

DJK-Info



Die aktuelle Vereinszeitschrift
der Handballabteilung der DJK
Grün-Weiß Essen-Werden/
Heidhausen 1924

September
2020
Ausgabe 66





Inhalt

Löwen mit gemischten Gefühlen vor Saisonstart	3
Die Herrenmannschaften	5
Die Damenmannschaften.....	7
Die Jugendmannschaften	11
Teambuilding in der Vorbereitung von Sven Pfeffer	13
Spielpläne bis Ende Oktober 2020.....	14
1. Herrenmannschaft	14
2. Herrenmannschaft	14
3. Herrenmannschaft	14
1. Damenmannschaft	15
2. Damenmannschaft	15
Männliche B-Jugend.....	15
Post-Trainings-Grillen am 13.08.2020 von Rolf Hitzbleck.....	16
Das Team der 1. Herrenmannschaft....	17
Jonas Just, unser Physiotherapeut der 1. Herrenmannschaft von Jonas Just.....	18
Die erste Damenmannschaft	19
Handball und Corona, wie passt das zusammen? von Rolf Hitzbleck.....	23
Mitgliederversammlung der Handballabteilung 2020 von Sebastian Becker	24
Grüße aus der Badminton-Abteilung..	26

Impressum

Herausgeber:

DJK-Grün-Weiß Essen Werden/Heidhausen
1924 e. V.

Redaktion:

Rolf-D. Hitzbleck
(Redaktionsleitung,
Graphikdesign und Layout)

Anschrift:

Rolf-D. Hitzbleck,
Viehauer Berg 36, 45239 Essen,
Tel.: 40 67 57
E-Mail: rolf@hitzbleck.net



Löwen mit gemischten Gefühlen vor Saisonstart

Nach fast drei Monaten Teamtrainingspause, einem großen organisatorischen Aufwand und vielen Gesprächen haben die Löwen ab dem 16.06. den Trainingsbetrieb in Rahmen des erarbeiteten Schutzkonzepts wiederaufgenommen – zunächst ausschließlich kontaktfrei in Kleingruppen im Freien, anschließend eine schrittweise Annäherung an den normalen Trainingsbetrieb. Nun

gehen wir mit gemischten Gefühlen in die neue Saison, mit großer Vorfreude aber auch gewissem Respekt. An dieser Stelle möchten wir ein großes Lob an alle ehrenamtlichen Helfer aussprechen, die in den letzten Wochen und Monaten wirklich tolle Arbeit geleistet haben, um eine Wiederaufnahme des Trainings- und Spielbetriebs zu ermöglichen. Vielen lieben Dank für Euren Einsatz!

SEIBEL



DÄCHER • FASSADEN • DACHBEGRÜNUNG

Seibel GmbH
Prinz-Friedrich-Str. 22
45257 Essen (Kupferdreh)
tel.: 0201 / 86 01 23-0
fax: 0201 / 86 01 23-1
www.seibel-essen.de





4

DJK Grün Weiß Essen Werden Heidhausen

Ihr Fliesenleger

SCHROER

Meisterbetrieb

GmbH

Tel.: 0201-49 36 81

Fax: 0201-49 44 51

Tiergarten 3

45239 Essen



*Beratung und Verkauf
Verlegung von Wand- und Bodenfliesen
Mosaik, Marmor und Granit
Reparaturen*

**Haustechnik · Heizungs- und Wartungsdienst
Sanitäre Anlagen · Elektro-Installation**



**Werner
Stöbener**

45239 Essen-Heidhausen

Wintgenstraße 1

Telefon 40 35 88 · Fax 40 55 67

Internet: <http://www.stoebener.de>



Die Herrenmannschaften

Für die *erste Herrenmannschaft* beginnt ein neuer Abschnitt, der sicherlich in doppelter Hinsicht besonders ist. Nach 6 Jahren gibt es einen Wechsel auf der Trainerposition. Das Konzept, das sich auf die Ausbildung und Förderung des Nachwuchses konzentriert, wird nun von Spielertrainer Lucas Jachens umgesetzt. Insgesamt wird in den nächsten Monaten viel passieren - in allen Bereichen und auf allen Ebenen. In den ersten Wochen der Vorbereitung auf die Saison 2020/2021 wurde aufgrund des ausgearbeiteten Corona-Schutzkonzeptes vermehrt in Kleingruppen an der frischen Luft trainiert. Hier zeigten sich sowohl für Spieler als auch für den Trainer viele Trainingsmöglichkeiten in den nicht weit von der Halle entfernten Ruhrwiesen auf, um sich für die kommende Saison in Form zu bringen. In den

letzten Wochen ging es dann endlich wieder in die Halle, wo Spielertrainer Jachens den Fokus auf Ballhandling und spielkonzeptionelle Inhalte setzte. Neben den Trainingseinheiten in den Ruhrwiesen und der Halle hat die Mannschaft auch auf dem Beachplatz den einen oder anderen Schweißtropfen hinterlassen. Zum Kader der letzten Saison ist Björn Sichelschmidt, welcher vorher als Spielertrainer in Wermelskirchen tätig war, hinzugestoßen. Björn verstärkt mit seiner Erfahrung die ziemlich junge Truppe und wird in Zukunft die Mittelposition bekleiden. Darüber hinaus ergänzen einige vielversprechende Perspektivspieler die Mannschaft. Die komplette Mannschaft ist hochmotiviert und freut sich auf den Saisonstart gegen die HSG Mülheim.

