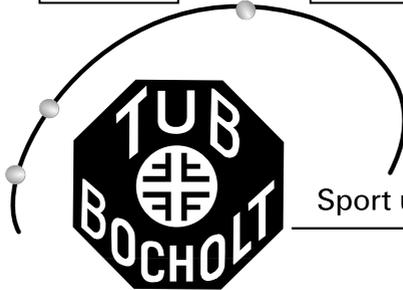
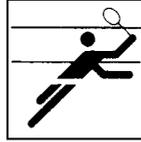


SPORT *geflüster*



Sport und mehr....



Januar / Februar 2014

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

Wechsel in der Geschäftsstelle



Nach über 20 Jahren ist Ingrid Panofen als Mitarbeiterin der Geschäftsstelle des Vereins TuB Bocholt in den Ruhestand getreten. Ingrid Panofen hat in den vergangenen Jahrzehnten die Entwicklung des Vereins hin zum Großverein aktiv begleitet und stand den Mitgliedern stets als kompetente und verlässliche Ansprechpartnerin zur Verfügung. Die Nachfolge von Ingrid Panofen hat Gül Balci angetreten, die aufgrund ihrer kaufmännischen Ausbildungen sowie den langjährigen Erfahrungen als aktive Vereinssportlerin und Trainerin bestens auf die bevorstehenden Aufgaben vorbereitet ist. Mit dem Wechsel ergeben sich auch die folgenden geänderten Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle.



Montag - Dienstag
09:00 bis 12.00 Uhr

Dienstag – Mittwoch
16.00 bis 20.00 Uhr

Mittwoch – Freitag
09.00 bis 12.30 Uhr

SEPA-Umstellung bei TUB Bocholt

Sicherlich haben Sie schon davon gehört: die bisherigen nationalen Überweisungen und Lastschriften werden europaweit bis zum 1. Februar 2014 durch die neue SEPA-Überweisung und SEPA-Lastschrift ersetzt.

Wir informieren Sie im Sportgeflüster über die für Sie wichtigen Punkte.

Was heißt SEPA?

SEPA steht für "Single Euro Payments Area". In insgesamt 32 europäischen Ländern sollen Überweisungen, Lastschriften und Kartenzahlungen in Euro standardisiert und damit grenzüberschreitend vereinfacht werden.

Was bedeutet SEPA für Sie?

Wenn Sie in Zukunft Überweisungen tätigen oder fällige Beträge per Lastschriftverfahren von Ihrem Konto abbuchen lassen wollen, geben Sie anstelle der gewohnten Kontonummer eine neue Kontonummer "IBAN" (International Bank Account Number) an. Gleichzeitig soll anstelle der bisherigen Bankleitzahl der "BIC" (Bank-Identifizier-Code) angegeben werden. Ihre IBAN und BIC finden Sie bereits heute auf Ihrem Kontoauszug. Bis 2016 sind die Banken allerdings verpflichtet, Ihre bisherige Kontonummer und Bankleitzahl bei Überweisungen im Inland in das europäische System mit IBAN und BIC zu übertragen.

Sicherheit!



Service!

Beratung!

**Bonus-
punkte!**

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

**Die günstige Energie
aus Bocholt.**

Besser BEW.

Was bedeutet SEPA für Ihre Verträge mit dem TuB Bocholt?

Für Sie bleibt eigentlich alles beim Alten. Die von Ihnen bereits erteilte Einzugsermächtigung wird dabei als SEPA-Lastschriftmandat weitergenutzt. Dieses Lastschriftmandat wird durch

- unsere Gläubiger-Identifikationsnummer [DE93ZZZ00000337698] gekennzeichnet, die von uns bei allen künftigen Lastschriften angegeben werden.
- Die Mandatsreferenz ist Ihre Mitgliedsnummer

Da diese Umstellung durch uns erfolgt, brauchen Sie nichts unternehmen. Die Lastschriften werden ab dem 01.02.2014 – je nach vereinbartem Zahlungsmodus am **10ten Kalender-** oder nächstmöglichen Bankarbeitstag eingezogen*. Neu aufgenommene Mitglieder bzw. Kursteilnehmer bekommen spätestens eine Woche vor dem ersten Einzug eine schriftliche Bestätigung.

