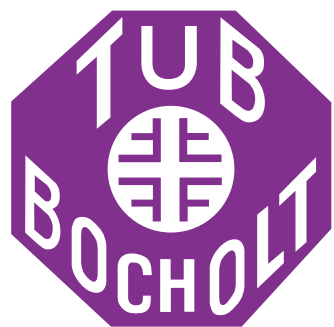




Sportgeflüster

Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.



Sport für Familien - Sport für Generationen

Ausgabe 2/2025



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

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

Boule

Seite 5



Volleyball

Seite 9



Rezepte

Seite 10



Sport-Gesundheits-Zentrum

Seite 13



KITA Ratzekörper

Seite 15



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



Mein WattExtra

Die App, die verbindet

watt extra®

Bonusweltangebote,
Kundenportal
und noch vieles mehr.
Immer und überall
griffbereit.



FÖRDERUNGEN



GEWINNSPIELE



Kochstudio

Jetzt kostenlos herunterladen:



Die günstige Energie aus Bocholt.
Stadtwerke Bocholt Gruppe

Besser BEW.

Jahresbeginn der Boulefreunde - Dieter Koch wird geehrt

Zu Beginn des neuen Jahres - am 2. Januar (!) - trafen sich die Boulefreunde TuB Bocholt auf der schönen Anlage, um das neue Jahr gebührend einzuläuten. Unter großer Beteiligung wurden die ersten Kugeln geworfen. Gegen die Kälte konnte man sich nicht nur warm anziehen. Auch Glühwein und Würstchen hielten die Spielfreude hoch.

Die Boulefreunde bedankten sich bei dieser Gelegenheit auch bei Erwin Winkelmann für sein großes Engagement für die Boulefreunde.

Eine ganz besondere Ehrung wurde Dieter Koch zuteil. Im Jahr 2011 haben Margret und Dieter Koch eine kleine Anzeige im BBV geschaltet, um neue Boulespieler für den TuB Bocholt zu gewinnen. Einer der ersten Interessenten war Erwin Winkelmann, der heutige Gruppenleiter Boule. Sehr schnell entwickelte sich eine regelmäßige Spielgruppe.

Da die Gruppe immer größer wurde und für die Ligaspiele 3 Bahnen benötigt werden, konnte im Jahr 2015 ein Platz mit bis zu 6 Bahnen vom TuB zur Verfügung gestellt werden. In Eigenleistung und mit Unterstützung des Vereins wurde die Anlage immer weiter ausgebaut. Bis 2019 leitete Dieter die Boulegruppe. Und immer stand Dieter mit Rat und Tat zur Seite. Heute sind über 40 Aktive bei den Boulefreunden gemeldet und die Anlage verfügt über 14 spielbereite Bahnen.

Für Dieters Engagement bedankten sich die Boulefreunde jetzt mit einer ganz besonderen Geste. Sie beschlossen, die im Jahr 2024 neu gestaltete Terrasse „**Dieter-Koch-Platz**“ zu nennen. Dieter enthüllte feierlich das neue Namensschild. Überrascht und sichtlich gerührt nahm er die Ehrung entgegen und bedankte sich unter großem Beifall bei den zahlreichen Boulefreunden.





Unser Kraftpaket CX-60

zieht bis zu 2,5 t*

*ohne zu trainieren!



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

2-Schweinchenmeisterschaft 2024/25

Ludger Schlebes ist der erste Sieger.

Nach Abschluss der Sommermeisterschaften haben wir uns entschlossen, probeweise eine Wintermeisterschaft in Form eines „2-Schweinchen-Spiels“ durchzuführen.

Was ist ein „2-Schweinchen-Spiel“?

Wenn es nach den offiziellen Petanque-Regeln geht, wird Boule nur mit einer geraden Zahl von Personen gespielt und nur mit einer Zielkugel, das sogenannte „Schweinchen“.

