

Sportgeflüster

Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.

ZEIT FÜR DEIN COMEBACK

Kursstart:
Flyer
im Heft

Sport für Familien - Sport für Generationen

Ausgabe 2/2020





euregio

Kompetenz in Personal

*„Das Geheimnis des Erfolgs ist,
den anderen zu verstehen.“*

Henry Ford

euregio

Personaldienstleistungen GmbH

Langenbergstraße 11-13

46395 Bocholt

Tel. 02871 - 21828 0

Mail NL-Bocholt@epdl.de

Die euregio Personaldienstleistungen GmbH wünscht den teilnehmenden
Mannschaften viel Glück und ein faires Turnier.

Impressum

Das Sportgefüster 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
Hamwinkelner Str. 15
46395 Bocholt
Telefon: 0172 884 640 7
h.handrup@tub-bocholt.de

Fotoredaktion:

Eigene Fotos oder Bilddatenbank des Landessportbundes NRW

Satz und Layout:

Lisa Müggenborg

Auflage:

2000 Stück

Mitteilung aus der Geschäftsstelle

- Mitteilung vom Vorstand
- Einladung zur Jahreshauptversammlung

Seite 5



Volleyball

- U12-Mädchen sind Vizemeister
- Interview mit Yannik Ahr

Seite 7



Fußball

- Ausflug der E2
- Neuer Trikotsatz

Seite 15



Ultimate Frisbee

- Wer sind wir?

Seite 17



Taekwondo

- Keine Angst vorm „schwarzen Gurt“

Seite 21



Übungen für Zuhause

- Zuhause fit bleiben!

Seite 25





RADEMACHER
HEIZUNGSANITÄR

- Heizungsmodernisierung
- Badsanierung
- Wartung von Öl- und Gasheizungen
- Kundendienst

Im Fisserhook 7a • 46395 Bocholt
Tel. 02871 5427 • info@rademacher-bocholt.de



Albert
Potthoff

Malerbetrieb & Gerüstbau
(0 28 71) 18 19 01
Moorweg 12 • Bocholt

www.albert-potthoff.de

Comeback des „regulären Vereinssports“

Liebe Mitglieder, liebe Übungsleiter und Trainer,
 liebe Partner und Freunde des TuB Bocholt,

in den letzten fünf Monaten haben sich der Sport und das gesellschaftliche Leben aufgrund der Coronakrise grundlegend verändert. Seit der letzten Ausgabe des Sportgeflüsters ist viel passiert und unser Verein musste sich ständig verändernden Begebenheiten anpassen und zahlreiche Herausforderungen meistern. Unter Wahrung aller Auflagen und mit der gebotenen Vorsicht wurden immer wieder Möglichkeiten gesucht und Wege beschriffen, um ein Teil des Vereinslebens aufrechtzuerhalten. So wurde gemeinsam mit dem BBV eine Übungsreihe für Zuhause erarbeitet, Online-Videos erstellt, ein Sommerferienprogramm unter freiem Himmel durchgeführt und der Abteilungs- und Fitnesssport unter Auflagen und mit einem hohen organisatorischen Aufwand in Teilen reaktiviert.

Jetzt, nach Monaten größter Einschränkung, ergeben sich mit den aktuellen Lockerungen Möglichkeiten zu einem annähernd regulären Sportbetrieb zurückzukehren. Nach den Sommerferien werden daher die Angebote aller Abteilungen wieder zu den gewohnten und auf der Homepage dargestellten Trainingszeiten angeboten. Wir freuen uns sehr über diese Möglichkeiten, weisen aber darauf hin, dass sämtliche Verbesserungen mit dem nötigen Verantwortungsgefühl und unter Wahrung der entsprechenden Hygiene- und Abstandsregeln umzusetzen sind.

Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich bedanken für die gezeigte Solidarität und Unterstützung bedanken, die dem Verein von verschiedenen Seiten entgegengebracht wurde. Die Treue unserer Mitglieder, Übungsleiter, Trainer, Eltern, Sponsoren und Gönner waren stets unser Antrieb und bilden die Grundlagen dafür, dass der TuB Bocholt gestärkt aus der Krise hervorgehen kann.

Bleibt gesund,
 Euer Präsidium und
 die Mitarbeiter
 des TuB Bocholt.

Rolf Jansen
 -Präsident-



Ansprechpartner

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



Einladung zur Mitgliederversammlung

**am Donnerstag, 24. September 2020, 19.30 Uhr
 im Clubhaus, Lowicker Str. 19 c, 46395 Bocholt**

Tagesordnung:

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 Bericht des Vorstandes
- TOP 3 Kassenbericht
- TOP 4 Entlastung des Vorstandes
- TOP 5 Vorstandswahlen
- TOP 6 Festsetzung der Beiträge/
Haushaltskostenvoranschlag
- TOP 7 Satzung
- TOP 8 Beschlussfassung über
vorliegende Anträge
- TOP 9 Verschiedenes

Über Anträge, die nicht in der Tagesordnung verzeichnet sind, kann in der Mitgliederversammlung nur abgestimmt werden, wenn diese mindestens eine Woche vor der Versammlung schriftlich beim Vorstand eingegangen sind.

Der Vorstand

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



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



APP zu tollen Angeboten!



VIELE VORTEILE GENIEßEN!

im Web	als APP
Jetzt kostenlos anmelden: www.wattextra.de	



WattExtra Bonuswelt

Die Gutscheinplattform für WattExtra-Stromkunden mit exklusiven Vorteilen für Shopping, Freizeit, Kultur und Events.

Die günstige Energie aus Bocholt.

Besser BEW.

