

Sportgeflüster

Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.



AB JANUAR
VIELE NEUE
Fitness-Kurse
Seite 17

Sport für Familien - Sport für Generationen

Ausgabe 6/2014





Mehr als Qualität:
Sinnack Bockspezialitäten.

Handwerk auf hohem Niveau.

Die Sinnack Bockspezialitäten GmbH & Co. KG ist eine der leistungsfähigsten Großbäckereien Deutschlands. Um das auch zu belegen, können wir uns das Auflisten von beeindruckenden Zahlen zu Produktionsvolumen und Umsatz zum Glück sparen. Denn wir beweisen die hohe Qualität unserer frischen, gekühlten und tiefgekühlten Bockspezialitäten täglich direkt dort, wo es wirklich zählt: beim Kunden. Erfolg ist eine Frage des Geschmacks – und Sinnack Produkte schmecken einfach nach mehr.



Sinnack Bockspezialitäten GmbH & Co. KG
Harderhook 15 | D-46395 Bocholt
Telefon (0 28 71) 25 05-0
info@sinnack.de | www.sinnack.de

Autohaus Becher

Ihr starker Partner in Sachen Auto

Wenden Sie sich daher in allen
Autofragen vertrauensvoll an uns !



Heinz Möllenbeck



Klaus Meckelholz



Jörg Möllenbeck



Birgit Möllenbeck



Moderne Audi Erlebniswelt Wesel



Volkswagen Piazza Schauraum Wesel



Jetzt auch mit Seat in Wesel !
Neuwagen Verkauf und Service.
Alles aus einer Hand.



Autohaus Becher Hamminkeln
mit Volkswagen, Audi Service
und Gebrauchtwagen



Autopark Becher Wesel mit
Jahres-, Dienst-, EU- und
Gebrauchtwagen



Im Buttendicksfeld 15 - 46485 Wesel
Tel. 0281 - 95284-0 - Fax: 0281 - 9528430


In Wesel an der Schermbecker Landstraße

An der Windmühle 41 - 46499 Hamminkeln
Tel. 02852 - 9632-0 - Fax: 02852 - 963222

In Hamminkeln an der B 473


www.auto-becher.de

<p>Interne Meldungen - Weihnachtsgruß</p> <p style="text-align: right;">Seite 5</p>	
<p>Kinder-Sportschule - Das Konzept der Kinder-Sportschule</p> <p style="text-align: right;">Seite 7</p>	
<p>Tennis - Erfolge im Jugend- und Seniorenbereich</p> <p style="text-align: right;">Seite 9 - 11</p>	
<p>Karate - Feriencamp Kindergarten - Bewegung und Ernährung</p> <p style="text-align: right;">Seite 13</p>	
<p>Parkour - NEU: ab Januar 2015 Schwimmen - Stadtmeisterschaften 2014 Fitness-Kurse - Entdecken Sie die neuen Fitness-Kurse</p> <p style="text-align: right;">Seite 15 Seite 17</p>	
<p>Team 50 plus - Blumenkorso in Legden - Boule-Rückblick</p> <p style="text-align: right;">Seite 19 Seite 20</p>	
<p>Fitness-Studio - Fitnessnacht 2015</p> <p style="text-align: right;">Seite 21</p> <p>Präventionskurse - umfangreiches Angebot</p> <p style="text-align: right;">Seite 22</p>	



- Innenraumgestaltung
- Fassadensanierung
- Energiesparende Gebäudekonzepte (WDVS)

realisieren durch
Fachkompetenz, Zuverlässigkeit und
Qualitätsbewusstsein



Paul Hestert
Malerbetrieb

Telefon (0 28 71) 64 33
Telefax (0 28 71) 22 77 50
info@hestert.de

Pfälzer Straße 1
46395 Bocholt
www.hestert.de

Ihre Webseite
ab **29 €***

- keine Einrichtungsgebühr
- keine Vertragslaufzeit
- Design & Layout kostenlos
- bis zu 7 HTML-Seiten
- inkl. 1 x im Monat Änderungen
- inkl. Wartung, Sicherung, Updateservice

* monatlicher Preis zzgl. MwSt



Volmering Design • Bocholt • 02871 / 290 91 61 • www.volmering-design.de



Sicherheit!	Service!	watt extra®
	Beratung!	Bonuspunkte!
☎ 0800-9 54 9 54 0 www.wattextra.de	Die günstige Energie aus Bocholt.	Besser BEW.

**Liebe Vereinsmitglieder,
liebe Leserinnen und Leser,**

das Sportjahr neigt sich langsam dem Ende entgegen. Im Jahr 2014 wurde wieder mit Herz und Engagement in allen Abteilungen des TuB Bocholt für den Sport und die Gemeinschaft gelebt und bewundernswertes im Trainings- und Spielbetrieb geleistet. Mein herzlicher Dank gilt der gezeigten Vereinstreue, dem vielfältigen ehrenamtlichen Einsatz und der Unterstützung für den Sport im vergangenen Jahr.

Wir wünschen allen eine schöne Advents- und Weihnachtszeit sowie für das Neue Jahr 2015 vor allem Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

Für den Vorstand des TuB Bocholt

Rolf Jansen
- Präsident -

„Weihnachtszeit“

O schöne, herrliche Weihnachtszeit!
Was bringst du Lust und Fröhlichkeit!
Wenn der heilige Christ in jedem Haus
teilt seine lieben Gaben aus.
Und ist das Häuschen noch so klein,
so kommt der heilige Christ hinein,
und alle sind ihm lieb wie die Seinen,
die Armen und Reichen, die Grossen und Kleinen.
Der heilige Christ an alle denkt,
ein jedes wird von ihm beschenkt.
Drum lasst uns freuen und dankbar sein!
Er denkt auch unser, mein und dein!

