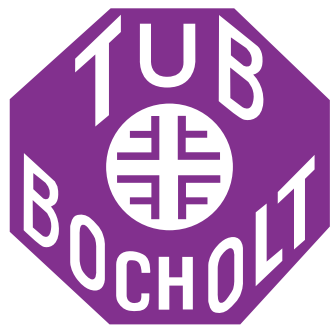




Sportgeflüster

Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.



Ehrenamt
in unserem
Kindergarten

Sport für Familien - Sport für Generationen

Ausgabe 2 - 2023



AKTIONSTAG SPORT & KULTUR

VIELE MITMACHSTATIONEN:

- BREAKDANCE / HIP HOP
- TRENDSPORTARTEN
- KREATIVE ANGEBOTE
- LIVE MUSIK
- TOLLE GEWINNE



09.09.'23

 **LANGENBERGPARK
BOCHOLT**

**VON 14-18 UHR
FREIER EINTRITT!**



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



Bewegungskindergarten Ratzekörper

Seite 11



Badminton

Seite 13



Taekwondo

Seite 17



Fitness-Studio

Seite 21



TUB-ABC

Seite 23



Fußball

Seite 35



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

Protokoll der Mitgliederversammlung des TuB Bocholt 1907 e. V. vom Donnerstag, 25. Mai 2023, 19.30 Uhr

TOP 1 – Begrüßung

a) Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung

Der Präsident Bernhard Schuurmann begrüßte die Anwesenden und stellte die ordnungsgemäße Einladung zur Mitgliederversammlung fest.

b) Wahl des Protokollführers

Gül Balci wurde vorgeschlagen und einstimmig durch die Versammlung gewählt.

c) Totengedenken

Mit einer Gedenkminute wurde der Toten des Vereins gedacht.

Unser Ehrenmitglied Hans Tiebing verstarb leider im letzten Jahr.

TOP 2 - Ehrungen

a) Ehrungen

Insgesamt wurden 22 Mitglieder für langjährige Vereinszugehörigkeit ausgezeichnet (Jubilare des Jahres 2023).

Für 25jährige Vereinszugehörigkeit wurden 13 Mitglieder geehrt. 50 Jahre gehören Rolf Jansen, Marlies Müthing, Dietmar Tekampe und Gustel Wolferink dem Verein an. 60jährige Vereinszugehörigkeit feierten Marie-Luise Schulta-Jansen, Theresia Vahlbrock und Ella Welling. Die „60jährigen Mitglieder“ sind rückwirkend zum 01.01.2023 vom Mitgliedsbeitrag befreit. Die Mitglieder Reiner Elsebrock und Klemens Mersch wurden für 70jährige Vereinszugehörigkeit geehrt.

Marie-Luise Schulta-Jansen wurde einstimmig, auf Grundlage eines Vorschlags des Vorstandes vom 17.05.23, zum Ehrenmitglied ernannt.



b) Verlesen des Protokolls 2022

Bernhard Schuurmann schlug vor, auf das Verlesen des Protokolls zu verzichten, da dieses bereits in der Vereinsbroschüre „Sportgeflüster“ veröffentlicht wurde. Der Vorschlag wurde einstimmig angenommen. Zu diesem und den vorgenannten Punkten kamen keine Einwände aus der Versammlung.

TOP 3 - Vorstandsbericht

Bernhard Schuurmann berichtete über die zahlreichen Erfolge der verschiedenen Abteilungen.

Per 31.12.2022 gehörten dem Verein 4403 Mitglieder an. (davon 2328 w und 2075 m)

Der Verein nahm an verschiedenen Veranstaltungen der einzelnen Fachverbände teil.

Einen besonderen Dank sprach Bernhard Schuurmann all denen aus, die sich in der Zeit der Krise zum Verein bekannt haben. Der Dank geht auch an die Kollegen des Präsidiums, den Vorstandsmitgliedern und den ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitern des Vereins. Bei den Freunden und Gönnern des Vereins, der Verwaltung der Stadt Bocholt und bei der Kommunalpolitik bedankte er sich für die Unterstützung.

Auf der Tennisanlage entsteht ein Padeltennisplatz. Die Freilufthalle soll bis Ende des Jahres fertig gestellt werden und um einen Niedrigseilgarten erweitert werden. Die Aussenfassade des Vereinsheims soll erneuert werden.

Die Räumlichkeiten des „Mini-Clubs“ wurden umgebaut und dem Studio (mit neuen Geräten) angepasst. Das Kursprogramm wurde erweitert und die Hallen in Stand gesetzt.

Es gab keine weiteren Fragen oder Wortmeldungen.



- 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!

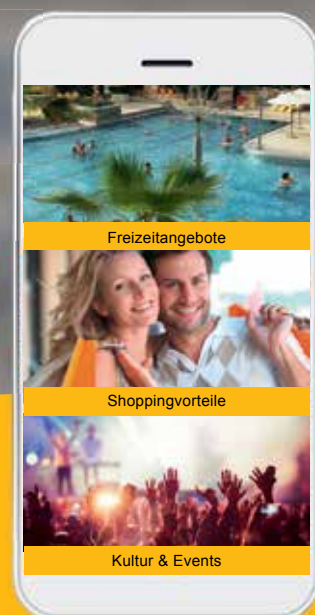
im Web



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.

TOP 4 - Kassenbericht

Werner Jansen wies in seinem Kassenbericht auf den ausliegenden Jahresabschluss 2022 hin. Einnahmen in Höhe von 2.061.076,70 € standen Ausgaben in Höhe von 2.028.911,61 € gegenüber, so dass das Jahr 2022 mit einem Überschuss von 32.165,09 € abschloss.

Auf die Frage, wie sich der Punkt sonstige Einnahmen zusammensetzen, wurde nochmal genauer eingegangen.

In den sonstigen Einnahmen in Höhe von 86.393,20 € stecken circa 70.000 € aus Corona-Hilfen.

Kassenprüfbericht

Herbert Ehlting und Willi Brüggemann haben die Kasse geprüft und bescheinigten eine korrekte Kassenführung. Willi Brüggemann schlug vor, den Vorstand zu entlasten.

Zu den vorgenannten Punkten gab es keine Fragen.

TOP 5 - Wahl des Versammlungsleiters - Entlastung des Vorstandes

Rolf Jansen wurde einstimmig zum Versammlungsleiter gewählt.

Er bescheinigte dem Vorsitzenden und seinem Team vorzügliche Arbeit und sprach den Dank der Versammlung aus.

Rolf Jansen bat die Versammlung um Entlastung des Vorstandes für das Geschäftsjahr 2022. Die Entlastung erfolgte einstimmig.

