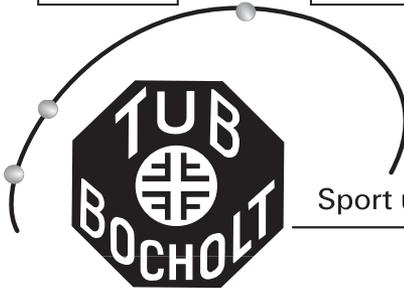


SPORT geflüster



Sport und mehr....



September / Oktober 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 Meckelholz



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

Das neue Kursprogramm ab dem 04. September 2013

Präventionskurse

von Krankenkassen gefördert

AQUA FIT IM VITALIS

Montag: 08.45 · 09.30 · 18.30 · 19.15 · 20.00

Dienstag: 08.45 · 09.30 · 10.15 · 15.30 · 16.15
17.00 · 17.45 · 18.30 · 19.15 · 20.00

Mittwoch: 17.00 · 17.45 · 18.30 · 19.15 · 20.00

Donnerstag: 08.00 · 08.45 · 09.30 · 10.15

Freitag: 16.15 · 17.00

AQUA FIT IM KLARABAD UND BAHIA

Montag: 09.30 · 17.00

Dienstag: 09.00 · 09.15 · 10.00 · 11.00 · 18.00 · 18.45

Mittwoch: 08.30 · 10.30 · 11.15 · 18.30 · 19.15

Donnerstag: 09.15

AUTOGENES TRAINING

Dienstag: 19.00

NORDIC-WALKING UND STRETCHING

Donnerstag: 09.00* · 18.00

QIGONG

Montag: 19.45

RÜCKEN-AKTIV

Montag: 20.00

FIT UND AKTIV

Dienstag: 18.00 · 19.00

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Montag: 09.15* · 17.30 · 19.00

Dienstag: 08.30* · 10.00* · 17.30 · 19.00 · 19.45

Mittwoch: 19.00

Donnerstag: 10.45* · 18.15 · 19.00 · 20.30

CARDIO FIT

Termine auf Anfrage

FITNESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG**

Termine auf Anfrage

**für Versicherte der DAK Gesundheit

Fitnesskursübersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Fit Mix * 09.15 Uhr	Circle-Training * 08.15 Uhr	Fatburner * 09.00 Uhr	Top Fit * 08.30 Uhr	Endurance-Spinning 09.00* Uhr	Spinning 11.00 Uhr
Spinning 10.00 Uhr	Top Fit * 09.15 Uhr	Pilates * 09.15 Uhr	Step Aerobic * 09.15 Uhr	Step Aerobic * 09.15 Uhr	ZUMBA 11.15 Uhr
ZUMBA * 10.00 Uhr	BOP * 09.15 Uhr	Eltern-Kind 2-3 J. * 09.30 Uhr	Spinning * 09.15 Uhr	ZUMBA * 10.00 Uhr	ZUMBA Toning 12.15 Uhr
Wassergymnastik für Schwangere 10.15 Uhr	Junior Treff 16.00 Uhr	BOP * 09.45 Uhr	Pilates 10.00*/18.15 Uhr	BOP * 10.00 Uhr	
Fit and bounce 17.30 Uhr	Rücken-Power 18.15 Uhr	Eltern-Kind 1-2 J. * 10.15 Uhr	Yoga 17.00/18.00/19.00	Schlingentraining 10.45 Uhr	
Yoga 17.00/18.00/19.00	Bodyworkout 19.00 Uhr	Fit and bounce 17.30 Uhr	Spinning 18.00 Uhr	Aqua-ZUMBA 17.45 Uhr	
Spinning 18.00 Uhr	Pilates 19.45 Uhr	Bodyworkout 18.15 Uhr	BOP 19.00 Uhr	Pilates 18.15 Uhr	
Step Workout 18.15 Uhr		Step Aerobic 19.00 Uhr	Spinning 19.00 Uhr		*Kinderbetreuung inklusive Montag-Freitag 8.45-12.00 Uhr
Spinning 19.00 Uhr		Spinning 19.00 Uhr	ZUMBA 19.45 Uhr		
ZUMBA 19.00 Uhr		Fitgym 19.45 Uhr			
Schlingentraining 20.30 Uhr		ZUMBA 19.45 Uhr			

