

## TuS Grundschtötel: Fitnessgruppe speziell für Frauen

**Wetter.** Der TuS Grundschtötel bietet jeden Donnerstag eine Fitnessgruppe speziell für Frauen an. Trainingszeit ist von 20 Uhr bis 21.30 Uhr in der Turnhalle Steinkampstraße. Übungsleiterin Gisela Brack stellt Übungen vor, die die Wirbelsäule schonen und für jedermann geeignet sind. Dazu gehört unter anderem Gymnastik mit Kleingeräten in der Turnhalle: Genutzt werden sowohl Hanteln als auch Pezzibälle und Therabänder, trainiert wird bei motivierender Musik.

Außersportliche gemeinsame Unternehmungen wie Ausflüge, Wanderungen in den Ferien und Grillfeste runden das Angebot ab.

**i** Weitere Informationen zu diesem Angebot bietet Helga Marx unter ☎ 0176/51316169.

## Sichtungstraining für junge Talente bei SuS Volmarstein

**Wetter.** Der SuS Volmarstein lädt junge Fußball-Talente ab sofort zum Sichtungstraining ein. Jeden Freitag wird in der Zeit von 17 Uhr bis 18.30 Uhr an der Sportanlage Köhlerwaldstraße trainiert. Gesucht werden Jungen der Jahrgänge 1997 und 1998. Die B-Jugend der SuS spielt in der kommenden Saison in der höchsten Klasse auf Kreisebene, der Kreisliga A, neuer Trainer ist ab dem Sommer Ali Demirönel. Er leitet auch das Sichtungstraining. In seiner aktiven Zeit spielte er unter anderem in der Verbandsliga, heute besitzt er eine Trainerlizenz und war bisher Übungsleiter bei CR Italiano und dem FC Garenfeld.

**i** Wer bereits in einem anderen Verein aktiv ist, benötigt für das Sichtungstraining eine Bescheinigung von seinem aktuellen Verein.

## Neue Zeiten für Zumba-Kurs der TSG

**Herdecke.** Die TSG Schwerathletik Herdecke weist darauf hin, dass es beim Zumba-Kurs, der immer montagsmorgens im Ringerzentrum an der Goethestraße 14 (über dem Aldi-Parkplatz) angeboten wird, eine Änderung der Anfangszeit gegeben hat: Der Kurs findet nun von 9.15 bis 10.15 Uhr statt. Für Vereinsmitglieder kostet die Teilnahme zwei Euro pro Trainingseinheit, für Nicht-Mitglieder sechs Euro. Es können Zehnerkarten erstanden werden.

Weitere Informationen erteilt Frank Meyer von der TSG unter ☎ 0152 / 08 63 58 44.

## An Pfingsten kein Kreisliga-Fußball

**Wetter/Herdecke.** Während die heimischen Teams der Fußball-Bezirksliga auch am Pfingstmontag auflaufen müssen, wird in den Kreisligen A, B und C an diesem Wochenende nicht gespielt. Der nächste Spieltag findet am Sonntag, 26. Mai, statt.

### SERVICE

**Sport in Wetter und Herdecke**  
Daniela Thamm  
☎ 02335/97086-15  
Fax: 02335/97086-13 - E-Mail:  
wetter-sport@westfalenpost.de



Martin Dominik (vorne) und Klaus Langenbach nehmen auch heute noch regelmäßig das Sportabzeichen beim TV Volmarstein ab.

FOTO: VALENTIN DORNIS

# Diese Männer leben für das Sportabzeichen

Klaus Langenbach und Martin Dominik gründeten 1976 die Sportabzeichen-Gruppe des TV Volmarstein

Valentin Dornis

**Wetter.** Gemeinsam sitzen die zwei Männer auf der Zuschauerbank am Sportplatz Köhlerwaldstraße und beobachten die Läufer. Dem einen sitzt der Schalk im Nacken, der andere strahlt Ruhe aus. Klaus Langenbach und Martin Dominik heißen sie, und sie verbindet eine langjährige sportliche Freundschaft: Seit 1976 betreuen sie die vereinsoffene Sportabzeichengruppe des TV Volmarstein.