Weitere Informationen zu SEPA finden Sie auch im Internet unter www.sepadeutschland.de

**** In der November/Dezember Ausgabe des Sportgeflüsters wurde fälschlicher Weise der 10ten Bankarbeitstag als Abbuchungstag angegeben.***

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

Es fühlt sich nicht wie ein Workout an!

Bokwa-Teilnehmer tanzen Buchstaben und Zahlen mit ihren Füßen, während Sie eine belebende und süchtig machende Herz-Kreislauf Workout-Stunde absolvieren.

Da die Bokwa Schritte strukturiert sind und auf den Formen und Buchstaben und Zahlen basieren, ist es bei Bokwa nicht erforderlich Schritte zu zählen.

Mach mit!

Fühle die Musik

Bewege dich frei mit dem Rhythmus.

ab Januar 2014 im neuen
Kursprogramm

Dienstag 10.00 – 10.45 Uhr

Donnerstag 18.15 – 19.00 Uhr

Leitung: Tanja Winking

**Infos: Geschäftsstelle TuB
Bocholt**

Tel.: 2781-0

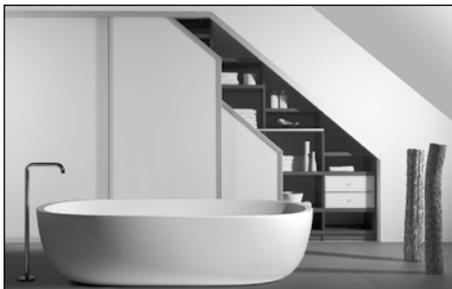


Erwarten Sie **Küchenstudio Hans Tebroke**

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!

Balci wird Vizemeister

Anfang November fand der diesjährige Euregio Cup in Nettetal statt. In den vergangenen Jahren war dieses Turnier noch ein reines Nachwuchsturnier, doch in diesem Jahr hatte sich das Niveau deutlich erhöht, was zum Teil auch an den zahlreich vertretenen holländischen Mannschaften lag. Die Taekwondokas vom TuB Bocholt gingen mit insgesamt 6 Wettkämpfern an den Start.

Luca Ueffing gab an diesem Tag sein Debüt auf der Wettkampfebene und hatte noch nicht den Überblick, um den Kampf für sich zu gestalten. Er wurde für seinen ersten Einsatz aber mit der Bronzemedaille belohnt.

Jan Louis Wennekes, der schon ein wenig Erfahrung mitbrachte, zeigte gute Ansätze, konnte sich aber am Ende nicht gegen seinen niederländischen Kontrahenten durchsetzen. Ähnlich erging es seinem Vereinskollegen Jens Ludwig, der kein Mittel gegen seinen stark agierenden Halbfinalgegner fand, sich aber eine Bronzemedaille sicherte.

Wiebke Mülleneisen zeigte eine gute Leistung und versuchte mit taktischen Manövern ihre Kontrahentin aus der Reserve zu locken, leider fehlte ihr das letzte Quäntchen Glück und sie unterlag knapp.

Etwas mehr Glück hatte da Katharina Schmeinck, die sich eine Bronzemedaille sicherte, nachdem auch sie im Halbfinale unterlag.

Lâle Balci, die das erste Mal in der Seniorenklasse an den Start ging zeigte wieder einmal eine sehr gute Leistung. Im Halbfinale ließ sie von Anfang an nichts anbrennen und setzte die gegnerische Sportlerin massiv unter Druck. Mit zwei knallharten Kopftreffern zementierte sie dann ihren 14:7 Sieg. Auch im Finale ging Balci gewohnt engagiert und souverän in die Begegnung und konnte in der ersten Runde entscheidende Treffer setzen. Die routinierte und erfahrene Gegnerin aus Holland versuchte mitzuhalten. Im entscheidenden Moment des Kampfes kam es dann zu einer Fehlentscheidung durch die Kampfrichter, die Balci den Sieg kostete.