Stadtwerke Bocholt Gruppe

U12-Volleyballerinnen werden Vizemeister in ihrem Bezirk

Nachdem sich das junge Team am Karnevalswochende in Burlo bei den Kreismeisterschaften qualifiziert hatte, ging es am Sonntag nach Telgte zu den Bezirksmeisterschaften. In der ersten Phase des Turniers spielten sich die U12-Volleyballerinnen souverän und ohne Satzverlust zum Gruppensieg.

Um sich das Viertelfinale zu sichern, musste noch ein Sieg gegen den USC Münster her. Auch dieser wurde mit hoher Konzentration bei den Angaben und gezielten Angriffen (15:6; 15:5) gesichert.

Im Einzug um das Finale wurden die jungen Mädchen noch einmal richtig auf die Probe gestellt. Mit einem hart erkämpften Spiel gegen den DJK SF Datteln, der mit 1:2 (15:10, 14:16, 13:15) für Bocholt ausging, war sicher die U12-Volleyballerinnen stehen im Finale.

Ohne Druck erspielten sich die Mädchen einen tollen zweiten Platz und mussten dem RC Borken-Hoxfeld den 1. Platz überlassen, aber mit einem dennoch guten Ergebnis gegen den Favoriten des Tages 2:0 (15:11, 15:4).

Die Krönung des erfolgreichen Tages war eine Medaille, die bei der Siegerehrung überreicht wurde und der nächste Schritt in Richtung westdeutsche Meisterschaft!

Wir hatten einen tollen Tag mit Euch!

Spielerinnen von links. nach rechts: Marie Lüth, Mila Tebrügge, Karla Freitag, Mira Pennekamp. Pauline Holtei konnte leider auf Grund einer Verletzung nicht antreten.



Ansprechpartner

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



Anzeigen

30
EINLADUNG

Wir begleiten eine auf
die Reise
unseres Lebens
Julia
& Tom
30.10.2021

Kartenkuss.de
Karten online gestalten!



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

Ankommen und sich wohlfühlen



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

**Auto
BECKER**
SACHVERSTAND MIT HERZ UND HAND



Auto Becker Inh. André Jongeling e.K.
Buschkamp 2-4
46414 Rhede

02872 3400
info@mazdabecker.de



www.mazdabecker.de

Ihr Mazda Vertragshändler für Rhede, Bocholt und Borken.

Interview mit Yannik Ahr

Yannik, aufgrund der Corona Krise musstest du früher aus den USA zurückkommen. War das ein Problem für dich?

Natürlich war das keine schöne Situation. Aufgrund dieser Krise wurde leider unsere gesamte Restsaison abgesagt, wodurch die Nationalen Meisterschaften, die am Ende der Saison stattgefunden hätten, nicht mehr gespielt werden konnten. Das hat einen kurz denken lassen, dass man die letzten Monate umsonst gearbeitet hat. Nach kurzer Bedenkzeit und Frustbewältigung habe ich dann aber gemerkt, dass es bei dem Ganzen um die Erfahrung und die Sprache ging. Danach war ich sogar recht froh schnell wieder nach Hause zu kommen, da man seine Familie und Freunde schon vermisst hat.

Wie waren die Monate für dich in den USA?

Ich wollte nach dem Abitur nicht sofort anfangen zu studieren und erst einmal ein bisschen die Welt erkunden. Gleichzeitig wollte ich meinen Sport nicht aus den Augen verlieren. Ein Auslandsjahr an einem College war für mich die ideale Lösung. Die Anfangszeit war natürlich etwas schwierig. Ich musste mich an die neuen Umstände gewöhnen, allein wohnen, studieren, ... Nach den ersten zwei Wochen hatte ich mich eingelebt; Uni, Training und Lernen bestimmten meine Tage.

Wie unterscheidet sich das Training von dem in Deutschland bzw. Bocholt?

Der größte Unterschied ist definitiv die sportliche Betreuung. In den deutschen Volleyballligen ist leider nicht so viel Geld im Umlauf wie in gewissen anderen Sportarten, wodurch sich viele Teams nur einen Trainer und eventuell noch einen Physiotherapeuten leisten können. Das ist in den USA ganz anders. Unser Trainerstab umfasste fünf Personen, einen Coach, zwei Co-Coaches, einen Athletiktrainer und eine Physiotherapeutin. Und das sind nur die Leute, die ganz allein für uns zuständig waren. Wenn man alle Leute aufzählen würde, die uns täglich geholfen haben, besser zu werden, wäre man morgen noch beschäftigt.



Wie war die sportliche Herausforderung für dich?

Die sportliche Herausforderung war sehr groß. Die Amerikaner haben ein anderes Spielsystem und legen ihren Fokus auf völlig andere Elemente als wir. Dadurch war ich gerade in der Anfangsphase sehr gefordert und musste viel an mir arbeiten. Sofern man das nicht tat, hatte man auch kaum Aussicht auf Spielzeiten, da in den USA immer das Team an erster Stelle steht und man sich nicht auf starke Einzelspieler verlässt. Da ich aber schon meine gesamte Volleyballlaufbahn in der Halle und im Sand gleichzeitig gespielt habe, fielen mir diese Umstellungen vielleicht etwas leichter als anderen. Ich war schon gewohnt, dass man sich häufig auf neue Taktiken und Situationen einlassen muss.

Welche Unterschiede würdest du zum deutschen Spielsystem benennen?

Der größte Unterschied liegt auf jeden Fall darin, dass die taktische Vorgabe auf Block und Abwehr basiert. Unsere gesamte Vorbereitung war auf dieses Spielsystem ausgerichtet. Auch muss man sagen, dass Amerikaner einen hohen Wert auf Athletik legen. Durch tägliches Training auf ihren Vorschulen sind Amerikaner einfach sprunggewaltiger, haben aber im Gegensatz zum deutschen Volleyball kleine technische Defizite.





