



Sportgeflüster

Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.



25
25 Jahre
Fitness-Studio
Berichte zum Jubiläum
und Umbau 2015 im
Sportgeflüster

Sport für Familien - Sport für Generationen

Ausgabe 5/2015



EUREGIO

Personaldienstleistungen

Niederlassung - Bocholt

Langenbergstr. 11-13

46397 Bocholt

Tel.: 02871 21828 0

Fax: 02871 21828 11



*Rechnen Sie
mit uns!*

Impressum

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

Herausgeber:

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

Verantwortlich:

Präsidium TuB Bocholt

Redaktion:

Geschäftsstelle TuB Bocholt
 Lowicker Str. 19c, 46395 Bocholt
 Telefon: 02871 27810
 Telefax: 02871 278120

Anzeigen:

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

Fotoredaktion:

Bilddatenbank des Landessportbundes
 Nordrhein-Westfalen

Satz und Layout:

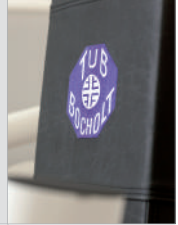
Lisa Müggenborg

Auflage:

2000 Stück

25 Jahre Fitness-Studio

- das Sport-Gesundheits-Zentrum Seite 5
- Studioleiter Peter Hanschke Seite 7



25 Jahre Fitness-Studio

- Renovierung des Studios (2015) Seite 9
- Fotogalerie Studio Alt & Neu Seite 11



25 Jahre Fitness-Studio

- der Kursbereich Seite 13
- Tag der offenen Tür - Fotogalerie Seite 17



Fußball

- Einweihung Kunstrasenplatz Seite 19



Tennis

- Stadtmeisterschaften Seite 21

Tischtennis

- Kreismeisterschaft 2015 Seite 23



Fitness- und Spinning- Marathon 2015

- Fitness- und Spinning- Marathon Seite 24
- After- Workout- Party



Kursbeginn nach den Herbstferien

- Fitness-Kurse Seite 26
- Präventionskurse Seite 27





- Innenraumgestaltung
- Fassadensanierung
- Energiesparende Gebäudekonzepte (WDVS)

realisieren durch
Fachkompetenz, Zuverlässigkeit und
Qualitätsbewusstsein



Paul Hestert
Malerbetrieb

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

Pfälzer Straße 1
46395 Bocholt
www.hestert.de



Ihr familiäres Bestattungshaus Wroblowski

Wenn Wege sich trennen - möchten wir Sie begleiten.



Bocholt · Münsterstraße 79
02871/24 13 555
oder besuchen Sie uns im Internet: www.bestattungshaus-wroblowski.de

Rhede · Wibbeltstraße 33a
02872/92 46 33

Individuelle Abschiedsräume · Hauskapelle für Abschiedsfeiern auch an Wochenenden ·
Kolumbarium zur Urnenaufbewahrung

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

25 Jahre Fitness-Studio im Sport-Gesundheits-Zentrum

Im Jahre 1989 begannen die Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V. mit dem Bau eines vereinseigenen Fitness-Studios. Nach einjähriger Bauzeit konnte am 30. Oktober 1990 das SGZ „Hagensweiden“ eröffnet werden. TuB hatte sich damit einem modernen Trend angeschlossen. Damit wurde ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheitsvorsorge geleistet.

Die zeitgemäße Konzeption des Fitness-Studios führte zu einer zunehmend steigenden Akzeptanz in der Bocholter Bevölkerung, bei Ärzten und Krankenkassen. Heute gehören folgende Krankenkassen zu unseren Premiumpartnern:

**DAK Gesundheit, Techniker Krankenkasse,
Barmer GEK , AOK und BKK R+V**



Durch das neue Zentrum konnte auch das Kursprogramm des TuB Bocholt erweitert werden. Mehr als hundert Kurse wurden pro Woche angeboten.

Auf die Betreuung der Mitglieder wird weiterhin größten Wert gelegt. So stehen Geräte für eine ausführliche Rückendiagnostik zur Verfügung. Mit der Spinal Mouse wird die Wirbelsäule strahlenfrei vermessen und mit Hilfe des Back Checks kann abgeschwächte Rumpfmuskulatur dargestellt werden.

Durch laufende Modernisierung des Geräteparks wird das Studio allen Ansprüchen gerecht und kann sogar im Anschluss an eine Rehabilitationsmaßnahme hervorragend weiterhelfen.

2015 wurden wiederum modernste Trainingsgeräte in das Studio integriert. Die sogenannte **4E-Serie** bietet unseren Mitgliedern Training in ganz neuen Dimensionen. 4E bietet das derzeit effektivste und abwechslungsreichste Training auf dem Fitness – und Rehabilitationsmarkt.

