

Trotz oder gerade wegen allem,
was im Moment in der Welt passiert,
wünschen wir allen
ein frohes, friedvolles Osterfest!



Unsere Gedanken sind bei allen ukrainischen Menschen.
Deutschlandweit protestieren
Sportvereine gegen den Krieg in der Ukraine.



„Sport hat die Kraft, die Welt zu verändern!“

Nelson Mandela
Friedensnobelpreisträger



Liebe Mitglieder des Turnerbundes Essen-Frintrop 1903 e.V.,

am 1. März 2020 hatte Essen seinen ersten Coronafall. Inzwischen sind es zigtausende. Wer hätte gedacht, dass wir so lange damit leben müssen. Hinzu kommt nun eine Kriegsangst, die nur noch wenige, viel ältere unter uns kennen. Wir wissen nicht, wo die Welt stehen wird, wenn euch diese Zeilen erreichen, aber wir hoffen sehr, dass ihr ein friedvolles, frohes und gesundes Osterfest bringt.

Danke auch, dass ihr uns durch diese schweren Zeiten begleitet.

Glückauf und bleibt alle gesund,
Euer Gesamtvorstand

In Heft 117 lest ihr:

2	Vorwort / Impressum
4	Corona
5	Wir suchen Unterstützung im Training!
8	Unsere Vereinsnachrichten
9	Unser Terminkalender
12	Unsere Turnerbundfamilie
13	Unser komplettes Sportangebot
15	Unsere Kästchenspender unterstützen uns
16	Unsere Turnerbundfamilie schickt Urlaubsgrüße
17	Abteilungsnachrichten

Nachdruck in Wort und Bild ist nur mit Genehmigung des TBF gestattet.
Alle Nachrichten werden nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr veröffentlicht.

Der „turnschuh“ ist das Vereinsorgan des Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V. und wird den beitragspflichtigen Mitgliedern im Rahmen ihrer Mitgliedschaft ohne besonderes Entgelt geliefert.

I/2022 – 117/35. Jg.

Impressum

Herausgeber: Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.
Werkhausenstraße 16, 45359 Essen
(VR 146, Amtsgericht Essen-Borbeck)

Redaktion: Leitung (V.i.S.d.P.):
Rainer W. Seck & Karoline Seck

Anzeigenvertrieb: Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.
i.V.m. Deutsche Sportmarketing GmbH

Satz: Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.

Druck: Infotex-digital, Bahnhofsweg 2
82008 Unterhaching

Anzeigenberatung: Rainer W. Seck

Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.:

Vereinsheim und Geschäftsstelle: Werkhausenstr. 16, 45359 Essen-Frintrop

Bürozeiten:

montags in der Zeit von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr, Geschäftsstelle, Werkhausenstraße 16

Telefon und Fax der Vereinsanlagen

Vereinsheim und Geschäftsstelle (60 12 58 und Fax 69 59 486)
Tennisanlage Schemmannsfeld (69 97 14)
Sporthalle Helmstraße (69 90 20)

Internet

www.tbf03.de, E-Mail: vorstand@tbf03.de und verschiedene Abteilungsadressen (siehe Homepage)

Abteilungen und Gruppen

Abenteuersport, Badminton (Hobbygruppe), Basketball (ab 18 Jahre), BOP (Bauch-Oberschenkel-Po), Breitensport (Männer und Frauen), C-Gymnastik, Freizeitgruppe, Gerätturnen, Gymnastik Frauen, Jedermann, Jiu Jitsu, Kinderturnen, LaGym, Lauffreife, Mutter/Vater & Kind-Turnen, Nordic-Walking, Radfahren, Seniorensport - fit im Alter, Skigymnastik, Tennis, Theatergruppen für Erwachsene, Trampolin, Walking, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Zumba®

