

# Sportgeflüster

Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.



Sport für Familien - Sport für Generationen

## Ausgabe 1/2026



# 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](mailto:info@rademacher-bocholt.de)



*Albert  
Potthoff*

Malerbetrieb & Gerüstbau  
**(0 28 71) 18 19 01**  
Moorweg 12 · Bocholt

[www.albert-potthoff.de](http://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

## Vorstand

Seite 5



## Fitnessstudio

Seite 6



## Teakwondo

Seite 7



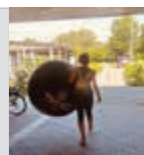
## Volleyball

Seite 8



## Omnikinball

Seite 16



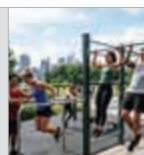
## Cheerdance

Seite 18



## Fitnesskurse

Seite 20



## Longboard

Seite 22



# 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



**watt extra®**

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

**Mein WattExtra**  
Die App, die verbindet

FÖRDERUNGEN

GEWINNSPIELE

Kochstudio

Jetzt kostenlos herunterladen:

## **Einladung zur Mitgliederversammlung von TuB Bocholt 1907 e.V.**

am Donnerstag, 21. Mai 2026, 19.30 Uhr  
im Clubhaus, Lowicker Straße 19c,  
46395 Bocholt

### Tagesordnung

- TOP 1 Begrüßung
- TOP 2 Ehrungen
- TOP 3 Bericht des Vorstandes
- TOP 4 Kassenbericht
- TOP 5 Entlastung des Vorstandes
- TOP 6 Vorstandswahlen
- TOP 7 Festsetzung der Beiträge/  
Haushaltskostenvoranschlag
- TOP 8 Beschlussfassung über  
vorliegende Anträge
- TOP 9 Verschiedenes

Über Anträge, die nicht in der Tagesordnung verzeichnet sind, kann in der Mitgliederversammlung nur abgestimmt werden, wenn mindestens eine Woche vor der Versammlung schriftlich beim Vorstand eingegangen sind.

Der Vorstand



## **Bewegung heute. Lebensqualität morgen. Training im SGZ TuB Bocholt**

Der erste Schritt ins Training ist oft der schwerste. Nicht, weil die Übungen zu anstrengend wären, sondern weil der innere Schweinehund manchmal laut ist. Genau hier setzt das Sport- und Gesundheitszentrum unseres Vereins an: mit einer Umgebung, die motiviert, begleitet und auffängt – ganz familiär und ohne Druck.

Im SGZ wissen wir: Motivation kommt nicht immer von allein.

Eine gute Routine aber schon. Feste Trainingszeiten, kleine realistische Ziele und das Training als festen Termin mit sich selbst zu sehen, helfen dabei, dranzubleiben.

Unsere qualifizierten Trainerinnen und Trainer unterstützen dabei individuell, erstellen passende Trainingspläne und sind jederzeit ansprechbar.

Fortschritte werden gefeiert, nicht verglichen – denn jeder Weg ist persönlich.

Besonders wichtig ist uns der Gedanke, dass Krafttraining kein Alter kennt. Ganz im Gegenteil: Gerade im fortgeschrittenen Alter ist regelmäßiges Training ein echter Gewinn für die Gesundheit. Es stärkt Muskeln, Knochen und Gelenke, verbessert die Stabilität, reduziert das Sturzrisiko und unterstützt Herz und Stoffwechsel. Vor allem aber sorgt es für mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alltag.

