

# *Sport* & *rille*



Der TuS 06 Dröschede beim Schützenumzug

42. Jahrgang  
94. Ausgabe  
November 2025

TURN- und SPIELVEREIN  
1906 DRÖSCHEDE e.V.



# Üben, bis sich die Balken biegen.

Und Schritt für  
Schritt über sich  
hinauswachsen.

„Ich hab's geschafft!“ Für diesen  
Satz und diese Freude unterstützen  
wir regionale Sportvereine.

[www.sparkasse-iserlohn.de](http://www.sparkasse-iserlohn.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Iserlohn



## Inhalt:

- 4 Grußworte von Markus  
6 WTB Lehrgang: Rücken-Fit im Turnverein  
9 Bezirksliga Gerätturnen 2025  
10 Intern. Dt. Turnfest in Leipzig –Gerätturngruppe-  
14 Deutsches Turnfest Leipzig  
18 42. Sportfest „Auf der Emst“  
22 Die Treppchenplätze  
24 Dank an die unermüdlichen Helfer  
25 Dank an Thea und Wolfgang
- 26 TuS 06 Dröschede bunt und fröhlich beim Schützenumzug Iserlohn  
28 Sport im Park Ein Erlebnis  
29 Demokratie in Bewegung – DemocraTeens  
30 Vereinsfahrt 31.08.25 Schenkenküche und Höxter  
37 Stretch & Mobility  
40 Ü70-Nachmittag  
42 Zumba Gold  
44 Übungsplan „Im Hütten“  
45 Übungsplan „Auf der Emst“  
46 Termine 2025/2026

## Impressum:

- Sportbrille Vereinszeitung des TuS 06 Dröschede e.V.  
Erscheinungsweise: 2-mal jährlich
- Redaktion : Norbert Humberg  
[norbert.humberg@tus-droeschede.de](mailto:norbert.humberg@tus-droeschede.de)
- Anzeigen : Nicole Trenkel  
[nicole.trenkel@tus-droeschede.de](mailto:nicole.trenkel@tus-droeschede.de)
- Geschäftsstelle: TuS 06 Dröschede e.V.  
[geschaefststelle@tus-droeschede.de](mailto:geschaefststelle@tus-droeschede.de)  
Andre Klatt (Geschäftsführer)  
Im Hütten 3, 58644 Iserlohn
- Homepage: [www.tus-droeschede.de](http://www.tus-droeschede.de)

Liebe Turnschwester, lieber Turnbruder,

Das Jahr schreitet voran. Es ist schon wieder Herbst. Vor Dir liegt die neue Sportbrille. Hinter uns liegen viele, mit Engagement geleistete Übungsstunden, die Teilnahme am Deutschen Turnfest in Leipzig, das Sportfest „Auf der Emst“ und zwei Vereinswandertage, um nur ein paar Veranstaltungen zu nennen.



Vor uns liegt schon in wenigen Wochen die Weihnachtszeit. Bis dahin veranstalten wir am 08. November den Tag des Kinderturnens für unsere „Vereinskinder“, dazu am 13. Dezember den Adventszauber „Im Hütten“ für unsere Vereinskinder ab 10 Jahre.

In vielen Übungsstunden ist es Tradition, vor Weihnachten noch einen gemeinsamen Ausklang zu gestalten. Genießt die Gemeinschaft!

Viel Spaß beim Lesen dieser Sportbrille, die viel mehr Einblick in unser Vereinsleben gibt, als ich in wenigen Zeilen geben kann.

Ich wünsche an dieser Stelle eine besinnliche Weihnachtszeit und alles Gute fürs Neue Jahr 2026!

Euer Markus

**DIRK GÄRTNER**  
GmbH

*Der Gärtner unter den Malern...*

Ausstellung + Büro:  
**Am Dicken Turm 11 • 58636 Iserlohn**  
**Tel.: 0 23 71 / 955 67 95**

---

**info@malerfachbetrieb-dirk-gaertner.de**

# geldsetzer&schäfers



DESIGN  
DIGITALDRUCK  
OFFSETDRUCK  
DATENAUFBEREITUNG

[www.geldsetzer.de](http://www.geldsetzer.de)

# WTB Lehrgang: Rücken-Fit im Turnverein

Am Samstag, den 22.03.2025 trafen sich elf Teilnehmende und die Referentin Silke Lenberg in der Turnhalle „Im Hütten“.

Für uns Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus Dröschede ist es immer sehr angenehm, dass der Verein uns eine wohnortnahe Aus- und Weiterbildung ermöglicht, oft sogar zwei Mal im Jahr. Am Samstag konnten wir erfahren, dass uns viele andere Teilnehmende darum beneiden.

Wie immer war Nicole Eller vor Ort und hat das Übungsleiterzimmer gemütlich gemacht mit Kaffee, Wasser, Äpfeln und Süßem. Ebenso standen beide Hallen zur Verfügung, was von allen dankbar angenommen und als äußerst luxuriös empfunden wurde.



Zuerst lernten wir Interessantes über die Anatomie der Tiefenmuskeln und probierten praktisch aus, wie man diese stärken kann.

Dem Beckenbodentraining wurde, auf Grund seiner

beachtlichen Bedeutung in allen Lebensphasen, eine gesonderte Lerneinheit gewidmet.

Auf besonderen Wunsch zweier vereinseigener Teilnehmenden wurde auch spontan eine Einheit zur Hockergymnastik aufgenommen.



Liebe Silke, danke für deine Flexibilität!



Und schon war der Vormittag vorbei und wir gönnten uns 30 Minuten Mittagspause, in der jeder das verzehrte, was er sich selbst mitgebracht hatte.

Selbstverständlich wurde diese Zeit auch zu intensiven Gesprächen genutzt.

Es ist immer wieder bereichernd, neue Menschen kennen zu lernen und zu erfahren, wie sie sich in ihren Turnvereinen einbringen.