TOP 6 - Vorstandswahlen

Bernhard Schuurmann teilte mit, nicht mehr für das Amt des Präsidenten zu kandidieren. Rolf Jansen bedankte sich bei Bernhard Schuurmann für seine hervorragende Arbeit als Präsident des Vereins. Bernhard Schuurmann wurde einstimmig, auf Grundlage eines Vorschlags des Vorstandes vom 17.05.23, zum Ehrenmitglied ernannt.

Die Neuwahl des Präsidenten stand an. Einstimmig wurde Werner Jansen gewählt. Zum Stellvertretenden Präsident wurde André Schultze-Schröers.

zu weiteren Präsidiumsmitgliedern wurden Berthold Hahn und Jonas Kubo einstimmig gewählt.

Die Neuwahl des Kassenprüfers stand an. Einstimmig wurde Otto Feltges gewählt. Als Kassenprüfervorteiler wurde Tanja Balci einstimmig gewählt.

Die Vorstandsmitglieder wurden bereits in ihren Abteilungen gewählt und durch die Versammlung in ihren Ämtern bestätigt:

Jugendleiterin	Gül Balci
Seniorenaktiv	Marita Heisterkamp und Anne Kösters
Fußball Senioren	Karsten Söhlke
Badminton	Stefan Schmeinck
Volleyball	Alena Andert
Tennis	Christian Wesener
Tischtennis	Christian Etdorf
Turnen und Gymnastik,	
Schwimmen	Ingrid Panofen
Taekwondo	Yilmaz Balci
Karate	Christian Walke

Zu den vorgenannten Punkten gab es keine Fragen.

TOP 7 - Festsetzung der Beiträge

Haushaltsvoranschlag

Der vorliegende Haushaltskostenvoranschlag 2023 wurde einstimmig verabschiedet. Die Grundbeiträge ändern sich wie folgt:

monatlicher Grundbeitrag ab dem 01.07.2015

Jugendliche bis 18 Jahre	€ 12,00
2. Kind	€ 6,00
3. Kind	beitragsfrei
Schüler/innen, Studenten/innen (Nachweis durch Ausweis)	€ 12,00
Erwachsene	€ 14,00
2 Familienmitglieder	€ 23,00
ab 3 Familienmitgliedern	€ 27,50
Team „Seniorenaktiv“	
Wandern/Radwandern/Boule	€ 6,50
Team „Seniorenaktiv“	
Gymnastik/Wandern/Radwandern	€ 9,50

FITNESS-STUDIO, KURSE, SAUNA
6 WOCHEN = 35 €

DEIN SOMMER FERIENPROGRAMM 2023

(22.06.2023 - 04.08.2023)



TRAINIERE IM FITNESS-STUDIO

**TERMINVEREINBARUNG
UNTER TEL. 02871/2781-15.
KOSTENFREIE EINWEISUNG
& PROFESSIONELLE
BETREUUNG DURCH
UNSER TRAINERTEAM.**



BESUCHE UNSERE KURSE

**ZEITLICH FLEXIBEL,
KURSPLAN SIEHE
RÜCKSEITE**



ENTSPANNE IN DER SAUNA

**BIO- UND FINNISCHE SAUNA,
INFRAROTKABINE.
MITTWOCHS: DAMEN-SAUNA**

**MELDE DICH DANACH
IN EINEM STUDIO-TARIF
AN UND TRAINIERE IM
AUGUST
BEITRAGSFREI!**



**DIREKT ONLINE
ANMELDEN &
IN DEN FERIEN
DURCHSTARTEN!**



TUB BOCHOLT 1907 E.V.

**LOWICKER STR. 19C, 46395 BOCHOLT
TEL. 02871/2781-0, INFO@TUB-BOCHOLT.DE**

WWW.TUB-BOCHOLT.DE

Monatliche Grundbeiträge ab dem 01.07.2023

Jugendliche bis 18 Jahre	€ 13,00
2. Kind	€ 7,00
3. Kind	beitragsfrei
Schüler/innen, Studenten/innen (Nachweis durch Ausweis)	€ 13,00
Erwachsene	€ 15,00
2 Familienmitglieder	€ 25,00
ab 3 Familienmitgliedern	€ 30,00
Team „Seniorenaktiv“	
Wandern/Radwandern/Boule	€ 7,50
Team „Seniorenaktiv“	
Gymnastik/Wandern/Radwandern	€ 10,50

TOP 8 – Beschlussfassung über vorliegende Anträge

Es lagen keine Anträge vor.

TOP 9 – Verschiedenes

Werner Jansen bat um Eintragung in die Teilnehmerliste.

Die Versammlung endete um 20:45 Uhr.

Bocholt, im Mai 2023

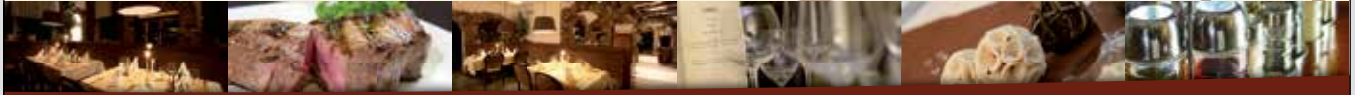


Schon vorgemerkt?
TuB-Meisterfeier
am 05.08.2023
auf der Vereinsterrasse



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.

Bocholterin hilft auch mit 80 noch beim Kochen im Kindergarten

Bereits seit acht Jahren hilft Margret Ebert immer an drei festen Tagen in der Woche ehrenamtlich im TuB-Bewegungskindergarten Ratzekörper aus. Bevor sie vor rund neun Jahren nach Bocholt gezogen ist, habe sie sich bereits in ihrer alten Heimatstadt Düsseldorf ehrenamtlich engagiert. Und damit sollte für Ebert auch in Bocholt nicht Schluss sein.

Über die Freiwilligen-Agentur Bocholt sei damals der Kontakt zum Kindergarten an der Lowicker Straße entstanden. Meist unterstützt sie dort Küchenchefin Judith Bauhaus beim Gemüse schnibbeln und kochen. Außerdem deckt die 80-Jährige die Tische für die fast 70 Kinder, die in der Einrichtung frühstücken und auch zum größten Teil ein warmes Mittagessen gebucht haben. „Die Arbeit in der Cafeteria gefällt mir besonders gut. Da habe ich immer viel Kontakt zu den Kindern,“ sagt Ebert.