Garten. Bauen. Renovieren. Alles für ein schönes Zuhause!

hagebaumärkte der Frieling-Gruppe:

hagebaumarkt Haltern
B. Frieling GmbH & Co. KG
45721 Haltern am See
Krumme Meer 3
Tel. 02364 96541-0

hagebaumarkt
B. Frieling GmbH & Co. KG
48301 Nottuln
Oststraße 1
Tel. 02502 9410-0

hagebaumarkt
B. Frieling GmbH & Co. KG
48712 Gescher
Mühlengrund 4
Tel. 02542 9319-0

hagebaumarkt
B. Frieling GmbH & Co. KG
46395 Bocholt
Werther Straße 50
Tel. 02871 2347-0

hagebaumarkt
B. Frieling GmbH & Co. KG
48607 Ochtrup
Deipenbrook 1
Tel. 02553 9713-0

hagebaumarkt Rhede
B. Frieling GmbH & Co. KG
46414 Rhede
Gronauer Straße 25
Tel. 02872 9258-0

hagebaumarkt II
B. Frieling GmbH & Co. KG
48653 Coesfeld
Dülmener Straße 100
Tel. 02541 7203-0

hagebau-Baustoff-Fachhandel:

hagebau-centrum
B. Frieling GmbH & Co. KG
48599 Gronau-Epe
Gronauer Straße 178
Tel. 02565 9344-0

hagebau-centrum
B. Frieling GmbH & Co. KG
48607 Ochtrup
Deipenbrook 11
Tel. 02553 9713-5

Verwaltung:

B. Frieling Service- und Dienst-
leistungen GmbH & Co. KG
48653 Coesfeld
Dieselstraße 5
Tel. 02541 783-0



Homepage



Imagefilm



... da geh' ich hin!

hagebau FRIELING

Baumärkte & Baufachhandel

www.hagebau-frieling.com • info@hagebau-frieling.com

In deiner Mannschaft waren vier Deutsche. War das ein Vorteil in den Spielen gegen vorzugsweise englischsprachige Gegenspieler?

Das kann ich so genau gar nicht sagen, da ich natürlich keinen Vergleich habe. Aber ich würde auf jeden Fall behaupten, dass dadurch eine bessere Teamchemie zustande gekommen ist. Wir standen größtenteils mit drei Deutschen auf dem Feld und das hat die gesamte Kommunikation etwas leichter gemacht. Da Volleyball auch zum Teil eine Kopfsache ist, hat es auch nicht geschadet, wenn man mit drei Deutschen am Netz stand und dann den Gegnern in die Augen schaut und auf Deutsch über sowas wie die letzte Klausur redet. Der Gegner hat natürlich kein Wort verstanden, aber hat sich - denke ich mal - auch gefragt, worüber wir denn da reden während wir ihn angucken. Diese Kleinigkeiten bringen einen immer mal ein bisschen aus der Fassung und können in wichtigen Situationen den einen oder anderen Fehler des Gegners nach sich ziehen.

Was war dein persönliches Highlight in der Zeit vor Ort?

Mein persönliches Highlight war definitiv das erste Spielwochenende. Wir hatten das Glück sofort gegen das zweit- und drittbeste Team der Nation (Regionale Liga) zu spielen. In zwei wirklich sehr knappen Spielen konnten wir aber beide Spiele für uns entscheiden und damit einen der größten Erfolge dieses Programms feiern. Durch diese Siege sind wir auch in einem späteren Ranking zum Topsteam der Nation gewählt worden. Diesen Status konnten wir auch sehr lange halten. Bis wir die ersten und einzigen beide Spiele in der Saison verloren haben und dadurch hinter ein Team gewählt wurden, gegen das wir bereits gewonnen hatten.

Was hast du am meisten vermisst?

Freunde und Familie war wohl das was ich am meisten vermisst habe. Aber ich habe auch Kleinigkeiten wie gutes Brot oder einen gültigen Führerschein vermisst. Ich war generell wieder sehr viel von anderen Menschen abhängig was ich hier einfach nicht war. Aber all das in Kauf zu nehmen, war es mir für diesen Zeitraum auf jeden Fall wert.

Das Stipendium geht über vier Jahre. Wirst du zurück in die USA gehen, wenn die Krise vorbei ist?

Nein, ich habe mich dazu entschieden hier zu bleiben und hier weiter zu studieren. Wie ich schon gesagt habe, war es für mich mehr eine Erfahrung. Wäre dort wirklich alles perfekt gewesen und ich hätte genau das gefunden, wonach ich gesucht habe, wäre ich wahrscheinlich für vier Jahre dortgeblieben. Da es mir aber nicht hundertprozentig gefallen hat, habe ich mich entschieden, wieder nach Hause zu kommen.

Wurden dein persönlichen Erwartungen erfüllt?

Ja, größtenteils haben sich alle Erwartungen erfüllt. Aber genau das war es vielleicht auch, was mich dazu veranlasst hat, wieder herzukommen. Am Ende meiner Zeit ist es genauso gelaufen wie ich mir das vorgestellt hatte, aber ich hatte nie diesen Moment, wo ich dachte: „Wow, so hätte ich das jetzt nicht erwartet.“ Ich hatte mir vielleicht erhofft in irgendeiner Weise überrascht zu werden und von irgendetwas „geflasht“ zu werden. Diesen Moment hatte ich aber nie, wodurch der Reiz ein wenig verloren ging.

Würdest du weiterempfehlen diesen Schritt zu gehen und welche Tipps würdest du den Jüngeren mitgeben?

