



LAUFEN EXTRA



FUSSBALL EXTRA

1. Fußballonlinemitteilung
Verantwortlich: Sieghard Tinibel Tel. 0209 13 61 81

Gesunder Laufsport für alle in der Fußballstadt!
Gelsenkirchenmarathon
www.gelsenkirchenmarathon.de



Fußballstadt Gelsenkirchen
- Seit 1984 -
Anfänglich für sportliche und gesellschaftliche Mitteilungen in den Vereinen:
SF Bulmke 67
DJK Borussia Scholven
DJK Sportfreunde Rotthausen 1910
DJK TuS 1910 Rotthausen
DJK Adler Feldmark 1922

KEINE MACHT DEN DROGEN

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

Weltweit immer noch einmalig und nur im Westfalenland!
Fußballer und Leichtathleten in einem Verband - FLVW

Fußballexta seit 1984 - Saison 2013-2015 - Laufende Nr. +058 vom 18. Mai. 2016

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

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

Von Sieghard Tinibel

Facebook - Einwurf zu Pfingsten – bezüglich André Breitenreiter als Trainer

Hallo Freunde... bezüglich der Diskussionen um den Trainer André Breitenreiter meine ich... Der FC Schalke 04 wird noch lange ein Verein sein, der seinen Bediensteten keine Zeit lässt, sich zu etablieren. In den Reihen derer die das Sagen haben, ist zuwenig Sportsgeist vorhanden. Leute die beim FC Schalke 04 über Sportsgeist verfügen, haben sich schon lange "von der Front" zurückgezogen und sind ins zweite Glied gerückt. Immer wieder kann man beobachten, wie gute Ansätze durch Ungeduld zersplittert werden. Das Umfeld lässt Menschen, die auch als Fußballfachleute die nötige Weitsicht haben, nicht in Ruhe arbeiten. Lasst vor Eurem geistigen Auge die letzten 10 Jahre Revue passieren, und alle kommen von selbst darauf. Jens Keller z. B. bekam nicht die nötige Zeit. Intelligente Menschen sind natürlich auch ziemlich empfindsam, und so

musste sich bei diesem Umfeld - gespickt mit "Möchte-gern-Trainern" und "Nachwuchssportpolitikern" aus der Beamtenzene Gelsenkirchens - , zwangsläufig auch ein Burn-Out-Syndrom beim Trainer Ralf Rangnick entwickeln. Komisch und bezeichnend dafür ist die Tatsache, dass er nun in Leipzig einen Weg hingelegt hat, der den eines Deutschen Meistertitels ungleich übertrifft... Es wird noch viele Jahre dieser ungeduldigen Gehampel geben. Bei der allgemeinen Entwicklung des Fußballs in der heutigen Zeit, ist für mich die direkte Teilnahme an der Europa-Lique genau das Maximalste erreicht, was aus der Mannschaft herauszukitzeln war. Dem Fußballlehrer André Breitenreiter, werden wahrscheinlich an anderer Stelle ähnliche Erfolge gelingen - Schalke mit seinen Machern ist zu ungeduldig... In diesem Sinne ein freundliches "Glück Auf" und "Frohe Restpfingsten" allen blau weißen Fans...

Facebook – Rund um den 23. Int. Gelsenkirchener Volkslauf

[Axel Martin](#)

[17 Std.](#) ·

Magnolie blüht

[Gefällt mir](#)

Formularende

[Kommentieren](#) [Teilen](#)

[10 Du, Markus Weber und 8 weitere Personen](#)

Kommentare



[Heike Thoma](#) Ich liebe sie.....die Magnolien!

[Gefällt mir](#) · [Antworten](#) · [1](#) · [12 Std.](#)



[Sieghard Tinibel](#) Hallo Axel - Holocaust-Mahnmal-Strecke im Park - gestern abgekreidet - kannst mitwandern oder joggen. Einen achte Marathon bekommst Du doch noch hin oder? Als der Laufsport von den KKs publik gemacht wurde, kamen viele, die Du heute nicht mehr siehst... aber die

Entwicklung hast Du ja mitbekommen - Nach wie vor ist Bewegung aber immer gesund... - 1. HOMAMA - weltweit, denn keine andere Stadt hat ein Mahnmal so lange wie wir in Gelsenkirchen. Sei dabei, wenn Gelsenkirchen ein neues Kapitel Sportgeschichte schreibt... alles kostenlos... wie gehabt - Rosen für sportliche Frauen vom Alfred .



Wenn Du Zeit hast, komm mit Deiner Kamera am Sonntag zum Startpunkt um 10:30 h am Maritim für die Kinder und um 11:00 Uhr am Bahnhofscenter... Keine Onlineanmeldung, damit nicht zu viele kommen bis dann... Gruß Siggii!!!

Von Sieghard Tinibel

Wenn man sich beim Sport oder anderweitiger körperlicher Tätigkeiten einmal übernommen haben sollte, gibt es schon mal hartnäckige Rückenschmerzen. Fast jeder kennt diese Symptome, die oft fälschlicherweise als „Hexenschuss“ gedeutet wurden, und so auch in den Gebrauch des „Volksmund“ eingingen. Eine Form der Behandlung dieser Symptome wurde nun neu entwickelt.

Vor 50 Jahren noch wurde die Beweglichkeit, des für diese Schmerzen zum größten Teil verantwortlichen Gelenks noch gar nicht erkannt. Dieses Iliosakralgelenk wurde als starr und steif betrachtet. Jedoch das ist gar nicht so. Hier setzt heute die Behandlung an, weil Spritzen nichts auf Dauer bewirken.

Hier mehr dazu <http://www.runnersworld.de/gesundheit/isg-blockade.275706.htm>

<http://www.roland-klinik.de/rk/iliosakralgelenkisg-syndrom>

https://www.youtube.com/watch?v=nDp_yuxnUms

Klick: <https://www.youtube.com/watch?v=c07fPQfQYFU>

Nach dem Abkreiden der Strecke für den 1. HOMAMA in diesem Jahr Im Rahmen des Int. Gelsenkirchener Volkslauf, traten auch bei mir diese schmerzhaften Symptome auf und hielten sich hartnäckig.

Nach 2 x 12 km Abzeichnungsarbeiten, wie auf den folgenden Bildern zum Teil dokumentiert wäre das verständlich, sagte man mir. So muss ich mich im nächsten Jahr bei diesen Arbeiten wohl etwas mehr vorsehen. Vor allem beim Heben des Gipsmaterials und Einfüllen in den Streuer.



Wendepunkt des HOMAMA am Holocaust-Mahnmal im Gelsenkirchener Stadtgarten am Ende der Platanenallee.



Mitlaufende Fußballspieler können hier auf ihren Chronometer schauen, wenn diese beiden dicken Platanen angelaufen werden. An der, am 3,6 km Punkt ermittelten Zeit, können sie diese mit dem Cooper Lauf vergleichen!



[Sieghard Tinibel](#) hat [Oliver Ruhrigs Beitrag](#) geteilt.

[5 Std.](#) ·

So sieht das also aus: Von Edward Snowden halte ich sehr viel... er ist einer der Mensch geblieben ist im Gegensatz zu so manchem Digitalkünstler, der meint ein Netzwerk ins Leben zu rufen, um den Menschen zu schaden oder um sich selbst darstellen und bereichern zu können, wie auch so mancher Politiker der heutigen Tage. Alleine der Ausdruck Netzwerk im Zusammenhang mit einschlägig bekannten Schwätzern im engeren Umfeld des Wohnortes dürfte schon zur Vorsicht mahnen... Es iost nichts anderes als die bekannten Polit-Seilschaften die es in jeder Stadt von jeder Partei gibt. Gut dass diese Seilschaften mittlerweile Konkurrenz bekommen, denn die Gäste aus aller Welt kennen sich bestens aus, wie man ebenfalls ein eigenes Netzwerk gründet...



