



Aktuelles aus den Abteilungen:

- Gymnastik • Handball • Leichtathletik
- Schwimmen • Seniorensport • Tennis
- Triathlon • Turnen



Endlich wieder Wettkämpfe für die Sportler/-innen...



...des TuS Westfalia Hombruch 1891 e.V.

Grußwort des Vorstands

Liebe Mitglieder und Freunde des TuS Westfalia Hombruch!

Nach Jahren der Einschränkungen durch die Pandemie ist in vielen Bereichen wieder das normale Sportlerleben zurückgekehrt. Die vorliegende Ausgabe unserer Vereinszeitschrift kann nur einige Schlaglichter der vielfältigen Aktivitäten aus dem Verein und seinen Abteilungen aus diesem Jahr beleuchten. Erneut ist der Schwerpunkt der Berichte in diesem Heft auf die Kinder und Jugendlichen gelegt. Aber in allen Bereichen des Vereins ist die Erleichterung spürbar, dass man wieder zusammenkommen kann und seine sportlichen Aktivitäten „wie früher“ ausüben kann.

Nun kommen durch die Auswirkungen des Ukrainekrieges und die Energieverknappung und -verteuerung neue, bisher ungeahnte Schwierigkeiten auch auf unseren Verein zu. Niemand weiß heute, wie die Vervielfachung von Energiepreisen von der Gesellschaft verkraftet werden kann. Wir vom Vorstand sind aber zuversichtlich, dass wir mit der Unterstützung unserer Mitglieder auch die vor uns liegenden Probleme werden bewältigen können.

**Der geschäftsführende Vorstand
des TuS Westfalia Hombruch 1891 e.V.**



Harkortstraße 51 a
44225 Dortmund
(Hombruch)

Tel.: 0231 712169
Fax: 0231 716900

loewen.apo.dortmund
@pharma-online.de

Durchgehend geöffnet

Mo. bis Fr.: 8.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Sa: 8.00 Uhr bis 14.00 Uhr



Vorstand und Ansprechpartner

	Name	Telefon	E-mail
Geschäftsführender Vorstand			
1. Vorsitzender	Gerd Schlebrowski	02 31 / 71 66 19	vorstand@westfaliahombruch.de
2. Vorsitzender	Dietrich Jobstvogt	02 31 / 47 61 279	dietrich.jobstvogt@dokom.net
1. Kassenwartin	Hildegard Jakobi-Schlinge	02 31 / 72 75 69 0	h.jakobi-schlinge@outlook.de
Schriftführer Sozialwartin	Heinrich Hoppe-Oehl Marielies To-sanguan		hhodortmund@outlook.de marielies@to-sanguan.de

Abteilungen und Ansprechpartner

Gymnastik	Ulrike Behrendt	02 31 / 71 30 43	gymnastik@westfaliahombruch.de
Seniorenspport	Peter Marwedel		senioren@westfaliahombruch.de
Turnen	Eberhard Hanisch	02 31 / 71 11 25	turnen@westfaliahombruch.de
Leichtathletik	Paul Frei	02 31 / 79 30 320	leichtathletik@westfaliahombruch.de
Schwimmen	Matthias Rahn	02 31 / 96 51 14 13	schwimmen@westfaliahombruch.de
Triathlon	Ralf Herbst		triathlon@westfaliahombruch.de
Handball	Kai Ruben	01 72 / 28 35 757	handball-hombruch@gmx.de
Jedermannen	Bernd Lorenz	02 31 / 48 80 288	epfrei@t-online.de
Tennis	Sebastian Deutschendorf		tennis@westfaliahombruch.de
Badminton	Norbert Hüwel	02 31 / 72 59 921	

Weitere Ansprechpartner

Gaststätte Zum Muskelkater	Vasiliki Mitrokolovou Anastasia Pavlidou	02 31 / 99 31 88 66	
Vergabe von Tennis- plätzen und Hallen- administratorin	Melitta Tolskdorf		melitta.tolskdorf@gmail.com

Der TuS Westfalia Hombruch im Internet: www.westfaliahombruch.de

Geschäftsstelle und Büro

Adresse: Kieferstraße 34, 44225 Dortmund, E-mail: westfaliahombruch@t-online.de, Fax: 02 31 / 71 79 97
 Öffnungszeiten Büro: Mo., Di., Do. 9.00 Uhr - 11.00 Uhr, Mi. 17.00 Uhr - 18.00 Uhr
 Mitarbeiter: Petra Gräfinhoff und Peter Markweg, Telefon: 02 31 / 71 48 33



Foto: Volker Böck

Die 1. Mannschaft zwischen Hochs und Tiefs

Die Saison der 1. Handball-Mannschaft des TWH läuft bisher durchwachsen. Zwar wurde erst ein Spiel verloren; gleich das Auftaktspiel gegen den Oberligaabsteiger aus Hemer, zu dem das Team zu keiner Zeit als Sieger in Frage kam. Dennoch gesellten sich weitere Minuspunkte beim glücklichen Unentschieden gegen die SG Schalksmühle-Halver sowie beim unglücklichen Unentschieden gegen TG Vörde hinzu, sodass im Herbst nach 6 Verbandsliga-Spielen immerhin der 3. Platz mit 8:4 Punkten zu Buche steht.

Deutlich wird bereits jetzt, dass der 2. Platz aus der Vorsaison (2021/ 2022) kein Garant für Punkte in der aktuellen Spielzeit ist. Der Handballverband Westfalen hält auch weiter in der Strategie fest, die drei Verbandsligen stark zu reduzieren, um schnellstmöglich auf ein Niveau

wie vor der Corona-Pandemie zurückzukehren. Es ist also in dieser Saison 2022/ 2023) mit vier und mehr Absteigern zu rechnen ist, obwohl nur elf Teams in der Verbandsliga-Staffel 3 antreten.

Am 19. November verpasste es die 1. Herrenmannschaft zum zweiten Mal in diesem Kalenderjahr den ganz großen Wurf zu landen. Nachdem man im Mai 2022 der Mannschaft aus Villigst-Ergste den Vorrang einräumen musste als Verbandsliga-Meister in die Oberliga aufzusteigen, wurde diesmal das Endspiel um den Westfalenpokal gegen den Oberligisten Menninghüffen verloren.

Der Oberligist hat das Endspiel um den Westfalenpokal, gegen die Jungs aus Hombruch, verdient mit 27:31 Toren gewonnen. Es fehlte am Ende nicht viel, um den Favoriten aus Ostwest-

Handball Herren

falen, zu besiegen, leider hat es nicht ganz gereicht. Spielwitz, Einsatz und der Wille zum Sieg, war über die gesamte Spielzeit vorhanden, was fehlte, war in den entscheidenden Situationen die körperliche Präsenz und ein wenig mehr Erfahrung, um die sich bietenden Torchancen auch effektiv zu nutzen. Die Hombrucher Jungs wollen die vielen positiven Szenen des Spieles mitnehmen, vor Allem im Lokalderby gegen den OSC Dortmund am 26.11.2023 beim Auswärtsspiel in der Halle Hacheney. Aber auch in den weiteren Spielen des Jahres gegen TuS Hattingen und den TV Olpe gibt es Punkte zu holen. Erfolgreich lebt es sich leichter...