20 Jahre Kindergarten Ratzekörper

Am 22. Juni 2013 feierte der TuB-Kindergarten „Ratzekörper“ sein 20 jähriges Bestehen. Gleichzeitig erhielt er das Gütesiegel „Anerkannter Bewegungskindergarten mit dem Pluspunkt Ernährung“ überreicht. Diese Auszeichnung erhalten Kindergärten, die auf eine ausgewogene Ernährung der ihr anvertrauten Kinder achten. Der „Ratzekörper“ war einer der ersten Bewegungskindergärten in NRW. Er bekam am 9. September 1999 das Gütesiegel „Anerkannter Bewegungskindergarten“ überreicht. Nun gibt es seit einiger Zeit den Pluspunkt Ernährung. Diese Auszeichnung bekommen Kindertageseinrichtungen aufgrund folgender Kriterien verliehen:

- Es werden Grundsätze einer vielseitigen Bewegungsförderung und einer gesunden Ernährung umgesetzt,
- es gibt feste Bewegungsregeln und feste Ernährungsregeln,
- die Themen Bewegung und Ernährung werden spielerisch und altersgemäß in den Alltag eingebaut,-
Dazu sind die Erzieherinnen besonders qualifiziert,
- Spaß und Freude an Bewegung und gesunder Ernährung werden durch tägliche freie und angeleitete Bewegungszeiten ohne Leistungsdruck sowie durch gezielte Ernährungsaktionen vorbildlich gefördert,
- für die Zubereitung von ausgewogenen Mahlzeiten und der Beschäftigung mit dem Thema Ernährung stehen geeignete, kindergerechte Räumlichkeiten und Materialien zur Verfügung,

Sicherheit!



Service!

Beratung!

**Bonus-
punkte!**

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

**Die günstige Energie
aus Bocholt.**

Besser BEW.

-
- die Elternabende zu den Themen Bewegung und Ernährung werden besonders gestaltet und
 - der Bewegungskindergarten kooperiert mit dem Sportverein TuB-Bocholt 1907 e.V.

Da wir diese Kriterien erfüllt haben, überreichten uns Nicola Fahrland und Georg Hebing vom Kreissportbund dieses Gütesiegel.



Um 13 Uhr begann der öffentliche Teil mit einem Sponsorlauf, der, begleitet und angefeuert von den Cheerleadern des TuB-Bocholt, trainiert von Stefanie Seggewiß, über 500 Euro Erlös einbrachte. Manche Kinder liefen bis zu 6 Runden. Eine Runde war ca. 350m, das ist eine beachtliche Leistung.

RESTAURANT · SAALBETRIEB · PARYSERVICE



Gasthaus
zur
Glocke

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

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



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

Mussumer 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!

Während auf der Wiese am Kindergarten Schnuppertennis angeboten wurde, machten sich die Jokers vom St. Josef-Gymnasium unter Leitung von Ulli Winkels bereit für Ihren Auftritt.



Mit Diabolo und tollen Jonglagen sowie waghalsigen Einrad-Einlagen verblüfften sie Eltern und Kinder.





Die Cheerleader ließen es sich nicht nehmen, ein neu einstudiertes Stück auf unserer Kindergartenbühne zu präsentieren. Später boten die Funkys vom TuB-Bocholt tolle Tänze dar, unter anderem wurde der Marionettentanz gezeigt. Wer sich selber betätigen wollte, konnte auf unserer Bewegungsbaustelle spielen oder mit der Töpferin schöne Gegenstände anfertigen. Wer das nicht wollte, konnte Flatterbälle und Blumen basteln. Das Speisenangebot konnte sich sehen lassen:

neben Kaffee und Kuchenbuffet gab es eine Salatbar und gegrillte Würstchen zu essen. Da das Wetter bis auf einen kleinen Schauer die ganze Zeit mitspielte, kamen alle Gäste auf ihre Kosten. Am Abend waren wir alle müde, aber glücklich, da das Fest, nicht zuletzt auch dank der Hilfe von vielen Eltern, ganz toll und gelungen war.

Wir möchten uns alle sehr herzlich bei allen Beteiligten für diesen tollen Tag bedanken.