[Oliver Ruhrig](#)

[6 Std.](#) ·

Der (angebliche) Klimaschutz bzw. die Reduzierung des Co² Ausstoßes auf der Welt und alles was damit in Zusammenhang steht, ist zu einer Multi-Milliarden-Industrie geworden, mit welcher weltweit nachhaltig verdient wird. Natürlich wird man deshalb auch weiterhin behaupten, dass die Erderwärmung nicht durch die erhöhte Sonnenaktivität der letzten beiden Jahrzehnte verursacht wurde, sondern natürlich menschengemacht sein muss, auch wenn viele Fakten klar dagegen sprechen. In den 80ern schürte man noch mit einer drohenden neuen Eiszeit Panik und als die dann ausblieb und es stattdessen wärmer wurde, schwenkte man um auf die Räuberpistole mit der vom Menschen verursachten Erderwärmung. Dass aber jeder der ca. 60 aktiven Vulkane auf der Erde mehr Co² in einer Woche abgibt als alle Menschen zusammen seit Menschengedenken, wird dabei vollkommen ausgeklammert. Oder die Tatsache, dass durch die erhöhte Sonnenaktivität, die Weltmeere aufgewärmt werden, was dazu führt, dass die Abgabe, des im Meerwasser gebundenen Co² enorm angestiegen ist. Wie will man es aber verhindern, dass die Sonne strahlt? Also muss der Mensch dran schuld sein, denn die Sonne kann nicht dafür haftbar gemacht werden. Dabei weiß doch jedes Kind, dass Pflanzen Co² aufnehmen und es in Sauerstoff umwandeln. Wo ist also das Problem?



[Edward Snowden: "Globale Erwärmung wurde erdacht", um von kosmischen Gefahren abzulenken -- Sott.net](#)

Snowden, der nach dem Durchsickern von Dokumenten bzgl. des Überwachungsprogramms der NSA als Flüchtling in Russland lebt, hat in...
de.sott.net

Formularbeginn

[Gefällt mir](#)

Formularende

[KommentierenTeilen](#)

Kommentare



[Michael Siekmann](#) Ne ist klar: der Klimawandel wurde von der CIA erfunden, die Titanic von Aliens versenkt und die Erde ist eine Scheibe!

[Gefällt mir](#) · **[Antworten](#)** · **[2 Std.](#)**



[Sieghard Tinibel](#) So ungefähr - übermäßiges Gewinnstreben macht den Mutter Erde zu schaffen und bestimmt bald kaputt... wir werden es nicht mehr erleben... Jedenfalls ist Snowden für mich einer vor dem man den Hut ziehen kann.... wer lässt sich denn trotz seines phänomenalen Verstandes soweit herunter, um den Menschen zu helfen??? Keiner!

[Gefällt mir](#) · **[Antworten](#)** · **[Gerade eben](#)** · **[Bearbeitet](#)**

[DJK TuS Rotthausen 1910](#) hier: **[Auf der Reihe.](#)**
[10 Std.](#) ·

Hallo Löwen,

um den Facebook Auftritt der DJK TuS Rotthausen ist es in den letzten Monaten ziemlich ruhig geworden!

Das wird sich nun wieder ändern...

Ab sofort werden wir euch wieder mit Information rund um die Rotthausener Löwen versorgen!

Los geht's mit dem bevorstehenden Heimspielwochenende.

Die Freunde des filigranen Fußballs werden bereits am Samstag, den 16.04.2016 auf ihre Kosten kommen.

Die Rotthausener Altlöwen empfangen um 16:30 Uhr den SV Leithe.

Für unsere Seniorenmannschaften geht es am Sonntag um wichtige Tore und Punkte.

13:00 II. Mannschaft : Teutonia Schalke

13:00 III. Mannschaft : Teutonia Schalke II

15:00 I. Mannschaft : SV Höntrop

Den Abschluß des Fußball-Sonntags bildet dann unsere Damenmannschaft.

Die Löwinnen empfangen um 17:00 Uhr den SV Erle 08.

Die DJK TuS freut sich über zahlreiche Besucher! ☐☐

[Siegward Tinibel](#) Wird auch mal wieder Zeit, dass die Löwen sich sportlicher zeigen als bisher... Merke: auch wenn man schlechter aufgestellt ist gehört Klappern immer noch zum Handwerk - Damit meine ich auch in erster Linie, dass von Seiten des geschäftsführenden Vorstandes weniger gelogen werden sollte, denn das gehört nicht in einen vernünftigen Sportverein und ist in Gelsenkirchen beispiellos. Besinnt Euch auf den Sport und lasst die Politik raus - denn das kann Gelsenkirchen sowieso nicht. Heute auf der Bahnhofstraße hatten mir wieder einige Menschen Glück gewünscht... eine Geste die ich selbst von den ehrlicheren Sportlern in Reihen der Löwen vermisst habe. Also wer möchte kann immer und zu jeder Zeit mit mir kostenlosen Sport betreiben. Zu hören, dass jüngere Menschen Verantwortung übernehmen wollen freut mich und dürfte der Einfallslosigkeit ein Ende bereiten. Also es gilt weiterhin - Mit dem DOSB-Sportlehrer immer einen Schritt voraus - Beim Markieren der Strecke heute einige Sportkameradinnen und - Kameraden getroffen und eingeladen ... man sieht sich also am 17. April um 11:00 Uhr beim Start des Holocaust-Mahnmal-Marathon am [BahnhofsCenter Gelsenkirchen](#). Die Bambini starten ihren Marathon über 42.195 cm um 10:30 Uhr am Maritim-Hotel - Seeseite Allen den erwünschten Erfolg ...

<http://liebeisstleben.com/2016/01/10/copd-die-unbekannte-volkskrankheit-die-schwerwiegenden-gesundheitlichen-folgen-des-chemtrail-programms/>

Ich habe den Gelsenkirchenmarathon wieder neu aufgelegt... der Neubeginn war holprig, aber alle die dabei waren, lobten das Engagement der Sportfreunde Bulmke mit dem GMC ...

<http://gelsenkirchenmarathon.de/Da.../Images/WAZ-VL+HOMAMA.jpg> .

Nette Berichterstattung der WAZ Lokalsportredaktion

in Gelsenkirchen .. Danke dafür Am 1. Mai gehts weiter mit dem Sport gegen Doping und Drogen - in der Feldmark - Nähe Stadion an der Fürstinnenstraße... Keine Online Anmeldung Start 14:00 Uhr...

Startnummern - natürlich kostenlos - ab 13:00 Uhr beim DFB-Cooper-Lauf...

[Ullrich Hentschel](#) hat deinen [Beitrag](#) kommentiert.



[Siegward Tinibel](#) *an* [Du weiss, dat Du aus Gelsenkirchen komms, wenn ...](#)
[18. April um 22:49](#) .

Gelsenkirchenmarathon mit aktuellen Bildern und Ergebnissen vom 1. HOMAMA im Rahmen des 23. Int. Gelsenkirchener Volkslauf 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=YQjnaNvsvKQ>

Formularbeginn

[Gefällt mir](#)

Formularende

[Kommentieren](#)

[4Ullrich Hentschel, Rosemarie Fronzeck und 2 weitere Personen](#)

Kommentare



[Thomas Kraembring](#) Waren ja nicht viele

[Gefällt mir nicht mehr](#) · [Antworten](#) · [1](#) · [19. April um 08:37](#)



[Siegward Tinibel](#) Ja, Thomas... es braucht noch viel Mühe... denn

zaubern kann keiner beim Neuaufbau. Das Zerstören ging leichter...

[Gefällt mir](#) · [Antworten](#) · [4 Std.](#)



[Ullrich Hentschel](#) Gelsenkirchen braucht seinen EIGENEN Volkslauf. Nur so kann die Stadt aufgewertet werden. Bei der Einbindung in Viva und Karstadt geht der Name Gelsenkirchen unter.