Trainer Yilmaz Balci war nicht ganz glücklich mit dem Turnierverlauf: „Mit etwas mehr Erfahrung wäre für uns deutlich mehr drin gewesen. Trotzdem Glückwunsch an alle für ihren Einsatz und den Versuch, alles möglichst gut umzusetzen. Aber so ein Fehlentscheid wie in Lâles Finale darf nicht passieren.“



1xVizemeister, 1xSilber und 3xBronze für die TuB Taekwondokas in Nettetal

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

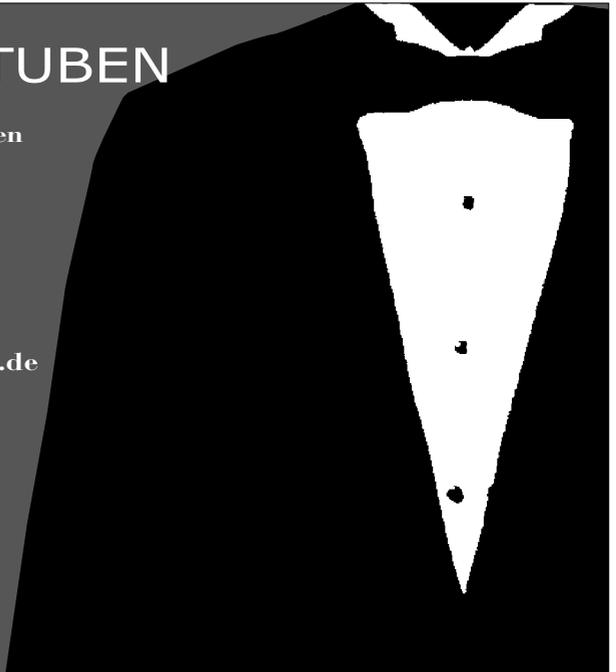


GEORG-STUBEN

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



Blaugurtprüfung



Zwei neue Blaugurte kann die Karateabteilung des TuB Bocholt verbuchen, nachdem Willi Borgs und Christoph Betting am 19.10.2013 auf einem Lehrgang in Emmerich bei der ehemaligen Karatebundestrainerin Schahrazad Mansouri ihre Prüfung abgelegt haben.

Sie zeigten sich von ihrer besten Seite, so dass Schahrazad Mansouri schon während der Prüfung nicht viel Anlass zur Kritik hatte, sondern viele anerkennende Worte fand.

Christoph Betting beeindruckte durch saubere und kraftvolle Techniken und auch Willi Borgs, immerhin 63 Jahre alt, musste sich hinter den weitaus jüngeren Mitprüflingen nicht verstecken. Er erhielt für seine Leistungen ein besonderes Lob.

Auch die Trainingseinheiten bei S. Mansouri waren wie immer begeisternd. Das war Karate vom Feinsten, verbunden mit einer Ästhetik, die man nur selten so hautnah miterleben kann. Und so hatte sich der Weg ins nahegelegene Emmerich für alle ca. 80 Teilnehmer auf jeden Fall gelohnt.

M.Steffen



ELEKTRO NELSKAMP

Elektro-Haus-Installation

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

Sachsenstraße 10 · 46395 Bocholt · Telefon 02871 - 14703

neu neu neu

RÜCKENPOWER



IMMER DONNERSTAGS

9.15 - 10.00 Uhr / Halle III

Leitung: Elke Kutzner

Info: Geschäftsstelle TuB Bocholt

 *2781-0 oder www.tub-bocholt.de*



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 **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

Programm Januar 2014 – Juli 2014

Termine Wandern

1.Hlbj.

Treffpunkt: Tub-Clubhaus

Samstag, 25. Januar,
14.00 Uhr

Samstag, 22. Februar,
14.00 Uhr



Termine Radwandern 1. Halbjahr

Treffpunkt: TuB-Clubhaus

Samstag, 22. März, 14.00 Uhr

Samstag, 05. April, 14.00 Uhr

Samstag, 26. April, 14.00 Uhr

Samstag, 10. Mai, 9.30 Uhr

Samstag, 31. Mai 14.00 Uhr

Samstag, 14. Juni, 9.30 Uhr

Samstag, 28. Juni, 14.00 Uhr

Samstag, 12. Juli, 9.30 Uhr

Samstag, 26. Juli, 14.00Uhr

Zu diesen Veranstaltungen sind alle Senioren des gesamten Vereins TuB Bocholt eingeladen.