Gabi Lucka



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



RAVARDI-VIERTEL
 DER PÜLS BOCHOLT



Lungensport

Seit April 2013 gibt es ein weiteres Reha-Sport Angebot bei Tub, den „Lungensport“. Auch Sie können beim Lungensport mitmachen, schließlich ist Lungensport nicht etwas für durchtrainierte Sportler, sondern für jeden Teilnehmer/in mit einer chronischen Atemwegserkrankung. Am Lungensport nehmen also Betroffene teil, die oftmals seit Jahren sportlich nicht mehr



aktiv waren, die sogar körperlichen Belastungen systematisch ausgewichen sind. Dies führt zu einer verhängnisvollen Abwärtsspirale, was die körperliche Leistungsfähigkeit betrifft und somit auch die Prognose des weiteren Verlaufs der Erkrankung insgesamt. In

einer Lungensportgruppe geht es nicht um Trainingsmetho-

den, die zu Spitzenleistung führen sollen. Es geht bei dieser Art von Sport um Übungen, die sich an der Belastbarkeit und an der Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Gruppenmitglieds orientieren. So soll jeder von ihnen belastbarer gemacht werden. Ziel in diesem Training ist daher die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern.





Krafttraining im Sinne von
Haltungsprophylaxe und
Kräftigung der Atemmus-
kulatur, das Steigern von
Beweglichkeit und der
Ausdauer, Selbsthilfe-
techniken wie Ein- und
Ausatemtechnik, Körper-
wahrnehmungen sind
Inhalte des Reha-
Sportangebotes und wer-

den geschult, um mögliche Atemnot zu mindern und Ängste vor Belastung zu reduzieren. Trainierende können sich damit vor Infekten schützen bzw. die Intensität und Länge von Infekten möglichst positiv beeinflussen, wodurch eine Verbesserung der Alltagsbewältigung und Steigerung der Lebensqualität erzielt wird. Die Gruppe trifft sich immer donnerstags um 15:00 Uhr in Halle III des SGZ, um regelmäßig 1x wöchentlich zu trainieren und ihre Erfahrungen austauschen.

Annegret Wiesmann-Kruse

Weitere Informationen: Tub Bocholt Geschäftsstelle 2781-0



Elektro-Haus-Installation

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

Sachsenstraße 10 · 46395 Bocholt · Telefon 0 28 71 - 1 47 03

Taekwondogürtelprüfung bei TuB Bocholt



Am 13 Juni 2013 stand als Abschluss des ersten Halbjahres noch einmal eine Gürtelprüfung für die TuB Taekwondokas auf dem Programm. Wie immer hatten sich auch dieses Mal die Sportler und Sportlerinnen sehr gut vorbereitet, um den Sprung zur nächsten Gürtelstufe zu schaffen. Insgesamt nahmen diesmal 61 Taekwondokas an der Prüfung teil. Geprüft wurde in allen Teilbereichen des Taekwondo, als da wären die Form (Schattenboxen), der Einschrittkampf, die Selbstverteidigung, der Freikampf, der Bruchtest und zu guter letzt die Theorie. Prüfer Mehmet Özad war mit den gezeigten Leistungen sehr zufrieden und überreichte anschließend allen Sportlern die Urkunden. Wie auch schon bei den vergangenen Prüfungen zeigte auch dieses Mal die Erwachsenengruppe eine tolle Leistung, neu dabei waren dieses Mal Marc ter Beek und Sebastian Dekker, die beide den Prüfer mit einwandfreien Übungen überzeugten.



ELSCHENBROICH DRUCK

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



Ein Partner
der mit Ihnen
in Bewegung ist -
fordern Sie uns!

Wir beraten, gestalten und drucken

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 HORNUNG 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

Insgesamt war die Prüfung sehr gut und Trainer Yilmaz Balci spendierte den anwesenden Kindern zur Mittagszeit ein Eis.

Folgende Sportlerinnen und Sportler schafften den Sprung auf die nächste Gürtelstufe:

9. Kup weiß-gelber Gürtel:

Ter Beek Anna, Elsweier Bernhard, Turgut Ilkim, Schleinschock Johannes, Pobric Alem, ter Beek Jule, Duman Aleyna, Möllers Vanessa, Loock Jonathan, Dekker Sebastian, ter Beek Marc

8. Kup gelber Gürtel:

Gezer Meryem, Rohleder Gideon, Eryilmaz Taylan, Gezer Seyma, Cavusman Emre

7. Kup gelb-grüner Gürtel:

Rohleder Thomas, Renzel Jan, Spraijer Alexander, Stinjek Lina

6. Kup grüner Gürtel:

Wollberg Jakob, Schmidt Xenia, Schönwald Mario, Büssing Luca, Bömken Luca, Müller Xenia, Weikamp Sven, Opitz Nico, Rohleder Aaron, Sladek David, Sladek Daniel

