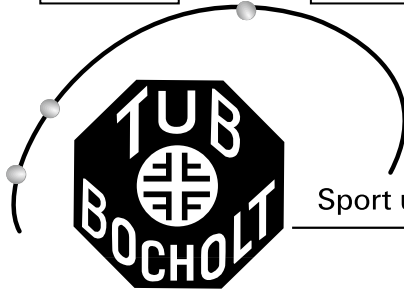
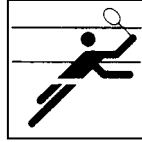
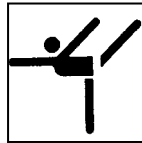


SPORT *geflüster*



Sport und mehr....



Juli / August 2013

Autohaus Becher

Ihr starker Partner in Sachen Auto



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

**Wenden Sie sich daher in allen
Autofragen vertrauensvoll an uns !**



Heinz Möllenbeck



Klaus Meckelholt



Jörg Möllenbeck



Birgit Möllenbeck



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

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

In Wesel an der Schermbecker Landstraße

In Hamminkeln an der B 473

www.auto-becher.de

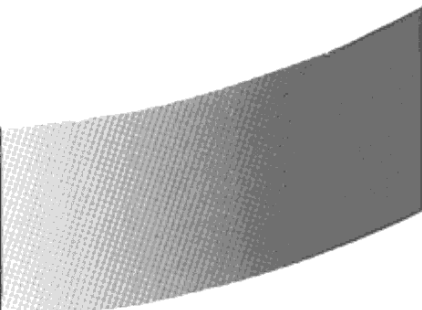
Fit durch den Sommer vom 22. Juli – 3. September

FERIENPROGRAMM 2013

Auch 2013 bieten wir in unserem Sport- und Gesundheitszentrum wieder ein attraktives Sommer-Ferienprogramm an.

Es finden wöchentlich 30 Kurse von A wie Aerobic bis Z wie Zumba statt, da ist sicher für Jede/n etwas dabei. Das 6-wöchige Ferienprogramm kann für 35 € gebucht werden und beinhaltet neben den Kursen auch die Nutzung des Fitness-Studios. Hier bekommen die Teilnehmer nach einer ausführlichen Einweisung einen individuellen Trainingsplan für das Gerätetraining.

Vormittags werden die Kinder im Miniclub betreut.



Fahrt mit „Team 50 plus“ nach Köln

Am 20. April 2013 startete ein voll besetzter 50er Bus vom TuB-Bocholt-Parkplatz gen Köln. Der Himmel versprach trotz gegenteiliger Wettervorhersage nichts Gutes, in Köln zeigte sich jedoch die Sonne. Unser erstes Ziel in der Metropole war das am Rheinufer gelegene Schokoladenmuseum.



In zwei Gruppen wurden wir durch das Museum geführt und erfuhren dabei alles Wissenswerte über Anbau, Ernte und Handel mit Kakao und bekamen in der gläsernen Fabrik demonstriert, wie aus Kakaobohnen Schokolade hergestellt wird. Eine Kostprobe aus dem Schokoladenbrunnen durfte natürlich nicht fehlen.

Sicherheit!



Service!

Beratung!

**Bonus-
punkte!**

**☎ 0800 - 9 54 9 54 0
www.wattextra.de**

**Die günstige Energie
aus Bocholt.**

Besser BEW.

Dann ging es mit der „Bimmelbahn“ durch die Altstadt von Köln, wobei wir auch auf die Sehenswürdigkeiten rechts und links der Straße aufmerksam gemacht und informiert wurden.



Das Ziel unserer „Bähnchenfahrt“ war der Kölner Dom. Dort legten wir zunächst bei inzwischen frühlingshaftem, warmem Wetter eine kurze Mittagspause ein. Daraufhin fühlte sich für uns das anschließend Innere des Doms regelrecht kühl an. Das vergaßen wir schnell bei der sehr interessanten und beeindruckenden, einstündigen Führung durch den Dom. So Manche/r von uns hatte in der Vergangenheit bereits den Dom besucht, dennoch erlebten wir ihn jetzt in vielen Dingen neu. Die Domführerin verstand es, viele Details zum Kirchenbau und seinen Kunstschatzen sehr lebendig rüberzubringen. Aufmerksam hörten wir ihren Geschichten z. B. zum Reliquienschrein der Heiligen drei Könige sowie den Erklärungen zum „Richterfenster“ zu. Wir hatten das große Glück, dass die Sonne farbenfroh durch das Fenster strahlte und faszinierende Lichteffekte auf die hohen grauen Seitenwände zauberte.

RESTAURANT · SAALBETRIEB · PARYSERVICE



*Gasthaus
zur
Glocke*

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

ÖFFNUNGSZEITEN:

täglich ab 16 Uhr
Sonntags von 10 - 14 Uhr
und ab 17 Uhr
Küche bis 22 Uhr
montags Ruhetag

GROSSE FERIENWOHNUNG

130 m² · 3 Schlafräume,
Wohnzimmer, Küche, Bad

**Paul
Hestert
Malerbetrieb**

Innenraumgestaltung · Fassadensanierung
Energiesparende Gebäudekonzepte (WDVS)

realisieren durch

Fachkompetenz · Zuverlässigkeit · Qualitätsbewusstsein

Pfälzer Straße 1
46395 Bocholt
www.hestert.de

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

Hast Du Sorgen mit dem Dach, ruf mich an, ich bin vom Fach!

Wilhelm Schlatt

Inh. Stefan Boland · Dachdeckermeister

**Ausführung aller Dachdeckungsarbeiten
Bauklempnerei · Fassadenbau**



46395 Bocholt · Isselburger Straße 66
Telefon (0 28 71) 48 78 19 · Fax (0 28 71) 48 86 94

Mit dem Bus ging es anschließend weiter „ins Bergische“, wo wir uns in einem Ausflugslokal am Diemelsee Kaffee und Kuchen schmecken ließen und anschließend den Spaziergang entlang des Sees im Sonnenschein genossen. Gut gelaunt ging es kurz nach 17.00 Uhr zurück nach Bocholt und alle waren der Meinung: Es war ein wunderschöner Tag, den wir heute erleben durften.
Margret R.



