

Sportgeflüster

Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.



Unser Team der Wassergymnastik stellt sich vor!

Sport für Familien - Sport für Generationen

Ausgabe 3 - 2023



FLIESEN HÜNING



**IMMER EIN
VOLLTREFFER!**



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

RADEMACHER HEIZUNGSANITÄR

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

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



Malerbetrieb & Gerüstbau

(0 28 71) 18 19 01

Moorweg 12 · Bocholt

www.albert-potthoff.de

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

Fitness-Studio

Seite 4



Kurse: Wassergymnastik

Seite 7



Badminton

Seite 11



Boule

Seite 12



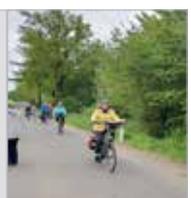
Senioren AKTIV

Seite 17



Reha-Sport Lungensport

Seite 21



Das große TuB A-B-C

Seite 25



Kennst Du schon...?

Unser Barfußpfad im Sauna-Aussenbereich.

Barfußpfad

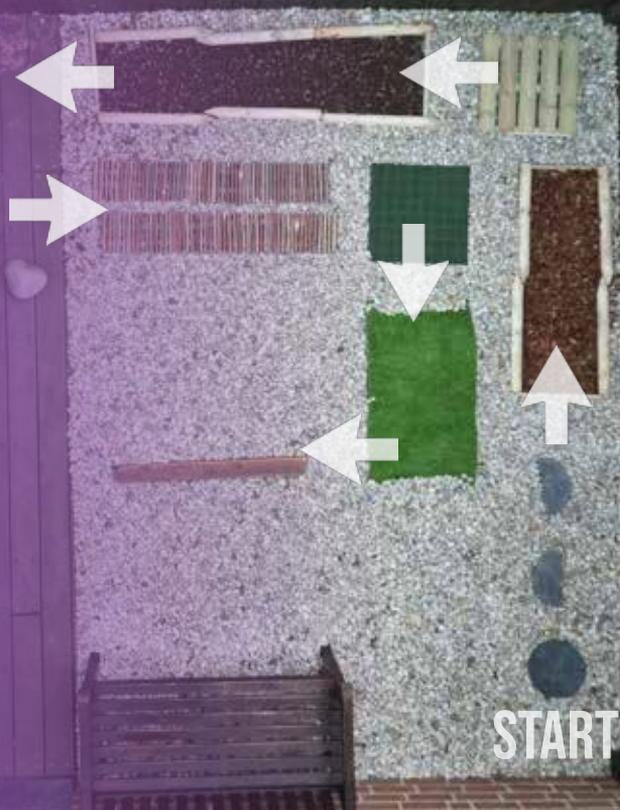
Schritt für Schritt - Starte über die Steine, bis zum Balanceakt am Balancierbalken - der Barfußparcours ist mehr als nur ein Spaziergang.

DIR FÄLLT ES LEICHT?

Dann probiere es rückwärts, seitwärts oder finde deine eigene Art, diesen Pfad zu meistern.

Die Sinne erwachen, die Natur spüren - starte jetzt und entdecke das Abenteuer unter deinen Füßen!

Nice-to-Know: eine besondere Wirkung erzielst du, wenn du den Pfad zwischen deine Saunagänge einbaust.



Anzeigen

KÜCHENLAND

WIR MACHEN LUST AUF NEUE KÜCHEN!

FACHWERK MÜNSTERLAND
KÜCHENLAND in 46414 Rhede

Geöffnet für Sie!
 Mo-Fr. 9.30-18.30 Uhr
 Sa. 9.30-17.30 Uhr

fachwerkkuechen
 02872/9490-0 oder fachwerk-kuechen.de

Konzept gesunder Rücken - KGR

Erfolgreiches Konzept für eine gesunde Wirbelsäule: Mitglieder begeistert von Rückengesundheitstraining

Wir freuen uns sehr, euch über den Erfolg unseres Konzepts „Gesunder Rücken“ berichten zu können.

Seit Februar haben zahlreiche Mitglieder unseres Vereins an regelmäßigen Trainingseinheiten teilgenommen und können nun von schmerzfreien Rücken oder einer erheblichen Reduktion ihrer Rückenprobleme berichten.

Unser spezielles Muskellängentraining wurde entwickelt, um gezielt die Muskelgruppen zu trainieren, die für Beweglichkeit und eine gesunde und starke Wirbelsäule von großer Bedeutung sind. Bei den Trainingseinweisungen legen unsere Trainer besonderen Wert auf die richtige Körperhaltung, korrekte Einstellung der Geräte sowie auf eine individuelle Körperposition. Durch unsere Betreuung und fachliche Anleitung konnten wir unseren Mitgliedern dabei helfen, ihre Rückengesundheit nachhaltig zu verbessern.

Die positiven Auswirkungen des Trainings sind bereits nach kurzer Zeit spürbar geworden. Viele Teilnehmer berichten von einer deutlichen Reduktion ihrer Rückenschmerzen oder sind sogar vollständig schmerzfrei geworden. Dies ermöglicht ihnen ein aktiveres und unbeschwerteres Leben, sei es bei der Arbeit, im Alltag oder beim Sport.