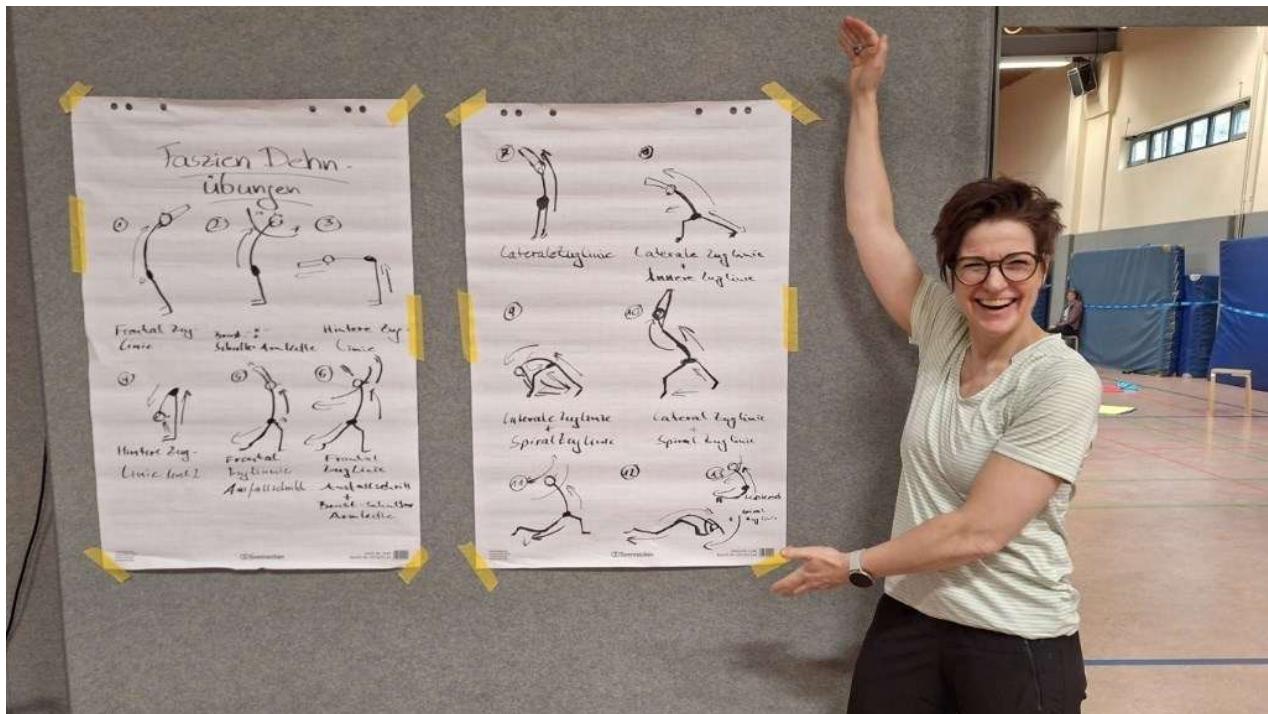


Nach der Mittagspause folgte eine weitere Theorieeinheit zu Krankheitsbildern der Wirbelsäule. Wir alle leiden oftmals selbst darunter oder kennen viele Menschen, die Beschwerden haben. Umso wichtiger ist es, sich immer wieder bewusst zu machen, dass Bewegung hilft, unterstützt und oftmals zu Schmerzfreiheit führt.

Bewegung lohnt immer!!!

Dementsprechend lernten wir, die Tiefenmuskeln der Wirbelsäule funktionell zu stärken, die Halswirbelsäule zu stabilisieren und die Faszien zu dehnen.

Faszien zählen nach Aussage von Silke zu ihren Lieblingsthemen. Die Übungseinheit hatte es in sich, war sie doch sehr anstrengend und auch durchaus nicht immer angenehm. Am Ende jedoch fühlte der Körper sich angenehm warm und weich an.



Lerneffekt: Für Schmerzfreiheit muss man sich auch manchmal quälen, seinen eigenen Schweinehund überwinden.

Ein Leuchtturmbeispiel war unser ältester Teilnehmer. Mit seinen 88 Jahren hat er alle Übungen problemlos gemeistert. Er gibt in seinem Verein selbst noch fünf Kurse!

Der Lehrgang endete mit Progressiver Muskelentspannung, die so entspannend war, dass einige dem Einschlafen sehr nahe kamen.

Der nächste Lehrgang in der Turnhalle „Im Hütten“ findet Sonntag, den 07.09.2025 zum Thema Stretching statt.

**Heike**



# **Bezirksliga Gerätturnen 2025**

Auch in diesem Jahr traten die Mädels der „Gerätturngruppe für Fortgeschrittene“ mit zwei Mannschaften in der Bezirksliga Iserlohn (Leistungsklasse 4 /Wettkampfklasse 2) an:

Mannschaft 1: Deveney Schmidt, Kiana Lewis, Emilia Planert, Svenja Katz-winkel, Lea Kremer, Zoe Blöcher

Mannschaft 2: Josie Blümel , Mia Dodt, Mira Hermes, Lilli Schulte, Lisanne Bihlmeier, Finja Tesche

Neben den Mannschaften des TuS 06 Dröschede starteten noch acht weitere Mannschaften in der Wettkampfklasse 2.

Bei den Liga-Wettkämpfen turnen die Turnerinnen an allen vier Geräten (Boden, Schwebebalken, Sprung, Barren bzw. Reck), wobei die besten drei Wertungen pro Gerät in die Mannschaftswertung einfließen.

Pro Saison finden insgesamt drei Liga-Wettkämpfe („Runden“) statt. Die Gesamtwertungen der einzelnen Runden werden dann am Ende zu einem Gesamtergebnis zusammen gerechnet.

Der erste Liga-Wettkampf (1. Runde) fand bereits am 02.02. statt. Hier haben die Mädels folgende Platzierungen erreicht:

Mannschaft 1: 7. Platz                    Mannschaft 2: 5. Platz

Beim zweiten Liga-Wettkampf, der am 23.03. stattfand, lief es für die zweite Mannschaft dann leider nicht so gut:

Mannschaft 1: 6. Platz                    Mannschaft 2: 10. Platz

Am 18.05. fand dann die dritte und letzte Runde der Liga statt, bei der es für die zweite Mannschaft dann umso besser klappte:

Mannschaft 1: 7. Platz                    Mannschaft 2: 4. Platz

Am Ende der Liga 2025 konnten sich die Turnerinnen des TuS 06 Dröschede dann über eine gemeinsame Gesamtplatzierung freuen:

Mannschaft 1 + 2: 6. Platz

Gratulation! Davina



# **Internationales Deutsches Turnfest in Leipzig**

## **- Gerätturngruppe für Fortgeschrittene -**

Vom 28.05.2025 bis zum 01.06.2025 war die Gruppe des Gerätturnens für Fortgeschrittene in Leipzig, um am Deutschen Turnfest teilzunehmen.



Los ging es am Mittwochmittag. Gemeinsam machten sich die Teilnehmer des TuS 06 Dröschede mit dem Zug auf den Weg nach Leipzig. Dabei kam es, wie es kommen musste und der erste Zug hatte so viel Verspätung, dass wir unseren Anschlusszug in Eissenbach verpasst haben. Der nächste Zug ließ zum Glück zwar nicht allzu lange auf sich warten, aber leider war er so voll, dass nicht alle einen Sitzplatz ergattern konnten, weshalb es sich die Betreuer auf dem Boden gemütlich gemacht haben.



Endlich in Leipzig angekommen, wurden wir am Bahnhof von Wolfgang und Gisi empfangen, die bereits am Tag zuvor zusammen mit unserem Gepäck angereist sind. Gemeinsam machten wir uns dann auf den Weg zu unserer Unterkunft, einer Schule in einem Vorort von Leipzig, in der wir für die nächsten vier Tage unterkamen.