Erwarten Sie **Küchenstudio Hans Tebroke**

Höchstleistungen in unseren Disziplinen:

**Küchen · Saunabau
Gleittürschränke
Indoor-Outdoor-Möbel**

Mit unserer eigenen **Tischlerei-Werkstatt** liefern wir Ihnen darüber hinaus maßgeschneiderte Lösungen für Ihr Zuhause.



Bocholt · I-Park · Am Gut Baarking 23 · Fon 0 28 71-21 60 10 · www.kuechenstudio-tebroke.de
Jeder 1. Sonntag im Monat ist Schautag von 14–17 Uhr. Sonntags keine Beratung, kein Verkauf.
Zusätzliche Termine ermöglichen wir Ihnen gerne nach Vereinbarung.



**Stückfärberei • Bleicherei
Appretur • Rauherei • Sanfor**

Grenzlandfärberei

Geuting GmbH + Co. KG

Musser Kirchweg 4-6 • 46395 Bocholt
Telefon (0 28 71) 2 81-600 • Telefax (0 28 71) 2 81-800

Kompetent seit 1894



Feldberg & Sohn

Umzüge & Möbeltransporte
aller Art!

Kompetenz in Logistik & Transport!

...schon seit über 111 Jahren!

- Stückgut/Sammelgut
- Teil- & Komplettpartien
- Beschaffung & Distribution
- Express & Just in Time
- Warehousing & Logistics
- Umzüge



BTG Feldberg & Sohn GmbH & Co. KG

Verkauf: Herr Weidig / Herr Schneider

Wüppingsweide 1 · D-46395 Bocholt

Telefon +49(0)28 71-99 70-0

www.btg-feldberg.de



TRAVEL *Star*

Reisebüro GEUKES

real,-Passage • Welfenstraße 21 • 46395 Bocholt

Telefon 0 28 71 / 18 56 70

Telefax 0 28 71 / 18 56 02

E-Mail: info@reisebuero-geukes.de

www.reisebuero-geukes.de

Raiffeinsenstraße 2b • 46499 Hamminkeln

Telefon 0 28 52 / 50 73 00

Telefax 0 28 52 / 50 73 01

E-Mail: contact@reisebuero-geukes.de

www.reisebuero-geukes.de

Urlaub von A - Z!

Tischtennis

Bei den Tischtennismannschaftsmeisterschaften der B-Schüler (Jahrgang 2000 und jünger) am 14.04.2013 in Ramsdorf belegte die Mannschaft von TuB Bocholt ungeschlagen den ersten Platz. Die Mannschaft, in der Besetzung Maximilian Schapdick, Henri Schmidt, Tom Evers und Leon Demming, gewann die beiden Gruppenspiele gegen TV Westfalia Epe und VfL Ramsdorf jeweils souverän mit 6:0 und gab dabei nur einen Satz ab. Im Endspiel gegen den anderen Gruppensieger (TSG Dülmen) hieß es am Ende ebenfalls 6:0 bei 18:4 Sätzen. Durch diesen Erfolg vertritt TuB Bocholt den Kreis Westmünsterland bei der Bezirksmannschaftsmeisterschaft am 04.05.2013 in Münster-Kinderhaus. Dort trifft die Mannschaft auf die jeweiligen Vertreter der anderen 4 Kreise im Bezirk Münster. Nicht zuletzt durch den starken Auftritt am vergangenen Wochenende ist der Mannschaft dort einiges zuzutrauen. Der Sieger ist für die WTTV-Mannschaftsmeisterschaft nominiert.



v. l.: Maximilian Schapdick, Henri Schmidt, Tom Evers und Leon Demming

TuB Taekwondokas beim Münster Detmold Cup 2 x Silber und 4 x Bronze für die Taekwondo Sportler

Anfang April fand der diesjährige Münster-Detmold Cup, mit ca. 500 Teilnehmern, in Gladbeck statt. Um es den Sportlern etwas angenehmer zu machen und dem großen Andrang Herr zu werden, fand das Turnier über zwei Tage statt. Am Samstag starteten jeweils die Fortgeschrittenen Sportler (ab blauer Gürtel) und am Sonntag dann die Anfänger (bis grünblauer Gürtel). Die TuB Taekwondokas gingen mit insgesamt 12 Sportlern an den Start, die sich auf beide Tage verteilten.



BÄUMER GMBH

Türen, die begeistern.

- Türen direkt vom Hersteller
- Individuelle Innentüren aus handwerklicher Produktion
- Rund-, Stichbögen, Stil- und Designtüren
- Ausstellung

Benzstr. 16 · 46395 Bocholt · Tel: 0 28 71 / 88 41- 43
www.baeumer-tueren.de

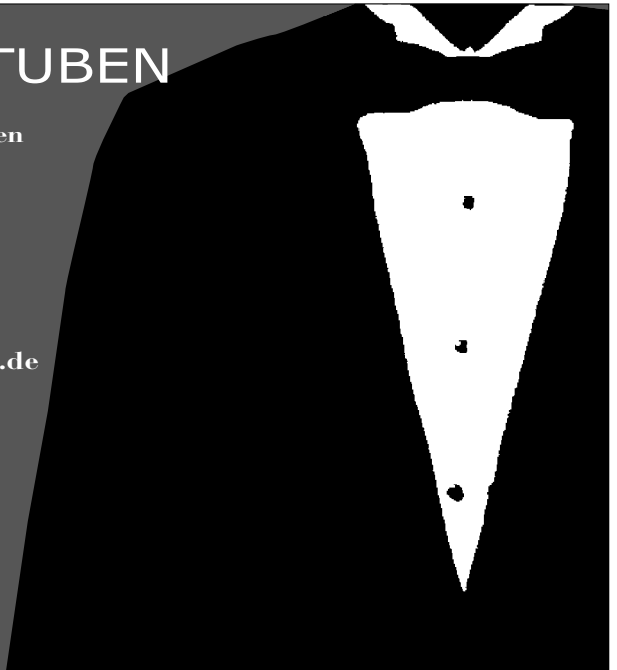


GEORG-STUBEN

Gut Essen und Trinken,
Spaß u. Feiern zur besten
Partymusik

Klaus Röhl

St.-Georgs-Platz 19
46399 Bocholt
Tel. 0 28 71 / 2 39 56 71
klaus_roehl@t-online.de