(Jörn Uhrmeister/ Volker Böck)



Foto: Volker Böck



Aktuelle Berichte der Handball-Mädels

Die C-Jugend:

Am 25.05.2022 fuhren wir auf eine Mannschaftsfahrt mit der E/D/C-Jugend. Um unser Gemeinschaftsgefühl zu stärken, verbrachten wir fünf Tage in Dankern. Da einige Eltern noch mitgekommen sind, fuhren wir mit mehreren Autos. In Dankern angekommen, erkundeten wir den Park. Danach gingen wir in unsere Häuser, die in drei Zimmer aufgeteilt waren. In jedem Zimmer waren zwei Schlafmöglichkeiten. Da alle Zimmer schon aufgeteilt worden waren, war die Aufteilung auf die Häuser kein großes Problem mehr. Während manche Eltern einkaufen waren, vergnügten wir uns im Park. Wir sind

unter anderem Achterbahn gefahren und haben Spiele gespielt. Während unserer Zeit in Dankern, war der Park immer wieder eine tolle Beschäftigung. Darüberhinaus waren wir beim Adventure Golfen, zweimal beim Wasserski fahren und wir waren bowlen. An einigen Abenden durften wir auch selbst in unseren Häusern kochen. Einen Tag vor der Abreise hatten wir eine Trainingseinheit mit allem zusammen. Wir empfanden diese Mannschaftsfahrt als tolle Aktion und alle hatten sehr viel Spaß. Außerdem wollen wir hiermit auch nochmal einen großen Dank an die Trainerinnen aussprechen, dass sie uns so eine tolle Zeit ermöglicht haben.

Am 16.09.2022 haben wir einen Ausflug in den Kletterwald gemacht. Es ging für zwei Stunden nach Wetter in den Forest Adventure Kletterwald. Nach der schnellen Sicherheitseinführung konnten wir mit dem Klettern beginnen. Wir absolvierten sowohl leichte als auch schwere Kletterwege, wobei die leichten mit der Farbe Grün markiert waren und die schweren mit der Farbe Schwarz. Bei wunderschönem Wetter konnten wir die wundervolle Aussicht auf die tolle Kletteranlage bestaunen.



Die Stimmung in der Mannschaft während des Trainings und des Aufwärmens vor einem Spiel ist sehr gut. Das liegt daran, dass wir uns gegenseitig motivieren und uns Mut zusprechen. Auch wenn wir mal Spiele verlieren, geht es uns in erster Linie darum, hinterher darüber zu sprechen, was gut und was nicht so gut war. Wenn unsere Leistung trotzdem gut war, sind wir zufrieden mit uns und sehen es nicht als Verlust. Wir nehmen außerdem unsere Fehler auf und achten darauf, es nächstes Mal besser zu machen.

Wir wünschen uns, in der Saison weiterhin gut zu spielen, Spaß zu haben und immer motiviert bei der Sache zu sein, ganz nach dem Motto: „HOMBRUCH GO!“

D-Jugend:

Hallo!

Wir sind die weibliche D-Jugend (11-12 Jahre) vom TuS Westfalia Hombruch.

Wir wollen euch ein bisschen berichten, was wir im letzten und diesem Jahr so gemacht haben. Unsere Trainerinnen sind Katja und Saskia die die E-, D- und C-Jugend trainieren. Unsere Trainerinnen machen es möglich, das wir mehr

Spielpraxis bekommen, indem wir in mehreren Mannschaften eingesetzt werden. In der Tabelle sind unsere Mannschaften weit vorne und wir freuen uns, das sich das Training lohnt.

Wir haben neben dem Training mehrere Highlights, die wir als Mannschaft zusammen machen. Wie z. B. die Handballfahrt in diesem Jahr am Himmelfahrtswochenende nach Schloss Dankern. An dem Freitag, wo wir eigentlich das Training gehabt hätten, sind wir zusammen Joggen gegangen. Am meisten Spaß hatten wir beim Wasserski. Diese Fahrt hat unseren Teamgeist noch mehr gestärkt und wir haben uns noch besser kennengelernt.

Ein weiteres Highlight ist immer wieder das Klettern im Kletterwald.

Jedes Jahr machen wir eine Weihnachtsfeier, wo wir gegen unsere Eltern Handball spielen. Dies macht uns immer sehr viel Spaß.

Wenn du jetzt auch Lust auf Handball und Teamsport hast, würden wir uns sehr freuen, wenn du zu uns kommst. Unser Training ist immer am Mittwoch und Freitag.

Die Mädchen der D-Jugend



E-Jugend: Sport! Spaß! Spiel!

Das ist das ist das Motto unserer E-Jugend. Unsere 9 Spielerinnen (+3 aus der D-Jugend) haben in verschiedenen Übungen und Spielen sehr viel Spaß. Da unsere beiden super netten Trainerinnen (Katja und Saskia) drei Mann-

schaften trainieren (E-,D-,C- Jugend), trainieren wir eigentlich immer zusammen. Wir können von den Älteren immer viel lernen und unter den verschiedenen Mannschaften verstehen wir uns alle sehr gut. Als Highlight hatten wir dieses Jahr eine Mannschaftsfahrt zum SCHLOSS DAN-

KERN (30 Kids plus Betreuer). Dort hatten wir viel Spaß mit unseren Teamkolleginnen, Traineerinnen und ein paar Eltern. In Dankern konnte man sehr viele tolle Sachen machen, wie z.B. eine kleine Achterbahn fahren, Bowling, Golfen, in einer Indoor Spielhalle spielen und vieles mehr. Momentan spielen wir in der Kreisliga und schlagen uns dort ganz gut. Wenn ihr Jahrgang 2012/2013 seit, dann würden wir uns sehr freuen, wenn ihr mal bei uns vorbei schauen würdet.

Eure E-Jugend



Erstmals wieder „Tag der Vereine“ in Hombruch

Nach drei Jahren „Zwangspause“ fand endlich wieder das beliebte Hombrucher Straßenfest am ersten Wochenende des September, diesmal unter dem Namen „VIVA Hombruch“, mit großer Beteiligung statt. Traditionell konnten sich am letzten Tag, dem Sonntag, die Hombrucher Vereine am „Tag der Vereine“ präsentieren.

Der TuS Westfalia Hombruch hatte erneut seinen Stand vor der Löwen-Apotheke aufgebaut. Der Vorstand stand den gesamten Tag für Fragen und Informationen rund um den Verein zur Verfügung. An dem verkaufsoffenen Sonntag bei schönem Wetter war die Fußgängerstraße gut besucht, viele Gespräche konnten mit Interessenten geführt werden.

Die Gymnastik-Abteilung führte den Passanten ihre „Swingsticks“-Übungen vor, wie man mit leichten Übungen seinen Körper fit hält, und animierte erfolgreich zum Mitmachen.

Wieder einmal geht der Dank an unseren Ehrenvorsitzenden Paul Frei der zusammen mit seiner Frau den Platz vor der Löwen-Apotheke zur Verfügung stellte und auch für das „leibliche Wohl“ der Teilnehmer sorgte.