Die Erfolgsgeschichten unserer Mitglieder sprechen für sich. Beate, 62 Jahre alt, litt jahrelang unter Rückenschmerzen v.A. während der geliebten Gartenarbeit. Nach nur fünf regelmäßigen Trainings war



Ansprechpartner

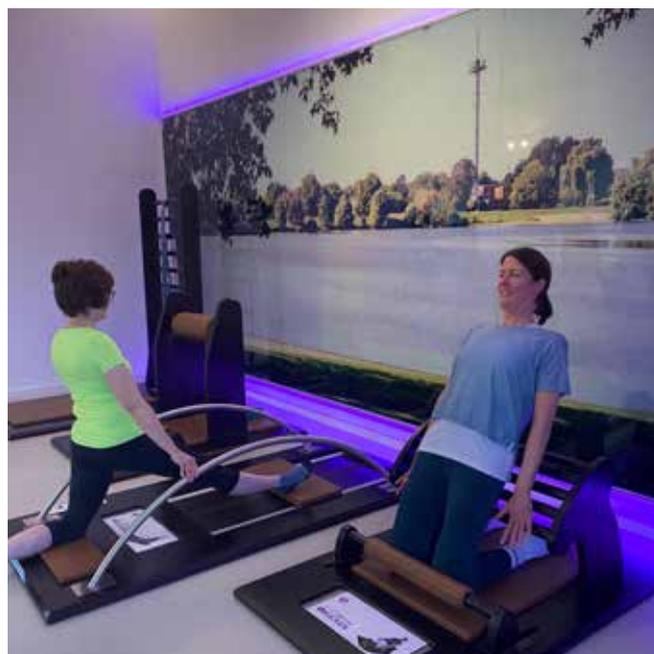
Geschäftsstelle
Tel. 02871 27810
info@tub-bocholt.de



sie selber etwas Überrascht und wunderte sich, dass beim Fegen der Schmerz ausblieb. Werner 66 ist immer wieder begeistert, über seine gewonnene Flexibilität. Auch Fatma 52 Jahre alt, berichtet von einer erheblichen Verbesserung ihrer Rückenbeschwerden und einer gesteigerten Beweglichkeit.

Wir sind total froh über dieses neue Konzept und die neue Nutzung durch die Umbaumaßnahmen Anfang des Jahres. Unser Verein kann jetzt einen noch positiven Beitrag zur Rückengesundheit unserer Mitglieder leisten. Es ist großartig zu sehen, wie sich kontinuierliches Training und Engagement auszahlen und zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen. Jonas 25 kann dank des neuen Trainings endlich wieder seiner Wettkampfsportart nachgehen.

Für all diejenigen, die bisher noch nicht am Rückengesundheitstraining teilgenommen haben, möchten wir euch ermutigen, es auszuprobieren. Unsere qualifizierten Trainer stehen euch gerne zur Seite und begleiten euch auf eurem Weg zu einem starken und gesunden Rücken.



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!

watt extra®

VIELE VORTEILE GENIESSEN!

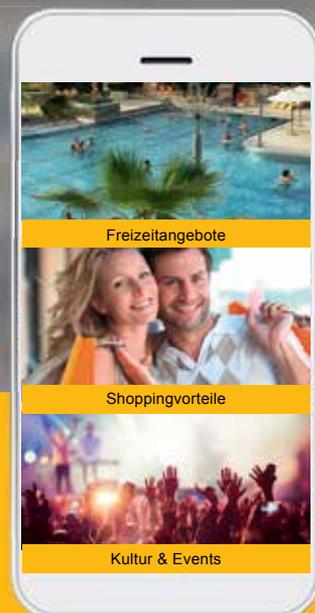
im Web



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.

Wir grüßen aus dem Wasser

Hallo zusammen,

vielleicht kennt uns das ein oder andere Mitglied schon - aber einige bestimmt noch nicht. Deshalb möchte ich mein Team von der Aquafitness hier einmal vorstellen.

Wir trainieren jeden Tag zu unterschiedlichen Zeiten im Bahia und Bahia/Vitalis

Wassergymnastik - Aqua Fitness - Prävention - Reha im Wasser

Alle sind voll ausgebildete Übungsleiterinnen mit zusätzlichen Qualifikationen. Es stehen mehr als 30 Jahre Erfahrung in der Praxis am Beckenrand.

Das Team besteht aus:

Barbara Wieczorek

Sabine Terhorst

Renate Enk

Cristina da Silva Figueiredo (zurzeit Pause)

Anna Lena Kelbing (z.Z. Vertretungsteam)

Kathrin Büdding (zurzeit Pause)

Sabine Tepasse

Kamilla Kreutzer

Nadja Arnold

Stefanie Betting (Bereichsleitung)

Wir haben Spaß am Wasser und freuen uns, wenn unsere Teilnehmer diesen Bewegungsspaß mit uns erleben, immer wieder mit unterschiedlichen Herausforderungen. Glücklich aus den Trainingsstunden gehen mit dem guten Gefühl, was für sich getan zu



Ansprechpartner

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



haben, ob wohl einige von ihnen in der Beweglichkeit stark eingeschränkt sind.

