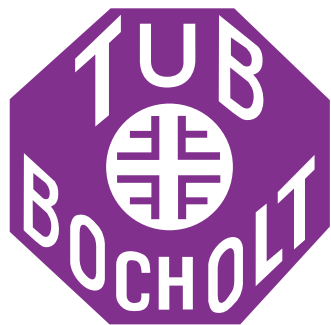




Sportgeflüster

Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.



Sport für Familien - Sport für Generationen

Ausgabe 1 - 2023





Marius Schmeink

Unsere Stärken:

Individuelle Firmenkonzpte | 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

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:

TuB Bocholt

Fotoredaktion:

Eigene Fotos oder Bilddatenbank des Landessportbundes NRW

Satz und Layout:

Lisa Müggenborg

Auflage:

1700 Stück

Mitteilungen aus der Geschäftsstelle

Seite 5



TuB-Quiz

Seite 7



Taekwondo

Seite 9



Karate

Seite 11



Badminton

Seite 15



Sport-Gesundheits-Zentrum Wir stellen uns vor!

Seite 19



KONZEPT Gesunder Rücken

Seite 27



Kurse ab dem 2. Quartal 2023

Seite 29



FLIESEN HÜNING



**IMMER EIN
VOLLTREFFER!**

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

RADEMACHER HEIZUNG SANITÄR

- 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

Adventskalender

Zur Adventszeit gab es als Geschenk für die Kinder der Abteilung Turnen und Gymnastik einen TuB-Adventskalender.

Täglich konnten die Kids ein Türchen öffnen und sich über leckere Schokolade in weihnachtlicher Form freuen.



Einige der bestellten Kalender wurden im SGZ gegen eine freiwillige Spende für die Bocholter-Tafel e.V. an die Mitglieder ausgegeben.

Gemütlich und gemeinsam in die Adventszeit 2022

Unter diesem Motto gab es zum Start der advents- und vorweihnachtlichen Zeit für unsere Mitglieder des Sport- und Gesundheitszentrums ein gemeinschaftliches Event für den guten Zweck.

Auf der geschmückten Vereinsterrasse konnten wir bei Glühwein, Punsch und Leckereien am Feuerkorb gemeinsam das Jahr 2022 ausklingen lassen.

Der Abend wurde von den Übungsleitern und Mitgliedern sehr gut angenommen und es entstanden interessante & nette Gespräche bei toller Atmosphäre am Vereinsweihnachtsbaum.

Für die Snacks und Getränke wurden Spenden zu Gunsten der Bocholter Tafel gesammelt.



Gül Balcı übergab im Namen des Vereins, der Bocholter-Tafel e.V. einen Betrag in Höhe von 800,-€.
Wir bedanken uns bei all denen, die zu dieser Summe beigetragen haben, recht herzlich.



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

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



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!

watt extra®

VIELE VORTEILE GENIEßEN!

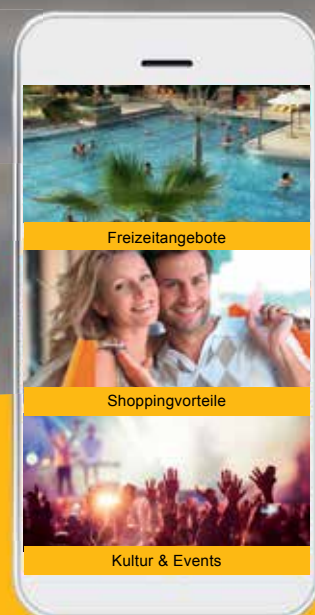
im Web



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.

Stadtwerke Bocholt Gruppe

Besser BEW.

Einladung zur Mitgliederversammlung von TuB Bocholt 1907 e.V.

**am Donnerstag, 25. Mai 2023, 19.30 Uhr
im Clubhaus, Lowicker Str. 19 c, 46395 Bocholt**

Tagesordnung:

TOP 1	Begrüßung
TOP 2	Ehrungen
TOP 3	Bericht des Vorstandes
TOP 4	Kassenbericht
TOP 5	Entlastung des Vorstandes
TOP 6	Vorstandswahlen
TOP 7	Festsetzung der Beiträge/Haushalts- kostenvoranschlag
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

Premiere in Bocholt, Nachwuchskicker gut angepasst! Mit intensiven und spaßorientierten Trainingseinheiten im Gepäck macht sich das Team der BVB Evonik Fußballakademie auf ins schöne Münsterland.

Vom 03.Juli 2023-07.Juli 2023 wird das lizenzierte Trainerteam des BVB erstmalig interessierte Nachwuchskicker auf dem Gelände von TuB Bocholt, Lowicker Str.19 c, trainieren! In der Zeit von 10.00- 15.00 Uhr rollt der Ball mit Höchstgeschwindigkeit über den Kunstrasenplatz. Tipps und Tricks aus erster Hand garantiert! Kinder im Alter von 6-13 Jahren können sich zu diesem besonderen Fußballerlebnis anmelden.

Das schwarzgelbe Fußballpaket umfasst zwei Trai-

ningseinheiten pro Tag, spannende und lehrreiche Halbzeitaktionen, eine exklusive BVB-Trainingsausrüstung, gesunde Mittagsmahlzeiten, Getränke während des gesamten Kurses, Medaillen und Teilnehmerurkunden.

Dein Traum, Dein Spiel!