Pächterin Vasiliki Mitrokolovou (2.v.l.) mit Koch Joannis (3.v.l.) und Mitpächterin Anastasia Pavlidou (4.v.l.) umringt vom Vorstand des TuS Westfalia Hombruch (v.l.): Gerd Schlebrowski, Marilies To-Sanguan, Heinrich Hoppe-Oehl, Dietrich Jobstvogt und Hildegard Jakobi-Schlinge.

Pächterwechsel im »Muskelkater«, dem Treffpunkt beim TuS Westfalia Hombruch

»Das Wichtigste ist die Qualität, dann schmeckt es fast von allein« ist das Motto von Koch Joannis im Restaurant »Zum Muskelkater« in der Kieferstraße 34. Seit August sind seine Frau Anastasia gemeinsam mit seiner Nichte Vasiliki die neuen Pächterinnen. Authentische griechische Küche und deutsche Spezialitäten werden angeboten. Geöffnet ist täglich von 12 bis gegen 23 Uhr, am Wochenende wird auch schon mal etwas früher zugemacht. Warme Küche gibt es zwischen 12 und 14:30 Uhr und zwischen 17 und 21:30 Uhr. Die Vorstandsmitglieder des TuS Westfalia Hombruch sind vom Essen begeistert:

»Der Tintenfisch mit Reis und Salat ist so lecker, da muss ich gar nicht mehr nach Griechenland fliegen«, erzählt Hildegard Jakobi-Schlinge. Vorstand Gerd Schlebrowski betont, dass der »Muskelkater« keine reine Vereinsgaststätte sei, sondern ein öffentliches Restaurant und jeder herzlich willkommen ist, er war schon mehrfach zum Essen da und findet »es schmeckt«.

Jeden Tag gibt es ein Tagesangebot und einen preiswerten Mittagstisch von 12 bis 14.30 Uhr. Selbstverständlich können alle Speisen auch abgeholt werden.

Unter den Rufnummern 0176 66383017 oder 0159 06152769 kann das Essen vorbestellt und dann abgeholt werden. Die Pächterinnen und der Koch haben schon jahrzehntelange Erfahrung in der Gastronomie. Koch Joannis arbeitete mit seiner Frau Anastasia zuletzt in Baden-Württemberg. Dort wurden sie vom Deutschen Wanderverband als »Qualitätsgastgeber« ausgezeichnet. Familiäre Bande führten sie jetzt nach Dortmund. Im »Muskelkater« bietet Koch Joannis seinen Gästen Fleisch, Fisch und Gemüse an, alles frisch und fein abgeschmeckt. Auch viele vegetarische Gerichte und kleine Gerichte für den Hunger zwischendurch gibt es. Die Gewürze und Kräuter für das Essen kommen direkt aus Griechenland, wie auch der Sideritis-

Bergtee und ein spezieller griechischer Kamil-lentee.

Für die neuen Pächter hat sich der »Muskelkater« extra frisch gemacht. Gerd Schlebrowski: »Wir haben den Gastraum komplett renoviert und auch außen Malerarbeiten vorgenommen.« Auch die Dekoration hat sich verändert. Neben dem gemütlichen Gastraum verfügt das Restaurant noch über einen großen Saal für bis zu 80 Personen. Ideal für Feiern jeglicher Art. »Wir haben mit den neuen Pächterinnen viel Glück gehabt«, findet Gerd Schlebrowski und hofft, dass er die Küche von Koch Joannis noch in 20 Jahren genießen kann.

(aus: SüdwestZeitung 9/2022)

Gastronomie und Vereinsgaststätte **Zum Muskelkater**



Kieferstraße 34
44225 Dortmund
Tel. 02 31/99 31 88 66

- Für Feiern
jeglicher
Art von
20-80 Personen



Unsere Öffnungszeiten:
Täglich 12.00 – 14.30 Uhr
und 17.00 – 21.30 Uhr
Sonn- & Feiertage
12.00 – 21.30 Uhr

Jahreshauptversammlung beim TuS Westfalia Hombruch

Am 20. März fand die Jahreshauptversammlung in der AWO-Begegnungsstätte Hombruch statt. Nach der Begrüßung der Mitglieder und Hinweisen zur Durchführung unter der noch bestehenden Coronasituation durch den 1. Vorsitzenden Gerd Schlebrowski wurden zunächst die langjährigen Mitglieder Werner Reuter, Karl Heinz Jerghoff sowie Christine und Peter Lünemann geehrt. Für 25- und 50-jährige Mitgliedschaft erhielten sie die Ehrennadeln des Vereins.

Anschließend wurde der Bericht des Vorstandes und der Kassenbericht durch die beiden Vorsitzenden Dietrich Jobstvogt und Gerd Schlebrowski vorgetragen. Die acht Abteilungsleitungen berichteten detailliert über die Aktivitäten innerhalb ihrer Abteilungen. Der Vorstand konnte darlegen, dass der Verein trotz Corona weiterhin gut aufgestellt ist; dies wurde durch den Bericht der Kassenprüfer bestätigt. Der Vorstand und die Mitglieder hoffen auf



eine weitere Normalisierung des Sportbetriebes und schauen optimistisch in die Zukunft des Vereins. Der TuS Westfalia Hombruch 1891 e.V. ist einer der größten Sportvereine im Stadtbezirk Hombruch. Handball, Tennis, Gymnastik, Schwimmen, Triathlon, Turnen und Leichtathletik wird im Verein angeboten. In der vereinseigenen Tennishalle an der Kieferstraße 34 kann das ganze Jahr über der gelben Filzkugel hinterhergejagt werden. Im Außenbereich sind zahlreiche gepflegte Tennisplätze. Mehr Infos zum Verein unter www.westfaliahombruch.de.

(Aus: SüdwestZeitung 3/2022)



Apotheken Dr. Schäfer

Dortmund Sölde,
Hombruch, Wellinghofen

Mit Herz dabei.

- Persönliche Beratung
- Vorbestellung per App
- Lieferservice
- Payback
- Bargeldlose Zahlung
- mit EC-/Kreditkarte

 **MerkurApotheke**
Dortmund Sölde

Jasminstraße 5
44289 Dortmund
Telefon: 0231 – 400 844

Öffnungszeiten
Mo – Fr 8:00 – 13:00 & 15:00 – 18:30
Mi Nachmittag geschlossen
Sa 8:00 – 13:00

merkur-apotheke-dortmund.de



HarkortApotheke
Dortmund Hombruch

Harkortstraße 74
44225 Dortmund
Telefon: 0231 – 71 30 25

Öffnungszeiten
Mo – Fr 8:00 – 18:30
Sa 8:00 – 13:00

harkort-apotheke-dortmund.de



MarktApotheke
Dortmund Wellinghofen

Preinstraße 69
44265 Dortmund
Telefon: 0231 – 46 47 86

Öffnungszeiten
Mo – Fr 8:00 – 13:00 & 15:00 – 18:30
Sa 8:30 – 13:00

marktapotheke-wellinghofen.de



Auf dem Bild, von links nach rechts: Christoph Tausch – Turnierteilnehmer, Ute Przytulla – terre des hommes, Maria Rouev – Jugendwartin TuS Westfalia Hombruch, Marlies To-Sanguan – TuS Westfalia Hombruch, Hildegard Jakobi-Schlinge – TuS Westfalia Hombruch, Luis Tausch (vorn) – Turnierteilnehmer, Melitta Tolsdorf – TuS Westfalia Hombruch, Sebastian Deutschendorf – 1. Vorsitzender Tennis TuS Westfalia Hombruch, Christel Brüggemeier – terre des hommes