Ich würde es immer weiterempfehlen. Ich meine, wann hat man schon einmal die Chance auf einem College Volleyball zu spielen. Generell diese Erfahrung mitzunehmen und sich sprachlich weiterzuentwickeln war es einfach wert. Viele junge Leute reisen nach ihrem Abitur für ein Jahr durch die Welt. Diese Form des Auslandsjahres gibt Sportlern die Möglichkeit zu reisen aber gleichzeitig ihre Sportart weiter auszuüben und dadurch sportlich nicht zurück zu fallen und sich gegebenenfalls sportlich sogar weiterzuentwickeln.



FITNESS-KURSE

KURSBEGINN AB DEM 17.08.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 Uhr* Pilates	09.15 Uhr Bodyworkout	09.00 Uhr* Fatburner	08.30 Uhr Bodyworkout	09.00 Uhr*  Soft-Spinning
09.00 Uhr*  Spinning	10.00 Uhr FLYOGA	09.00 Uhr* Pilates	09.15 Uhr Pilates	09.15 Uhr* Step-Aerobic
10.00 Uhr*  Zumba		09.45 Uhr* BOP	10.00 Uhr Rückenpower	10.00 Uhr* Schlingentraining
				10.00 Uhr * BOP
17.30 Uhr Bounce and Fun		17.30 Uhr Bounce and Fun		
18.00 Uhr Yoga			18.00 Uhr Yoga	
18.00 Uhr  Spinning			18.00 Uhr  Spinning	
18.15 Uhr BOP	18.15 Uhr Rückenpower	18.15 Uhr Bodyworkout	18.15 Uhr  Iron WorXX	
		18.30 Uhr  Spinning		
19.00 Uhr  Spinning		19.00 Uhr Step-Aerobic	19.00 Uhr Spinning	
19.00 Uhr  Zumba			19.00 Uhr BOP	
19.45 Uhr Schlingentraining	19.45 Uhr Pilates		19.45 Uhr Schlingentraining	
19.45 Uhr Tai Chi/Qigong	20.00 Uhr  Spinning			
20.30 Uhr FLYOGA			20.30 Uhr Schlingentraining	

**10 EINHEITEN
BUCHEN - NUR
8 BEZAHLEN!**

* = inkl.
Kinderbetreuung

Kursbeginn ab dem 17.08.2020 - 10 Einheiten buchen, nur 8 bezahlen!

Fitness-Kurse Mitglieder: 16,00 €
Nicht-Mitglieder: 46,40 €

Yoga Mitglieder: 24,00 €
Nicht-Mitglieder: 66,00 €



Weinhaus Bochoolt GmbH
Münsterstraße 13
46397 Bochoolt
0049 (0)2871 294507

info@weinhaus-bochoolt.de
www.weinhaus-bochoolt.de

Öffnungszeiten

Montag	9.30 - 18.30 Uhr
Dienstag	9.30 - 18.30 Uhr
Mittwoch	9.30 - 18.30 Uhr
Donnerstag	9.30 - 18.30 Uhr
Freitag	9.30 - 18.30 Uhr
Samstag	9.30 - 18.00 Uhr

**Weihnachtszeit: jeden Tag
1. Stunde früher offen und
1. Stunde länger offen!**



DROHNENFLY24

GANZ OBEN MIT DABEI.

Ihr EXPERTE für:

- IMAGEFILM
- 360-GRAD-AUFNAHMEN für virtuelle Besichtigungen (Immobilien)
- DROHNEN-LUFTAUFNAHMEN

Präsentieren Sie ihr Produkt, ihr Firmengebäude oder ihre Immobilie wie nie zuvor!

Besuchen Sie uns doch auf unserer Webseite!

WWW.DROHNENFLY24.DE

SIE HABEN FRAGEN?

WIR BERATEN SIE GERNE BEI IHREM PROJEKT!



Deniz Krabbe
Geschäftsführer

Kontakt

Telefon: 0160 1463701
Fax: 02325 9183029
E-Mail: info@dronenfly24.de



FLIESEN HÜNING 



IMMER EIN VOLL-TREFFER!

WWW.FLIESEN-HUENING.DE
DINXPERLOER STRASSE 331 · 46399 BOCHOLT



„Sport.“

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!

Mannschaftsausflug der E2 zum Fußball Bundesligisten Borussia Mönchengladbach

Am 22. Februar 2020 machten sich die Spieler der E2-Jugend des TuB Bocholt gemeinsam mit Eltern und Geschwistern auf den Weg nach Mönchengladbach. Ziel war der Borussia Park in den am 23. Spieltag das Bundesliga-Spiel Borussia Mönchengladbach gegen TSG Hoffenheim ausgetragen wurde.

Pünktlich zum Anstoß um 15.30 Uhr hatten alle einen guten Sitzplatz auf der Süd-Tribüne im Block 6A eingenommen mit einem guten Blick auf das Tor der Hoffenheimer. Der Borussia Park war gut gefüllt und die Fans der Nord-Tribüne sorgten mit Trommeln und Gesängen für gute Stimmung im Stadion. In der Startelf der beiden Bundesligisten befanden sich viele Nationalspieler aus verschiedenen Ländern. Um nur ein paar zu erwähnen Yann Sommer, Matthias Ginter, Sebastian Rudy, Alassane Plea, Havard Nordtveit.