Link zur Anmeldung: www.bvb.de/fussballakademie
Weitere Infos geben TUB- Fußballabteilungsleiter Karsten Söhlke und TuB-Jugendkoordinator Murat Aydin unter info@tub-bocholt.de.

BVB Evonik Fußballakademie

**Trainiere mit dem BVB
in Deiner Nähe!**

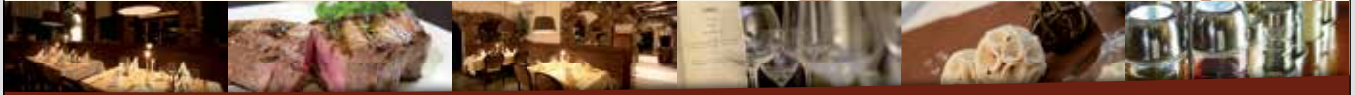
Alle Infos unter
[www.bvb.de/
fussballakademie](http://www.bvb.de/fussballakademie)

BVB 09



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.

Silbermedaille für TuB Taekwondoka

Bocholt/Brühl - Am zweiten Dezember-Wochenende fand die Christmas Open 2022 in Brühl statt. Bei diesem privat ausgetragenen Turnier waren zahlreiche Sportler aller Alters- und Leistungsklassen am Start.

Der TuB Taekwondoka Sascha Mermann hatte sich intensiv auf dieses Turnier vorbereitet. Als langjähriger Taekwondo Sportler hatte er sich dafür entschieden, nicht nur für sich zu trainieren, sondern auch erfolgreich ein Wettkampfturnier zu besuchen. Seine letzte Turnierteilnahme liegt 20 Jahre zurück.

So waren Sportler Mermann und Trainer Balci bester Laune beim Turnier. Das spiegelte sich auch in der Leistung wieder, denn gleich in der ersten Begegnung konnte der TuB Taekwondoka zeigen was in ihm steckt. Trotz einer gehörigen Portion Aufregung konnte Sascha Mermann den Kampf von Beginn an



Ansprechpartner

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



kontrollieren und hielt seine Führung, trotz immenser Gegenwehr des Gegners bis zum Ende. Er siegte klar und zog somit direkt ins Finale ein.

Dort traf er auf einen deutlich jüngeren und agileren Gegner, dem er einen guten und entschlossenen Kampf bot. Am Ende reichte es jedoch leider nicht für den Sieg. Trotzdem konnte Sascha Mermann stolz die Silbermedaille entgegennehmen. Trainer Balci zeigte sich sehr zufrieden mit der Leistung seines Sportlers und lobte dessen Einsatz und Kampfgeist.





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

Kyuprüfungen bei der TuB-Karateabteilung

Nach der langen Pandemie konnte die TuB Karateabteilung nun wieder zum Jahresabschluss eine Kyuprüfung bei den Kindern und Erwachsenen abhalten. Prüfer und Dojoleiter Christian Walke und Trainer Peter Tebroke überzeugten sich davon, dass alle den Trainingsrückstand aufgeholt hatten und sich in den letzten Wochen und Monaten intensiv auf die Prüfung vorbereitet hatten.

Geprüft wurden Kihon (Grundschule), Kumite (Partnertraining) und Kata (Formenlauf). Nur ein paar kleinere Korrekturen und Tipps waren nötig, aber im großen und ganzen wurden zufriedenstellende Leistungen gezeigt, so dass folgende Kinder im Anschluss an die Prüfung ihre Urkunde zum neuen Kyugrad erhielten: Amelie Böing, Arne Hüls, Matilda Varone und Mika Schmeink zum 8. Kyu (Gelbgurt), Charlotte Kroll und Theresa Sondermann zum 7. Kyu (Orangegurt), Tim Bors, Erik und Matthias Weichselgärtner zum 6. Kyu (Grüngurt).



Ansprechpartner

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



Die Erwachsenen erhielten ihre Urkunden auf der anschließenden Weihnachtsfeier unter dem Applaus ihrer Trainingskollegen. Bei ihnen bestanden Andrea Baudler und Gordon Wandenelis zum 8. Kyu (Gelbgurt), Christian Kruse, Susanne Schmeing und Sabine Himmelberg zum 7. Kyu (Orangegurt), Sabrina Schmeink zum 5. Kyu (Blaugurt), Bernd Geven und Mike Tannen zum 3. Kyu (Braungurt).

Michael Steffen



85. Geburtstag von Rudi Winter & 60. Geburtstag von Maria Volks



Dass man Karate bis ins hohe Alter trainieren kann, liest man immer wieder und den Beweis dafür liefert die Karateabteilung des TuB Bocholt. Mehrere Ü70er halten sich dort mit regelmäßigem Training fit. Eine große Ausnahmeerscheinung ist und bleibt aber trotzdem Rudi Winter, der im Januar 85 Jahre alt wurde und noch immer bei bester Gesundheit zweimal pro Woche auf der Matte steht. Dass er seit genau 30 Jahren dem Karate treu ist und seit 10 Jahren so nebenbei das Sportabzeichen ablegt, kommt noch on top oben drauf. Alles gute Gründe, um dies, natürlich erst nach einem kurzen und knackigem Training, im Kreis der Karatekollegen zu feiern.



Dojoleiter Christian Walke überreichte ihm ein kleines Präsent und animierte ihn, gerade jetzt nicht aufzuhören und seinen Weg weiterzugehen. Denn er profitiert von allem, was das Karate zu bieten hat: Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Reaktionsvermögen, der Wechsel zwischen An- und Entspannung, aber auch gemeinsam die Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen, zu klönen und zu feiern. Lieber Rudi, bleibe uns noch lange bei guter Gesundheit erhalten!