Sportstätten

- vereinseigenes Clubhaus und Geschäftsstelle mit Gymnastiksaal, Kraftraum und Außensportanlage: Werkhausenstraße 16, 45359 Essen-Frintrop
- Sporthalle (ehem. Hauptschule an der Dellwiger Straße), Dellwiger Str. 85, 45357 Essen in eigenverantwortlicher Nutzung durch den Turnerbund Frintrop
- vereinseigene Tennisanlage Schemmannsfeld mit fünf Außenplätzen und Clubheim, Schemmannsfeld 27, 45359 Essen
- Turnhalle Schloßschule, Schlossstraße 192, 45355 Essen
- Turnhalle Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöferstr. 175, 45355 Essen
- Turnhalle Altfriedrichschule, Frintroper Str. 432a, 45359 Essen
- Turnhalle Unterstraße (ehem. Sifterschule), Unterstr. 67, 45359 Essen in eigenverantwortlicher Nutzung durch den Turnerbund Frintrop
- Sporthalle Bergeborbeck, Friedrich-Lange-Str. 15, 45355 Essen

Bankverbindung

Sparkasse Essen, Konto DE78360501050004201984 (bei Spenden bitte Namen und Adresse ggf. Zweck angeben)

Vorstand

Hans Hahnen (Vorsitzender), Sascha Fennel (2. Vorsitzender sowie Radgruppe), Patrick Plücker (Kassierer), Saskia Plücker (Geschäftsführerin, Sozialwartin), Stefan Dujardin (sportlicher Leiter), Marlies Neuhaus (sportliche Leiterin), Hans Hahnen (2. Kassierer), Ralf Schutz (3. Vorsitzender), Willi Riese jun. (2. Geschäftsführer sowie Hauswart und Jedermann), Katrin Högner (Jugendvorsitzende), Daniel Zbick (1. Vorsitzender Tennis), Hans Hahnen und Britta H. (Abenteuersport und Breitensport Kinder), Ulli Braune (Volleyball), Ilse Grewe & Marlies Neuhaus (Frauen), NN (Wirbelsäulengymnastik), Lynn Heggemann & Chantal Neth (Trampolin), Claudia Spelz (Gerätturnen), Werner Högner (Skigymnastik), Udo Stellmacher (Jiu Jitsu), N.N. (Senioren), Gabi Glaubitz (Trendsportarten), Gero Hausmann (Basketball), Britta H. (stv. Jugendvorsitzende), Karoline Seck (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit), Rainer W. Seck (Ehrenvorsitzender), Ältestenrat: Brunhilde Hofman, Ilse Grewe, Günter Lüsser, Dieter Lösger, Kassenprüferinnen: Daphne Dorighi und Sabine Pfeiffer.

Mitgliedschaften

Essener Sportbund, GET - Gemeinschaft Essener Turnvereine, Landessportbund NRW, Rheinischer Turnerbund, Tennisverband Niederrhein, Leichtathletik-Verband Niederrhein, Deutscher Jiu Jitsu-Bund und Bürger- und Verkehrsverein Frintrop von 1922 e.V.



**MACHT
WERBUNG
FÜR
UNSEREN
VEREIN!**

www.turnerbund-frintrop.de



Zuversicht



Miteinander



Fortschritt



Stabilität

**Weil's um
mehr als
Geld geht.**

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Regionen, in denen wir zu Hause sind.
Mehr auf sparkasse.de/mehralsgeld



Sparkasse Essen

Die aktuelle Lage



Weiterhin optimistisch!



TBF-Vorsitzender

Fast ein Viertel des Sportjahres 2022 sind fast schon wieder herum. Die große Hoffnung, dass sich die Pandemie entschleunigt und auch unsere ehrenamtliche Arbeit für den Verein wieder Zeit für die wichtigen Dinge im Vereinsleben zulässt,

hat sich bislang noch nicht bestätigt. Wir sind sehr gespannt, ob das Gemisch aus Verordnungen, Impfungen, Genesungen, Vorsichtsmaßnahmen und vielleicht auch Läuterungen, das uns ab den weiteren Öffnungen in diesem Monat erwartet, auch wieder mehr Freiheit im Sport, in der Freizeit, im Zusammenleben, in der Kunst und Kultur und ja, im täglichen Leben bedeuten. Seit Monaten beschwören wir im Vereinsleben Optimismus. Viele Möglichkeiten bleiben uns auch nicht. Im Rahmen dieser Möglichkeiten haben wir aber auch viele neue Dinge auf den Weg gebracht, um unseren Verein interessant zu halten. Hierzu mehr an anderer Stelle.