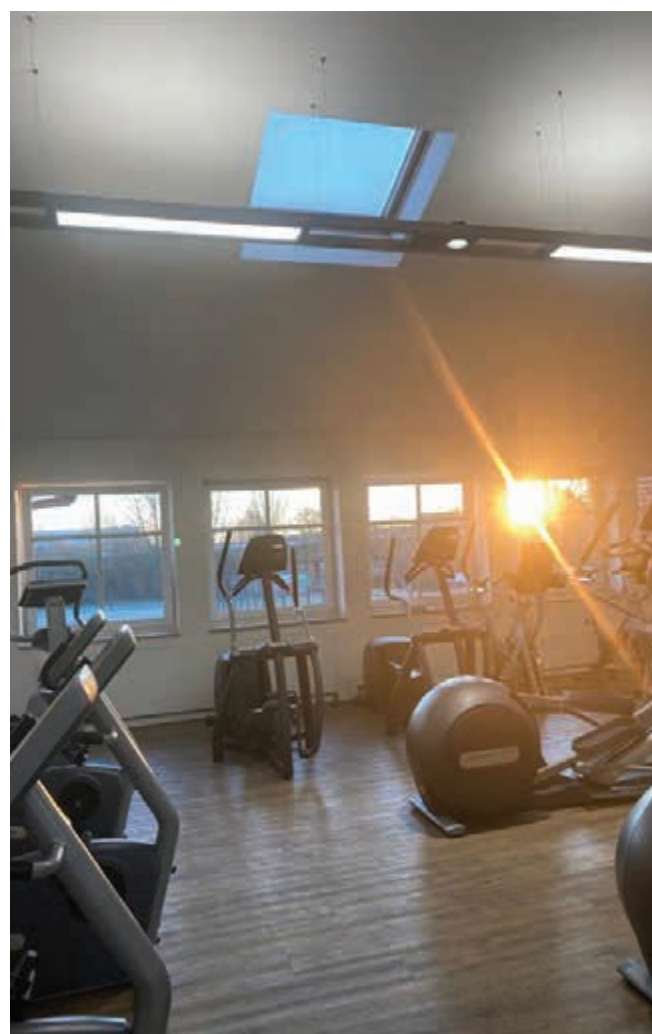
Im SGZ TuB Bocholt trainieren unsere Mitglieder sicher, betreut und auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt – egal ob Einsteiger oder erfahrene Sportler.

Auch als Ausgleich zum stressigen Alltag spielt Bewegung eine zentrale Rolle. Job, Familie und Termine fordern uns täglich. Training hilft, Stresshormone abzubauen, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken. Unser Studio bietet dafür den passenden Raum: eine

angenehme Atmosphäre, viel Tageslicht, nette Mitglieder, Zeit nur für sich selbst und Bewegung ohne Leistungsdruck. Damit Training langfristig Spaß macht, setzen wir auf Abwechslung und Regeneration. Verschiedene Trainingspläne – vom kurzen Ganzkörperprogramm über Kraft-, Ausdauer- bis hin zum Koordinationstraining – sorgen für Flexibilität im Alltag. Und wer sich nach dem Training belohnen möchte, findet in Sauna oder Infrarotkabine die perfekte Möglichkeit zur Entspannung und Regeneration.

Das SGZ TuB Bocholt steht für Qualität, persönliche Betreuung und ein Miteinander, das motiviert.

Bewegung heute bedeutet Lebensqualität morgen – und gemeinsam fällt der erste Schritt gleich viel leichter.



## Top Platzierungen für den TuB Bocholt – Taekwondo-Abteilung beim Newcomer Cup in Essen

Beim Newcomer Cup Taekwondo in Essen mit insgesamt 280 Sportlerinnen und Sportlern aus 27 Vereinen zeigte die Taekwondo-Abteilung des TuB Bocholt eine beeindruckende Teamleistung. Am Ende stand ein hervorragender 10. Platz in der Gesamtwertung – ein starkes Ergebnis in einem großen Teilnehmerfeld.

1. Platz
  - Mustafa Rzayef
  - Raphael Chmielarski
  - Daniel Kunze
  - Destiny Koch
  - Dan Grigore
2. Platz
  - Anna Winterholler
  - Mina Pehlivan
3. Platz
  - Emma Chmielarski
  - Abbas Abouei
  - Marlene Prangs
4. Platz
  - Lukas Hüls
  - Kira Winterholler
  - Nathaniel Koladicz

Mit 5 Gold-, 2 Silber- und 3 Bronzemedailles sowie weiteren starken vierten Plätzen kann der TuB Bocholt stolz auf seine Athletinnen und Athleten sein.

Herzlichen Glückwunsch an das gesamte Team und das Trainerteam zu dieser großartigen Leistung!



## Westdeutschen Meisterschaften

Der weiblichen U16-Jugend von TuB Bocholt sind nun auch die weibliche U14- Jugend und auch die weibliche U18-Jugend gefolgt und haben die Qualifikation zur westdeutschen Meisterschaft im Volleyball erfolgreich erreicht. Folgen könnten nun noch die U13-Mädchen sowie die U12-Mädchen in den kommenden Wochen.