Es gab an dem Tag aber noch einen weiteren runden Geburtstag zu feiern. Ebenfalls im Januar wurde Maria Volks 60 Jahre alt. Auch sie trainiert schon seit 20 Jahren in unserem Dojo. Wann immer möglich kommt sie zum Training, gehört schon lange als Braungurtin der Oberstufe an und lässt sich dort von der männlichen Überzahl nicht abschrecken.

Wir wünschen ihr ebenfalls Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag und hoffentlich noch viele gemeinsame Trainingseinheiten.





Qualitätsküchen zu Top-Preisen



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 im I-Park

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

KÜCHENHAUS TEBROKE

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



„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!



GESUNDHEIT **WÄRME** **INTERIEUR**

T-RAUMWELTEN
BY EISENBUSCH

LICHTDESIGN **WELLNESS**


Helmut Wünsch GmbH
Schaffeldstr. 92 · 46395 Bocholt
Tel. +49 2871 6142


Rohleder Elektro-Anlagen
Schaffeldstr. 90 · 46395 Bocholt
Tel. +49 2871 180016


WWL-Design
Schaffeldstr. 90 · 46395 Bocholt
Tel. +49 2871 2411000

info@t-raumwelten.de

Bericht vom Jugendranglisten-Turnier vom 26.02.23

Der 1.BC/TuB Bocholt richtete zum 2. Mal nach 2022 das 1. E/D-Jugendranglisten-Turnier 2023 in der Altersklasse U11, U13 und U15 im Jungen- und Mädcheneinzel aus. In der Euregiohalle kamen am vergangenen Sonntag 56 Spieler und Spielerinnen aus dem Bezirk Nord I zusammen und lieferten sich spannende Kämpfe. Das Wettkampfsystem ist so ausgerichtet, dass alle Plätze ausgespielt werden, so dass je nach Gruppenstärke bis zu 5 Spiele absolviert werden müssen.

Für den 1. BC/TuB Bocholt traten 14 Kinder an. Bei den Jüngsten in U11 mit 10 Jahren und jünger sammelten Jonah Swiatlowski mit einem 3. Platz und Katharina Uebbing mit einem 2. Platz gute Erfahrungen. Sieger wurde im Jungeneinzel U11 Yoscha Freistühler, TSV Heimerde Mülheim, und im Mädcheneinzel U11 Romy Reff, PSV Gelsenkirchen.

Bei den 11- und 12-jährigen in U13 erreichte Hendrik Puhe einen beachtlichen 4. Platz unter 8 Teilnehmern, wobei er sich im Spiel um Platz 3 und 4 dem an 1. gesetzten Leon Kubon, BV RW Wesel, nur knapp geschlagen gab. Florian Rölfig, zum 1. Mal bei den Älteren U 13 startend, zog ebenfalls gegen Leon den Kürzeren und sammelte mit einem 8. Platz gegen die älteren Gegner gute Erfahrungen.

Das Mädcheneinzel mit 8 Teilnehmerinnen wurde beherrscht von den 3 Spielerinnen des TuB Bocholt. Mit einem 2. Platz für Alexia Makarova, einem 3. Platz für Charlotte Busshoff und einem 4. Platz für Amanda Uebbing war es die erfolgreichste Gruppe für den TuB Bocholt. Siegerin wurde erst nach sehr hartem Kampf gegen Alexia die Lüdinghauser Spielerin Clara Stork mit 21:12, 18:21 und 21:19.

Die mit 21 Teilnehmern größte Gruppe U15 der 13- und 14 Jährigen forderte von jedem Spieler 5 Auftritte, bis die Plätze feststanden. Die 3 Jungen vom TuB Bocholt traten zum 1. Mal auf einem Turnier an und sammelten hier gute, erste Erfahrungen. Sie zeigten alle Kampfgeist und Fairplay und erreichten Platz 15 (Tim Wiltig), Platz 16 (Matthis Artz) und Platz 18 (Matthis Printz).

Die U 15 Mädchen mit 13 Teilnehmerinnen waren sehr stark besetzt, da der Gladbecker FC und Lippramsdorf schon turniererfahrene Spielerinnen an den Start schickte. So bestimmten Emelie Hellier, Leann Hellier und Emelie Reinert, alle Gladbecker FC das Halbfinale. Das Finale gewann Emelie Hellier gegen Emelie Reinert mit 21:19 und 21:18.



Ansprechpartner

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



Die TuB-Spielerinnen zeigten in diesem starken Feld sehr gute Leistungen. Rieke Swiatlowski, erstmalig U 15 startend, erreichte den 7. Platz, Finja Reyerling den 8. Platz, Lisa Reyerling den 10. Platz und Marike Welling den 13. Platz.

Das Trainerteam um Marie-Luise Schulta-Jansen zeigte sich sehr zufrieden mit dem Auftreten seiner Schützlinge, das sowohl von Kampfgeist und Durchhaltevermögen als auch von Fair-Play-Gedanken geprägt war.

Die reibungslos funktionierende Turnierorganisation um Abt.-Leiter Stefan Schmeinck und Inga Reko machte den Turniertag für Spieler und Zuschauer zu einem angenehmen Ereignis und lässt schon Vorfreude aufkommen auf die am kommenden Wochenende in der Fildekenhalle stattfindenden Bocholter Stadtmeisterschaften.