Was uns Sorgen macht, sind fehlende Unterstützungen in verschiedenen Sportgruppen, besonders in den Abteilungen, in denen wir uns sehr intensiv mit dem Turnsport für Kinder

Haltet Abstand
Haltet zusammen



und Jugendliche auseinandersetzen. Gab es vor der Pandemie Probleme, freiwerdende Trainerpositionen zu besetzen, sind die Probleme in der Pandemie deutlich größer geworden. Der regelmäßige Trainingsbetrieb und dadurch auch das Heran- und Nachwachsen einer neuen Trainer- und Trainerinnengeneration konnte sich nicht vollziehen. Besonders eklatant verdeutlicht sich dies für unsere turnerischen Wettkampfdisziplinen Gerät- und Trampolinturnen.

Wer also jemanden weiß, der jemanden kennt, der sowas macht oder machen möchte: immer eifrig an uns wenden. Aber ich möchte mich an dieser Stelle namens des Vorstandes auch auf das Allerherzlichste bei allen bedanken, die uns im Verein in so hervorragender Weise unterstützen. Ohne euch Helfer und Helferinnen an der Basis ist dies alles nicht zu stemmen. Mein weiterer Dank geht an mein Vorstandsteam, die mir immer mit großem Rat und großer Tat zur Seite stehen.

Danke an alle!!!

Auch wenn es ab dem 20. März deutliche Lockerungen geben wird, bitten wir euch um vorsichtigen Umgang miteinander. Jetzt, da diese Zeilen niedergeschrieben werden, steigen die Fallzahlen wieder an. Es geht aber auch mit steigenden Temperaturen in eine Zeit, in der wieder vieles unserer Freizeit draußen stattfindet. Bleibt alle gesund!

Wir suchen Unterstützung!

TURNERBUND
FRINTROP
1903

Die Gerätturn-Abteilung sucht ehrenamtliche Trainer*innen / Helfer*innen.

Die ca. 30 Turnerinnen und ihr Betreuerteam brauchen Unterstützung.

Trainingszeiten:

Fr, 17:15 – 19:00 Uhr

ggf. auch Mi, 18:00 – 20:00 Uhr

ggf. auch Fr, 16:00 – 17:15 Uhr

TH Altfriedschule, Essen-Frintrop

Hast du Lust und Zeit Mädchen zwischen 5 – 18 Jahren beim Gerätturnen zu unterstützen?

Wünschenswert sind Erfahrung im Gerätturnen / Kinderturnen, ein Übungsleiterschein kann bei Interesse erworben werden.

Wir freuen uns auf deine Mail an:
Geraetturnen@tbf03.de



Nur Umziehen war gestern: Komplettservice ist heute!

Umzüge um die Ecke und um alle Welt

Montagen Systeme wie HÜLSTA, INTERLÜBKE etc. ♦ Ein- und Auspacken von Hausrat, Glas, Porzellan etc ♦ Regale, Lampen, Bilder, Spiegel, Gardinen abnehmen und aufhängen ♦ Teppichböden entfernen und auslegen, Laminat verlegen ♦ Wohnungsendreinigung, Restmöbelentsorgung, Möbeländerungen, ♦ Tapeten und Fliesen entfernen, Wohnungsrenovierung, ♦ Erledigung der Ab- und Anmeldeformalitäten und Behördengänge

Küchenmontagen

Komplett mit Anschlüssen, Lieferung neuer Arbeitsplatten, Blenden, etc ♦ Umbau von Küchenschränken in eigener Tischlerei