Janos Sobek, der sein zweites Turnier bestritt, schaffte es direkt ins Finale. Trotz großer Bemühungen musste er sich dem erfahrenen Gegner geschlagen geben. Ebenfalls die Silbermedaille erkämpfte sich Lena Kaup, die im Halbfinale klar mit 5:3 siegte und erst im Finale gestoppt werden konnte. Rene Bröker und Daniel Sladek sorgten dann für die ersten Bronzemedailien. Rene hatte noch etwas mit seiner Unerfahrenheit zu kämpfen und verlor das Halbfinale.



Ebenso erging es Sladek, der aber dieses Mal unter seinen Möglichkeiten blieb. Für weitere Bronzemedailien sorgten Jens Ludwig und Aaron Rohleder, die ihr Bestes gaben und knapp unterlagen.

Die beiden Pechvögel am Wochenende waren David Sladek und Jan-Louis Wennekes, die beide spektakuläre Kämpfe zeigten und Treffer platzierten, die einfach nicht gewertet wurden, auch trotz Protest nicht. Beide kamen nicht in die Medaillenränge, weil sie dem Urteil der Kampfrichter unterlagen. Ein wenig Pech hatte auch Thomas Bolgert, der in einer extrem stark besetzten Klasse startete. Wie immer zeigte er in seiner ersten Begegnung seinen Kampfeswillen durch explosive Techniken und schnelle Konter und deklassierte seinen Gegner mit 12:0 Punkten. In der nächsten Begegnung verlor er dann aber und schaffte es so nicht in die Medaillenränge. Semih Macit, Wiebke Mülleneisen und Katharina Schmeinck kamen ebenfalls trotz guter Leistungen nicht über die Vorrunde hinaus.

Trainer Yilmaz Balci lobte den Einsatz der Sportler: „Jeder hat sein Bestes gegeben und nur das zählt.“



Elektro-Haus-Installation

**Sprechanlagen · Video-Überwachung · Sicherheitstechnik
EDV-Datennetzwerke · Beleuchtungstechnik · Telefonanlagen**

Sachsenstraße 10 · 46395 Bocholt · Telefon 02871 - 1 47 03

TuB Bocholts Tischtennisnachwuchs

belegt den 1. Platz

Bei den Tischtennis Kreisranglisten belegte der erst 9jährige Dustin Heveling den 1. Platz. In der Vorrunde konnte er alle fünf Spiele ohne Satzverlust gewinnen. Auch in der Hauptrunde um Platz 1-6 blieb er ohne Satzverlust ungeschlagen. Mit einem Pokal und der Qualifizierung für die Bezirksvorrangliste wurde diese gute Leistung belohnt.



Willi Feltkamp, Jugendwart TuB Bocholt

ERÖFFNUNG

SPORTFEST

VERKAUFSANGEBOT

SOMMERFEST

JUBILÄUM

AKTIONSWOCHEN

MUSIK-EVENT

BIWAK

GARTENFEST

BASAR

TRÖDELMARKT

AKTIONS-ALARM

Jetzt mit uns - Ihrer Druckerei vor Ort - den Sommer locken!

Machen Sie Ihre Kunden
auf Angebote oder
Veranstaltungen aufmerksam
und nutzen Sie hierfür
vom 1. bis 31. Juli 2013
unsere Flyer-Aktionswochen!



*Ihr zertifizierter Partner,
wenn es um Ihre Drucksachen vor Ort geht!*



ELSCHENBROICH
DRUCK

Liebauweg 6 · D-46395 Bocholt
Telefon 0 28 71 / 2 19 14 - 0 · Telefax 2 19 14 - 10
www.elschenbroich.de · info@elschenbroich.de



enobis

we **e-novate** your business

Die **Nummer 1** in Bocholt für

- Websites
- Onlineshops
- Druckautomatisierung

enobis GmbH, Siemensstraße 51, 46395 Bocholt, www.enobis.de



*... von A bis Z -
Service komplett*

GETRÄNKE **HORNING** GmbH

Am Gut Baarking 6 • Industriepark Bocholt • 46395 Bocholt
Telefon (0 28 71) 25 55-0 • Telefax (0 28 71) 25 55-25
www.hornung-getraenke.de • e-mail: info@hornung-getraenke.de



Hohe Straße 6 • 46499 Hamminkeln-Dingden
Telefon: 0 28 52 / 27 82 • Telefax: 0 28 52 / 71 10 35
www.steakhaus-el-paso.de

Neuer Kurs – Schlingentraining



Beim Schlingentraining wird an einem System von nichtelastischen Gurten mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Je nach Übungsform hängt sich der Trainierende mit seinen Händen, Armen oder Füßen ein, hält sich fest oder stützt sich ab und erlaubt so ein freies Training in alle Richtungen. Das Schlingentraining ermöglicht ein komplettes Ganzkörper-Workout. Dabei arbeitet man immer mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft. Da sich der Körper in einer freien und instabilen Lage befindet, werden Muskelkoordination und Stabilisierungsfähigkeit, vor allem des Rumpfes, trainiert. Schon wenige Übungen reichen aus, um den ganzen Körper fit zu machen.