Aber es gibt auch Varianten, wenn die Anzahl der Personen ungerade ist. Eine solche Variante ist das „2-Schweinchen-Spiel“:

Hier spielen drei Spieler*innen mit je 3 Kugeln gegeneinander und verwenden dabei 2 Zielkugeln („Schweinchen“). Wenn ein Spieler die Aufnahme eröffnet, nimmt er zwei Zielkugeln in die Hand und wirft sie gleichzeitig, mit einem Wurf, aus. Nachdem die Zielkugeln geworfen wurden, ist es so, als ob die Spieler gleichzeitig zwei Spiele spielen. Jede Kugel wird zur Lage zu beiden Schweinchen gezählt. Hier ist also eine Strategie gefordert, wie die Kugel platziert wird.

10 Spieler*innen nahmen an dieser Meisterschaft teil. Die Spiele fanden den ganzen Winter über statt. Am Ende wurde es noch einmal spannend. Denn erst im letzten Spiel wurde diese Meisterschaft entschieden. Mit einem hauchdünnen Vorsprung wurde Ludger Schlebes der erste Sieger dieser Meisterschaft. Zweiter wurde Erwin Winkelmann vor Peter Kannengießer.

Die Organisation lag in den bewährten Händen von Ritchy Visser und Ludger Schlebes. Unter großer Beteiligung der Boulefreunde wurden die Sieger geehrt. Wir sind sicher, dass wir diese Form der Wintermeisterschaft auch im nächsten Winter durchführen werden.



Die Boulefreunde bedanken sich bei unserer Mitspielerin Silke Wolf, die für uns diesen schönen Blumentopf getöpft hat.



Erwin Winkelmann, Ludger Schlebes, Peter Kannengießer



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 profi**
48607 Ochtrup
Tel. 02553 9713-5

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

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

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

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

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

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

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

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

Westdeutsche Meisterschaften der U12-Volleyballerinnen

Die U12-Volleyball-Mädchen von TuB Bocholt haben am ersten Mai-Wochenende bei den westdeutschen Meisterschaften in Essen den neunten Platz belegt. Die Mannschaft hatte sich über die Kreismeisterschaften, die Bezirksmeisterschaften und ein weiteres Qualifikationsturnier souverän für das Turnier qualifiziert.

In der Vorrunde - gespielt als Dreiergruppe - wurden beide Spiele gegen SV Ems Westbevern und VoR Paderborn mit jeweils Siegchancen leider 1-2 verloren. Die folgenden drei Platzierungsspiele gegen SC Henne, SV Bayer Wuppertal und TuSem Essen wurden jeweils alle mit 2-0 teils deutlich gewonnen, an denen alle sechs Spielerinnen ihren Anteil zu beigetragen haben.

Zu der Mannschaft gehören -wie auf den Fotos zu sehen - Carla Höing, Ida Bennemann, Tilda Fisser, Fiona Seydija, Hedi Sondermann, Luisa Gehrke sowie die Trainerinnen Steffi Schätzle und Claudia Olbing.



Leckere Rezepte aus den letzten Wochen - zum Nachmachen und Probieren!

Ernährungsberatung
TUB BOCHOLT

FruchtSTREIFEN

ZUTATEN

250g Frucht (in meinem Fall auch Tiefkühl)
 100-150ml Wasser
 2-4 EL Agavendicksaft
 1-1,5 Päckchen Arga Arga

Fakten über Arga-Arge

Agar-Agar ist ein pflanzliches Geliermittel, das aus Rotalgen gewonnen wird.
HERKUNFT: Agar-Agar wird hauptsächlich aus den Zellwänden von bestimmten Algenarten, insbesondere von Gelidium und Gracilaria, extrahiert. Es ist in der asiatischen Küche weit verbreitet, insbesondere in Japan und China.
BELIEBKRAFT: Agar-Agar hat eine stärkere Gelierkraft als Gelatine. In der Regel benötigt man nur etwa 1 bis 2 Teelöffel Agar-Pulver für 500 ml Flüssigkeit, um eine feste Konsistenz zu erreichen.
ZUBEREITUNG: Um Agar-Agar zu aktivieren, muss es in einer Flüssigkeit aufgekocht werden. Es geliert beim Abkühlen und kann nicht wieder aufgelöst werden, was bedeutet, dass die Konsistenz nach dem Erkalten stabil bleibt.
NAHRSTOFFE: Agar-Agar enthält kaum Kalorien und ist reich an Ballaststoffen. Es kann zur Unterstützung der Verdauung beitragen und hat eine leicht abführende Wirkung.