Termine Boule: dienstags & donnerstags - in der dunklen Jahreszeit um 15.00 Uhr und im Sommer um 16.00 Uhr an der Bouleanlage auf dem TuB-Gelände *Dieter Koch, Tel. 02871-2941269*

Termine Gymnastik

Angebot Damen: Mo., 20.00-21.30 Uhr, Halle Salierstraße

Mi., 17.00-18.00 Uhr, Halle III im SGZ

Angebot Herren: Mi., 20.00-22.00 Uhr, Turnhalle Wiesenstr.81

Angebot Damen & Herren: Fr., 10.00-11.00 Uhr, Halle III im SGZ

Mi., 10.00-10.45 Uhr, Stuhlgymnastik Halle III
im SGZ

Ingrid Panofen, Tel. 02871-16919

Jahresversammlung „Team 50 plus“

Das TuB Clubheim war gut gefüllt, als am 30. Oktober 2013 die Jahresversammlung stattfand. 44 „Team 50 plus“-Mitglieder hatten sich eingefunden. An einen gemütlichen Auftakt mit Kaffee und Kuchen schloss sich die Mitgliederversammlung mit dem üblichen Programmablauf an. Nachfolgend wird der Ausblick auf die Aktivitäten im Jahr 2014 wiedergegeben:

Während der Wintermonate findet einmal im Monat an einem Samstagnachmittag eine Wanderung statt.

Im März beginnt die Fahrradsaison, die die Wandersaison ablöst. Bis Oktober 2014 sind 15 Fahrradtouren um Bocholt und Umgebung geplant, davon sind vier Tages- und elf Nachmittagstouren, die alle an einem Samstag stattfinden.

Als Mehrtagesveranstaltungen gibt es 2014 im Mai eine Sechstage-Radtour ins niedersächsische Ammerland und im August eine siebentägige Fahrradtour entlang fünf bayerischer Flüsse.

Zum Wandern bietet sich die Eifel an. Hier werden wir im Oktober wieder in der Umgebung des Rurseees fünf Tage unterwegs sein.

Aber auch vor Ort gibt es im nächsten Jahr eine Reihe von weiteren Aktivitäten wie Minigolf, Boule und die Teilnahme am AOK-Aaseelauf.

PHYSIO≅THERM®

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**

wwl design
Wärme Wellness Licht



Schaffeldstraße 90 · 46395 Bocholt · Telefon +49 2871 - 2411000 · www.wwl-design.de



OBTEGO

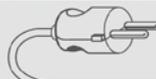
Die innovative Badlösung

Für die
staub- und schmutzfreie
Badmodernisierung

wünsch
HAUS-TECHNIK

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

www.badspezialisten-wuensch.de



Rohleder

ELEKTRO-ANLAGEN

Planung und Ausführung von:

GmbH

- ☎ Kundendienst
- ☎ EDV-Netzwerk
- ☎ Wärmepumpen
- ☎ Photovoltaik - Anlagen
- ☎ Kraft-Wärme-Kopplung
- ☎ Haus- und Industrieinstallation

Schaffeldstr. 90 · 46395 Bocholt ☎ 0 28 71 - 18 00 15 ☎ 0 28 71 - 1 24 95

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

www.wwl-design.de

Mit Kaffee und Kuchen sind zwei Filmnachmittage im Januar und im November verbunden sowie ein „Bunter Nachmittag“ im Februar und die Advents- und Weihnachtsfeier im Dezember.

Weitere Höhepunkte im Vereinsjahr 2014 sind zwei Tagesausflüge mit dem Bus. Im April geht es zum Freilichtmuseum nach Grefrath und im September zum Blumenkorso im Daliendorf Legden.

Bei vielen „Team 50 plus“-Mitgliedern sind die Spielenachmittage nach wie vor beliebt. Diese finden auch weiterhin regelmäßig in den Wintermonaten statt.

Wer sich für einzelne Aktivitäten der Abteilung „Team 50 plus“ näher interessiert, kann Näheres dazu im Flyer „Team 50 plus“ - Veranstaltungen 2014 - finden. Dieser ist in der TuB Geschäftsstelle erhältlich.

Margret R.