Durch die Verknüpfung mit einer Software wird die Trainingsintensität optimal auf die Sportler zugeschnitten. Jedes Gerät besitzt einen Workout Point. Dieser stellt dem Trainierenden Informationen über die Übungen und die Geräteeinstellung bereit. Er leitet ihn während der Übung an und kontrolliert anhand der Trainingsvorgaben die Bewegungsausführung. Die erzielten Trainingsergebnisse werden automatisch in einer zentralen Datenbank gespeichert. So stellen wir uns das Training der Zukunft vor.

Neben dem Trainingsbereich wurde auch der Wellnessbereich stetig erweitert und modernisiert. Heute stehen unseren Mitgliedern eine

**Finnische-Sauna, Bio-Sauna, Infrarotkabine, zwei
Ruheräume und ein Außenbereich**

zur Verfügung.

Gütesiegel für TuB Bocholt

Das Fitness-Studio des TuB Bocholt erhielt 2009 das Gütesiegel des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) „Sport Pro Fitness“ und unterzieht sich im zweijährigen Rhythmus einer Wiederholungsprüfung.



TuB Bocholt ist mit seinem Sport- und Gesundheits-Zentrum für viele Bocholter Unternehmen ein zuverlässiger Kooperationspartner im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Betriebe haben erkannt, dass nur gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter den heutigen Anforderungen im Berufsleben gewachsen sind. Von den verschiedenen Angeboten der Gesundheitsvorsorge profitieren die Unternehmen und ihre Mitarbeiter gleichermaßen.



*Gasthaus
zur
Glocke*

Restaurant

Saalbetrieb

Beerdigungskaffee

Biergarten

Partyservice

Inh. Hans-Dieter Uebbing
Alfred-Flender-Str. 128

46395 Bocholt

Telefon: (02871) 7358

www.zur-glocke.com

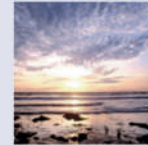


Dienstag bis Samstag ab 16 Uhr
Sonntag ab 10 Uhr & 17 Uhr
andere Öffnungszeiten nach Vereinbarung



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**



*Albert
Potthoff*

Malerbetrieb & Gerüstbau

(0 28 71) 18 19 01

Moorweg 12 · Bocholt

www.albert-potthoff.de

Die Vorzüge unseres Fitness-Studios auf einen Blick:

- 82 Stunden wöchentlich geöffnet
- Gerätetraining auf 320qm mit modernsten Cardio- und Kraftgeräten inkl. vollelektronischer Trainingszirkel „4E“
- Qualifizierte Trainingsbetreuung durch Diplom-sportlehrer, Sport- & Gymnastiklehrer und besonders geschulte Übungsleiter
- Rückendiagnostik mit Spinal Mouse und
- Back Check inklusive
- Zertifiziertes Spinningcenter
- Mehr als 40 Fitnesskurse wöchentlich
- Wellnessbereich mit Finnischer Sauna, Biosauna und Infrarotkabine
- Kinderbetreuung inklusive
- Faire Vertragslaufzeiten/ Kündigungsfristen
- Keine Servicepauschale
- Keine Trainerpauschale
- Keine versteckten Kosten



25 Jahre Studioleiter Peter Hanschke

Der TuB Bocholt bietet mit seinem vereinseigenen Sport-Gesundheits-Zentrum ideale Voraussetzungen für den aktiven Freizeit und Gesundheitssportler. Neben einer hervorragenden Ausstattung in modern gestalteten Räumlichkeiten zeichnet sich der Verein aber vor allem durch seine hochqualifizierten Mitarbeiter aus.

Einer dieser Mitarbeiter ist Peter Hanschke. Peter Hanschke ist Diplom-Sportlehrer und seit nunmehr 25 Jahren als hauptamtlicher Studioleiter im Verein beschäftigt. Im Rahmen seiner beruflichen Tätigkeit bei TuB Bocholt hat er die Entwicklungen des Gesundheitsstudios von der ersten Stunde an begleitet und maßgeblich geprägt. Die inhaltlich Ausrichtung sowie die Geräteauswahl des Studios beruhen auf seinen fundierten Fachkenntnissen.

Für viele Mitglieder ist Peter Hanschke das Gesicht des Fitnesssports im Verein und der Experte für Fitnessfragen in Bocholt. Neben der Organisation administrativer Abläufe als Studioleiter steht Peter den Mitgliedern als Experte in trainings- und leistungsdi-

agnostischen Fragen zu Seite. Die von Peter und seinem Team erstellten Trainingsempfehlungen sind individuell und exakt auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten.

Wir bedanken uns bei Peter für die geleistete Arbeit!