Heinrich Hoffmann von Fallersleben (1798-1874)

**Bleibe fit -
durch physikalische
Behandlungen**

Praxis für physikal. Therapie
Ulrich Tzschoppe
Masseur und med. Bademeister,
Solarium, alle Kassen

Reygersstr. 29 • 46397 Bocholt
☎ 02871/180898



ELEKTRO · KÄLTE · KLIMA
TEKLOTH



TEKLOTH GmbH
Schlavenhorst 25 • 46395 Bocholt • Industriepark
Telefon: 02871 2520-0 • Fax: 02871 2520-290
www.tekloth.de • info@tekloth.de

Service mit POWER Von der Beratung und Planung, über Montage und Inbetriebnahme bis hin zur Wartung Ihrer Anlagen sind wir mit unserem kompetenten Team Ihr zuverlässiger Ansprechpartner in allen Bereichen der **ELEKTRO – KÄLTE – KLIMA – Technik.**

Außerhalb der Geschäftszeiten Mo - Fr 7.30 - 17.30 Uhr **24h NOTDIENST: 0171 9986181**



www.albert-potthoff.de

„Am Anfang müssen verschiedene Wege und Richtungen aufgezeigt werden, das Motto lautet: Vielseitiges Spielen macht den Meister!“ (Heiner Brand)

Seit über 15 Jahren verfolgt der TuB Bocholt mit seiner Kindersportschule (KiSS) ein in Bocholt einmaliges Konzept im Bereich des Kinder- und Jugendsports. Kinder unterschiedlichster Alters- und Könnensstufen können in der KiSS getreu dem Motto „**Alle lernen Alles**“ nach der richtigen Sportart fürs Leben suchen.

Um dies zu erreichen, werden auf Basis eines Lehrplans die unterschiedlichsten Vereinssportarten vorgestellt und ausprobiert. So können die Kinder erste sportartspezifische Techniken erlernen und erhalten gleichzeitig einen Einblick in die Anforderungen, Grundideen und Besonderheiten der einzelnen Sportarten. Auf Grundlage dieser Erfahrungen sollen die Kinder dann später mit Hilfe der Trainer und Eltern die „richtige Sportart“ für sich herausuchen.

Aktuell umfasst das Angebot der KiSS drei verschiedene Alterstufen (MiNi-KiSS 4-6 Jahre/ Stufe II 7-9 Jahre/ Stufe III 10-12 Jahre) die sich neben der dargebotenen Sportartenvielfalt durch die folgenden Merkmale auszeichnen:

- altershomogene Gruppen
- optimales Kinder-Betreuer-Verhältnis
- Sportprogramm auf Basis eines Lehrplans
- speziell geschultes Personal
- individuelle Betrachtung, Förderung und Beratung
- Elternsprechzeiten
- enge Kooperation mit den Wettkampfsportabteilungen des Vereins



Ansprechpartner

Geschäftsstelle
Tel. 02871 27810
info@tub-bocholt.de



Zeiten der KiSS

MiNi-KiSS (4-6 Jahre)

freitags 14.00-15.00 Uhr

freitags 15.00-16.00 Uhr

Halle I, SGZ, Lowicker Straße

Gruppe 2 (7-9 Jahre)

montags 16.00-17.00 Uhr

mittwochs 16.00-17.00 Uhr

Turnhalle Wiesenstraße

Gruppe 3 (10-12 Jahre)

montags 17.00-18.00 Uhr

mittwochs 17.00-18.00 Uhr

Turnhalle Wiesenstraße

Weiter Informationen zur KiSS erhalten Sie in der Geschäftsstelle des Vereins Lowicker Str. 19c
Tel: 02871-27810, www.tub-bocholt.de





LANDHAUS RIDDER

Restaurant • Caterer

www.landhaus-ridder.de - T: 02871/13682



TUI TravelStar Reisebüro Geukes

real- - Passage
Welfenstr. 21 • 46395 Bocholt
Tel.: 02871 - 18 56 70 • Fax: 02871 - 18 56 02
info@reisebuero-geukes.de

www.reisebuero-geukes.de

Allianz

PERSONEN-VERSICHERUNGEN UNFALL - LEBEN - RENTEN

RECHTSSCHUTZ- VERSICHERUNGEN	ALLIANZ KAPITALANLAGEN INVESTMENTFONDS	SACH- VERSICHERUNGEN ALLER ART	VERMITTLUNG VON: HERMES-KREDIT VERSICHERUNGEN LEASING-VERTRÄGEN
KFZ- VERSICHERUNGEN	ALLIANZ BAUSPAR-VERTRÄGE	ALLIANZ PRIVATE - KRANKEN- VERSICHERUNGEN	VERSICHERUNGEN FÜR ELEKTRONISCHE SYSTEME

WOLFGANG + RALF ELTING

Generalagentur der
Allianz-Versicherungs AG
46395 Bocholt
Kaiser-Wilhelm-Str.29
Telefon (0 28 71) 1 36 72

email: w.elting@allianz.de
ralf.elting@allianz.de

TuB-Jugend gewinnt 16 von 27 Stadtmeister-Titel!

Mit einer beeindruckenden Leistung der TuB-Tennisjugend sind jetzt die Endspiele der Stadtmeisterschaften der Altersklassen U 9 bis U 18 zu Ende gegangen. In 16 von 27 Disziplinen kam der Stadtmeister aus unseren Reihen. Damit baute die TuB-Jugend eine einzigartige Serie aus: Zum achten Mal in Folge gab es dafür den Sieg bei der Vereinswertung der Stadtmeisterschaften und als Lohn den großen Wanderpokal des Sportsverbandes Bocholt. Zwei Spielerinnen haben sich bei den Titelkämpfen besonders hervorgetan: Eva Kreyenbrink (U 18) und Nike Dangelmaier (U 14) haben die höchstmögliche Ausbeute von drei Stadtmeister-Titeln gewonnen. Sie triumphierten im Einzel, Doppel und Mixed. **Die 16 Titel teilen sich wie folgt auf:**

Stadtmeister im **Einzel** sind:

Talia Kolks, Jannis Lamhardt (U 9), Julian Lamhardt (U 10), Charlotta Buß (U 12), Nike Dangelmaier, Luca Bußmann (U 14), Christine Stab (U 16) und Eva Kreyenbrink (U 18).