Die U14-Mädchen hatten in ihrer Quali-Gruppe in Iserlohn das erste Spiel gegen den Gastgeber SC Hennen verloren, gewannen dann aber gegen den NRW-Ligisten TSC Gievenbeck. Im abschließenden Gruppenspiel gegen den SV BW Dingden musste ein 2-0-Sieg her, der dann mit 25-23 und 25-12 Punkten gelang und so das Ticket für die westdeutsche Meisterschaft in Borken Mitte April sicherte.

Für die U14 mit Trainerin Alexandra Bielefeld setzen sich die Spielerinnen (stehend von links:) Amelie Heckrath, Cleo Bastians, Anna Meuter, Jule Westerhoven, Frauke Seggewiß, (knieend von links:) Carla Höing, Fiona Sejdija und Tilda Fisser ein.



Die U18-Mädchen traten in ihrer Quali-Gruppe in Münster leider ziemlich ersatzgeschwächt an und mussten auf die verletzten Paula Biermann und Anne Schlebes sowie die erkrankten Johanna Wernecke und Mila Tebrügge verzichten. Für die erfolgreiche Qualifikation zur westdeutschen Meisterschaft, die Mitte April in Iserlohn für die U18 stattfindet, wurde der Grundstein bereits im ersten Spiel gelegt, in dem TSV Bayer Leverkusen mit 2-0 Sätzen knapp besiegt werden konnte. Durch den anschließenden souveränen Sieg gegen Blau-Weiß Aasee war das Ticket für die westdeutsche Meisterschaft bereits in der Tasche des Bocholter Teams um die Trainer Olaf Betting und Norbert Olbing. Im dritten Spiel ging der Sieg dann an den Bundesliganachwuchs vom PTSV Aachen.

Für die U18 spielen (stehend von links:) Julia Telaar, Mira Pennekamp, Paula Kretschmer, Paula Biermann, Karla Freitag, Pauline Holtei, (knieend von links:) Milla Priebis, Leni Bennies, Emma Rappers, Ela Kaya und Clara Meuter.





**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. CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert\*: 48 g/km. Elektrische Reichweite\*\*\*\* kombiniert: 65 km.

**Auto  
BECKER**

Inh. André Jongeling  
Buschkamp 2-4  
46414 Rhede  
[www.mazdabecker.de](http://www.mazdabecker.de)



**ELEKTRO  
NELSKAMP** GMBH

Bocholt · Büssinghook 37 · Tel. 02871-14703 · [www.elektro-nelskamp.de](http://www.elektro-nelskamp.de)

## Senioren-Volleyball

-Senioren-Volleyballer von TuB Bocholt, die gestern mit dem souveränen 2-0-Sieg im Finale gegen die Freischwimmer Duisburg die westdeutsche Meisterschaft errungen haben.

Zur erfolgreichen Mannschaft gehören neben Coach Markus Ridderskamp die Spieler Peter Schneider, Michael Gehrke, Thomas Schlebes, Volker Priebes, Stefan Paß, Markus Bünker (stehend von links nach rechts), Arne Ohlms, Jörg Feldberg, Robin Winkelmann, Jan Wissen und Volker Vehoff (knieend von links nach rechts).

Die Mannschaft verzichtet aus terminlichen Gründen in dieser Saison auf die Teilnahme an der deutschen Meisterschaft in Dresden.





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



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

[info@hagebau-frieling.com](mailto: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

## Mehr westdeutsche Meisterschaft

Die weibliche U13-Mannschaft von TuB Bocholt hat den älteren Mädchenteams nachgezogen und sich ebenfalls wie die U18, U16 und auch U14 für die westdeutsche Meisterschaften im Volleyball qualifiziert. Seit etlichen Jahren ist TuB Bocholt damit erstmals wieder mit vier Mädchenteams bei westdeutschen Meisterschaften vertreten.

Die U13 hat es am Samstag mit einer sehr ausgeglichenen Qualifikationsgruppe in Burlo zu tun. Gegen den Gastgeber RSV Borken verloren die TuB-Mädchen sichtlich nervös mit 2-0. Danach wurde der TuS Velen, gegen den man in der Oberligasaison noch zweimal verloren hatte, souverän mit 2-0 besiegt. Der anschließende ebenfalls deutliche 2-0-Sieg gegen den Bundesliganachwuchs vom USC Münster bescherte den TuB-Mädchen das sichere Ticket für die westdeutschen Meisterschaften, die im April in Werne stattfinden werden.