5. Kup grün-blauer Gürtel:

Hartz Artus, Schneiders Jan, Gabriel Joel, Kranenburg Moritz, Schwellnus Anna, Theissen Marcel, Böing Bernhard, Bröker Rene, Krüger Mark, Nehling Jörg, Rülfig Markus, Schwellnus Michael, Schmeinck Hans-Bernd

4. Kup blauer Gürtel:

Wesener Jule

Wennekes Nick, Mülleneisen Anneke, Balci Izel, Sent Emily, Brucksteg Emma, Makarov Antonij, Rohleder Nicole, Ahmad Khalil

3. Kup Blau- roter Gürtel:

Mülleneisen Wiebke, Schmeinck Katharina, Wennekes Jan-Luis, Sobek Janos

2. Kup roter Gürtel:

Ueffing Luca, Bisping Nicole

Unser Fitness-Studio

Heute stellen wir unser Fitness-Studio für die ganze Familie vor. Folgende Programme können gebucht werden:

Studio-Fitness, Kurs-Fitness, Jugend-Fitness, Fitness 50 plus - alles ohne Aufnahmegebühr. Jederzeit ist ein Probetraining nach Terminabsprache möglich.

Vormittags werden die Kinder betreut, damit auch Mama und Papa etwas für ihre Gesundheit tun können. Gestartet sind wir 1990 mit gerade mal 10 Cardio- und 12 Kraftgeräten. Mittlerweile hat sich das gewaltig geändert. Nach der Umbaumaßnahme 2001 verdoppelte sich die Trainingsfläche. Der Anteil der Senioren ist in den letzten Jahren kontinuierlich gewachsen, und man kann sagen, dass die familiäre Atmosphäre eine große Stärke unseres Vereinsstudios ist. Bei TuB geht es nun mal oft gesellig und kommunikativ zu. Die Betreuung wird bei uns groß geschrieben. Alle kompetenten Mitarbeiter, das sind Dipl.-Sportlehrer, Gymnastiklehrer und Übungsleiter mit Zusatzqualifikationen, gehen auf die individuellen Bedürfnisse unserer Mitglieder ein. Vor dem Start wird ein Eingangsscheck gemacht, der eine Blutdruckmessung, eine Anamnese, einen Ausdauerstest und eine Körperfettmessung beinhaltet. Danach wird ein individueller Trainingsplan erstellt, der ständig überarbeitet wird. Ebenso ist ein Re-Test möglich. Eine besondere Leistung stellt der Back-Check-Test (Erkennung muskulärer Dysbalancen) und der Spinal-Mouse-Test (elektr. Messgerät zur Bestimmung der Wirbelsäulenform) dar.

Die **Sauna** ist für viele unverzichtbar und gehört nach dem Training mit dazu.

Herzlich Willkommen im Vereinsheim TuB Bocholt e. V. 1907

Das Lokal mit dem sportlichen Ambiente!

Brunch · Frühstück
Essen nach Absprache

Inhaberin Beate Saborowski

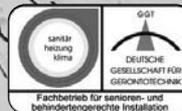
Unser Vereinsheim ist bestens geeignet für Vereins- und Familienfeiern bis ca. 80 Personen (auch für nicht TuB'er). Informationen unter Telefon 0 28 71/27 81-17 ab 17.00 Uhr oder 0 28 71/1 89 76 67



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

Rufen Sie uns an!
Tel. 02871-6142

bad
spezialisten.de



Ich liebe BAD

Schaffeldstraße 92
46395 Bocholt

www.badspezialisten-wuensch.de



Man kann die wohlige Wärme der Infrarot-Kabine und die schonende Bio-Sauna mit höherer Luftfeuchtigkeit nutzen oder in der klassischen Finnischen ordentlich schwitzen. Wer dann noch einen Kaffee trinken möchte, kann es sich in unserem kleinen Bistrobereich gemütlich machen.

Im Studio findet dienstags ein zeitoptimiertes **Zirkeltraining** statt, das sich aus Kraft- und Cardiogeräten zusammensetzt. Diese Trainingsform mit Übungsleiter dauert 45 Minuten und macht in der Gruppe viel Spaß. Der Fokus wird bei diesem Zirkelkonzept auf die schmerzanfälligen Problemzonen Rücken/Knie gelegt, weil teilweise auf instabilem Untergrund trainiert wird.