Ansprechpartner

Falko Schwetz
Tel. 02871 4738
falko.schwetz@gmx.de



Stadtmeister im **Doppel** sind:

Robin Gaelings (mit Jarne Lang vom TSV, U 10), Noah Kolks/Julian Lamhardt, Theresa Fuchs/Charlotta Buß (U 12), Nike & Enie Dangelmaier, Tim Keiten-Schmitz/Max Schapdick (U 14), Eva Kreyenbrink/Lisa Keiten-Schmitz.

Im **Mixed** haben Maria Buß/Robin Gaelings (U 10), Enie Dangelmaier/Marius Neumann (U 12), Nike Dangelmaier/Jonas Schneiders sowie Eva Kreyenbrink/Tim Tembrink (U 18) gewonnen. Im Mixed sind also vier der fünf Stadtmeister von TuB. Neben den 16 Titeln stellte TuB zudem in 16 Endspielen den Vizemeister. Zahlreiche dritte und vierte Plätze runden das tolle Ergebnis des Finalwochenendes auf der Platzanlage des Bocholter TC BW ab.



joachim rademacher

- Heizungsmodernisierung
- Badrenovierung
- Wartung von Öl- u. Gasheizung
- Solartechnik

Im Fisserhook 7a • 46395 Bocholt
Tel.: 02871 / 54 27 • Fax 02871 / 18 56 95



MINERALÖLVERKAUF

Anton-J. Strotmann

Heizöl - Diesel - Öle - ERC Additive



Additive
Technology



Bocholt • Telefon 0 28 71 / 2 92 39 50 • Borken Telefon 0 28 61 / 9 80 84 12 • Fax 9 80 84 28



VAN DER WALLE

Baumaschinen van der Walle GmbH



www.vanderwalle.de

5% Rabatt bei Baumaschinen van der Walle

Die Vereinsmitglieder von TUB BOCHOLT erhalten bei Vorlage eines gültigen Vereinsausweises, einen 5% Rabatt bei Mietgeräten. Dieses Angebot steht Privatkunden bis zum 31. Dezember 2014 zur Verfügung.

Wir freuen uns, Sie in unseren Räumen begrüßen zu dürfen und beraten Sie gerne, ganz nach unserem Motto „Wir tun alles damit's für Dich einfacher wird“.

TuB zum achten Mal in Folge Stadtmeister!

Unsere Tennismannschaft der offenen Klasse hat sich zum achten Mal in Folge den Stadtmeistertitel gesichert! Am Finaltag gab es auf der Anlage des Bocholter TC BW zwei 4:1-Siege. Zunächst wurde der Gastgeber besiegt, im Finale musste sich der TSV Bocholt unserem stark aufgestellten Team beugen.

Zur Austragung kamen je ein Damen- und Herren-Einzel, je ein Damen- und Herrendoppel sowie ein Mixed. Gegen Blau-Weiß musste sich lediglich Kathrin Geukes im Einzel beugen. Julia Kreyenbrink/Falko Schwetz, Tim Tembrink/Julian Föcking, Sandra Lensing/Katharina Brands und Tim Knipping siegten jeweils in zwei Sätzen. Gegen den TSV holten Julia Kreyenbrink, Tim Tembrink/Falko Schwetz, Sandra Lensing/Tim Knipping sowie Kathrin Geukes/Hannah Kolm die vier Punkte.

Julian Föcking musste sich knapp im Matchtiebreak geschlagen geben. Damit war der achte Titel in Folge unter Dach und Fach. Nicht ganz so gut lief es für das Ü40-Team. Nach der Halbfinal-Niederlage gegen den TSV Bocholt (2:3) musste sich das Team im Spiel um Platz 3 SC 26 Bocholt mit 1:4 geschlagen geben.



TuB-Team gewinnt zum zweiten Mal den Staudercup

Zum zweiten Mal hat ein TuB-Tennisteam jetzt den Stauder-Cup beim TC GW Rhede gewonnen. Bei diesem Turnier für Ü30-Mannschaften auf dem schönen Vereinsgelände des TC Grün-Weiß werden pro Partie ein Herren-Einzel, ein Damen-Einzel, ein Herren-Doppel, ein Damen-Doppel sowie ein Mixed ausgetragen. Es gibt also fünf Matches pro Begegnung. Nach dem Modus jeder gegen jeden setzte sich TuB gegen die Konkurrenten Blau-Weiß Bocholt (4:1), TV Rhede (5:0), TC GW Rhede (3:2) sowie gegen den TSV Bocholt (3:2) durch. Das Duell gegen den TSV Bocholt war zugleich das letzte Match des zweitägigen Turniers und avancierte zu einem echten Finale um den Gesamtsieg. Die drei Punkte gegen den TSV erspielten Michael Kräbber und Kathrin Geukes im Einzel sowie Sylvia Buß/Ingo Strohhfeldt im Mixed jeweils in zwei Sätzen. Das Damendoppel Micha Matzke/Sandra Lohberg sowie das Herrendoppel Falko Schwetz/Stephan Kamps mussten sich geschlagen geben. Besonders knapp war das Duell mit dem Gastgeber GW Rhede. Beim Stande von 2:2 waren alle Blicke aufs Dameneinzel gerichtet. Hier setzte sich Sandra schließlich denkbar knapp im Matchtiebreak durch und ebnete TuB damit den Weg zum zweiten Titel beim Stauder-Cup nach 2012. Zum siegreichen Team gehören neben den bereits genannten noch Jonas Kalisch, Jan Lensing, Benedikt Buß und Sascha Nutzblum, die ebenfalls zum Einsatz kamen.





Für alle,
denen Fairplay wichtig ist.



 Sparkasse
Westmünsterland

Erfolg ist erstrebenswert. Umso schöner, wenn er von Achtung und Fairness geprägt ist. Denn einer ist auf den anderen angewiesen – im Sport, im Beruf, im alltäglichen Miteinander. Auf dieser Grundlage arbeiten wir auch für Ihre finanziellen Ziele. Infos auch im Internet unter www.sparkasse-westmuensterland.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Neues aus der Karate-Abteilung

Im Rahmen der Ferienspiele erhielten Kinder der „Jusa Bocholt“ (Jugend und soziale Arbeit e.V.) einen kleinen Einblick ins Karate.