Das Team besteht aus Trainerin Stefanie Schätzle, den Spielerinnen Carla Höing, Fiona Sejdija, Tilda Fisser, Hedi Sondermann und Co-Trainerin Claudia Olbing,

Die U12-Mädchen von TuB Bocholt erreichten bei der Bezirksmeisterschaft, die gestern in der Bocholter Langenberghalle ausgetragen wurden, den achten Platz in der Endabrechnung. Für das gesamte Team waren es die ersten Turniererfahrungen auf diesem Niveau. Bei den Niederlagen gegen den SV Bösensell und TSC Gievenbeck konnten die TuB-Mädchen schon knappe Satzergebnisse erspielen. In der Endrunde erzielte das Team dann mit großem Einsatz einen 2-1-Sieg gegen den Zweitliganachwuchs vom BSV Ostbevern. Das Team mit den Spielerinnen Ida Bennemann, Paula Betz, Rieke Küper, Mari Crisan (oben von links nach rechts) und Frida Nienhaus, Helene Schmeinck, Luise Isling und Juna Köller (knieend von links nach rechts) wird betreut von den Trainern Jessica Köller, Judith Isling und Andre Crisan.



## Abschließendes der westdeutschen Meisterschaften

Die männliche U12 und U13 hat sich am vergangenen Wochenende jeweils für die Westdeutsche Meisterschaft qualifiziert. Vielleicht haben Sie ja Interesse und die Möglichkeit auf den verschiedenen Vereinskanälen darüber zu berichten. Das BBV haben wir ebenfalls kontaktiert. Anbei ein paar Zeilen zum vergangenen Wochenende:

Erfolgreiches Wochenende für den TuB Bocholt – Männliche U13 und U12 qualifizieren sich für Westdeutsche Meisterschaften

Bocholt – Ein starkes Volleyball-Wochenende erlebte der Nachwuchs des TuB Bocholt: Sowohl die männliche U13 als auch die U12 sicherten sich am Samstag und Sonntag den Turniersieg – und damit jeweils das Ticket zu den Westdeutschen Meisterschaften.

Am Samstag stand in Bocholt die Qualifikation B der männlichen U13 an. Die Gastgeber präsentierten sich dabei in hervorragender Form. Nach einem hart umkämpften Sieg im Auftaktspiel gegen den TSC Gievenbeck (2:1) folgte ein souveräner 2:0-Erfolg über den VV Schwerte. Auch im entscheidenden Duell gegen den RC Sorpesee behielt das Bocholter Team die Oberhand und gewann klar mit 2:0 (25:20, 25:19).

Mit drei Siegen aus drei Spielen und einem Satzverhältnis von 6:1 setzte sich die Mannschaft des TuB Bocholt verdient an die Spitze der Tabelle und löste als Gruppensieger direkt das Ticket für die Westdeutsche Meisterschaft. Auf den weiteren Plätzen folgten der RC Sorpesee, der TSC Gievenbeck und der VV Schwerte.

Am Sonntag ging es dann für die männliche U12 um den Bezirksmeistertitel

– und auch hier feierten die Bocholter Jungs einen großartigen Erfolg. In einem spannenden Finale gegen den TSC Gievenbeck setzte sich das Team mit viel Kampfgeist durch und sicherte sich den Titel des Bezirksmeisters. Gleichzeitig bedeutet dieser Erfolg ebenfalls die Qualifikation zur Westdeutschen Meisterschaft.

Mit zwei Erstplatzierungen an einem Wochenende zeigte sich der Jugendbereich des TuB Bocholt in Topform. Trainer, Spieler und Eltern dürfen sich nun auf die kommenden Herausforderungen auf Westdeutscher Ebene freuen.





**Weinhaus Bocholt GmbH**  
 Bismarckstraße 7  
 46397 Bocholt  
 0049 (0)2871 294507  
 info@weinhaus-bocholt.de  
 www.weinhaus-bocholt.de

**Öffnungszeiten**  
 Montag 9.30 - 18.30 Uhr  
 Dienstag 9.30 - 18.30 Uhr  
 Mittwoch 9.30 - 18.30 Uhr  
 Donnerstag 9.30 - 18.30 Uhr  
 Freitag 9.30 - 18.30 Uhr  
 Samstag 9.30 - 18.00 Uhr

**Weihnachtszeit: jeden Tag  
 1. Stunde früher offen und  
 1. Stunde länger offen!**

**WIR MACHEN  
 LUST AUF  
 NEUE  
 KÜCHEN!**

Geöffnet für Sie!