09. Sept. – 16. Dez. 2013
13 x Mo. 20.30 – 21.15 Uhr
Hendrik Weiß

Mitglieder	26,00 €
Nichtmitglieder	67,60 €
SGZ, Halle	

06. Sept. -20. Dez. 2013
14 x Fr. 10:45 – 11:30 Uhr
Christina Bußhoff

Mitglieder	28,00€
Nichtmitglieder	72,80 €
SGZ, Halle III	

Mainradtour – von Bamberg bis Wertheim - mit „Team 50 plus“ vom 2. bis 7. Mai 2013

Am Donnerstag, den 2. Mai 2013 beginnt um 6.40 Uhr unsere Fahrt zum Main. Eine sechstägige Radtour auf dem Main-Radweg liegt vor uns. Am Abend zuvor sind bereits die Räder der 23 Teilnehmer auf dem Hänger befestigt und das Gepäck verstaut worden, sodass wir pünktlich starten können. Bereits kurz hinter Köln müssen wir zwangsweise einen Stopp einlegen. Uns überholende, hupende Autofahrer machen uns darauf aufmerksam, dass etwas an unserem Gefährt nicht in Ordnung ist. Es ist ein total zerfledderter Reifen unseres Fahrradanhängers. Fast umgehend ist auch die Polizei zur Stelle, die uns zu einer Ausfahrt nahe dem Köln/ Bonner Flughafen eskortiert, wo sich in der Nähe eine Autowerkstatt befindet. Was wir zu dem Zeitpunkt noch nicht ahnen ist, dass es drei Stunden dauern wird, bis wir mit einem neuen Reifen unsere Fahrt fortsetzen können.



Herzlich Willkommen im Vereinsheim TuB Bocholt e. V. 1907

Das Lokal mit dem sportlichen Ambiente!

**Brunch · Frühstück
Essen nach Absprache**

Inhaberin Beate Saborowski

Unser Vereinsheim ist bestens geeignet für Vereins- und Familienfeiern bis ca. 80 Personen (auch für nicht TuB'er). Informationen unter Telefon 0 28 71/27 81-17 ab 17.00 Uhr oder 0 28 71/1 89 76 67



... Und in den Sommermonaten
Kaffee und Kuchen auf unserer gemütlichen Terrasse!

**Rufen Sie uns an!
Tel. 02871-6142**

bad
spezialisten.de



Fachbetrieb für seniore- und behindertengerechte Installation

Ich liebe BAD

Schaffeldstraße 92
46395 Bocholt

www.badspezialisten-wuensch.de



Unser Zeitplan ist somit völlig auf den Kopf gestellt worden, statt am späten Mittag, erreichen wir Bamberg um 17.30 Uhr. Das Hotel Weirich, in dem wir die erste Nacht verbringen, gehört zu den ältesten Gasthöfen Bambergs. Hier werden wir zum Abendessen, mit dem fränkischen Nationalgericht, einer Riesenportion „Schäufele mit Klößen“ überrascht. Aus der geplanten, nachmittäglichen Stadtführung wird eine abendliche. Da wir den Luxus einer privaten Führung durch die Altstadt Bambergs haben, die zum UNESCO Weltkulturerbe zählt, müssen wir zum Glück nicht auf die Stadtführung verzichten. Die historischen Gebäude erleuchtet zu erleben, hat einen besonderen Reiz. Einziger Nachteil: wegen der späten Stunde ist die Besichtigung des Inneren des Domes und anderer historischer Gebäude nicht möglich.

**Bleibe fit –
durch physikalische Behandlungen**

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

Reygersstraße 29 · 46397 Bocholt · ☎ (0 28 71) 18 08 98

Am nächsten Morgen radeln wir entlang der Regnitz hinaus aus Bamberg und gelangen an den Main, der für die nächsten fünf Tage mehr oder weniger unser Begleiter sein wird. Als erstes statten wir der Burganlage Trunstadt, deren Anfänge ins Jahr 1010 zurückgehen, einen kurzen Besuch ab und gelangen anschließend zur Wallfahrtskirche Maria Limbach, die vom Baumeister Balthasar Neumann geschaffen wurde. Nach der Besichtigung der prunkvollen, barocken Kirche stimmen wir zwei Marienlieder an. Unser nächstes Ziel ist Zeil, dessen Marktplatz mit Rathaus und Fachwerkhäusern einer der schönsten fränkischen Kleinstadtmarktplätze ist.



Nach der Mittagspause legen wir einen Rundgang durch Haßfurt ein. Hinter Haßfurt ereilt uns die erste Fahrrad-Reifenpanne. Das Loch im Schlauch, verursacht durch einen Nagel, ist schnell gefunden und repariert. Gegen 17.00 Uhr erreichen wir unser Tagesziel Schweinfurt, nachdem wir 63 Kilometer zurückgelegt haben. Hotel Ross, das uns diese Nacht beherbergt, liegt im Herzen der Stadt.



Oft genügt schon ein kluges Zuspiel,
um erfolgreich zu sein.

 Sparkasse
Westmünsterland

Wie beim Fußball, so kommt es auch beim Geld auf taktisch kluges Verhalten, Einsatzfreude und Treffsicherheit an. Wir sind jederzeit anspielbereit. Mit guten Ideen und durchdachter Strategie setzen wir uns dafür ein, dass Sie bei allen Ihren finanziellen Einsätzen Erfolg versprechend am Ball bleiben. Fragen Sie uns gleich nach den treffsicheren Tipps oder informieren Sie sich vorab unter www.sparkasse-westmuensterland.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

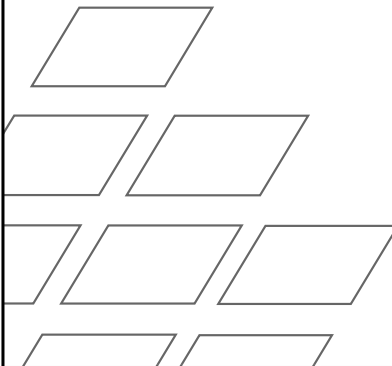
Unsere Sportförderung: Gut für die Menschen.