Spinning: das bedeutet Musik hören, fühlen, fahren und ist ein Teil des Kursangebotes im Studio. Entspannte Gesichter bei hartem Ausdauertraining. Der Rhythmus ist das Gelände... Die Spinningstunden bieten eine große Hilfe bei der Gewichtsabnahme, wenn man bereit ist, einige Regeln im Alltag zu beachten.

Bleibe fit – durch physikalische Behandlungen

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

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

Eine etwas leichtere Variante ist **Endurance-Spinning**. In der Stunde wird nur im Sattel gefahren, ohne Sprints.

Großer Beliebtheit erfreut sich der Spinning-Marathon, da geht es dann richtig zur Sache, es wird geschwitzt ohne Ende. Ein bis zweimal im Jahr für jeweils vier oder fünf Stunden werden die Schwungräder in Bewegung gehalten. Ok, für den Marathon muss man schon ein paar Trainingsstunden absolviert haben, aber auch Anfänger sind in den Spinning-Kursen herzlich willkommen. Bei einem Intro wird das Rad eingestellt, einige Regeln erklärt, und dann kann es losgehen. Viel Spaß wünscht Euer Übungsleiterteam.

Es grüßen alle Spinning-Übungsleiter auf einen Blick:



Stefanie

Nicola

Hildegard



Holger

Sebastian



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.**

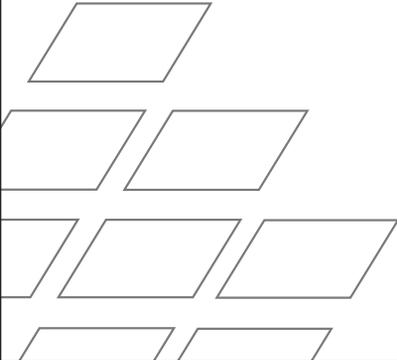
Unsere Sportförderung: Gut für die Menschen.



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




GardenTec[®] Elsebrock

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

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

Damen Tennis-Mannschaft Ü30 - Die Zweite"



Stehend von links: Claudia Hestert, Antje Schulze Wehnick, Anne Derksen, Heike Terodde, Anne Döing, Nina Keiten-Schmitz, Sigrid Dangelmaier, Sandra Hecheltjen

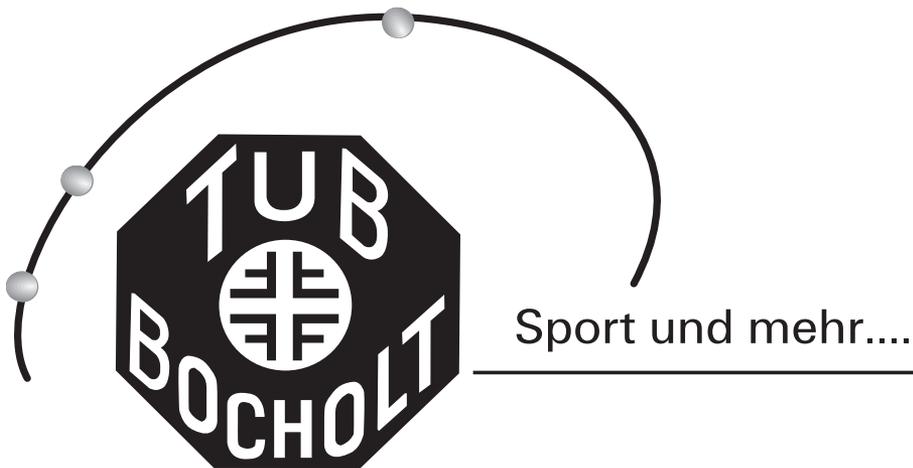
Kniend von links: Sandra Lohberg, Katja Kolks, Konny Gaelings, Andrea Hahn

Bereits in die zweite Medenspiel-Saison startete die Damen Tennis Mannschaft Ü30 II. Über das Kalisch – Sportzentrum für Tennis lernten sich vor einiger Zeit die tennisbegeisterten Damen kennen und spontan entstand die Idee, eine Mannschaft in der Tennisabteilung von TuB Bocholt zu gründen. Durch Mundpropaganda stießen weitere Damen Ü30 hinzu, sodass nun eine motivierte Truppe von Tennis-Anfängerinnen, Wiedereinsteigerinnen und "Alten Hasen" die TuB-Tennisabteilung bereichert. Trainiert wird wöchentlich, sowohl im Sommer als auch im Winter, wobei die Gemeinschaft und der Spaßfaktor groß geschrieben werden.