Super-Ergebnis beim Benefiz-Tennisturnier der Generationen

Tennisspieler*innen erspielen beim „Turnier der Generationen“ des TuS Westfalia Hombruch 2.510 Euro für Hilfsprojekt von „terre des hommes“

Sport macht Spaß. Und ist gesund. Und manchmal kann man zusätzlich Gutes bewirken. Letzteres war Ziel beim „Turnier der Generationen“ des TuS Westfalia Hombruch. Bei diesem Benefiz-Tennisturnier zugunsten des Kinderhilfswerks terre des hommes griffen am 25. September 18 Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Tennisschläger. Mit großer Begeisterung und viel Körpereinsatz wurde auf der Tennisanlage an der Kieferstraße in Hombruch generationsübergreifend Tennis gespielt.

Gekommen waren Paarungen aus ganz Dortmund und Umgebung, wobei bei diesem Turnier sowohl die Paarungen als auch der Beweggrund außergewöhnlich waren: Jeweils zwei Generationen einer Familie spielten in einem Team, um das terre des hommes-Projekt „Straßenkinder in Simbabwe“ zu unterstützen.

6. Benefiz-Turnier der Generationen

Es konnte auch unabhängig von den Startgebühren gespendet werden. So wurde insgesamt das gute Ergebnis in Höhe von 2.510 Euro erzielt. Inzwischen ist die Übergabe an Ute Przytulla und Christel Brüggemeier vom terre des hommes-Team Dortmund durch Mitspieler und Unterstützer des Turniers sowie Vertreter von Westfalia Hombruch erfolgt. „Wir sind positiv überrascht von der Spendenhöhe und danken allen Turnierteilnehmern, Spendern, Helfern und ganz besonders der Tennisabteilung TuS Westfalia Hombruch, das Turnier souverän ausgerichtet haben“ Das Geld wird in voller Höhe für Projekte des Kinderhilfswerks „Straßenkinder in Simbabwe“ eingesetzt.

„Mit unserer Begeisterung für den Tennissport möchten wir gleichzeitig Gutes bewirken“, erklärt Maria Rouev von Westfalia Hombruch. Die Tennis-Jugendwartin organisierte das Benefizturnier gemeinsam mit dem 1. Vorsitzenden, Sebastian Deutschendorf, der „einst“ die Idee zum „Turnier der Generationen“ hatte. Für die Tennisabteilung von Westfalia Hombruch war es bereits das 6. Benefizturnier.



Podestplätze für die Kids des TuS Westfalia Hombruch

Am Sonntag, den 22. Mai 2022, trafen sich 14 Kinder vom TuS Westfalia Hombruch auf dem Sportplatz Hacheney zum Kinderleichtathletik-Wettkampf. Für die meisten war es der erste Wettkampf, sodass die große Freude und Motivation gleich zu Beginn zu spüren war und den ganzen Tag anhält.

Bei strahlendem Sonnenschein starteten Andrea, Jenna, Leonie, Lia, Luisa und Milo als Mannschaft in der Altersklasse U8 in den Disziplinen Hindernissprint-Staffel, Zielweitsprung, Drehwurf und Biathlon. Dort bewiesen sie neben Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Technik vor allem auch Spaß am Sport, Motivation und Teamgeist. Alle haben ihr Bestes gegeben und wurden dafür mit Medaillen und Urkunden auf dem zweiten Podestplatz belohnt.

Emilia, Finn, Leana, Leny, Leonie, Raphael, Sofia und Yaron traten als Mannschaft in der Altersklasse U10 in den Disziplinen Hindernissprint-Staffel, Zonenweitsprung, Drehwurf und Biathlon an. Hier war ebenso spürbar, dass die Kinder alles gegeben haben, um ihren Spaß am

Sport zu zeigen und gemeinsam ein gutes Ergebnis zu erzielen. Das wurde mit dem dritten Platz und ebenfalls mit Medaillen und Urkunden belohnt.

Die Vorfreude auf den nächsten Kinderleichtathletik Wettkampf am 04. September ist bei den Kindern, Eltern und Trainer*innen schon jetzt riesig. Wir Trainer*innen gratulieren euch

zu dem erfolgreichen Tag und sind sehr stolz auf euch!

Wir danken auch allen, die zum Gelingen dieses Tages beigetragen haben!



Auto Voigt Kfz Meisterbetrieb

Eine Werkstatt für alle Marken!



- Inspektion nach Herstellervorschrift incl. Mobilitätsgarantie
- TÜV tägl. im Haus
- Reifendienst inkl. Einlagerung
- Klimaanlageanwartung
- Glasservice (Austausch & Reparatur)
- Bremsenservice
- Fahrzeugaufbereitung
- Fahrzeugelektrik / Diagnose (Bosch)
- Achsvermessung
- Fahrzeugtuning / Fahrzeug-Folierung
- Unfallschadeninstandsetzung (Karosserie- & Lackierarbeiten)

Öffnungszeiten:

Mo - Fr. 8:00 - 17:30 • Sa 9:00 - 13:00

**Deutsch-Luxemburger-Str. 57
Tel.0231 / 95007600 -**

**44225 Dortmund
www.auto-voigt.de**

Kreismehrkampfmeisterschaften in Lanstrop

Am 19.06.2022 war es endlich so weit: Seit 2018 starteten erstmals wieder 11 Athlet*innen aus Hombruch bei den Kreismehrkampfmeisterschaften in Lanstrop, in Begleitung der Trainerinnen Svea Andersen, Hendrike Frei, Karin Steinhäuser und Frauke Steinhäuser sowie mit kräftigem Beistand in Form von Familienmitgliedern und Freunden. Zuerst durften sich Finn Leiste (M8), Linus Rosenkranz (M10), Lia Majdanac (W8), Vanessa Schulz (W9), Lejla Majdanac (W11) und Hannah Fenske (W11) für den Dreikampf bei sommerlichen Temperaturen auf der blauen Tartanbahn aufwärmen. Um Punkt 10 Uhr ging es endlich an den Start. In abwechselnder Reihenfolge durften die Kinder den 80g Ball werfen, über 50m sprinten sowie in die Weitsprunggrube springen. Finn startete mit einem wahnsinnig schnellen 50m Lauf und ergatterte mit 638 Punkten den dritten Platz seiner Altersklasse. Linus konnte sich durch seine super Leistungen im Ballwurf auf den vierten Platz (688 Punkte) hinaufkämpfen. Lia sprintete was das Zeug hält und warf den Ball so weit wie noch nie, so dass sie sich anschließend mit 727 Punkten über den zweiten Platz ihrer Altersklasse freuen konnte. Vanessa hat bei ihrem ersten Wettkampf mit 621 Punkten den fünften Platz erreicht. Lejla stellte in allen drei Disziplinen neue Bestleistungen auf und hat dafür mit 1.090 Punkten die Bronzemedaille abgestaubt. Besonders hervor stach unsere Hannah, die ebenfalls in allen drei Disziplinen neue Bestleistungen aufstellte und dafür mit dem Kreismeisterabzeichen, also dem ersten Platz ihrer Altersklasse, belohnt wurde! Beispiels-



weise flog sie beim Weitsprung knapp 30cm weiter als zuvor und knackte deutlich die 4m-Marke (4,20m), sie sprintete in 8,03 Sekunden bei den 50m als erste ins Ziel und auch im Ballwurf sicherte sie sich mit spitzenmäßigen 25,5m den Sieg.