Sport ist ein wichtiges Bindeglied der Gesellschaft. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Deshalb unterstützt und fördert die Sparkasse den Sport und sorgt für die notwendigen Rahmenbedingungen zur Leistungsentwicklung: in der Nachwuchsförderung, im Breiten- sowie Spitzensport.

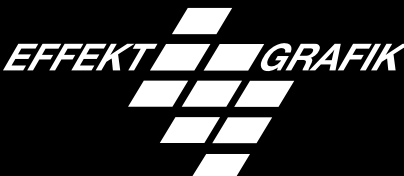
Sparkasse Westmünsterland. Gut für die Region.





Siebdruck ■
 Digitaldruck ■
 Plottertechnik ■
 Holzverarbeitung ■
 Werbliche Dienstleistungen ■
 Kunststoffverarbeitung/Displays ■

Weidenstraße 42a
 46395 Bocholt
 Tel (0 28 71) 2 75 70-0
 info@effekt-grafik.de
 www.effekt-grafik.de



EFFEKT GRAFIK



GardenTec® Elsebrock

Karl Elsebrock · Gotenstr. 1 · D-46395 Bocholt
 Tel. 02871 / 15676 · Fax 16286

- **Alles für den Garten**
- **Fahrräder**
- **Verkauf + Reparatur**

Wenig erfreulich zeigt sich der nächste Tag: es regnet. Der Regen begleitet uns den gesamten Vormittag, kann uns aber die Tour nicht vermiesen. Wir machen Station im historischen Grafenrheinfels, dem Ort des Rokoko und fahren weiter zum Benediktinerkloster St. Ludwig, dem ersten Klosters der Mönche von Münsterschwarzach. Dem Kloster Münsterschwarzach werden wir im weiteren Verlauf auch noch einen Besuch abstatten. Kurz vor Volkach steigen wir den Weinberg hinauf zur Wallfahrtskirche „Maria im Weingarten“ und stehen bewundernd vor der von Tilmann Riemenschneider 1521 – 1524 geschaffenen schwebenden „Madonna im Rosenkranz“.



Auch dem Gnadenbild der schmerzhaften Gottesmutter, eine Holzplastik aus dem 14. Jahrhundert und einer Anna selbdritt-Gruppe gilt unsere Aufmerksamkeit. In der Wallfahrtskirche stimmen wir das Marienlied des Bocholter Johannes Tebroke „Maria sei begrüßet“ an. Endlich können wir für heute unsere Regenkleidung ablegen.

Durch einen Mittagsimbiss gestärkt, besuchen wir Volkach und bestaunen den idyllischen Marktplatz mit Stadtkirche, Brunnen und Rathaus. Weiter geht es entlang am Donau-Main-Kanal mit zwei bemerkenswerten Ereignissen: zum einen entkommt Josefs Fahrrad nur knapp einem Bad im Kanal, zum anderen streikt der Elektro-Antrieb von Bernhards Fahrrad. Fachmännisch begeben sich Heinz P. und Josef R. ans Werk, stellen die defekte Stelle fest und reparieren sie unter Einsatz von Sicherheitsnadel mit Heftpflaster, Isolierband und Kabelbinder. Es ist schon erstaunlich, was in einer Fahrradgruppe an nützlichen Utensilien alles mitgeführt wird. Unsere heutige Kaffeepause nehmen wir in einem kleinen Café in Dettelbach ein, das unsere Gruppe völlig in Beschlag nimmt. Bis Kitzingen ist es dann nicht mehr weit. Hier treffen wir entsprechend Bernhards Berechnung um 17.15 Uhr am Bayrischen Hof ein, nachdem wir am heutigen Tag 53 Kilometer geradelt sind.

Am nächsten Tag radeln wir im Morgennebel aus Kitzingen hinaus Richtung Marktbreit, wo wir auf dem romantischen Marktplatz unseren ersten Stopp einlegen und die Geschichte von Aloysius Alzheimer hören, der in Marktbreit zur Welt kam. Weiter geht es nach Ochsenfurt mit seiner nahezu vollständig erhaltenen historischen Altstadt. Wir haben genügend Zeit die historischen Sehenswürdigkeiten zu betrachten. In Randersacker nehmen wir unseren Mittagsimbiss am Ufer des Mains ein.





Adidas Court Raw 2

Die zweite Generation des Court Raw verspricht in allen Indoor-Sportarten Funktionalität und Spaß.

- adiPRENE®+ für verbesserten Fußabdruck und Effizienz.
- Gummisohle ohne Farbabrieb.
- Synthetic-Textile

Größen: 3,5 - 14 (36 - 50)

49,95 EUR

(unverbindliche Preisempfehlung)

jetzt nur 37,95 Euro
für TuB-Mitglieder



Adidas Uraha

Ausgestattet mit einer komfortabel dämpfenden Zwischensohle sowie einer hochwertigen Optik - der perfekte Freizeitschuh im Running Look.

- adiWEAR®-Außensohle hält hohen Belastungen stand.
- adiPRENE® für hohen Komfort und Dämpfung.
- Nylonmesh-Schaft für optimale Ventilation.
- EVA-Innensohle für mehr Komfort.
- Textile (mesh/synth)-Textile

Größen: 6 - 12,5; 13,5; 14,5

59,95 EUR (unverbindliche Preisempfehlung)

jetzt nur 44,95 Euro
für TuB-Mitglieder



Adidas Duramo K

Schon immer erfolgreich und doch noch einmal deutlich stärker: ein super starkes Schaffupdate wird diesen Schuh zu einem Renner machen.