## „So manchen Sportler kenne ich von Kindesbeinen an“

Martin Dominik, Sportabzeichen-Abnehmer beim TV Volmarstein

„Wir wollten den Sportlern damals die Möglichkeit geben, gemeinsam für die Prüfungen zu trainieren“, erzählt Dominik aus der Gründungszeit. So absolvierten sie zunächst einen Übungsleiter-Lehrgang und erwarben dann den Abnehmer-Ausweis, um in Volmarstein ihre Trainingsgruppe gründen zu können. Ein sehr erfolgreiches Unternehmen: Über 70 Sportler kommen auch heute noch jedes Jahr zusammen, um dort ihr Sportabzeichen abzulegen. Viele davon kennen die Prüfer von Kindesbeinen an: „So mancher ist auch über

das Erwachsenenwerden hinaus dabei geblieben und legt mittlerweile sein 25. Sportabzeichen ab.“

Klaus Langenbach selbst ist sogar bei Nummer 37 angelangt, Martin Dominik musste beim 35. Abzeichen aufhören - die Hüfte will nicht mehr so wie früher. Aber die Sportabzeichen-Abnahme lässt er sich vorerst nicht nehmen: „Das gehört einfach dazu. Wir machen das schon so lange und kennen die meisten Sportler gut, das würde mir wirklich fehlen.“

## Schafherde auf der Rennstrecke

Denn abwechslungsreich ist sein Ehrenamt auf jeden Fall. Dominik kann so manche kuriose Geschichte aus 37 Jahren Sportabzeichen erzählen. Besonders gerne erinnert er sich an eine Radfahr-Prüfung: „Das war an einem Sonntagmorgen, ich habe die Fahrer mit dem Auto begleitet, um die Zwischenzeiten durchzugeben. Auf halber Strecke lief dann plötzlich eine riesige Schafherde über die Straße.“ Während sich die Sportler mit ihren schmalen Rädern durch das Gewühl schlängelten, gab es für Dominik im Auto kein Durchkommen: „Ich bin dann auf einem unheimlichen Umweg über die Dörfer gerast, um noch rechtzeitig zum Ziel zu kommen. Ich musste ja die Zeiten notieren!“ Um so etwas für die Zukunft zu vermeiden, finden die Prüfungen nun auf einem Rundkurs im



Klaus Langenbach in seiner „Dienstkleidung“.

FOTO: VALENTIN DORNIS

Industriegebiet statt. Dominik: „So hat man nicht nur Spaß gehabt, sondern auch etwas dazu gelernt.“

Aber auch wenn er bis heute mit viel Leidenschaft bei der Sache ist, war es ihm wichtig, Nachwuchs-Abnehmer zu finden. Besorgt erzählt er von überregionalen Sportabzeichen-Sitzungen, auf denen er mit seinen 72 Jahren noch zu den jüngeren Teilnehmern gehörte. „Da habe ich gefragt: Wie stellt ihr euch das denn in zehn Jahren vor?“, so Dominik. Beim TV Volmarstein ist die Nachfolge glücklicherweise auf lange Sicht geregelt: Unter anderem Wolfgang Utzig und Markus Kreft erwarben mittlerweile den Abnehmer-Ausweis. „Das ist leider nicht überall der Fall. Aber so können wir hier davon ausgehen, dass es auch weitergeht, wenn wir wirklich nicht mehr helfen können“, erklärt Klaus Langenbach, und in seiner Stimme schwingt Erleichterung mit.

## Sportabzeichen-Training für Jedermann

Die Sportabzeichengruppe des TV Volmarstein ist **vereinsoffen**, auch wer nicht Mitglied ist, kann also teilnehmen.

Die Sportler treffen sich **jeden Freitag** auf der Sportanlage Köhlerwaldstraße.

**Beginn** ist um jeweils 18 Uhr, die Betreuer sind etwa zwei Stunden vor Ort.

**Teilnehmer** können für die verschiedenen Disziplinen trainieren, aber auch sofort ihre Prüfungen ablegen.

Jeden dritten Freitag im Monat werden die **Prüfungen im Schwimmen** abgenommen, Prüfungsort ist die Schwimmhalle direkt neben dem Stadion.

se mit einem Bleistift ein. Zu Hause aktualisiert er den Eintrag dann am Computer. Dieser wird überhaupt immer wichtiger: Mit der Sportabzeichen-Reform, nach der die Ergebnisse nun nach Leistung gestaffelt erhoben werden, ging auch eine Erneuerung der Datenübermittlung einher. Nun läuft ein Großteil über das Internet - „womit wir wieder beim Alters-Problem wären“, wie Dominik feststellt. Denn nur wenige Sportabzeichen-Verantwortliche verfügen überhaupt über einen Internetzugang. Karl-Heinz Chrobok, ehemaliger Sportabzeichen-Obmann in Wetter, legte in diesem

## „Wir gehen davon aus, dass es nach uns weitergeht“

Klaus Langenbach, Sportabzeichen-Abnehmer beim TV Volmarstein

Frühjahr sein Amt unter anderem aus diesem Grund nieder. Ein Nachfolger ist beim Stadtverband für Leibesübungen bisher noch nicht gefunden.

Warum sich die Suche so schwierig gestaltet, wissen Dominik und Langenbach nicht. Sie vermuten allerdings: Nicht jeder hat so eine ausgeprägte Leidenschaft für das Sportabzeichen. Eine Leidenschaft, die die beiden bereits seit über 30 Jahren teilen.