Aufgeteilt in zwei Gruppen zeigte ihnen Trainer und Leiter der Karateabteilung Sepp Walke jeweils eine Stunde lang einfache Karatetechniken und erklärte ihnen auch das japanische Schriftzeichen für Karate-Do.

Die lachenden Gesichter auf den Fotos, die am Schluss der Stunde gemacht wurden, zeigen, dass es den Kindern wohl gefallen hat.



Ansprechpartner

Sepp Walke
Tel. 02871 32122
josef.walke@t-online.de



Bewegungskindergarten Ratzekörper - Bewegung und Ernährung genießen einen besonderen Stellenwert-

Wir, als anerkannter Bewegungs- Kindergarten, legen großen Wert auf ein aktives Miteinander. Unser pädagogischer Schwerpunkt liegt unter anderem im Bereich der Bewegung und der Wahrnehmung. Jeden Tag sind wir mit den Kindern in Bewegung.

Ob Draußen, in der Turnhalle oder in unseren Gruppen, wir sprechen dem Bereich der Bewegung einen hohen Stellenwert zu. Bewegt sich ein Kind viel, so lernt es sich mit seiner Umwelt (mit sich selbst, mit anderen Menschen, mit seiner räumlichen Umgebung und mit unterschiedlichem Material) auseinanderzusetzen. Wir unterstützen und begleiten die Kinder in diesem Lernprozess, indem wir ihnen die Räumlichkeiten und Materialien zur Verfügung stellen. Auch in angeleiteten Angeboten beziehen wir die Kinder immer wieder mit ein und gehen auf ihre Bedürfnisse und Ideen ein. Bewegung bedeutet nicht immer nur Sport. Die Kinder in unserer Einrichtung genießen es, sich in ihren Räumlichkeiten frei entfalten zu können.

Wir bieten ihnen regelmäßig Möglichkeiten, sich auch im Stehen kreativ zu betätigen oder Spielzeug vom Bauteppich so zu nutzen, dass sie in Bewegung sind. So fliegen beispielsweise auch interessante selbstgebaute Flugzeuge durch den Flur oder die Kinder gehen einfach mal rückwärts zum Essen und vieles mehr.



Kindergarten Ratzekörper

Lowicker Str. 19f
46395 Bocholt
Gabriele Lucka
Telefon: 02871 48582



Ergänzend zu unserem Schwerpunkt Bewegung spielt die Ernährung eine besondere Rolle in unserer Einrichtung. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung ist ein wichtiger Grundbaustein für die Entwicklung der Kinder. Wir kaufen je nach Saison Obst und Gemüse ein, sodass die Kinder auch lernen, dass z.B. Gurken nicht das ganze Jahr in Deutschland wachsen. Orientiert an der Ernährungspyramide haben wir für uns einen Frühstück- und Mittagessensplan entwickelt. Seit dem Jahr 2013 ist der Kindergarten Ratzekörper mit dem Pluspunkt Ernährung zertifiziert.



Anmeldungen
für 2015 werden noch
entgegengenommen

Blumen Wilken

- Gartenbau
- Blumen- und Kranzbinderei
- Dekorationen
- Grabanlage
- Grabpflege

Inh. Norbert Wilken • Blücherstr. 104 • 46397 Bocholt • Tel.: 02871 / 50 48 • Fax: 02871 / 99 88 04



Unsere neue Hausmarke:
die ENZO COLLEZIONE 1964

50 JAHRE
FLIESEN  HÜNING

FACHWISSEN, FLEXIBILITÄT
UND FLIESEN - SEIT 1964!

Dinxperloer Straße 331 Tel.: 02871 - 27 82 - 0
46399 Bocholt www.fliesen-huening.de

Mo - Do	8:00 - 18:30 Uhr
Fr	8:00 - 20:00 Uhr
Sa	9:00 - 16:00 Uhr



Bei uns wird Treue belohnt!
Holen auch Sie sich Ihre persönliche

Quiko® Card

Viele Vorteile warten auf Sie und Ihr Haustier!
Rabatte, Aktionen oder exklusive Angebote.



3 % Sofortrabatt
+7 % Extra-Rabatt auf

- Wasserpflanzen • Kratzbäume • Futtertiere
- Transportboxen (für Hunde & Katzen) • Käfige (für Vögel & Nager)
- versch. Aktionsangebote (Kauknochen, Flexileinen, Katzenstreu etc.)

Quiko® GmbH • Franzstr. 95 • 46395 Bocholt • Tel. 02871-2487-0
Fax. 02871-2487-66 • www.quiko.com • ask@quiko.com



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt. Dieser Antrieb ist die grundlegende Kraft, die in uns Menschen steckt. Und genauso sicher, wie es etwas gibt, das Sie morgens aufstehen lässt, ist: Wir unterstützen Sie dabei, dass Sie Ihre Ziele und Wünsche erreichen. Denn es ist unser Antrieb, Ihnen versprechen zu können: **Wir machen den Weg frei.**

 **Volksbank
Bocholt eG**
Durch die Bank besser!

Parkour: Neues Sportangebot ab 2015 bei TuB Bocholt

Parkour, oder wie komme ich elegant und schenll von A nach B ?

Parkour bezeichnet eine Fortbewegungsart deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A nach Punkt B zu gelangen...

Es wird versucht sich in den Weg stellende Hindernisse durch Kombinationen verschiedener Bewegungen so effizient wie möglich zu überwinden (Quelle: Wikipedia). Was sich hier relativ nüchtern anmutet, ist die neue, spektakuläre Trendsportart für Jugendliche und junge Erwachsene und immer häufiger sind Bewegungsabläufe aus dem Parkour in Werbung und Kinofilmen zu bestaunen.

Nach den Weihnachtsferien startet das erste Parcours-Angebot bei TuB Bocholt. Immer mittwochs können differenzierte Techniken zum Überwinden von Hindernissen erlernt werden.