Wir nehmen alle Menschen so gut es geht mit und bringen Alt und Jung in Bewegung. Bei uns finden alle einen guten Weg zur sportlichen Herausforderung.

Das Wasser ist ein Element, was uns mit unseren Teilnehmern ein gelenkschonendes Bewegungsangebot ermöglicht. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden geschult, so wird jede Stunde für jeden zu einem bunten Bewegungsprogramm.

Grüße aus dem Bereich

Wassergymnastik/ Aqua Fitness/ Aqua Reha

Stefanie Betting



Lust auf Wassergymnastik? Hier sind noch Plätze frei:

Aqua-Fitness (im Bahia)

Mittwoch, 18:25 bis 19:10 Uhr

Aqua-Gymnastik (im Bahia)

Dienstag, 10:00 bis 11:00 Uhr

Donnerstag, 09:15 bis 10:00 Uhr

Reha-Sport im Wasser
Informationen zu freien
Plätzen erhalten Sie in
unserer Geschäftsstelle
(Tel. 02871/2781-0)



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.

Unser Team aus der „Wasserwelt“



Barbara Wierzchorek



Sabine Terhorst



Renate Enk



Cristina da Silva
de Figueiredo



Anna-Lena Kelbing



Kathrin Büdding



Sabine Tepasse



Kamilla Kreutzer



Nadja Arnold



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

Zwei Siege im Badminton beim Babolat-Juniorcup 2023 in Ascheberg

Die Badminton-Jugendspielerinnen vom 1.BC/TuB Bocholt kehrten sehr erfolgreich vom Babolat-Juniorcup 2023 aus Ascheberg zurück.

Im Mädcheneinzel der Altersklasse U13 erkämpfte sich Rieke Swiatlowski den 1. Platz, Alexia Makarova und Amanda Uebbing den 2. und 3. Platz.

In einem 6er Feld „Jede gegen Jede“, wobei jeweils nur ein Satz bis 21 gespielt wurde, lag Rieke noch hinter der Vorjahressiegerin Alexia auf Platz 2, Amanda auf Platz 3. In der Hauptrunde siegte dann im Halbfinale Alexia gegen Maira Wodnik (DJK Adler Brakel) und Rieke gegen Amanda jeweils in 2 klaren Sätzen. Das Endspiel verlief sehr spannend und wurde knapp von Rieke mit 21:19 und 22:20 gewonnen. Amanda erspielte sich im kleinen Finale gegen Maira der 3. Platz. Damit standen 3 Bocholterinnen auf dem Siegertreppchen.

In der AK U15 konnte Anastasia Makarova ihren Vorjahressieg erfolgreich verteidigen. Nach dem Gewinn



Ansprechpartner

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



ihrer 5 Gruppenspiele gewann sie im Semifinale der Hauptrunde gegen ihre Vereinskameradin Finja Reyeering mit 21:8 und 21:10 und im Endspiel gegen Anna Zeidler (1.BV Mülheim) mit 21:10 und 21:12. Anna hatte im Halbfinale Finjas Schwester Lisa knapp mit 21:16 und 22:20 geschlagen. Die beiden Schwestern fochten dann das kleine Endspiel um den 3. Platz aus, das Lisa schließlich mit 21:18 und 21:19 für sich entscheiden konnte.

Die Jungen-Einzelkonkurrenz U17 und U19 war sehr stark besetzt. Im JE U17 erreichte Jan Burghammer nach 2 Siegen in der Gruppenphase die Hauptrunde, verlor dort aber trotz starker Gegenwehr und kam auf einen 5. Platz.

Simon Yang erreichte bei seinem ersten Turniereinsatz im JE U19 einen beachtlichen 7. Platz.



Von links nach rechts:
Alexia Makarova; Rieke Swiatlowski; Amanda Uebbing, alle 1.BC/TuB Bocholt



Ansprechpartner

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



Boule-Freunde TuB Bocholt spielen zum ersten Mal in der Leistungsliga. Sie erreichen einen guten vierten Platz.

Bisher spielten die Boule-Freunde TuB Bocholt mit zwei Mannschaften in einer Hobbyliga gegen befreundete Vereine aus der näheren Umgebung. Nun haben sie sich in dieser Saison zum ersten Mal in der Leistungsliga des Boule- und Pétanque Verband Nordrhein-Westfalen e.V. angemeldet. 11 Spielerinnen und Spieler haben die dazu notwendigen Lizenzen erworben und an einer Regelschulung durch einen Verbandsschiedsrichter teilgenommen. Begonnen wird natürlich in der niedrigsten Spielklasse, der Niederrhein-Kreisliga B. Acht Mannschaften spielen hier an drei Spieltagen um die Meisterschaft. Alle Spiele werden auf der Boule-Anlage von Concordia Goch ausgetragen. Gegen jede Mannschaft werden jeweils 5 Partien ausgetragen, zwei Triplets (3 Spieler spielen gegen 3 Spieler) und drei Doublets (2 gegen 2).