Nach einer Saison, die abrupt auf dem 3. Platz endete, konnte die *zweite Herrenmannschaft* eigentlich schon eine gute Saison verbuchen. Es gab viele sehenswerte und auch siegreiche Spiele - unter anderem gegen die Spitzenteams der Liga und oft mit tollem Spielwitz sowie großer Moral. Von daher hätte man sich für die neue Saison durchaus entspannt einen Plan zum Aufstieg in die Bezirksliga zurechtlegen können. Der unverhoffte Aufstieg vom 3. Platz aus

in die Bezirksliga lässt diesen Schritt jetzt aus, sodass ab sofort mit der gesunden Härte der Bezirksliga geplant wird. Die tolle Mischung aus vielen mittlerweile etablierten jüngeren Spielern, Routiniers und Oldies sowie neuen und alten Bekannten als Neuzugänge machen diese Mannschaft zu einer spannenden Mischung, die das Zeug hat, sich in der Bezirksliga als Team weiterzuentwickeln und auch dort zu bestehen.

Die *dritte Herrenmannschaft* ist ebenfalls aufgestiegen und wird sich in der kom-

menden Saison mit unverändertem Personal den Gegnern in der Kreisliga stellen.

»**WIR** genießen
unsere Freiheit.«



Gemeinsam mehr als eine Bank

SpardaYoung+

Das perfekte Konto für 7- bis 28-Jährige in Schule, Ausbildung oder Studium.

Jetzt informieren: www.sparda-west.de/youngplus

Sparda-Bank West eG

Kruppstraße 41, 45128 Essen-Südviertel
Willy-Brandt-Platz 8, 45127 Essen-Hauptbahnhof
Marktstraße 21, 45355 Essen-Borbeck
Bochumer Straße 24, 45276 Essen-Steele
Telefon: 0211 23 93 23 93

Sparda-Bank



Die Damenmannschaften

Die *erste Damenmannschaft* der HSG Phönix/Werden, die viele Spiele der letzten Saison ersatzgeschwächt antreten musste, konnte eine kurze Pause nach dem Saisonabbruch gut gebrauchen. Schon vor Saisonabbruch stand fest, dass das Team nur wenige Abgänge zum Saisonende beklagen musste und ein Großteil der Mannschaft auch für die kommende Spielzeit zur Verfügung steht. Hinzu gesellen sich 3 Neuzugänge und eine Rückkehrerin, sodass eine schlagkräftige Mannschaft aus 18 Spielerinnen für die kommenden Herausforderungen der Landesligasaison geformt werden konnte. Nachdem die erste Ratlosigkeit verfliegen war, startete das Team mit individuellen Einheiten unter Vorgaben der Trainer in die Vorbereitung. Entsprechend der Lockerungen des Landes NRW wurde anschließend unter Beachtung der Hygienemaßnahmen in Kleingruppen im Park das Training fortgesetzt, sodass auch die Neuzugänge Anschluss an die Mannschaft finden konnten. Auch wenn die Zeit bis zu den ersten offiziellen Trainingseinheiten kaum vergehen wollte, konnte somit immerhin

eine souveräne Konditions- und Kraftbasis aufgebaut werden. Am 7. Juli war es dann endlich soweit und das erste Training mit Ball konnte in der Halle stattfinden. Bis zu den ersten richtigen Handballeinheiten dauerte es zwar auch weiterhin, aber die Rückkehr des geliebten Spielobjekts im Training erhöhte folglich dramatisch die Vorfreude auf die anstehende Saison. Der vergangene Monat wurde genutzt, um Abläufe wieder zu automatisieren und die neuen Spielerinnen an unser Spielsystem zu gewöhnen. Mitte August befindet sich das Team auf der Zielgeraden der Vorbereitung und in anstehenden Testspielen gegen die Verbandsligisten NHC und Neusser HV sollen Abwehr- und Angriffssysteme gefestigt werden. Nach der sehr langen Pause ist die Aufregung vor der Saison mit vielen neuen Teams in die Landesligagruppe 2 überdurchschnittlich hoch. Mit der Hoffnung, dass die kommende Spielzeit stattfinden kann, peilt das Team einen Platz im oberen Drittel der Tabelle an und will insbesondere an einer kontinuierlicheren Performance arbeiten.

Relax-Sessel

Bezug Stoff Aster Blume beige, Holzfuß Eiche bianco, manuelle Verstellung von Sitz und Rücken durch Körperdruck. Sitzhöhe ca. 46 cm, Sitztiefe ca. 53 cm. Bezug: 100% Polyester.

M169134 233 212 0634

Große Stoff- und Lederauswahl gegen Mehrpreis!



VORTEILSPREIS

449.-

Abholpreis

Wählen Sie aus vielfältigen Möglichkeiten: * gegen Mehrpreis

■ Grundausstattung: Manuelle Verstellung von Sitz und Rücken durch Körperdruck.