Im Vierkampf kämpften kurz danach Insa Maren Tamm (W12), Sarah Exner (W13), Tiago Tischler Rodrigues (M13), Dominik Adamitzki (M13) und Linus Leiste (M13) um das heißbegehrte Kreismeisterabzeichen. Mit einem technisch einwandfreien Sprung konnte Insa an ihrem ersten Hochsprungwettkampf die 1,15m überspringen und sicherte sich mit dieser und ihren weiteren super Leistungen mit 1.274 Punkten die Silbermedaille! Sarah war ebenfalls nicht zu bremsen und konnte an ihrem allerersten Wettkampf in allen vier Disziplinen brillieren. Mit einer Punktzahl von 1.264 landete sie auf dem sechsten Platz ihrer Kohorte. Auch Tiago konnte sich bei 3 von 4 Disziplinen über neue Bestleistungen freuen, so sprang er beispielsweise 30cm weiter als im letzten Jahr! Mit 1.265 Punkten ergatterte er den 6. Platz. Einen Platz vor Tiago konnte mit 1.450 Punkten Dominik erreichen, er sprang

Abteilung Leichtathletik

ebenfalls zum ersten Mal in einem Wettkampf hoch und schaffte es über 1,25m. Sieger und somit Kreismeister in der M13 wurde unser Sportler Linus, welcher sich in allen vier Disziplinen deutlich zu seinen vorherigen Bestleistungen steigerte (beispielsweise im Weitsprung von 3,59m zu fantastischen 4,74m, in den 75m von 10,83 zu 10,16). Besonders hervorzuheben sind seine Leistungen im Hochsprung: Noch nie zuvor hat er einen Hochsprungwettkampf bestritten und schaffte es durch seine enorme Sprungkraft über die 1,40m. Mit ein wenig mehr Routine und Technik ist die 1,50m Marke bald in Sicht! Es zeigt sich: Das Training trägt Früchte und besonders der Teamgeist und Spaß am Sport wird – trotz der Einzelkämpfe – belohnt. So feuerten die Athlet*innen des Vierkampfes die Sportler*innen im Dreikampf an und umgekehrt. Herzlichen Glückwunsch an euch alle für eure Leistungen. Wir sind sehr stolz auf euch! :-)
Eure Trainerinnen



Arzt für Allgemeinmedizin/Ärztin

Behandlungsschwerpunkte:

- Hausärztliche Betreuung
- Reisemedizin
- Schlafdiagnostik
- Naturheilkundliche Behandlung
- Schröpfkopfmassage
- Eigenblutbehandlung

Sprechzeiten:

Montag – Freitag

7.30 – 11.00 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr

Mittwoch 7.30 – 11.00 Uhr

Samstag 7.30 – 9.00 Uhr



Dr. med. **Ingo Holten**

Dr. med. **Bärbel Platte-Holten**

Harkortstr. 64 · Ecke Tannenstr.

Barrierefrei · Aufzug 2. Etage

Küsterpassage am Hombrucher Marktplatz

44225 Dortmund-Hombruch

Telefon: 0231 - 71 69 99

Fax: 0231 - 79 000 51

dres.holten@t-online.de

Hannah Fenske und Tiago Tischler Rodrigues zu Gast beim DJK Blau-Weiß Annen

Hannah Fenske und Tiago Tischler Rodrigues verabschiedeten am Samstag, dem 01.10.2022, die diesjährige Mehrkampf Freiluft Saison.

Bei durchmischem Wetter von Platzregen bis Sonnenschein lief Tiago (M13) die 75m in 11,74 Sekunden, sprang 3,92m weit und warf den Schlagball 30,5m weit. Somit ergatterte er drei neue Bestleistungen und landete auf Platz 4 seiner Altersklasse.

In einem starken Feld lief Hannah (W11) die 50m in 8,09 Sekunden, warf den Ball 25m weit und sprang hervorragende 4,30m. Sie krönte den Wettkampf mit einer - bisher noch nie auf einem Wettkampf absolvierten - Hochsprungleistung von 1,24m und ersprang sich damit den dritten Platz ihrer Altersklasse.

Was ein schöner Abschluss einer wunderbaren Freiluft Saison! Herzlichen Glückwunsch an Hannah und Tiago und an alle, die zu dieser sportlichen, spaßigen und erfolgreichen Saison beigetragen haben! :-)



REINHOLD TOLKSDORF

Sanitäre Installationen und Heizungsbau

Tel. 0231 - 8631730

Mehr für Dortmund. Mehr für *Dich!*

Wir fördern Menschen, Ideen und Visionen – in und um Dortmund.

Für mehr Engagement in Bildung, Sozialem, Kultur und Sport >> dew21.de/mehr

DEW21

GENAU
MEINE
ENERGIE



Linus Leiste erfolgreich bei den Deutschen Jugend-Mannschaftsmeisterschaften

Am 24.09.2022 startete unser U14-Athlet Linus Leiste bei den Deutschen Jugend-Mannschaftsmeisterschaften als Teil der LGO Dortmund in Iserlohn. Der Tag startete für Linus schon erfolgreich, indem er bei seiner ersten Disziplin, dem 75m Sprint, eine neue Bestleistung aufstellte. In 10,11 Sekunden lief er mit der zweitschnellsten Zeit des Tages ins Ziel. Anschließend sprang er im Weitsprung 4,41m weit und konnte somit einige Punkte für die LGO Dortmund sichern. Als krönender Abschluss lief Linus mit drei weiteren LGO-Athleten die 4x75m Staffel. Wie ein eingespieltes Team sprinteten die Jungs in 38,88 Sekunden als erste Mannschaft über die Ziellinie. Linus Leistungen und die seiner Teamkollegen führten dazu, dass die LGO Dortmund die Silbermedaille gewann.

Der TuS Westfalia Hombruch ist stolz, solch einen talentierten Sportler wie Linus bei uns im Verein zu haben!