Ansprechpartner

Geschäftsstelle
Tel. 02871 27810
info@tub-bocholt.de



Stadtmeisterschaften im Schwimmen 2014

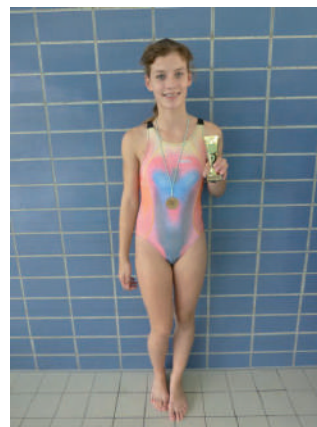
Bei den diesjährigen Stadtmeisterschaften errangen die Schwimmer/innen von TuB Bocholt tolle Zeiten. Sie erschwammen nach spannenden Wettkämpfen 12 Stadtmeistertitel sowie 10mal den 2. Platz und 12mal den dritten Platz.

Die beste Jahrgangsleistung wurde mit einem Pokal zusätzlich geehrt, diese gewannen Lena Thesing (Jahrg. 2003), Valea Etemi (Jahrg. 2001) und Domenik Garbocz (Jahrg. 1996).

Zudem gewann Valea Etemi auch den ersten Platz in der gesamt Jahrgangswertung; hier werden die drei besten Leistungen zusammen gewertet.

Alle übrigen Teilnehmer erreichten gute Plätze. Bei den Stadtmeisterschaften wurden die Schwimmstrecken über die 25m, 50m, 100m und 200m geschwommen.

Besonders muss man die Leistungen auch der anderen Schwimmer/innen hervorheben, denn es fielen sehr viele persönliche Bestzeiten.



Valea Etemi



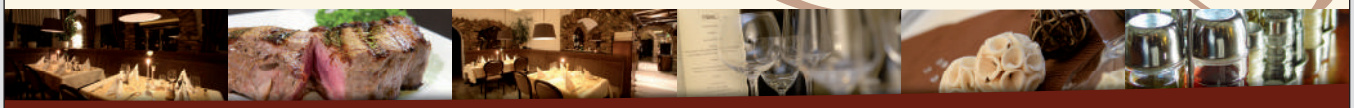
Lena Thesing

Anzeigen



Hohe Straße 6 • 46499 Dingden
Tel.: 0 28 52 / 27 82
www.steakhaus-el-paso.de

Ankommen und sich wohlfühlen





ELEKTRO NELSKAMP GMBH

- **Elektroinstallation** • **Industrieanlagen**
- **Installation von Alt- und Neubauten**
- **Klimaanlagen** • **EIB** • **BUS-Technik**
- **EDV-Datennetzwerke** • **SAT-Anlagen**

46395 Bocholt
Sachsenstraße 10
Tel. (0 28 71) 1 47 03
www.elektro-nelskamp.de



RESTAURANT · SAALBETRIEB · PARYSERVICE



ÖFFNUNGSZEITEN:

täglich ab 16 Uhr
Sonntags von 10 - 14 Uhr u. ab 17 Uhr
Küche bis 22 Uhr · **montags Ruhetag**

Gutscheine behalten ihre Gültigkeit!

Alfred-Flender-Straße 128 · 46395 Bocholt
Tel. 02871/7358 · Fax 02871/2396688
info@zur-glocke.com · www.zur-glocke.com

GROSSE FERIENWOHNUNG
130 m² · 3 Schlafräume,
Wohnzimmer, Küche, Bad



Wir machen uns fit für die Zukunft!



WIR BAUEN UM!
Profitieren Sie während der
Umbauphase von unseren
Rabatten auf Ausstellungsküchen!

**Erleben Sie Küchen, Möbel
und Design in frischem Ambiente.**

**KÜCHENHAUS
TEBROKE**

Am Gut Baarking 23
46395 Bocholt

Fon 0 2871 - 21 60 10
Fax 0 2871 - 21 60 12

info@kuechenhaus-tebroke.de
www.kuechenhaus-tebroke.de

Neue Fitness-Kurse

Nach den Weihnachtsferien startet der neue Kurszeitraum bei uns im Sport-Gesundheits-Zentrum. Brandneu sind einige Kurse, in denen Ausdauer und Kraft im Vordergrund stehen.

Iron WorXX

Ist ein Langhanteltraining zur Kräftigung, Formung und Straffung des ganzen Körpers. Entscheidend ist bei diesem Training nicht die Muskelkraft alleine, sondern auch die optimale Ansteuerung der Muskulatur. Das gleichzeitig trainierte Zusammenspiel von Nervensystem und Muskulatur und die Optimierung des Bewegungsablaufs sind der entscheidende Unterschied zu einem anderen Training.

Power WorXX

Das energiegeladene und hochintensive 30 Minuten-Programm bietet Übungen, die in Intervallform bis zur lokalen Muskelermüdung durchgeführt werden.



Kursanmeldung

Online-Anmeldung oder
Geschäftsstelle
Telefon: 02871 - 27810
info@tub-bocholt.de



Boot Camp

Fitness a la „Military Drill“ ist ein 30 Minuten Programm zum Auspowern.