1.PI. Clara Stork Union, Lüdinghausen
2.PI Alexia Makarova, 1.BC/TUB Bocholt
3.PI. Charlotte Busshoff, 1.BC/TUB Bocholt

Zusammen sind wir stark.
Gemeinsam erreichen wir mehr.

NUR IM TEAM ERFOLGREICH.

TEKLOTH
— SOLAR



Teenie-Turnier Rot-Weiß-Wesel am 12.03.2023

Erster Platz für Alexia Makarova

Für die jungen Badmintonspieler und –spielerinnen des 1. BC/TuB Bocholt verlief das Teenie-Turnier des Rot-Weiß-Wesel, gezeichnet als A- und B-Ranglistenturnier, erfolgreich.

In der Weseler Rundsporthalle trafen sich 152 Kinder aus ganz NRW, um hier um Pokale und Wertungspunkte zu kämpfen. Es ging über 2 bis 3 Spiele in der Gruppenphase in die Hauptrunde mit Viertel- und Halbfinale bis zum Endspiel.

Die jungen Bocholter spielten in der B-Ebene. Alexia Makarova erkämpfte sich im Mädcheneinzel U13 nach 5 Spielen den Siegerpokal. Im Endspiel besiegte sie in 3 Sätzen Zoe Zirngibl vom TBD Osterfeld, die vorher die Bocholterinnen Amanda Uebbing und Charlotte Busshoff schlug. Amanda und Charlotte erreichten somit einen erfreulichen 4. und 5. Platz von 9 Teilnehmerinnen.

Im Jungeneinzel U13 kämpfte sich Hendrik Puhe ins Halbfinale. Hier musste er sich nach 4 Spielen, wobei er 3 Spiele über 3 Sätze gehen musste, sowohl seinen Gegnern als auch seiner Erschöpfung beugen und erspielte sich einen guten 4. Platz von 17 Teilnehmern.

Im ME U15 und JE U15 starteten alle Spieler in der für sie noch neuen älteren Altersklasse. Sie erreichten trotzdem über die Gruppenspiele die Hauptrunde, mussten sich hier aber noch den älteren und erfahreneren Gegnern beugen. Rieke Swiatlowski und Marieke Welling erreichten beide einen guten Mittelplatz von 15 Teilnehmerinnen. Matthis Artz, Tim Wiltling und Matthis Printz kamen jeweils auf einen 11. Platz von 17 Teilnehmern.

In der jüngsten Altersklasse U 11 erspielte sich die 9 jährige Katharina Uebbing einen guten 5. Platz von 9 Teilnehmern.

Ein positives Resümee zog Trainerin Marie-Luise Schultajansen: "Alle Mädchen und Jungen absolvierten ihre Gruppenspiele erfolgreich und erreichten die Hauptrunde. Dort zeigten sie eine gute Einstellung und kämpften um jeden Punkt. Ein Sieg ist immer schön, aber viel wichtiger ist, sich dem Wettkampf sportlich und fair zu stellen und nicht aufzugeben. Diese Haltung wird bei meinen Zöglingen deutlich und das freut mich sehr. Deshalb sehe ich trotz der momentan durch die Sperrung der Fildeckenhalle sehr eingeschränkten Trainingsbedingungen hoffnungsvoll in die Zukunft.



Bei der Siegerehrung von links nach rechts:

Zoe Zirngibl(Tbd.Osterfeld),Alexia Makarova (1.BC /TuB Bocholt),
Lara Deuker(SuS Legden),Amanda Uebbing (1.BC/TuB Bocholt)



... KNACKIG, FRISCH UND LECKER!



Apotheke Bocholt

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag 8.00 - 20.00 Uhr

Immer ein Treffer!

Hotel | Veranstaltungslokation | Partyservice

Hotel *Kamperschroer*

Tel. 02871 2416350 | Mobil 0171 2096403

Unser Fitness-Studio

Unsere qualifizierten Mitarbeiter sind auf verschiedenste Fachgebiete spezialisiert und ergänzen sich so lückenlos. Die Fort- und Weiterbildung unserer Mitarbeiter ist unser höchster Anspruch. Das interdisziplinäre Team aus Physiotherapeuten, Gymnastiklehrer und verschiedener Gesundheit- und Fitnesstrainer arbeitet so auf neuestem Wissensstand um eine optimale Betreuung unserer Mitglieder zu gewährleisten.

Wir wollen, dass Sie sich wohlfühlen.

Dafür bieten wir Ihnen:

- 82 Stunden pro Woche geöffnet
- Gerätetraining auf 350 Quadratmetern
- offizielles Spinning-Studio mit exklusiven Spinning-Bikes
- spezielle Trainingsprogramme bei Rückenbeschwerden oder Übergewicht
- gute und individuelle Trainerbetreuung durch Fachpersonal
- Laktatmessung für Leistungssportler
- besondere Trainingsprogramme und Trainingszeiten für Senioren und Jugendliche
- Großzügiger Saunabereich mit Finnischer Sauna, Biosauna und Infrarotkabine
- Nachhaltige Getränkeangebote inklusive ohne viel Schnick Schnack
- Keine Trainerpauschale
- Keine versteckten Kosten
- Faire Laufzeiten / keine langfristigen Verträge (lt. Satzung kann 6 Wochen vor Quartalsende gekündigt werden)



Ansprechpartner

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



Unsere Trainer/innen im Fitness-Studio





SINNACK

BACKSPEZIALITÄTEN
SEIT 1899

Europaweit entscheiden sich Kunden täglich für leckere, frische Produkte zum Fertigbacken aus unserem Familienunternehmen. Ob auf Stein gebackene Brötchen und Baguettes, Toastbrötchen, klassische Weizenbrötchen oder Landbrötchen in BIO-Qualität – unsere zwei Produktionsstandorte liefern stets gleichbleibende Qualität unter Verwendung natürlicher Zutaten.

