieder Torchancen herausspielen. Die Gäste aus Haverkamp kamen im ersten Durchgang nur einmal gefährlich vor das von Roberto Camilleri gehütete Tor. Bei einem Schuss rettete die Querlatte für unser Team, beim Nachschuss war Roberto auf dem Posten. Doch diese Aktion zeigte, wie schnell die knappe Führung verspielt sein kann. Nach einem Foulspiel an Christian Wieschnewski entschied der Schiedsrichter kurz vor der Pause auf Strafstoß für unsere Farben. Den von Sven Schmid getretenen Elfmeter konnte der Torhüter der Gäste jedoch parieren. So ging es mit der knappen Führung in die Pause.

Zu Beginn des zweiten Durchgangs erhöhte unsere Zweitvertretung das Tempo und konnte sich in der gegnerischen Hälfte festsetzen. Der einzige Vorwurf den man der Mannschaft machen konnte, ist der, dass sie zu viele Chancen benötigte. Gerrit Hömme schloss einen Angriff zu überhastet ab und Sven Schmid traf bei einem Kopfball nur den Innenpfosten. So musste eine Einzelaktion für die beruhigende 2 – 0 Führung sorgen. Christian Wieschnewski zog in den Strafraum, ließ zwei Gegenspieler aussteigen und schlenzte den Ball mit seinem linken Fuß unhaltbar ins linke obere Eck. nun war der Knoten geplatzt und es dauerte nicht lange bis Pierre Tomaszik für die endgültige Entscheidung sorgte, als er den Torhüter umkurvte und den Ball zum 3 – 0 ins leere Tor schob. Das 4 – 0 besorgte Christian Kwyas nach einer Flanke von der linken Seite durch Bastian Lübeck. Den Schlusspunkt setzte der eingewechselte Emin Isbilin zehn Minuten vor dem Ende, nach schöner Vorarbeit von Julien Jeroschewski.

Durch diesen Sieg und die Punkte zwei bis vier, konnte man in der Tabelle an Haverkamp vorbeiziehen und belegt nun den 15. Tabellenplatz der Kreisliga A2.

Am kommenden Sonntag trifft unsere Mannschaft auf Union Neustadt. Anstoß ist um 15 Uhr auf der Sportanlage an der Dessauer Straße.



Verschobener Startpunkt des Karstadt-Ruhrmarathon

wg. damaligen Umbaus der Karl-Meyer-Straße führte dann die 10 km Strecke anders als geplant von „Auf der Reihe“ zum Karstadt-Warenhaus zur Innenstadt nach Essen. Das Bild zeigt den Startpunkt in Höhe der Metzgerei Thelen mit dem Geburtshaus Sieghard Tinibels, ehrenamtlicher Fußball- und Breitensporttrainer sowie Initiator und Sponsor des Int. Volkslauf mit dem Gelsenkirchenmarathon und dem DFB-COOPER-Lauf seit 1985.



Der angedachte Startpunkt auf der Karl-Meyer-Straße.



Durch Umbau verlegter Startpunkt „Auf der Reihe“



Die Pläne die Sieghard Tinibel mit Salvatore Treccarichi – dem sportbegeisterten Diplom Ingenieur von Straßen NRW entwickelte, sind immer abrufbereit für einen Gelsenkirchen-Marathon zwischen der Karl-Meyer-Straße über die Sportanlage „Auf der Reihe“ zum Kirchviertel mit der Gelsenkirchener Bahnhofstraße im PC. Nachdem nun so ziemlich alle Institutionen sich der Laufsportszene bedient haben und sich jeder seinen eigenen Sponsorenlauf geschaffen hat, könnte man jetzt vielleicht auch einmal daran denken, wieder einen sportlichen Halbmarathon in der Fußballstadt Gelsenkirchen durchzuführen.

KEINE MACHT DEN DROGEN ... immer wieder neue Varianten

Die Jugend zu allerhand Blödsinn zu verleiten war schon zu allen Zeiten für manche Leute immer ein lohnender Erwerb. In der heutigen Zeit mit zunehmender Globalisierung und schwindender Gelderwerbsmöglichkeiten sowie sich nicht zuletzt auch dadurch sich immer mehr öffnender Märkte, scheint es keine Regeln mehr zu geben. Insbesondere beim Rauschgifthandel aus den nahen Niederlanden. So wird auch von der NRW-Landesregierung in Düsseldorf von Legislaturperiode zu Legislaturperiode immer wieder so oft dran gedreht werden bis man endlich den Besitz der weichen Drogen wie z. B. Haschisch von 6 Gramm auf 10 Gramm in der „Mitführpackung“ erhöht hat. Eine Inkonsequenz die eine große Gefahr in sich birgt. Wissen wir doch alle zur Genüge, dass gerade männliche Probanden dazu neigen sich im Konsum von Rauschmitteln mit dem sich Jugendliche auch als Mann beweisen wollen sehr zu steigern. Nur ein kleiner Einwurf zum zum 60jährigen Bestehen des Landtags



**Der Landtag in Düsseldorf – 60 Jahre.
Aus der Vogelperspektive und aus der Nähe. Dazu weitere
Ansichten der Landeshauptstadt am Rhein.**