Functional WorXX

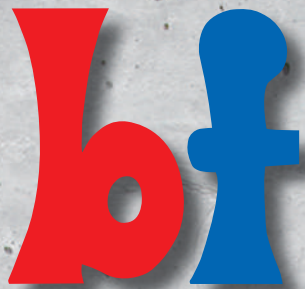
Ist ein kräftigendes und körperformendes Programm. Funktionelle und athletische Übungen werden Schritt für Schritt geschult und in einem Zirkeltraining angewandt und trainiert.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.00 Uhr Spinning	08.15 Uhr Powerzirkel	09.00 Uhr Fatburner	08.30 Uhr Bodyworkout	09.00 Uhr Endurance Spinning	11.00 Uhr Spinning
09.15 Uhr Bodyworkout	09.15 Uhr BOP	09.45 Uhr BOP	09.15 Uhr Rückenpower	09.15 Uhr Step-Aerobic	11.15 Uhr Zumba
10.00 Uhr Zumba	09.15 Uhr Bodyworkout		10.00 Uhr Pilates	10.00 Uhr Schlingentraining	12.15 Uhr Zumba Toning
				10.00 Uhr BOP	
17.30 Uhr Bounce and Fun	18.15 Uhr Rückenpower	17.30 Uhr Bounce and Fun	17.00 Uhr Functional WorXX	17.15 Uhr Iron WorXX	
18.00 Uhr Yoga	19.00 Uhr Zumba Toning	18.15 Uhr Bodyworkout	18.00 Uhr Spinning	18.00 Uhr Power WorXX	
18.00 Uhr Spinning	19.45 Uhr Pilates	19.00 Uhr Spinning	18.00 Uhr Yoga	18.30 Uhr Boot Camp	
18.15 Uhr Step Workout	20.00 Uhr Spinning	19.00 Uhr Step-Aerobic	18.15 Uhr Pilates		
19.00 Uhr Spinning	20.30 Uhr Iron WorXX	19.45 Uhr Bodyworkout Ü40	18.15 Uhr Iron WorXX		
19.00 Uhr Zumba			19.00 Uhr Spinning		
19.45 Uhr Schlingentraining			19.00 Uhr BOP		
19.45 Uhr Tai Chi/Qigong			19.45 Uhr Zumba		
20.30 Uhr Boot Camp			20.30 Uhr Schlingentraining		

grau hinterlegte Kurse=
finden auch in den Ferien statt

NEU BEI UNS
ONLINE-
Anmeldung
www.tub-bocholt.de



- Stahl
- Beton
- Mörtel

Ihr Partner für

Baustahlverarbeitung & Fertigbeton GmbH & Co.KG
Loikumer Weg 1 • 46395 Bocholt • Tel.: 02871 / 9900-0

www.bf-bocholt.de

- Baustahl**
- Transportbeton**
- Mauermörtel**
- Schalungszubehör**
- Verbindungstechnik**
- Befestigungstechnik**
- Bewehrungstechnik
- Fassadenbefestigung
- Schallschutzelemente
- Wärmedämmelemente



PHYSIO THERM®



Infrarotkabinen – endlich in Bocholt! Freuen Sie sich auf ...



- Physiotherm Infrarotkabinen
- Innovative Badausstattungen
- Harmonische LED-Lichtkonzepte
- Professionelles Handwerk

Besuchen Sie uns!
oder unter www.wwl-design.de



PHYSIO THERM

BETTE

BRUMBERG

hangrohe

Cawo



OBTEGO
Die innovative Badlösung

Für die staub- und schmutzfreie Badmodernisierung



Schaffeldstraße 92, 46395 Bocholt, Tel. +49 (0) 2871 - 6142

www.badspezialisten-wuensch.de



Rohleder
ELEKTRO-ANLAGEN

Planung und Ausführung von: GmbH

- Kundendienst
- EDV-Vernetzung
- Wärmepumpen
- Photovoltaik - Anlagen
- Kraft-Wärme-Kopplung
- Haus- und Industrieanlagen

Schaffeldstr. 90 • 46395 Bocholt ☎ 0 28 71 - 18 00 16 ☎ 0 28 71 - 1 24 95

www.elektro-rohleder.de, Tel. +49 (0) 2871 - 180016

Mit TuB „Team 50 plus“ zum Blumenkorso

Alle drei Jahre findet in Legden ein Dalienkorso statt. In diesem Jahr erleben Mitglieder von TuB „Team 50 plus“ diesen mit. Am Morgen des 21. September 2014 startet ein Bus mit 38 Teilnehmern zu dem münsterländischen Daliendorf.

Dort angekommen, lassen wir uns zunächst vom Vorprogramm unterhalten, erleben Zauberkünstler und Auftritte von Tanzgruppen. Um 14.00 Uhr startet der Umzug der Motivwagen. Wir mischen uns unter tausende von Zuschauern am Straßenrand und lassen farbenfrohe und ideenreiche Motivwagen an uns vorbeiziehen, die alle flächendeckend mit zigtausenden von Dalienblüten bestückt sind.

Wir sind schwer beeindruckt. Besonders viel Freude haben wir an der Vielzahl von Kindern, vom Kleinstkind- bis



Ansprechpartner

Geschäftsstelle
Lowicker Str. 19c
46395 Bocholt
Tel. 02871 27810



zum Schulalter, die alle kostümiert auf den Dalienwagen eine Rolle spielen und den Zuschauern am Straßenrand zuwinken. Obwohl dunkle Wolken am Himmel zeitweise nichts Gutes verheißen, bleibt es zum Glück die ganze Zeit über trocken, sogar die Sonne zeigt sich zwischendurch. Der Tag vergeht wie im Fluge, bis wir um 17.00 Uhr unsere Heimreise nach Bocholt antreten.

Margret R.



Die TuB Boulegruppe beendet die Wettkampfsaison 2014

Zum Saisonabschluss wurde am 7. und 14. Oktober eine Vereinsmeisterschaft im Einzel nach dem Schweizer System durchgeführt.

Nachdem jeder Teilnehmer 6 Spiele absolviert hatte, ergab sich folgender Endstand:

- 1. Platz: Erwin Winkelmann
- 2. Platz: Günter Waterkamp
- 3. Platz: Valentin Terhart

In diesem Jahr war der zweite Platz in der Hobbyliga

hinter der Bezirksligamannschaft Anholt ein schöner Mannschaftserfolg. Da wir nicht an den Ligaspielen teilnehmen, verstärken derzeit zwei TuB Boulespieler den Anholter Boule Club bei Bezirksligaspielen. Im Laufe der Saison nahmen einige Doubletteteams an verschiedenen Turnieren in Hüthum, Geldern-Pont, Rees, Anholt und am Lühlerheim (Kreis Wesel) mit guten Plazierungen teil.