ZUBEREITUNG

Zuerst die Früchte zusammen mit Wasser und Agavendicksaft in einem Mixer pürieren, bis eine homogene Masse entsteht. Anschließend das Fruchtpüree in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Mischung zu kochen beginnt, das Agar-Agar hinzufügen und gut umrühren, damit es sich gleichmäßig verteilt. (Ein Päckchen Agar-Agar ist für 500 ml ausgelegt; je nach Menge des Fruchtpürees kann die Dosierung entsprechend angepasst werden, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.)

Ernährungsberatung
TUB BOCHOLT

RhabarberMUFFINS

ZUTATEN

Ich habe ca 20 Muffins und 2 Rhabarber-Sangen

Für die Muffins:
 250g Rhabarber, frisch
 300g Dinkelmehl Typ 630
 Für die glutenfreie Variante, was bei mir habe ich:
 100g gemahlene Mandeln,
 100g Reismehl & 100g Buchweizenmehl verwendet
 50g Kokosöl
 80g braunen Zucker
 1 Pk. Vanillezucker
 2 TL Weinstein Backpulver

120g Sojagryhauf oder andere Nussengryhauf
 1 Prise Salz
 3 EL Agavendicksaft
 200 ml Kokosmilch
 2 EL Kokosöl
 12 Muffin-Papierformen

Für eine Glasur:
 30g Puderzucker
 1 EL Zitronensaft

Fakten über Rhabarber:

BOTANIK: Rhabarber gehört zur Familie der Knöterichgewächse und ist botanisch ein Gemüse, wird aber oft wie eine Frucht verwendet.
ESSBARE TEILE: Nur die Stängel sind essbar; die Blätter sind giftig wegen des hohen Oxalatsgehalts.
SAISON: Erntefzeit ist von April bis Juni.
KÜCHENNUTZUNG: Häufig in Desserts wie Kompott, Kuchen oder Marmelade verwendet, oft mit Zucker kombiniert.
NAHRSTOFFE: Kalorienarm, reich an Ballaststoffen, Vitamin K und Mineralien.
ANBAU: Mehrjährig, benötigt sonnigen Standort und gut durchlässigen Boden.
Sorten: Es gibt grüne und rote Sorten; letztere gehen als süßer.

Rhabarber ist also weisse und gesunde!

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 Umluft vorheizen. Ein Muffinblech mit Muffinpapier bestücken. Rhabarberstangen waschen, längs 1-2 Mal halbieren und in feine Würfel schneiden. Ein paar Rhabarberwürfel zum Garnieren zur Seite stellen (ca. 3-4 EL). Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem elektrischen Handmixer zu einem glatten Teig verrühren. Die Rhabarber-Stückchen unter den Teig heben. Teig auf die 12 Muffin-Papierformen verteilen. Restliche Rhabarber-Stückchen zuletzt auf die Muffins geben und leicht andrücken. Muffins bei 180 Grad Umluft in den vorgeheizten Ofen geben und rund 25 Minuten backen. Muffins aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Puderzucker mit Orangensaft verrühren und die abgekühlten Muffins mit der Glasur beträufeln. Etwas Kokosraspeln darüber streuen. Fertig!