[Gefällt mir nicht mehr](#) · [Antworten](#) · [1](#) · [1 Std](#)



[Sieghard Tinibel](#) Der Geldgeber möchte sich in seinem Event widergespiegelt sehen Bei einer geschätzten Einsatzquote von 1 Million Euro kann man das verstehen... Auf Dauer wäre es aber besser, wenn der Gelsenkirchener Sportbund sich der Sache einmal ernsthaft widmen würde... schon 1998 habe ich es bewiesen, dass man keine – wie damals veranschlagt - 100.000,- DM braucht. Ein Sportkamerad aus Gütersloh wertete aus... das war der einzige Kostenfaktor – freundschaftliche 300,- DM. Gruß aus Rotthausen...

[DJK TuS Rotthausen 1910](#) mit [Andreas Czedzak](#) und [3 weiteren Personen](#).
[2 Std.](#) ·

Nach dem Rücktritt des Abteilungsleiters und seines Stellvertreters steht ein neues Team bereit, zukünftig die Geschicke der Seniorenabteilung der DJK TuS Rotthausen zu leiten.

Neuer Abteilungsleiter ist Thorsten Bauer, unterstützt von Andreas Czedzak als Stellvertreter. Die Geschäftsführung verbleibt weiterhin bei Olaf Sander, stellvertretend bei Dominik Minnebusch. Kai Dembski übernimmt das Amt des Kassierers. Ihm steht Wolfgang Hendann als Stellvertreter unterstützend zur Seite.

Auf folgendem Bild sieht man unser neues, junges Team an der Spitze der Fussball-Seniorenabteilung vor der aktuell stattfindenden ersten gemeinsamen Sitzung auf der Reihe. Wir wünschen gutes Gelingen!



Formularbeginn



[Gefällt mir](#)

Formularende

[Siegward Tinibel](#) Hier das 3-3 ...

<https://www.youtube.com/watch?v=F7y-VeaTIHI> Man konnte es förmlich riechen, dass es fallen würde... als ich jünger war hatte ich schon mal von Draußen gerufen... nehmt die Leute enger oder Ähnliches der Situation angepasstes... Heute steht man dabei und meckert nur noch rum. Allen viel Erfolg... es wird schon noch werden. Roger Petzke ist jetzt wieder beim SSV/FCA - wäre schön, wenn es wieder zwei Derbys gäbe in der kommenden Saison. Schon deswegen schließe ich mich den Wünschen für ein gutes Gelingen an...

[FLE - Patzer zum 3 - 3](#)

Wenn die Kondition nicht reicht geht meist auch die Konzentration verloren. Bedenkt...

youtube.com

[Gefällt mir](#) · [Antworten](#) · [Vorschau entfernen](#) · [30 Min](#)





Sieghard Tinibel Habe gerade noch ein Grußwort von Roger Petzke gefunden. Das war zu einer Zeit in der man noch hoffen konnte, dass auch die kleinen Vereine wohl irgendwann den Sinn erkennen. Heute wo man über sportliche Grundgedanken lächelt und Politiker sich gar erdreisten gestandene Trainer als krank zu bezeichnen sehe ich das alles etwas mit ziemlicher Enttäuschung. Hier noch einmal einen Teil der Grußworte zur Einführung des DFB-Cooper-Laufs . Fragt mal in Euren Reihen nach was Thorsten Hildebrand darüber sagt, wenn er mit seinem Trainer diesen Test des Öfteren absolvieren durfte... am Ende der Saison stand dann aber die Deutsche B-Jugend-Meisterschaft ins Haus... also... immer dran bleiben... egal was manche Bewegungskünstler so von sich geben, wenn sie mal ein paar Wege mehr machen müssen, um die Stärke der Achsenbildung gleich zu halten... Seht dies als einen wohl gesonnenen Tipp an - Bezirksliga geht nicht mehr so von alleine... Toi, Toi, Toi

Vorwort

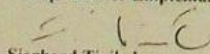
Der Cooper-Test ist ein sportwissenschaftlich abgesicherter Konditionstest für Ausdauersportarten. Anfang der 70 er Jahre für die Raumfahrt entdeckt, wird er heute gerne an der Sporthochschule in Köln angewandt, um u.a. den Fitneßstand unserer Bundesligaschiedsrichter zu testen. Das zu erreichende Mindestmaß beträgt dabei 2.700 Meter in 12 Minuten. Hochklassig spielende Mannschaften erreichen als geschlossene Mannschaftsleistung 3.000 - 3.600 Meter.

In meiner Laufbahn als Trainer unterer Kreisligamannschaften, merkte ich sehr bald, daß der allgemeine Konditionsschnitt ein wichtiger Faktor bei der Bildung homogener Mannschaftsleistungen ist. Besonders Mannschaften, denen es an Ball-technikern fehlt, kommen nicht umhin etwas mehr für ihre Kondition zu tun, wenn sie erfolgreich sein wollen. Ein Beweis für diese Theorie ist meine damalige Mannschaft bei den Sportfreunden Bulmke, die in der Saison 83/84 mit 202 geschossenen Toren Meister der Kreisliga C wurde. Die Kondition für diese Leistung holte sich die Mannschaft im Bulmker Park, der dann auch 1985 von mir zum Gelände des 1. Int. Gelsenkirchener Volkslaufes vermessen wurde.

In diesem Jahr findet nun zum ersten Mal der Konditionsgrundlagenlauf im Rahmen des 9. Int. Gelsenkirchener Volkslaufes statt. Nach der erfolgreichen Wiederbelebung dieses Laufes im vergangenen Jahr durch unseren Verein, DJK Sportfreunde Rotthausen, habe ich in Anlehnung an die Cooper-Tabelle, diesen Lauf als eine Neuerung dem DLV gemeldet. Der Lauf kann von den hiesigen Mannschaften zum Saisonende als ein Spiegelbild des Konditionsstandes genutzt werden. Vielleicht wirft er einige Erkenntnisse in bezug auf die vergangene Saison auf, denn Kondition ist bekanntlich gleich Konzentration.

Aber nicht nur Fußballspieler sollten meinem Wunschenken nach an diesem Bewegungsspaß teilnehmen. Der begeisterte Fußballfan in den Bundesligastadien erhält hier bei diesem Lauf eine Gelegenheit, die Konditionsgrundlage seiner Lieblinge nachzuempfinden. Allzu emotionsgeladenen Fans sei dieser Lauf ganz besonders ans Herz gelegt. Wöchentlich von den Fans vor dem Stadionbesuch durchgeführt, könnte diese Art von Eigensportlichkeit dazu führen, daß man wirklich die Zäune in den Stadien wieder abmontieren kann. Berzert man dann noch die These „Keine Macht den Drogen“ dabei, wären wir auf dem besten Wege zu einer wirklichen Sportnation.

Mit sportlicher Empfehlung


Sieghard Tinibel
Fußballtrainer

Rotthausener Fußballtrainer äußern sich zum Konditionsgrundlagenlauf über 3.600 Meter

Roger Petzke, SV Rotthausen, Oberliga

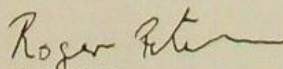
Sehr geehrter Sportkamerad Sieghard Tinibel,

als erstes möchte ich mich dafür bedanken, daß Sie als Organisator des Volkslaufes soviel Engagement zeigen und versuchen, von Jahr zu Jahr diesen Lauf immer etwas interessanter zu machen.

Meine Erfahrungen in bezug auf den „Cooper Test“ sind im großen und ganzen sehr positiv. Speziell im Fußballbereich testet man damit die Grundlagenausdauer und zwar einmal vor der Vorbereitung auf die neue Saison (Anfang) und nachdem man im konditionellen Bereich sehr viel gearbeitet hat ein zweites Mal. Damit kann man dann eventuelle Schlüsse in bezug auf den Konditionsstand des einzelnen Spielers ziehen. Natürlich ist es wichtig, daß man diesen Lauf ganz genau überwacht und sich Notizen macht.