LANDHAUS RIDDER

Restaurant • Caterer

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



TUI TravelStar Reisebüro Geukes

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

www.reisebuero-geukes.de

Allianz

PERSONEN-VERSICHERUNGEN UNFALL - LEBEN - RENTEN

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

WOLFGANG + RALF ELTING

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

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

Renovierung des Fitness-Studios im Sommer 2015

Hell und freundlich wirken die in den Sommerferien 2015 renovierten Räumlichkeiten an der Lowicker Straße 19c. Eine überarbeitete Empfangstheke, neue Wand- und Bodenbeläge sowie Deckenverkleidungen sorgen für ein angenehmes Trainingsambiente. Alles erstrahlt im neuen Glanz. Dafür sorgt nicht zuletzt ein modernes LED-Beleuchtungskonzept.

Neben den typischen Renovierungsmaßnahmen hat der TuB Bocholt seinem Fitnessstudio „Intelligenz“ verpasst. Neue zukunftsweisende sogenannte 4E-Geräte sorgen dafür, dass beim Fitness- oder Rehabilitationstraining nichts mehr schiefgehen kann. Die Computersoftware leitet den Nutzer an und kontrolliert anhand der Trainingsvorgaben alle Bewegungsausführungen in Echtzeit. Die Ergebnisse werden zentral in einer Datenbank gespeichert – sozusagen die digitale Revolution im Fitnesscenter. Das Prinzip ist schnell erklärt: Die Übungsleiter erstellen wie gewohnt für jedes Mitglied einen individuellen Trainingsplan, der auf einem Transponder-Chip abgespeichert wird. Damit meldet sich der Nutzer an das Gerät an, das sich dann automatisch einstellt. Der Sportlehrer hat den aktuellen Trainings-

zustand seiner „Schüler“ dabei immer im Blick. Es können somit keine Fehler mehr beim Training passieren. Eine weitere Innovation ist, dass man nicht mehr nur das herkömmliche isotonische Training absolvieren kann, sondern noch drei weitere Trainingsarten: isometrisch, höher exzentrisch und eben isokinetisch.

Neben dem vollelektronischen Gerätezirkel 4E laden auf 320 Quadratmetern viele weitere Cardio- und Kraftgeräte zum gesundheitlichen Fitnesstraining ein. Der Wellness-Bereich wartet mit einer finnischen Sauna, einer Bio-Sauna, einer Infrarotkabine, Ruheräumen und einem Außenbereich auf. Eltern können sich über das beliebte Kinderbetreuungsangebot informieren und wer sich für die über 100 Kurse interessiert, erhält auch dazu alle wichtigen Daten und Fakten.

Auf die fachkundige Betreuung der Mitglieder legt das Profi-Team rund um Peter Hanschke besonders großen Wert. Neulinge erhalten zunächst eine Rückendiagnostik. Mit der Spinal Mouse wird die Wirbelsäule strahlenfrei vermessen und mit Hilfe des Back Checks kann abgeschwächte Rumpfmuskulatur dargestellt werden.



Neugestaltung Empfangs- und Trainingsbereich

TuB Bocholt 1907 e.V.

joachim rademacher

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

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



MINERALÖLVERKAUF

Anton-J. Strotmann

Heizöl - Diesel - Öle - ERC Additive



Additive
Technology



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



VAN DER WALLE

Baumaschinen van der Walle GmbH



www.vanderwalle.de

5% Rabatt bei Baumaschinen van der Walle

Die Vereinsmitglieder von TUB BOCHOLT erhalten bei Vorlage eines gültigen Vereinsausweises, einen 5% Rabatt bei Mietgeräten. Dieses Angebot steht Privatkunden bis zum 31. Dezember 2015 zur Verfügung.

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

Vorher



Nachher





Für alle,
denen Fairplay wichtig ist.



 Sparkasse
Westmünsterland

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

Präventionskurse und Fitnesskurse im Sport-Gesundheits-Zentrum

Gesund bleiben – Gesund werden!

Unter diesem Motto entstand 1989 mit der Innungskrankenkasse Münsterland das Gesundheitsprogramm in Kursform in unserem Verein. Schon die ersten Kurse in den örtlichen Turnhallen zeigten, dass mit dem Gesundheitssport viele Menschen angesprochen wurden. Kurse in der Wassergymnastik, Wirbelsäulengymnastik und Rebound waren schnell ausgebucht.

Große fachliche Kompetenz der Kursleiter gewährleistet

Nach der Fertigstellung des Sport-Gesundheitszentrums (SGZ) „Hagensweiden“ verbesserte sich die räumliche Qualität entscheidend. Ebenso wurde auf die fachliche Kompetenz der Kursleiter besonderen Wert gelegt. Ausschließlich erfahrene Diplom-Sportlehrer und –Sportlehrerinnen, besonders ausgebildete Übungsleiter und Übungsleiterinnen leiten und betreuen die Gesundheitskurse.