- Eingespritztes EVA bietet lang anhaltende Dämpfung.
- Einsätze aus Synthetikleder verbessern die Haltbarkeit.

Größen: 3,5 - 6,5 (28-36 2/3)

39,95 EUR (unverbindliche Preisempfehlung)

jetzt nur 29,95 Euro
für TuB-Mitglieder

sport eleven
wenn's um Teamsport geht!
Franzstr. 1
46395 Bocholt

www.sport-eleven.de - 02871 / 239 25 50 - www.sport-eleven.de - 02871 / 239 25 50 - www.sport-eleven.de

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**

Kurz vor Würzburg ist eine schwierige Fahrradflückaktion angesagt, die „unsere Männer“ jedoch nicht vor unlösbare Probleme stellt, außer, dass sie zeitaufwendig ist. In der Zwischenzeit zeigt sich die Sonne und es wird wärmer, nachdem auf der morgendlichen Fahrt Handschuhe und Mütze angesagt waren. In Würzburg erreichen wir unser Hotel Strauss um 14.00 Uhr nach 40 Kilometern.



Bevor am Nachmittag eine Stadtführung beginnt, schlendern wir eine halbe Stunde durch den Hofgarten der Residenz und über den Residenzplatz. Dann führt uns der Stadtführer zunächst $\frac{3}{4}$ Stunden per Bus durch die Stadt, anschließend erklärt er uns $1 \frac{1}{4}$ Stunden die Würzburger Innenstadt zu Fuß. Wir besichtigen die Kirchen Neumünster, den St. Kilian Dom und die Marienkapelle. Am nächsten Morgen werden wir zum ersten Mal auf unserer Radtour frühmorgens von der Sonne begrüßt.



*Albert
Potthoff*

Malerbetrieb & Gerüstbau

(0 28 71) 18 19 01

Moorweg 12 · Bocholt

www.albert-potthoff.de

DAK
Gesundheit

Unternehmen Leben

**GESUND LEBEN UND ARBEITEN:
MIT MEINER DAK-GESUNDHEIT.**

Ohne Zusatzbeitrag!



Als Deutschlands moderner Krankenversicherer sind wir nicht nur im privaten Bereich, sondern auch am Arbeitsplatz der kompetente Partner für Ihre Gesundheit. Wir beraten Sie gern! www.dak.de oder gleich hier.

Sie verlässt uns den ganzen Tag nicht und lässt den Tag zum wärmsten und freundlichsten der gesamten Mainradtour werden. Wir durchfahren eine besonders reizvolle Gegend entlang des Mains bis Lohr, dem Tor zum Spessart. Unser erstes Ziel am heutigen Tag ist der Hofgarten von Veitshöchheim, der von Würzburger Fürstbischöfen angelegt wurde und noch heute als einer der schönsten seiner Art in Deutschland gilt. In Karlstadt lassen wir den Marktplatz mit dem Rathaus und der Stadtpfarrkirche St. Andreas auf uns wirken und genießen die Mittagspause in der Sonne am Main. In Gemünden ist die Kaffee- Kuchen- und Eispause angesagt. Schloss Steinfeld, kurz vor Lohr, gewährt uns nur einen kurzen Blick, der schöne Park ist uns nicht vergönnt, da sich das Anwesen in privatem Besitz befindet. Nach 63 Kilometern treffen wir in Lohr ein und radeln durch enge Gässchen über holpriges Kopfsteinpflaster dem Hotel Bundschuh zu. Unsere Fahrradtour geht hiermit zu Ende und unsere Räder werden wieder dem Hänger anvertraut. Die heutige Tour ist nicht ganz ohne Zwischenfall geblieben, da zwei Räder während der Fahrt aneinander gerieten. Trotz schmerzhafter Prellungen hatten „die zu Boden-Gegangenen“ Glück im Unglück.

Am letzten Tag unserer Reise, zwischen Lohr und Marktheidenfels, bewegen wir uns nicht entlang des Mains, sondern auf dem Main auf einem Schiff. Auf dem Weg zum Schiffsanleger schlendern wir durch die Altstadt von Lohr, einem architektonisch geschlossenen Ensemble von Fachwerkhäusern im fränkischen Stil, wir bewundern das Alte Rathaus im Renaissance Stil und finden zum Schluss Einlass in die spätgotische Pfarrkirche Str. Michael. Die anschließend zweistündige Schiffstour vergeht im Fluge. In Marktheidenfeld nimmt uns unser Bus wieder auf und bringt uns nach Wertheim. Ein Stadtführer erklärt uns während 1 ½ Stunden die bezaubernde mittelalterliche Stadt an Main und Tauber.



Dann folgt die die Rückfahrt nach Bocholt, wo wir gegen 20.30 Uhr eintreffen und im TuB Clubheim die Reise ausklingen lassen. Wir lassen die sechstägige Mainfahrradtour Revue passieren und sind einhellig von dieser Reise begeistert. Bernhard ist es wieder einmal gelungen, uns einen Abschnitt eines der schönsten Fernradwege Deutschlands erleben zu lassen, inklusive eines rundum Sorglos-Pakets.

Margret R.

Sport bei TuB Bocholt



www.volksbank-bocholt.de

Als Sponsor bei Turnieren, mit Banden- und Anzeigenwerbung, in der Jugend- und Vereinsförderung engagieren wir uns bei den heimischen Sportvereinen.



**Volksbank
Bocholt eG**

Durch die Bank besser!

Blumen Wilken

Inh. Norbert Wilken

Gartenbau, Blumen- und Kranzbinderei
Dekorationen, Grabanlage und Grabpflege

Blücherstraße 104 · 46397 Bocholt
Tel. 0 28 71 - 50 48 · Fax 0 28 71 - 99 88 04



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.