Ich möchte Ihnen hiermit auch für Ihren Lauf sehr viel Erfolg wünschen und hoffe, daß die Resonanz so ausfällt, wie Sie es erwarten. Leider haben wir unsere Saisonabschlussfahrt in dieser Woche, sodaß es uns nicht möglich ist, an Ihrem Lauf teilzunehmen. Ich hoffe, daß es aber beim nächsten Mal klappt.

Mit freundlichen Grüßen


Roger Petzke

Gefällt mir · **Antworten** · **7 Min**

Warum läuft beim FC Schalke 04 so Manches anders als geplant...

Genau so sieht es aus... mit dem Problem müssen aber alle Vereine (Fußballunternehmen) fertig werden. Solange wie der Zuschauer nicht erkennt, dass er sich nicht mehr in einem Verein befindet, sondern einer Firma hinterher läuft, die bis auf ein paar Ausnahmen, jede Saison neue Legionäre verpflichten muss, um überhaupt im Spitzensfußball mithalten zu können, wird sich daran nichts ändern. Wenn dann die ständig neu zusammen gewürfelten Charaktere nicht im Team harmonieren, muss der Trainer gehen. In dieser Saison haben sich alle ein Bischen verzettelt. Das musste aber einmal eintreten, denn die Probiererei nach Jens Keller, ließ nichts anderes erwarten. Teams kann man nur homogeneres Verhalten durch gemeinsame Auffassung von der Spielweise beibringen. Es gibt einfach zu viele unterschiedliche Auffassungen von einem Miteinander ... das kommt in jedem Spiel rüber... Was etwas stümperhaft wirkt ist die Tatsache, dass nur ein Spieler Ecken und Freistöße schießen darf - so etwas gibt es nicht einmal in der Kreisliga - ich kann mich doch nicht Profifußballer nennen, wenn ich nicht in der Lage bin eine Ecke reinzubringen. Was wie Regeltaktik aussieht, funktioniert gar nicht bei den Blauen... und so gibt es so viel, was man anmeckern könnte. Das liegt aber an der Mannschaft, die wahrscheinlich ein offenes Wort untereinander scheut. Unser Trainer in der Bezirksliga (1970) hatte da ein Patentrezept, um mehr Ehrlichkeit und Homogenität zu erzeugen. 1 Kiste Bier nach dem Spiel in die Kabine geschoben und dann die Kabine abgeschlossen - danach waren alle wieder gut Freund miteinander. So etwas geht natürlich heute nicht mehr... vielleicht ist es ja sogar fest vertraglich geregelt, wie lange der Spieler nach dem Spiel sich im Kreise der Mannschaft aufzuhalten hat - ich komme da nicht mehr klar, aber könnte mir lebhaft vorstellen, dass so manche belächelte Kleinigkeit mehr Harmonie erzeugen würde, als z. B. ein psychologisch geschulter Mannschaftsbetreuer - wenn es den überhaupt noch gibt. Ich denke da an Typen wie Charly Neumann . Irgendwann wird es aber wohl schon wieder werden... in diesem Sinne wie früher ein dreifach kräftiges "Ball heil"! oder im Schalker Sinne "Glück Auf"!



AJC Berlin

6 Std. · 🌐



Trotz diplomatischer Annäherungen mit dem Westen, bleibt sich das iranische Regime beim Thema Antisemitismus treu. (Auch) an der Universität Isfahan findet ein Holocaust-Karikaturenwettbewerb statt. Wir finden diesen Zustand unerträglich. Gut, dass es viele deutsche Universitäten genau so sehen und dagegen protestieren. #IranWatch



Deutsche Unis protestieren | Nazi-Wettbewerb an iranischer Universität

An der Universität Isfahan findet ein Wettbewerb für Holocaust-Karikaturen statt. Deutsche Hochschulen protestieren scharf.

BILD.DE

👍👎👤 44

3 geteilte Inhalte

👍 Gefällt mir 💬 Kommentieren ➦ Teilen

ÄHNLICHE ARTIKEL



Schröder erinnert an Merkel-Nazi-Vergleich - und stellt damit Erdogan bloß

Im Fall Böhmermann gibt es viele verschiedene Ansatzpunkte. Es wird darüber diskutiert, ob der

FOCUS ONLINE · 4334 GETEILTE INHALTE

➦ Teilen 📌 Für später speichern

Trotz diplomatischer Annäherungen mit dem Westen, bleibt sich das iranische Regime beim Thema Antisemitismus treu. (Auch) an der Universität Isfahan findet ein Holocaust-Karikaturenwettbewerb statt. Wir finden diesen Zustand unerträglich. Gut, dass es viele deutsche Universitäten genau so sehen und dagegen protestieren. [#IranWatch](#)

[Deutsche Unis protestieren | Nazi-Wettbewerb an iranischer Universität](#)

An der Universität Isfahan findet ein Wettbewerb für Holocaust-Karikaturen statt. Deutsche Hochschulen protestieren scharf.

bild.de

Formularbeginn



[3 geteilte Inhalte](#)

[4444](#)

[Gefällt mir](#)

Formularende

[Kommentieren](#)

[Teilen](#)

[Sieghard Tinibel](#) hat [Daniela Plattes Beitrag](#) geteilt.

[Gestern um 23:13](#) ·

Leider kommt man ohne nicht aus. Schade ist, dass das moderne Leben alle Möglichkeiten Sport zu treiben, in eine Dienstleistung umgewandelt hat. Es werden von daher auch immer mehr Sportvereine zunehmend dem Verfall der ehrlichen Sportkameradschaft preisgegeben...



[Daniela Platte](#)

[24. April um 13:12](#) ·

„Es gibt nichts Schlimmeres auf der Welt als Geld. Es läßt Städte verwaissen; Menschen ihr Zuhause aufgeben; es verführt und verdirbt ehrliche Menschen und verwandelt Tugend in Falschheit; es lehrt Niedertracht und Respektlosigkeit, Gottlosigkeit.“

~ Sophokles ~

Formularbeginn

[Gefällt mir](#)

Formularende

[Kommentieren](#)[Teilen](#)

[7 Bernd Dathe, Alba Wie und 5 weitere Personen](#)

Kommentare



[Helmut Urbach](#) Es ist leider so

[Gefällt mir nicht mehr](#) · [Antworten](#) · [1](#) · [11 Std.](#)



[Sieghard Tinibel](#) Danke allen für den Zuspruch...

[Gefällt mir](#) · [Antworten](#) · [Gerade eben](#)

[Josef Hülsdünker](#) hat [gkfotos Foto](#) geteilt.

[Gestern um 12:51](#) ·



[gkfoto](#)

[27. April um 20:14](#) ·

Arbeitnehmerempfang der Stadt Gelsenkirchen im ehemaligen Arbeitsgericht

Formularbeginn

[Gefällt mir](#) Weitere Reaktionen anzeigen

[Kommentieren](#)

[Teilen](#)

[10Du und 9 weitere Personen](#)

Kommentare



Formularende

[Heinrich Klein-Erwig](#) Schau mich bitte nicht so an . . .

[Gefällt mir](#) · [Antworten](#) · [Gestern um 13:55](#)



[Sieghard Tinibel](#) Dann gutes Gelingen weiterhin - mit ein Bischen mehr Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit bekommt man auch das Vertrauen in den eigenen Riehgen zurück - und nicht die Wähler so sehr verarschen – damit etwas mehr Beteiligung erreicht wird... 43 % sind der Untergang der Demokratie... auch wenn man das in Gelsenkirchen noch nicht so merkt...

[Gefällt mir](#) · [Antworten](#) · [12 Std.](#)

Mein Freund aus Kanada...

[Bill Giesbrecht](#) hat [אור ברון](#) [Beitrag](#) geteilt.