1995 Erweiterung des Gesundheitszentrums

Die angebotenen Kursplätze reichten nicht aus, da es eine große Nachfrage gab. Es entstanden lange Wartelisten, und daher beschlossen die Mitglieder von TuB Bocholt, das Sport-Gesundheitszentrum um eine weitere Gymnastikhalle nebst Umkleideräumen zu erweitern. 1995 erfolgte die Eröffnung des Erweiterungsbaues. Das Kursprogramm konnte nun ausgeweitet werden.

2001 Neubau von zwei Gymnastikhallen

Aufgrund der großen Nachfrage reichten die Kursräume nicht mehr aus. Durch umfangreiche An- und Umbauarbeiten konnten zwei zusätzliche Gymnastikhallen im Jahr 2001 fertiggestellt werden. Auf die Ausbildung unserer Kursleiter wurde weiterhin viel Wert gelegt.

Aktuell werden wöchentlich 50 Kurse im Präventions- und über 100 Kurse im Fitnessbereich durchgeführt. Moderne, dem Trend folgende Fitnessangebote können 300 Kursmitglieder motivieren bei TuB Sportzutreiben. 650 Teilnehmer in den Präventionskursen treffen sich regelmäßig und teilen ihre Freude an der Bewegung mit Gleichgesinnten.

In regelmäßigen Zeiträumen werden bei TuB Bocholt Lehrgänge zu aktuellen Themen durchgeführt und somit die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen, den Sportorganisationen und dem Übungsbetrieb vor Ort verstärkt.

Seit 2011 ist TuB Anbieter für Rehabilitationssport. Fachübungsleiter mit entsprechender Trainerlizenz werden ausgebildet. Kinder und Erwachsene mit unterschiedlichen Indikationen werden in geleiteten Übungsgruppen bei TuB sportlich und therapeutisch betreut. Der Reha-Gymnastikbereich umfasst heute 530 Personen und Gruppen. Beim Herzsport nehmen zurzeit 70 Personen teil und 45 Kinder bis 6 Jahre finden ein adäquates Angebot bei der Psychomotorik. Als zusätzliche Leistung des Vereins bietet TuB ein aufbauendes Gerätetraining sowie ein erweitertes Kursangebot an.

2014 wird die Kooperation mit den Krankenkassen erweitert. Zurzeit fördern und unterstützen die Techniker Krankenkasse, die Barmer GEK, AOK, BKK R u V und die DAK Gesundheit die Angebote der Gesundheitskurse.

TuB Bocholt kann über die Verordnungen der Teilnehmer bei den Krankenkassen abrechnen. Die Anerkennung erfolgte über den Behindertensportverband NRW.







Autohaus Becher

Ihr starker Partner in Sachen Auto

Wenden Sie sich daher in allen
Autofragen vertrauensvoll an uns !



Heinz Möllenbeck



Klaus Meckelhoff



Jörg Möllenbeck



Birgit Möllenbeck



Moderne Audi Erlebniswelt Wesel



Volkswagen Piazza Schauraum Wesel



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



Autohaus Becher Hamminkeln
mit Volkswagen, Audi Service
und Gebrauchtwagen



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



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

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

In Wesel an der Schermecker Landstraße

In Hamminkeln an der B 473

www.auto-becher.de

Alles für ein schönes Zuhause!

GARTEN. BAUEN. RENOVIEREN.



Wir beraten Sie und das tun wir gern!

... da geh' ich hin!

hagebau FRIELING

Baumärkte & Baufachhandel

hagebaumarkt B. Frieling GmbH & Co.KG
Bocholt. Werther Straße 50.
hagebaumarkt II B. Frieling GmbH & Co.KG
Coesfeld. Dülmener Str. 100.
hagebaumarkt B. Frieling GmbH & Co.KG
Gescher. Mühlengrund 4.
hagebau-centrum B. Frieling GmbH & Co.KG
Gronau-Epe. Gronauer Str. 178.
hagebaumarkt B. Frieling GmbH & Co.KG
Haltern am See. Krumme Meer 3.
hagebaumarkt B. Frieling GmbH & Co.KG
Nottuln. Oststraße 1.
hagebaumarkt B. Frieling GmbH & Co.KG
Ochtrup. Deipenbrook 1.
hagebaumarkt Rhede B. Frieling GmbH & Co.KG
Rhede. Gronauer Straße 25.

www.hagebau-frieling.com

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

Tag der offenen Tür im Fitness-Studio, 29. August 2015, Fotogalerie



25 Jahre Fitness-Studio

Aus diesem Grund führte Studioleiter Peter Hanschke ein Interview mit Heiner Allroggen, der schon von Anfang an in unserem Fitness-Studio trainiert.