■ Komfortausstattung *

1- oder 2-motorisch, 1- oder 2-motorisch mit Aufstehhilfe (bis 110 kg belastbar), manuelle Kopfteilverstellung, Fußteilverlängerung + 7 cm mehr Liegelänge, Berührungssensor für Aufstehhilfe.

■ 3 Ergonomien: S, M, L - jeweils extra belastbar bis 110 kg.



Extra belastbar bis 110 kg

Wählen Sie aus vielen sinnvollen Funktionen und Zubehör gegen Mehrpreis.



Aufstehhilfe gegen Mehrpreis. 399.-

Berührungssensor gegen Mehrpreis. 99.-

S



• Sitztiefe: ca. 53 cm
• Sitzbreite: ca. 48 cm
• Sitzhöhe: ca. 44 cm

M



• Sitztiefe: ca. 53 cm
• Sitzbreite: ca. 48 cm
• Sitzhöhe: ca. 46 cm

L



• Sitztiefe: ca. 53 cm
• Sitzbreite: ca. 48 cm
• Sitzhöhe: ca. 48 cm

24 STUNDEN ONLINE:

Über 6500 Artikel unter: www.moebel-rehmann.de

inter living

Rehmann

IHRE GROSSE
EINRICHTUNGSWELT
IN VELBERT!

Möbel für mich gemacht

Direkt an der A44
Ausfahrt Velbert/Wülfrath!



Rehmann & Söhne GmbH • Flandersbacher Weg 2 • 42549 Velbert • Öffnungszeiten: Mo. – Sa. 10 – 19 Uhr • Tel. 02051/96400

Anzeige 09/19



Die *zweite Damenmannschaft* der sehr erfolgreichen Spielgemeinschaft zwischen Grün Weiß Werden und dem SC Phönix geht voller Hoffnungen und Erwartungen in die nächste Saison. Das eingespielte Team der letzten Jahre bekommt Verstärkung aus Frohnhausen. Die weibliche A-Jugend des SC Phönix wird bis auf wenige Ausnahmen in die 2. Mannschaft integriert. Zum Trainingsstart ging es bei sonnigem Wetter ab auf die Trasse, in die Ruhrwiesen oder in den Park, wo zwar nicht der Ball laufen konnte, dafür jedoch jede Einzelne. Nicht Ballgefühl, sondern Fitness und Spaß standen im Vordergrund. Das Trainingsangebot wurde, trotz Sommerferien, gerne und dankend angenommen. Zu groß waren die Risse im sozialen Leben, die alle durch die Pandemie erlebt haben, dass nicht jede heiß

war, sich wieder mit alten Kameradinnen zu sehen. So wurden nach den Laufeinheiten gerne Übungen unter freiem Himmel angeboten, Musik hat das Ganze noch ein wenig geselliger werden lassen. Die kommende Saison wird in vielerlei Hinsicht spannend. Aus Sicht der Vereine fragt man sich, wie fragil sich die derzeitige Situation wegen der Pandemie darstellt. Werden alle Spiele bis zum Saisonende stattfinden? Wie wird unser Team dastehen? Können wir eine Prognose abgeben, wo wir uns am Ende der Saison befinden? Eines ist jedoch sicher, die Kondition und der Wille alles zu geben, sind sehr ausgeprägt und geben Grund zum Anlass, in einem der vorderen Ränge der Tabelle zu landen! Das Team hingegen wünscht sich vor allem Erfolg und Spaß und ein harmonisches Miteinander.

Malerbetrieb

rickers

GmbH & Co.KG

Fasadengestaltung

Raumgestaltung

Wärmedämmung

Betonsanierung

Alinenhöhe 22, 45239 Essen, Tel 0201/40 34 18

A man and a woman are smiling and posing in a room filled with sports memorabilia. The man is wearing a yellow athletic vest over a white shirt, holding a red scarf with 'TUSEM' written on it. The woman is wearing a black and white sports jersey with 'Allbau' and 'hummel' logos. They are surrounded by various sports items: soccer balls, a chess set, a tennis racket, and several jerseys and scarves. A white graphic in the top right corner contains the text '100 JAHRE IN UND FÜR ESSEN'.

100
JAHRE
IN UND
FÜR ESSEN

Wo Sportler sich zu Hause fühlen

Der Allbau unterstützt zahlreiche Sportler-
Innen und Sportvereine in unserer Stadt.

[allbau.de/
sportsponsoring](http://allbau.de/sportsponsoring)

 **Allbau**
Mein Zuhause in Essen

Alina Jungbauer (VC Allbau Essen) und Max Rendschmidt
(Doppel-Olympiasieger 2016 und mehrfacher Kanu-Weltmeister)



Die Jugendmannschaften

Wieder einmal konnte die Mannschaft von Patricia Domeau und Leonard Bieker mit einem dritten Platz die Saison erfolgreich abschließen. Die letztjährige C-Jugendmannschaft mit rund 14 erfahrenen Spielern (gemischt C1/C2) steht in der kommenden B-Jugend vor einer neuen Herausforderung. Trotz personellem Aderlass geben sich die Löwen kämpferisch und wollen in der kommenden Saison wieder vorne mit dabei sein.

Die D-Jugend geht nun bereits in ihre zweite Saison. Ziel für die kommende Saison ist es, vor allem die nachrückenden Kinder aus der E-Jugend und Quereinsteiger möglichst gut einzubinden. Da die Mannschaft zuletzt außer Konkurrenz spielen musste, wollen die Junglöwen natürlich auch die ersten offiziellen Punkte einfahren und dabei möglichst viel Spaß haben.