[56 Min](#) ·



[אור ברון](#) hier: [Ramat Aviv](#).

[27. April um 09:01](#) · [Tel Aviv-Jaffa, Israel](#) ·

"As a Jew, it is my historic responsibility to defend the Jewish people. I feel this responsibility for the survival of the Jewish people. We're not going to accept any decision by anybody else about security of the State of Israel. It is our role and only our role."

Ayelet Shaked

Deutsch: " Wie ein Jude, es ist mir eine historische Verantwortung zur Verteidigung des jüdischen Volkes. Ich fühle mich in dieser Verantwortung für das Überleben des jüdischen Volkes. Wir können nicht akzeptieren, jede Entscheidung von jemand anderem über die Sicherheit des Staates Israel. Es ist unsere Aufgabe, und nur unsere Rolle."



[Sieghard Tinibel](#) Alle verfolgen irgendein Ziel - manche Ziele sind eben sinnvoll für viele und solche Ziele sollte man unterstützen, wenn sie es für einen selbst wert sind - etwas Egoismus schwingt bei allem was einen antreibt wohl mit - denn ohne Egoismus sind alle Ziele von vornerein sinnlos...

[Gefällt mir](#) · [Antworten](#) · [Gerade eben](#)

Dr. Hülsdünker beim Treffen der Arbeitnehmer vor dem 1. Mai

[Dirk Brunngraber](#)

[18 Std.](#) ·

Mit [Josef Hülsdünker](#).

[Gefällt mir](#)

[KommentierenTeilen](#)

[6Du, Josef Hülsdünker und 4 weitere Personen](#)

[Kommentare](#)



Sieghard Tinibel Einer der sich echte Sorgen macht... viel Kraft für die kommenden Aufgaben, wünsche ich allen die Verantwortung tragen. In einer Zeit, die nichts Gutes verspricht... Einen schönen 1. Mai dennoch - vielleicht kommt sogar die Sonne ein Bischen hervor, dann sieht die Welt gleich besser aus...

Gefällt mir · **Antworten** · **3** · **2 Std.**



Heinrich Klein-Erwig ein bisschen

Gefällt mir · **Antworten** · **1 Std**



Sieghard Tinibel Ist doch so, wenn ich die, gerade in der Politik massenhaft auftretenden, lachenden Gesichter von Merkel und Co. sehe, dann frage ich mich wirklich, wer denn wohl sein politisches Amt, von denen noch richtig überdenkt und ernst nimmt... Einfach aus einem nötigen Reflex heraus zu handeln, ist zur Zeit wenig angebracht. Allen aufrechten Politikern kann ich nur Mut machen, denn ich habe selbst erfahren, dass sich Aufrichtigkeit im Endeffekt auszahlt.

Gefällt mir · **Antworten** · **Gerade eben**

<https://www.youtube.com/watch?v=WcU2eLwVNsc>



Belastbarkeit des Sportnachwuchses geht zurück

Ja. Rainer und trotzdem fällt der Düsseldorfer Sportpolitik nichts auf. Es ist schlimmer geworden - zumindest hier bei uns in Gelsenkirchen wird auf vielen Sportanlagen schon ab 11:00 Uhr morgens gekifft - Schulschwänzern fällt nichts Besseres ein, als sich unter irgendwelchen zu diesem Zeitpunkt natürlich leer stehenden Tribünen in Hessler und Rotthausen oder Ückendorf einzufinden, um sich mit Shischa und Tabak im harmloseren Fall zu vergnügen... In Nordafrika sitzen viele und kauen den ganzen Tag auf Betelblättern rum. Dass auch wir hier wenig Arbeit haben, ist den meisten noch gar nicht aufgefallen. Deswegen sollte man aber die Tage nicht so nutzlos verstreichen lassen, so wie das viele schon im Kindesalter nicht anders beigebracht bekommen und es nicht besser kennen. Ich weiß auch nicht... aber wie ich jetzt am 1. Mai die Forderung nach mehr Solidarität aus den Reihen der Gewerkschaften vernahm und dabei Grüne, CDU und SPD Politiker zusammen auf der Bühne dafür dokumentieren sah, fiel mir nichts mehr ein. Es wird alles zu pauschal einfach hingenommen und die Zahl der Leute die noch wirklich für eine Sache zusammenstehen, wird immer mehr abnehmen.

Aber Du hast Recht... ich werde mich auch einfach zurücklehnen und zuschauen wie das Zusammenleben immer armseeliger wird in den Sportvereinen. Die Menschen haben noch gar nicht gemerkt, dass die Sportvereine kaputt gehen. Sie denken nur, weil es Stadionverkäufe von Bier und Cola sowie Pommes und Bratwurst den Spielern ermöglichen in der Kreisliga, mit Unterstützungen von einigen Sponsoren sogar Trainingsgelder zu zahlen, dass der Sport besser geworden sei... Ich denke Du weißt es selbst, dass die Belastbarkeit der Spieler zurückgeht und manche gar nicht wissen wie schwer sie sich das Fußballspiel dadurch machen, weil sie keine Kondition haben. Na was solls... die Führungen in den Sportvereinen werden es schon noch merken, wenn die Anstoßzeitpunkte der Bundesliga soweit den Vereinen zu schaffen machen, dass vor lauter Fangehabe keine 1. Mannschaft mehr zum Spiel antritt in dem Kreis wo das Bundesligaspiel stattfindet... Mal sehen.. Bis dann mal ... es stimmt ich mache zu viel... aber du hast am Peter gesehen, dass das Leben keine Überstunden macht... er kann nichts mehr bewegen... so geht es in absehbarer Zeit uns allen, weil wir schwächer werden... Bis demnächst mal Rainer... und einfach wegklicken, wenn es zuviel ist... Ralf M. weiß nicht was Kondition im Sport bedeutet... denn als Torwart brauchte er ja weniger Kraftausdauer, als ein Spieler des Mittelfeldes so wie Du... Also erst einmal schönen Abend noch ... und ein kleines Bischen mit darauf achten, dass die Jugend nicht zu weit vom vernünftigen Sport abdriftet... das bringt schon viel für uns alle... Machet jut einstweilen. Die Pfeifen die uns führen merken eh nichts mehr, weil sie nur sich selbst sehen... und dann kommt lange nichts...

Florian Boms und Anja Niggemann gewinnen den 1. HOMAMA beim 23. Int. Gelsenkirchener Volkslauf am 17. April 2016 - Hier auch rückblickend die Ergebnisse vom letztgültigem 22. Int. Gelsenkirchener Volkslauf ([Klick](#)).

FLE-Video vom Lauf am Sonntag mit [Bildern und Ergebnissen](#) klick zu [Bilder aus dem Park](#)

> 1. Mai - Tag des DFB-Cooper-Lauf - weltweit - Gegen Doping und Drogen <

Tabelle nach Dr. Kenneth Cooper abgewandelt für Jugendliche

Jungen	Strecke in Meter nach 12-minütigem Lauf - Tempo beliebig						
	11 J	12 J	13 J	14 J	15 J	16 J	17 J
ausgezeichnet	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100
sehr gut	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900
gut	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500
befriedigend	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100
mangelhaft	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500
ungenügend	weniger zurückgelegte Meter als bei mangelhaft						

Mädchen Strecke in Meter nach 12-minütigem Lauf - Tempo beliebig

200 Meter weniger als Jungen in allen Klassen

Tabelle nach Dr. Kenneth Cooper abgewandelt für Erwachsene

Männer	Strecke in Meter nach 12-minütigem Lauf - Tempo beliebig			
	bis 30 J.	30-39 J.	40- 49 J.	50 J.
sehr gut	2.800	2.650	2.500	2.400
gut	2.400	2.250	2.100	2.000
befriedigend	2.000	1.850	1.650	1.600
mangelhaft	1.600	1.550	1.350	1.300
ungenügend	weniger als bei mangelhaft			

Frauen Strecke in Meter nach 12-minütigem Lauf - Tempo beliebig

	bis 30 J.	30-39 J.	40- 49 J.	50 J.
sehr gut	2.600	2.550	2.300	2.150
gut	2.150	2.000	1.850	1.650
befriedigend	1.850	1.650	1.500	1.350
mangelhaft	1.550	1.350	1.200	1.050
ungenügend	weniger als bei mangelhaft			



DOSB-Sportlehrer: Sieghard Tinibel

Ehrlicher Sport



im Zeichen der blühenden Rose

Rosen zum 1. Mai

DFB-Cooper-Lauf - gegen Doping und Drogen im Sport

Seit Jahrzehnten lautet das Motto der Arbeitnehmer am 1. Mai, dem Tag der Arbeit - "Ehrlicher Lohn für ehrliche Arbeit!" Auch für den Sport gilt daher zunehmend am 1. Mai: "Ehrliche Medaillen für ehrlichen Sport ohne Doping!"