Für ein einheitliches Outfit fand sich in dieser Saison ein Sponsor, der die Mannschaft großzügig unterstützte. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an die Firma "KS-Elektro Gebäudetechnik GmbH". Auch nach Beendigung der mehr oder weniger erfolgreichen, vor allen Dingen aber schönen, Medenspiel-Saison sind noch "Jux-Turnierchen" und gemeinsame Aktionen der Mannschaft geplant.

„Doppelfehler, Doppelfehler - Ass, Ass Ass“

Tennisinteressierte Damen und Herren, die einer Mannschaft in der TuB-Tennisabteilung beitreten wollen, können sich jederzeit beim Sportwart Jonas Kalisch (Telefon 02871 – 4738 oder Jonas_Kalisch@freenet.de) melden.





Adidas Court Raw 2

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

- adiPRENE®+ für verbesserten Fußabdruck und Effizienz.
- Gummi-Sohle 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**

Linus Etemi gewann überraschend einen Pokal für beste Einzelleistung.



An dem 24. Internationalen Pokalschwimmen in Steinfurt, das vom Schwimmverein SV Olympia Borghorst über 2 Tage durchgeführt wurde, nahmen zum achten Male die Schwimmer und Schwimmerinnen von TuB Bocholt teil. An diesem Wochenende schwammen alle Schwimmer auf der ungewohnten 50 m Bahn Bestzeiten. Am besten waren mit 2 Goldmedaillen bei den Damen Hannah Krabben (Jahrgang 2003) über die 50m Schmetterling- und 50m Brustschwimmen und Domenik Garbocz (Jahrgang 1996) erreichte 2mal die Goldmedaille in den 100m Strecken über 100m Brustschwimmen. Ebenfalls gewann Linus Etemi über 100m Brustschwimmen eine Goldmedaille und in der Pokalwertung für die beste Einzelleistung des Jahrganges 2000/2001 einen Pokal. Bei herrlichem Sonnenschein wurden zwei Vereinsrekorde, 22 persönliche Rekorde und vier Saisonbestzeiten auf der ungewohnten langen Bahn. geschwommen



**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.

Auf dieses Ergebnis können die Schwimmer/innen sehr stolz sein. In der Gesamtwertung errangen unsere Schwimmer/innen den 5. Platz. Für alle Teilnehmer war es ein gelungenes Wochenende, besonders fanden sie, dass alle Teilnehmer in geselliger Runde im Freibad gezeltet haben.

Ergebnisliste vom 24. Internationales Pokalschwimmen 2013

06.07.2013-07.07.2013, Steinfurt, Langbahn

Platz	Name	Jg/Ak	Wk-Nr.	Strecke	Endzeit	Rek.
1	Etemi, Linus	2000/C	12	100 B	01:32,12	PR
1	Garbocz, Domenik	1996/A	12	100 B	01:29,10	VR
1	Garbocz, Domenik	1996/A	16	100 F	01:05,56	VR
1	Krabben, Hannah	2003/D	1	50 S	01:16,54	PR
1	Krabben, Hannah	2003/D	23	50 B	01:06,47	SBZ
2	Etemi, Linus	2000/C	16	100 F	01:17,04	PR
2	Etemi, Linus	2000/C	32	100 S	01:51,44	PR
2	Krabben, Hannah	2003/D	5	50 R	01:14,93	PR
2	Musholt, Erik	1999/B	28	100 R	01:25,75	PR
2	Schmitz, Nele	2002/D	5	50 R	00:45,64	PR
3	Etemi, Linus	2000/C	4	200 L	03:20,12	PR