Nachdem die E-Jugend die erste Saison im Spielbetrieb erfolgreich absolviert hat, folgte im Sommer nun ein großer Umbruch,

da über die Hälfte der Mannschaft in die D-Jugend aufstiegen ist. Nun sind einige Neuanfänger und F-Jugendliche zur Mannschaft gestoßen und es wird sicherlich einige Zeit dauern, bis sich das neu formierte Team eingespield hat. Dennoch sind alle weiterhin mit großer Motivation und viel Spaß dabei und freuen sich auf die Herausforderungen in der neuen Saison.

Auch mit einer neuen gegründeten F-Jugend wollen die Löwen in die nächste Saison starten. Unterstützt durch die Nachwuchstrainerinnen Malin Galla und Lia-Marie Domeau begann Patricia Domeau bereits im Januar 2020 mit den ersten Trainingseinheiten. Zunächst hieß es das Pellen, Werfen und Fangen zu üben und schon waren die ersten Handballfortschritte spürbar. Im nächsten Spieljahr werden die Sieben- bis Achtjährigen noch kein wöchentliches Spiel haben, sondern einige Mini-Turniere, bei denen sie zeigen werden, was sie bereits gelernt haben. Wir freuen uns.

OPTIK

HANDRICK

BRILLEN MODE

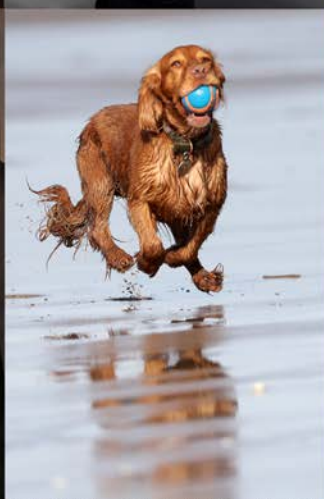
KONTAKTLINSEN

Am Schwarzen
Fischlaker Str. 4 45239 Essen
Tel.: 0201/4087544
Fax: 4087546

Der DET – Der FOTOGRAF



Passbilder,
und
viel
mehr !



Detlev Kreimeier
Hauptstraße 128
45219 Essen-Kettwig
02054 988 988 7

Mo-Frei: 10:00-13:00 & 14:30-18:00
Sa: 10:00-13:00 & Nach Vereinbarung
www.detkreimeier-fotografie.de
info@detkreimeier-fotografie.de



Teambuilding in der Vorbereitung

von Sven Pfeffer

Nach der langen Pause ging es erstmal mit individuellen Trainingsplänen in die Vorbereitung. Mit sich wöchentlich ändernden Übungen wurde sowohl der Konditions- als auch der Kraftbereich trainiert, bevor es mit Kleingruppentrainingsseinheiten, erstmal nur Outdoor, später dann auch in der Halle wieder zu der gewohnten Trainingskonstellation in Kaderstärke überging. Nach 2 Wochen Training in der Halle mit Körperkontakt stand das erste Testspiel gegen die 1. Damen des NHC auf dem Programm. Für beide Mannschaften war dies eine Standortbestimmung, wie gut die individuelle Vorbereitung Wirkung zeigte. Nach 3 x 25 Minuten lässt sich festhalten, dass wir konditionell und körperlich gut gearbeitet haben und mit wachsender Spielzeit auch das Gefühl auf dem Feld immer besser wurde. Nach

dem nebenbei erwähnt erfolgreichen, ersten Testspiel ging es zum ersten Mannschaftsabend der Saison in den Garten des Trainers, wo das ein oder andere Kaltgetränk neben diversen Köstlichkeiten vom Grill den Zusammenhalt der Mannschaft förderten. Am nächsten Tag wurde aus Teambuilding sogar noch „Vereinsbuilding“, denn zusammen mit den Herren stand eine 3-stündige Trainingseinheit auf dem Beachhandball-Feld der SGÜ auf dem Plan. Neben der ungewohnten Belastung durch das Laufen im Sand konnten auch spielerische Elemente für die Halle in das Training eingebaut werden. Insgesamt lief bis jetzt die Vorbereitung echt super und alle sind mit Spaß und vor allem verletzungsfrei mit vollem Engagement dabei und heiß auf den Saisonstart am 06.09.20.





Spielpläne bis Ende Oktober 2020

1. Herrenmannschaft

Tag	Datum	Zeit	Ort	Heimmannschaft	Gastmannschaft
Sa.	06.09.2020	15:00	Löwental	DJK Grün Weiß Werden	HSG Mülheim
Sa.	12.09.2020	19:00	Bockmühle	SG TuRa Altendorf	DJK Grün Weiß Werden
So.	27.09.2020	11:30	Holzstraße	DJK VfR Mülheim Saarn	DJK Grün Weiß Werden
Sa.	04.10.2020	16:15	Löwental	DJK Grün Weiß Werden	Kettwiger Sportverein 70/86 II
Sa.	10.10.2020	17:00	Raumerstraße	TV Cronenberg	DJK Grün Weiß Werden

Der aktuelle
Spielplan
online:



2. Herrenmannschaft

Tag	Datum	Zeit	Ort	Heimmannschaft	Gastmannschaft
Sa.	06.09.2020	17:15	Löwental	DJK Grün Weiß Werden II	SuS Essen-Haarzopf
Sa.	13.09.2020	14:15	Bockmühle	SG TuRa Altendorf II	DJK Grün Weiß Werden II
So.	20.09.2020	17:15	Löwental	DJK Grün Weiß Werden II	SG Überryhr III
Sa.	26.09.2020	18:45	Kupferdreh	SG 1 Burgaltendorf/ Kupferdreh e.V	DJK Grün Weiß Werden II
Sa.	04.10.2020	18:30	Löwental	DJK Grün Weiß Werden II	HSG am Hallo Essen II
Sa.	10.10.2020	19:30	Nord-Ost- Gymnasium	DJK Winfried Huttrop	DJK Grün Weiß Werden II

Der aktuelle
Spielplan
online:



3. Herrenmannschaft

Tag	Datum	Zeit	Ort	Heimmannschaft	Gastmannschaft
Sa.	06.09.2020	12:45	Löwental	DJK Grün Weiß Werden III	HSG am Hallo Essen III
Sa.	12.09.2020	17:30	Raumerstraße	TV Cronenberg II	DJK Grün Weiß Werden III
Sa.	26.09.2020	15:00	Helmholtz	ETB SW Essen Special Olympics VI	DJK Grün Weiß Werden III
So.	03.10.2020	15:15	Bockmühle	DJK Altendorf 09 III	DJK Grün Weiß Werden III
Sa.	10.10.2020	18:00	Löwental	DJK Grün Weiß Werden III	ETB SW Essen V

Der aktuelle
Spielplan
online:



Bitte beachtet: Spielpläne können sich ändern. Schau
Codes im Internet bei den jeweiligen Mannschaften



1. Damenmannschaft

Tag	Datum	Zeit	Ort	Heimmannschaft	Gastmannschaft
So.	06.09.2020	11:00	Am Hallo	HSG am Hallo Essen	HSG SC Phönix Essen/DJK Grün Weiß Werden
Sa.	13.09.2020	15:00	Raumerstraße	HSG SC Phönix Essen/DJK Grün Weiß Werden	TB Wülfrath III
So.	20.09.2020	13:30	D.-Renz-Halle	DJK Adler 07 Bottrop	HSG SC Phönix Essen/DJK Grün Weiß Werden
Sa.	26.09.2020	15:00	Löwental	HSG SC Phönix Essen/DJK Grün Weiß Werden	HSG Adler Haan II
So.	04.10.2020	12:15	Freiherr vom Stein Realschule	TG 81 Düsseldorf	HSG SC Phönix Essen/DJK Grün Weiß Werden
So.	11.10.2020	17:00	Löwental	HSG SC Phönix Essen/DJK Grün Weiß Werden	ETB SW Essen

Der aktuelle
Spielplan
online:



2. Damenmannschaft

Tag	Datum	Zeit	Ort	Heimmannschaft	Gastmannschaft
So.	06.09.2020	13:00	Raumerstraße	HSG SC Phönix Essen/DJK Grün Weiß Werden II	TB Wülfrath IV
Sa.	12.09.2020	20:00	Kothen Wuppertal Unterbarmen	SSG Wuppertal/HSV Wuppertal II	HSG SC Phönix Essen/DJK Grün Weiß Werden II
So.	20.09.2020	15:00	Löwental	HSG SC Phönix Essen/DJK Grün Weiß Werden II	TV Beyeröhde III
Sa.	26.09.2020	20:00	Bockmühle	SG TuRa Altendorf	HSG SC Phönix Essen/DJK Grün Weiß Werden II
So.	04.10.2020	15:00	Raumerstraße	HSG SC Phönix Essen/DJK Grün Weiß Werden II	Cronenberger TG
Sa.	10.10.2020	15:45	Wichlinghausen Wuppertal	Team CDG/DAV Barmen II	HSG SC Phönix Essen/DJK Grün Weiß Werden II

Der aktuelle
Spielplan
online:



Männliche B-Jugend

Tag	Datum	Zeit	Ort	Heimmannschaft	Gastmannschaft
Sa.	06.09.2020	11:00	Löwental	DJK Grün Weiß Werden	SuS Essen-Haarzopf
Sa.	12.09.2020	17:30	Mataré-Gymnasium	Meerbuscher HV	DJK Grün Weiß Werden
So.	20.09.2020	12:45	Löwental	DJK Grün Weiß Werden	TSV Norf
Sa.	26.09.2020	17:15	Elly-Heuss-Knappschule Löwental	TG 81 Düsseldorf	DJK Grün Weiß Werden
Sa.	04.10.2020	14:30	Löwental	DJK Grün Weiß Werden	SFD 75 Düsseldorf
Sa.	31.10.2020	16:00	Bockmühle	SG TuRa Altendorf	DJK Grün Weiß Werden

Der aktuelle
Spielplan
online:



t deshalb entweder in die DJK-App oder mit den QR-
n nach, ob die Tage, Zeiten und Orte noch stimmen.