Entlastung für die Erzieher

So kommt es, dass die 80-Jährige, die selbst Oma von mittlerweile fast erwachsenen Enkelkindern ist, auch immer mal wieder Kinder mit Kühlakkus tröstet und in den Arm nimmt. „Frau Ebert gehört fest zum Inventar der Einrichtung“, sagt Silke Bishop, Leiterin des TuB-Bewegungskindergartens Ratzekörper. Eberts Einsatz sowie auch die Unterstützung der drei Mitarbeiter im Freiwilligen Sozialen Jahr würden die Arbeit der Erzieher sehr entlasten. „Wir als Erzieher haben so viel mehr Zeit für die Pädagogik“, sagt Bishop.

Außerdem wäre es durch die Unterstützung von Margret Ebert viel einfacher, täglich ein frisches und gesundes Mittagessen für die Kinder zuzubereiten.

Geburtstagsempfang in der Kita

Erst vor wenigen Tagen feierte Ebert ihren 80. Geburtstag. Da sie dann erst mal mit ihrem Mann und den eigenen Kindern für ein paar Tage verreiste, wurde erst in dieser Woche ihr runder Geburtstag im Kindergarten gefeiert. „So habe ich das bei noch keinem Arbeitgeber zuvor erlebt,“ sagt Ebert und freute sich über den für sie festlich geschmückten Kindergarten. Auch hatten die Kinder ein Geschenk für die Jubiläarin vorbereitet: Blumen und ein Bäumchen mit vielen Glückwünschen auf roten Pappherzchen.

Über das Geschenk und den schönen Geburtstagsempfang im Kindergarten habe sie sich sehr gefreut, sagt die 80-Jährige. Aber eigentlich, so Ebert, sei jeder Tag in der Einrichtung schön. „Ich bin einfach froh über diese Beschäftigung im Alter. Die übrigen Tage bin ich ja auch zu Hause und mein Mann kommt daher dann auch nicht zu kurz“, sagt Ebert. „Aber hier werde ich gebraucht und bin glücklich. Und die Kinder sind es auch.“





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 1
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

Erfolgreiches Wochenende für die Badminton- abteilung des TuB Bocholt

Das Wochenende im April (22.04. und 23.04.2023) verlief für die Badmintonabteilung des TuB Bocholt sehr erfolgreich. Auf drei verschiedenen Turnieren in der Jugend-,Hobby- und Altersklasse erreichten 10 von 15 gestarteten Spielern das Siebertreppchen.

Auf dem Jugend-E/D-Einzelranglistenturnier in Mülheim erspielte sich in der Altersklasse U13 Alexia Makarova den Siegerplatz vor Amanda Uebbing und Charlotte Busshoff.

Ihre Schwester Anastasia Makarova tat es ihr in der AK U17 gleich und musste in einem Feld von 10 Spielerinnen nur im Endspiel über drei Sätze gehen.

Bei den Jüngsten in der AK U11 errang Katharina Uebbing den 2. Platz, während Jonah Swiatlowski bei sieben Teilnehmern auf einen 4. Platz kam.

Die AK U15 war bei den Mädchen stark besetzt, so dass der vierte Platz von Rieke Swiatlowski hoch anzusetzen ist. Lisa und Finja Reyerling sowie Marieke Welling mussten sich noch den erfahrenen Gegnerinnen beugen und erreichten die Plätze 9, 13 und 10 von 14 Teilnehmerinnen.

Im Jungeneinzel U17 erkämpfte sich Ole Tenbrink gegen elf Mitstreiter einen sehr guten 2. Platz und brachte damit das Jugendturnier zu einem sehr zufriedenstellenden Abschluss.

Die Hobby-Paarung Daniel Lambrecht und Julia Makarova startete zum ersten Mal im Mixed auf einem Hobby-Turnier in Münster und konnten mit einem 2. Platz zufrieden nach Bocholt zurückkehren.

Auf ein langes Wochenende musste sich bei den Westdeutschen Meisterschaften O35 bis O75 in Duisburg/Rheinhausen Marie-Luise Schulta-Jansen und Stefan Schmeinck einstellen. In der AK O65 fanden am Freitag die Mixed-, am Samstag die Doppel- um am Sonntag die Einzel-Konkurrenzen statt.

Im Mixed mit ihrem Partner Manfred Rössler (1.BC Langenfeld) musste M.-L. Schulta-Jansen sich nur den späteren Siegern Uli Handschuhmacher (TV Witzhelden) und Brigitte Hotmann (SC Bad Oeynhausen) beugen und erzielten den 3. Platz.



Ansprechpartner

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



Im Damendoppel mit ihrer Partnerin Evi Zwiebler (BC Beul) zeigte sich die Überlegenheit mit zwei klaren Siegen und einem 1. Platz genauso wie im Dameneinzel am Abschlusstag. Auch hier gab es zwei klare Siege und damit den 2. Westdeutschen Meistertitel 2023.

In der AK O60 erspielte sich Abteilungsleiter Stefan Schmeinck mit seiner Partnerin Monika Dörpinghaus (BC 89 Bottrop) einen guten 3. Platz im Mixed sowie mit Ralph Walterscheidt (BC SW Köln) einen 5. Platz im Herrendoppel.



Von links nach rechts: Katharina Uebbing, Jonah Swiatlowski, U11; Lisa und Finja Reyerling, Rieke Swiatlowski, U15 ; Marie-Luise Schulta-Jansen, O65 ; Ole Tembrink, Anastasia Makarova, U17
vorne: Alexia Makarova, Amanda Uebbing, Charlotte Busshoff, U13, hinten: Julia Makarova, Daniel Lambrecht, Hobby.

Zwei Siegerpokale für die Schwestern Makarova

Auf dem Einzel-D-Ranglistenturnier U 11 bis U19 in Herne zeigten Anastasia und Alexia Makarova wieder einmal ihre Turnierstärke.

Im ME U17 erspielte sich Anastasia in einer 4-er Gruppe „Jede gegen Jede“ in 3 Spielen ohne Satzverlust überlegen den ersten Platz und damit die Qualifikation für die nächsthöhere C-Rangliste.

Ihre Schwester Alexia hatte in der AK U13 wesentlich härter zu kämpfen. Hier traten 6 Gegnerinnen „Jede gegen Jede“ an, so dass alle Spielerinnen 5 Einzel zu absolvieren hatten. Aus Bocholt hatten außer Alexia noch Charlotte Busshoff und Amanda Uebbing gemeldet. Alexia konnte alle Spiele für sich entscheiden, musste nur gegen Charlotte über 3 Sätze gehen und gewann somit die Konkurrenz. Charlotte wurde mit nur einem Spielverlust verdient Zweite und Amanda kam mit 2 Siegen auf einen guten 4. Platz.