Mo-Fr. 9.30-18.30 Uhr  
 Sa. 9.30-17.30 Uhr

fachwerkkuochen

02872/9490-0  
 fachwerk-kuochen.de

FACHWERK MÜNSTERLAND  
**KÜCHENLAND** in 46414 Rhede



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 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

## Omnikinball – Teamgeist, Action und Spaß in einer neuen Dimension!

Omnikinball ist eine energiegeladene, dynamische Teamsportart, die vor allem eines bietet: pure Begeisterung, egal ob für Anfänger oder Sportprofis. Die einzige Teamsportart der Welt, in der gleichzeitig drei Teams gegeneinander spielen und immer zwei Teams zur gleichen Zeit punkten. Das Spiel wird mit einem riesigen, leichten Ball gespielt und fordert alle Teilnehmenden heraus, gemeinsam schnell, clever und fair zu agieren.

### Der besondere Reiz liegt im Miteinander:

Nur als Team kann man erfolgreich sein. Kommunikation, Vertrauen und Kooperation stehen im Mittelpunkt – dadurch entsteht eine Atmosphäre, in der sich jede\*r einbringen kann. Omnikinball ist inklusiv, vielseitig und ideal für alle, die Bewegung mit Teamspirit verbinden wollen. Omnikinball ist familienfreundlich und generationsübergreifend.

Mit rasanten Aktionen, überraschenden Spielzügen und ständig wechselnden Situationen sorgt Omnikinball für ein intensives Workout und jede Menge Spaß. Gleichzeitig fördert es Fitness, Konzentration und taktisches Denken.

Ob als sportliches Highlight im Unterricht, als Turniersport oder einfach als Freizeitaktivität – Omnikinball begeistert durch seine Leichtigkeit, Fairness und die großen Erfolgserlebnisse, die schon nach kurzer Zeit spürbar sind.

Bereit für etwas Neues?

Tauche ein in die Welt des Omnikinball – wo Bewegung verbindet und Teamgeist gewinnt!

Die Trainingstermine 2026 für Omnikinball:

Turnhalle Wiesenstraße, jeweils 12.00 bis 13.30 Uhr, ab zehn Jahren:

03.05.  
07.06.  
05.07.  
06.09.  
04.10.  
08.11.  
06.12.





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](http://www.lueck.de)  
oder [www.facebook.de/lueckwerksverkauf](https://www.facebook.de/lueckwerksverkauf)

## Neues Vereinsangebot: Cheerdance für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Der Verein erweitert sein Angebot in der Cheerdanceabteilung: ab sofort wird wieder Cheerdance für Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren angeboten. Im Mittelpunkt steht dabei nicht Leistung oder Perfektion, sondern vor allem Freude an Bewegung, Musik und gemeinschaftlichem Erleben. Spielerischer Einstieg in die Welt von Tanz und Rhythmus

Cheerdance verbindet einfache Tanzelemente mit fröhlicher, aktueller und cooler Musik und kindgerechten Choreografien. Die jungen Teilnehmer werden behutsam an Rhythmus und Bewegung herangeführt. Durch leicht verständliche Abläufe lernen die Kinder, Musik wahrzunehmen und in Bewegungen umzusetzen.

Dabei geht es nicht darum, komplizierte Schritte zu perfektionieren, sondern ein Gefühl für Takt, Tempo und Ausdruck zu entwickeln. Spielerische Übungen sorgen dafür, dass die Kinder mit Spaß und ohne Druck erste Tanzerfahrungen sammeln. Förderung von Koordination und Motorik Ein zentraler Bestandteil des Kurses ist die Verbesserung koordinativer Fähigkeiten. Durch abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben werden Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Körperkontrolle geschult. Kleine Spiele, rhythmische Übungen und einfache Choreografien helfen dabei, diese Fähigkeiten ganz nebenbei zu stärken. Gerade im frühen Kindesalter ist diese Förderung besonders wertvoll, da sie die allgemeine motorische Entwicklung unterstützt und eine wichtige Grundlage für viele weitere Sportarten bildet. Gemeinsam aktiv – mit Freude und Teamgeist

Neben der körperlichen Entwicklung spielt auch das soziale Miteinander eine große Rolle. Die Kinder tanzen, lachen und lernen gemeinsam in der Gruppe. Teamgeist, Rücksichtnahme und gegenseitige Motivation werden dabei ganz selbstverständlich gefördert. Die Einheiten sind kindgerecht aufgebaut und bieten ausreichend Raum für Kreativität und eigene Ideen. So können die Kinder nicht nur vorgegebene Bewegungen erlernen, sondern sich auch selbst ausprobieren.