Wir waren sehr gespannt, wie wir unsere Leistung einzuschätzen haben. Die Saison ist nun beendet. Von den sieben Spielen haben wir drei gewonnen. Aufgrund der guten Einzelergebnisse – viele Spiele gingen sehr knapp aus – konnten wir den vierten Platz belegen. Da man vorher die eigene Spielstärke in dieser Leistungsklasse nicht einschätzen konnte, ist die Mannschaft um Spielführer Erwin Winkelmann natürlich sehr erfreut über den gelungenen Einstand. Im nächsten Jahr sind wir wieder dabei!

Boule und Petanque Verband Nordrhein-Westfalen e.V, Niederrhein Kreisliga B:

Platz	Mannschaft	Siege +/-	Spiele +/-	Punkte +/-
1	Kaarst-Vorst 2	7 : 0	25 : 10	391 : 313
2	1Goch Concordia 1	6 : 1	26 : 9	395 : 266
3	Raesfeld RVG	4 : 3	22 : 13	381 : 339
4	Bocholt TuB 1	3 : 4	19 : 16	340 : 330
5	Geldern-Pont 4	3 : 4	15 : 20	326 : 378
6	Düsseldorf sur place 7	3 : 4	12 : 23	307 : 391
7	Düsseldorf-Gerresheim 4	1 : 6	11 : 24	350 : 380
8	Korschenbroich-Kleinenbroich 2	1 : 6	10 : 25	290 : 383





Qualitätsküchen zu Top-Preisen



Außerdem finden Sie bei uns: Möbel, Bäder, Einbau- und Gleittürrschränke 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 im I-Park

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

KÜCHENHAUS TEBROKE

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

Sommerfest 2023

Ingrid Mikut gewinnt das Sommerfestturnier

Bei sommerlichen Temperaturen haben wir unser diesjähriges Sommerfest gefeiert.

Wie gewohnt nahmen auch Angehörige und Freunde an der Feier teil.

Bei geselligem Beisammensein wurde eine kleine Meisterschaft ausgetragen. Das Turnier wurde wieder durch Ritchy Visser hervorragend vorbereitet, der auch die Turnierleitung übernahm. Gespielt wurde ein Supermêlée-Doubletten-Turnier. Bei dieser Spielvariante werden nach jeder Partie neue Spielpaare ausgelost. Gespielt wurde über 3 Runden mit einer begrenzten Spielzeit von je 25 Minuten. 38 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nahmen über den Tag verteilt hieran teil.

Sommerfestmeisterin wurde Ingrid Mikut, die alle 3 Spiele gewann. Von Ritchy Visser und Erwin Winkelmann nahm sie hoch erfreut den Pokal entgegen.

Auf Einladung unseres Boulefreundes Valentin und seiner Frau Mariese nahmen auch Gäste aus Bocholts Partnerstadt Aurillac und Rhedes Partnerstadt La Ferté-Saint-Aubin teil. Sie erfreuten uns mit einer kleinen musikalischen Einlage, die von Valentin auf dem Akkordeon begleitet wurde.

Ein besonderer Dank geht an Erwin Winkelmann, der die Platzanlage und das Fest engagiert vorbereitete und sich in schon bewährter Art und Weise als Grillmeister auch um das leibliche Wohl der Spieler/innen und Gäste kümmerte. So wurde der Tag mit einem gemütlichen Beisammensein und bei guter Stimmung beendet.







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 ELSENBUSCH

LICHTDESIGN **WELLNESS**

 **wünsch**
HAUS-TECHNIK

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

 **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

info@t-raumwelten.de

Urlaubsbericht der Gruppe „Senioren aktiv“

Am 14. Mai 2023 war es wieder soweit, die mehrtägige Fahrradtour führte uns ins wunderschöne Ammerland. Maßgeblich für diesen doch recht frühen Termin war der Besuch der RHODO-Schau in Westerstede, die nur alle vier Jahre stattfindet. Doch nun der Reihe nach.

Das Verladen der Fahrräder sollte um 7:30 Uhr stattfinden. Die Mitreisenden waren natürlich alle pünktlich am TuB-Parkplatz, warteten jedoch vergeblich auf den Bus. Ein Anruf der Reiseleitung beim Busunternehmen und Fahrer hatte gleichzeitig den Weckruf des Busfahrers zur Folge, da dieser als Reisebeginn den 15. Mai im Kalender notiert hatte. So startete die Reise nach Rastede erst mit zweistündiger Verspätung. Die für 13:45 Uhr geplante Fahrradtour „Rund um Rastede“ konnte dennoch pünktlich gestartet werden, da auf das Auspacken des Reisegepäckes zunächst verzichtet und auf den frühen Abend verschoben wurde. Die Fahrradtour von 21 Kilometern wurde durch eine Pause im Dorfkrug Delfshausen unterbrochen. Um 19:00 Uhr trafen wir uns zum gemeinsamen Abendessen im Hotel. In gemütlicher Runde ließen wir den Abend ausklingen.