Ernährungsberatung
TUB BOCHOLT

ZimtZUPFBROT

ZUTATEN

Hefeteig:
 400g glutenfreies Mehl
 2lg Hefe
 1 Prise Salz
 50g Zucker
 (in meinem Fall Agavendicksaft)
 60g Butter
 (in meinem Fall vegan)
 200g Milch
 (in meinem Fall pflanzlich)

Füllung:
 1 TL Zimt
 50g Butter (pflanzlich)
 1/2 TL Zitronensaft
 50g Zucker (Agavendicksaft)

Fakten über Zupfbrot:

Zupfbrot ist ein gebackenes, in der deutschen Küche beliebtes Brot, das aus Hefeteig besteht. Es wird in kleine Stücke geteilt und oft mit Füllungen wie Käse, Kräutern oder Knoblauchbutter gefüllt. Die Stücke können leicht abgezupft werden, was dem Brot seinen Namen gibt. Es gibt viele Variationen, auch süße Varianten mit Nutella oder Zimt-Zucker. Zupfbrot wird warm serviert und eignet sich hervorragend als Fingerfood für Partys und gesellige Anlässe.

BACKTIPPS: Um ein besonders luftiges Zupfbrot zu erhalten, sollte der Hefeteig ausreichend gehen gelassen werden. Außerdem kann das Brot vor dem Backen mit etwas Olivenöl oder Butter bestrichen werden, um eine goldene Kruste zu erzielen.

VARIATIONEN: Es gibt viele Variationen von Zupfbrot. Beliebte Füllungen sind zum Beispiel Mozzarella mit Pesto, Schinken und Käse oder süße Varianten mit Nutella oder Zimt-Zucker.

SERVIERVORSCHLÄGE: Es passt gut zu Dips wie Salsa, Guacamole oder verschiedenen Saucen.

ZUBEREITUNG

Hälfte der warmen Milch mit Hefe und ein EL Zucker/Agavendicksaft zusammenrühren. Restlichen Zucker/Agavendicksaft und Mehl in eine Schüssel geben und in eine kleine Mulde die Hefemischung einengen. Diese Mulde mit etwas mehl bedecken und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend die Prise Salz, Butter und die restliche Milch unterrühren und entweder mit Händen oder mit Knethaken verrühren. Jetzt kann der Teig 1-2h gehen. Jetzt kann der Teig ausgerollt werden. Alle Zutaten der Füllung zusammenmischen und auf dem ausgerollten Teig auftragen. In Streifen schneiden und in eine Brätförm stellen. Anschließend bei ca. 180 Grad 20-30 Minuten backen.

Warmer ist im Ofen (aufgrund des glutenfreien Teigs) recht trocken geworden, um dem entgegen zu wirken habe ich noch Milch (pflanzlich) in die Brätförm gegossen und in ausgeschalteten Ofen ein bisschen stehen gelassen.

Ernährungsberatung
TUB BOCHOLT

LemonBARS

ZUTATEN

Füllung:
 150g Cashews
 240g Kokosraspeln
 1lg Maizstärke
 Zitronensaft (von 2 Zitronen)
 ein EL Zitronenschale
 Eine Prise Meersalz
 6 EL Agavendicksaft

Boden:
 100g glutenfreie Haferflocken
 140g Mandeln
 einen EL Meersalz
 30g - 50g Agavendicksaft
 ca. 4-5 EL Kokosöl

Fakten über Zitronen:

Botanische Einordnung: Zitronen gehören zur Familie der Rutaceae und sind eine Zitrusfrucht. Ursprung: Ursprünglich stammen Zitronen aus Asien, insbesondere aus Indien und China.

Nährstoffe: Sie sind reich an Vitamin C, Antioxidantien und enthalten auch B-Vitamine, Kalium und Ballaststoffe.

Gesundheitliche Vorteile: Zitronen können das Immunsystem stärken, die Verdauung fördern und haben entzündungshemmende Eigenschaften.

Lagerung: Zitronen sollten kühl und trocken gelagert werden; sie halten sich in der Kälte länger frisch.

Zitronensaft: Frisch gepresster Zitronensaft kann als natürlicher Konservierungsstoff wirken und hilft, die Oxidation von Lebensmitteln zu verhindern.