Post-Trainings-Grillen am 13.08.2020

von Rolf Hitzbleck

Klar, dass man sich nach einem harten Training auch eine kleine Belohnung verdient hat. Draußen herrschen geradezu tropische Temperaturen, die Luftfeuchtigkeit ist so hoch, dass man erwartet, dass vor dem Sichfenster der Halle die ersten Fische vorbeischwimmen. Was ist da besser geeignet als ein gemütlicher Grillabend?



Verschwitz, wie man aus der Halle kommt – Duschen war ja während der Corona-Beschränkungen zu diesem Zeitpunkt nicht erlaubt – gesellten sich die Überlebenden des Trainings vor der Halle. Die 1. Herren hatte Würstchen und Brötchen organisiert, Demian einen äußert praktischen und



leistungsfähigen Camping-Gas-Grill. Obwohl man es dem zierlichen Teil auf den ersten Blick nicht zutraut, waren in kürzester Zeit die Würste knusprig und goldbraun gebraten.

So hockte man auf den Balken oder stand oder saß einfach so in loser Runde und ließ das vergangene Training Revue passieren.



Könnte es sein, dass wichtige Strategien für die kommende Saison jetzt und hier entwickelt wurden? Der angespannte Gesichtsausdruck und die interessierten Gesichter lassen darauf schließen.





Das Team der 1. Herrenmannschaft



Kosta Avramidis



Bastian Hebmüller



Demian Vollmer



Sven Pfeffer



Nils Holtmann



Hubertus Feldhege



Rafael Clasen



Manuel Rademacher



Malte Mallach



Björn Sichelschmidt



Marcus van Damme



Torben Schröder



Lucas Jachens



Justus Jonas



Jonas Just, unser Physiotherapeut der 1. Herrenmannschaft



Über einen Spieler der ersten Herrenmannschaft, Lucas Jachens, bin ich in die Mannschaft als Physiotherapeut bei den Wettkämpfen reingerutscht.

Ich betreue die Mannschaft schon seit der letzten Saison und werde überwiegend bei den Heimspielen eingesetzt, teilweise auch bei den Auswärtsspielen.

Zu meiner Person, ich heiße Jonas Just und bin 37 Jahre alt, habe selbst 6 Jahre aktiv Handball gespielt, musste aber aufhören aufgrund einer Schulterverletzung, daher

freue ich mich umso mehr, bei einer Handballmannschaft in einer anderen Funktion tätig zu sein.

Ich arbeite zur Zeit in einer Praxis in Essen-Zentrum, fange aber ab Oktober bei Physialis in Mülheim an, es ist ein ambulantes Reha-Zentrum am Evangelischen Krankenhaus. Sehe dort eine große Herausforderung, mich fachlich und therapeutisch weiter zu entwickeln.

Nun zu meinen Aufgaben bei der Herrenmannschaft: Ich starte immer so eine Stunde vor dem Anwurf mit den Behandlungen einiger Spieler, Schwerpunkt ist Taping der Spieler und Massagegriffe für die Lockerungen der Muskulaturen, sowie spezielle Behandlungen, aktueller Bedarf von den Spielern.


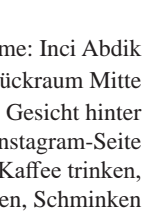

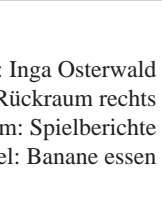

Ich sehe es als meine Aufgaben an, während des Wettkampfs als große Stütze für die Mannschaft da zu sein, Wassermann für die Torhüter, wenn sich ein Spieler verletzt, dann die Behandlung mit physiotherapeutischen Techniken, Eisbehandlungen, den betreffenden Spieler wieder fit für den weiteren Wettkampferlauf zu machen.

Nach dem Wettkampf werden dann die schwer angeschlagenen Spieler behandelt, damit die Regeneration besser verläuft. Zum Glück ist das in der letzten Saison selten der Fall gewesen.

Zum Schlusswort, ich freue mich weiter ein fester Bestandteil der Mannschaft zu sein und freue mich auf eine weitere erfolgreiche Saison.








Die erste Damenmannschaft

		<p>Name: Jennifer Majic Position: Rückraum Mitte Aufgabe im Team: Abwehr und Angriff dirigieren Ritual vor dem Spiel: Nutella aufs Brot</p>
<p>Name: Inci Abdik Position: Rückraum Mitte Aufgaben im Team: Gesicht hinter der Instagram-Seite Ritual vor dem Spiel: Kaffee trinken, Tasche packen, Schminken</p>		
		<p>Name: Fiona Krieger Position: Linksaußen Aufgabe im Team: Eiskoffer Ritual vor dem Spiel: Keins</p>
<p>Name: Inga Osterwald Position: Kreis, Rückraum rechts Aufgabe im Team: Spielberichte Ritual vor dem Spiel: Banane essen</p>		
		<p>Name: Susann Gittke Position: Tor Aufgabe im Spiel: Social Media Ritual vor dem Spiel: „Tunnelblick aktivieren“</p>