Erfolg ist eine Frage des Geschmacks
und Sinnack Produkte schmecken einfach nach mehr.

SINNACK BACKSPEZIALITÄTEN GMBH & CO. KG
HARDERHOOK 15 | D-46395 BOCHOLT | WWW.SINNACK.DE



**ELEKTRO
NELSKAMP** GMBH

Bocholt · Büssinghook 37 · Tel. 02871-14703 · www.elektro-nelskamp.de

Unsere Trainerinnen und Trainer



Ansprechpartner

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



Kerstin Groos

Leitung Sport- und Gesundheitszentrum, Studioleitung,
Bereichsleitung Präventions- & Rehabilitationssport

- Manual und Sport- Physiotherapeutin
- Trainerin für Rehabilitations- und Präventionssport
- Spezialisiert im Bereich medizinisches/therapeutisches Training z.B. Training trotz Beschwerde- problematiken oder Wiedereinstieg nach Operationen/Verletzungen



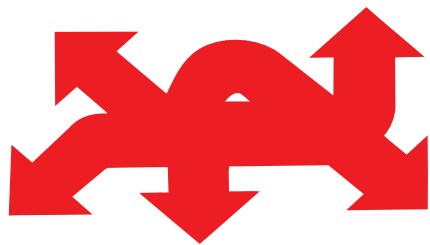
Stefanie Seggewiss

Leitung Sport- und Gesundheitszentrum,
Bereichsleitung Fitnesskurse
Leitung der Schwimmschule OLGA
Organisation Kinder- und Jugendbereich

- Sport- und Gymnastiklehrerin, Fitnessfachwirtin und Physiofitnesstrainerin
- Spezialisiert im kreativen und abwechslungsreichen Funktional & Fitnesstraining für alle Altersgruppen



Al Prosecco GBR · Casinowall 5 · 46399 Bocholt · Tel. 02871 23 68 270



Immobilien Pätzold & Hausmeisterservice Tünte

Immobilienvermittlung | Gebäudereinigung | Gartenpflege
Objektbetreuung | Hausmeisterdienste

www.paetzold-tuente.de · Tel. 02871 / 490909



Tor Service Mumbeck GmbH

Tore • Türen • Antriebe Brandschutz

☎ 02871/238 1230

www.torservice-mumbeck.de

Frank Seggewiss

Fitnesstrainer

- Trainer für Lauftraining und Rehabilitationssport
- Spezialisiert im Bereich Ausdauertraining, Mobilisations- Stabilisations- und Krafttraining der unteren Extremität



Doro Wissen

Bereichsleitung Präventions- & Rehabilitationssport

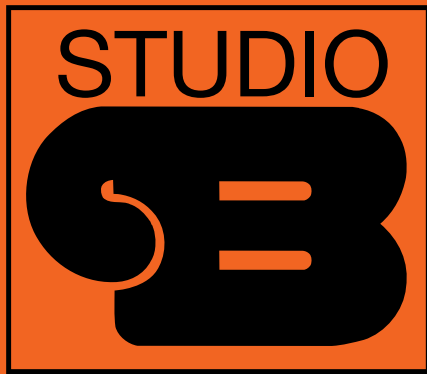
- Fitnesstrainerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin
- Trainerin für Pilates und Rehabilitationssport
- Spezialisiert im Bereich Beweglichkeits- & Faszientraining

Julia Ketteler

Bachelor of Arts in Gesundheitsmanagement

- Trainerin für Myofasziales Training
- Spezialisiert im Bereich Orthopädie





Das gute Lokal
für junge Leute

BOCHOLT RAVARDISTR.13

GUTE BERATUNG & GUTE PREISE!

- ✓ Matratzen + Lattenroste
- ✓ Boxspringbetten + Polstermöbel
- ✓ Bettdecken + Kissen

Lück
WERKSVERKAUF



Schlafen Sie sich glücklich & gesund ...mit unserer Hilfe!

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo./Do./Fr.: 15 – 19 Uhr

Di./Sa.: 9 – 13 Uhr

☎ 0 28 71/99 79-575 • 46395 Bocholt (Mussum) • Moorweg 22

Infos zu aktuellen Angeboten und Aktionen finden Sie auch auf www.lueck.de
oder www.facebook.de/lueckwerksverkauf



Seidel
DER FRISEUR

Pollstiege 2 · 46399 Bocholt

☎ 02871 / 18 27 60 + 180 720

www.seidel-friseur.de



Stefanie Betting

Bereichsleitung Gesundheitssport Wasser

- Reha- und Präventionstrainerin
- Spezialisiert auf Aquagymnastik

Kilian Jansen

Sport- und Gesundheitstrainer

- Trainer für Jugendfitness
- Spezialisiert auf Krafttraining und sportartspezifisches Training



NEU bei TuB Bocholt:

KONZEPT *Gesunder* RÜCKEN

Unser **KONZEPT GESUNDER RÜCKEN** trainiert Ihre Muskulatur in die Länge und sorgt dafür, Ihre Beweglichkeit wieder so herzustellen, dass Sie langfristig schmerzfrei bleiben.

leicht lernbare Übungen

einfach & effektiv

Kostenbeteiligung der Krankenkasse möglich



Sport-Gesundheits-Zentrum

Lowicker Str. 19c · 46395 Bocholt

Tel. 02871 / 2781-0 · info@tub-bocholt.de

Dein neues Gefühl für Beweglichkeit und Flexibilität - Löse deine Rückenprobleme und erlange endlich Schmerzfreiheit.