Vielfalt: Es gibt verschiedene Sorten von Zitronen, darunter die Eureka-, Lisbon- und Meyer-Zitronen (letztere ist süßer und weniger sauer).

ZUBEREITUNG

Füge die Cashews in eine Nusschale und bedecke sie mit kochend heißem Wasser. Lass sie für 1 Stunde ruhen. Dann gründlich abspülen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 °C vorheizen und eine Backform von 20x20 cm mit einem halben Backblech mit Backpapier auslegen.

Gib die Haferflocken, Mandeln und Meersalz in einen Mixer und püriere alles auf hoher Stufe, bis ein feines Mehl entsteht. Jetzt in eine mittelgroße Rührschüssel und füge den Agavendicksaft und das geschmolzene Kokosöl hinzu. Rühre mit einem Löffel um, bis ein lockerer Teig entsteht. Du solltest in der Lage sein, die Mischung zwischen zwei Fingern zu drücken und einen Teig zu formen, entsteht dass er zerbröckelt. Wenn es zu trocken ist, füge etwas mehr geschmolzenes Kokosöl hinzu.

Gib die Mischung in die mit Backpapier ausgelegte Backform und verteile sie gleichmäßig. Lege dann ein Stück Backpapier darauf und benutze einen flachen Gegenstand, wie ein Trinkglas, um fest herunterzudrücken, bis es gleichmäßig verteilt ist. Backe den Boden für 15 Minuten, erhöhe dann die Temperatur auf 190 °C und backe weitere 5-8 Minuten oder bis die Ränder goldbraun sind und sich einige Bräunungen auf der Oberfläche zeigen. Aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen, dann die Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren.

Sobald die Cashews eingeweicht und abgetropft sind, gib sie zusammen mit der Kokosraspeln, Maizstärke, Zitronensaft, Zitronenschale, Meersalz und Agavendicksaft in einen Hochleistungsmixer. Mische alles auf hoher Stufe, bis es sehr cremig und glatt ist. Schneide ab und püriere den Geschmack noch bedarf an. Es sollte sehr zähflüssig sein und nicht zu süß.

Gieße die Füllung über den vorgebackenen Boden und verteile sie gleichmäßig. Stelle auf die Arbeitsplatte, um abkühlen zu lassen. Backe für 20-25 Minuten oder bis die Ränder leicht trocken aussehen und die Mitte „wackelig“ erscheint, aber nicht flüssig ist. Lass es für 10 Minuten ruhen, dann stelle es in den Kühlschrank, um vollständig abzukühlen - mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht.





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.**

www.vb-bocholt.de/mitgliedschaft

**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

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

Mythos oder Wahrheit?

– Fitnesswissen auf dem Prüfstand

Das SGZ klärt auf

Im Training kursieren viele Aussagen, die man so oder so ähnlich schon oft gehört hat. Doch was davon stimmt wirklich? Wir nehmen fünf verbreitete Fitness-Mythen unter die Lupe – mit Quellen zum Nachlesen.

1. „Kein Muskelkater? Dann war's nix!“

Mythos - Muskelkater entsteht durch kleinste Mikroverletzungen in den Muskelfasern, vor allem bei neuen oder intensiven Reizen. Aber: Ein wirksames Training kann völlig schmerzfrei sein. Muskelkater ist kein Muss und kein Beweis für Effizienz.

Weiterführende Info:

Apotheken Umschau: Muskelkater – Ursachen und Tipps

2. „Fettverbrennung startet erst nach 30 Minuten.“

Halbwahrheit - Fett wird grundsätzlich von Anfang an verbrannt. Der relative Anteil an der Gesamtenergie steigt jedoch bei längerer, moderater Belastung. Kurze, intensive Einheiten wie Intervalltraining sind ebenfalls sehr effektiv.

Weiterführende Info:

Sportwissenschaft.de – Fettverbrennung

3. „Krafttraining macht Frauen zu Muskelbergen.“

Mythos - Wegen des deutlich geringeren Testosteronspiegels bauen Frauen nur langsam Muskelmasse auf. Krafttraining führt bei den meisten Frauen zu mehr Körperspannung, Stabilität und Wohlbefinden – nicht zu übermäßiger Muskelmasse.

Weiterführende Info:

Frauengesundheitsportal: Krafttraining für Frauen

4. „Schwitzen ist gleich Fettverbrennung.“

Mythos - Schwitzen ist eine thermoregulatorische Reaktion, kein Indikator für Kalorienverbrauch oder Fettabbau. Wie stark jemand schwitzt, ist individuell verschieden und hängt nicht direkt mit dem Trainingserfolg zusammen.

Weiterführende Info:

SWR Wissen: Warum schwitzen wir?

5. „Ältere sollten lieber kein Krafttraining machen.“

Mythos - Gerade im höheren Alter ist gezieltes Muskeltraining sinnvoll. Es erhält die Mobilität, reduziert das Sturzrisiko und trägt maßgeblich zur Lebensqualität bei. Der Körper bleibt lernfähig – auch im Alter.

Weiterführende Info:

Deutsche Stiftung Gesundheitsinformation und Prävention: Krafttraining im Alter

Fazit:

Fitnessmythen halten sich hartnäckig. Wer informiert trainiert, trainiert besser. Bei Fragen stehen wir im SGZ jederzeit zur Verfügung – für ein gesundes, sicheres und nachhaltiges Training.





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

Das war unser Tag beim Hagebau





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

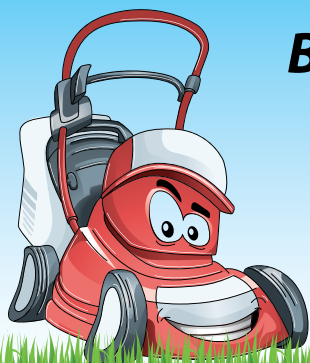
Schlesierstraße 13 · 46419 Isselburg Anholt

mobil 0173 273 1132

gartenservicehaberci@gmail.com

Rund um's Haus

C. Peveling GmbH & Co. KG

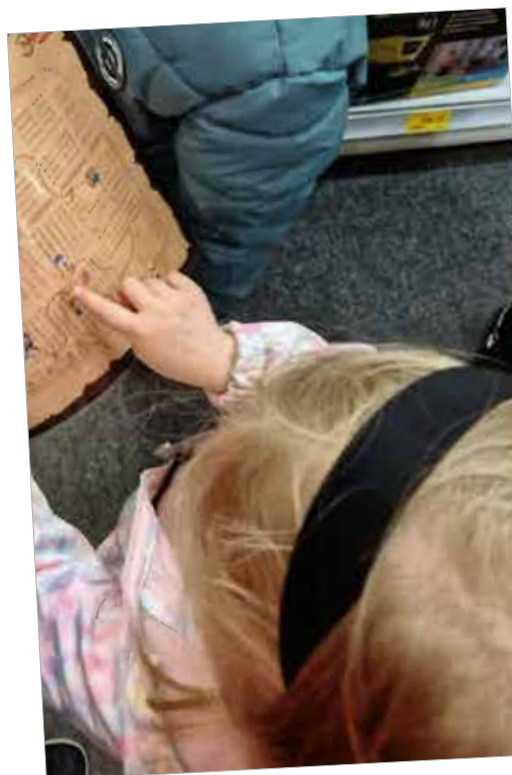


Butenpaß 12 · 46414 Rhede

Tel. 02872 - 92750

www.peveling.de





Geuting

(Gutsbrennerei)

Gutsbrennerei Joh. B. Geuting e.K.
Brennereiweg 8, 46394 Bocholt
www.gutsbrennerei-geuting.de



18



37

Kornbrennerei & Whisky Distillery

www.gutsbrennerei-geuting.de