In der ersten Halbzeit vergaben die Gladbacher in der dritten Minute eine sehr gute Gelegenheit zur Führung. In der 11 min war es dann soweit: Nationalspieler und „Tor des Jahres 2019 DFB“ Schütze Matthias Ginter traf zum 1:0. Die Partie war danach ziemlich ausgeglichen mit der einen oder anderen Chance für beide Teams. Mit einem Spielstand von 1:0 ging es in die Halbzeitpause. Gestärkt mit Stadionwurst und Pommes startete dann für unsere TuB Bocholt Kicker eine spannende 2. Halbzeit. In der 73. Minute gab



Ansprechpartner

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



Schichtsrichter Brych unter Video-Check Elfmeter für Gladbach nach Hoffenheimer Hübners-Handspiel. Den Elfmeter vom Gladbacher Plea konnte Keeper Baumann gekonnt abwehren. Dem Franzosen wurde nach Video-Beweis rund zehn Minuten später auch wegen Handspiel von Wendt das 2:0 verwehrt. Das wird bestraft! Das Spiel ist erst zu Ende, wenn der Schiri pfeift!! „Eine Alt bekannte Regel“. Nach Rudy-Ecke nickt Hoffenheims Lucas Ribeiro aus dem Nichts in der Nachspielzeit zum Ausgleich ein. Erst seine zweite Ballaktion in der Bundesliga. Das war der erste Punktverlust für Gladbach nach acht Heimsiegen in Folge! Beim Schlusspfiff stand es dann 1:1.

Nach dem Spiel ging es für die Bocholter Fußballfans mit den Pkws zurück in die Heimat. Es war ein toller Mannschaftsausflug für die TuB-Jungkicker, die gerne dieses nochmal wiederholen wollen. Ein Dankeschön an die Eltern, die sich als Fahrer zur Verfügung stellten. Ein besonderer Dank gilt Christian Ebbert und Jannik Kock, die als Trainer und Organisatoren den angehenden Fußballstars von Morgen einen unvergesslichen Tag bereiteten.





Ein starkes Team!

Erleben Sie Ihren Urlaub - ganz nach Ihrem Geschmack! Wollen Sie mehr wertvolle Tipps zu Ihrem Traumreiseziel bekommen? Dann schauen Sie bei uns vorbei - Wir erstellen Ihnen gern Ihr ganz persönliches Urlaubspaket!



TUI TravelStar Reisebüro Geukes *real* - Passage

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

TUI TravelStar Reisebüro Geukes

Raiffeisenstr. 2 b • 46499 Hamminkeln
Tel.: 02852 - 50 73 00 • contact@reisebuero-geukes.de

www.reisebuero-geukes.de



AUTOMOBILE SCHULZ GmbH



Probefahrt reservieren

- **Telefon: 02871 / 226 396**
- **info@automobile-schulz.com**
- **www.automobile-schulz.com**

**Siemensstraße 36
46395 Bocholt**

Qualitätsküchen zu Top-Preisen



Außerdem finden Sie bei uns: Möbel, Bäder, Einbau- und Gleittürschränke 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.

KÜCHENHAUS TEBROKE

Küchenhaus Tebroke im I-Park

Am Gut Baarking 23 • 46395 Bocholt • Tel.: 02871 • 21 60 10

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

Ultimate Frisbee

Es hat sicher jeder schon mal eine Frisbeescheibe in der Hand gehabt und geworfen – damit ist der Anfang gemacht! „Ultimate Frisbee“ oder „Ultimate“ treibt das ganze allerdings noch auf die Spitze – Würfe über Kopf, lange Pässe entlang der Seitenlinie oder eine knapp noch in der Endzone gefangene Scheibe sorgen bei diesem Sport für reichlich Bewegung und interessante Spielzüge.

Ultimate ist ein Laufspiel, das aus den USA nach Europa übergesetzt hat. Jeweils sieben Spieler stehen sich bei diesem Laufspiel gegenüber. Ziel des Spieles ist es die Scheibe durch Zupassen, ohne damit zu laufen, in der gegnerischen Endzone zu fangen und damit einen Punkt zu erzielen.

Gespielt wird in Deutschland in der Regel auf einem Feld von der Länge und der halben Breite eines Fußballfeldes. An den langen Enden des Spielfeldes befinden sich wie beim American Football zwei 15-20 Meter tiefe Endzonen.



Ansprechpartner

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



Wer sind wir?

Wir sind eine gemischte Mannschaft zwischen 20 und 40 Jahren mit ganz unterschiedlichen Vorerfahrungen. Seit Sommer 2019 trainieren wir jeden Mittwochabend an unserer Wurftechnik und unserem Spiel. Dabei trainieren wir bei auf dem Rasenplatz im Stadion. Wir freuen uns jederzeit über weitere Mitspielerinnen oder Mitspieler.

Wenn ihr Lust habt, ein paar Scheiben zu werfen, dann schaut einfach am Mittwochabend um 19.30 Uhr im Stadion vorbei oder meldet euch per Mail bei henning_wissmann@gmx.de.



TEKLOTH

Energie- und Anlagentechnik

TEKLOTH

Solar- und Speichertechnik

Kälte • Klima • Lüftung
Elektro • Regelung • Solar
Heizung • Sanitär • KWK



www.tekloth-solar.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

BRUMBERG

hansgrohe

Cawo



OBTEGO
Die innovative Badplanung

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

GmbH

Planung und Ausführung von:

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

Schaffeldstr. 90 - 46395 Bocholt ☎ 0 28 71 - 18 00 16 ✉ 0 28 71 - 1 24 65

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

Neue Trikots für die E2 - Großer Dank an den Sponsor Schmatzepuffer.com

Die E2-Jugend mit wurde Dank einer Trikotspende der Firma Schmatzepuffer.com Besitzer eines nagelneuen Trikotsatzes.

Die Jugendspieler der E2 sowie die Trainer bedanken sich auf diesem Wege recht herzlich für diese tolle Spende bei der Geschäftsführerin Nadine Tenbrock-Leenen und Geschäftsführer Frank Tenbrock.

Die Mannschaft freut es besonders, dass sich immer wieder Gönner und Sponsoren finden, die die Mannschaft unterstützen und somit gute Voraussetzungen für eine sportliche Zukunft schaffen. Ein Sponsoring ist nicht selbstverständlich und unsere Junioren wissen diese Unterstützung wirklich zu schätzen!