Nachdem wir unsere „Betten“ aufgebaut hatten, ging es gemeinsam zur Eröffnungsfeier auf die Festwiese. Hier erwartete uns ein buntes Bühnenprogramm. Neben offiziellen Reden von Politikern und Vertretern des Deutschen Turnerbundes wurden auf der

Bühne auch verschiedenen Sportarten, die beim Turnfest vertreten sind, vorgestellt.

Höhepunkt war aber die Lasershow, mit der auch der offizielle Teil der Eröffnungsfeier endete und die Party begann. Zu lauter Musik haben alle getanzt und hatten gemeinsam viel Spaß. So endete der erste Tag in Leipzig und die Vorfreude auf die nächsten Tage war riesig.

Am nächsten Tag ging es mit der Tram zu den Messe-Hallen, wo wir uns mit Wolfgang und Gisi getroffen haben. Da in den Messe-Hallen die Wettkämpfe stattfanden, wollten wir uns vorab schon mal die Geräte anschauen, an denen wir am nächsten Tag selbst turnen mussten und nutzten die Gelegenheit,

den anderen Turnerinnen und Turnern bei ihrem Wettkampf zuzuschauen und uns den ein oder anderen Trick abzuschauen. In den Messe-Hallen gab es jedoch nicht nur den Wettkampfbereich, sondern auch viele verschiedene Stände und Aktionen zum



Informieren, Ausprobieren und Mitmachen, wie beispielsweise einem Flickflack-Trainer, einer Airtrack-Bahn oder auch Massagestühle und vieles mehr.

Nachdem wir einiges ausprobiert haben, ging es am späten Nachmittag mit der Tram wieder zurück, um sich an einer nahegelegenen Dönerbude für den morgigen Tag zu stärken.

Nach dem Essen in der Unterkunft angekommen wurde sich direkt bettfertig gemacht, und nach einer kleinen Runde „Wer bin ich?“, hieß es dann auch schon „Schlafenszeit“, denn schließlich wollten wir am nächsten Tag fit für unseren Wettkampf sein.

Am Freitag war es dann soweit, der Wettkampf-Tag stand an. In den Wochen und Monaten zuvor wurde fleißig trainiert, um unser Können auf dem Turnfest zu beweisen.





Voller Aufregung ging es früh am Morgen daher wieder zu den Messe-Hallen. Diesmal allerdings mit Turnanzügen und unserem Maskottchen „Wolfgang“ im Gepäck.

Nach dem Einturnen begann der Wettkampf am Stufenbaren / Reck. Danach ging es vom wackligen Schwebebalken zum Sprung und zu guter Letzt zum Boden. Da es sich bei dem Wettkampf um einen Drei-Kampf handelte, durfte sich jeder drei



der vier zuvor genannten Geräte aussuchen, an denen letztendlich geturnt werden musste.

Jeder von uns erzielte in seiner Altersklasse eine sehr gute Platzierung und, was noch viel wichtiger ist, alle waren sehr zufrieden mit ihrer Leistung und hatten viel Spaß. Natürlich gab es für jeden auch eine Medaille als Belohnung und Erinnerung.



Bevor es zum Duschen zurück zur Unterkunft ging, schauten wir uns in den Messe-Hallen noch die restlichen Stände und Angebote an, die wir am Tag zuvor zeitlich nicht geschafft oder übersehen hatten.

Frisch geduscht ließen wir den Abend gemeinsam mit Wolfgang, Gisi und Markus mit einem leckeren Abendessen beim Asiaten ausklingen.



Am Samstag haben wir dann das gute Wetter genossen und sind mit der Tram in die Innenstadt zum Augustusplatz gefahren, wo viele verschiedene sportliche Mitmachaktionen angeboten wurden. So konnten wir unter anderem „Street Racket“



ausprobieren, ein Gemeinschaftsspiel mit Schlägern und einer Art Tennisball, und hatten die Möglichkeit am inklusiven Rollstuhl-Basketball teilzunehmen.

Danach ging es mit einem Eis zur Abkühlung weiter zum Marktplatz. Auch hier warteten viele Aktionen und Stände, bei denen man teilweise sogar Sachen gewinnen konnte. Eine kleine Bühne wurde von einigen für eine kleine Gesangseinlage genutzt und mit umweltfreundlicher Farbe wurde das Vereinslogo auf die Straße gemalt.



Um den letzten Abend des Turnfestes gemütlich ausklingen zu lassen, trafen sich alle Teilnehmer des TuS 06 Dröschede zum gemeinsamen Burger-Essen.



Wieder an der Unterkunft angekommen, spielten wir noch gemeinsam eine Runde „Wer bin ich?“ und packten dann schon mal die ersten Sachen zusammen.

Sonntag wurde dann das letzte Mal in der Schule gefrühstückt, die Matratzen abgebaut und die restlichen Sachen zusammengepackt. Dann kamen auch schon Wolfgang und Gisi vorbei, um die großen, schweren Gepäckstücke wieder mit dem Auto mitzunehmen. Somit mussten wir auf der Rückreise nur noch unsere Rucksäcke mit dem Reiseproviant tragen und machten uns so auf den Weg zum Bahnhof.

Am Bahnhof angekommen, endete Leipzig, wie es begonnen hatte, mit der Verspätung unseres Zuges. Zum Glück hatte aber ein früherer Zug ebenfalls Verspätung, so dass wir dennoch unseren Anschlusszug in Berlin Richtung Hagen bekommen haben.

Endlich zu Hause an der Halle angekommen, warteten auch schon Wolfgang und Gisi mit unserem Gepäck auf uns.



Und somit endete das Internationale Deutsche Turnfest 2025 und es bleibt die Vorfreude auf das nächste Jahr, denn dann findet bereits das Landesturnfest in Hamm statt.

# Deutsches Turnfest Leipzig

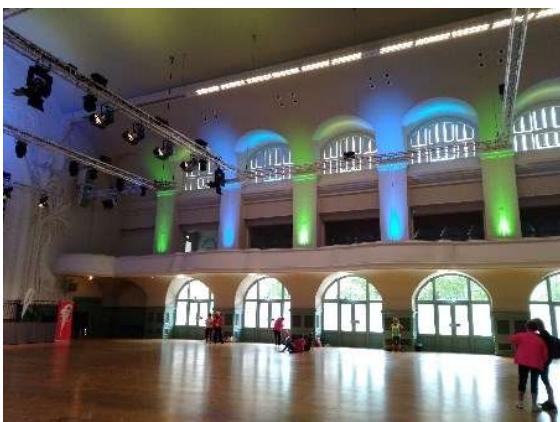


Das kann ja heiter werden! Ankunft in Leipzig bei strömendem Regen. Auftaktveranstaltung deshalb verschoben. Dann eine völlig verschlammte



Festwiese. Aufenthalt nur auf befestigtem Teil mit großem Abstand zur Leinwand. Viele Reden, wenig Vorführungen. Erst gegen Ende wird es interessanter, Trampolinspringen auf einer Bühne wieder mit Absperrungen weit davor und Sichtbarrieren. Erst die Lasershow entschädigt für das Warten.