P.Hanschke: **Wie bist du damals auf das SGZ TuB Bocholt gekommen?**

Heiner: Als ich im BBV las, dass in den Hagensweiden ein neues Fitness-Studio eröffnet hatte, war ich zunächst skeptisch. Eigentlich kam für mich eine „Mucki-Bude“ im klassischen Sinne überhaupt nicht in Frage. Aber ich dachte: Schau dir das SGZ doch erst einmal an. Schließlich - TuB Bocholt, ein traditionsreicher Sportverein in Bocholt, vielleicht ist das eine ganz andere Geschichte. Gesagt - getan. Ich fuhr also hin. Schon beim Betreten des Studios hatte ich das Gefühl: Das kann was werden - mit dem SGZ und mir. Und tatsächlich: Nach kurzer Einweisung vereinbarte ich einen Termin für das Probetraining und meldete mich anschließend im SGZ an.

P.Hanschke: **Was schätzt du besonders an unserem Fitness-Studio?**

Heiner: Die Atmosphäre. Ich trainiere hier nicht einfach nur nach meinem Programm. Es kommt schon mal vor, dass ich mich an einem Gerät mit dem einen oder anderen Mitglied recht ausdauernd über Gott und die Welt unterhalte. Es überwiegt zwar fraglos der sportliche Aspekt (Warum sonst zahlt man denn schließlich seinen Beitrag?), aber auch die sozial-kommunikative Komponente („Sport verbindet!“) hat einen hohen Anteil. Zu dieser positiven, schon fast familiären Atmosphäre tragen ganz besonders auch die Übungsleiter und -leiterinnen

bei. Ich bin überzeugt, dass es in sehr hohem Maße an ihrem freundlichen, offenen Auftreten sowie an ihrer Fachkompetenz liegt, dass viele „alte“ Bocholter gerade hier im SGZ bei TuB ihre körperliche Fitness erhalten bzw. verbessern wollen.

P.Hanschke: **Wie gefällt dir das Studio nach der Renovierung?**

Heiner: Sehr gut. Die „Aufhellung“ der Trainingsbereiche (Wände, Decke Fußboden etc.) ist eine echte Verbesserung. Auch das einheitliche Design der Trainingsgeräte in dezentem Schwarz-Weiß ist mehr als gelungen. Besonders gefällt mir auch der neue elektronische Trainingszirkel. Gleiches gilt für den Eingangsbereich und die Duschräume. An der manchmal drangvollen Enge in den Umkleidekabinen lässt sich wohl aus Platzmangel nichts ändern. Aber es ist ja auch manchmal ganz lustig, seinen Mitmenschen mit allen Sinnen wahrzunehmen. Auch nach 25-jähriger Mitgliedschaft im SGZ ist bei mir noch keine Trainingsmüdigkeit eingetreten. Ich hoffe, dass das noch lange so bleibt!

Wie sagte seinerzeit schon Keith Richards (72), der legendäre Gitarrist der noch legendärereren Rolling Stones: „Mein Körper sagt mir, was er braucht.“
It's only rock'n'roll!

P.Hanschke: **Vielen Dank, wir hoffen, dass Du noch viele Jahre Spass in unserem Fitness-Studio hast.**



Heiner Allroggen

Blumen Wilken

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

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



Unsere neue Hausmarke:
die **ENZO COLLEZIONE 1964**

50 JAHRE **FLIESEN HÜNING** FACHWISSEN, FLEXIBILITÄT
UND FLIESEN - SEIT 1964!

Dinxperloer Straße 331 Tel.: 02871 - 27 82 - 0 Mo - Do 8:00 - 18:30 Uhr
46399 Bocholt www.fliesen-huening.de Fr 8:00 - 20:00 Uhr
Sa 9:00 - 16:00 Uhr



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

Quiko® Card

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



3% Sofortrabatt
+7% Extra-Rabatt auf

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

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



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

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

Eröffnung Kunstrasenplatz im Sportzentrum Süd-West

Der Kunstrasen-Sportplatz im Sportzentrum Süd-West ist fertiggestellt. Der Fußball-Abteilung unseres Vereins bieten sich jetzt beste Voraussetzungen von den Bambini bis zu den alten Herren, den Sport mit dem runder Leder auszuüben. Darüber hinaus können die unterschiedlichen Abteilungen die Fläche für Spiel- und Trainingseinheiten nutzen.

Diesen Anlass hat der TuB Bocholt zum Anlass genommen mit vielen Freunden, Sponsoren und Gönnern des Vereins eine offizielle Eröffnung der Platzanlage

am Mittwoch, 09.09.2015 zu feiern. Bei schönstem Spätsommerwetter begann die Veranstaltung pünktlich um 17:30 Uhr mit einem Grußwort des 1. Vorsitzenden Rolf Jansen und des Bürgermeisters Peter Nebelo. Als offizieller, sportlicher Startschuss diente dann, nach einer Präsentation der Cheerleader Maddox, ein Spiel unserer ersten Mannschaft gegen den SV Biemenhorst. Im Anschluss wurde noch ein Spiel auf Oberliganiveau zwischen dem 1.FC Bocholt und der SpVgg Erkenschwick ausgetragen.