**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

**Sonstige
Veranstaltungen &
Mehrtagestouren
1.Halbjahr**



Mittwoch, 08. Januar: Spielenachmittag

Für alle, die gern in Gesellschaft spielen. Es wird Karten gespielt z.B Skat, Doppelkopf, Skip-Bo, Rommé. Auch Würfelspiele sind möglich.

Beginn: 15.00 Uhr im Vereinsheim Sportzentrum Süd-West, Lowicker Str. 19c .

Mittwoch, 15. Januar:

**Rückschau auf die mehrtägigen Radwandertouren
im Jahr 2013**

An diesem Nachmittag zeigt uns Paul Tebroke Filme von der Mainradtour und der Radfahrwoche in der Grafschaft Bentheim

Beginn um 15.00 Uhr im Kolpinghaus Uhr mit Kaffee und Kuchen.

Mittwoch, 29. Januar: Spielenachmittag

Für alle, die gern in Gesellschaft Karten- oder Würfelspiele spielen.

Beginn: 15.00 Uhr im TuB Clubheim.

Leitung: Hedwig Elfers

Mittwoch, 12. Februar: Spielenachmittag

Für alle, die gern in Gesellschaft Karten- oder Würfelspiele spielen.

Beginn: 15.00 Uhr im TuB Clubheim.

Leitung: Hedwig Elfers

Mittwoch, 26. Februar: „Bunter Nachmittag“

Mit Singen, Lachen und kleinen Überraschungen „erwärmen“ wir die kalte Jahreszeit. Kaffee und Kuchen werden dabei nicht fehlen.

Beginn 15.00 Uhr im TuB-Clubheim

Leitung: Hedwig Elfers

Mittwoch, 05. März: Spielenachmittag



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.**

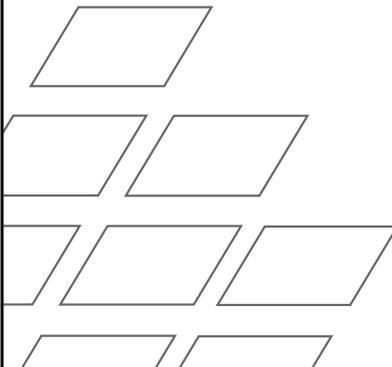
Unsere Sportförderung: Gut für die Menschen.



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.

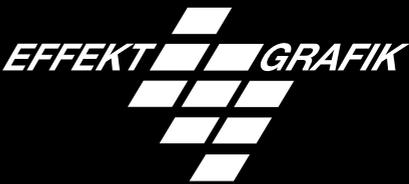
Sparkasse Westmünsterland.
Gut für die Region.





- 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**

Mittwoch, 19. März: Spielenachmittag

Für alle, die gern in Gesellschaft Karten- oder Würfelspiele spielen.
Beginn:15.00 Uhr im TuB-Clubheim.

Leitung: Hedwig Elfers

Mittwoch, 16. April: Fahrt zum Freilichtmuseum Grefrath

Am Vormittag besuchen wir das Freilichtmuseum in Grefrath. Es zeigt uns aus vortechnisierter Zeit alte bäuerliche und handwerkliche Arbeitsmethoden und Geräte. Eine Besonderheit ist das Spielzeugmuseum. Im Mittelpunkt steht die Dorenburg.

Den Nachmittag verbringen wir am Hariksee. Hier entspannen wir uns mit einem Freizeitprogramm und bei Kaffee und Kuchen im Inselschlösschen.

Leitung: Hedwig Elfers

Freitag, 16. Mai bis Mittwoch, 21. Mai:

Ammerland- Fahrradtour

Moin, moin, herzlich willkommen im Ammerland (Ostfriesland). Von einem Hotel in Rastede aus entdecken wir zur Zeit der Rhododendrenblüte das Ammerland. Wir radeln unter anderem durch den „Naturpark Wattenmeer“(UNESCO Welterbe), besuchen die Rhododendrenschaue in Westerstede und den Rhododendronpark in Linswege. Auf der „Rhododendron-Tour“ umfahren wir das Zwischenahner- Meer und sind auf der Tour „Von Schloss zu Schloss“ unterwegs.