Kinderleichtathletik-Wettkampf in Dortmund

Bei strahlendem Sonnenschein, sommerlichen Temperaturen und voller Motivation trafen sich am vergangenen Sonntag, dem 04.09.2022, 20 Kinder des TuS Westfalia Hombruch, um beim Kinderleichtathletik Wettkampf im Stadion in Dortmund-Hacheney teilzunehmen. Luisa, Leonie, Jenna, Leny, Yaron und Finn waren dieses Jahr sogar schon zum dritten Mal mit der Hombrucher Mannschaft beim Wettkampf am Start. Diesmal standen für die Mannschaft U8 (Jahrgänge 2015/2016) folgende Disziplinen auf dem Programm: Hindernissprint-Staffel, Zielweitsprung, Medizinballstoß und 400m Biathlon-Staffel. Die Mannschaft U10 (Jahrgänge 2013/2014) trat in den Disziplinen Hindernissprint-Staffel, Weitsprung-Staffel, Medizinballstoß und 800m Biathlon-Staffel gegen die drei gegnerischen Mannschaften an. Neben den erfolgreichen Ergebnissen war vor allem der Spaß in den Gesichtern der Kinder besonders erfreulich. Was die beiden Mannschaften des TuS Westfalia Hombruch besonders auszeichnet ist der Teamgeist: Sie feuerten einander so laut an, dass alle Anwesenden es hören konnten. Belohnt wurden die Leistungen und die gute Stimmung beider Mannschaften mit dem Silberrang. Einen herzlichen Glückwunsch an alle, die sich für das Team angestrengt haben. Wir Trainer*innen sind stolz auf euch und freuen uns schon auf die nächsten Wettkämpfe. Ein besonderer Dank gilt allen, die mitgeholfen haben und so zum Gelingen des Tages beigetragen haben.

Bronze für Lara Kernich bei den Deutschen Meisterschaften

Unsere Talent-Athletin Lara Kernich reiste am 18.09.2022 als Teil der LGO Dortmund zu den Deutschen Meisterschaften nach Saarbrücken. Dort startete unsere Läuferin bei dem 10km-Strassenlauf. Lara erreichte das Ziel in 43 Minuten und konnte so den 15. Platz der U18-Jährigen für sich gewinnen. Als Teil der LGO durfte sie sich am Ende des Tages über die Bronzemedaille freuen! Wir, die Trainerinnen des TuS Westfalia Hombruchs, gratulieren dir, liebe Lara, für diese starke Leistung!



Neues aus der Abteilung Gymnastik

Frischen Wind bringt unsere neue Übungsleiterin Ulrike Martin in den Montagssport an der Schu-
bertschule. Die vielseitig ausgebildete Trainerin plant ihre Stunden sorgfältig und wählt in jeder

Woche einen anderen Schwerpunkt. Mit Schwung und Motivation bringt sie die Gruppe in Bewegung und das gemeinsame Schwitzen macht viel Spaß. Die Entspannung am Ende des

Ihr freundlicher und
kompetenter
Meisterbetrieb in Datteln

Print
Design

Gesellschaft für
Kommunikationsgrafik mbH

- Konzeption und Gestaltung
- Logos und Illustrationen
- Geschäftsdrucksachen
- Anzeigen
- Privatdrucksachen
- Aufkleber
- Flyer
- Broschüren
- Mailings
- Kataloge
- Poster
- Kalender
- Schilder
- Fahrzeugbeschriftungen
- Schaufensterwerbung

Trainings nimmt eine wichtige Rolle ein und lässt nach dem vielseitigen Krafttraining alle zur Ruhe kommen. Ulrike Martin ist auch ausgebildete Yogatrainerin. So konnte montags im Anschluss noch ein neues Angebot ins Leben gerufen werden. Der neue Yogakurs wurde gut angenommen und auch Menschen, die sich nicht an einen Verein binden möchten, nehmen gern daran teil.

Ein weiteres neues Angebot wird es auch mittwochs an der Schubertschule geben. Mit dem Ziel „20 Jahre 40 bleiben (oder 50 oder 60)“ sollen neue Mitglieder für den Vereinssport gewonnen werden. Unser Trainer Markus Kröger steht bereit, die neue Gruppe mit aufzubauen. Im Sommer und den Übergangsjahreszeiten wird das Training auch als Outdoor-Sport in der Bolmke stattfinden.

Auch am Langeloh gab es Veränderungen. Unsere neue Trainerin Claudia Dräger übernahm die Mittwochsgruppe in Löttringhausen. Leider ist diese Gruppe, wie auch einige andere Gruppen, in der Teilnehmerzahl deutlich zurückgegangen. Aus diesem Grund mussten bedauerlicherweise Gruppen zusammengelegt

werden, eine bittere Konsequenz für langjährige Mitglieder in den betroffenen Gruppen. Nun werden wir mit Flyern und Aushängen kräftig Werbung machen, um weitere Löttringhauser und -hauserinnen in Bewegung zu bringen und den Standort dort zu erhalten.

Ulrike Behrendt, Ulrike Hoppe-Oehl, Leiterinnen der Abteilung Gymnastik



Blumen Herter.
Floristik & Gärtnerei seit 1956

**Gartenpflege
Grabpflege
Firmenkunden
Lieferservice**



**Meisterbetrieb
Floristik-Design / Dekoration**
E-Mail: info@blumen-herter.de
www.blumen-herter.de
Menglinghauser Straße 23
Fon 0231 - 75 08 82



Jede Menge Handballbegeisterung im männlichen Jugendbereich: die JSG Westfalia Dortmund (Text/Foto: Marina Michaelsen)

Die aktuelle Saison der JSG Westfalia Dortmund

Für den Fall, dass jemand sie noch nicht kennt: Die JSG Westfalia Dortmund ist der Zusammenschluss von TuS Westfalia Hombruch und DJK Westfalia Hörde für den männlichen Jugendbereich im Handball. Zu dieser Jugendspielgemeinschaft gehören insgesamt fünf Mannschaften: zwei E-Jugend, zwei D-Jugend und eine C-Jugend, die von Hombrucher und Hörder Trainerinnen und Trainern geleitet werden.

Neuer Jugendwart der JSG – zusammen mit dem Hörder Chris Koal – ist Oliver Brosig, der sich auch gemeinsam mit Simon Veen als Trainer für die E2 engagiert. Diese jüngste Mannschaft der JSG hat als Jungjahrgang in der Liga zwar manchmal zu kämpfen, aber dennoch gibt es die ersten Erfolge. Der Jubel auf der Tribüne war riesig beim ersten Sieg. Trainer Oliver ist aber auch sehr zufrieden mit seinen Spielern: „Man sieht, was für gute Trainerarbeit schon bei den Minis und in der F-Jugend geleistet wird.“

Die E1 und die D2 trainieren gemeinsam bei Niklas Noll und Michelle Pinapfel, die beiden Mannschaften sind eng miteinander verbandelt. Da die E1 in einer relativ kleinen Liga ist und

kaum Spiele hat, helfen die Spieler gerne bei der D2 aus, die ihrerseits unter Spielermangel leidet. So bekommen die E1-Spieler mehr Einsätze, und die D2 freut sich über Verstärkung. Sie steht momentan immerhin auf dem zweiten Platz.

Das Trainergespann der D1 sind Volker und Tobias Böck. Die erfahrene und über Jahre eingespielte Mannschaft ist in der Kreisliga gemeldet und belegt zum jetzigen Zeitpunkt ebenfalls einen guten zweiten Platz.