Ebenfalls einen 4. Platz erreichte im JE U15 Tim Wilting unter 8 Teilnehmern, während Rieke Swiatlowski im ME U15 in einem 10-er Feld Sechste wurde.

„Alle Spieler und Spielerinnen überzeugten mich nicht nur durch ihren Kampfgeist, sondern auch durch ihr sportlich-faires Auftreten“ lobte Trainerin Marie-Luise Schulta-Jansen in einem abschließenden Resümee.



von links: Charlotte Busshoff, Alexia Makarova, Eva Mizhis (BC Westfalia Herne)

Deutsche Badmintonmeisterschaften O 35 bis O 75

Bei den Deutschen Badmintonmeisterschaften O35 bis O75 vom 19. bis 21.05.23 in Herrenberg/Stuttgart erspielte sich Marie-Luise Schulta-Jansen vom TuB Bocholt im Damendoppel O65 den Meistertitel. Mit ihrer Partnerin Edeltraut Schmidt (WSV Germania) gewann sie nach einer Freirunde im Viertelfinale ihre Spiele im Halbfinale und Finale unangefochten jeweils in 2 Sätzen und verteidigte damit ihren Titel vom Vorjahr. Im Dameneinzel mit 8 Konkurrentinnen im Alter von 65 bis 70 Jahren gelang ihr die Titelverteidigung nicht. Nach 2-Satz Siegen im Viertel- und Halbfinale musste sie sich der 5 Jahren jüngeren Heidi Bender (SC Pullheim) in Sätzen beugen. Heidi Bender, frisch in die AK O65 eingestiegen, ist im Altersklassenbereich seit Jahren an der Spitze und mehrfache Europa- und Weltmeisterin in allen 3 Disziplinen. „Wir treffen immer in meinem letzten Jahr der jeweiligen AK, also alle 5 Jahre, aufeinander und dann muss ich meistens „kleine Brötchen“ backen“, erkennt Schulta-Jansen neidlos die spielerische Klasse ihrer Gegnerin an. Die Bronzemedaille teilten sich Edeltraut Schmidt (WSV Germania) und Petra Knacker (Rot-Weiß Walldorf).

Im Mixed trat Marie-Luise Schulta-Jansen aus familiären Gründen in diesem Jahr nicht zur Titelverteidigung an.

Aufgrund ihrer Leistungen wird sie für die im September stattfindenden Weltmeisterschaften O35 bis O80 in Jeonju/Südkorea in allen 3 Disziplinen nominiert. Ebenso gehört sie zum Nationalteam bei der vom 01. bis 04. 06. 23 in Haarlem/Amsterdam stattfindenden inoffiziellen Team-Europameisterschaft O40 bis O65.



von links: 2. Platz: Marie-Luise Schulta-Jansen, 1. BC/TuB Bocholt; 1. Platz: Heidi Bender, SC Pullheim; 3. Plätze: Edeltraut Schmidt, WSV Germania; Petra Knacker, Rot-Weiß Walldorf



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



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**

 **wünsch**
HAUS-TECHNIK

Helmut Wünsch GmbH
Schaffeldstr. 92 · 46395 Bocholt
Tel. +49 2871 6142
info@t-raumwelten.de

 **Rohleder**
ELEKTRO-ANLAGEN

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

 **WWL** design
Wärme Wellness Licht

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

Mermann holt Bronze bei der Deutschen Meisterschaft

In Bielefeld fand am letzten Wochenende im April die Deutsche Meisterschaft im Taekwondo statt. Unter den Teilnehmern war auch Sascha Mermann, der nach einer 20-jährigen Pause sein Comeback bei einer Deutschen Meisterschaft feierte.

Mermann fand wieder zurück zu seiner Leidenschaft und trainierte hart mit seinen Vereinskollegen beim TuB Bocholt, um sich auf die Meisterschaft vorzubereiten. Und das zahlte sich aus: Mermann kämpfte sich souverän durch die Vorrunden und qualifizierte sich für das Halbfinale. Dort traf er auf einen starken Gegner, mit dem er sich einen tollen Kampf geliefert hat, sich aber knapp geschlagen geben musste. Für seine beeindruckende Leistung belohnte er sich so mit Bronze.

„Ich bin überglücklich, dass ich nach so langer Zeit wieder auf der Matte stehen durfte und es sogar bis aufs Treppchen geschafft habe“, sagte Mermann nach dem Wettkampf. „Das war eine tolle Erfahrung und ich bin motiviert, weiter zu trainieren und vielleicht in Zukunft noch größere Erfolge zu feiern. Ein großer Dank geht an meinen Trainer, für die Unterstützung und Motivation.“

Auch Saschas Trainer, Yilmaz Balci, zeigte sich begeistert von der Leistung seines Sportlers: „Sascha hat in den letzten Monaten hart gearbeitet und sich voll und ganz auf das Training konzentriert. Ich bin sehr stolz auf ihn und freue mich, dass er sein Comeback so erfolgreich gestaltet hat. Mit dieser Leistung hat er gezeigt, dass er auch nach 20 Jahren Pause noch immer ein hervorragender Taekwondo-Kämpfer ist.“ Trainer Balci und sein Sportler feierten den Erfolg und freuten sich über ein gelungenes Comeback und die Bronzemedaille bei der Deutschen Meisterschaft.

Für den 45-jährigen Mermann war die Teilnahme an der Meisterschaft auch ein Beweis dafür, dass man seine Ziele immer verfolgen sollte, egal wie lange es her ist, dass man sie das letzte Mal verfolgt hat.



Ansprechpartner

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



von links: Sascha Mermann, Yilmaz Balci

Zusammen sind wir stark.
Gemeinsam erreichen wir mehr.

NUR IM TEAM ERFOLGREICH.

TEKLOTH
— SOLAR



Erfolgreiche Gürtelprüfung der TuB Bocholt Taekwondokas

Mit großer Begeisterung und beeindruckenden Leistungen absolvierten die talentierten Taekwondokas des TuB Bocholt am vergangenen Wochenende ihre Gürtelprüfung. Die Prüfung, die in der hauseigenen Sporthalle des Vereins stattfand, markierte einen bedeutenden Meilenstein in der sportlichen Entwicklung der jungen Sportlerinnen und Sportler.

Die Prüfung begann mit einem intensiven Aufwärmprogramm, bei dem die Athletinnen und Athleten ihre Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Ausdauer demonstrierten. Anschließend wurden die technischen Fertigkeiten der Taekwondokas geprüft, wobei sie ihre Tritt- und Schlagtechniken zeigten.