Am nächsten Morgen strahlender Sonnenschein. Mein einziger freier halber Tag, danach der erste Workshop. Kongresszentrum am Zoo. Klingt gut, war aber noch besser als erwartet.



Ein kleines Schlösschen direkt neben dem Zoeingang mit riesigen Sälen mit Stuck und großen Lüstern unter der Decke. Großer Saal, weißer Saal, Mahlersaal, Lessingsaal, das waren schon interessante Namen. Tolle Atmosphäre, auch wenn man sich bei einigen Räumen durchfragen musste. Es gab nämlich zwei Treppenhäuser, die Räume dazwischen waren nicht miteinander verbunden.

Rückenfrei – Gymnastikball re-loaded: Hier gab es viele Übungen, die ich schon kannte, aber vergessen hatte, sowie einige interessante neue Varianten

Energy Pilates: Angenehmes Stretching, mal ruhig, mal fordernd



Einfach aber genial, Faszienfit mit Alltagsgegenständen: Raffinierte neue Übungen mit Putztüchern, Stäben und Mattenrolle



Gedächtnistraining und Bewegung: Hier gab es neue Gruppenübungen und -spiele für Bewegung mit Köpfchen

Barre Flow: Ballett, Yoga und Functional Training kombiniert

Wirbelsäule im Focus – Schulter und Nacken

Etwas entspannter: Swing Tea Dance.

Resümee: Dreieinhalb Tage mit viel Bewegung, neuen Ideen und ein wenig Zeit, Leipzig zu genießen.

Am letzten Abend dann die Turnfest-Gala in der Red Bull Arena vor 40.000 Zuschauern. Dreieinhalbtausend Mitwirkende aus ganz Deutschland zeigten beeindruckende Chore-



und vieles mehr. Alles in allem eine tolle Show!

Anschließend in einen der vielen Extrabusse quetschen und dann der Blick in die LeipzigApp, wie es weiter geht zum Quartier. Die letzte S-Bahn in unsere Richtung war weg, also ein Riesenumweg um die ganze Stadt, zweimal umsteigen in ebenfalls völlig überfüllte Linienbusse. Die Verbindung klappte nur, weil alle die gleiche Verspätung hatten. Die letzte Strecke noch zu Fuß über teils stockdunkle Stellen und nach über zwei Stunden waren wir da, müde, aber zufrieden. Morgen auf der Rückfahrt im Zug können wir uns erholen!



Dietlind

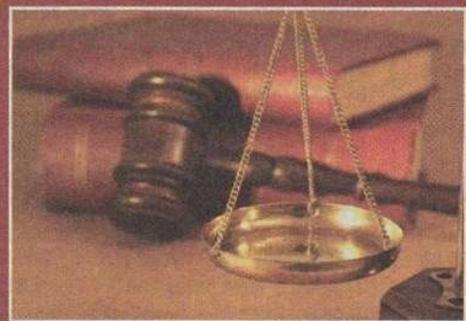
# Blüte&Stil

Inh. Konstanze Koch

Florale Arrangements für jeden Anlass und dekorative Geschenkideen

Hellweg 1, 58644 Iserlohn

TEL. 02374/74140 u.  
0151/70324340



Karnacksweg 2 Tel. 02371/827850  
58636 Iserlohn Fax 02371/25799  
E-Mail: info@knoffundpartner.de  
Internet: www.knoffundpartner.de

## KNOFF UND PARTNER RECHTSANWÄLTE

**HORST KNOP**

Fachanwalt für Arbeitsrecht

**CHRISTIANE RODER**

Fachanwältin für Medizinrecht  
Fachanwältin für Arbeitsrecht  
Fachanwältin für Sozialrecht

**ANTONIO LEONE**

Fachanwalt für Familienrecht

**CHRISTOPH MARKMANN** Fachanwalt für Verkehrsrecht

# CREDO Restaurant



Kampstraße 115, 58644 Iserlohn



02374 7586376



info@credo-restaurant.de



[www.credo-restaurant.de](http://www.credo-restaurant.de)



**HAAR *liebe***  
by Grochla

Inh. Christina Grochla  
Oestricher Str. 164  
58644 Iserlohn  
 02374 - 758 21 37

## 42. Sportfest „Auf der Emst“

Am 14. Juni strahlte nicht nur die Sonne, auch die Teilnehmer unseres Sportfestes waren bester Laune.

Die Eröffnung der Wettkämpfe erfolgte auch in diesem Jahr wieder durch Tänze unserer Tanzjugend. Beim zweiten Tanz waren dann alle Anwesenden aufgerufen, mitzutanzen.



Beim Laufen, Springen, Werfen und Kugelstoßen gab die insgesamt 46 Teilnehmenden – vorwiegend vom TuS 06 Dröschede – wie immer ihr Bestes.





Dank vieler Kuchenspenden unserer Vereinsmitglieder stand auch in diesem Jahr wieder eine große Auswahl verschiedener Kuchen zur Verfügung, und Borussia Dröschede versorgte alle Hungrigen mit Herzhaftem in Form von Curry- bzw. Bratwurst und Pommes.

Die Kinder konnten die Wartezeit außerdem beim Kinderschminken überbrücken und sich so in ihre Lieblingsfiguren verwandeln oder mit deren Motiven schmücken.

Einige suchten Erfrischung mit einer kalten Dusche.



Lange dauerte es allerdings nicht, bis die Endergebnisse aller Teilnehmer feststanden und die Siegerehrung beginnen konnte.



Die guten Leistungen der Teilnehmer wurden dabei selbstverständlich mit Medaillen geehrt sowie einer zusätzlichen Urkunde für die „Treppchenplätze“.

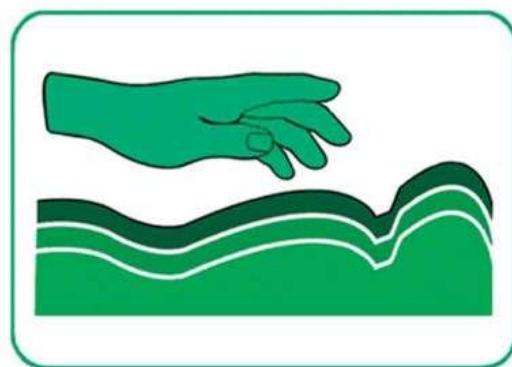
An dieser Stelle noch einmal „Herzlichen Glückwunsch!“ an alle und auch nochmal einen großen Dank an die fleißigen Helfer, die das Sportfest „Auf der Emst“ ermöglicht haben.