Ergebnisliste vom 24. Internationales Pokalschwimmen 2013

3	Etemi, Valea	2001/C	31	100 S	01:47,59	PR
3	Garbocz, Elisa	1999/B	3	200 L	03:26,94	SBZ
3	Garbocz, Elisa	1999/B	31	100 S	01:45,96	SBZ
3	Krabben, Hannah	2003/D	25	50 F	01:15,80	PR
3	Musholt, Erik	1999/B	12	100 B	01:40,40	PR
3	Musholt, Erik	1999/B	16	100 F	01:12,44	SBZ
4	Musholt, Erik	1999/B	4	200 L	03:12,18	PR
4	Schmitz, Nele	2002/D	1	50 S	00:51,47	PR
5	Etemi, Valea	2001/C	3	200 L	03:34,74	PR
5	Garbocz, Elisa	1999/B	11	100 B	01:43,37	SBZ
5	Garbocz, Elisa	1999/B	27	100 R	01:39,84	PR
6	Etemi, Linus	2000/C	28	100 R	01:39,04	PR
6	Garbocz, Elisa	1999/B	15	100 F	01:20,24	PR
7	Schmitz, Nele	2002/D	23	50 B	00:56,96	PR
7	Schmitz, Nele	2002/D	25	50 F	00:41,30	PR
8	Etemi, Valea	2001/C	15	100 F	01:27,28	PR
12	Etemi, Valea	2001/C	27	100 R	01:47,04	PR
12	Etemi, Valea	2001/C	11	100 B	01:50,23	PR

Sport bei TuB Bocholt



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

Dustin Heveling Sieger bei Bezirksendrangliste

Bei den Tischtennis Bezirksendranglisten der Schüler belegte nach Henri Schmidt bei den B-Schülern jetzt auch der 9jährige Dustin Heveling von TUB Bocholt bei den C-Schülern den 1. Platz. Bei der Bezirksendrangliste Münster konnte er die Vorrunde mit 4 Siegen und einer Niederlage abschliessen. Die 3 Ersten aus Gruppe A+B bildeten eine neue Gruppe. Mit 5 Siegen in dieser Endrunde belegte Dustin Heveling den 1. Platz und qualifizierte sich damit für die Westdeutsche Vorrangliste. Somit hat TUB Bocholt im Bezirk Münster bei den B + C Schülern den 1. Platz erreicht.

Willi Feltkamp



Tischtennisnachwuchs von TUB Bocholt erfolgreich



Foto: Henri Schmidt

Bei der Tischtennis Bezirksendrangliste der B-Schüler (Jahrgang 2001 und jünger) am 15.06.2013 in Dickenberg belegt Henri Schmidt vom TUB Bocholt den 1. Platz. Für die Endrangliste qualifizierten sich die besten 12 B-Schüler aus dem Bezirk Münster. Gespielt wurde in zwei 6-er Gruppen. Schon nach den ersten Spielen ahnten die meisten Zuschauer, dass der spätere Sieger nur aus dem „Dauer-Rivalen“ Tim Artarov aus Gievenbeck und Henri Schmidt zu finden ist.

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 eingesessener Familienbetrieb
- Gutbürgerliche Küche
- Stilvoll eingerichtete Räumlichkeiten
- Urige Gartenterrasse
- Beerdigungskaffee bis 200 Personen
- 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**

Und so kam es dann auch. Beide Spieler gewannen ihre Vorrundengruppen und trafen dann in der Gruppe der besten 6 Spieler im letzten Spiel aufeinander. Henri steigerte sich im gesamten Turnierverlauf von Spiel zu Spiel und ließ seinem Kontrahenten im „Endspiel“ dieses Mal keine Chance.

Durch eine sehr konzentrierte Leistung, geprägt mit vielen tollen Ballwechselln und Schlägen, behielt Henri am Ende mit 3:0 Sätzen verdient die Oberhand. Am Ende weist Henri ein Spielverhältnis von 7:1 Siegen auf und ist somit nominiert für die Westdeutschen-Qualifikationsranglisten am 30.06.2013 in Dingden.

Einen großen Erfolg konnte auch noch Dustin Heveling schaffen. Bei der Bezirksendrangliste der C-Schüler belegte er mit nur einem Satzverlust den 1. Platz und qualifizierte sich damit für die Endrangliste am 30.06. 2013 in Dickenberg.

Die Tischtennisabteilung drückt Henri die Daumen für die „Westdeutschen“ und Dustin für die Endrangliste im Bezirk Münster.



Willi Feltkamp Jugendwart TUB Bocholt.