In unserem Konzept Gesunder Rücken bieten wir einen Trainingszirkel mit Übungen zur systematischen Behebung von tief sitzenden Körperfehlhaltungen. Stelle dir das Ganze als eine Art Gegenstück zum modernen Alltag vor, der leider unseren Bewegungsapparat falsch fordert. Das Wirkprinzip der Übungen stärkt somit langfristig dein Wohlbefinden. Es werden verkürzte Muskeln gezielt in die Länge trainiert und gekräftigt - leicht und locker. Das Training zeigt seine Wirkung bereits nach wenigen Wochen - dein Körper reagiert mit zunehmender Beweglichkeit und einem verbesserten Körpergefühl. Unser Konzept Gesunder Rücken umfasst 8 Geräte, an denen Übungen auch durchaus vielseitig ausgeführt werden können. Die einzelnen Übungen sind leicht zu erlernen und effektiv in ihrer Wirkung.

Kleiner Einsatz - großer Effekt! Erreiche deinen schmerz- freien Alltag durch neu gesteigerte Beweglichkeit.

Unsere Trainer beraten dich jederzeit gerne. Alternativ auch als Präventionskurs AgilityLife buchbar (Kostenbeteiligung durch Krankenkasse möglich) Vereinsangebote sind zusätzlich zum Kurs nutzbar.

Infos auch unter www.tub-bocholt.de





BOSCH



GmbH

BLEKER HAUSTECHNIK

Heizungsbau & Sanitärtechnik

www.bleker-haustechnik.de

Garten- & Hausmeisterservice Haberci

Pflege der Aussenanlagen

Pflasterarbeiten

Baggerarbeiten

Hausmeisterservice

Umgestaltung
und Neuanlagen

Rollrasen verlegen
und vieles mehr!

Mesut Haberci

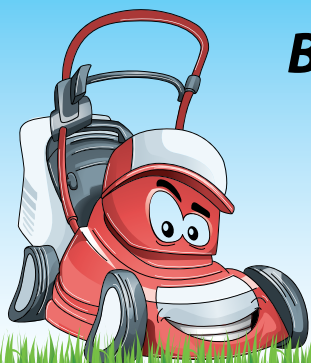
Schlesierstraße 13 · 46419 Isselburg Anholt