Gärtnermeister Alfred Verse, Fußballer seit Kindesbeinen unterstützt den Sport in GE.

Blühende Rosen sind das Symbol für ein blühendes Leben. Darum im Zeichen der blühenden Rose weiter gegen Doping und Drogen im Sport. Auch wieder am 1. Mai, beim DFB-Cooper-Lauf in der Fußball- und Sportstadt Gelsenkirchen. Start nach den Maikundgebungen um 14:00 Uhr in der Feldmark.



Herzlichen Dank allen Beteiligten. Als eine freundliche Geste empfanden alle Sportler die frischen Rosen des Gartenbaubetriebes Alfred Verse, die nach dem Lauf insbesondere die Teilnehmerinnen erfreuten. Im nächsten Jahr wird es eine Neuauflage des HOMAMA geben.

Auch für Kinder - am Sonntag den 1. Mai - Start über 3,6 km erfolgt um 14:00 Uhr im Weg zum Naturpark Zollverein, neben dem Stadion an der Fürstinnen-straße - PLZ 45883 in Gelsenkirchen-Feldmark. Für die Kleinen gibt es Wellenfreibadkarten und T-Shirts. Rosen und Medaillen für Teilnehmerinnen. Startnummern ab 13:00 Uhr kostenlos. Bambinimarathon über 42.195 cm.

Der Neuanfang war holprig

1. Mai - weltweit der Tag der ehrlichen Arbeit 1. Mai - weltweit der Tag des ehrlichen Sports



Nicht nur im Olympiajahr - sondern immer. Sport ohne Doping, im Zeichen der blühenden Rose!

DFB-Cooper-Laufsporttag - 1. Mai

Gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sports
Um Nachleben dieser Veranstaltung geben, wird es nicht möglich sein, dass in jedem Bereich die Sprache beherrschend werden muss. Einmal mehr ist es die Sprache der Ehrlichkeit, die uns verbindet. Einmal mehr ist es die Sprache der Ehrlichkeit, die uns verbindet. Einmal mehr ist es die Sprache der Ehrlichkeit, die uns verbindet.

Deutsch: Ehrlicher Lohn für ehrliche Leistung. Der 1. Mai ist weltweiter Tag des DFB-Cooper-Lauf. Zum Eintreten steht Arbeit vor Sport. Der moderne Mensch immer mehr, sich auch in Sport zu verkaufen. Welt der Sport ist heute immer mehr. Welt der Sport ist heute immer mehr. Welt der Sport ist heute immer mehr.

English: Honest reward for honest performance. The 1st of May is the world's Day of the DFB-Cooper-Lauf. For income to working understands the modern man more and more to sell in sports. Because the Sports Focus of every nation in the world is to get a good salary. That is why it is good to get the reward for honest people in all performance areas. In order to do this, the DFB Cooper-Lauf is a good example for honest athletes. The DFB Cooper-Lauf is a good example for honest athletes. The DFB Cooper-Lauf is a good example for honest athletes.

"Ehrlicher Sport ist eine Brücke zum Miteinander für alle Menschen weltweit!"

Die neue **RUNNING CULTURE WORLDWIDE** aus der Fußball- und Sportstadt Gelsenkirchen, findet sich selbstverständlich auch auf facebook!

Start nach den Maikundgebungen...

DFB-Cooper-Lauf **Klick**

[- Klick - Hier können alle den ersten Holocaust-Mahnmal-Marathon bewerten](#)

Blühende Rosen, als Zeichen gegen Doping und Drogen im Sport.



Video vom Sport am 1. Mai

https://www.youtube.com/watch?v=YhH-l2m_akc

Guter Artikel auf Tagesspiegel.de - [Klick dazu hier!](#)



**Rolf Stefanski beim DFB-Cooper-Lauf am
Startpunkt zum Naturpark Halde-Zollverein**



"Blühende Rosen, sind das Symbol gegen Doping und Drogen im Sport!"

Kein Betrug mehr im Sport!

Ehrlichkeit ist Solidarität unter Sportlern!

Der 1. Mai ist in Deutschland der Tag der Arbeit. Ehrlicher Lohn für ehrliche Leistung! Dafür wird seit Jahrzehnten gekämpft. Der Sport zählt heute immer mehr auch zur Erwerbstätigkeit. Sportler setzen daher am 1. Mai in der Feldmark, mit ihrer Teilnahme am DFB-Cooper-Lauf ein Zeichen gegen manipulierte Leistungen. Denn auch hier gilt: " Ehrliche Medaillen für ehrliche Leistung ohne Doping!" Start: 14:00 Uhr. Feldmarkstadion - 45883 Gelsenkirchen.

DFB-Cooper-Laufsporttag - 1. Mai

Gegen Doping und Drogen im Sport und im Umfeld des Sports

Um Nachahmung dieser Veranstaltung wird gebeten, wobei es nicht wichtig ist, dass in einem Dauerlauf die Strecke bewältigt werden muss, sondern teamsportspezifisch in wechselnden Intervallen - auch mit Spurt - die Werte in der Tabelle erreicht werden, um auf diese Art eine starke Grundlagenausdauer dokumentieren zu können.

English: To imitate this event is requested, where it is not important that in a continuous run the route must be tackled, but team sport specifically for varying intervals - with Spurt - the values are reached in the table, an in this way to document strong basic endurance.

Español: Para imitar este evento se solicita, en las que no es importante que en una carrera continua la ruta debe ser abordado, pero deporte de equipo específicamente para intervalos variables - con Chorro - los valores se alcanzan en la mesa, una de esta manera documentar fuerte resistencia básica.

Français: Pour imiter cet événement est demandé, où il ne est pas est important que dans un fonctionnement continu de la route doit être abordée, mais le sport d'équipe spécialement pour intervalles variables - avec Spurt - les valeurs sont atteintes dans le tableau, un de cette manière de documenter forte endurance de base.

Türk: değil neredi bu olayı taklit etmek, istenen sürekli vadede rota özellikle aralıklıla değışen ele, ama takım sporu gerektirir önemli bir Hamle - deđerleri, tablodaki bu şekilde bir ulaşıldığında Güçlü temel dayanıklılık belirlemek için.

Русский: Для имитации этого события предлагается там, где это не важно, что в режиме непрерывной маршрут должен решаться, но командный вид спорта, в частности, для разной периодичностью - с Спурт - значения достигаются в таблице, в этом случае документировать сильные фундаментальные выносливость.