Vielen Dank!



Ansprechpartner

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



Saison 2020 / 2021 Neue Dritte



#Neue Dritte #Spaß #Zusammenhalt #Team #Jux #geile Truppe

Ihr wollt in eurer Freizeit Fußball spielen? Dann meldet euch...

#geiler Club #coole Leute #ohne geht nicht #Neue Dritte

NEU!



Ansprechpartner:

Fabian Schmeinck
+49 171 32 39 985 | fabian.schmeinck@gmx.de
Karsten Söhlke
+49 172 7838990 | ksoehlke@gmx.de

Sportzentrum Süd-West | Lowicker Straße | 46395 Bocholt



www.eiting-bedachungen.de
armin@eiting-bedachungen.de

Moddenborgstr. 91a • 46399 Bocholt • Mobil: 0171-23 26 128

- **Reparaturarbeiten**
- Bedachungen
- Dachbegrünung
- Dachrinnen- /und
- Klempnerarbeiten
- Wärmedämmung
- Materialverkauf
- Gerüstbau

HECKRATH

Glas- und Gebäudereinigung

Mozartstraße 19 · D-46419 Isselburg
Telefon (02874) 2 91 83 · Fax (02874) 90 21 58

Mobil (0171) 3 54 69 64

Keine Angst vorm „schwarzen Gürtel“ Taekwondo ist Kampfsport, Breitensport, Gruppensport – und nicht nur für Kinder und Jugendliche

„Ein Schwarzgurt ist ein Weißgurt,
der niemals aufgegeben hat!“

So oder so ähnlich könnte das Motto der knapp 20 erwachsenen Männer und Frauen lauten, die erst in fortgeschrittenem Alter mit dem Kampfsport begonnen haben. Auch wenn der Weg vielleicht härter und steiniger ist, wenn man erst als Erwachsener mit Taekwondo beginnt, so ist er doch bezwingbar. Mit Ausdauer, Fleiß und eisernem Willen gelingt auch jedem Erwachsenen, was viele Kinder und Jugendliche schaffen: die Prüfung zum Schwarzgurt abzulegen und ein DAN-Träger zu werden. Die TuB-Taekwondo-Abteilung der Erwachsenengruppe ist das beste Beispiel dafür.

Vor neun Jahren rief Trainier Yilmaz Balci zum ersten Mal eine reine Gruppenstunde für Erwachsene ins Leben. Das Angebot wurde begeistert angenommen. Noch heute sind die meisten Erwachsenen der ersten Stunde dabei – und haben in den vergangenen drei Jahren die Prüfung zum 1. DAN nach und nach abgelegt. „Ist schon ein tolles Gefühl, wenn man dienstags als Trainer in der Halle vor der Gruppe steht, wenn alle sich zum Angrüßen aufstellen, und die ersten drei Reihen in der Halle sind von Schwarzgurten belegt“, sagt Trainier Yilmaz Balci nicht ohne Stolz – und das darf er auch sein, denn all seine Schützlinge haben in den letzten Jahren als Weißgurte angefangen. „Inzwischen unterstützen mich einige sogar beim Training, unterrichten die Bambinis oder springen ein, wenn ich mal nicht kann“, sagt er zufrieden. Im Mai 2020 wären die nächsten DAN-Prüfungen gewesen, wo einige bereits die Prüfung zum 2. DAN abgelegt hätten. Die Prüfung wurde jedoch angesichts der momentanen Situation zunächst verschoben.



Ansprechpartner

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



Taekwondo ist nicht nur für Kinder und Jugendliche geeignet. Auch Erwachsene können diesen Sport bis ins hohe Alter ausüben. Regelmäßiges Training, bestehend aus Konditionstraining, Dehnübungen, Fitnessseinheiten und Übungen aus dem Kampfsport bilden das gesamte Programm. „Taekwondo heißt nicht nur, auf der Kampffläche zu stehen und zu kämpfen“, ergänzt Balci. „Es bedeutet regelmäßiges, konsequentes Training, Disziplin und Motivation. Das macht den größten Teil des Trainings aus. Geschätzt 80 % aller Mitglieder betreiben Taekwondo als Breitensport, als Hobby, als Passion. Nur etwa 20 % unserer Vereinsmitglieder betreiben es als Turniersport.“

Prüfungen ablegen und sich von Gürtel zu Gürtel hocharbeiten, von weiß bis schwarz, können und dürfen natürlich alle Mitglieder. Die Prüfung wird angeboten, ist aber kein Muss. Bei einer Prüfung werden alle Bestandteile des Taekwondo abgefragt – und das sind bei Weitem mehr als nur der Kampf.

Da gibt es zunächst die Grundlagen der Taekwondo-Techniken in der sogenannten „Grundscheule“, in der verschiedene Hand- und Fußtechniken von den Prüflingen vorgeführt werden müssen. Je nach Gürtelstufe (Kup-Grad) werden die Aufgabenstellungen dabei immer schwieriger, bis hin zu vier kombinierten Techniken hintereinander. Dabei ist dann nicht nur die Technik gefragt, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit unter Stress.





Sinnack Backspezialitäten GmbH & Co. KG
 Harderhook 15 | 46395 Bocholt
 info@sinnack.de | www.sinnack.de

LEIDENSCHAFT FÜR QUALITÄT

Auf Stein gebackene Brötchen und Baguettes, Toastbrötchen oder der Klassiker, das Weizenbrötchen: Diese und weitere Aufbackprodukte sind die schmackhaften Argumente der Sinnack Backspezialitäten GmbH & Co. KG. Deutschland- und europaweit entscheiden sich Kunden täglich für Sinnack-Produkte, die vor allem als Handelsmarken großer Einzelhandelsketten erhältlich sind. 1899 in Bocholt gegründet, hat sich das Unternehmen zum größten Hersteller für Aufbackwaren in Europa entwickelt.