Norbert

## Gesundheits- und Naturheilpraxis Barbara Köpke



Heilpraktikerin



Op Schultenkamp 4  
58644 Iserlohn-Dröschede  
Tel: 02374 - 850455

Termine:  
nur nach Vereinbarung

[www.barbara-koepke.de](http://www.barbara-koepke.de)  
[info@barbara-koepke.de](mailto:info@barbara-koepke.de)

# Heiko Heucks

TISCHLEREI | MEISTERBETRIEB

Möbelbau · Fenster  
Türen · Praxiseinrichtungen  
Küchen · Treppen



58239 Schwerte-Villigst  
Am Winkelstück 9

Tel. 0 23 04 - 95 25 81  
Fax 0 23 04 - 97 81 03

[www.tischlerei-heucks.de](http://www.tischlerei-heucks.de)

# Die Treppchenplätze

<b>Altersgruppe</b>	<b>Platz</b>	<b>Name</b>	<b>Verein</b>	<b>Punkte</b>
W04	1	Liza Tuschen	TuS 06 Dröschede	356
	2	Felina Lange	TuS 06 Dröschede	316
	3	Anisa Cengiz	TuS 06 Dröschede	308
W06	1	Raquel Campos Roquee	TuS 06 Dröschede	294
	2	Zoey Banz	TuS 06 Dröschede	255
	3	Sophia Repp	TuS 06 Dröschede	250
W08	1	Regina Klun	TuS 06 Dröschede	341
	2	Leonie Klun	TuS 06 Dröschede	338
	3	Mia Lenhart		332
W10	1	Leonie Metzler	TuS 06 Dröschede	360
	2	Emma Oheim	TuS 06 Dröschede	313
W12	1	Lisanne Bihlmeier	TuS 06 Dröschede	366
	2	Lilli Schulte	TuS 06 Dröschede	314
	3	Jil Palaic	TuS 06 Dröschede	309
W14	1	Josie Blümel	TuS 06 Dröschede	259
	2	Emilia Arndt	TuS 06 Dröschede	215
	3	Mia Dodt	TuS 06 Dröschede	208
W16	1	Anna-Sophie Hübner	TuS 06 Dröschede	257



<b>Altersgruppe</b>	<b>Platz</b>	<b>Name</b>	<b>Verein</b>	<b>Punkte</b>
M04	1	Roman Schmidt	TuS 06 Dröschede	335
	2	Mats Harke	TuS 06 Dröschede	312
	3	Tom Dillmann	TuS 06 Dröschede	307
M06	1	Leon Koepke	TuS 06 Dröschede	270
	2	Claas Wolfarth	TuS 06 Dröschede	259
	3	Enno Odin Thal	TuS 06 Dröschede	223
M08	1	Joris Metzler	TuS 06 Dröschede	216
M10	1	Maximilian Repp	TuS 06 Dröschede	284
	2	Joel Janssen	TuS 06 Dröschede	259
M14	1	Tim Metzler	TuS 06 Dröschede	262
M18	1	Nils Nowoczin	TuS 06 Dröschede	341



# Dank an die unermüdlichen Helfer

Guten Morgen Ihr Lieben, Wir haben es geschafft :) Ein sehr warmes und dadurch besonders anstrengendes Sportfest liegt hinter uns.

Es ist sicherlich nicht alles optimal verlaufen. Trotz bester Organisation im Vorhinein gibt es dann doch immer wieder Durcheinander, missverständliche Absprachen, Hektik in einigen Momenten, nicht funktionierende Mikros, übermotivierte oder schlecht gelaunte Eltern ... .

UND es gibt auch gaaaaaaaanz viele im schwarzen TuS T-Shirt herumwuselnde und mithelfende liebe Menschen ;) ...die alles auf- und abbauen und mit Strohhüten und einer dicken Schicht Sonnencreme der Sonne trotzen, die Kuchen backen, kaufen, verkaufen, die geplant oder spontan hier und da mithelfen wo Hilfe gebraucht wird, die Riegen führen, die Stationen betreuen, die Anmeldungen entgegennehmen, die ihren Urlaub verschieben oder andere Termine ausfallen lassen, um dabei zu sein, die Fotos und Videos machen, die morgens schon tanzen und gute Laune verbreiten, die Kinder schminken, die rechnen, kassieren, Urkunden schreiben, die beim Auftritt mittanzen, obwohl es nicht ihre Leidenschaft ist, die vortanzen auch wenn sie nur wenige sind, die die Ruhe bewahren, immer lächeln und ansprechbar sind und Lösungen finden, die auf verschiedenste Weise dazu beitragen und der Grund dafür sind, dass so ein Fest stattfinden kann und dass die Teilnehmer die Möglichkeit haben ein Sportfest zu erleben. Das ist doch toll, oder :) ??? Danke an Euch alle!



UND ein ganz besonderes großes Dankeschön möchte ich an dieser Stelle an unsere Vereinsführung da lassen. Neben der sicherlich größten Vorbereitungsarbeit habt Ihr uns bestmöglich mit Frühstück, gekühlten Wasservorräten, extra Sonnenschirmen an den einzelnen Stationen, Essenmarken ... versorgt und umsorgt. Danke dafür!

Ich hätte gestern gerne noch in kleiner Runde den Tag ausklingen lassen, es war mir aber schlichtweg zu warm und ich war froh, als ich zu Hause war ;) Ich wünsche Euch allen einen tollen Sonntag und sage bis bald mit meinem Fazit des gestrigen Tages... VEREIN geht nur vereint!

Liebe Grüße Nicole Lotte T. :)

## Dank an Thea und Wolfgang

In diesem Jahr wurden zahlreiche Dankesworte sowohl an Wolfgang als auch an Thea gerichtet: Für ihre unermüdliche Arbeit für den Sport innerhalb wie außerhalb des Vereins, aber auch für das Dorf Dröschede insgesamt.



Hieran schloss sich der Dröscheder Fußballclub gern an. Das Sportfest des TuS 06 Dröschede bot hierzu eine willkommene Gelegenheit.

Foto: Norbert

**RALF GROTE  
FAHRSCHULE**

Mit Kompetenz zum Erfolg

**Ruf doch gleich mal an: 02371 14599**

Infos über die Ausbildung, die Voraussetzungen, die Schulen und unsere Fahrzeuge findest Du hier: [fahrschule-groete.de](http://fahrschule-groete.de)

**Schau doch mal vorbei. Immer in deiner Nähe:**

Fahrschule Dröschede: Hellweg 1, 58644 Iserlohn  
Fahrschule Iserlohn: Gartenstr. 1, 58636 Iserlohn

A A1 A2 B BE BBS AM ASF

Folge uns auf Facebook

# TuS 06 Dröschede bunt und fröhlich beim Schützenumzug Iserlohn

Beim diesjährigen Schützenumzug in Iserlohn war unser Verein stark vertreten: Über 30 Kinder, Jugendliche und Erwachsene liefen gemeinsam mit und präsentierten stolz den TuS 06 Dröschede.