Leitung: Margret Robers

Samstag, 4. Juni: Minigolfturnier

Um 14.00 Uhr treffen sich die Teilnehmer am TuB-Clubheim. Mit dem Fahrrad fahren wir zu einem Minigolfplatz und werden dort ein Minigolfturnier austragen. Leitung: Hedwig Elfers

Freitag, 27. Juni: Lauffreff „7. AOK Firmenlauf“

„Ein starkes Team wird wieder am AOK Firmenlauf“ teilnehmen.

Treffpunkt: 18.00 Uhr am Aasee.

Leitung: Hedwig Elfers

Mittwoch, 2. Juli: Boule-Nachmittag

Für alle, die Spaß an Bewegung und Spiel haben. Um 16.00 Uhr treffen sich die Teilnehmer an der Boule Anlage auf dem TuB-Gelände. Anfänger werden sachkundig unterwiesen.

Leitung: Dieter Koch

Wandern in der Nordeifel mit „Team 50 plus“

Nur zwei Autostunden von Bocholt entfernt liegt, am Eingang zum Eifel-Nationalpark und direkt am Obersee des Rurstausees, das entzückende Örtchen Einruhr. Hier machen im September 2013 acht „Team 50 plus“- Mitglieder Station und erkunden an fünf Tagen die Gegend um den Rurstausee und im Nationalpark Eifel. Bei bestem Wanderwetter, häufig mit Sonnenschein, geht es entlang romantischer Bachtäler, durch urige Buchen- und Fichtenwälder, über steile Pfade, den Berg hinauf und über weite Hochflächen. Wir wandern auf Saumpfaden, entlang der Stauseen und genießen von Aussichtspunkten Panoramablicke über die Seen und die waldreichen Höhen der Eifel.





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**

Einzelne Höhepunkte dieser Tage sind das Begehen des Schöpfungspfad – eine meditative Wanderung.

Über einen schmalen, aufsteigenden Waldpfad treffen wir auf 10 Stationen mit dem Thema: Dem Leben auf der Spur.

So gelangen wir auf die Hochebene Leykaul und hinab geht es entlang des sich durch das enge Tal schlängelnde Flüsschens Erkensruhr.

Ein weiteres Erlebnis ist der Wandertag mit dem Waldführer. Er führt uns über die ehemalige Ortschaft Wollseifen, dessen Bewohner 1946 wegen eines Truppenübungsplatzes ihre Heimat binnen weniger Wochen verlassen mussten, nach Vogelsang, eine ehemalige nationalistische Ausbildungsstätte mit überdimensionalen Gebäuden und Anlagen. Sowohl über die geschichtlichen Ereignisse und Besonderheiten in dieser Region als auch ihrer Flora und Fauna werden wir durch den Waldführer bestens informiert.

Eine Schifffahrt von der Urft Talsperre über den Obersee nach Einruhr darf natürlich nicht fehlen. Wir legen die fast einstündige Schifffahrt mit einem lautlosen Elektroboot zurück, da es sich beim Obersee um ein Trinkwasserreservoir handelt, auf dem ansonsten weder Bootsverkehr noch Wassersport erlaubt sind.





*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.

Unsere Tageswanderleistungen liegen zwischen 16 und 24 km, die alle Teilnehmer, gut ausgerüstet mit festen Wanderschuhen und Wanderstöcken, ohne Probleme meistern.



Der letzte Tag unseres Rückreisetages steht eher unter dem Schwerpunkt Besichtigung. Wir legen in dem Heckendorf Eicherscheid einen einstündigen Ortsrundgang ein, zu dem auch der Besuch eines Bauernmuseums zählt. Wir staunen nicht schlecht über die mehrere Meter hohen Buchenschutzhecken, über alte Baumriesen und denkmalgeschützte Bauernhäuser.

In Monschau schlendern wir durch die historische Altstadt im engen Tal der Ruhr. Eine einstündige Stadtführung gibt uns einen Einblick in die Geschichte der alten Stadt.

Zufrieden, die fünf Tage gut genutzt zu haben, lassen wir unsere Wandertour in einem Monschauer Café ausklingen.

Es besteht der einhellige Wunsch, die „Team 50 plus“ Tradition, einmal im Jahr eine mehrtägigen Wanderung zu machen, auch im nächsten Jahr fortzuführen.