Deutsch: Ehrlicher Lohn für ehrliche Leistung. Der 1. Mai ist weltweit der Tag des DFB-Cooper-Laufs. Zum Einkommen durch Arbeit versteht der moderne Mensch immer mehr, sich auch im Sport zu verkaufen. Weil der Sport im Focus einer jeden Nation, Stadt oder Land steht, kann man als guter Sportler - somit automatisch auch Werbeträger - manchen Cent dazu verdienen. Um aber dabei gut zu sein, greifen von daher heutzutage viele Menschen in allen Leistungssportarten zu "Aufbaumitteln". Das ist nicht nur im Sport verboten, sondern ist als ein ähnliches Delikt zu werten, wie unehrliche Arbeit ebenfalls ein Delikt ist. Der DFB-Cooper-Lauf will durch ehrliche Ausarbeitungen von DOSB-Sportlehrer Sieghard Tinibel, weltweit ein Zeichen für "RUNNING CULTURE", also für sauberen Sport setzen. Es muss nicht immer ein Marathon sein, wenn man eine Kraftausdauer durch Sport erwerben und auch beweisen will. Das erkannte der Trainer der US-Astronauten Dr. Kenneth Cooper zuerst und stufte es entsprechend ein. Tinibel machte aus den Werten eine durchführbare Disziplin im Rahmen des Gelsenkirchen Marathon. Die Grundlagenausdauer in den unterschiedlichen Klassen, sollte dabei auch die Mindestanforderungen für Mitglieder eines Fußballteam deutlich machen.

> 1. Mai - Tag des DFB-Cooper-Lauf - weltweit - Gegen Doping und Drogen <

Tabelle nach Dr. Kenneth Cooper abgewandelt für Jugendliche

Jungen	Strecke in Meter nach 12-minütigen Lauf	Tempo beibehalten
ausgezeichnet	113 123 133 143 153	58,3 17,3
sehr gut	2000 2800 2900 3000 3100	2800 2850 2900 2950 3000
gut	2000 2650 2700 2750 2800	2850 2900
befriedigend	1800 1850 1900 1950 2000	2050 2100
mangelhaft	1200 1250 1300 1350 1400	1450 1500
ungenügend	weniger zurückgelegte Meter als bei mangelhaft	

Mädchen: Strecke in Meter nach 12-minütigen Lauf - Tempo beibehalten

200 Meter weniger als Jungen in allen Klassen

Tabelle nach Dr. Kenneth Cooper abgewandelt für Erwachsene

Männer	Strecke in Meter nach 12-minütigen Lauf	Tempo beibehalten
sehr gut	30-39 J. 30-39 J. 40-49 J. 50 J.	2.500 2.500 2.500
gut	2.400 2.250 2.100 2.000	2.000
befriedigend	2.000 1.850 1.700 1.600	1.600
mangelhaft	1.600 1.550 1.500 1.300	1.300
ungenügend	weniger als bei mangelhaft	

Frauen: Strecke in Meter nach 12-minütigen Lauf - Tempo beibehalten

Frauen	Strecke in Meter nach 12-minütigen Lauf	Tempo beibehalten
sehr gut	30-39 J. 30-39 J. 40-49 J. 50 J.	2.000 2.000 2.000
gut	1.850 1.700 1.550 1.450	1.450
befriedigend	1.450 1.400 1.350 1.300	1.300
mangelhaft	1.150 1.100 1.050 1.000	1.000
ungenügend	weniger als bei mangelhaft	



DOSB-Sportlehrer: Sieghard Tinibel

English: Honest wage for honest performance. The 1st of May is the world's Day of the DFB-Cooper-run. For income by working understands the Modern man more and more, to sell in sports. Because the Sports in Focus of every nation, city or country is, as one can good athlete - thus automatically advertising - earn some penny to do so. But in order to be good, to grab therefore nowadays many people in all performance sports to "construction means." This is not only prohibited in sport, but should be seen as a similar offense, as dishonest work is also an offense. The DFB Cooper wants to run through honest elaborations of DOSB sports teacher Sieghard Tinibel worldwide set an example for "RUNNING CULTURE"; is for clean sport. It must be a marathon not always, if you have a strength endurance will acquire through sport and prove it. The realized the coach of the US astronaut Dr. Kenneth Cooper first and classified accordingly. Tinibel made from the values of a viable discipline over the Gelsenkirchen Marathon. The basic endurance in different classes, it should also make the minimum requirements for members of a football team considerably.

Español: salario honesto para un rendimiento honesto. El 01 de mayo es el mundo de Día de la DFB-Cooper-run. Para los ingresos por trabajo entiende La El hombre moderno cada vez más, para vender en los deportes. Porque El Deportes en Enfoque de cada nación, ciudad o país es, como se puede buen atleta - por lo tanto la publicidad de forma automática - ganar algo de centavo para hacerlo. Pero para ser bueno, para agarrar, por lo tanto hoy en día muchas personas en todos los deportes de rendimiento a los "medios de la construcción." Esto no es solo prohibidos en el deporte, sino que debe ser visto como un delito similar, como trabajo deshonesto es también un delito. La DFB Cooper quiere correr a través de elaboraciones honestas de DOSB-Entrenador de Sieghard Tinibel en todo el mundo un ejemplo para "CULTURA EN MARCHA", es decir, para un deporte limpio. Debe ser un maratón no siempre, si tiene una resistencia a la fuerza adquirirá a través del deporte y demostrarlo. El se dio cuenta de que el entrenador de la El astronauta estadounidense Dr. Kenneth Cooper primero y clasificarse en consecuencia. Tinibel hace de los valores de una disciplina viable durante el maratón de Gelsenkirchen. La resistencia básica en diferentes clases, también debe hacer que los requisitos mínimos para los miembros de un equipo de fútbol considerablemente.

Klick hier für mehr Infos

Der 1. Mai ist der Tag der Arbeit und wird dementsprechend gefeiert. Überall in Deutschland finden an diesem Tage Kundgebungen der Gewerkschaften statt. Den Sport verstehen viele heutzutage immer mehr auch als Erwerbstätigkeit. Umso niederträchtiger ist es, wenn

sportliche Leistungen durch Doping manipuliert werden. So wie die Nelke für Solidarität unter Arbeitnehmern für ehrliche Arbeit zu einem fairem Lohn steht, sollte man versuchen, eine blühende Rose, als ein Zeichen für Sport ohne Doping und Drogen anzusehen.

1. MAI NAZIFREI

1. Mai
Tag der Arbeit

**DGB fordert am 1. Mai Solidarität statt Hetze...
Die Nelke ist das Symbol dafür seit 100 Jahren!
Eine rote Nelke als Symbol der Arbeiterbewegung!
Sie steht dafür : Fairer Lohn für gute Arbeit!**

Sport gegen Doping und Drogen in Gelsenkirchen durchführen

Alle Sportvereine, Kitas und Schulen, sowie weitere sich mit Jugendarbeit befassende Organisationen in Parteien und Kirchen, können sich an die BZgA wenden, und Unterstützung zum Thema "Kinder stark machen" bei der Durchführung von Sportfesten aller Art beantragen. Die BZgA untersteht ähnlich dem Ministerium für Gesundheit und Soziales, wie es in den Anfängen des Gelsenkirchenmarathon, dem Versorgungsamt Gelsenkirchen mit DOSB Sportlehrer Sieghard Tinibel vorbehalten war. Wenden Sie sich zur Förderung der gesundheitlichen Aufklärung durch Ihre Organisation selbstständig per E-Mail an diese Adresse [Klick hier](#)

Am 22. Mai 2016 gibt es den 4. VIVAWEST- MARATHON



Klick auch hier zum [FLE-Video](#) "Sport und Rock Hard zu Pfingsten. Am kommenden Sonntag steigt das immergrüne Lokalderby in Rotthausen "Auf der Reihe". Kann sich einer der Bezirksligisten noch retten, oder gibt es im nächsten Jahr kein Derby mehr in Rotthausen ???

Auch für den Sport gilt zunehmend wie am 1. Mai: "Ehrlicher Lohn für ehrliche Arbeit!"