## Computer immer wichtiger

Im Moment allerdings geben die beiden „alten Recken“ noch den Ton an. In langen, selbst erstellten Listen sammelt Langenbach jedes Ergebnis der Sportler, fein säuberlich trägt er die erreichten Ergebnisse

Nr.	Name	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	5000m	10000m	20000m	30000m	40000m	50000m	100000m	200000m	300000m	400000m	500000m	1000000m	2000000m	3000000m	4000000m	5000000m	10000000m	20000000m	30000000m	40000000m	50000000m	100000000m	200000000m	300000000m	400000000m	500000000m							
1	12:19	19:54	3:00:00	5:00:00	8:00:00	12:00:00	20:00:00	30:00:00	45:00:00	1:00:00:00	1:45:00:00	2:30:00:00	3:15:00:00	4:00:00:00	5:00:00:00	6:00:00:00	7:00:00:00	8:00:00:00	9:00:00:00	10:00:00:00	11:00:00:00	12:00:00:00	13:00:00:00	14:00:00:00	15:00:00:00	16:00:00:00	17:00:00:00	18:00:00:00	19:00:00:00	20:00:00:00	21:00:00:00	22:00:00:00	23:00:00:00	24:00:00:00	25:00:00:00	26:00:00:00	27:00:00:00	28:00:00:00	29:00:00:00	30:00:00:00
2	12:19	19:54	3:00:00	5:00:00	8:00:00	12:00:00	20:00:00	30:00:00	45:00:00	1:00:00:00	1:45:00:00	2:30:00:00	3:15:00:00	4:00:00:00	5:00:00:00	6:00:00:00	7:00:00:00	8:00:00:00	9:00:00:00	10:00:00:00	11:00:00:00	12:00:00:00	13:00:00:00	14:00:00:00	15:00:00:00	16:00:00:00	17:00:00:00	18:00:00:00	19:00:00:00	20:00:00:00	21:00:00:00	22:00:00:00	23:00:00:00	24:00:00:00	25:00:00:00	26:00:00:00	27:00:00:00	28:00:00:00	29:00:00:00	30:00:00:00
3	12:19	19:54	3:00:00	5:00:00	8:00:00	12:00:00	20:00:00	30:00:00	45:00:00	1:00:00:00	1:45:00:00	2:30:00:00	3:15:00:00	4:00:00:00	5:00:00:00	6:00:00:00	7:00:00:00	8:00:00:00	9:00:00:00	10:00:00:00	11:00:00:00	12:00:00:00	13:00:00:00	14:00:00:00	15:00:00:00	16:00:00:00	17:00:00:00	18:00:00:00	19:00:00:00	20:00:00:00	21:00:00:00	22:00:00:00	23:00:00:00	24:00:00:00	25:00:00:00	26:00:00:00	27:00:00:00	28:00:00:00	29:00:00:00	30:00:00:00
4	12:19	19:54	3:00:00	5:00:00	8:00:00	12:00:00	20:00:00	30:00:00	45:00:00	1:00:00:00	1:45:00:00	2:30:00:00	3:15:00:00	4:00:00:00	5:00:00:00	6:00:00:00	7:00:00:00	8:00:00:00	9:00:00:00	10:00:00:00	11:00:00:00	12:00:00:00	13:00:00:00	14:00:00:00	15:00:00:00	16:00:00:00	17:00:00:00	18:00:00:00	19:00:00:00	20:00:00:00	21:00:00:00	22:00:00:00	23:00:00:00	24:00:00:00	25:00:00:00	26:00:00:00	27:00:00:00	28:00:00:00	29:00:00:00	30:00:00:00
5	12:19	19:54	3:00:00	5:00:00	8:00:00	12:00:00	20:00:00	30:00:00	45:00:00	1:00:00:00	1:45:00:00	2:30:00:00	3:15:00:00	4:00:00:00	5:00:00:00	6:00:00:00	7:00:00:00	8:00:00:00	9:00:00:00	10:00:00:00	11:00:00:00	12:00:00:00	13:00:00:00	14:00:00:00	15:00:00:00	16:00:00:00	17:00:00:00	18:00:00:00	19:00:00:00	20:00:00:00	21:00:00:00	22:00:00:00	23:00:00:00	24:00:00:00	25:00:00:00	26:00:00:00	27:00:00:00	28:00:00:00	29:00:00:00	30:00:00:00

Fein säuberlich sammelt Klaus Langenbach die Ergebnisse seiner Sportabzeichen-Absolventen. Jedes Jahr kommen etwa 70 Aktive zusammen.

FOTO: VALENTIN DORNIS



Martin Dominiks ständiger Begleiter ist die Stoppuhr. Das Zeitnehmen wurde ihm allerdings auch schon Mal durch eine Schafherde erschwert.

FOTO: VALENTIN DORNIS