Zu unserer 2. Tagestour am Montag starteten wir um 9:00 Uhr ins 16 Kilometer entfernten Oldenburg. Dort begann um 11:00 Uhr die 90minütige Stadtführung. Anschließend hatten wir bis zur Weiterfahrt um 14:15 Uhr Gelegenheit zum Bummeln und zur Kalorienaufnahme. Nach insgesamt 26,7 gefahrenen Kilometern erreichten wir das Paradies (hierbei handelt es sich um ein kleines Dorf). Nicht so paradiesisch fühlten wir uns auf dem kurz darauffolgenden 900 Meter langen Sandweg, der unsere volle Konzentration und Muskelkraft erforderte. Nach dieser Strapaze war die Vorfreude auf die geplante Pause in einer Eisdielen in Wahnbek bei allen recht groß. Genauso groß war dann allerdings die Enttäuschung, hatte die Eisdielen doch geschlossen. Die Pause fand dann im Außenbereich eines Supermarktes mit einer Verkaufstheke für Backwaren statt. Leider reichten die Sitzplätze nicht für alle. Auf der Weiterfahrt zum Hotel konnten wir auch frische norddeutsche Waldluft einatmen.



Ansprechpartner

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



Die 3. Radtour am Dienstag stand ganz im Zeichen der Rhododendronblüte und führte uns zum Rhododendronpark der Familie Hobbie. Dort gibt es ein extrem großes Sortiment mit fast 600 Rhododendronarten und -sorten. Während der einstündigen Führung gab es interessante Informationen zur Rhododendronpflanze, dabei blieb keine Frage unbeantwortet. Anschließend stärkten wir uns in der Gastronomie mit Bockwurst und Kartoffelsalat bzw. Wurst- und Käsebrötchen. Auch ein Kaltgetränk war im Preis inkludiert. Um 13:45 Uhr setzten wir dann unsere Fahrradtour fort. Den Nachmittagskaffee gab es dann im Café/Restaurant des Oldenburgischen Golfclubs. Der letzte Streckenabschnitt zum Hotel war mit 9 Kilometern recht stressfrei zu bewältigen.



Zusammen sind wir stark.
Gemeinsam erreichen wir mehr.

NUR IM TEAM ERFOLGREICH.

TEKLOTH
— SOLAR



Ziel unserer 4. Tour war das Zwischenahner Meer, auch als Perle des Ammerlandes bezeichnet. Dort fand um 11:00 Uhr eine Erlebnisführung durch die Aalräucherei Bruns statt. Anschließend stärkten wir uns mit leckeren Fischbrötchen im Hofladen. Die Rückfahrt nach Rastede wurde durch eine Kaffeepause in „Rekens Bauerndiele“ unterbrochen.



Höhepunkt der Reise war dann am Donnerstag der Besuch der RHODO Schau im 25 Kilometer entfernten Westerstede, die alle 4 Jahre stattfindet. Die bekannte größte Rhododendronschau Europas war diesmal das ganz besondere „Ereignis ohne Grenzen“ anlässlich des 900. Jubiläums von Westerstede. Während unseres 3stündigen Aufenthalts genossen wir nicht nur die leuchtende Farbenpracht unzähliger Rhododendren, Azaleen und anderer Naturschönheiten, sondern auch das kulinarische Angebot. Auf der Rückfahrt besuchten wir noch das Bauernkaffee „Melkhus Osterloh in Wiefelstede.



Der letzte Reisetag ist schnell erzählt. Nach dem Verladen der Räder besichtigten wir die im Jahre 1059 erbaute St. Ulrichkirche in Rastede mit fachkundiger Führung. Um 12:30 Uhr trafen wir uns wieder im Hotel zum Mittagsimbiss. Die Rückfahrt erfolgte dann mit geringfügiger Verspätung um ca. 14:30 Uhr.

Da unsere Reise mit der Aktion „Stadttradeln“ zeitlich zusammentraf, haben wir die insgesamt gefahrenen 6.440 Kilometer der Stadt Bocholt gemeldet.

Friedhelm Reusen



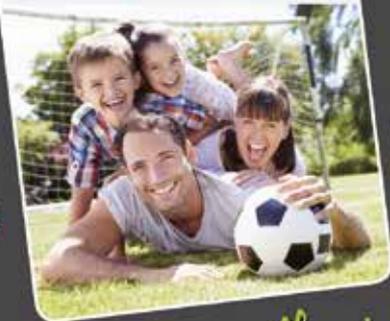


Bäckerei Lensing
Eisenhütte

... KNACKIG, FRISCH UND LECKER!

AVIE 

Apotheke Bocholt



Immer ein Treffer!

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag 8.00 - 20.00 Uhr

Hotel | Veranstaltungslokation | Partyservice

Hotel *Kamperschroer*

Tel. 02871 2416350 | Mobil 0171 2096403

Leben braucht Atmung und Atem Bewusstsein

Saubere Luft, die Verminderung von Schadstoffen in der Umwelt sollten eine große gesamtgesellschaftliche Aufgabe sein. Dazu gehört ein Bewusstsein für Lungengesundheit auf allen Ebenen.

Wo findet die Atmung statt?

Bei der äußeren Atmung strömt Luft über Mund, Nase und Rachen in die Luftröhre und weiter in die Bronchien der Lunge. Hier findet der Gasaustausch statt: Sauerstoff wird vom Blut aufgenommen und Kohlenstoffdioxid abgegeben. Das Blut transportiert den Sauerstoff zu den Zellen, wo die innere Atmung stattfindet. Sauerstoff und Glucose, werden durch die Zellatmung in Kohlenstoffdioxid und Wasser umgewandelt. Dabei wird Energie und Wärme frei. bzw. Glucose und Sauerstoff wird zu Kohlenstoffdioxid und Wasser.