Besonders beeindruckend war in diesem Zusammenhang die Prüfung von Marcel Sicker, der die Prüfung zum rot-schwarzen Gürtel ablegte und dabei die komplette Palette der Taekwondo Übungen und Techniken zeigte.

Am Ende der Prüfung konnten die stolzen Taekwondokas ihre neuen Gürtel mit Freude entgegennehmen. Die erfolgreiche Gürtelprüfung war nicht nur ein persönlicher Erfolg für jeden Einzelnen, sondern auch eine Bestätigung für die hervorragende Arbeit der Trainer.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können nun mit neuem Ehrgeiz und gestärktem Selbstvertrauen ihren Weg im Taekwondo fortsetzen. Ihre Erfolge bei dieser Gürtelprüfung werden sie motivieren, weiterhin hart zu trainieren und sich kontinuierlich zu verbessern.

Folgende Sportler erreichten die nächste Gürtelstufe:

9.Kup weiß-gelb:

Armin Djahanbeglu, Nathaniel Koladicz, Emma Chmielarski, Kira Winterholler, Paul Emming, Niklas Vering, Hatice Akbas, Leni Altenburg, Mina Nur Pehlivan, Nuriye Nisa Pehlivan

8.Kup gelb:

Anton Mülleneisen, Johanna Ketteler, Leon Termath, Anna Maria Winterholler, Raphael Geldermann, Dorentina Izairi Saiti, Viktor Winterholler

7.Kup gelb-grün:

Megan Leupers, Mustafa Rzayef

6.Kup grün:

Leonhard Prangs, Yagmur Demir

4.Kup blau:

Michael Leupers

1.Kup rot-schwarz:

Marcel Sicker





... 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

Jugendfitness - Eine Investition in die Zukunft

Eine gesunde und fitte Jugend ist die Grundlage für eine gesunde Gesellschaft.

Jugendliche, die sich regelmäßig bewegen und fit halten, haben nicht nur körperliche Vorteile, sondern auch geistige und soziale Vorteile. Es geht bei dieser Zielgruppe vor Allem darum, dass sie gesundes und überwachtes Fitnessstraining betreiben.

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Jugendliche Zugang zu hochwertigen Fitnessmöglichkeiten haben. In unserem Gesundheitszentrum bieten wir Jugendlichen die Möglichkeit, vergünstigt zu trainieren und von qualitativ hochwertiger Betreuung zu profitieren. Unsere ausgebildeten Trainer stehen den jungen Mitgliedern jederzeit zur Seite und helfen ihnen dabei, ihr Training zu optimieren.

Beim Training in unserem Sport- und Gesundheitszentrum können Jugendliche nicht nur ihre körperliche Fitness verbessern, sondern auch ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstachtung steigern. Ein gesunder Körper und eine positive Einstellung können dazu beitragen, dass Jugendliche auch in anderen Bereichen ihres Lebens erfolgreicher und zufriedener sind.



Ansprechpartner

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



Unsere Vergünstigungen für Jugendliche im Verein sind Teil unserer Initiative, Sportler dazu zu ermutigen, sich aktiv um ihre Gesundheit zu kümmern und einen Ausgleich zu ihrer Sportart zu finden.

Wir möchten junge Menschen dazu ermutigen, sich regelmäßig zu bewegen und ihre körperliche Fitness zu verbessern, um ihre langfristige Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu fördern.

Wir laden alle Jugendlichen ein, zu einem kostenlosen Probetraining in unserem Sport- und Gesundheitszentrum vorbeizukommen und von den Vergünstigungen zu profitieren.





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



A wie... **AQUAFITNESS**

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Geräten wie Schwimmnudeln, Hanteln oder andere Utensilien angeboten wird. Dabei werden alle großen Muskelgruppen gelenkschonend trainiert.

Ebenfalls ist Aquafitness gesund für dein Herz, denn auch die Ausdauer wird im Wasser schonend trainiert und verbessert.

Wir bieten Rehasport, Präventions- und Fitnesskurse im Bahia / Vitalis an.



Informiert euch gerne in unserer Geschäftsstelle über freie Plätze 0287127810

Es ist nie zu spät, mit gesunder Bewegung zu beginnen!

Wie wäre es mit einem Gesundheitstraining im Wasser, das von der Krankenkasse gefördert wird? Im Wasser haben wir einen Trainingsraum, der ihnen das Gefühl der Leichtigkeit vermittelt. Bewegungen sind dadurch einfacher durchzuführen.

NEUE Gesundheitsförderung in Bahia:

Dienstag	10.00 bis 11.00 Uhr
Donnerstag	9.15 bis 10.15 Uhr

Anmeldung und Infos online unter www.tub-bocholt.de oder in der Geschäftsstelle



B wie... **Badminton**



Badminton ist ein Tausendsassa, ein Alleskönner, ein Allrounder!

Man kann es mit sich selbst spielen, in die Luft und gegen die Wand. Man kann ohne Netz spielen, oder über ein Netz. Man kann 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 und 5:5 spielen. Man kann mit laufen spielen oder im Sitzen. Man kann spielen: klein mit groß, jung mit alt, Frau mit Mann, Anfänger mit Fortgeschrittenen. Man kann miteinander und gegeneinander spielen.

Wir können als ehrgeizige Wettkampfspieler oder aus Spaß spielen. Badminton bringt auch stolze Meister hervor.

Alles in allem: Als „Tausendsassa“ ist Badminton für jedes Niveau geeignet, erfüllt alle Erwartungen sowohl sportliche, als auch kommunikativ-gesellige Anforderungen und lässt Klein und Groß, Jung und Alt, oder als Spiel für die ganze Familie, sehr viel Spaß haben.

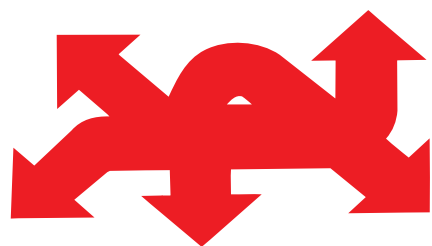


RISTORANTE & ENOTECA

Al Prosecco

ORIGINALE CUCINA ITALIANA

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



B wie... Boule

Bei TuB Bocholt gibt es eine sehr aktive Boulegruppe – die Boulefreunde TuB Bocholt.

Die Gruppe zählt zurzeit 30 Spielerinnen und Spieler. An zwei Nachmittagen in der Woche, dienstags und donnerstags von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr, treffen sie sich auf der Boule Anlage des Vereins.

Gespielt wird bei fast jedem Wetter. Im Vordergrund steht vor allem der Spaß am gemeinsamen Spiel. Einige Spieler/innen spielen auch in einer Hobbyliga gegen andere Vereine der näheren Umgebung.