ELEKTRO NELSKAMP GMBH

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

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



**Bleibe fit -
durch physikalische
Behandlungen**

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

Reygersstr. 29 • 46397 Bocholt

 **02871/180898**



Qualitätsküchen zu Top-Preisen – jetzt 2 x in Bocholt



Außerdem finden Sie bei uns: Möbel, Bäder, Einbau- und Gleitürschränke aus der eigenen Tischlereiwerkstatt.

Erleben Sie Küchen, Möbel und Design in frischem Ambiente! Bei uns finden Sie die Küche, die zu Ihrer Persönlichkeit passt – Genießen zu zweit oder Platz für die ganze Familie, innovatives Design oder ein klassischer Auftritt – wir beraten Sie kompetent.

Stammhaus I-Park
Am Gut Baarking 23
46395 Bocholt
Tel.: 02871 • 21 60 10

Küchenhaus City
Dinxperloer Straße 20
46399 Bocholt
Tel.: 02871 • 991 8527

**KÜCHENHAUS
TEBROKE**

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

TuB - Tennis holt Double!

Zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte gewann TuB den Tennis-Stadtmeistertitel in der „offenen Klasse“ und in der Klasse „Ü40“.

Am Endspieltag, der auf der heimischen Anlage ausgetragen wurde, setzte sich das Team der offenen Klasse mit zwei Siegen gegen TSV Bocholt (4:1) und BW Bocholt (5:0) souverän durch und holte den nunmehr achten Titel in Folge!

Das Double perfekt machte dann die Mannschaft „Ü40“. Durch einen deutlichen 4:1-Erfolg im Endspiel



Ansprechpartner

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



gegen den Nachbarn SC 26 Bocholt setzte man sich zum ersten Mal die Bocholter Tennis-Krone auf und durfte aus den Händen von Elke Küppers den Wanderpokal des ausrichtenden Stadt-Sport-Verbandes entgegennehmen.



12 Stadtmeister!

TuB hat den Titel als erfolgreichster Tennisverein bei den Jugend-Stadtmeisterschaften auf heimischer Anlage eindrucksvoll verteidigt und damit bereits zum neunten Mal in Folge gewonnen! Das bunte

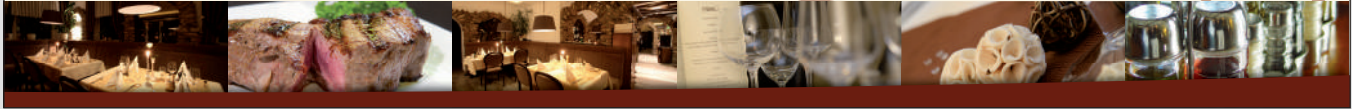
Rahmenprogramm mit Hüpfburg, Besaitungsservice und Aufschlagmessung haben den tollen Finaltag mit 35 Matches abgerundet.





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

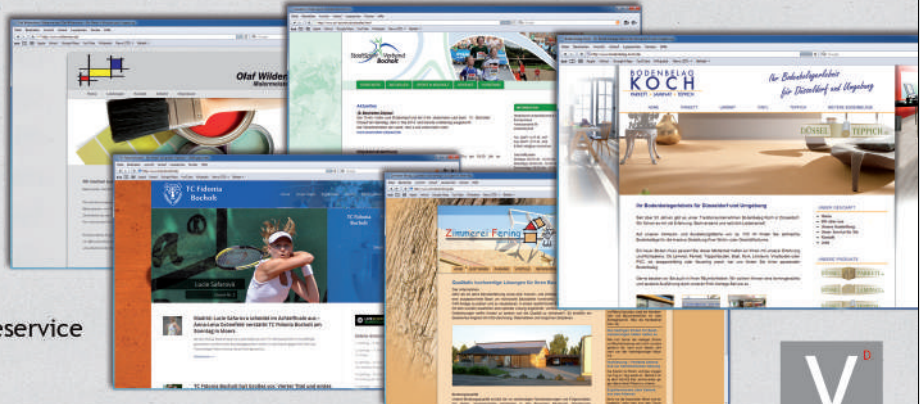
Ankommen und sich wohlfühlen



Ihre Webseite
ab **29 €***

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

* monatlicher Preis zzgl. MwSt



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

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

PHYSIO THERM®

BETTE
Bäder und Saunen

BRUMBERG

hansgrohe

Cawo



OBTEGO
Die innovative Badlösung

Für die
staub- und schmutzfreie
Badmodernisierung



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

www.badspezialisten-wuensch.de



Rohleder
ELEKTRO-ANLAGEN

Planung und Ausführung von: GmbH

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

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

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

TT-Kreismeisterschaften 2015!