Die Atmung wird über das Atemzentrum im Gehirn (Hirnstamm) gesteuert. Dazu melden chemische Fühler, sogenannte Chemorezeptoren, die in den Blutgefäßen sitzen, dem Gehirn die CO₂- und O₂-Konzentrationen.

Wichtigster Atemmuskel ist das Zwerchfell (Diaphragma) das die Bauchatmung vermittelt. Diese kuppelförmige Sehnenplatte trennt die Brusthöhle vom Bauchraum und ist der wichtigste Muskel für das Einatmen und ist am Brustbein, Wirbelsäule und unterem Bereich des Brustkorbs befestigt. Richtiges Einatmen findet durch die Nase statt. Ausatmen bis ihre Lunge vollkommen leer sind und atmen sie ruhig durch die Nase ein, halten sie entspannt - 7 Sekunden den Atem an, Atmen sie nun 8-11 Sekunden lang aus auch mit offenen Mund oder Nase. Die eingeatmete Luft enthält knapp 21 Prozent Sauerstoff. Die ausgeatmete Luft enthält lediglich noch 17% Sauerstoff. Dafür ist der Kohlendioxidgehalt von ca. 0.04 Prozent in der Ausatmung auf 4 Prozent angestiegen.

Bei Stress, Angst und Sorgen werden die Atemzüge flacher und schneller, und die Angst schnürt uns regelrecht „die Kehle zu“ und wir verkrampfen unsere Muskel an unserem Oberkörper. Eine falsche Atmung führt zu einer geringeren Sauerstoffaufnahme und damit zu unterschiedlichen Beschwerden wie Kreislaufstörungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen und Müdigkeit.

Aus dem neuen Weißbuch Lunge 2023, welches anlässlich der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie (Lungenfachärzte) und Beatmungs-



Ansprechpartner

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



medizin (DGP) vorgestellt wurde, geht hervor das in dem Zeitraum von 2010 bis 2019 die Zahlen der pneumologischen Erkrankungen stiegen. Die Zahlen stiegen bei der COPD um 8 %, bei Asthma Erkrankungen um 17 %, Lungenembolien sogar um 71 % Lebensbedrohliche Erkrankungen wie die Lungenfibrose, der Lungenhochdruck, der Lungenkrebs und das Atemversagen verzeichnen einen Anstieg von 29-64 %. Die Gründe sind hier sicher sehr vielfältig. So haben sich unsere Diagnosemöglichkeit verbessert und mehr Therapieangebote dazu geführt, das insgesamt auch häufiger nach den Erkrankungen gesucht wird. Die Zunahme von Lebensalter und Körpergewicht sind ebenfalls relevante Faktoren, wie auch Rauchen und Umwelteinflüsse. Lediglich Fälle von von Mukoviszidose und Lungenentzündung liegen im Untersuchungszeitraum auf gleichbleibendem Niveau.

Eine Abnahme der Tuberkulose von 6 % konnte für diesen Zeitraum festgestellt werden. Ergebnisse aus einer deutschlandweiten Datenbasis von insgesamt 8,8 Millionen Versicherten für diese epidemiologische Analyse. (www.pneumologie.de)

Die Lunge und die Atemwege stehen in unmittelbarem Kontakt mit der Umwelt. Das Weißbuch Lunge 2023 (die fünfte, neubearbeitete Auflage) kann einen Beitrag dazu leisten, die Lunge als empfindliches Organ und die Sorge um die Lungengesundheit mehr ins Bewusstsein zu rücken.





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

Bei TUB - Bocholt haben wir vor 10 Jahren begonnen dazu das Bewusstsein zu erhöhen um für an Lunge erkrankte ein angemessenes Bewegungsangebot anzubieten unter der Übungsleitung von Annegret.

Montags und Donnerstags wurden dazu Gruppenangebote eingerichtet, so dass auch Berufstätige dieses nutzen können.

Welchen Nutzen Teilnehmer vom Lungensport erfahren haben sie in einer Befragung uns wie folgt mitgeteilt:

„Ich bin hier, weil mein Hausarzt es mir verordnet hat. Ich war nicht überzeugt, aber ich habe gemerkt, dass es mir gut tut. Nicht nur die Übungen sondern auch die Gemeinschaft. Der Erfolg zeigt sich beim Lungentest in der Arztpraxis, alle 3 Monate eine Verbesserung. Also es lohnt sich weiter zu machen. (2017) Bin schon lange dabei, und kann sagen dass es mir eine große Hilfe ist. Verhaltensweise und Übungen für alle Tage zu erfahren. z. B. „Lippenbremse“ bei luftmässiger Überanstrengung, passiert immer wieder, dass ich mich übernehme. Ich habe mir angewöhnt morgens nach dem aufstehen einige Atem - u. Dehnungsübungen zu machen. Das ist nicht nur für mich nur gut für die Luft, sondern hilft mir auch die morgendliche Steife zu überwinden u. danach bin ich zu fast allem fähig. Ich habe vor dem Eintritt in die Lungensportgruppe sehr schlechte Zeiten mitgemacht, Cortison u. Antibiotika schlucken müssen. Seit dem habe ich es nicht wieder gebraucht, trotz Bronchitis seit Kindertagen. Ich glaube das die Lungensportgruppe mit geholfen hat, mir ein aktives Leben im Alter zu ermöglichen.“ (2023)