Interessierte und Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Es sind immer Kugeln zum Mitspielen vorhanden. Die Boule Anlage befindet sich am Ende/hinter dem Kunstrasenplatz an der Lowicker Str. 19c.

**Ansprechpartner ist Erwin Winkelmann
(e-winkelmann@t-online.de)**



C wie... Cheerdance

Cheerdance ist die perfekte Kombination aus Tanz, Akrobatik und Show.

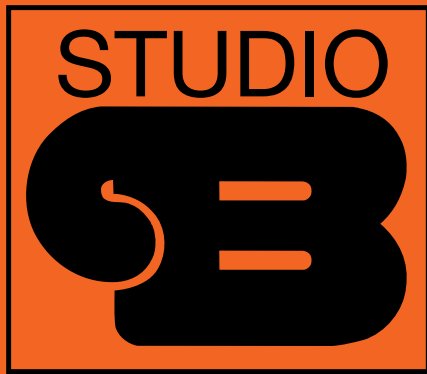
Ziel der Cheerdancer ist es, die Zuschauer mit ihren Choreographien zu unterhalten und gute Laune zu verbreiten. Koordination, Schnelligkeit und Rhythmus zeichnen einen guten Cheerleader aus. Mitreißende Musik in Bewegung umzusetzen ist die gemeinsame Aufgabe des Teams und wird durch den Einsatz der sogenannten Pom Poms (oft auch liebevoll „Puschel“ genannt) unterstützt.

Nur, wer selber einmal Pom Poms in der Hand gehabt hat weiß, wie unglaublich groß der Aufforderungscharakter dieses Tanzaccessoires ist und wie viel Spaß es macht, damit zu tanzen.

Kinder ab 6 Jahren können bei uns im Verein in das Training der Cheerleader einsteigen und Teil der Cheerdancegemeinschaft werden.

Immer wieder stehen Auftritte unterschiedlichster Art (Anfeuern und Tanzen beim Citylauf, Geburtstagsfeiern, diverse Veranstaltungen) im Jahresverlauf an, bei denen die einzelnen Teams ihre Choreografien und Können präsentieren. Die Cheerleader des TuB Bocholt sind aus Bocholt nicht mehr wegzudenken.





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



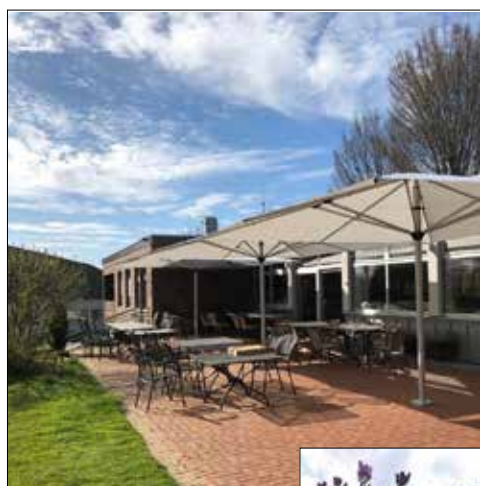
D wie... Dehnen

Im Tub A-B-C geht's heute weiter mit D wie Dehnen! Dehnen ja oder nein? Vor oder nach dem Sport? Aktiv oder passiv?

Was beim Dehnungstraining richtig oder falsch ist, wird in der Sportmedizin immer wieder neu hinterfragt und thematisiert. Wir bilden unsere Mitarbeiter stetig fort und diskutieren im interdisziplinären Team über diese und viele weitere Themen.

Ein individuell erstellter Trainingsplan, um auf mögliche muskuläre Dysbalancen und ggf. Verkürzungen einzugehen ist laut Gesundheitsexperten die beste Lösung. Eine Kombination aus Beweglichkeits-, Kraft- und Cardio- Training hält deinen Körper auf Dauer gesund!

Wie sieht es mit deiner Dehnfähigkeit und Flexibilität aus? Komm doch gerne für ein kostenloses Probetraining vorbei und stelle deine Beweglichkeit auf die Probe! Tel. 02871278115



D wie... Draußen

Draußen grünt es immer mehr. Auch an unserem Außengelände des Vereins passiert einiges: Es wurden neue Sonnenschirme auf der Vereinsterrasse installiert und zwei Blühstreifen angelegt. Ihr könnt euch also bald über schöne, farbenfrohe und vor Allem bienenfreundliche Blumenwiesen freuen! Na, wer hat schon entdeckt, wo die beiden Blühstreifen angelegt wurden?



E wie... Eltern- Kind- Turnen

Das Eltern- Kind- Turnen verbindet Generationen in Bewegung und Spiel. Das gemeinsame Erleben, Probieren, Grenzen Überwinden schafft für Kinder und Eltern intensive Erfahrungen und stärkt die Bindung zueinander.

Sobald einen die einigen Füße tragen, dürfen diese in unseren Turnhallen Klettern, Balancieren, Springen, Rennen und Hüpfen. Besonders das Klettern fördert bei den Kleinsten intensiv koordinative Fähigkeiten und festigt das Selbstbewusstsein.

Bei Niedersprüngen und dem Überwinden von Hindernissen stärkt die Hilfestellung der Eltern die Bindung vom Kind zum Elternteil und das gemeinsame Erfolgserlebnis sorgt bei Kindern und Eltern gleichermaßen für Spaß, Stolz und Glücksgefühle. Bewegungslandschaften und der vielfältige Einsatz diverser Kleingeräte sorgen Woche für Woche für neue und spannende Erfahrungen, Herausforderungen.



E wie... Erste-Hilfe

Nicht nur unsere Mitarbeiter nehmen regelmäßig an Erste Hilfe Kursen teil und frischen ihr Wissen auf, sondern auch die Kleinen werden bei uns schon ans Thema Erste Hilfe herangeführt!

Schaut euch unsere Kids aus der Psychomotorik an. Sie haben nicht nur praktisch geübt, sondern auch ein edukatives Quiz, mit der App „PflasterPass“ gemacht. Jetzt bekommen alle ein Helfer Diplom!

Daumen hoch für die super Idee & die kreative Stundenumsetzung



F wie... Fitnessstudio

Heute möchte ich über die Besonderheiten von einem vereinseigenem Fitnessstudio sprechen.

Ein großer Vorteil von einem vereinseigenem Fitnessstudio ist die familiäre Atmosphäre und der persönliche Kontakt zu den Trainern. Bis zu einer gewissen Größe vom Studio kennt man sich untereinander und es herrscht eine angenehme und vertraute Atmosphäre. Die Trainer sind oft selbst Mitglieder im Verein und haben ein persönliches Interesse daran, dass ihre Mitglieder erfolgreich trainieren und ihre Ziele erreichen.

