



Sportgeflüster

Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.



Sport für Familien - Sport für Generationen

Ausgabe 5/2024



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

Mitteilungen aus der Geschäftsstelle

Seite 5



Fußball

Seite 7



Vereinsmesse

Seite 9



Fitness-Studio

Seite 13



Fitness-Kurse

Seite 15



Tischtennis

Seite 17



Ernährung

Seite 19



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

AVIE A

Apotheke Bocholt



Immer ein Treffer!

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag 8.00 - 20.00 Uhr

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.

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

das Sportjahr 2024 neigt sich langsam dem Ende entgegen. Der Verein TuB Bocholt blickt auf ein ereignisreiches Jahr zurück.

In den klassischen Wettkampf- und Breitensportabteilungen wurde wieder mit viel Herz und Engagement für den Sport und die Gemeinschaft gelebt und Bewundernswertes im Trainings- und Spielbetrieb geleistet. Stellvertretend für die hervorragenden Leistungen in allen Abteilungen sollen hier einige Beispiele dienen: Luis Kubo hat mit seinem Partner Nico Wegner im Beach-Mekka am Timmendorfer Strand in diesem Sommer bemerkenswerte Leistungen vollbracht und die Zuschauer begeistert. Sascha Mermann hat einen dritten Platz bei den Deutschen Meisterschaften im Taekwondo erkämpft. Marie-Luise Schulta-Jansen konnte nach drei Deutschen Meistertiteln der Senioren ihre Saison mit zwei Vizemeisterschaften in der AK O70 bei den Badminton-Europameisterschaften krönen. Die Volleyball-Herrenmannschaft belegt zum Jahreswechsel einen Platz im Führungstrio der zweiten Bundesliga.

Neben den Leistungen im Wettkampfsport wurden zahlreiche Veranstaltungen von den Sportabteilungen mit der Unterstützung vieler ehrenamtlicher Helfer durchgeführt. Nach dem Superheldenfest im Jahr 2022 wurde auch in diesem Spätsommer ein gemeinsames Sportfest unter der Beteiligung aller Abteilungen auf die Beine gestellt. Im Rahmen des Familiensportfestes 2024 konnten die zahlreichen Besucher einen Einblick in die Vielfalt des Sportprogrammes des TuB Bocholt 1907 e.V. gewinnen.

Auch im Gesundheits- und Fitness-Sport erfreut sich der Verein großer Beliebtheit. Unter der fachkundigen Anleitung unserer qualifizierten Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sowie Übungsleiter und Übungsleiterinnen, können die Mitglieder den eigenen Gesundheitsstatus und die körperliche Fitness verbessern.

Im Jahr 2024 war das Geschehen auf der Vereinsanlage aber auch wieder von zahlreichen Baumaßnahmen geprägt. Die Umwandlung des alten Tennisplatzes wurde in den ersten Wochen des Jahres abgeschlossen und die neue Freilufthalle samt Außenengelände mit Niedrigseilgarten und Calisthenicsanlage in Betrieb genommen. Mithilfe eines Förderprogrammes des Kreises Borken konnten sämtliche Fenster des Sportgesundheitszentrums erneuert werden. Dreifachverglaste Fenster tragen jetzt dazu bei, den Energiebedarf des Vereins zu senken. Der Kindergarten Ratzekörper wurde im Rahmen eines Erweiterungsbaues von drei auf fünf Gruppen vergrößert. Aktuell besuchen jetzt 95 Kinder im Alter von 1 bis 6 Jahren den Bewegungskindergarten.

Durch diese und zahlreiche vorangegangene Maßnahmen bietet der TuB Bocholt seinen Mitgliedern eine moderne Infrastruktur, die durch innovative und bedarfsgerechte Sportflächen gekennzeichnet ist. Die dargestellten Leistungen, das außergewöhnliche Engagement sowie die innovativen Veränderungen bei gleichzeitigem Traditionsbewusstsein zeigen, dass der Verein TuB Bocholt 1907 e.V. gut für die zukünftigen Aufgaben und bevorstehenden Herausforderungen gerüstet ist. Unser herzlicher Dank gilt der gezeigten Vereinstreue, dem vielfältigen ehrenamtlichen Engagement und der Unterstützung für den Sport im Jahr 2024.

