

**VEREINSNACHRICHTEN***SuS Phoenix Bielefeld 09 e.V.***ES WIRD HERBST.**

Das Wetter ist wieder kühler geworden. Damit einhergeht auch wieder die Erkältungsanfälligkeit. Wie man sich davor schützen kann: Beim Sport in der freien Natur nicht zu dick anziehen, das verhindert Schweißbildung. Stattdessen atmungsaktive Kleidung wählen.

Nach dem Sport sollte man nach dem Duschen nicht mit nassen Haaren die Sportstätte verlassen bzw. die Möglichkeit zum Föhnen z.B. nach dem Schwimmen benutzen.

Zudem ist es wichtig, sich wieder richtig anzuziehen, damit man nach dem Duschbad nicht auskühlt.

Beim Jogginglauf sollte man darauf achten, eher ein wenig langsamer zu laufen als gewohnt. Das hat damit zu tun, dass bei kälteren Temperaturen die Luftaufnahme durch die Lungen bei schnelleren Atemzügen zu Reizungen im Hals und somit zu Schluckbeschwerden kommen kann.

Abhilfe schaffen Hals- und Rachentees, langsames Training, Akklimatisierung nach dem Lauf zu Hause vor der Flüssigkeitsaufnahme und zur Vermeidung von Magengeschwüren: Das Trinken von warmen oder lauwarmen Getränken. Der schnelle Schluck aus dem Kühlschrank wirkt nur auf den ersten Blick als erfrischend.

**GEBURTSTAGE**

- 12.11. - Berni Horten (2)  
19.12. - Iris Lewalski (48)

**TERMINE**

23.10. - **Vereinsmeisterschaften im Disc-Golf und an der Torwand** - Nordpark - ab 11:00 Uhr

30.10. - **Haller Stadtmeisterschaften über 5 und 10 km Lauf u. Walking** - Gerry Weber Sportpark - Abfahrt: 12:00 Uhr ab Bielefeld

19.11. - **Bowling** - Elite-Bowling, Huberstr. 25 - 18:00 Uhr

03.12. - **1. Alt-Stieghorster Nikolauslauf** - Ladenzentrum Stieghorst - ab 12:30 Uhr

10.12. - **Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Wuppertal** - Bielefeld Hbf - ab 11:00 Uhr

**2012**

19.02. - **Wanderung auf dem Lämmerweg** - Parkplatz Eisgrund - 11:00

02.03. - **Jahreshauptversammlung 2012** - Restaurant Alt-Stieghorst - 19:00 Uhr

11.08. - **27. Int. Hillegosser Volkslauf** - auf einer 5km-Wendepunktstrecke

01.12. - **2. Alt-Stieghorster Nikolauslauf** - Ladenzentrum Stieghorst - ab 12:30 Uhr

**1. ALT-STIEGHORSTER NIKOLAUSLAUF 03.12.11**

Der 1. Nikolauslauf Bielefelds startet am Samstag, den 03.12. erstmals im schönen Stadtteil Stieghorst vor der Gaststätte ‚Alt Stieghorst‘. Auf einem 5km-Rundkurs wird neben

einem Lauf auch ein Walking-Wettbewerb angeboten. Meldung für Erwachsene 4,- EUR, für Kinder 2,- EUR. Jeder Teilnehmer erhält ein Weihnachtspräsen.

Informationen zur Ausschreibung und Anmeldung finden Interessierte ab sofort auf der Vereinswebseite unter dem Punkt ‚[Lauf-Veranstaltungen](#)‘.

# Vereinsmeisterschaften / News

## NEUE MITGLIEDER

Joshua Kipchumba Oldiboi,  
Kapsabet (Leichtathletik)

Berni Horten, Bielefeld (Freizeit-  
und Breitensport)

Iris Lewalski, Bielefeld  
(Gesundheitssport)

Paul Rotter, Marburg (Freizeit-  
und Breitensport)

## SPONSOREN



**SL-IMMOBILIEN**  
- Seit mehr als 25 Jahren -



## FÖRDERMITGLIED



**Vereinsmeisterschaften 2011.** Im November werden die Sportarten Kicker, Billiard und Schach ausgetragen. Der aktuelle Punktestand nach sieben Disziplinen zeigt sich wie folgt: Benjamin (134) vor Christof (75) und Rainer mit 60 Punkten. Auf den weiteren Plätzen folgen Christian mit 55, Harri und Viktoria mit jeweils 38 und Regina mit 34 Punkten.

**Mitglieder wählen neuen Vorstand.** Im Zuge der Mitgliederentwicklung und der Fortbildung wurde Christof Otte einstimmig zum Kassierer gewählt. Er übernimmt die Kasse nach Eintragung ins Vereinsregister. Bis dahin führt der Vorsitzende die Kasse weiter. Ebenfalls neu im Vorstand ist Hubert Jütte, der bei einer Enthaltung, zum Sportlichen Leiter gewählt wurde. Er ist zuständig für alle sportlichen Veranstaltungen des Vereins.