Der bunte Mix aus verschiedenen Generationen und unterschiedlichen Kulturen macht das Training angenehmer und es wird weniger Gewicht auf Äußerlichkeiten und Style gesetzt, sondern der Focus liegt auf Gesundheit und Sport.

Ein weiterer Vorteil von vereinseigenen Fitnessstudios ist, dass sie oft ein breiteres Angebot an Kursen haben. Durch das eigene Kursangebot können die Trainer gezielt auf die Bedürfnisse der Mitglieder eingehen und so ein individuelles und abwechslungsreiches Training ermöglichen.

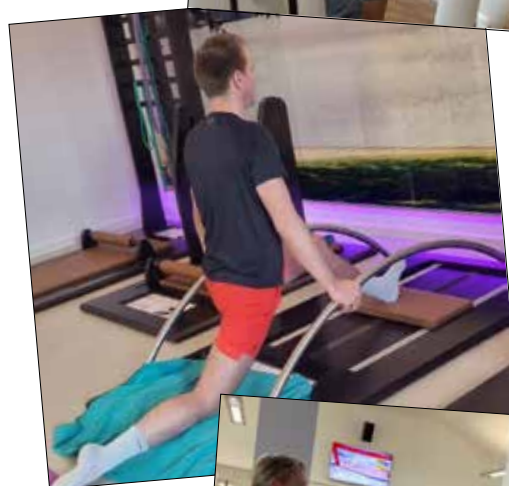
Durch qualifiziertes Personal vor Ort, besteht die Möglichkeit einer Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse oder den Arbeitgeber zu bekommen.

Auch die hygienischen Standards sind in vereinseigenen Fitnessstudios oft höher als in Discounterketten. Natürlich gibt es auch Vorteile von Fitness Discounterketten wie z.B. niedrigere Preise und längere Öffnungszeiten.

Aber wenn es um eine hochwertige, persönliche Betreuung und ein individuelles Training geht, dann ist ein vereinseigenes Fitnessstudio oft die bessere Wahl.

In unserem Verein haben wir ein tolles Fitnessstudio mit einer familiären Atmosphäre, persönlicher und qualitativer Betreuung außerdem dazu ein breites Kursangebot.

Schaut doch mal bei uns vorbei und überzeugt euch selbst! Kostenloses Probetraining vereinbaren unter 02871278115





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

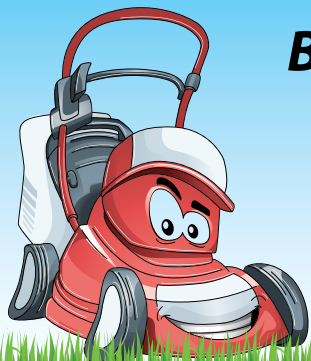
Schlesierstraße 13 · 46419 Isselburg Anholt

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





F wie... Fußball

Fußball ist mehr als nur ein Spiel, es ist eine Leidenschaft! Vor allem wenn es um ein Finale geht, steigt die Spannung ins Unermessliche. Die Augen der Fans richten sich auf die Spieler, die auf dem Platz alles geben, um den begehrten Titel zu gewinnen. Es geht um mehr als nur um Tore und Punkte, es geht um Emotionen, Teamgeist, Spaß, Stolz und Leidenschaft.

Als großer Sportverein bieten wir viele Trainingszeiten für Jungs und Mädels, für Jung und Alt!

Hier ein Foto vom Pokalfinale unserer D Jugend kurz nach dem Schlusspfiff!



G wie... Gymnastik

Der Begriff Gymnastik scheint etwas verstaubt zu sein. Wenn man aber zu den Gymnastikprogrammen auch in unsere städtischen Turnhallen geht, wird man eines Besseren belehrt.

Unsere Trainer fordern die Teilnehmer mit modernen, schweißtreibenden und abwechslungsreichen Stundeninhalten. Kleingeräte wie Kurzhanteln, Tubes oder Bälle kommen zum Einsatz, um das Training noch intensiver zu gestalten. Schrittkombinationen fordern und fördern zudem die Koordination und die Raumorientierung der Teilnehmer. Ausgewogene, intensive und zielführende Trainingseinheiten erwarten euch ganz und gar nicht verstaubt in unsrem Hallensportprogramm Turnen und Gymnastik!



G wie... Geschichten

Als Mitarbeiter im Sport- und Gesundheitszentrum lieben wir es, die Geschichten unserer Mitglieder zu hören und ein Teil dieser Geschichte zu sein. Super gerne hören wir von euren Fortschritten und Momenten des Glücks.

Von Erfolgsgeschichten wie endlich wieder schmerzfrei die Treppe im eigenen Haus zu bewältigen, bis hin zu lustigen Anekdoten über Haustiere und Kinder – wir lieben es, zu hören, wie unser Training euer Leben positiv beeinflusst.

Danke an alle, die uns ihre Geschichten anvertrauen. Wir sind gespannt, noch mehr von euch zu hören!





GLAS- UND GEBÄUDEREINIGUNG

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

0152/24320407 · 02871/9911599

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



1837

Kornbrennerei & Whisky Distillery
www.gutsbrennerei-geuting.de



**Wohlige Wärme mit
Fenstern aus Bocholt**

www.tepasse-fenster.de



Überzeugende Sicherheitskonzepte für Holz- und Kunststoff-Elemente



G wie... Geschäftsstelle

Unsere vereinseigene Geschäftsstelle – Deine Anlaufstelle im Verein!

Unser engagiertes Team steht dir zur Verfügung, um dich bestmöglich zu unterstützen. Von Montag bis Freitag sind wir von 9:00 bis 12:30 Uhr und von Montag bis Donnerstag von 15:00 bis 19:00 Uhr für dich da. Ob du Fragen zur Auswahl einer Sportart hast, eine Beratung benötigst oder dich auf die Teilnahme an unseren Rehasportangeboten vorbereiten möchtest – unser kompetentes Team hilft dir gerne weiter.

In unserer Geschäftsstelle findest du ein offenes Ohr für alle Anliegen rund um den Verein. Komm vorbei oder ruf uns an – wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen und dir weiterzuhelfen!



H wie... Haltung

Gesunde Haltung für einen starken Rücken!



Heute möchte ich über das Thema „gesunde Haltung“ sprechen. Wir alle wissen, wie wichtig es ist, auf unseren Rücken und unsere Körperhaltung zu achten, besonders in Zeiten, in denen wir viel Zeit im Sitzen verbringen.