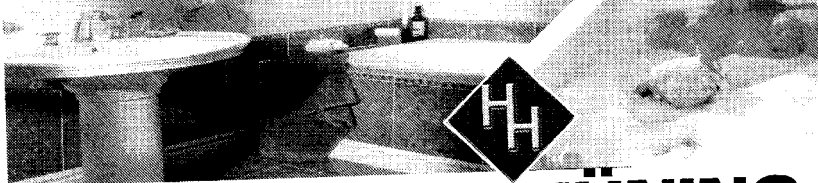
3 % Sofortrabatt · + 7 % Extra-Rabatt auf

- 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.de • ask@quiko.com

Pack die Badehose ein!

Das Badevergnügen in heimischer Atmosphäre! Tauchen Sie ab, um der alltäglichen Hektik zu entfliehen, in eine private Oase der Ruhe. Lassen Sie sich bei uns beraten. Mit schönen Fliesen fängt es an.



FLIESEN HÜNING

Dinxperloer Str. 331 · 46399 Bocholt-Spork · Tel. 0 28 71 / 27 82-0
Öffnungszeiten: mo - do 8 - 18.30 Uhr · fr 8 - 20 Uhr · sa 9 - 16 Uhr

Fitness-Kurse

Heute gibt es „Sportgeflüster“ für Sportbegeisterte, die Kurse mit hohem **Spaß- und Schwitzfaktor** mögen. Wir stellen alle nachfolgend und kurz beschrieben, vor:

Der Step-Kurs:

Fließende und abwechslungsreiche Schrittkombinationen auf dem Step-Brett sind ein großartiges Erlebnis in dieser Stunde. Gleichzeitig trainiert man besonders seine Koordination und schult die Merkfähigkeit, weil jedes Mal eine kleine Choreografie erarbeitet wird - natürlich zu toller Musik, die nicht nur im Hintergrund spielt. Für **Anfänger** bietet sich das **Step Workout** an. Hier sind auch einige Kräftigungsübungen enthalten und die Choreografie spielt eine untergeordnetere Rolle.

Der Fit-and-Bounce-Kurs:

Hüpfen macht nicht nur Kindern Spaß! Die NASA hat schon 1980 untersucht, dass das Mini-Trampolin durch das Springen quasi eine Ganzkörpermedizin bietet, denn jede Zelle und das Gewebe werden in der „Schwerelosigkeitsphase“ gedehnt. Mehr Flüssigkeit strömt ein. Die „Landung“ drückt die Zellen und das Gewebe wieder zusammen. Die überschüssige Flüssigkeit wird dabei in das Lymphkanalsystem gespresst, und der **Lymphfluss** wird somit um mehr als das **Fünzfache** gesteigert!

Der Zumba-Kurs:

Zumba ist ein Kurs, der sehr treffend als ein perfekter **Bewegungscocktail** mit den allerbesten musikalischen Zutaten beschrieben wird. Die lateinamerikanischen Klänge wummern ungefiltert aus den Lautsprechern und das Gute-Laune-Barometer steigt höher und höher. Arme und Beine bewegen sich im Rhythmus der Musik. Jeder, der gerne tanzt, ist hier richtig und kommt voll auf seine Kosten. Beim **Zumba-Toning** trainieren wir figurformend mit **Toning-Sticks**.

Total-Bodyworkout-Kurs:

Dieser Kurs heißt so wie er ist. Er verlangt allen alles ab. Man gibt nicht nur 100 % sondern **180%** und der ganze Körper wird gefordert. Wenn man bereit ist an seine Grenzen zu gehen, ist das die richtige Entscheidung. Es gilt das gleiche wie bei Fischermens: „Sind sie zu stark, bist du zu schwach.“ Es wird also für jeden eine große **Herausforderung!**

Unsere große Fitness-Kurspalette, wie z.B. **Fit mix, Top fit, Fatburner, BOP, Bodyworkout, Fitnessgym:**

Wer kein Fan von komplizierten Schrittkombinationen ist, jedoch die **pure Lust an Bewegung** genießen, eine abwechslungsreiche Gewebestraffung und Muskelkräftigung mit verschiedenen Handgeräten erleben möchte, sucht sich am besten einen der obengenannten Kurse aus. Die positive und klassische Aha-Erlebnis-Wirkung des Sports werdet ihr erfahren.

**Weitere Kursinformationen unter
www.tub-bocholt.de**

joachim rademacher

- Heizungsmodernisierung
- Badrenovierung
- Wartung von Öl- und Gasheizung
- Solartechnik

Im Fisserhook 7a · 46395 Bocholt

Telefon (0 28 71) 54 27 · Telefax (0 28 71) 18 56 95



ERC

Additive
Technology



MINERALÖLVERKAUF

Anton-J. Strotmann

Heizöl - Diesel - Öle - ERC Additive

Bocholt Telefon 0 28 71 / 2 92 39 50

Borken Telefon 0 28 61 / 9 80 84 12 • Fax 9 80 84 28



Landhaus Ridder

- Inh. Josef Ridder -

- alt eingessener Familienbetrieb
- Stilvoll eingerichtete Räumlichkeiten
- Beerdigungskaffee bis 200 Personen
- Gutbürgerliche Küche
- Urige Gartenterrasse
- Außer-Haus-Service

*Von einem kleinen Fest bis zur großen Hochzeit,
wir arrangieren alles für Sie*

Bocholter Straße 41 · 46499 Dingden-Lankern
Telefon (0 28 71) 1 36 82 · Telefax (0 28 71) 18 64 14
Internet: www.Landhaus-Ridder.de

Öffnungszeiten: 10.00 – 14.00 Uhr und 17.00 – 01.00 Uhr · montags Ruhetag.

Für Fundament, Decke, Wand - Baustahl, Beton und Mörtel aus einer Hand!



Wir sind in der Lage, neben der Lieferung und Verlegung von Baustahl auch Transport-Beton und kellengerechten Mauermörtel von unserer Anlage Bocholt, Loikumer Weg 1, prompt anzuliefern.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit gern zur Verfügung.