Ein Angebot, das begeistert Mit dem neuen Cheerdance-Kurs schafft der Verein ein vielseitiges Bewegungsangebot, das speziell auf die Bedürfnisse der jüngsten Mitglieder zugeschnitten ist. Die Kombination aus Musik, Tanz und Spiel macht jede Stunde zu einem kleinen Erlebnis.

Eltern können sich sicher sein: Hier stehen Spaß, Bewegung und eine gesunde Entwicklung im Vordergrund. Ein idealer Einstieg für alle Kinder, die Freude an Musik haben und sich gerne bewegen. Nähere Infos hierzu finden sich auf der Homepage oder werden beratend über die Geschäftsstelle herausgegeben. Let's dance and cheer!





**BOSCH**

GmbH  
**BLEKER HAUSTECHNIK**

Heizungsbau & Sanitärtechnik  
[www.bleker-haustechnik.de](http://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](mailto:gartenservicehaberci@gmail.com)

Rund um´s Haus

# **C. Peveling** GmbH & Co. KG



**Butenpaß 12 · 46414 Rhede**

**Tel. 02872 - 92750**

**[www.peveling.de](http://www.peveling.de)**



Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	So.
<b>Pilates</b> 8.30 Uhr Halle 1	<b>Body Workout</b> 9.15 Uhr Halle 2	<b>FLYoga</b> für Einsteiger 8.30 Uhr Halle 3	<b>Body Workout</b> 8.30 Uhr Halle 2	<b>Spinning</b> 8.30 Uhr Spinningraum	<b>Yoga</b> für Einsteiger 10.30 Uhr Halle 2
<b>Body Workout</b> 9.15 Uhr Halle 2	<b>Kraft im Becken</b> 10.00 Uhr Halle 2	<b>Pilates</b> 9.15 Uhr Halle 1	<b>Pilates</b> 9.15 Uhr Halle 3	<b>Step</b> 9.15 Uhr Halle 2	
<b>Mama fit</b> 10.45 Uhr Halle 2	<b>Pilates in der Schwangerschaft</b> 10.45 Uhr Halle 2	<b>Intense Beats</b> 9.15 Uhr Halle 2	<b>BALLance</b> Dr. Tonja Köhne 9.15 Uhr Spinningraum	<b>FLYoga</b> für Einsteiger 9.15 Uhr Halle 3	
<b>Bounce</b> 17.30 Uhr Halle 2	<b>BALLance</b> Dr. Tonja Köhne 11.00 Uhr Halle 1	<b>Body Workout</b> 10.00 Uhr Halle 2	<b>Rücken und Entspannung</b> 10.00 Uhr Halle 3	<b>Body Workout</b> 10.00 Uhr Halle 2	
<b>Yoga</b> 18.00 Uhr Halle KiGa	<b>Yoga</b> 17.30 Uhr Halle KiGa	<b>HIIT +/- Kid</b> 15.30 Uhr Outdoor	<b>Yoga</b> 10.15 Uhr Halle 2	<b>Mama fit</b> 10.00 Uhr Halle 3	
<b>Spinning</b> 18.00 Uhr Spinningraum	<b>Calisthenics</b> 18.15 Uhr Outdoor	<b>Pilates</b> 17.15 Uhr Halle 1	<b>Intense Beats</b> 18.15 Uhr Halle 2		
<b>Body Workout</b> 18.15 Uhr Halle 2	<b>Qigong</b> 19.00 Uhr Halle 3	<b>Bounce</b> 17.30 Uhr Halle 2	<b>Spinning</b> 19.00 Uhr Spinningraum		
<b>Schlingen Training</b> 18.15 Uhr Halle 3	<b>Spinning</b> für Einsteiger 19.00 Uhr Spinningraum	<b>Body Workout</b> 18.15 Uhr Halle 2	<b>BALLance</b> Dr. Tonja Köhne 19.00 Uhr Halle 3		
<b>Spinning</b> 19.00 Uhr Spinningraum	<b>Pilates</b> 20.00 Uhr Halle 2	<b>Step</b> 19.00 Uhr Halle 2	<b>Body Workout</b> 19.00 Uhr Halle 2		
<b>Fitness Mix</b> 19.00 Uhr Halle 2			<b>FLYoga</b> 19.45 Uhr Halle 3		
<b>Schlingen Training</b> 20.30 Uhr Halle 3			<b>Athletik Training</b> 19.45 Uhr Halle 2		
			<b>Schlingen Training</b> 20.30 Uhr Halle 3		