mobil 0173 273 1132

gartenservicehaberci@gmail.com

Rund um's Haus

C. Peveling GmbH & Co. KG



Butenpaß 12 · 46414 Rhede

Tel. 02872 - 92750

www.peveling.de



UNSERE FITNESS-KURSE IM 2. QUARTAL 2023

BODYWORKOUT							Nicht-Mitg.	Mitglieder
Montag	18.15 - 19.00	600	Andrea Vehoff	17.04. - 19.06.23	Halle 2	8 Einheiten	46,40 €	16,00 €
Dienstag	09.15 - 10.00	601	Margret Ritte	18.04. - 20.06.23	Halle 2	10 Einheiten	58,00 €	20,00 €
Mittwoch	09.45 - 10.30	602	Stefanie Seggewiß	19.04. - 21.06.23	Halle 2	10 Einheiten	58,00 €	20,00 €
	18.15 - 19.00	603	Andrea Vehoff	19.04. - 21.06.23	Halle 2	10 Einheiten	58,00 €	20,00 €
Donnerstag	08.30 - 09.15	604	Margret Ritte	20.04. - 15.06.23	Halle 2	7 Einheiten	40,60 €	14,00 €
	19.00 - 19.45	605	Stefanie Seggewiß	20.04. - 15.06.23	Halle 2	7 Einheiten	40,60 €	14,00 €
Freitag	10.00 - 10.45	606	Vera Everink	21.04. - 16.06.23	Halle 2	9 Einheiten	52,20 €	18,00 €
BOUNCE								
Montag	17.30 - 18.15	610	Sabrina Papenkort	17.04. - 19.06.23	Halle 2	8 Einheiten	46,40 €	16,00 €
Mittwoch	17.30 - 18.15	611	Phoebe Schulta	19.04. - 21.06.23	Halle 2	10 Einheiten	58,00 €	20,00 €
FATBURNER								
Donnerstag	17.30 - 18.15	615	Sabrina Papenkort	20.04. - 15.06.23	Halle 2	7 Einheiten	40,60 €	14,00 €
FLYOGA								
Dienstag <i>KIDS</i>	15.00 - 15.45	631	Kerstin Groos	18.04. - 20.06.23	Halle 3	10 Einheiten	58,00 €	20,00 €
<i>TEENS</i>	15.45 - 16.30	632	Kerstin Groos	18.04. - 20.06.23	Halle 3	10 Einheiten	58,00 €	20,00 €
Donnerstag <i>KIDS</i>	16.45 - 17.30	634	Kerstin Groos	20.04. - 15.06.23	Halle 3	7 Einheiten	40,60 €	14,00 €
Donnerstag	19.45 - 20.30	633	Kerstin Groos	20.04. - 15.06.23	Halle 3	7 Einheiten	40,60 €	14,00 €
INTENSE BEATS								
Mittwoch	09.00 - 09.45	625	Stefanie Seggewiß	19.04. - 21.06.23	Halle 2	10 Einheiten	58,00 €	20,00 €
Donnerstag	18.15 - 19.00	626	Stefanie Seggewiß	20.04. - 15.06.23	Halle 2	7 Einheiten	40,60 €	14,00 €
MAMA FIT - BABY MIT								
Montag	09.30 - 10.30	675	Stefanie Seggewiß	17.04. - 19.06.23	Halle 2	8 Einheiten	51,60 €	21,20 €
Freitag	10.30 - 11.30	676	Kerstin Groos	21.04. - 16.06.23	Halle 3	9 Einheiten	58,05 €	23,85 €
PILATES								
Montag	08.30 - 09.15	640	Doro Wissen	17.04. - 19.06.23	Halle 3	8 Einheiten	46,40 €	16,00 €
Dienstag	20.00 - 21.00	641	Doro Wissen	18.04. - 20.06.23	Halle 3	10 Einheiten	64,50 €	26,50 €
Mittwoch	09.00 - 09.45	642	Doro Wissen	19.04. - 21.06.23	Halle 1	10 Einheiten	58,00 €	20,00 €
Donnerstag	09.15 - 10.00	643	Petra Wissing	20.04. - 15.06.23	Halle 3	7 Einheiten	40,60 €	14,00 €
QIGONG								
Dienstag	19.00 - 20.00	650	Annegret Wiesmann-Kruse	18.04. - 20.06.23	Halle 3	8 Einheiten	51,60 €	21,20 €
SCHLINGENTRAINING								
Montag	18.15 - 19.00	660	Stefanie Seggewiß	17.04. - 19.06.23	Halle 3	8 Einheiten	46,40 €	16,00 €
	20.30 - 21.15	661	Stefanie Seggewiß	17.04. - 19.06.23	Halle 3	8 Einheiten	46,40 €	16,00 €
Donnerstag	20.30 - 21.15	662	Stefanie Seggewiß	20.04. - 15.06.23	Halle 3	7 Einheiten	40,60 €	14,00 €
SPINNING								
Montag	18.00 - 19.00	690	Leonie Willmes	17.04. - 19.06.23	Spinning	8 Einheiten	51,60 €	21,20 €
	19.00 - 20.00	691	Stefanie Seggewiß	17.04. - 19.06.23	Spinning	8 Einheiten	51,60 €	21,20 €
Dienstag	19.00 - 20.00	692	Andreas Hömke	18.04. - 20.06.23	Spinning	10 Einheiten	64,50 €	26,50 €
Donnerstag	19.00 - 20.00	693	Sebastian Denke	20.04. - 15.06.23	Spinning	7 Einheiten	49,70 €	18,55 €
Freitag	8.30 - 9.15	694	Stefanie Seggewiß	21.04. - 16.06.23	Spinning	9 Einheiten	52,20 €	18,00 €
STARKER RÜCKEN								
Donnerstag	10.00 - 10.45	671	Petra Wissing	20.04. - 15.06.23	Halle 3	7 Einheiten	40,60 €	14,00 €
STEP								
Mittwoch	19.00 - 19.45	680	Andrea Vehoff	19.04. - 21.06.23	Halle 2	10 Einheiten	58,00 €	20,00 €
Freitag	9.15 - 10.00	681	Vera Everink	21.04. - 16.06.23	Halle 2	9 Einheiten	52,20 €	18,00 €
YOGA								
Montag	18.00 - 19.30	655	Martin Angenendt	17.04. - 19.06.23	KiGa	9 Einheiten	69,75 €	35,55 €
Donnerstag	18.15 - 19.15	656	Marion Knoop	20.04. - 15.06.23	KiGa	7 Einheiten	45,15 €	18,55 €
Freitag	9.30 - 10.30	657	Britta Enk	21.04. - 16.06.23	Halle 3	9 Einheiten	58,05 €	23,85 €





GLAS- UND GEBÄUDEREINIGUNG

3G-CLEANING · AM GUT BAARKING 13 · 46395 BOCHOLT

0152/24320407 · 02871/9911599

INFO@3G-CLEANING.DE · WWW.3G-CLEANING.DE



Kornbrennerei & Whisky Distillery
www.gutsbrennerei-geuting.de



**Wohlige Wärme mit
Fenstern aus Bocholt**

www.tepasse-fenster.de



Überzeugende Sicherheitskonzepte für Holz- und Kunststoff-Elemente

UNSERE PRÄVENTIONS-KURSE IM 2. QUARTAL 2023

Jetzt
einfach online
anmelden!