<p>Name: Hanna Abberger Position: Rückraum links Aufgaben im Team: stv. Vergnügungs- beauftragte Ritual vor dem Spiel: Ben die Faust geben und Lisas Glückshaarspray</p>		
		<p>Name: Charlotte Falke Position: Rückraum rechts Aufgaben im Team: Mannschaftskasse + Musikbeauftragte Ritual vor dem Spiel: Aufwärmshirt falten oder am Vorabend einen trinken gehen</p>
<p>Name: Lisa Berking Position: Linksaußen Aufgabe im Team: Schiedsrichter- kasse Ritual vor dem Spiel: Koffein</p>		
		<p>Name: Ragnild Museiko Position: RA, Rückraum rechts Aufgabe im Team: Bananendealer Ritual vor dem Spiel: Chillen, solange es geht</p>
<p>Name: Laura Wollner Position: Torwart Aufgabe im Team: Spielberichte Ritual vor dem Spiel: So oft wie mög- lich kontrollieren, ob in der Sporttasche nichts fehlt</p>		



		<p>Name: Vanessa Rohde Position: Rückraum links Aufgabe im Team: Leibchenwart Ritual vor dem Spiel: Musik hören</p>
<p>Karolina Gajetzki (Karo) Position: LA / RR Aufgabe im Team: Zuständigkeit der Leibchen. Ritual vor dem Spiel: Nacken knacken.</p>		
		<p>Patrizia Wix Position: Tor Aufgabe im Team: Den Kasten sauber halten</p>
<p>Nadine Kirchhoff Position: Außen Aufgabe im Team: Organisation</p>		
		<p>Marlene Höll Position: Halb links</p>



<p>Maria Mertes Position: Rechts außen Aufgabe im Team: Bananenwart Ritual vor dem Spiel: vorher genug essen</p>		
		<p>Fabienne Tewes Position: RR / RL Aufgabe im Team: Schnapswart/ Bierwart Ritual vor dem Spiel: Ohne Haar- spray geht nichts</p>
<p>Vanessa Gumz Position: RR Links, Kreis Aufgabe im Team: Bierwart Ritual vor dem Spiel: ziehe immer erst den linken und dann den rechten Schuh an.</p>		
		<p>Morna Moor Position: KM / RA Aufgabe im Team: Musikbox-Tante Ritual vor dem Spiel: Ich esse vor jedem Spiel eine leckere Banane und Traubenzucker</p>
		
<p>Sven Pfeffer, Coach</p>		<p>Axel Pfeffer, Coach und Coach-Vater</p>



Handball und Corona, wie passt das zusammen?

von Rolf Hitzbleck

Alle Sportvereine, also auch unsere DJK Grün-Weiß Werden, wurden von der Pandemie heftigst durchgerüttelt. Die meisten Mannschaftssportarten, natürlich auch Handball, sind vom Kontaktverbot besonders betroffen.

Folglich lag zu Ende der Saison 2019/2020 der Spielbetrieb komplett brach. Hallen wurden geschlossen und keiner wusste, wie es weitergehen würde.

Aber mittlerweile hat sich die Situation etwas entspannt, Politik und Bürger wissen, wie man mit der Krankheit umzugehen hat und welches wirksame Schutzmaßnahmen sind. Lockerungen von Seiten der Regierung erlauben mittlerweile wieder die Aufnahme

des Spielbetriebs in normaler Mannschaftsstärke.

Gehen wir also mal davon aus, dass zu Beginn der Wintersaison 2020 der Spielbetrieb wieder aufgenommen werden kann. Aber ohne Training hätte keine unserer Mannschaften auch nur den Hauch einer Chance, vernünftig mitzuspielen. Also musste sich der Verein für die Vorbereitung etwas einfallen lassen.

Ein Schutzkonzept musste her. Orientiert an den Vorgaben und Empfehlungen des Landes NRW, der Stadt Essen, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), des Robert Koch Instituts (RKI),





des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB), des Deutschen Handball Verbands (DHB), des Essener Sportbunds (ESPO) sowie des Handballkreises Essen (HKE) hat die Handballabteilung dieses Schutzkonzept erarbeitet. Das Konzept soll aufzeigen, wie im Rahmen der nach wie vor geltenden, übergeordneten Schutzmaßnahmen das Handballtraining wieder stattfinden kann, sowohl in der Halle als auch im Freien.

DJK Grün-Weiß Essen-Werden/Heidhausen 1924 e.V. Mitgliederversammlung der Handballabteilung 2020

von Sebastian Becker

Am 27.08.2020 fand die Mitgliederversammlung der Handballabteilung statt. Auf Einladung unserer Abteilungsleiter Sebastian Kraft und Malte Mallach wurde ein Großteil der Tribüne im Löwental – in gebührendem Abstand – besetzt.

Was bisher geschah...

Neben den üblichen Abläufen einer Abteilungssitzung ließen Malte, Sebastian und Robert Buchacker (Kassenwart) die vergangenen zwei Jahre Revue passieren. So wurde unter anderem auf die DJK Werden-App, die neue Webseite (www.werden-handball.de) und weitere Aktivitäten eingegangen.

Einer der **wichtigen Schwerpunkte** lag in der **Jugendarbeit**. Mit dem Tag des Handballs (2019), dem Engagement von Vereinsmitgliedern und Eltern sowie verschiedenen weiteren Aktionen konnten wir in den vergangenen Jahren immer mehr Kinder und Jugendliche für unseren Sport

Das gute Wetter in den vergangenen Wochen spielte den Löwen in die Hände. Fleißig wurde auf den Wiesen an der Ruhr vor der Halle im Löwental Kondition und Beweglichkeit trainiert. Immer schön auf Abstand, wie es sich gehört.