Aber wisst ihr was? Es ist oftmals gar nicht machbar oder notwendig, den ganzen Tag kerzengerade zu sitzen! Es geht viel mehr darum, regelmäßige Pausen einzulegen und bewusst in die Übungsposition der aufrechten und gesunden Haltung zu wechseln.

Stellt euch vor, ihr setzt euch für kurze Sequenzen, vielleicht 45 Sekunden lang, bewusst in eine aufrechte Position. Ihr spürt, wie sich euer Rücken streckt und eure Muskeln aktiviert werden.

Mit der Zeit könnt ihr diese Sequenzen auf 2-3 Minuten steigern. Diese kleinen Bewegungseinlagen sind großartig, um euren Rücken zu stärken und Verspannungen vorzubeugen.

Also, lasst uns gemeinsam die Gewohnheit entwickeln, regelmäßig unsere Haltung zu überprüfen und bewusst kurze Übungseinheiten einzulegen.

Euer Rücken-/ Schulter-Nackenbereich wird es euch danken!

Für mehr Alltagstipps und Trainingshinweise kommt im unserem SGZ vorbei.



I wie... Integration

Integration wird beim TuB Bocholt groß geschrieben! Wir sind bunt und stolz darauf!

Unser Verein ist offiziell als Stützpunkt des Projekts „Integration durch Sport“ vom DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) ausgezeichnet.

Sport bietet eine universelle Sprache und ein gemeinsames Ziel, das es Menschen aus verschiedenen Kulturen und Hintergründen ermöglicht, sich zu verbinden und zusammenzuarbeiten, um erfolgreich zu sein, unabhängig von ihrer Herkunft oder Sprache.

Darüber hinaus fördert Sport auch den Respekt, die Toleranz und das Verständnis zwischen Menschen, die sonst möglicherweise Schwierigkeiten haben, miteinander zu kommunizieren oder Gemeinsamkeiten zu finden.

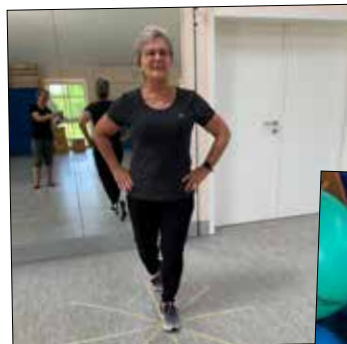


J wie... wie Jedes Alter!

Wir freuen uns, dass unser Sportverein für Menschen jeden Alters das passende Sportprogramm bereithält. Bei uns steht die familiäre Atmosphäre im Vordergrund, denn wir möchten, dass jeder, von den Kleinsten bis zu den Großeltern, gemeinsam Spaß am Sport haben kann.

Unsere jüngsten Mitglieder werden spielerisch an den Sport herangeführt. In unseren Kursen können sie ihre motorischen Fähigkeiten entwickeln und erste Erfahrungen in verschiedenen Sportarten sammeln. Wir legen Wert darauf, dass sie sich in einer liebevollen Umgebung wohl und sicher fühlen, während sie ihre sportlichen Fähigkeiten entdecken.

Auch für die Teenager haben wir ein breites Angebot. Ob Mannschaftssportarten wie Fußball, Volleyball usw... Oder aber individuelles Training für Jugendliche im Fitnessstudio - bei uns können sie ihre Leidenschaft ausleben und z.B. neue Freunde mit ähnlichen Interessen finden. Gemeinsam erleben sie eine schöne Zeit und entwickeln wichtige Sozialkompetenzen wie z.B. Teamfähigkeit usw...



Natürlich haben wir auch die Erwachsenen im Blick. Gezieltes Training in unserem Sport- und Gesundheitszentrum wird oftmals von den Krankenkassen bezuschusst. Komm gerne mal auf einen Probe- oder Beratungstermin in unserem Fitnessstudio vorbei.

Auch unsere vielfältigen Gesundheits- und Fitnesskursen bieten für jeden Geschmack etwas. Egal, ob ihr eure Ausdauer verbessern möchtet, euren Körper kräftigen oder einfach nur Spaß an der Bewegung haben wollt - wir haben das passende Angebot für euch.

TuB Bocholt als Gesamtsieger des Oddset-Fair-Play-Pokals geehrt

Ausgezeichnetes Fair Play: Große Ehrung beim Drittligaspiel in Duisburg

In der Schauinsland-Reisen-Arena wurden die Sieger des Oddset-Fair-Play-Pokals sowie der Jahressieger der Fair Play-Geste geehrt.

Als Gesamtsieger wurde TuB Bocholt ausgezeichnet. Der Klub aus der Bezirksliga, Gruppe 6, war ohne Maluspunkt und mit einem Quotienten von 0,00 durch die Spielzeit gekommen. Die Bocholter durften sich für ihren Erfolg über einen Scheck in Höhe von 2.200 Euro freuen. „Es ist unsere Prämisse im Verein, dass wir fairen Sport wollen“, sagen TuB-Trainer Manuel Jara und Fußball-Abteilungsleiter Karsten Söhle unisono. „Dass obendrein so eine Auszeichnung dabei herauskommt, freut uns umso mehr.“

Für den FVN begleiteten Jürgen Kreyer (Vizepräsident und Fair Play-Beauftragter) und Wolfgang Jades (Vorsitzender des Verbandsfußballausschusses) sowie Steffi Weide und Clemens Lüning (beide Mitglieder des Verbandsfußballausschusses) die Veranstaltung in der Duisburger Arena. Für den Oddset-Fair-Play-Pokal-Sponsor und FVN-Partner Westlotto waren Nicole Beutgen-Kuttner und Bianca Scheiderich nach Duisburg gekommen.

Zur Ermittlung der fairsten Teams werden alle Meisterschaftsspiele auf der Grundlage der Spielberichtsbögen, eventueller Sonderberichte sowie von Entscheidungen der Rechtsorgane einer Fair-Play-Bewertung unterzogen - und das mittlerweile schon seit dem Jahr 2001.



Ansprechpartner

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



100
JAHRE
1922 - 2022

**Ihr starker Partner
in Sachen Auto**



Birgit Möllenbeck



Jörg Möllenbeck



Heinz Möllenbeck



Klaus Meckelholt



Matthias Bruns



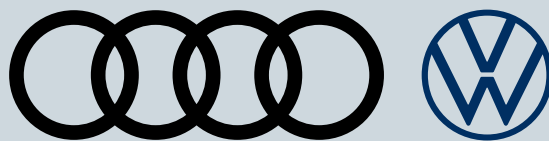
André Groeters



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