Margret R.

Wir haben gewonnen - Medienworkshop „gesunde Ernährung“

Im Rahmen eines Preisausschreibens, zum 100 jährigen Bestehen von „Rewe“, gewannen wir einen Medienworkshop zum Thema „gesunde“ Ernährung.



Dieser Workshop war an die angehenden Schulkinder, bei uns werden sie „Stiftis“ genannt, gerichtet und wurde ausgerichtet von dem „Arbeitskreis Neue Medien“, kurz AKNM.

Der 1,5 stündige Workshop fand am Donnerstagmorgen bei uns im Kindergarten statt.

Die Medienpädagogin Arzissa Stober kam um 9 Uhr zu uns, um den Raum vorzubereiten.

Herr Lütfring vom Rewemarkt am Ostwall hatte uns dazu am Vortag jede Menge frisches Obst und Gemüse gespendet. Dieses wurde auf einem bereitgestellten Tisch ausgestellt und war in seiner Üppigkeit toll anzusehen.

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



Hauptsache Hüning



FLIESEN HÜNING

Dinxperloer Straße 331
46399 Bocholt-Spork
☎ 0 28 71 / 27 82-0

Mo.–Do. 8.00–18.30 Uhr
Fr. 8.00–20.00 Uhr
Sa. 9.00–16.00 Uhr

Besuchen Sie uns unter
www.fliesen-huening.de

Neben bekannteren Obst- und Gemüsesorten wie Äpfel, Bananen, Weintrauben und Möhren, Radieschen, Paprika und Gurken, gab es auch unbekanntere Sorten zu bestaunen.

So mussten die Kinder bei der Khaki- oder Sharonfrucht ein wenig überlegen, ehe sie auf deren Namen kamen und bei Kohlrabi dauerte es auch ein wenig, bis einem Kind der Name einfiel.

Bei allen anderen Sorten jedoch wussten sie spontan die richtige Bezeichnung der Früchte.



Danach setzten die Kinder sich hin und machten gemeinsam mit der Medienpädagogin am Computer ein Spiel, bei dem die Früchte in den richtigen Farben angemalt werden mussten.

Auch hier hatten unsere Kinder keine Schwierigkeiten.

Beim anschließenden „Bananentanz“ machten alle eifrig die Bewegungen mit, die Frau Stober ihnen vormachte und hatten sehr viel Spaß dabei.

Anschließend lernten die Kinder mit Hilfe eines Liedes, bei dem sie bei der Zahl „5“ die Hände in die Luft strecken sollten, dass sie fünfmal am Tag eine Portion Obst essen sollten.

Aber, was ist das denn, eine Portion?:

„Formt einmal eure Hände wie eine Schüssel“, erklärte Frau Stober, „was da rein passt, das ist eine Portion!“



Sie waren bei all diesen Themen mit viel Freude und Begeisterung dabei und so reihte sich ein Spiel an das Nächste.

Ehe man sich versah, war der Workshop leider schon zu Ende und alle durften dann mit einer gespendeten Einkaufstüte zum Gemüsetisch gehen und sich 3 Dinge aussuchen, die sie mit nach Hause nehmen wollten.

Bei so viel verschiedenen, lecker aussehenden Produkten fiel die Wahl natürlich schwer. Der Workshop kam bei den Kindern sehr gut an und da er hervorragend zu unserem Schwerpunkt, der gesunden Ernährung passt, haben wir uns über diesen Preis besonders gefreut.

Gabi Lucka

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**

Tag der Fußgesundheit



Die Füße gehören zu unseren wichtigsten Körperteilen. Meist erhalten sie aber nicht die notwendige Aufmerksamkeit und Pflege, die sie verdienen. Dabei tragen gesunde Füße entscheidend zur Lebensqualität und zu einem aktiven, gesunden Lebensstil bei. Das war der Grund, warum wir am 24.11.2013 bei TuB Bocholt einen „Tag der Fußgesundheit“

organisiert haben. Die Firmen Splitthoff GmbH, Arens-Marien-Apotheke, Laufexperte B.Weier und Gehwohl informierten die zahlreichen Besucher an diesem Tag zum Thema gesunde Füße und führten verschiedene computergestützte Fuß- und Laufanalysen und einen Venen-Check durch. Der Fuß-Senso-Parcours, den die Mitarbeiter von TuB Bocholt in Halle 3 aufgebaut hatten, war für die Besucher spannend und eine tolle Erfahrung, wie sich verschiedene Untergründe anfühlen können. Darüber hinaus wurden Fußpflege und Fußreflexzonenmassage angeboten.

Die Besucher konnten während der Veranstaltung an einer Verlosung teilnehmen, die Preise wurden am 03.12.2013 von Peter Hanschke (Studioleiter bei TuB Bocholt) überreicht. Dabei wurden folgende Gewinner gezogen:

1.Preis – Fußmassagebad der Firma Beurer:
ELISABETH WIENHOLT

2.Preis – Blutdruckmessgerät der Firma Beurer
ILSE OVERKEMPING

3.Preis – Gutschein für eine Massage
MIEKE HEMING

R
U
N
D

U
M
D
E
N

F
U
ß



R
U
N
D

U
M
D
E
N

F
U
ß

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

Fitness-Kurse bei TuB-Bocholt, Teil 2

Nachdem unsere „flotten“ Fitness-Kurse bereits in der Sportgeflüster-Ausgabe Juli-August 2013 vorgestellt wurden, sind heute die nicht ganz so Schweißtreibenden dran. Hauptsächlich geht es dabei um die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um Sturzprophylaxe sowie teilweise um Entspannung und Körperwahrnehmung, die uns hilft, im Alltag Stress vorzubeugen.

Kurs Rückenfitness für eine gesunde Haltung:

Kreuzschmerzen sind, nach dem Schnupfen, der zweithäufigste Grund den Arzt aufzusuchen. Für ein gezieltes Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur haben wir viele Möglichkeiten, jede Stunde anders zu gestalten, indem moderne Hilfsgeräte zum Einsatz kommen. Durch regelmäßiges Üben können Fehlhaltungen ausgeglichen und behoben werden - und nach jeder Übungsstunde wird man mit einem Wohlfühlgefühl belohnt.

Kursleiter sind Ulrike Giesen, Hildegard Kuhne, Margret Ritte, Marie-Luise Schulta-Jansen, Renate Buchmann und Bärbel Saager.

Rückenpower-Kurs:

Das ist, wie der Name schon sagt, die anstrengendere Variante vom vorhergenannten Kurs. Beim Aufwärmen mit fließenden, harmonischen Bewegungen, im Rhythmus der Musik, merkt man bereits den Unterschied. Es folgt eine Kräftigung, die intensiv, abwechslungsreich und sehr wirkungsvoll ist. Auch die ein oder andere Schweißperle wird fließen.

Die Kurse werden von Hildegard Kuhne, Renate Buchmann und Elke Kutzner geleitet.

Pilates-Kurs:

Kreative und effektive Pilates-Übungen wirken stabilisierend und ergeben ein ideales Programm, Rückenschmerzen entgegen zu wirken und sich einen elastischen, kraftvollen Körper anzutrainieren. Eine aufrechte Haltung ist das Ziel. Sinnvoll ist es auf jeden Fall, vor dem Einstieg ein Intro mitzumachen, in dem alle wichtigen Prinzipien genauestens erklärt werden. Termine hierzu kann man an der Studiotheke erfragen.

Nadine Nunes-Batista und Elke Kutzner leiten unsere Pilates-Stunden.

Yoga-Kurs:

Yoga spricht Körper, Atem, Gedanken und Gefühle gleichermaßen an. Die Übungsformen haben sich als sehr wirkungsvoll erwiesen, da hier u.a. die Muskulatur und die Sehnen gekräftigt werden. Sie wirken auch auf die Psyche und helfen, sich besser zu entspannen und neue Energien zu mobilisieren.

Kursleiter ist Wim Hubers.

Folgende Übungsleiter laden herzlich zu den Kursen ein:



Renate Buchmann



Wim Hubers



Ulrike Giesen



Hildegard Kuhne



Elke Kutzner



Nadine Nunes-Batista



Bärbel Saager



Margret Ritte



M.-L. Schulta-Jansen

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**