Mittlerweile ist auch das Training in der Halle auch wieder erlaubt. Bis zu 30 Personen können wieder Kontaktsport ausüben.

begeistern. Waren es 2018/19 nur eine Mannschaft, können wir uns für die Saison 2020/21 auf fünf Jugendteams freuen (F-, E-, D-, C- und B-Jugend).

An dieser Stelle möchte ich das Dankeschön der Abteilungsleitung wiederholen und auch für uns restliche Mitglieder sprechen. Ohne das gezeigte **ehrenamtliche Engagement** von so vielen (**den Kindern und Jugendlichen, Mitglieder, Eltern, Vereinsfreunden etc.**) wäre dieser Erfolg nicht möglich gewesen.

In diesem Sinne: Vielen Dank!!!

Was wir entschieden haben...

Zunächst können wir uns als Verein glücklich schätzen, dass Malte, Sebastian und Robert unsere Wahl angenommen haben und uns für die nächsten zwei Jahre erhalten bleiben! Des Weiteren wurden zur Unterstützung der Abteilungsleitung und der Abläufe im Verein weitere Personen gewählt bzw. ernannt:



Abteilungsleiter	Malte Mallach
Stellv. Abteilungsleiter	Sebastian Kraft
Kassenwart + Stellvertreter	Robert Buchacker & Thomas Letzel
Kassenprüferinnen	Patricia Domeau & Laura Wollner
Frauenwartin + Stellvertreterin	Sandra Borowski & Stefanie Risch
Herrenwart	Max Risch
Jugendwart	Dietmar Bode
Jungenwart / Stellv. Jugendwart	Frederic Herrscher
Mädchenwart / Stellv. Jugendwartin	Patricia Domeau
Pressewartin	Inci Abdik
Schiedsrichterwartin	Susanne Gittke
Trainerwart	Lucas Jachens
Kioskwart	Demian Vollmer & Max Risch
Kampfgerichtwart + Stellvertreter	Sebastian Becker & Dietmar Bode
Beauftragter Sponsoring	Ralf Klose
Beauftragter Equipment	Demian Vollmer
Beauftragte Marketing	Julia Steinbrink
Team Kiosk	Demian Vollmer & Max Risch
Team Spielorganisation	Patricia Wix, Demian Vollmer & Max Risch

Weitere Schritte

Als weiteren Schritt beschlossen wir die schrittweise Anhebung der Mitgliedsbeiträge bis 2022, um die gestiegenen Kosten abzufangen sowie die Voraussetzungen für die zukünftige Entwicklung unseres Vereins zu schaffen. Außerdem wurde die Jugendabteilung – bisher eigenständig – in die Handballabteilung integriert.

Was die Zukunft bringt...

Zunächst wieder Handball im Saisonbetrieb. Mit 10 Mannschaften spielen die DJK-Kinder, Jugendliche, Damen und Herren ab Anfang September wieder um Punkte. Mit einem Schutzkonzept sowie geregelten

Abläufen für die Spiele werden wir die Herausforderung dieser Zeit angehen.

Ein großer Teil des zukünftigen Engagements wird weiterhin auf der Entwicklung und Förderung unserer Jugend liegen. Den ersten Schritt haben wir mit der Wahl und Benennung weiterer Offizieller sowie der Ausbildung von Trainern und Übungsleitern bereits gemacht. Zukünftig sollen mit dem Trainerwart sowie weiteren Trainerausbildungen der Zusammenhalt und die Gemeinschaft gestärkt werden. So dass wir unser 100-jähriges Bestehen im Jahr 2024 gebührend feiern können.

Ich wünsche allen einen guten Start in die neue Saison, Gesundheit und viel Spaß für die kommende gemeinsame Zeit!



Grüße aus der Badminton-Abteilung



1. Seniorenmannschaft, hintere Reihe, von links nach rechts:
Nirvan Randha, Tim Schwarze, Michael Martens, Robin Kröll, Daniel Schwarze
vordere Reihe: Lisa Blodau, Benedikt Hullmann, Julia Bauer, Julia Sievering, Ajinkya More



2. Seniorenmannschaft, hintere Reihe, von links nach rechts: Michael Brebeck, Pascal Honermann, André Murek, Lisa Blodau
vordere Reihe: Christopher Kurz, Hanne Ermann, Kay Jansen



3. Seniorenmannschaft, hintere Reihe, von links nach rechts: Hubert Sievering, Klaus Wronski, Natascha Wronski, Christopher Lenz
vordere Reihe: Johannes von Drachenfels, Martina Wronski, Heinrich Cymek



Das gesamte Team

*„Werte wahren, Gesundheit erhalten“
bis ins hohe Lebensalter*

MÜLLER & LÜNING

ZAHNÄRZTE

- Implantologie ▪ Parodontologie ▪ Ästhetik
- Laserheilkunde

Mo. – Fr.

8.00 – 12.30 Uhr

14.00 – 19.00 Uhr

Sa.

9.00 – 12.00 Uhr



02 01 / 40 81 42

45239 Essen · Heidhauser Straße 62