Dieter Koch
Gruppenleiter Boule Team 50 plus





Ansprechpartner
Geschäftsstelle
Lowicker Str. 19c
46395 Bocholt
Tel. 02871 27810



Programm bis Juni 2015

Ansprechpartner für das Jahresprogramm

Margret Robers, Tel. 02871-43178

Hedwig Elfers, Tel. 02871-16305

bei Tagesfahrradtouren und Tageswanderungen

Heinz Terhardt, Tel. 02872-806199

Spielenachmittage

Für alle, die gern in Gesellschaft spielen. Es wird Karten gespielt, wie z.B. Skat, Doppelkopf, Skip-Bo, Rommé oder auch Würfelspiele sind möglich.
Info: Hedwig Elfers

Mittwoch, 07. Januar 2014, 15.00 Uhr
Mittwoch, 21. Januar 2014, 15.00 Uhr
im Tennis-Sportzentrum Süd-West, Lowicker Str. 19d

Mittwoch, 04. Februar 2014, 15.00 Uhr
Mittwoch, 04. März 2014, 15.00 Uhr
im TuB-Clubheim Bocholt, Lowicker Str. 19c

Nachmittagswanderung

Treffpunkt: am TuB-Clubhaus Bocholt,
Lowicker Str. 19 c.
Info: Heinz Terhardt

Samstag, 17. Januar 2014, 13.30 Uhr
Samstag, 31. Januar 2014, 13.30 Uhr
Samstag, 04. Februar 2014, 13.30 Uhr
Samstag, 28. Februar 2014, 13.30 Uhr
Samstag, 14. März 2014, 13.30 Uhr

Nachmittagsradtour

Treffpunkt: am TuB-Clubhaus Bocholt,
Lowicker Str. 19 c.
Info: Heinz Terhardt

Samstag, 28. März 2014, 14.00 Uhr
Samstag, 11. April 2014, 14.00 Uhr
Samstag, 25. April 2014, 14.00 Uhr
Samstag, 20. Juni 2014, 14.00 Uhr

Mittwoch 18. Februar: Rückschau

An diesem Nachmittag halten wir mit einer Fotoschau Rückblick auf Rad- und Wandertouren im vergangenen Jahr. Beginn mit Kaffee und Kuchen um 15.00 Uhr TuB-Clubhaus Bocholt, Lowicker Str. 19 c. Anmeldung bei Hedwig Elfers

Mittwoch, 18. März: „Bunter Nachmittag“

Mit Singen, Lachen und kleinen Überraschungen wollen wir den Nachmittag verbringen. Kaffee und Kuchen werden dabei nicht fehlen.
Beginn: 15.00 Uhr im TuB-Clubhaus Bocholt, Lowicker Str. 19 c. Anmeldung bei Hedwig Elfers

Mittwoch, 1. April: Tagesausflug nach Bad Rothenfelde

Am Morgen besuchen wir den Kurort Bad Rothenfelde am Rande des Teutoburger Waldes und fahren am Nachmittag weiter nach Bielefeld zur Besichtigung der Firma Dr. Oetker.
Anmeldung bei Hedwig Elfers
er Str. 19 c. Info: Heinz Terhardt

An einem Donnerstag im Mai, Juni oder Juli bietet der Heimatverein Suderwick für uns Brotbacken im Steinofen an. Wir werden mit den Fahrrädern nach Suderwick fahren. Der genaue Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben. Anm. bei Hedwig Elfers

Vom 7. bis 12. Mai unterwegs auf dem Lahnradweg, (Donnerstag bis Dienstag)

von Marburg bis Koblenz. Eine Fahrradtour von Hotel zu Hotel. Info und Anmeldung bei Margret Robers

Samstag, 23. Mai: Tagesfahrradtour

Treffpunkt: 9.30 Uhr am TuB-Clubhaus Bocholt,
Lowicker Str. 19 c.

Samstag, 06. Juni: Tagesfahrradtour

Treffpunkt: 9.30 Uhr am TuB-Clubhaus Bocholt,
Lowicker Str. 19 c. Info: Heinz Terhardt

Mittwoch, 10. Juni: Minigolfturnier

Um 14.00 Uhr treffen sich die Teilnehmer am TuB-Clubheim Bocholt, Lowicker Str. 19 c. Mit dem Fahrrad fahren wir zu einem Minigolfplatz und werden dort ein Minigolfturnier austragen. Info: Hedwig Elfers

Beim AOK-Firmenlauf 2015

werden wir wieder mitmachen! Der genaue Termin steht noch nicht fest, bitte der Tagespresse entnehmen. Anmeldung bei Hedwig Elfers

FITNESSNACHT

30. Januar 2015

ab 01.12.2014 buchbar!

**20.00 Uhr bis 0.00 Uhr
aktuelle Workouts**

in vier Hallen und Contest im
Fitness-Studio

Iron WorXX · **Boot Camp** · **Power
WorXX** · **Functional WorXX** · **Top-
spinning** · **Pilates** · **Qigong** · **Yoga**
· **Powerspinning** · **Studiocontest** ·
Mr./Mrs. Fitness (mit attraktiven Preisen)
Sauna bis 24 Uhr (verschiedene Aufgüsse)
alkoholfreie Cocktails · **Salate** · **Obst**



Anzeigen

Studiotarif für Schüler, Auszubildende und Studenten **TuB Bocholt · Sport-Gesundheits-Zentrum** (von 14 bis 25 Jahren)

- individuelle Eingangsanalyse
- qualifizierte Trainingsbegleitung
- ganztägige Nutzung des Studios
(7 Tage/82 Stunden in der Woche)
- alle 50 Fitness-Kurse inklusive
(z.B. Zumba, Spinning, Schlingentraining)
- faire Vertragslaufzeiten
- keine Verwaltungs-, Test- oder Aufnahmegebühren

TuB Bocholt 1907 e.V., Lowicker Str. 19c, 46395 Bocholt

DIE KOSTEN
MAXIMAL
25 € montl.
(14 € + Vereinsbeitrag)



Kursanmeldung

Online oder
Geschäftsstelle TuB Bocholt
Lowicker Str. 19c
46395 Bocholt
Telefon: 02871 - 27810
Fax: 02871 - 278120



Präventionskurse

Lernen Sie unser umfangreiches Angebot an Präventionskursen kennen. Unsere Präventionskurse werden von speziell geschulten Mitarbeitern durchgeführt und Sie als Teilnehmer haben nach erfolgreicher Beendigung (max. 20 % Fehlzeiten) die Möglichkeit von Ihrer Krankenkasse einen finanziellen Zuschuss zu erhalten. Bitte sprechen Sie vor Beginn des Kurses mit Ihrer Krankenkasse.