### **Calisthenicskurs startet wieder – Training unter freiem Himmel in Top-Umgebung**

Gute Nachrichten für alle Sportbegeisterten: Der Calisthenicskurs unseres Vereins startet wieder! Nach einer Pause kehrt das beliebte Training zurück – und das in der hervorragend ausgestatteten Outdooranlage, die ideale Bedingungen für effektives und abwechslungsreiches Workout bietet.

Training mit dem eigenen Körpergewicht Calisthenics steht für funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht. Übungen wie Klimmzüge, Liegestütze, Dips oder Kniebeugen bilden die Basis und können individuell an jedes Fitnesslevel angepasst werden. Genau das macht den Kurs sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene attraktiv. Perfekte Bedingungen in der Outdooranlage.

Die vereinseigene Anlage lässt keine Wünsche offen: Moderne Trainingsgeräte, stabile Stangen in verschiedenen Höhen und ausreichend Platz sorgen dafür, dass alle Übungen sicher und effizient ausgeführt werden können. Gleichzeitig bietet das Training unter freiem Himmel eine besondere Motivation – frische Luft, Bewegung und Natur gehen hier Hand in Hand.

Strukturiertes Training mit Anleitung  
Der Kurs wird von erfahrenen Trainern geleitet, die die Teilnehmer Schritt für Schritt an die Übungen heranführen. Neben der korrekten Technik steht auch die individuelle Weiterentwicklung im Fokus. Durch gezielte Progressionen kann jeder Teilnehmer sein persönliches Leistungsniveau verbessern.

Typische Inhalte des Kurses sind:

- Grundlagenübungen für Kraft und Stabilität

- Techniktraining für saubere Bewegungsabläufe
- Steigerungen und Variationen für Fortgeschrittene
- Mobilitäts- und Dehnübungen zur Verletzungsprävention

Gemeinsam stärker werden  
Neben dem sportlichen Aspekt spielt auch die Gemeinschaft eine wichtige Rolle. Das Training in der Gruppe motiviert, fördert den Austausch und sorgt für eine positive Atmosphäre. Egal ob erste Klimmzüge oder anspruchsvolle Skills – gemeinsam lassen sich Fortschritte besser erreichen.

Jetzt einsteigen und mittrainieren  
Die Wiederaufnahme des Kurses ist die perfekte Gelegenheit, (wieder) aktiv zu werden und die eigene Fitness zu steigern. Neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen und können unkompliziert in das Training einsteigen.

Wer also Lust auf ein effektives Ganzkörpertraining in einer top ausgestatteten Outdooranlage hat, sollte sich diese Chance nicht entgehen lassen. Der Calisthenicskurs bietet den idealen Mix aus Herausforderung, Spaß und Gemeinschaft – direkt an der frischen Luft.

Anmeldungen für den Kurs erfolgen ganz simpel über die Homepage [www.tub-bocholt.de](http://www.tub-bocholt.de) oder den Link <https://www.tub-bocholt.de/kurse-fitness/calisthenics-fuer-einsteiger/>. Wir freuen uns auf euch!



## Let's cruise!!!

### Longboard Schnupperkurs ab 12 Jahren!

Schnupperkurs Longboarden: Der perfekte Einstieg ins entspannte Rollen! Longboarden erfreut sich seit Jahren wachsender Beliebtheit – und das aus gutem Grund. Es ist nicht nur ein Fortbewegungsmittel, sondern auch ein Lebensgefühl: Freiheit, Flow und eine gute Portion Spaß. Ein Schnupperkurs bietet den idealen Einstieg für alle, die diese Sportart ausprobieren möchten, ohne gleich tief in Ausrüstung und Technik eintauchen zu müssen.

#### Was ist Longboarden überhaupt?

Im Gegensatz zum klassischen Skateboard ist das Longboard länger, stabiler und oft etwas flexibler. Dadurch eignet es sich besonders gut für längere Strecken, entspanntes Cruisen oder auch erste Tricks. Genau hier setzt ein Schnupperkurs an: Er vermittelt die Grundlagen, damit Anfänger sicher und selbstbewusst starten können.