Sport ohne Doping für ehrliche Medaillen!" Besonders im Olympiajahr 2016 - www.dersportwissenschaftler.de Setzen Sie mit Sieghard Tinibel auch am 23. April 2017 ein Zeichen für mehr Ehrlichkeit im Sport, durch die aktive Teilnahme am 2. HOMAMA, im Rahmen des 24. Int. Gelsenkirchener Volkslaufs. [Klick hier](#)

Gelsenkirchen: Das Zeichen gegen Doping und Drogen im Sport, sollte ursprünglich als Halbmarathon vom Startpunkt an der Karl-Meyer-Str. in GE-Rotthausen ausgehen, und dabei die anfänglichen Drogentreffpunkte an der Strecke bis zur Bahnhofstraße und zurück aufzeigen. Das Holocaust-Mahnmal war immer ein Teil der Strecke, das auf die Folgen der Entgleisungen des Zeitgeistes hinweisen konnte. Der Sport in Gelsenkirchen leidet auch heute noch unter dem Einfluss der Drogen- Polit- und Immobilienmafia. So zerstörten Leute das Projekt, die selbst heute noch, das von der GfW gestützte Rotthausener Netzwerk e. V. und die Bezirksregierung Gelsenkirchen-Süd bilden. Der gesellschaftliche Umbruch ist politisch alleine durch die etablierten Parteien nicht mehr zu steuern. Es wird zuviel in zunehmendem Maße gelogen. Das Geld macht alle "kirre" und lässt aufkommende Skrupel verblassen!" Alternativlose SPD und CDU-Politiker im Focus mancher Lüge - Dazu kommt: Zweifelhafte Vorgänge werden auch heute immer noch im neuen Justizzentrum an der Bochumer Straße festgestellt. Etablierte Parteien und Politiker Gelsenkirchens sind sich sehr sicher und agieren sogar mit Rufmord. Im Hinblick auf die 2017 kommenden Wahlen lesen alle Sportler bald mehr unter FLE +058 [klick](#) . Bleiben Sie bitte dem ehrlichen Sport gewogen, und verurteilen Sie weiterhin die fehlgesteuerte Drogenpolitik der SPD in NRW.

Sport in Gelsenkirchen durchzuführen, heißt für viele Sportlehrer und Vereine, selbst unter dem wachsenden Einfluss der Immobilien- Drogen- und Politmafia, weiterhin sportlich zu bleiben, indem man die hehren Werte im Sport, nicht auch noch dem Gelde und dem Trachten nach materiellen Vorteilen opfert.

Wie es momentan aussieht gilt immer mehr für alle wohl der Leitsatz – „Lüge ist kein Verbrechen!“ Selbst bei der Proklamation einer stärkeren Solidarität am 1. Mai wurde gelogen, denn das Handeln sieht nicht nach Wahrheit sondern mehr nach Show und Klamauk aus. Ohne Lüge, ist unter dem Einfluss der Globalisierung, in der heutigen Zeit, dabei zuletzt wohl auch durch das Mischen der mannigfachen Wertevorstellungen, keine Politik mehr zu machen! In der globalisierten Welt heutiger Tage verschieben sich natürlich auch die gesellschaftlichen Gepflogenheiten gewaltig und die Lüge wird zur gesellschaftlichen Normalität. Was vor Jahrzehnten noch bei wenigen Katholiken, forciert durch die Ohrenbeichte Gang und Gäbe war, nimmt sich heute nahezu jeder heraus. Jemanden zu belügen, ist schon lange kein Vergehen mehr, und ist unter Politikern der heutigen Tage Normalität.



"Blühende Rosen sind das Symbol für ein blühendes Leben! Sport im Zeichen der blühenden Rose, steht für mehr Ehrlichkeit im Sport. Gegen Doping und Drogen, gegen Lüge, Korruption, Rassismus und Gewalt!"

Gelsenkirchen
Marathon
Cooper



Gegründet:
16.09.2013

Der Int. Gelsenkirchener
Volkslauf
seit dem 11. Mai 1985

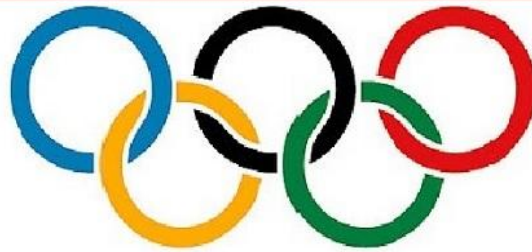


S.Tinibel - Oktober 2009

D O S B - Sportlehrer Sieghard Tinibel: "Ich bleibe dabei. Nach meinen Aufzeichnungen und meinem, von Sport und körperlicher Arbeit geprägtem Lebensgefühl, ist Dekadenz messbar. Erhobene Werte von Sportlern über Jahrzehnte bei den Cooper-Tests zeigen dies auf. Der DFB-Cooper-Lauf, sollte mindestens 1 x monatlich, mangels sonstiger physiologischer Beratung, von Amateursportlern durchgeführt werden, um den Entwicklungsstand der Kraftausdauer zu dokumentieren. [Klick hier!](#)"

Mehr über den Sinn des regelmäßig durchgeführten Tests für Fußballteams, erkennt man unter www.fussballkondition.de !

Sportler laufintensiver Sportarten können ihre Leistung hier bewertet wissen [Klick http://de.fitness.com/tools/12min_run/](http://de.fitness.com/tools/12min_run/)



**DEUTSCHER OLYMPISCHER
SPORTBUND**

Blühende Rosen, als Zeichen gegen Doping und Drogen im Sport.



Das haben die Verhaltensweisen in der letzten Zeit auf allen politischen Ebenen gezeigt.

Selbst die Deutsche Gerichtsbarkeit und die Journaille leiden unter der zunehmenden Verlogenheit der Gesellschaft. Oft wird dabei die Lüge als Cleverness ausgelegt. Insbesondere dann, wenn man dadurch eine Rolle Geldscheine mehr in seiner Hosentasche hat.

Die Globalisierung trägt weitestgehendst dazu bei, dass es immer weniger Ehrlichkeit gibt. Die verschiedenen Glaubensrichtungen lassen der Gesellschaft auch immer eine neue Definition der Lüge zu. Im Hinblick auf die in 2017 kommenden Wahlen mit der Bundestagswahl, ist es daher sehr ratsam sich vermehrt der Ehrlichkeit zuzuwenden. Schon lange haben unterschiedliche Bevölkerungsgruppen alle „ihre Seilschaften“ gegründet, denen Politiker der heutigen Tage, insbesondere im Ruhrgebiet, machtlos gegenüber stehen, weil sie nicht definieren können aus welcher Richtung der „Wechselwind“ dreht. Anders ist es nicht zu erklären, warum die Lüge dermaßen grassiert, dass es „Otto Normalbürger“ nicht mehr zu den Wahlurnen zieht.

„Die machen doch sowieso was sie wollen!“ Ist dann die beliebte Ausrede für die dadurch entstandene Wahlmüdigkeit.

Ganz so einfach sollte man es sich aber nicht machen, denn dadurch werden die Regierenden auf allen Ebenen immer mehr dazu ermutigt zu lügen und gegen die eigene Bevölkerung zu handeln. Hauptsache ist wohl auch zunehmend dabei, dass Leute die momentan an der Quelle sitzen, sich dabei immer leichter finanziell gesund stoßen.

Wohin bei dem Verhalten die Gesellschaft driftet, ist allen letztendlich egal. Beispiele gibt es genug dafür. Wenn man dann nicht mehr weiter weiß, fangen gestandene Politiker an, sogar gegen das eigene Volk zu hetzen und aufrechte Bürger mit Rufmord zu bedecken. Wahrscheinlich gibt allen die Globalisierung mit der neuen Mischung von Recht und Unrecht die Legitimation zu unredlichem Handeln. Diese und andere Aspekte gilt es in Zukunft mehr zu bekämpfen, damit man sich untereinander wieder ehrlicher begegnen kann. Auch im Sport ...

Vergleiche Lüge in den verschiedenen Glaubensrichtungen... über www.google.de