TuB Bocholt ehrt seine Meister

Der Verein TuB Bocholt blickt auf ein erfolgreiches Jahr zurück und hat am 13.06.2013 im Rahmen einer Feierstunde die Meister der Saison 2012/2013 geehrt. Insgesamt waren mit 226 Sportlern zahlreiche Kreis- und Bezirksmeister sowie Meister unterschiedlichster Ligen aus acht verschiedenen Sportarten geladen, um eine Ehrung durch Rolf Jansen (Präsident) und Bernhard Schuurmann (stellvertretender Präsident) entgegenzunehmen.

Besonders erfreut zeigten sich die Verantwortlichen des Vereins über die Podiumsplätze mehrerer Sportler/Mannschaften bei zurückliegenden Deutschen und Westdeutschen



Meisterschaften. So errangen z.B. Lars Geukes und Jannik Reimann bei den deutschen Meisterschaften im Beachvolleyball einen dritten Platz bei den unter 20jährigen. Marie-Luise Schulta-Jansen gewann bei den Westdeutschen Meisterschaften die Titel im Einzel, Doppel und Mixed.

Im Bereich des Mannschaftswettkampfs ist die Meisterschaft der Volleyballer in der 3. Bundesliga hervorzuheben.

*Bernhard Schuurmann mit
Anatonij Makarov (Taekwondo)*



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

Diabetikersport bei TuB Bocholt

Körperliche Betätigung kann eine Verbesserung zahlreicher Stoffwechselfparameter sowie der Lebensqualität bewirken. Im Konzept des Diabetikersports dient Spiel, Spaß und Bewegung in der Gruppe als Motivation für einen gesünderen Lebensstil. Sport ist Therapie und Hilfe zu einer Verhaltensänderung, bei dem Lebensfreude und Spaß ganz groß geschrieben werden und Wettbewerb außen vor bleibt. In der Gruppe wird langsam zunehmend Ausdauertraining angeboten und gymnastische Übungsformen schulen Koordination, Kraft und Gleichgewicht. Der Blutzucker wird vor und nach jeder Übungseinheit überprüft. Der Puls wird überwacht und der Erfahrungsaustausch bei den Teilnehmern gefördert. Je mehr sich ein Mensch mit Diabetes bewegt, desto weniger Medikamente oder Insulin benötigt er. Sobald der Mensch aktiv wird, fangen seine Muskeln an zu arbeiten. Dafür brauchen sie Glukose, die sie zunächst aus den Zucker- und Stärkedepots beziehen, die in den Zellen lagern. Sind diese leer, besorgen sie sich Nachschub aus dem Blut. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel.

Die Diabetessportgruppe von TuB Bocholt trifft sich jeden Montag im Sport- und Gesundheitszentrum von 17.00 bis 17.45 Uhr. Wer eine Verordnung vom Arzt bekommen hat, und die Krankenkasse diese genehmigt hat, kann damit kostenfrei teilnehmen.

Weitere Informationen unter  2781-0 oder www.tub-bocholt.de / Reha-Sport

Tennis Herren 55



Von links oben Betreuer : Heinz Meier, Wilfried van Acken, Mannschaftsführer : Berthold Hahn, Willi Overkamp, Bernhard Loskamp, Werner Rappers. Unten: Theo Weidemann, Georg Blatt, Herbert Bauhaus. Es fehlen Günter Hoves und Wilfried Hahn

Das Herren-55-Tennisteam von TuB Bocholt ist Meister der Bezirksklasse A. Der Aufsteiger hat damit einen klassischen Durchmarsch vollzogen und geht im nächsten Jahr in der Bezirksliga an den Start. Die Medensaison hat das Team von Mannschaftsführer Berthold Hahn souverän mit 33 gewonnenen und nur drei verlorenen Matches zu Ende gebracht. Auf dem Weg zum Titel wurden Duisburg-West (8:1), TC Bislich (9:0), der Post-Sportverein (9:0) sowie ETuS Wedau (7:2) besiegt.

Fünf der zehn Mannschaftsmitglieder waren vor einigen Jahren geschlossen aus Biemenhorst zu TuB gewechselt. „Wir sind hier ganz toll aufgenommen worden und dafür möchte ich mich bei der Mannschaft sowie unserem Sportwart Jonas Kalisch und unserer Vereinswirtin Beate mit ihrem Team herzlich bedanken. Sie versorgt uns nach den Spielen und dem Training immer ganz toll“, berichtet Berthold Hahn, Mannschaftsführer und Nummer eins des Herren-55-Teams.

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, Hamminkelter Straße 15,
46395 Bocholt, Telefon (0 28 71) 4 64 91

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