Allen Mitgliedern, Sportlern, Trainern, Übungsleitern, den aktiv mitarbeitenden Eltern, unseren Freunden, Partnern und den Sponsoren des TuB Bocholt wünschen wir eine schöne Advents- und Weihnachtszeit sowie für das Neue Jahr 2025 vor allem Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

Für den Vorstand des TuB Bocholt
Werner Jansen, Berthold Hahn,
Jonas Kubo und André Schultze-Schröers



Energieverbrauch gewichtet für den Mazda CX-60 Plug-in Hybrid (241 kW / 327 PS Elektro + Benziner) im kombinierten Testzyklus*: 2,2 l/100 km und 16,0 kWh Strom/100 km. CO₂-Emissionen kombiniert*: 48 g/km. Elektrische Reichweite**** kombiniert: 65 km.

**Auto
BECKER**

Inh. André Jongeling
Buschkamp 2-4
46414 Rhede
www.mazdabecker.de



**ELEKTRO
NELSKAMP GMBH**

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

WALKING FOOTBALL

Fußball – nur anders. Gemeinsam aktiv, locker und mit Spaß!

Du liebst Fußball, willst aber ohne Druck & Verletzungsrisiko spielen? Oder suchst du einfach eine neue Art, fit zu bleiben?

Walking Football ist die perfekte Mischung aus Bewegung, Teamgeist und jeder Menge Freude – für alle Altersklassen und jedes Fitnesslevel.

Was macht Walking Football so besonders?

- Kein Stress, kein Druck: Wir spielen ohne Laufen, Grätschen oder Körperkontakt.
- Fit bleiben leicht gemacht: Bewege dich in deinem Tempo – und schone dabei deine Gelenke.
- Alle sind willkommen: Egal, ob jung oder alt, Frau oder Mann, Anfänger oder alter Hase.
- Team statt Ego: Hier zählt der Spaß miteinander, nicht der Sieg.

Wann und wo?

mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr

Sportplatz TuB Bocholt 1907 e.V.
Lowicker Str. 19c, 46395 Bocholt

Komm vorbei – die erste Stunde geht aufs Haus!

Einfach mal ausprobieren und mitmachen.
Keine Anmeldung nötig!

Fragen?

Melde dich bei Herbert (Ehltling): 01512 5385314,
h.ehltling@tub-bocholt.de

**Walking Football – weil Sport am meisten Spaß macht,
wenn alle dabei sind!**



Anzeigen



GARTEN, BAUEN, RENOVIEREN: Alles für ein schönes Zuhause!

**hagebau**
FRIELING



 [hagebau-frieling.com](https://www.hagebau-frieling.com)

info@hagebau-frieling.com

 **hagebau profi**
48599 Gronau-Epe
Tel. 02565 9344-0

 **hagebau markt**
45721 Haltern am See
Tel. 02364 96541-0

 **hagebau markt**
46414 Rhede
Tel. 02872 9258-0

 **hagebau markt**
48607 Ochtrup
Tel. 02553 9713-0

 **hagebau markt**
48712 Gescher
Tel. 02542 9319-0

 **hagebau profi**
48607 Ochtrup
Tel. 02553 9713-5

 **hagebau markt**
46395 Bocholt
Tel. 02871 2347-0

 **hagebau markt**
48301 Nottuln
Tel. 02502 9410-0

 **hagebau markt**
48653 Coesfeld
Tel. 02541 7203-0

Verwaltung/Geschäftsleitung:
48653 Coesfeld
Tel. 02541 738-0

1. Bocholter Vereinsmesse

Wir waren dabei –
Erste Bocholter Vereinsmesse in den Arkaden!

Am Sonntag, 29. September fand die erste Bocholter Vereinsmesse in den Arkaden statt und wir waren natürlich auch dabei.

Unsere Taekwondo-Abteilung, die Fußball-Jugend und die Tischtennis-Abteilung waren dabei. Auch das Sport- und Gesundheitszentrum präsentiert einen Testlauf mit dem Faszienstimulator.

Es gab Glitzer-Tattoos für die Kleinen und alle echten TUB-Fans jeden Alters. Bei einem tollen Gewinnspiel mit unserem sportlichen „TUB-Fabelwesen“ hatten wir viele Teilnehmer.