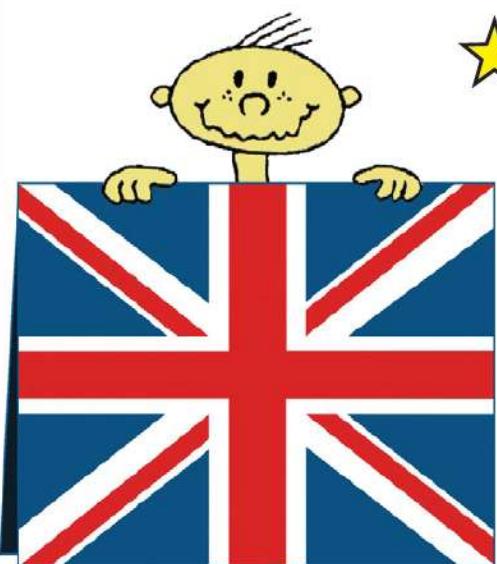
Trotz Regen ließen wir uns die Laune nicht verderben: Zu Partyliedern wurde getanzt, und mit bunten Tüchern haben wir für Farbe gesorgt und waren nicht zu übersehen. Natürlich gab es auch Kamelle und unsere Vereinszeitung für die Zuschauer.



Die Stimmung war super, alle hatten jede Menge Spaß und für uns steht fest: Nächstes Jahr sind wir wieder dabei!

Vanessa





**Intensiv-Vorbereitungskurs  
in Klasse 4: Fit für Klasse 5**



**Erfolg von Anfang an durch  
gezielte Klassenarbeitsvorbereitung**



**Erste Klasse bis Abitur: Reading,  
Writing, Conversation, Grammar**



**Cambridgeprüfungen  
ab Grundschule**



**Englisch und Musik  
für Kindergartenkinder**



**digitale tools für den Unterricht**

**(0174) 3 77 71 33 | [www.sprachschuleroellecke.de](http://www.sprachschuleroellecke.de)**



### physiotherapiecarstensen

Andreas Carstensen  
Heilpraktiker (Physiotherapie)  
Telefon: 0 23 74 / 506 593  
[www.physio-carstensen.de](http://www.physio-carstensen.de)  
Hellweg 5, 58644 Iserlohn

- Physiotherapie
- Rückenschule
- Lymphdrainage
- Elektro- und Lasertherapie
- Kinesiologie-Taping
- Hausbesuche
- Massagen
- Wellness



Betreuer der deutschen Rollhockey-Nationalmannschaft



## Sport im Park 2025 Ein Erlebnis ☺---

... Dank Euch allen, die Ihr teilgenommen habt !!!



Der Volksgarten in Letmathe wurde auch in diesem Sommer wieder zu einer große Frischluftsportstätte.

Alle Iserlohner Vereine konnten dort ihr sportliches Angebot vorstellen und jeden Interessierten zum Mitmachen einladen und begeistern.  
... erstmalig dabei waren auch Vanessa und Jessy mit Tanzangeboten für Kids und Teens ☺



Wir freuen uns schon wieder auf 2026!

Nicole T.



# Demokratie in Bewegung - DemocraTeens

Am 30. August durften unsere Tanzmäuse und Sugarbabes die Ausstellung DemocraTeens des Stadtjugendringes in Iserlohn eröffnen. Mit ihrem Tanz zu „Born This Way“ von Lady Gaga brachten sie Stimmung auf den Platz und zeigten gleichzeitig:

**Jeder darf so sein, wie er möchte!**



Zwei Kinder aus unserem Verein haben außerdem eigene Ideen eingebracht und sie in einem Interview vorgestellt.



Der TuS 06 Dröschede ist stolz, Teil des Stadtjugendringes zu sein und so immer wieder tolle Projekte und Aktionen für Kinder und Jugendliche zu erleben.

Vanessa

# Vereinsfahrt 31.08.2025 Schenkenküche und Höxter



Der Bus wartet schon

Schnell steigen alle ein



Ankunft vor der Schenkenküche



Schnell hatten alle ihren Lieblingsplatz gefunden, ratzatz waren die Getränke bestellt und nach Tischen geordnet konnte man sich am Buffet bedienen.





Nach einem üppigen Mahl stand für einige der Holzschuhtanz an.



Die Teilnehmer hatten Spaß



Eine wunderschöne Vereinsfahrt bei perfektem Wetter geht zu Ende.  
Lust auf mehr?

Dann merkt euch den 31.05.2026, dann findet unsere nächste Vereinsfahrt statt.

Freue mich jetzt schon auf euch. Es hat mir wieder Riesenspaß gemacht.

Heike

- **Alufenster**
- **Kunststofffenster**
- **Rolläden**
- **Markisen**
- **Wintergärten**
- **Schiebetüren**
- **Haustüren**
- **Terrassenüberdachungen**



**VOWATEC**

**58644 ISERLOHN**  
Untergrüner Straße 37  
Telefon 02374/71177  
Telefax 02374/84490

- **Massivholzdielen**
- **Parkett**
- **Vinylan**
- **Kork**
- **Linoleum**
- **Laminat**

# **Parkett DE LANGE**

Untergrüner Straße 90  
Iserlohn-Grüne  
02374/7234

[www.parkett-delange.de](http://www.parkett-delange.de)

# **Stretch & Mobility**

## **ein 2. WTB-Lehrgang zur Übungsleiter-Lizenzverlängerung in unserer Turnhalle im Hütten**

Am Sonntag, den 7.9.2025 trafen sich 20 Teilnehmer/innen sowie die Referentin Kirsten Prinz um 10 Uhr in der Sporthalle „Im Hütten“.

Das Besprechungszimmer in unserer Halle war wieder einmal bestens hergerichtet und sorgte für eine angenehme Atmosphäre.

Getränke, frisch gebrühter Kaffee, leckere Äpfel sowie Gummibärchen befanden sich auf den Tischen und wurden von den Anwesenden herzlich gerne angenommen.

Besten Dank Nicole Eller und Isabelle Nowoczin!!!

Nach der Begrüßung und einer Vorstellungsrunde  
- von unserem Verein nahmen Isabelle und ich am Lehrgang teil -



drehte sich alles um das Thema „Mobility“. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf den Gelenken und ihrer Beweglichkeit, besonders wichtig für die älteren Semester!

Die Referentin führte mit uns eine Modellstunde durch, sowohl im Stehen als auch im Liegen.

Die Stunde wurde besprochen und analysiert.



Noch vor der Mittagspause wurde das Thema „Stretch“ behandelt.

Was, wann, wie und warum soll man dehnen?

Welche Rolle spielen dabei die Faszien?

Wir lernten etwas über Dehnenschwelle und Dehngrenze, über Dehnmethoden wie Statische Dehnung, Dynamische Dehnung usw.