Aqua-Fitness

Wassergymnastik entlastet den Bewegungsapparat und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die Übungen sind so aufgebaut, dass auch Nichtschwimmer und Personen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit daran teilnehmen können. Aqua-Fitness bietet sich vor allem für Personen mit Gelenk- oder Rückenproblemen an.

Rückenfitness

Eine gesunde Haltung wird durch Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen für die gesamte Rumpfmuskulatur geschult und bilden den Schwerpunkt in diesem Kurs. Das Rückentraining wird abwechslungsreich und gruppenorientiert gestaltet.

Rücken-Aktiv

Das Kursprogramm Rücken-Aktiv ist ein präventives Rückenprogramm, dessen Ziel es ist, Freude an Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Die Teilnehmer lernen ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten und stärken ihre Handlungskompetenz in Bezug auf einen rückengerechten Alltag. Darüber hinaus verbessern die Teilnehmer ihre Beweglichkeit, sowie ihre Koordinations- und Entspannungsfähigkeit.

Cardio-Aktiv

Cardio-Aktiv ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm. Zwar steht das Ausdauertraining im Mittelpunkt, jedoch werden auch Kraft, Dehnfähigkeit,

Koordination sowie Entspannungsfähigkeit geschult. Die Belastungsintensität bewegt sich im mittleren Anstrengungsbereich, und stellt somit eine sanfte Trainingsform dar, die dem Zustand von Einsteigern bzw. Wiedereinsteigern angemessen ist. Im Laufe des Kurses erhöht sich der Grad der Intensität. Die Teilnehmer werden auch zur Steigerung ihres individuellen Trainings angehalten.

Fitness Plus



Ausführl. Eingar

tungsdiagnostik

- Messung des Blutdrucks
- Messung des Körperfettanteils
- Herz-Kreislauf-Test
- Dr. Wolff Back-Check zur Bestimmung der Rumpfkraft
- MediMouse-Test zur Bestimmung des Wirbelsäulenstatus

Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit und zur Kräftigung der abgeschwächten Muskulatur lt. Leistungsdiagnostik

Re-Test zur Feststellung von Leistungssteigerungen und Dokumentation

Zusätzlich bieten wir den Kursteilnehmern

- freie Nutzung unserer Fitnesskurse
- freie Nutzung unseres Wellnessbereiches (finnische Sauna, Biosauna, Infrarotkabine)

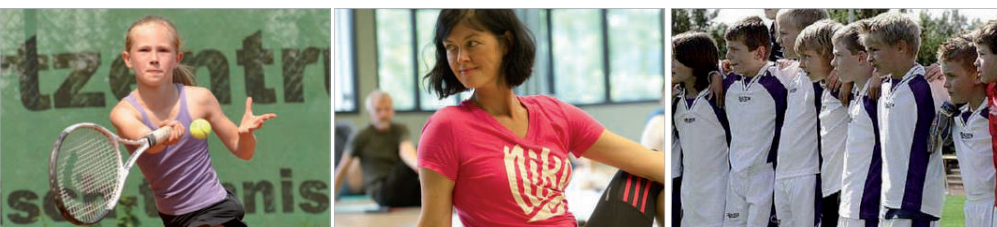
Die ausführlichen Informationen zu allen Präventionskursen finden Sie auf unserer Homepage www.tub-bocholt.de, im aktuellen Kursprogramm oder erfragen Sie in der Geschäftsstelle.

Nutzen Sie auf unserer Homepage auch das praktische Online-Anmelde-Verfahren.



Wir bieten, was Sie schon lange suchen!

Ihre Freizeit bei TuB Bocholt.



Aqua Fitness · Badminton · Breitensport · Bauch Oberschenkel Po · Cardio Fit · Cheerleader · Circle Training an den Geräten Fatburner · Fit Mix · Fitgym · Step Workout · Freizeitsport Fußball · Bodyworkout · Schwer Mobil · Herzsport · Karate Kinder-Sport-Schule · Nordic Walking · Pilates · Psychomotorik Tai Chi/Qiong · Radsport · Fit and bounce · Reha-Sport Rhythmische Sportgymnastik · Rücken Fitness · Rückenower Sauna · Schwimmen · Schlingentraining · Skigymnastik Spinning · Step-Aerobic · Taekwondo · Team 50 plus · Tennis Tischtennis · Top Fit · Volleyball · Wassergymnastik · Wellness Wirbelsäulengymnastik · Zumba · Aqua-Zumba · Zumba-Toning



Geschäftsstelle TuB Bocholt 1907 e.V.

Lowicker Str. 19c
46395 Bocholt
Telefon: 02871 27810
Telefax: 02871 278120
Email: info@tub-bocholt.de
www.tub-bocholt.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag bis Freitag 09.00 Uhr - 12.00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag 16.00 Uhr - 20.00 Uhr

Impressum

Das Sportgeflüster ist die offizielle Vereinszeitschrift der Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.. Sie erscheint mit sechs Ausgaben im Jahr.

Herausgeber:

Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.
Lowicker Str. 19c
46395 Bocholt
Telefon: 02871 27810
Telefax: 02871 278120
Email: info@tub-bocholt.de
www.tub-bocholt.de

Verantwortlich:

Präsidium TuB Bocholt

Redaktion:

Geschäftsstelle TuB Bocholt
Postfach 2347, 46373 Bocholt
Telefon: 02871 27810
Telefax: 02871 278120

Anzeigen:

D.Handrup
Hamminkeler Str. 15
46395 Bocholt
Telefon: 0287146491

Fotoredaktion:

Bilddatenbank des Landessportbundes
Nordrhein-Westfalen

Satz und Layout:

Lisa Müggenborg

Auflage:

2000 Stück



Cafe
Sahne
Grand Cafe - Brasserie

in Bocholt
 Info unter: 0 28 71 - 238 238

Cafe Sahne Bocholt

Cafe Sahne Bocholt