TRADITION UND INNOVATION

Die Kombination aus Tradition und Innovation zeichnet Sinnack aus. An zwei Standorten in Deutschland, in Bocholt und in Gutenborn-Droßdorf, werden auf 30 Produktionslinien tagtäglich unterschiedlichste frische Produkte zum Fertigbacken hergestellt. Der Fokus des Familienunternehmens liegt dabei vor allem auf hervorragender Produktqualität sowie der Verwendung natürlicher Zutaten. Die erstklassigen Rohstoffe für die Sinnack-Produkte kommen möglichst aus der Region.

AUSGEZEICHNETE QUALITÄT

Dies honorierten Sinnacks Kunden mehrfach mit Auszeichnungen wie zum „Produkt des Jahres“ oder zur „Topmarke“. Mehr als 500 Mitarbeiter engagieren sich mit Begeisterung für den guten Geschmack und die höchste Qualität der Produkte. Als attraktiver Arbeitgeber bietet Sinnack jungen Menschen beste Chancen für die Zukunft durch Ausbildungen in kaufmännischen oder technischen Berufen. Die Zufriedenheit der Kunden treibt Sinnack an, auch in Zukunft zu überzeugen.



**BACKEN
 LIEGT UNS.**

www.sinnack.de



**ELEKTRO
 NELSKAMP GMBH**

Bocholt · Sachsenstraße 10 · Tel. 02871-14703 · www.elektro-nelskamp.de



Im Anschluss daran kommt der Formlauf. Hier müssen die Prüflinge erst in der Gruppe, dann einzeln vor dem Prüfer eine festgelegte Abfolge von Abwehr und Angriffsbewegungen gegen imaginäre Gegner zeigen. Die Einzeltechniken aus der Grundschule werden dabei zu einem harmonischen Ganzen, zu einem „Formlauf“ zusammengeführt. Wichtig dabei sind ein flüssiger, rhythmischer und ausgewogener Ablauf, korrekte Atmung, Blickkontakt, Kraft, Ausdruck und eine exakte Rückkehr zum ursprünglichen Ausgangspunkt. Mit zunehmendem Gurtgrad werden die Bewegungsabläufe dabei immer komplexer und anspruchsvoller. Es folgt der sogenannte Einschrittkampf „Ilbo-Taeryon“, bei dem auf einen vorgegebenen Angriff mit einer Angriffstechnik reagiert werden muss, ohne den Gegner zu berühren. Der Einschrittkampf ist die Ausführung und Kombination der erlernten Techniken gegen einen einzelnen Gegner und eine Vorübung zum Freikampf.

Der Freikampf schließt sich für die Prüflinge ab dem Blaugurt an. Man kämpft frei mit einem Partner unter Schutzausrüstung für einen festgelegten Zeitraum von 1-2 Minuten. Oder es werden verschiedene Aufgaben gestellt, die im Kampf dargestellt werden sollen, z.B. abwechselnd Techniken treten, gesprungene Techniken zeigen oder bestimmte Angriffstechniken, die entsprechend frei gekontert werden sollen. Mit steigendem Kup-Grad wird dabei immer mehr Können von den Prüflingen gefordert.

Nach dem Kampf müssen diese noch in der Selbstverteidigung ihr Können unter Beweis stellen. Dabei geht es nicht nur um einfache Angriffe wie Halte- und Befreiungstechniken, sondern auch um die Abwehr von Angriffen mit Messern oder Stock. Die höheren Kup-Grade - auch die Kinder und Jugendlichen - müssen sich dabei nicht nur gegen einen, sondern gegen bis zu fünf Angreifer zur Wehr setzen, die als Angriffe in einer Gruppe simuliert werden.

Zum Abschluss jeder Prüfung führen die Prüflinge ab dem blauen Gurt Bruchteste an bis zu 22 mm starken Holzbrettern durch. Der sogenannten „Bruchtest“ ist meist sehr publikumswirksam und wird von den Zuschauern geliebt.

Seit 2017 darf Trainier Yilmaz Balci auch die Prüfungen selber abnehmen, da er sich zum Prüfer hat ausbilden lassen.

An 5 Tagen können Interessierte beim TuB Bocholt Taekwondo trainieren. Es gibt Stunden für jede Altersklasse und für jede Gürtelstufe. Bambinis, Anfänger, Kids von 8-12, und Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren aufwärts, aber auch spezielle Stunden nur für Erwachsene und jugendliche Erwachsene. Wer Interesse hat, darf sich gerne in der Geschäftsstelle des TuB Bocholt oder direkt bei Yilmaz Balci melden.

Trainingszeiten
unter www.tub-bocholt.de



Marius Schmeink

Unsere Stärken:

Individuelle Firmenkonzeppte | KFZ-Flotten

betriebliche | private Vorsorge

Haus-Finanzierungen

Vermögensanlage

Privatschutz

private KFZ | Schadenregulierungsvollmacht

UND

zufriedene Kunden

Hauptvertretung Marius Schmeink

Inhaber: Marius Schmeink

Allianz Generalvertretung te Uhle + Slütter

Auf dem Dannekamp 49

46395 Bocholt

Tel.: 02871-2111-0 Mobil: 0176-61062025

Beckenlift

Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur



Startposition: Rückenlage

- Beine nacheinander entspannt zur Decke heben
- Arme neben dem Rumpf abgelegt
- Langsam das Schambein Richtung Bauchnabel einrollen, bis sich das Becken vom Boden löst
- Langsam und ohne Schwung arbeiten
- Becken wieder senken
- Bauchspannung halten, gleichmäßig atmen

Variation:

- Arme Richtung Decke führen
- Becken in der oberen Position kurz halten

Planke

Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur



Startposition: Bauchlage

- Arme im Unterarmstütz ablegen (Ellenbogen unter die Schulter)
- Knie abgelegt
- Fußballen aufgestellt
- Kopf in Verlängerung der WS
- Bauchspannung aufbauen
- das Becken vom Boden anheben
- Spannung aufrecht erhalten

Variation:

- Beine strecken, ein Bein anheben
- Aus dem Handstütz hochdrücken

Taillenuippe

Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur



Startposition: Seitlage

- Stütz des unteren Ellenbogen unterm Schultergelenk
- oberer Arm stützt vorm Rumpf
- Beine aktiv gestreckt in Verlängerung der gestreckten Hüfte
- Fußinnenkanten sind geschlossen, der obere Fuß stützt das untere Sprunggelenk
- Kopf in Verlängerung der WS
- das Becken heben und senken
- Bauchspannung halten, gleichmäßig atmen

Variation:

- oberer Arm am Rumpf ablegen
- oberen Arm zur Decke strecken
- oberes Bein anheben

Beinlift in Seitlage



Startposition: Seitlage

- Unteres Bein gebeugt, oberes Bein aktiv gestreckt in Hüftstreckung
- Kopf abgelegt auf Oberarm oder Ellenbogen
- Bauchspannung, Taillendreieck hochziehen
- Bein heben und senken
- Hüftstreckung und Rumpfspannung beibehalten
- Atmen

Variation:

- Spielbein nach vorne gezogen heben und senken
- Spielbein im Kniegelenk gebeugt heben und senken



Birgit Möllenbeck



Jörg Möllenbeck



Heinz Möllenbeck



Klaus Meckelholt



Matthias Bruns



André Groeters



Denis Ötzürk

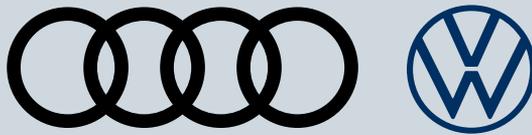


Dennis Böttcher



Philipp Klein-Bösing

Ihr starker Partner in Sachen Auto



Moderne Audi Erlebniswelt Wesel



Volkswagen Forum Wesel

Große Auswahl auf 5000 m² Ausstellungsfläche



Autohaus Becher Wesel mit Jahres-, Dienst- und Gebrauchtwagen



Autohaus Becher in Hamminkeln

Wenden Sie sich in allen Autofragen vertrauensvoll an uns!



Lena Möllenbeck



Jannik Möllenbeck



Frank Emming



Markus Schapdick



Dirk Böing



Torsten Schleicher



Henrik Verstege



Justina Brands



Ina Heselhaus

Im Buttendicksfeld 15
46485 Wesel

Telefon: 02 81 - 95 28 40
Telefax: 02 81 - 95 28 430

In Wesel direkt an der Schermbecker Landstraße



An der Windmühle 41
46499 Hamminkeln

Telefon: 0 28 52 - 9 63 20
Telefax: 0 28 52 - 9 63 222

In Hamminkeln an der B 473

Hüftrotation im Stütz



Startposition: Unterarmstütz

- Ellenbogen stützen untern den Schultern
- Fußballen aufgestellt
- Je ein Bein untern Rumpf durch- und zurückführen
- Bauchspannung halten und atmen

Variation:

- Je länger das Spielbein, umso schwerer die Übung
- Während der Rotation die Hüfte bis auf den Boden bringen
- Aus dem Handstütz starten

Erhöhter Ausfallschritt

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur



Startposition: Einbeinstand mit abgelegtem Vorderfuß auf Stuhl (Rücken zum Stuhl gedreht)

- Abgelegtes Bein leicht gebeugt
- Arme fest
- Bauchspannung aufbauen und halten
- Standbein beugen und darauf achten, dass das Knie über oder hinterm Sprunggelenk steht
- Standbein aktiv strecken

Variation:

- Arme in Vor- oder Hochhalte
- Leichter Absprung vom Standbein
- Über die Fersen arbeiten

Erhöhter Bergsteiger

Kräftigung der Stützmuskulatur,
Verbesserung der Ausdauer



Startposition: Handstütz auf der Sitzfläche eines Stuhls

- Hände schulterbreit unter den Schultern aufgestellt
- Ellenbogen aktiv gestreckt
- Rücken lang
- Hüftstreckung
- Fußballen hüftbreit aufgestellt
- Kopf in Verlängerung der WS
- Bauchspannung aufbauen und atmen
- Knie im Wechsel Richtung Brustbein ziehen

Variation:

- Beine federnd
- Bewegungsfrequenz steigern

Kreuzheben im Sitz

Kräftigung der Rückenmuskulatur



Startposition: im Sitz

- Oberkörper anspannen und aufrichten
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Arme schulterbreit in die Hochhalte bringen (Hanggelenke dabei in Verlängerung der Unterarme, das Handtuch auseinanderziehen)
- aus dem Hüftgelenk den Oberkörper nach vorne neigen
- Grundspannung aufrecht erhalten
- Atmen und wieder aufrichten

Variation:

- Arme beim Aufrichten heranziehen

URLAUB FÜR DIE OHREN

bei Hörsysteme

Schwers



MIT SICHERHEIT GUTE HÖRGERÄTE!

Für Ihre und unsere Sicherheit haben wir die höchsten Ansprüche!

Nutzen Sie jetzt die aktuelle Zeit um lang Aufgeschobenes in die Tat umzusetzen. Zum Beispiel um Hörgeräte auszuprobieren.

Das ist Urlaub für die Ohren.

Jetzt Termin machen:



02871 / 2 38 48 58

Langenbergstraße 27
46397 Bocholt