Sehnsüchtig warteten alle auf die 30-minütige Pause, in der wir unser Selbst-Mitgebrachtes verzehren konnten und mit den anderen Teilnehmern/innen ins Gespräch kamen.

So wurde zum Beispiel diskutiert, ob man mit den Seniorinnen und Senioren noch runter auf die Matte gehen soll.

Nach Meinung vieler und vor allem der Referentin: Man soll!!!





Da allen wieder nach Bewegung zu Mute war, probierten wir einen „Stretch Flow – Total Body“ aus, bei dem es um verschiedene Formen des Dehnens geht, zunächst im Stehen und dann auf der Matte.

Gegen 16.30 Uhr gab es noch eine Abschlussbesprechung und wir verließen die Halle mit einem Paket voller neuer Ideen und Anregungen für unsere Sportkurse.

Abschließend möchte ich noch der sehr erfahrenen und kompetenten Referentin Kirsten Prinz danken, die uns mit ihrer äußerst freundlichen und zugewandten Art über den ganzen Tag bei Laune hielt.

Dieter Kossmann



# Ü70-Nachmittag

Auch in diesem Jahr veranstaltete unser Verein wieder einen Ü70-Nachmittag.

Als Vereinsvorsitzende begrüßte Markus Fehr die etwa 70 Sportler im festlich hergerichteten Mehrzweckraum der Turnhalle „Im Hütten“.



Mit leckeren gespendeten Kuchen sowie einer Tasse Kaffee, oder wahlweise auch anderen leckeren Speisen und Getränken, wurden sie von fleißigen Helfern verwöhnt. Das Helferteam bekam bei der Vorstellung verdienten Applaus.



In gemütlicher Atmosphäre wurde ausgiebig geplaudert. Neben Themen aus guten alten Zeiten gab es auch aktuelle Dinge aus dem Verein sowie den einzelnen Übungsstunden zu bereden. Viele der Anwesenden sind ja noch aktiv dabei.



Zu Späterer Stunde wies Wolfgang unter anderem darauf hin, dass am 10.10.2026 das 100jährige Bestehen der Turnhalle „Im Hütten“ gefeiert wird. Auch wird es wieder einen Ü70-Nachmittag geben.

Norbert

# **PFLEGE - DAHEIM**

**Rundum versorgt bietet Ihnen Ihr Pflegeteam**

## **Unser Ziel:**

Es soll jedem einzelnen Hilfebedürftigen ermöglicht werden, die bestehende Lebensqualität in seinem gewohnten Umfeld aufrecht zu erhalten.



**Wir beraten Sie gern!**

Tel.: 02374 / 75 03 76 · Fax: 02374 / 75 03 77

Mobil: 0170 / 898 83 69

[www.pflege-daheim.org](http://www.pflege-daheim.org)

Am Dorfanger 2 · 58644 IS-Dröschede

**Rind- und Schweine-Metzgerei**

**Walter Müller**



*Fabrikation feinster  
Fleisch- & Wurstwaren*

**Hövelstraße 24 • Tel. 25 477**

**Filiale: Dröschede • Tel. 78 56**

## Zumba Gold

Hello zusammen, heute möchte ich mich mal vorstellen. Ich heiße Marion Lemke, bin 56 Jahre alt und jetzt wieder seit ca. vier Jahren dabei. Dazwischen lagen Familie, Arbeit und die beginnenden Wechseljahre, die mich eine Zeit lang ausgebremst haben. Meine Leidenschaft ist das Tanzen, und ich liebe es einfach, mich zu toller Musik zu bewegen.

Beim Zumba Gold geht das superleicht, denn die Schritt-kombinationen lassen es zu, dass man immer sofort reinkommt. Nicole und Tanja leiten aber auch sehr gut an.

Zumba Gold passt sich dem Alter entsprechend an. Es gibt keine großen Sprünge o. ä., was aber nicht heißt, dass wir nicht ins Schwitzen kommen. Die Dosis stimmt einfach.

Was ich hier an dem Verein sehr schätze, ist, dass wirklich jeder freundlich aufgenommen wird. Alle verstehen sich gut miteinander und ich habe noch nie das Gefühl gehabt, dass jemand ausgesgrenzt wird.

Seit einiger Zeit bin ich auch Übungshelfer für die Vorschulkinder, was zeitlich für mich perfekt ist, da diese Stunde vor der Zumbastunde stattfindet.

Mit den Kindern zu arbeiten macht mir viel Freude. Außerhalb der Stunden gibt es auch immer was zu helfen, sei es für das Sportfest im Sommer oder auch an Weihnachten etc.

Ich freue mich, ein Teil davon sein zu dürfen.

In diesem Sinne wünsche ich allen Mitgliedern noch eine sportliche gute Zeit.

Marion Lemke.



REIFEN? KEIN PLAN?  
WIR SCHON!



REIFENZENTRUM  
ISERLOHN  
Ihr Reifen und Kfz Service

## IHR REIFENSERVICE

FÜR ALLE PKW - LLKW - SUV  
MOTORRAD - ROLLER - UVM.

DIE NUMMER BEI  
REIFENKUMMER

IN DRÖSCHEDE

- ✓ Fachkundige Beratung
- ✓ Neureifen aller Fabrikate
- ✓ Tagesaktuelle Preise
- ✓ Alufelgen aller Marken
- ✓ Alufelgen Beratung
- ✓ Rad-/Reifen Einlagerung



JETZ TERMIN SICHERN

UNTER

[www.reifenzentrum-iserlohn.de](http://www.reifenzentrum-iserlohn.de)

ODER

01 75-4 44 17 82



Reifenzentrum Iserlohn  
Im Hütten 21  
58644 Iserlohn  
Tel: 0 23 74 - 16 79 500



# TuS 06 Dröschede

## Übungsplan Sporthalle „Im Hütten“

<b>Montag</b>		
08:30 – 10:00 <b>Mehrzweckraum</b>	Pampersturnen 8 Mon. – 2 Jahre	ellen.klatt@tus-droeschede.de
15:45 – 17:15 <b>Mehrzweckraum</b>	Kindertu. 1.-4. Schulj.	gisela.brueggemann@tus-droeschede.de
17:30 – 19:00	Gerätturnen für Fortgeschrittene	davina.lewis@tus-droeschede.de
18:00 – 20:00 <b>Mehrzweckraum</b>	Selbstverteidigung	ingo.mueller@tus-droeschede.de
<b>Dienstag</b>		
15:45 – 17:15 <b>Mehrzweckraum</b>	Eltern-Kind-Turnen I	stephanie.mester@tus-droeschede.de
17:30 – 18:30 <b>Mehrzweckraum</b>	Rücken-Gymnastik	markus.fehr@tus-droeschede.de karin.guardt@tus-droeschede.de
17:45 – 19:30	Gerätturnen für Fortgeschrittene	davina.lewis@tus-droeschede.de
18:30 – 20:00 <b>Mehrzweckraum</b>	Power Fitness für Jugendl. + Erwachs.	isabelle.nowoczin@tus-droeschede.de markus.fehr@tus-droeschede.de
20:00 – 22:00	Turnen/Tanz/SV	nicole.eller@tus-droeschede.de
<b>Mittwoch</b>		
09:00 – 10:30	Fitness für Frauen	dietlind.humberg@tus-droeschede.de
10:30 – 11:30	Hockergymnastik 1	heike.ladde@tus-droeschede.de
11:30 – 12:30	Hockergymnastik 2	dieter.kossmann@tus-droeschede.de
18:45 – 19:45	Yoga	carmen.luttrop-buss@tus-droeschede.de markus.fehr@tus-droeschede.de
<b>Donnerstag</b>		
15:00 – 16:30 <b>Mehrzweckraum</b>	Eltern-Kind-Turnen II	ellen.klatt@tus-droeschede.de
17:15 – 18:45	Allgem. Gerätturnen	davina.lewis@tus-droeschede.de
18:00 – 20:00 <b>Mehrzweckraum</b>	Selbstverteidigung	ingo.mueller@tus-droeschede.de
19:00 – 20:30	Erwachsenen-Gymnastik gemischt	dietlind.humberg@tus-droeschede.de berthold.hampl@tus-droeschede.de
20:30 – 21:30	Aerobic / Fitness	claudia.rueffert@tus-droeschede.de
<b>Freitag</b>		
15:00 – 16:30 <b>Mehrzweckraum</b>	Olden-Girls	dagmar.scholz@tus-droeschede.de
15:30 – 16:30	Moving Kids (ab 1.Schulj.)	chacey-lynn.mester@tus-droeschede.de
16:30 – 17:30	Tanzmäuse (6 -9 Jahre)	vanessa.brintrup@tus-droeschede.de
17:30 – 18:30	Sugarbabes (10-15 Jahre)	vanessa.brintrup@tus-droeschede.de
18:30 – 22:00	Turnen/Tanz/SV.	nicole.eller@tus-droeschede.de

**Stand: 20.10.2025**

# TuS 06 Dröschede

## Übungsplan Sporthalle „Auf der Emst“



<b>Montag</b>		
08:30 – 10:00	Walking <b>(ab Brandkopfweg)</b>	karin.grothmann@tus-droeschede.de
17:00 – 18:30	Rund um den Ball	sheila.ferreira@tus-droeschede.de
18:30 – 20:00	Erwachsenen-Gymnastik gemischt	dieter.kossmann@tus-droeschede.de
20:00 – 21:30	Hobby-Kicker	d-buder@gmx.de

<b>Mittwoch</b>		
16:30 – 17:50	Vorschulturnen	isabelle.nowoczin@tus-droeschede.de
18:00 – 19:00	Zumba Gold	nicole.trenkel@tus-droeschede.de
19:00 – 20:00	Step-Aerobic	patrizia.troeck@tus-droeschede.de
20:00 – 21:00	Zumba Fitness	nicole.trenkel@tus-droeschede.de

**Stand: 20.10.2025**

MEYER

BESCHRIFTUNGEN

(0 23 74) 50 500

- Textilbeschriftungen (Flock, Flex & Druck!)
- Fahrzeugbeschriftungen
- Werbebanner
- Bilder- & Posterdruck
- Außenwerbung
- Gestaltung
- Werbemittel
- Schilder
- Aufkleber
- ...

[www.meyer-beschriftungen.de](http://www.meyer-beschriftungen.de)



## Künftige Termine 2025

Sa. 08.11.		Tag des Kinderturnens	Turnh. "Auf der Emst"
Sa. 13.12.		„Adventszauber“	Turnhalle „Im Hütten“

## Künftige Termine 1. Hj. 2026

Sa. 10.01.		Interner Übungsleiter-Lehrgang	Turnh. "Auf der Emst"
So. 25.01.		Neujahrsempfang Dröschede	Turnhalle „Im Hütten“
Sa. 31.01.		„Anne Tore sind wir stark“	
Mo. 16.02.		Kinderkarneval Rosenmontag	
Fr. 20.02.	19:30	Jahreshauptversammlung	Turnhalle „Im Hütten“
So. 31.05.		Vereinsfahrt	
04.-07.06.		Landesturnfest	Hamm
Sa. 13.06.		Sportfest „Auf der Emst“	Sportplatz „Auf der Emst“

Änderungen vorbehalten



Spaß und Zusammenhalt, und dazu noch gut für die Gesundheit: Das ist Sport (nicht nur) in unserem Verein.

Das Foto entstand beim Internationalen Deutschen Turnfest in Leipzig.

Neueste Vereins-Informationen findet ihr unter [www.tus-droeschede.de](http://www.tus-droeschede.de)

E-Mails mit Beiträgen sowie Fotos für die nächste Sportbrille sendet bitte bis zum 15.03.2026 an [norbert.humberg@tus-droeschede.de](mailto:norbert.humberg@tus-droeschede.de)

# Naturheilpraxis

Alexandra Roehder

Heilpraktikerin



\* Blutegeltherapie \* Allergiebehandlung

\* Schmerztherapie

\* Raucherentwöhnung \* Krampfadernentfernung

Termine: Mo - Fr nur nach Vereinbarung

Tel: 02374 – 85 270 15

Am Dorfanger 2 - 58644 Iserlohn

The advertisement features a gold seal in the top left corner that reads "GOLD GEPRÜFTE QUALITÄT". Below it is the logo "ASHAUER" with the subtitle "IHR TRADITIONSBÄCKER in Iserlohn-Dröschede". A large image of various bread loaves is in the background. Overlaid text includes "Vielfalt aus eigener Herstellung" and "Ausgezeichnete Qualität und bester Geschmack". At the bottom, it says "Beste Rohstoffe | Eigene Rezepturen | Reinstes Mehl | Täglich frisch".

Unsere Überzeugung –  
Ihr Vorteil

VivaNatur  
Kottmann's Das reinste Korn

Bäckerei Ashauer  
Hellweg 4  
58644 Iserlohn

Tel. +49 2374 7834  
Fax +49 2374 750033  
Web [www.baekerei-ashauer.de](http://www.baekerei-ashauer.de)

/BaeckereiAshauer

# Voller Energie für Leistung

Wenn es um Einsatz geht, darf der Heimatversorger nicht fehlen. Denn in unseren Disziplinen bringen wir seit Jahren Höchstleistungen. So sind wir nicht nur zuverlässiger Teamplayer bei der Bereitstellung von Strom, Gas, Wärme und Trinkwasser, sondern punkten gleichzeitig mit unserem Engagement in den Bereichen Sport, Kultur und Soziales.

Zudem sind wir lokaler Spitzenreiter beim Ausbau Erneuerbarer Energien. Kurzum: Wir sorgen dafür, dass die Lebensqualität in Iserlohn Erstliganiveau hat.