Christof Otte      Hubert Jütte

Durch die Vorstandswahlen wurde die Satzung geringfügig angeglichen. Die Gründungsmitglieder sind nun nicht mehr beitragsbefreit. Zudem wurde der §18 Rechts- und Ordnungsmaßnahmen erweitert.

**Neue Mitgliedsbeiträge.** Auf der außerordentlichen Mitgliederversammlung am 10.10. wurden Veränderungen in der Beitragsstruktur vorgenommen.

Ab 2012 beträgt die Umlage nun 5,00 EUR / jährlich. Dazu wurde die Aufnahmegebühr auf einen Monatsbeitrag (6,00 EUR) angehoben. bei der Staffel 4 - Fördermitglieder wird nur noch die Umlage und Aufnahmegebühr angegeben. Einzelheiten dazu regelt der neue Förderkreis (siehe unten).

Für Rentner und Behinderte kann der Beitrag auf Antrag nun auch halbjährlich beglichen werden. Dazu gibt es nun auch eine Beitragsermässigung für Behinderte von 1,00 EUR / mtl.

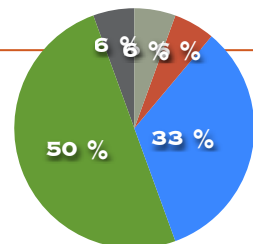
Neue Mitglieder zahlen Ihren Beitrag ab 2012 bei Eintritt. Dabei ist der angefangene Monat jeweils kostenfrei.

Bei bestehenden Mitgliedschaften erfolgt der Bankeinzug nun Anfang Februar eines jeden Jahres. So will der Vorstand Ratenzahlungen der Verbandsbeiträge kompensieren und kurzfristige Ausstände zu Beginn des Jahres ausmerzen.

## Mitgliederstatistik

Mit Stand vom 17.10.2011 hat der Verein 18 Mitglieder. Wir freuen uns auf neue Gesichter in unseren gemeinsamen Sportangeboten. Die größte Gruppe bilden die 31- bis 60jährigen mit 50 %.

Die Grafik zeigt zudem, dass im SuS Phönix lediglich 6% der Mitglieder älter als 61 Jahre sind und so dem allgemeinen Trend der ‚Rentnervereine‘ in Bielefeld entgegenwirken. Der Altersdurchschnitt im Vorstand beträgt, auf derzeit vier Positionen, 45 Jahre. Im Bereich der Beitragszahler sind aktuell 100 % Vollzahler, das ist nach der Umstellung auf das Inkassounternehmen überall ausgeglichen. Die nächsten Beiträge der neuen Mitglieder werden Ende Oktober eingezogen. Für Mitglieder, die außerhalb wohnen, gibt es nun einen Ferntarif (St. 6) - 48,00 EUR / Jahr.



# Weitere Neuigkeiten



## FÖRDERKREIS

Das neue Förderkonzept ist fertiggestellt. Damit kann der Verein bereits mit 2,50 EUR im Monat gefördert werden.

Es gibt vier Kategorien der aktiven Mitgliedschaft. Dazu gehört jeweils Stimmrecht bei den Versammlungen. Zwischen 30,- EUR / jährlich und 1.000,- EUR kann man sich ‚sein‘ Paket aussuchen.

Dieses soll gezielt Unternehmer aller Branchen aus unserem regionalen Umfeld ansprechen und für den Verein begeistern.

Wer uns Spenden zukommen lassen will, kann dies jederzeit auch über unsere Paypal-Adresse: [sponsoring@sus-phoenix-bielefeld09.de](mailto:sponsoring@sus-phoenix-bielefeld09.de) tun.

Ab 20,- EUR stellen wir gerne eine Spendenquittung aus.

Die Mitglieder werden es Ihnen danken. **Der Vorstand**

**Fußballer suchen eine neue Bleibe.** Der neue Fußball-Obmann Hubert Jütte sucht fieberhaft nach einer Spielmöglichkeit für die Fußballer. Interessierte Spieler können sich bei ihm unter der Rufnummer (0521) 399 720 29 anmelden.

**Tischtennis-Mannschaft.** Wir denken darüber nach für die neue Saison 2012, eine Tischtennis-mannschaft in die Kreisklasse zu

schicken. Wenn es uns gelingt, gerne als Spielgemeinschaft mit dem BVFG. Wir trainieren zusammen jeweils Donnerstags in der Bonifatiuschule am Lipper Hellweg 230.

Es stehen vier Platten zur Verfügung. Ansprechpartnerin ist Margret Kuzum. Gespielt wird von 18:00 bis 20:00 Uhr.

**Präsentationsanzüge.** Mittlerweile haben sich schon mehrere Mitglieder einen Präsentationsanzug gekauft. Wer auch einen Anzug haben möchte, melde sich bitte bei Benjamin Fritsch unter 0521 - 55 74 138.