Die älteste Mannschaft der JSG ist die C-Jugend, für die zur aktuellen Saison zwei Mannschaften zusammengelegt wurden. Hier hatte es einige Spielerabgänge gegeben. Nachdem man sich allerdings zusammengetan hatte, ist der Kader so groß, dass von Spielermangel nicht mehr die Rede sein kann. Nun muss das Trainergespann aus Yvonne Stille, Jens Michaelsen und Kai Wolter ein wenig jonglieren, um allen Spielern ihre Spielanteile zu geben. Das ist nach der letzten Saison eine ganz neue Erfahrung.

Wir wünschen allen Mannschaften der JSG weiterhin viel Erfolg! Ihr seid unser Nachwuchs und ein tolles Aushängeschild für beide Vereine!



Jahresausflug 2022 der Abteilung Senioren nach Fritzlar

Zu den positiven Effekten des Sports werden neben den körperlichen Aspekten auch soziale Kontakte gerechnet. Ein Musterbeispiel für Kontakte über die Sportstunden hinaus war in diesem Jahr der Jahresausflug der Abteilung Senioren, der nach zwei Jahren Coronabedingter Pause wieder stattfand. Ziel des Ausflugs am 8.10.2022 waren die Stadt Fritzlar mit ihrem durch mittelalterliche Häuser geprägten Stadtkern, die Burg Waldeck sowie der Ederstausee. Neben Mitgliedern der Abteilung nahmen deren Ehefrauen sowie Mitglieder der Abteilung Hombruch-Barop des Sauerländischen Gebirgsvereins (SGV) teil. Das Interesse war riesengroß, sodass die verfügbaren Plätze rasch gefüllt waren und insgesamt 48 Personen am Jahresausflug teilnahmen.

Die Stadt Fritzlar war die erste Station des Ausflugs. Der Dom war sehr interessant. Auf einer Stadtführung lernten die Teilnehmer die Geschichte Fritzlars kennen. Die alten Fachwerkhäuser waren besonders beeindruckend.

An die Stadtführung schloss sich ein gemeinsames Mittagessen an. Danach ging es weiter zur Burg Waldeck. Die Teilnehmer erfuhren von den brutalen Methoden, mit denen Gefangene zum Graben eines Brunnens gebracht wurden. Auch die Zustände im Gefängnis waren menschenverachtend.

Schließlich brachte der Bus die Teilnehmer noch zur Edertalsperre. Die Gesamtfläche der Sperre ist beeindruckend. Weiterhin fiel der niedrige Wasserstand auf.

Es schloss sich noch die Rückfahrt nach Dortmund an, welche die Teilnehmer erst nach 20:00 an ihren Ausgangspunkt brachte. Alle Beteiligten waren froh, wieder an einem Ausflug teilgenommen zu haben und wünschten sich bald wieder einen Ausflug.



Fachwerkhäuser in Fritzlar, ©P. Marwedel

HEIMAT LIEBE

Ein Bier wie sein Revier.



BRINKHOFF'S
No. 1

Internationales Schwimmfest Bergkamen 17/18.09.2022

Nach über zwei Jahren Pause konnten wir erstmals mit einer kleinen Mannschaft wieder an einem Wettkampf teilnehmen.

Erster Wettkampf am Samstagmorgen waren die 200m Freistil. Lukas Becker schwamm über diese Strecke 2:45,17. Bestzeit zwar, aber über diese Distanz fehlt ihm doch noch die Erfahrung. Weitere Ergebnisse: Dennis Renz 2:08,56, Joshua Adamek 2:08,96, Janis Adamek 1:58,80, Moritz Pohl 2:05,12. Über 100m Schmetterling verbesserte sich Lukas Becker auf 1:31,02. Hier sind weitere Verbesserungen in Kürze zu erwarten. Die 200m Rücken schwamm Xenia Häger in 3:06,22, Moritz Pohl 2:21,46, Janis Adamek 2:17,34. Gute Leistung von Joshua Adamek über 200m Schmetterling in 2:14,84. Im

schnellsten Lauf über 400m Freistil standen allein vier Aktive des TuS Westfalia Hombruch.

Janis Adamek erzielte in 4:13,94 die schnellste Zeit, Joshua Adamek 4:30,82, Dennis Renz 4:37,65, Moritz Pohl 4:32,56. Über 200m Lagen schwamm Janis Adamek sehr gute 2:12,73. Die 100m Freistil im letzten Abschnitt wurden von Moritz Pohl in 0:57,78 zurückgelegt, Dennis Renz 0:59,10. Lukas Becker verbesserte sich hier auf 1:12,12. Weitere Ergebnisse 100m Rücken: Xenia Häger 1:23,83, Moritz Pohl 1:04,26, Lukas Becker 1:28,75. Insgesamt konnte man feststellen, dass besonders bei den Jüngeren viel Wettkampferfahrung noch fehlte durch die lange Pause.

☎ 02 31 / 46 38 46

Neufuß GMBH

BEDACHUNGS KG

Steildach
Flachdach
Bauklempnerei
Balkon- und Terrassensanierung
Fassadenbekleidung

Energetische Dachsanierung
Dachfenster und Sonnenschutz
Wärmedämmung Dachböden
Photovoltaik / Solarthermie
Reparatur-Service

Qualität und Vertrauen seit 1969!

Zillestraße 97-99 · 44265 Dortmund

neufuss-dach@web.de



Seit über 45 Jahren

Ihr vertrauter Metallbau-Fachbetrieb in Hombruch!

markisen-metallbau beimdick

- Haustüren
- Fenster
- Rollläden
- Vordächer
- Geländer
- Garagentore
- Rolltore
- Balkone
- Reparatur-Service

www.markisen-beimdick.de



**Markisen schützen
nicht nur vor der Sonne, sondern
auch vor** mit Sicherheit eine
Regen! 

Kieferstr. 37a • 44225 DO-Hombruch
Tel. (02 31) 71 15 05



NRW und Deutsche Kurzbahnmeisterschaften im November 2022

Bei den diesjährigen Nordrheinwestfälischen Kurzbahnmeisterschaften in Wuppertal konnten die beiden Aktiven Janis und Joshua Adamek überzeugen. Joshua gelang eine starke persönliche Bestzeit von 2:13.37 über die 200m Schmetterling, womit er einen starken dreizehnten Platz in der offenen Klasse erzielte. Kurz danach ging Janis über die 200 Brust an den Start, die allerdings in 2:25.76 fernab von seiner persönlichen Bestzeit nicht für das Finale reichten. Dafür konnte er trotz der Vorbelastung am selben Tag im schnellsten Lauf der 1500m Freistil einen neuen Vereinsrekord aufstellen und den siebten Platz erzielen. In 16:32.16 pulverisierte er seinen alten Rekord um fast zehn Sekunden. Seine Durchgangszeit über die kürzlich zum olympischen Programm hinzugefügten 800m Freistil reichte ebenfalls für einen Vereinsrekord. Dieser stand jedoch nur einen Tag, da Janis am nächsten Tag über genau diese Strecke in 8:33.73 Fünfter wurde.