- Horst



„Lungen OP 2014, Lungensport seit 2016. Gehe gern und regelmäßig zum Lungensport. Mein Lungenvolumen ist auf dem Stand den ich vor 15 Jahren hatte. Das schreibe ich dem Lungensport zu. Mir macht der Sport in der Gruppe mehr Spaß als die Übungen Zuhause.“

- Inge

„Ich erhalte mir meine Leistungsfähigkeit, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Mobilität. Bisher keine Verschlechterung meines Lungenvolumens festgestellt. Ich habe weniger Atemnot aufgrund von Verhaltensmuster im Notfall auch ohne Notfallspray. Toll finde ich die Übungen zur Verbesserung meiner Kondition. Diese Helfen mir gut nach einer Lungenentzündung oder nach einer Bronchitis. Erfahrungsaustausch mit TN und Tipps sind hilfreich. Die Anleitung durch Übungsleitung sind am effektivsten da werden Fehler die sich schon mal einschleichen auch korrigiert.“ -

Doris

„Gemeinsamkeit und Ansporn, Erfahrungsaustausch. Professionelle Erklärungen, Übungsanleitung für Zuhause, evtl. Korrekturen zur richtigen Anwendung, Vielseitigkeit der Übungen, Hinweise und Mitteilungen auf Aktualität in Bezug auf Krankheit, Behörden, Foren usw..“

- Marion



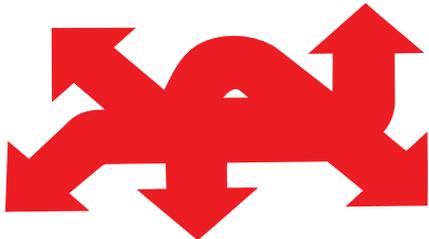


RISTORANTE & ENOTECA

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



K wie... Kooperationskurse

Wusstet ihr, dass wir z.B. für AOK Versicherte einen 100% geförderten Wasserkurs anbieten?

AOK Mitglieder können direkt bei der AOK Aquafitness Kurse, Montag 10.15 Uhr und Freitag 16.15 Uhr buchen. Aber auch andere Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten für unsere Präventionskurse „an Land“ und im Wasser.



K wie... Karate



Wir trainieren die Stilrichtung Shotokan Karate, die von Gichin Funakoshi begründet wurde und zu einer der vier großen japanischen Karatestilarten gehört.

Verbandsmäßig gehören wir auf Landesebene zum Karate-Dachverband NW (KDNW) und auf Bundesebene zum Deutschen Karateverband (DKV). Die Karateabteilung des TuB besteht seit 1997. Sie wurde gegründet von Sensei Josef „Sepp“ Walke (5. Dan), der im Jahr 2016 die Leitung an seinen Sohn Christian Walke (2. Dan) weitergegeben hat.

Ein sehr wichtiger Bestandteil unserer Karateabteilung ist die stetig größer werdende Kinder- und Jugendgruppe, die im Jahr 2001 von Christian Walke (2. Dan) gegründet wurde und seit 2017 von Marco Schmitz (1. Dan) geleitet wird.

Weitere Informationen zu Trainingszeiten usw. unter www.tub-bocholt.de / Sportarten / Karate. Lernt uns kennen, „klickt euch durch“ und wenn es Fragen gibt... rufft uns an, schickt uns eine E-Mail oder kommt einfach zu einer unserer Trainingseinheiten vorbei.



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



L wie... Lauffreff

Unsere Walkinggruppe trifft sich jeden Dienstag von 9:30-10:30. Unter der Leitung von Gisela Kock findet eine tolle Stunde mit einer Menge frischer Luft statt!

Auf dem Bild seht ihr einen Teil der Truppe.

Interessenten, welche unsere Truppe vergrößern wollen, sind herzlich eingeladen!



M wie... Mein Verein!

Hier ein paar M's warum ein Sportverein für viele unserer Mitglieder so besonders ist:

Motivation: In meinem Sportverein finde ich immer die Motivation, mein Bestes zu geben. Die Trainer und Teamkollegen sind immer da, um mich anzuspornen und zu unterstützen, sowohl auf als auch neben dem Spielfeld.

Miteinander: Der Zusammenhalt in meinem Sportverein ist einfach unübertroffen. Egal, ob wir gewinnen oder verlieren, wir stehen immer als Team zusammen. Es ist großartig, Teil einer Gemeinschaft zu sein, in der jeder Einzelne zählt.

Meisterhaft: Mein Sportverein hat einige wahre Meister hervorgebracht. Ich bin inspiriert von den Erfolgen unserer Athleten und hoffe, dass ich eines Tages genauso beeindruckend sein kann. Hier habe ich die Chance, von den Besten zu lernen und mich weiterzuentwickeln.

Momente: Die besonderen Momente, die ich in meinem Sportverein erlebe, sind unbezahlbar. Von spannenden Wettkämpfen bis hin zu lustigen Trainingseinheiten - hier habe ich Erinnerungen geschaffen, die ein Leben lang halten.