Die ersten Schritte:

Ausrüstung und Sicherheit

Zu Beginn des Kurses lernen die Teilnehmer die richtige Ausrüstung kennen. Neben dem Longboard selbst gehören dazu ein Helm sowie optional Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschützer. Sicherheit steht an erster Stelle, denn gerade am Anfang sind Stürze nicht auszuschließen. Die Trainer erklären außerdem die verschiedenen Bestandteile des Boards – Deck, Achsen und Rollen – und wie sie das Fahrverhalten beeinflussen. Grundtechniken einfach erklärt  
Im praktischen Teil geht es direkt aufs Board. Zunächst wird die richtige Standposition geübt: Regular oder Goofy – also welcher Fuß vorne steht. Danach folgen die ersten Fahrversuche:

Anschieben (Pushen): Wie man Schwung holt und gleichzeitig die Balance hält

Rollen und Gleichgewicht: Sicheres Fahren auf gerader Strecke

Lenken (Carven): Durch Gewichtsverlagerung sanfte Kurven fahren

Bremsen: Fußbremse und erste einfache Stop-Techniken

Diese Basics bilden die Grundlage für alles Weitere und geben den Teilnehmern schnell ein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit.

Tipps und Tricks für den Anfang

Neben den praktischen Übungen

erhalten die Teilnehmer wertvolle Tipps:

Wie man Stürze vermeidet

Welche Untergründe sich eignen

Wie man sich im Straßenverkehr verhält

Und wie man schnell Fortschritte macht.

Gemeinschaft und Spaß.

Dieser Schnupperkurs ist nicht nur

lehrreich, macht super viel Spaß,

sondern auch eine tolle Gelegenheit,

Gleichgesinnte kennenzulernen.

In lockerer Atmosphäre entstehen

schnell Gespräche und gemeinsame

Erfolgslebnisse – etwa wenn die erste

Kurve gelingt oder man sicher zum

Stehen kommt.

Fazit: Einfach ausprobieren!

Ein Schnupperkurs im Longboarden ist

der perfekte Einstieg für alle, die eine

neue Sportart entdecken möchten. Ohne

Vorkenntnisse, aber mit viel Neugier und

Spaß, lernen Teilnehmer ab 12 Jahren

die wichtigsten Grundlagen und können

direkt erste Erfolge erleben. Wer einmal

den Flow gespürt hat, wird schnell

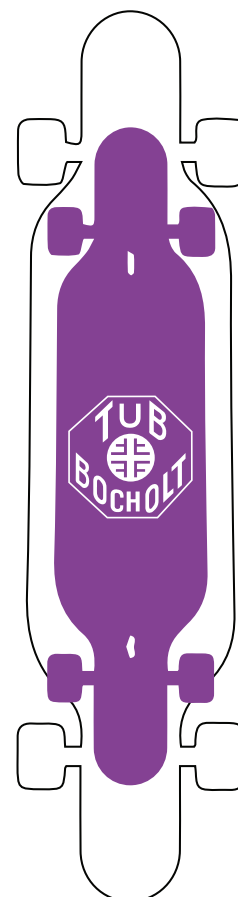
merken: Longboarden macht süchtig – im

besten Sinne.

Anmeldungen für die begrenzten Plätze sind über die Homepage **[www.tub-bocholt.de](http://www.tub-bocholt.de)** möglich.  
Gerne hilft auch die Geschäftsstelle allen Interessierten weiter.

Hier die wichtigsten Eckdaten für den Longboard Kurs:  
Termin: 13.04. bis 27.04.,  
Ort: Turnhalle Kurfürstenstraße,  
Zeit: 17.30-18.30 Uhr,  
Alter: ab 12 Jahre,  
Protektoren selber bitte mitbringen, sie sind verpflichtend,,  
Boards können gestellt werden.

Kosten:  
Preis NM 19,95 Euro  
Preis M 7,95 Euro  
Anmeldungen über die Homepage.



**Geuting**

*Gutsbrennerei*

Gutsbrennerei Juh. B. Geuting & K.  
Brennereiweg 8, 46399 Bocholt  
[www.gutsbrennerei-geuting.de](http://www.gutsbrennerei-geuting.de)



18  37

*Kornbrennerei & Whisky Distillery*

[www.gutsbrennerei-geuting.de](http://www.gutsbrennerei-geuting.de)