Baustahlverarbeitung und Fertigbeton GmbH & Co. KG

46395 Bocholt • Loikumer Weg 1 • Telefon (0 28 71) 99 00-0

NEU

Bitte benutzen Sie unsere öffentliche
16 m lange **50-Tonnen-Fahrzeugwaage**

Es grüßen alle Übungsleiter auf einen Blick:



Hendrik (Zumba, Fit mix), Andrea (Step, Bodyworkout)



Vera (Step, BOP), Marlene (Total Bodyworkout)



Stefanie S. (Fatburner, BOP), Margret (Step, Top fit)



Marion (Bodyworkout), Stefanie B. (Fitnessgym.)



Christina (Zumba), Elke (Fit-and-Bounce, BOP)



Lars (Zumba).

SINNACK

seit 1899

Backspezialitäten



Mehr als Qualität:
Sinnack Backspezialitäten.

Handwerk auf hohem Niveau.

Die Sinnack Backspezialitäten 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 Backspezialitäten täglich direkt dort, wo es wirklich zählt: beim Kunden. Erfolg ist eine Frage des Geschmacks – und Sinnack Produkte schmecken einfach nach mehr.



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

Damit wir mit unserem Kurskonzept immer auf dem neuesten Stand sind, bilden sich die Kursleiter ständig weiter und besuchen Fortbildungen.

Ein Highlight ist, dass alle zwei Jahre in unserem SGZ ein Fitness-Marathon stattfindet, der fast alle Kurse beinhaltet.

Und was kostet das? Als Vereinsmitglied sind die Kurse besonders preiswert. Pro Übungseinheit werden nur 2 Euro berechnet! Hat man Studio- oder Kurs-Fitness gebucht, sind alle genannten Kurse inklusive, sogar die abwechslungsreichen Ferienprogramme. Gut zu wissen ist auch, dass man einfach mal einen Kurs ausprobieren und jederzeit überall einsteigen kann. Übrigens, für die morgendlichen Anstrengungen haben wir eine gut organisierte Kinderbetreuung eingerichtet.

Weitere Hinweise findet ihr im neuen Sport- und Kursprogramm, 2. Halbjahr 2013. Eine individuelle Beratung erfolgt natürlich auch durch uns persönlich oder telefonisch unter der Nr. 02871-27810.

Viel Spass wünscht Euer Übungsleiterteam.

Gez. Elke Kutzner

PS.: Im nächsten Heft beschreiben wir die Spinningkurse und unser Fitness-Studio.

Gute Saison der TuB Boulegruppe

Die Mannschaft von TuB Bocholt ist mit einem 6:1 Auswärtssieg gegen die Boulefreunde-Reeser-Kugel 06 am 18. April 2013 erfolgreich in die Hobbyliga gestartet. Das eindeutige Ergebnis sagt allerdings nichts über den spannenden Spielverlauf aus. Von den insgesamt 7 Partien (vier Triplette und drei Doublette) konnte Bocholt zwei Spiele nur ganz knapp mit 13:12 gewinnen.



Bereits am 6. April 2013 nahm das Doppel Erwin Winkelmann/Hermann Bömkes an einem mit 22 Mannschaften gut besetzten Turnier bei TuS Hüthum 08 teil. Trotz einer knappen Niederlage mit 12:13 im letzten Spiel, wurde noch ein guter 10. Platz erreicht.

Im ersten Heimspiel am 14. Mai in der Hobbyliga 2013 unterlag die TuB Mannschaft mit 2:5 gegen den Anholter Boule Club. Bei Dauerregen kam die mit überwiegend Kreisligaspielern besetzte Anholter Mannschaft besser mit den weichen Bahnen zurecht.

Am 15. Mai 2013 kam die Rad/ Wandergruppe des TuB „Teams 50plus“ zu einer Einführung in das Boulespiel an die Bouleanlage. Mit viel Spaß war man bei der Sache. Einige waren sich alle, wer ernsthaft Boule spielen will, sollte schon zu den regelmäßigen Trainingszeiten der Boulegruppe am Dienstag und am Donnerstag ab 15 Uhr kommen.

Dieter Koch

Impressum

Herausgeber: Turner und Ballspieler 1907 e.V.
Lowicker Straße 19c, 46395 Bocholt
Telefon (0 28 71) 27 81-0, Telefax (0 28 71) 27 81-20
Internet: www.tub-bocholt.de
E-Mail: info@tub-bocholt.de

Verantwortlich: Präsidium TuB Bocholt

Redaktion: Geschäftsstelle TuB Bocholt
Postfach 2347, 46373 Bocholt
Telefon (0 28 71) 27 81-0, Telefax (0 28 71) 27 81-20

Erscheinungsweise: 6 x jährlich

Auflage: 2.000 Stück

Werbung: D. Handrup, Hamminkelner Straße 15,
46395 Bocholt, Telefon (0 28 71) 4 64 91

Allianz



PERSONEN-VERSICHERUNGEN UNFALL - LEBEN - RENTEN

SACH-
VERSICHERUNGEN
ALLER ART

ALLIANZ
KAPITALANLAGEN
INVESTMENTFONDS

KFZ-
VERSICHERUNGEN

RECHTSSCHUTZ-
VERSICHERUNGEN

ALLIANZ
BAUSPAR-VERTRÄGE

ALLIANZ
PRIVATE KRANKEN-
VERSICHERUNGEN

VERMITTLUNG VON:

VERSICHERUNGEN
FÜR ELEKTRONISCHE
SYSTEME

HERMES-KREDIT
VERSICHERUNGEN
LEASING-VERTRÄGEN

WOLFGANG + RALF
ELTING

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

Cafe
Sahne
Grand Cafe - Brasserie

So. - Fr. 9.00 - 23.00, Fr. & Sa. 9.00 - 24.00
Casinowall 1 Bocholt



**Tischreservierung unter
0 28 71 - 238 238**