Mit diesen Leistungen hatten sich beide völlig überraschend über alle geschwommenen Stre-

cken für die zwei Wochen später ebenfalls in Wuppertal angesetzten Deutschen Kurzbahnmeisterschaften qualifiziert. Für Joshua waren es die ersten deutschen Meisterschaften und entsprechend groß war die Vorfreude auf seinen Start. Trotz einer sehr kurzen Vorbereitungszeit und einem Start frühmorgens trug ihn das zu einer erneuten Bestzeit von 2:13.24. Janis konnte seine Chance am selben Tag über die 1500m Freistil ebenfalls nutzen und schlug in einem furiosen Rennen in 16:22.42 erneut fast 10 Sekunden unter seinem Vereinsrekord an.

Durch einen starken Endspurt sicherte er sich über die 800m Freistil in 8:31.60 seinen vierten Vereinsrekord in 2 Wochen. Trotz der zunehmenden Müdigkeit gelang Janis am letzten Wettkampftag noch eine 2:23.85 über die 200m Brust, womit das Wochenende auch über diese Strecke versöhnlich endete. Beide gehen mit dem Rest der Mannschaft eine Woche später in Neheim beim Adventsschwimmfest an den Start.



Eine gute Tasse Tee macht den Tag ein bisschen strahlender.

Natürlich geht nicht gleich die Sonne auf, wenn man Tee trinkt, doch er kann uns den Tag angenehmer machen: morgens zum Frühstück vielleicht ein kräftiger Assam oder Grüner Tee zum Wachwerden, mittags zum Essen ein erfrischender Früchtetee, nachmittags zur Tea-Time eventuell ein milder Darjeeling oder Ceylon und abends zur Entspannung ein Kräuter- oder Rotbuschtee. In der warmen Jahreszeit erfrischt uns der Tee als Kaltgetränk, in der kalten und dunklen Jahreszeit wärmt er uns. Wenn man abends durch Kälte, Wind, Regen oder Schnee nach Hause kommt und sich bei einer Tasse heißem Tee aufwärmt, dann zieht ein wohliges Gefühl durch den Körper und man spürt die Entspannung.

Eine gute Tasse Tee ist wie ein kleines Stück vom Glück.

Und das ist nicht nur ein Spruch, denn die Vielseitigkeit des Tees deckt mit seinen Inhaltsstoffen viele Anforderungen des täglichen Bedarfs. Mit ihren Antioxidantien, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen stärken Tee und Kräuter die körpereigenen Abwehrkräfte und unterstützen so den menschlichen Organismus, wenn er mal schwächelt. Und gibt es ein größeres Glück als gesund zu sein?

Uwe B. der hat den Tee

Als unabhängiger Händler können wir bei unseren Großhändlern die jeweils beste Qualität ordern und bieten unseren Kunden daher Teesorten und Kräuter von sehr hoher Güte, denn wir möchten, dass Sie unseren Tee nicht nur trinken, sondern auch genießen. Wir führen ein breit gefächertes Sortiment an Tee und Kräutern sowie eine große Auswahl an Zubehör rund um das Thema Tee.

Wenn wir Sie neugierig gemacht haben und Sie mehr über Tee und seine Kultur erfahren möchten, dann besuchen Sie uns in unserem Geschäft im Herzen von Dortmund-Hombruch oder virtuell auf unserer Homepage. Wir freuen uns auf Sie!

Uwes Teemarkt

Uwe Brandt --- Harkortstr. 81 --- 44225 Dortmund --- Tel.: 0231-9766813
www.tee-uwe.de --- info@tee-uwe.de

Triathlon



Unsere Triathleten beim Phoenix-Halbmarathon

Beim Phoenix Halbmarathon am 3. Oktober 2022 ging eine Mannschaft der Triathleten an den Start. Diesmal ohne vorheriges Schwimmen und Radfahren konzentrierten sich Colin Agar, Paul Herbst und Patrick Kühnhold aufs Laufen.

Mit dem Teamnamen „3 Macher ohne Tempo“ lief jeder der drei sieben Kilometer auf einer anspruchsvollen Strecke. Mit einer Zeit von 1:29:46 übertrafen sie ihre eigenen Erwartungen und konnten den 3. Platz aller Männerstaffeln belegen.

Eine tolle Leistung!

Vereinsmitteilungen



Jahreshauptversammlung 2023

Die Jahreshauptversammlung 2023 ist geplant für **Sonntag, den 26. März 2023**. Beginn: 15:30 Uhr, Kaffee und Kuchen voraussichtlich wie immer ab 15:00 Uhr. Ort: AWO-Begegnungsstätte, Dortmund-Hombruch, Tetschener Str.

Impressum

„Der Muskelkater“

Herausgeber: TuS Westfalia Hombruch 1891 e.V.
Kieferstraße 34, 44225 Dortmund
E-Mail-Adresse: vorstand@westfaliahombruch.de

Verantwortlich für die Redaktion:

Dietrich Jobstvogt 0231/4 76 12 79

Info:

Verantwortlich für die einzelnen Beiträge sind die unterzeichnenden Autoren und Abteilungen.

Fotos:

Abteilungen des TuS Westfalia Hombruch

Anzeigen-Preisliste:

1/3 Seite: 80,00 € zzgl. MwSt.
1/2 Seite: 90,00 € zzgl. MwSt.
3/4 Seite: 110,00 € zzgl. MwSt.
1/1 Seite im Innenteil: 130,00 € zzgl. MwSt.
1/1 Seite Rückseite/Umschlag: 140,00 € zzgl. MwSt.

Bankverbindung des TuS Westfalia Hombruch:

Sparkasse Dortmund
Konto-Nr.: 091 005 999
BLZ 440 501 99
IBAN: DE33 4405 0199 0091 0059 99
BIC: DORTDE33XXX

Druck:

PrintDesign
Gesellschaft für Kommunikationsgrafik mbH
Am Sutumer Graben 6a, 45711 Datteln,
Telefon 0 23 63 / 56 15 56
www.printdesign-datteln.de

PROFILIGA FÜR IHRE AUGEN.



WIR BIETEN IHNEN:

„Brille to go“

Kontaktlinsenabteilung

Sportbrillenabteilung

Namenhafte Markenbrillen

Brillen- und Kontaktlinsenfinanzierung

Kinderbrillen von HARIBO

Modernste Computer- und Messtechniken

MIT OPTIK WINHOLD SEHEN SIE WEITER!



Harkortstraße 36

44225 Dortmund

Tel.: 0231.77 23 74

www.optik-winhold.de

Öffnungszeiten: Mo-Mi 9.00–18.30 Uhr

Do 9.00–20.00 Uhr

Fr 9.00–18.30 Uhr

Sa 9.00–15.00 Uhr



Besuchen
Sie uns auf
Facebook!

facebook.com/optikwinhold



Mehr Grün steht auch Ihren Geldanlagen gut.

**Jetzt beraten lassen, wie
Sie Ihr Geld sinnvoll an-
legen und gleichzeitig
Nachhaltigkeitsaspekte
berücksichtigen können.**

Mehr auf sparkasse.de/mehralsgeld

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Dortmund**