Das war eine tolle Veranstaltung!







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



Alexander Frieg
engagiert beim THW
Mitglied seit 2024

Jetzt Mitglied werden.

**„Meine Bank gehört mir,
damit neben Zahlen auch
Menschen zählen.“**

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Wir sind
Ihre Genossenschaftsbank.
Die Bank, die ihren
Mitgliedern gehört.

Volksbank Bocholt eG
Durch die Bank besser!

www.vb-bocholt.de/mitgliedschaft



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

**Faszienbehandlung für den Unterarm
Neues Gerät im Studio: Arm Buddy**

Ab sofort steht in unserem SGZ der Arm Buddy zur Verfügung – ein Gerät, das speziell für die gezielte Faszienbehandlung im Unterarm entwickelt wurde.

Besonders geeignet ist es für Mitglieder, die unter Verspannungen, Reizungen oder Überlastungen im Arm-bereich leiden, wie zum Beispiel bei einem Tennisellbogen.

Sprecht unsere Trainer an und probiert es gerne aus!



**WIR MACHEN
LUST AUF
NEUE
KÜCHEN!**



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

Strech & Relax - Ein Rückblick aus dem Spätsommer!

Im August hatten wir die Möglichkeit, einen Strech & Relax-Kurs auf der Alpakawiese in Werth an zu bieten. Unsere Teilnehmerinnen waren begeistert!





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



Die Tischtennisabteilung von TuB Bocholt mit integrativer Trainingsgruppe

Seit nunmehr über zwei Jahren sind wir offizieller Stützpunkt von PingPong Parkinson e.V. (PPP). Am 7.11.24 feierten wir einen besonderen Meilenstein: die Eröffnung unserer neuen Trainingsgruppe „PPP and Friends“.

Dieses Angebot richtet sich nicht nur an Menschen mit Parkinson, sondern an jeden der Lust hat Tischtennis von Grund auf zu lernen und in einem integrativen Rahmen zu trainieren.

Warum Tischtennis?

Die schnellste Rückschlagsportart der Welt fördert und stärkt wie keine andere Beweglichkeit, Reaktionsvermögen und Gleichgewicht. Vor allem aber: Es macht Spaß und verbindet Menschen! Studien zeigen, dass all diese Eigenschaften das Fortschreiten Parkinson-typischer Symptome verlangsamen können.

Viele Betroffene berichten sogar von einer deutlichen Verbesserung ihrer allgemeinen Lebensqualität. Du bist Parkinsonpatient, hast eine andere körperliche Beeinträchtigung oder möchtest diesen Sport einfach mal von der Pike auf lernen?

Dann melde dich bei David unter Tischtennis@tub-bocholt.de oder komm einfach vorbei! Du brauchst nur Sportsachen mitbringen, den Schläger fürs Training stellen wir.

Unsere Trainingszeiten sind jeden Donnerstag von 19 bis 21 Uhr in der Turnhalle der Arnold-Janssen-Schule, Salierstraße.

David und Tim freuen sich auf deinen Besuch!





Kornbrennerei & Whisky Distillery
www.gutsbrennerei-geuting.de



Ernährungsberatung
TUB BOCHOLT

Ingwer SHOTS

ZUTATEN

1 Apfel
4 Orangen
1 Zitrone
100g Ingwer - Bio
optional 1-2EL Kurkuma



WIE GESUND IST INGWER?

Entzündungshemmend:

Reduziert Entzündungen durch Gingerol.

Verdauungsfördernd:

Hilft bei Magenbeschwerden und Übelkeit.

Schmerzlindern:

Kann Schmerzen, z.B. bei Menstruation, lindern.

Immunsystem stärken:

Unterstützt das Immunsystem und bekämpft Erkältungen.

Blutzuckerregulation:

Kann den Blutzuckerspiegel regulieren.

Herzgesundheit:

Fördert die Herzgesundheit und senkt Cholesterin.

ZUBEREITUNG

Das Kerngehäuse vom Apfel rausschneiden und den Apfel grob zerkleinern. Orangen und Zitrone auspressen. Den Ingwer abwaschen und grob zerkleinern.

Alle Zutaten zusammen in einen Hochleistungsmixer geben und pürieren. Den Saft durch ein Sieb schütten und in Flaschen füllen.