Mitwirkung: In meinem Sportverein habe ich die Möglichkeit, mich einzubringen und Verantwortung zu übernehmen. Es ist großartig zu sehen, wie mein Einsatz dazu beiträgt, dass der Verein immer besser wird und wächst.



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





N wie...
Neu

Wir sind unglaublich aufgeregt, euch mitteilen zu können, dass unsere liebe Phoebe seit dem 01.07.23 das erste duale Studium im Sport- und Gesundheitszentrum TUB Bocholt begonnen hat.

Mit ihrer Leidenschaft für Ernährung wird sie unser Angebot im Bereich der Ernährungsberatung bereichern und euch dabei helfen, eure Gesundheitsziele zu erreichen.

Phoebe ist hochmotiviert und bereit, ihr Wissen mit euch zu teilen. Wenn ihr Fragen zu Ernährung, gesunder Lebensweise oder einfach nur eine Portion Extra-Motivation benötigt, dann seid ihr bei ihr genau richtig.

Lasst uns Phoebe herzlich willkommen heißen und ihr viel Erfolg auf ihrem neuen Weg wünschen! Wir freuen uns auf eine inspirierende Zusammenarbeit und darauf, gemeinsam eure Ziele zu erreichen.



N wie...
Notinsel

Notinsel, wir sind dabei! Wir nehmen kleine und große Probleme von Kindern ernst!

Ausführliche Informationen unter www.notinsel.de



O wie...
Obst

Es ist wichtig, jeden Tag genug Obst zu essen, um eine gesunde Ernährung zu gewährleisten! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt etwa 250 Gramm pro Tag. Durch den Verzehr von Obst können wir unseren Körper mit wichtigen Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgen und das Risiko von Krankheiten reduzieren.

Du fragst dich wie du z.B. Obst oder andere Speisen sinnvoll in den Speiseplan integrieren kannst?

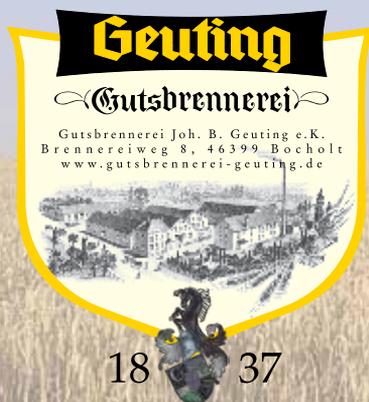
Ernährungsinfos mit unserer dualen Studentin Phoebe!





GLAS- UND GEBÄUDEREINIGUNG

3G-CLEANING · AM GUT BAARKING 13 · 46395 BOCHOLT
0152/24 32 04 07 · 028 71/991 15 99
INFO@3G-CLEANING.DE · WWW.3G-CLEANING.DE



Gutsbrennerei Joh. B. Geuting e.K.
Brennereiweg 8, 46399 Bocholt
www.gutsbrennerei-geuting.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



O wie... Outdoor



Auf unserem Vereinsgelände ist gerade jede Menge los! Die Blühstreifen geben ihr Bestes - immer wieder schön, dort vorbeizukommen.

Und wir freuen uns, euch mitteilen zu können, dass der Paddle-Tennisplatzbau im vollen Gange ist. Bald könnt ihr also eure Schläger schwingen und euch sportlich dort auspowern.

Unsere Bauarbeiten für die neue Halle sind ebenfalls in vollem Gange. Unsere kleinen Sportler sind besonders interessiert und überwachen aufmerksam den Fortschritt der Baustelle. Es ist so schön zu sehen, wie neugierig sie sind und wie sie in die Welt des Bauens eintauchen.



P wie... Psychomotorik

Psychomotorisches Turnen ist eine wunderbare Möglichkeit, um Kindern spielerisch motorische Fähigkeiten und kognitive Fähigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht und räumliches Denken zu vermitteln, während sie gleichzeitig ihre körperliche Fitness verbessern. Durch das Erkunden und Bewegen in einer sicheren Umgebung werden Kinder angeregt, ihre Sinne zu entwickeln und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Hier seht ihr ein paar Bilder aus unseren Stunden. Sensomotorisches Training mit Rasierschaum kann so viel Spaß machen!

Auch unser tolles Außengelände wird bei passendem Wetter genutzt - unter anderem für Detektivarbeit und Geschicklichkeitstraining!

Zur Motivation kommen regelmäßig auch Kuschtiere zum Einsatz - dieses Thema ist unglaublich vielfältig und dementsprechend kreativ sehen die Stundenplanungen auch aus!



AUTOHAUS BECHER H G B E H

100
JAHRE
1922 - 2022

**Ihr starker Partner
in Sachen Auto**



Birgit Möllenbeck



Jörg Möllenbeck



Heinz Möllenbeck



Klaus Meckelholt



Matthias Bruns



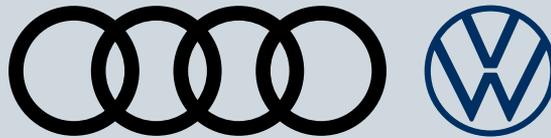
André Groeters



Denis Ötzürk



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