Mit 4 Titeln kehrte der Nachwuchs von TuB Bocholt von den Tischtenniskreismeisterschaften in Borken zurück. Fünf Zweite und drei Dritte Platzierungen runde das gute Ergebnis ab wie Jugendwart Willi Feltkamp mitteilt.

Bei den Mädchen wurde Frederike Beyer Kreismeisterin und erreichte den 2. Platz im Doppel mit ihrer Partnerin Gaebler aus Gemen.

Bei den A-Schülern belegten die Cracks von TuB die ersten 3 Plätze. Den 1. Platz und damit Kreismeister konnte der erst 11jährige Dustin Heveling für sich entscheiden. Tom Evers und Jacobus Tielemann belegten die Plätze zwei und drei. Heveling/Evers konnten auch im Doppel den Kreismeistertitel erringen.

Den 2. Platz belegten Tielemann/Gehling aus Südlohn. Bei den B-Schülern erreichte Jacobus Tielemann den 3. Platz.

In der Jungenklasse konnte Robin Tapaße im Einzel und im Doppel mit seinem Partner Tom Evers jeweils den 2. Platz erringen.



Ansprechpartner

Willi Feltkamp
Abteilungsleiter
Tel. 02871 1623



Die C-Schülerinnen Jane Rawie mit Ihrer Partnerin Sophia Kaczmarek belegten im Doppel den 3. Platz. Bei den Jungen 2 holte Frederike Beyer mit Noel van Husen im Doppel den 4. Kreismeistertitel und im Einzel noch den 3. Platz.

Die Trainer Willi und Thomas Feltkamp waren hocheifrig über das Abschneiden ihrer Schützlinge. Im Herrenbereich konnten auch einige gute Ergebnisse erreicht werden. Bei den Herren C konnten im Doppel Wrobel/Tepaße den 2. Platz erringen.

Bei den Herren D wurde Marvin Wrobel Zweiter und im Doppel mit Niko Brors von DJK Stenern wurde ein zweiter Platz erkämpft.

auf dem Bild (von links):

Dustin Heveling, Jacobus Tielemann, Tom Evers, Sophia Kaczmarek, Jane Rawie



TUB BOCHOLT SPINNING- & FITNESS-MARATHON

KOSTENLOS AUCH FÜR NICHT-MITGLIEDER!

ANMELDEFRIST BIS DI. 20.10.15
- begrenzte Platzanzahl -

SAMSTAG, 31.10.2015
15.00 - 19.00 UHR

ZUMBA
IRON WORXX
STEP
FATBURNER

PILATES
QIGONG
RÜCKENPOWER
YOGA
jeweils 50 Minuten

TUB BOCHOLT 1907 E.V. · LOWICKER STR. 19 C · 46395 BOCHOLT
02871/2781-15 · WWW.TUB-BOCHOLT.DE

AFTER-WORKOUT-PARTY

20.00 UHR · 31.10.2015
VEREINSHEIM

EINTRITT FREI
EINTRITTSKARTEN IM STUDIO ERHÄLTlich
(AUCH OHNE MARATHON)

GETRÄNKE 1 EURO

TUB BOCHOLT 1907 E.V. · LOWICKER STR. 19 C · 46395 BOCHOLT
02871/2781-15 · WWW.TUB-BOCHOLT.DE

BOP	ein Kurs für die Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po
Endurance Spinning	Spinning ohne Sprints/wechselnden Pulsfrequenzen
Fatburner	dynamisches Workout mit einem Puls von 60 - 70% der max. Herzfrequenz
Bounce and Fun	Training mit und auf dem Minitrampolin, komplettes Ganzkörpertraining
Pilates	systematisches Ganzkörpertraining, primär für Bauch, Rücken, Beckenboden, nach den Pilates-Prinzipien
Qigong/Tai Chi	fernöstliches Bewegungssystem zur Förderung der Entspannung und Erholungskompetenzen
Rückenpower	Intensive Kraftübung für Rücken und Rumpf
Schlingentraining	Ganzkörperworkout an nicht elastischen Gurten. Ganzkörpertraining
Spinning	Ausdauersport auf stationären Fahrrädern (Indoorbikes) mit Musik

Step-Aerobic	Fließende und abwechslungsreiche Schrittkombinationen auf dem Stepper
Step-Workout	Grundschriffe auf dem Stepper und Schulung von Kraft mit Kleingeräten
Iron WorXX	Langhantelworkout, Ganzkörpertraining
Functional WorXX	kräftigendes und körperformendes Programm. Geballte Power trifft auf funktionelle athletische Workouts.
Power WorXX	Ein hochintensives Training in Intervallform
Yoga	Indische Philosophie, die eine Reihe körperlicher und geistiger Übung umfasst
Zumba	Mischung aus Aerobic und überwiegend latein-amerikanischen Tanzelementen, folgt dem Flow der Musik ohne Auszählen von Takten
Zumba Toning	Gezielte figurformende Übungen und Ausdauertraining mit Zumba- Bewegungen

Fitness-Kurse nach den Herbstferien

Unser breit gefächertes Kursangebot startet wieder nach den Herbstferien. Ausführliche Informationen zu einzelnen Kursen finden Sie auf unserer Homepage www.tub-bocholt.de, nutzen Sie dort auch das praktische Online-Anmelde-Verfahren.