Die Anzüge sollen mit Logo und Vorname der Mitglieder bedruckt werden, um die Familienzugehörigkeit in der Öffentlichkeit auszudrücken.

Der Anzug kostet 63,- EUR pro Person. Für Kinder (bis 17 Jahre) ist dieser kostenfrei.

**Laufftreff.** Der Anfängerlaufftreff am Dienstag Abend freut sich über neue Gesichter. Es werden Strecken zwischen 5 und 6,5 km in einer Zeit von rd. 40-45 Minuten ohne Pause absolviert. Dabei sind auch kleine Steigungen möglich.

Derzeit sind wir zu dritt.

**Anfänger** - Dienstags, 18:30 Uhr - Marktplatz in Stieghorst.

Für Fortgeschrittene gibt es ab Samstags um 10:00 (alle zwei Wochen) einen Laufftreff durch den Wald mit mehr Steigungen.

**Fortgeschrittene** - Samstags, 10:00 Uhr - Parkplatz der Tennisanlage, TuS Eintracht, Jagdweg 75. Erster Termin: 29.10.

**neue AGs in der OGS.** Wir bieten erneut AGs in der OGS der

Grundschule Ubbedissen an. Der Schulgarten am Montag kann derzeit nicht weiter bearbeitet werden, da die Zusage aus Mitteln des Fördervereins für Gartengeräte und Zubehör noch auf sich warten lässt. Daher sollen die Kinder nun ein Herbarium anlegen und so das Herbstphänomen ergründen.

Dienstags gibt es eine Fußball-AG mit dem Thema ‚Lernen und Verbessern‘. Darin sind 14 Kinder aus den ersten und zweiten Klassen. Wegen steigender Nachfrage soll es nach den Herbstferien auch am Freitag eine zweite Fußball-AG geben, für Dritt- und Viertklässler.

Mittwochs ist Schülerzeitung. Darin sind acht Kinder. Durch den einen Termin werden weniger Artikel produziert. Daher wird es voraussichtlich nur eine große Ausgabe in 2011 geben.

**Helfer gesucht.** Auch für den Stieghorster Nikolauslauf suchen wir wieder nach fleißigen Helfern.

Meldung unter [volunteer@sus-phoenix-bielefeld09.de](mailto:volunteer@sus-phoenix-bielefeld09.de)

**Jetzt auch mit YouTube-Kanal.** Wir sind jetzt auch auf YouTube vertreten. Dort haben wir vom Asics Grand 10 in Berlin am 09.10. die ersten Videos hochgeladen. Weitere sollen folgen. Auf der Webseite gibt es jeweils eine Vorschau im Picture-Frame.

**Mitgliedermagazin.** Katrin Merschieve entwirft und konzipiert unser Monatsmagazin in gedruckter Form und kleiner Auflage. Dieses soll ab 2012 drei mal pro Jahr erscheinen.

# Sportwoche / Impressum



**SPORTWOCHE IM SUS PHÖNIX BIELEFELD 09 E.V.**  
gültig ab November 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					10:00 Uhr bis 11:30 Uhr <b>Lauftreff (Fortgeschrittene)</b> @ Parkplatz, Tennisanlage TuS Eintracht Jagdweg 75 (alle zwei Wochen), erster Termin wieder am 29.10.
ab 19:00 Uhr <b>Stammtisch</b> @ <b>Alt-Stieghorst</b> Stettiner Straße 20  jeden 1. und 3. Montag im Monat	18:30 Uhr bis 19:15 Uhr <b>Lauftreff (Anfänger)</b> @ <b>Marktplatz Stieghorst</b> Stieghorster Str. 40		18:00 Uhr bis 20:00 Uhr <b>Tischtennis</b> @ <b>Bonifatiuschule</b> Lipper Hellweg 230 - über den BVFG e.V.	20:00 Uhr bis 22:00 Uhr <b>Funnsport</b> @ <b>Gesamtschule Stieghorst Segment 3</b> Am Wortkamp 3  nur bei mindestens 6 Teilnehmer/Innen	

\* außerhalb der Schulferien

## VORSCHAU / IMPRESSUM



In der nächsten Ausgabe lesen Sie einen Nachbericht zum 1. Alt-Stieghorster Nikolauslauf im adventlichen Stadtteil.

Alles in allem können wir stolz sein auf das Erreichte.

Topaktuelle News gibt es in unserer facebook-Gruppe, auf dem Twitter-Account oder in unserem News-Blog auf der Webseite, der auch als RSS-Feed bezogen werden kann.

Auch laden wir immer mal wieder zu einem Besuch auf unserer Ebay-Seite ein, der Link befindet sich unter ‚Shop‘ auf der Webseite.

Viel Spaß beim Lesen wünscht der Vorstand.

Christian Saleh und Benjamin Fritzsich