AGILITYLIFE: KONZEPT GESUNDER RÜCKEN *						Nicht-Mitg.	Mitglieder
nach Absprache	nach Absprache	Agility	01.05. - 30.06.23	Studio	8 Einheiten	89,00 €	89,00 €
AQUA-GYMNASTIK *							
Dienstag	10.00 - 11.00	KK 332	18.04. - 13.06.23	Bahia	8 Einheiten	81,60 €	81,60 €
Dienstag	17.15 - 18.15	KK 330	18.04. - 13.06.23	Bahia	8 Einheiten	81,60 €	81,60 €
Dienstag	18.15 - 19.15	KK 331	18.04. - 13.06.23	Bahia	8 Einheiten	81,60 €	81,60 €
Donnerstag	09.15 - 10.15	KK 333	20.04. - 22.06.23	Bahia	8 Einheiten	81,60 €	81,60 €
AQUA-FITNESS							
Montag	09.15 - 10.00	400	17.04. - 19.06.23	Bahia	8 Einheiten	61,20 €	45,60 €
Montag	17.30 - 18.15	401	17.04. - 19.06.23	Bahia	8 Einheiten	61,20 €	45,60 €
Dienstag	09.15 - 10.00	402	18.04. - 20.06.23	Bahia	9 Einheiten	68,85 €	51,30 €
Mittwoch	08.30 - 09.15	404	19.04. - 21.06.23	Bahia	10 Einheiten	76,50 €	57,00 €
Mittwoch	18.25 - 19.10	405	19.04. - 21.06.23	Bahia	10 Einheiten	76,50 €	57,00 €
Mittwoch	19.10 - 19.55	406	19.04. - 21.06.23	Bahia	10 Einheiten	76,50 €	57,00 €
CARDIO-FIT *							
Mittwoch	19.00 - 20.00	KK 350	19.04. - 21.06.23	Spinning	10 Einheiten	69,00 €	69,00 €
WIRBELSÄULENBALANCE *							
Montag	17.30 - 18.30	KK 300	17.04. - 19.06.23	Halle 1	8 Einheiten	55,20 €	20,00 €
Montag	18.30 - 19.30	KK 301	17.04. - 19.06.23	Halle 1	8 Einheiten	55,20 €	20,00 €
Dienstag	19.00 - 20.00	KK 310	18.04. - 13.06.23	Halle 3	8 Einheiten	55,20 €	20,00 €
HALTUNG UND BEWEGUNG *							
Dienstag	08.15 - 09.15	KK 302	18.04. - 13.06.23	Halle 2	8 Einheiten	55,20 €	20,00 €
Mittwoch Cardio Fit	19.00 - 20.00	KK 304	19.04. - 21.06.23	Halle 1	10 Einheiten	69,00 €	25,00 €
Donnerstag	09.15 - 10.15	KK 305	20.04. - 22.06.23	Halle 2	8 Einheiten	55,20 €	20,00 €
ZIRKELTRAIN *							
nach Absprache	nach Absprache	ZirkelTr	01.04. - 30.06.23	Studio	10 Einheiten	133,50 €	133,50 €

* = Kurse mit dem Zertifikat „Deutscher Standard Prävention“, Erstattung bei der Krankenkasse möglich!

REHA-SPORT BEI TUB BOCHOLT

REHA-GYMNASTIK

Montag	09.15 - 10.00, 10.00 - 10.45, 19.00 - 19.45, 19.45 - 20.30
Dienstag	09.15 - 10.00, 10.00 - 10.45, 17.30 - 18.15, 18.15 - 19.00
Mittwoch	10.45 - 11.30, 11.30 - 12.15, 18.15 - 19.00
Donnerstag	09.15 - 10.00, 10.00 - 10.45, 17.30 - 18.15, 19.45 - 20.30
Freitag	17.30 - 18.15

REHA-SPORT IM WASSER

im Vitalis

Montag	08.00 - 08.45, 08.45 - 09.30, 09.30 - 10.15, 18.30 - 19.15, 19.15 - 20.00
Dienstag	08.00 - 08.45, 08.45 - 09.30, 09.30 - 10.15, 10.15 - 11.00, 11.00 - 11.45, 15.30 - 16.15, 16.15 - 17.00, 17.00 - 17.45, 17.45 - 18.30, 18.30 - 19.15, 19.15 - 20.00, 20.00 - 20.45
Mittwoch	17.00 - 17.45, 17.45 - 18.30, 18.30 - 19.15, 19.15 - 20.00
Donnerstag	08.00 - 08.45, 08.45 - 09.30, 09.30 - 10.15, 10.15 - 11.00
Freitag	17.00 - 17.45, 17.45 - 18.30

im Bahia

Montag	18.15 - 19.00
Donnerstag	08.30 - 09.15

REHA-DIABETES

Montag	17.00 - 17.45
--------	---------------

HERZSPORT

Donnerstag	20.00 - 21.00
------------	---------------

HÜFTE+KNIE

Donnerstag	15.00 - 15.45
------------	---------------

LUNGENSport

Montag	10.45 - 11.30
Donnerstag	16.00 - 16.45

SPORT IN DER KREBSNACHSORGE

Donnerstag	18.15 - 19.00
------------	---------------

POST-COVID

Dienstag	18.15 - 19.00
----------	---------------

Die Teilnahme am
Reha-Sport muss in
unserer Geschäftsstelle
(Lowicker Str. 19c)
angemeldet werden.



100
JAHRE
1922 - 2022

**Ihr starker Partner
in Sachen Auto**



Birgit Möllenbeck



Jörg Möllenbeck



Heinz Möllenbeck



Klaus Meckelholt



Matthias Bruns



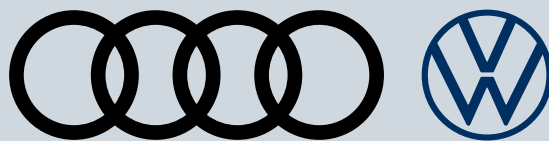
André Groeters



Denis Ötztürk



Dennis Böttcher



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!**



Jannik Möllenbeck



Frank Emming



Markus Schapdick



Dirk Böing



Torsten Schleicher



Henrik Verstege



Justina Brands



Timo Blöcker

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

www.auto-becher.de