Natürlich sind wir auch telefonisch oder persönlich zu den Öffnungszeiten der Geschäftsstelle für Sie erreichbar und beraten Sie gerne:



Ansprechpartner

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



Geschäftsstelle, Lowicker Str. 19c, Tel. 02871 2781-0

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

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



grau hinterlegte Kurse = laufen in den Ferien durch, * = inkl. Kinderbetreuung

Freie Plätze in den Präventionskursen

Unsere Präventionskurse werden von speziell geschulten Mitarbeitern durchgeführt und Sie als Teilnehmer haben nach erfolgreicher Beendigung die Möglichkeit von Ihrer Krankenkasse einen finanziellen Zuschuss zu erhalten. Bitte sprechen Sie vorher mit Ihrer Krankenkasse.

Rückenfitness für eine gesunde Haltung

KR 401	Montag, 17.30 - 18.15 Uhr 26.10. - 21.12.15 Renate Buchmann
KR 460	Dienstag, 17.30 - 18.15 Uhr 20.10. - 22.12.15 Marie-Luise Schulta-Jansen
KR 421	Donnerstag, 20.30 - 21.15 Uhr 22.10. - 17.12.15 Renate Buchmann

ONLINE ANMELDUNG
www.tub-bocholt.de

Aqua-Fitness im Bahia

Bahia 404	Dienstag, 11.00 - 11.45 Uhr 20.10. - 22.12.15 Marie-Luise Schulta-Jansen
Bahia 405	Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr 20.10. - 22.12.2015 Renate Enk

Aqua-Fitness im Vitalis

Vitalis 416	Dienstag, 19.15 - 20.00 Uhr 20.10. - 22.12.15 Kerstin Scholz
Vitalis 417	Dienstag, 20.00 - 20.45 Uhr 21.10. - 22.12.15 Kerstin Scholz

Aqua-Fitness im Klarabad

Klara 401	Mittwoch, 10.30 - 11.15 Uhr 21.10. - 16.12.15 Marie-Luise Schulta-Jansen
-----------	--



TuB Bocholt

Kooperationen



„Fitness Plus“

1. Ausführlicher Eingangs-Check mit Leistungsdiagnostik
 - Messung des Blutdrucks
 - Messung des Körperfettanteils
 - Herz-Kreislauf-Test
 - Dr.Wolff BackCheck-Test zur Bestimmung der Rumpfkraft
 - MediMouse-Test zur Bestimmung des Wirbelsäulenstatus

2. Training zur Verbesserung der Kondition und Kräftigung der Rumpfmuskulatur lt. Eingangsdiagnose u.a. an modernen Kraft- und Ausdauergeräten

Die Möglichkeiten der Erstattung erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Darüber hinaus bieten wir den Kursteilnehmern **die freie Nutzung**

- des Fitness-Studios
- der Fitness-Kurse
- des Sauna-Bereiches



INTERSPORT®

*Es ist zwar nur
Bewegung. Aber genau
die macht den Unterschied.*



Die Top-Fitnessmarken für Sie am Start:

**ADIDAS-ENERGETICS-ESPRIT SPORTS-
DESIGUAL-NIKE-PUMA-UNDER ARMOUR
-VENICE BEACH-ETC.**

Gegen Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie,
ab einem Einkaufswert von 50€, ein
Fitness-Handtuch gratis!



**INTERSPORT®
PIERON**

Lars Pieron GmbH & Co. KG
Rebenstraße 4-12 · 46399 Bocholt

Aus Liebe zum Sport

Mit der TK erreichen Sie Ihre persönlichen Ziele!

Fit werden, den Stress in den Griff bekommen oder erfolgreich abnehmen. Die TK bietet Ihnen bundesweit die passenden Gesundheitskurse.

- Gesundheitskurse gibt es zum Beispiel zu den Themen Rücken, Ernährung und fernöstliche Entspannung.
- TK-Versicherten erstattet die TK bis zu 150 Euro pro Jahr.

Das TK-Gesundheitsprogramm finden Sie unter www.tk.de/gesundheitskurse (Webcode: 5442). Auch Versicherte anderer Kassen sind herzlich willkommen.

Interesse geweckt? Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Wolfram Weißflog
Tel. 02 81 - 338 80-330
wolfram.weissflog@tk.de

www.tk.de/vt/wolfram.weissflog

Gehen Sie jetzt auf Kurs Gesundheit!



Besuchen Sie uns auch auf:

