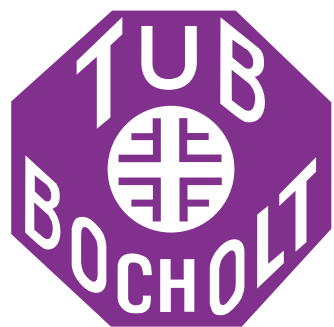




Sportgeflüster

Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.



Sport für Familien - Sport für Generationen

Ausgabe 3/2025



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

*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

Mitteilungen aus der Geschäftsstelle

Seite 5

KITA Ratzekörper

Seite 7



Kurse

Seite 9



Gittas Stube

Seite 11



Rezepte

Seite 12



Herzsport

Seite 17



Psychomotorik

Seite 19



Hallenböden

Seite 21



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.

**Protokoll der Mitgliederversammlung des
TuB Bocholt 1907 e. V.
vom Donnerstag, 15. Mai 2025, 19.30 Uhr**

TOP 1 – Begrüßung

a) Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung

Der Präsident Werner Jansen 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.

TOP 2 - Ehrungen

a) Ehrungen

Insgesamt wurden 18 Mitglieder für langjährige Vereinszugehörigkeit ausgezeichnet (Jubilare des Jahres 2025).

Für 25jährige Vereinszugehörigkeit wurden 11 Mitglieder geehrt.

50 Jahre gehören Helga Grunewald, Regina Heynck, Ingrid Krabbe, Helga Schulz und Bernhardine Tiebing dem Verein an.

60jährige Vereinszugehörigkeit feierten Helmut Böing und Theo Mühlenkamp. Die „60jährigen Mitglieder“ sind rückwirkend zum 01.01.2025 vom Mitgliedsbeitrag befreit.

b) Verlesen des Protokolls 2024

Werner Jansen schlug vor, auf das Verlesen des Protokolls zu verzichten, da dieses bereits in der Vereinsbroschüre „Sportgeflüster“ (Online) veröffentlicht wurde. Der Vorschlag wurde einstimmig angenommen.

Zu diesem und den vorgenannten Punkten kamen keine Einwände aus der Versammlung.

TOP 3 - Vorstandsbericht

Werner Jansen berichtete über die zahlreichen Erfolge der verschiedenen Abteilungen.

Per 31.12.2024 gehörten dem Verein 4882 Mitglieder an. (2595 w und 2287 m). Davon wiederum waren 1708 jugendliche Mitglieder bis 18 Jahre und 1231 Mitglieder ab 60 Jahre.

Der Verein nahm an verschiedenen Veranstaltungen der einzelnen Fachverbände teil.

Einen besonderen Dank für die gute Zusammenarbeit sprach Werner Jansen den Kollegen des Präsidiums, den Vorstandsmitgliedern und den ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitern des Vereins aus. Bei den Freunden und Gönnern des Vereins, der Verwaltung der Stadt Bocholt und bei der Kommunalpolitik bedankte er sich für die Unterstützung.

Die Umwandlung des alten Tennenplatzes wurde abgeschlossen. Das Außengelände umfasst ausserdem noch eine Calisthenics-Anlage sowie ein Niedrigseilgarten.

Es gab keine weiteren Fragen oder Wortmeldungen.

TOP 4 - Kassenbericht

Werner Jansen wies in seinem Kassenbericht auf den ausliegenden Jahresabschluss 2024 hin. Einnahmen in Höhe von 2.756.676,57 € standen Ausgaben in Höhe von 2.749.519,32 € gegenüber, so dass das Jahr 2024 mit einem Überschuss von 7.157,25 € abschloss.

Es gab keine weiteren Fragen oder Wortmeldungen.

Kassenprüfbericht

Erwin Winkelmann und Otto Feltges haben die Kasse geprüft und bescheinigten eine korrekte Kassenführung. Erwin Winkelmann 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 2024. Die Entlastung erfolgte einstimmig.

TOP 6 - Vorstandswahlen

In diesem Jahr stand die Neuwahl eines Kassenprüfers an. Einstimmig wurde Kornelia Gaelings gewählt. Als Kassenprüfervertreter wurde Anna Mayrhauser einstimmig gewählt.

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

Jugendleiterin	Gül Balci
Seniorenaktiv	Hannelore Peukert
Fußball Senioren	Karsten Söhlke
Badminton	Stefan Schmeinck
Volleyball	Alena Andert
Tennis	Niklas Hengefeld
Tischtennis	David Octavio Labay Monzo
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 2025 wurde einstimmig verabschiedet.

TOP 8 – Beschlussfassung über vorliegende Anträge

Es lagen keine Anträge vor.

TOP 9 – Verschiedenes

Die diesjährige Meisterfeier findet erst nach Fertigstellung des Gaststättenumbaus statt. (Der Termin wird noch mitgeteilt.)

Die nächste Jahreshauptversammlung soll im Mai 2026 stattfinden.

Werner Jansen bat um Eintragung in die Teilnehmerliste.

Die Versammlung endete um 20:00 Uhr.

Bocholt, im Mai 2025



Unser neues Logo ist da!

Bunt, lebendig und voller Bewegung – so wie wir!

Mit dem neuen Logo präsentiert sich unsere Bewegungskita Ratzekörper modern, fröhlich und ganz in den Farben, die zu uns gehören.

Der Name Ratzekörper steht bei uns nicht nur für eine Rolle vorwärts – er steht für Mut, Freude an Bewegung und ein bisschen Abenteuer. Genau das spiegelt sich im neuen Design wider: Die Buchstaben hüpfen, rollen und purzeln wie unsere Kinder durch den Alltag. Jede Farbe hat Bedeutung: Die fünf bunten Buchstabenfarben stehen für die fünf Gruppen in unserer Kita. Sie zeigen: Wir sind vielfältig, individuell – und gehören doch alle zusammen. Die Vereinsfarbe Lila, eingebunden durch das TUB Bocholt-Logo, verbindet uns mit unseren sportlichen Wurzeln und der starken Gemeinschaft im Verein.





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

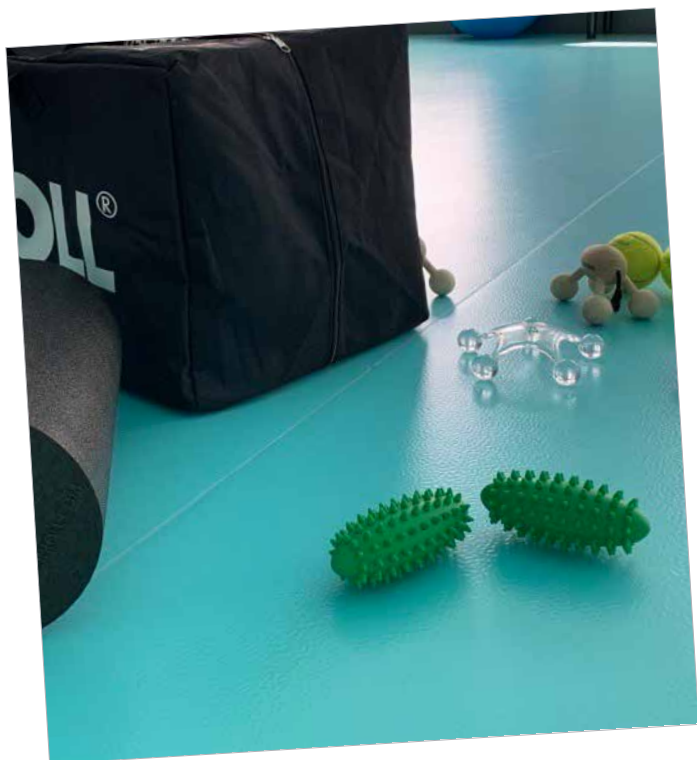
GMBH

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

Unser Kurs: RÜCKEN UND ENTSPANNUNG

In unserem Kurs RÜCKEN UND ENTSPANNUNG stecken ganz viele Inhalte und sehr viel Herzblut. Rücken-training, Mobilisation, Faszientraining und Kräftigung haben ihren festen Platz im Rückentraining. Diesem schließen sich unterschiedliche aktive und passive Entspannungsmethoden wie Massagen, autogenes Training, Atemübungen, Progressive Muskelrelaxation, Entspannungsgeschichten, Bodyscans und Meditationen an. Alle, die ihrem Körper und ihrem Geist etwas Gutes tun wollen, sind in diesem Kurs besonders gut aufgehoben. Gerade in dieser immer stressiger werdenden Zeit, ist es wichtig, auch einmal zur Ruhe zu kommen und abzuschalten.

Weitere Infos zu diesem und anderen Kursen findest du auf der Homepage www.tub-bocholt.de. Hier geht es direkt zum Kurs: <https://www.tub-bocholt.de/kurse-fitness/entspannungstechniken/>.



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

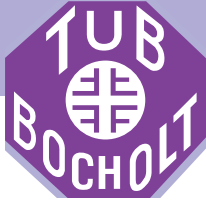
Verwaltung/Geschäftsleitung:
48653 Coesfeld
Tel. 02541 738-0

Fragenhagel mit Gitta

- Frühschicht oder Nachtschicht?
Nachtschicht
- Ruhiger Montag oder voller Samstag?
Voller Samstag
- Montagmorgen aufräumen oder
Sonntagnacht durchziehen?
Sonntagnacht durchziehen
- Live-Musik oder DJ?
Live-Musik
- Ruhe nach Feierabend oder noch
ein Absacker mit Freunden?
Noch ein Absacker mit Freunden
- Frühaufsteher oder Nachteule?
Frühaufsteher
- Streng und gerecht oder locker und herzlich?
Locker und herzlich
- Wirtin aus Leidenschaft oder hereingerutscht und
geblieben?
Wirtin aus Leidenschaft
- Pommes Currywurst oder Pizza?
Pommes Currywurst
- Shopping Arkaden oder Spaziergang im Stadtwald?
Spaziergang im Stadtwald
- Mit dem Auto oder Fahrrad zur Arbeit?
Mit dem Auto
- TuB seit Kindertagen oder erst seit kurzem dabei?
TuB seit Kindertagen
- Fußball oder Volleyball?
Volleyball
- Tennis oder Badminton?
Tennis

- Lieber zuschauen oder aktiv mitspielen?
Lieber zuschauen
- Lieber Outdoorsport oder Indoorsport?
Lieber Outdoorsport
- Lachen, bis die Gläser klirren oder tanzen bis der
Tresen wackelt?
Tanzen bis der Tresen wackelt
- Letzte Runde oder einer geht noch?
Einer geht noch
- Gäste bei Schluss rausschmeißen oder Gäste zur
Polonaise bringen? Gäste zur Polonaise bringen





Ernährungsberatung
TUB BOCHOLT

Erdbeer YOGURETTE

ZUTATEN

Füllung:

200 g veganer Joghurt
200 g frische oder TK Erdbeeren
2 EL Cashewmus
1/4 TL Vanillemark

Schokomantel:

120g Schokolade (zartbitter)



Wissenswertes über Chashews:

Herkunft: Tropische Cashew-Ähre, hauptsächlich in Brasilien, Vietnam, Indien und Afrika

Nährstoffreich: Gesunde Fette, Magnesium, Kupfer, Zink, Eisen, Vitamine (E, B)

Gesundheit: Fördert Herzgesundheit, stärkt Immunsystem, gut für Knochen

Verarbeitung: Rohe Cashews enthalten giftige Substanzen; vor Verkauf geröstet oder verarbeitet

Verwendung: Snacks, Müslis, Saucen, vegane Gerichte

Umwelt: Nachhaltigkeit beim Einkauf beachten

ZUBEREITUNG

Joghurt und Erdbeeren in eine Küchenmaschine geben und cremig pürieren. Das Cashewmus und das Vanillemark unterrühren.

Den Erdbeeryoghurt in Silikonformen oder auf ein Backblech geben und für mindestens zwei Stunden in den Gefrierschrank stellen.

Die Schokolade schmelzen (optimalerweise auf dem Wasserbad), Riegel aus der Form nehmen/ in Schnitten schneiden und mit der Schokolade bedecken.

Anschließend nochmals für 30 Minuten in den Gefrierschrank legen. Anschließend Joghurtschnitten genießen.



Erdbeer LIMONADE

ZUTATEN

300g Erdbeeren
Saft aus 1 Zitrone
100g Reissirup
(Alternativ Agavendicksaft,
Datteln ect.)
1 Liter kaltes Wasser
Eiswürfel nach Belieben
Einige frische Minzblätter,
Erdbeeren oder Zitronen-
scheiben zur Dekoration



Fakten über Reissirup:

Reissirup ist ein natürliches Süßungsmittel, das aus gekochtem Reis hergestellt wird. Es besteht hauptsächlich aus Glukose und hat einen milden Geschmack. Es ist vegan, glutenfrei und wird oft in gesunden oder veganen Produkten verwendet.

Vorteile: Natürliche Alternative, milde Süße.

Nachteile: Hoher Zuckergehalt, hoher glykämischer Index (schneller Blutzuckeranstieg).

Verwendung: In Kaffee, Tee, Backwaren oder Joghurts.

ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen und die grünen Stiele entfernen. Die Zitrone auspressen.

Erdbeeren, Zitronensaft und Zucker in den Mixer geben. Alles 20 Sekunden auf höchster Stufe pürieren, bis eine glatte Mischung entsteht.

Das kalte Wasser hinzufügen und nochmals 10 Sekunden auf mittlerer Stufe vermischen.

Die Limonade durch ein Sieb in eine Karaffe gießen, um eventuelle Fruchtstücke zu entfernen. Mit Eiswürfeln auffüllen und nach Belieben mit Minzblättern garnieren.



Ernährungsberatung
TUB BOCHOLT

Strawberry CHEESECAKE

ZUTATEN

100g vegane Butter
 $\frac{1}{2}$ Bio - Zitrone
 800g Soja - Quark - Alternative
 90-100g Agavendicksaft o.Ä.
 300g veganer Frischkäse
 2Pck. Vanillepuddingpulver (à 37 g)



Wissenswertes über Erdbeeren:

WASSERVERBRAUCH: Erdbeeren benötigen viel Wasser, insbesondere in Regionen mit wenig Niederschlag. Der intensive Wasserverbrauch kann zu Wasserknappheit und Beeinträchtigung lokaler Ökosysteme führen.

PESTIZIDEINSATZ: Der konventionelle Erdbeeranbau ist oft mit hohem Einsatz an Pestiziden verbunden, um Schädlinge und Krankheiten zu bekämpfen. Diese Chemikalien können Böden, Wasserquellen und die Biodiversität belasten.

BODEN- UND UMWELTBELASTUNG: Monokulturen und der Einsatz von Kunstdünger können den Boden erschöpfen und die Umwelt belasten.

TRANSPORTWEGE: Erdbeeren werden häufig aus Ländern mit günstigeren klimatischen Bedingungen importiert (z.B. Spanien, Marokko), was den CO-Fußabdruck durch lange Transportwege erhöht.

ZUBEREITUNG

Eine Springform (26 cm) leicht fetten, den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die vegane Butter in einen kleinen Topf geben und schmelzen lassen. Zitrone waschen und trocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen (ca. 25 ml).

Geschmolzene Butter in eine große Schüssel geben, zimmerwarmen Quark, Zucker und Vanillezucker zugeben und glattrühren. Zimmerwarmen Frischkäse nach und nach zugeben und alles cremig-glatt rühren.

Das Puddingpulver in eine Schale geben und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und 1-2 EL der Creme glatt rühren. Zur restlichen Quark-Creme geben und gut einrühren.

Die vegane Quark-Masse in die vorbereitete Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 75 Minuten backen lassen. Falls der Kuchen zu früh zu stark bräunt, mit Backpapier (oder Alufolie) abdecken. Wenn du an der Form rüttelst und der Kuchen nur noch leicht nachgibt, ist dein veganer Käsekuchen fertig und super cremig.

Den Kuchen komplett in der Form und langsam abkühlen lassen, dann aus der Form lösen.

Besonders lecker: Lasse den Kuchen vor dem Servieren im Kühlschrank gut durchkühlen und dekoriere ihn mit ein paar frischen Erdbeeren. Der vegane Käsekuchen ohne Boden ergibt ca. 12 Stücke und hält sich für mindestens 3 Tage im Kühlschrank.





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

Herzsport beim TuB Bocholt – Gemeinsam für ein starkes Herz!

Du hast eine Herz-Kreislauf-Erkrankung und möchtest wieder aktiv werden?

Unser Herzsport-Angebot richtet sich an Menschen, die nach ärztlicher Verordnung unter fachlicher Anleitung trainieren möchten – individuell, sicher und mit viel Herz!

- Bewegung
- Gemeinschaft
- Austausch
- medizinische Betreuung und qualifizierte Übungsleitung
- Immer anwesend: Eine Person mit nachgewiesener Rettungsfähigkeit

Interesse? Dann melde dich bei unserer Geschäftsstelle – wir beraten dich gerne!

TuB Bocholt Geschäftsstelle

02871 27 81 0

info@tub-bocholt.de

Öffnungszeiten:

Mo-Do: 09.00–12:30 Uhr & 15.00–19:00 Uhr

Fr: 09.00–12:30 Uhr



Wir freuen uns auf dich!





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

Kleine Sanitäter im Einsatz!

In der Psychomotorik- Abteilung hieß es:
1. Hilfe am Kuscheltier

Mit ganz viel Herz, Kreativität und einem selbst gebau-
ten Krankenwagen lernten unsere Minis spielerisch, wie
man im Notfall richtig handelt:

- Wer ist am Telefon? Was & Wo ist etwas passiert?
- Feinmotorik-Training beim Verbinden
der flauschigen Patienten
- Gemeinsame Spiele für ein starkes Miteinander

Und ganz nebenbei: Unser neuer Boden hat heute
auch schon einige „Prüfungen“ verschiedenster Ge-
nerationen bestanden – sieht nicht nur gut aus, son-
dern ist auch perfekt zum Sporten, Spielen, Toben und
Lernen!





BOSCH



GmbH

BLEKER HAUSTECHNIK

Heizungsbau & Sanitärtechnik

www.bleker-haustechnik.de

Garten- & Hausmeisterservice Haberci

Pflege der Aussenanlagen

Pflasterarbeiten

Baggerarbeiten

Hausmeisterservice

Umgestaltung
und Neuanlagen

Rollrasen verlegen
und vieles mehr!

Mesut Haberci

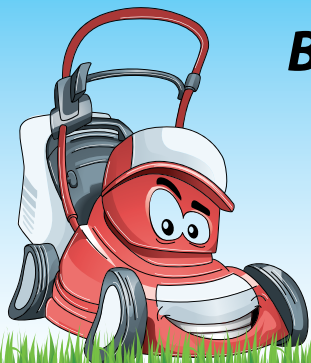
Schlesierstraße 13 · 46419 Isselburg Anholt

mobil 0173 273 1132

gartenservicehaberci@gmail.com

Rund um's Haus

C. Peveling GmbH & Co. KG



Butenpaß 12 · 46414 Rhede

Tel. 02872 - 92750

www.peveling.de



Unsere neuen Hallenböden stellen sich den vielfältigen Belastungen der unterschiedlichsten Kurse und Sportarten.

Erlebe die positive Wirkung von Farbe bezüglich der Raumgröße, der Lichtwirkung und der Stimmung im Raum.

Mit unserem aktuellen Kursprogramm kannst auch DU aktiv in den Frühling starten! Finde den Kurs, der zu dir passt unter www.tub-bocholt.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