Lagerservice

Lagerungen von Einzelstücken und kompletten Haushalten ♦ Containerlagerungen in klimatisierter und bewachter Halle ♦ Aktenarchivlager mit Abhol- und Bringservice

Do it yourself Service

Containergestellung für Umzug und Lager bis vor die Tür ♦ Mietkartons, Verpackungsmaterial bundesweiter Lieferservice

Seniorenspozialservice

Umzüge, Küchenmontagen, Lagerservice zu versprochenen Festpreisen ♦ Sachlich, seriös und sauber arbeitendes deutschsprachiges Fachpersonal

Weitere gute Gründe, die für uns sprechen:

Inhabergeführtes Familienunternehmen ♦ DIN-ISO 9001 zertifiziert ♦ langjährig erfahrenes und geschultes Fachpersonal ♦ luftgefederte, lärm- und abgasarme Fahrzeuge ♦ Außenaufzüge ♦ wachdienstgeschütztes und alarmgesichertes Lagerhaus

über 100 Jahre
Umzüge **Meinrich**[®]

45355 Essen, Wolfsbankring 40 ♦ Fon: 02 01 - 67 73 73 ♦ www.meinrich.de ♦ meinrich@meinrich.de

... der freundliche Familienbetrieb

**Der Turnerbund Essen-
Frintrop 1903 e.V.
sucht ab sofort
Unterstützung (m/w/d) im
Bereich
Trampolinturnen.
Wenn Interesse besteht,
bitte telefonisch unter
0201 - 601258
(ggf. Anrufbeantworter)
oder
vorstand@tbf03.de
melden.**

BEINERT-KNOTTE ELEKTRO



- Elektro-Gebäudetechnik
- Sicherheitstechnik
- Kommunikationstechnik
- Energietechnik

Elektro-Gebäudetechnik
Basisinstallation
Lichttechnik
Daten- & Netzwerktechnik
Gebäudesystemtechnik (EIB/KNX)
Gerontotechnik (Wohnen im Alter)

Sicherheitstechnik
Einbruchmeldetechnik
Überspannungsschutz
Brandmeldetechnik

Kommunikationstechnik
Türkommunikation
Antennentechnik
Satellitenanlagen

Energietechnik
Speicherheizsysteme
Warmwassergeräte
Raumklimatisierung
Photovoltaik
Wärmepumpen

Oberhauser Straße 8-10
45359 Essen
0201 - 86 928-0

www.beinert-knotte.de



Rentas

Mietgeräte + Service für Bau, Heim und Garten

**Aktienstraße 8 (im Hellweg-Baumarkt)
45359 Essen-Borbeck**

Tel. (02 01) 6 85 86 73

**www.rentas.de
stefan.schuelken@rentas.de**



Rentas
Werkzeugvermietung
+ Service

Vereinsnachrichten

Letzter Turnschuh: Sag' mir, wo die Hefte sind...?

von Rainer W. Seck



Eine stattliche Anzahl unserer Mitglieder haben die letzte Vereinszeitung nicht erhalten. Da sowohl bei uns, als auch bei unserem Serviceanbieter Infotex alles mit rechten Dingen zugeht und die Hefte auch faktisch und nachweislich an die Post zum Versand übergeben wurden, trifft uns hierzu keine Schuld. Irgendwo bei der Post sind die Hefte dann einfach verschwunden.

Wir wissen, dass unsere Hefte eine sehr beliebte Lektüre bei

unseren Mitgliedern sind und haben unseren Vorrat an Heften am Vereinsheim zur Mitnahme ausgelegt. Auch über die sozialen Netze sind wir gegangen, damit unsere Mitglieder erfahren konnten, wo unser Heft im Netz hinterlegt ist.

Für alle, die es nicht bekommen haben und immer noch nicht lesen konnten, hier der Weg zum Heft:

<http://www.turnerbund-frintrop.de/vereinszeitung/2021/>

Wieder Verzögerungen bei den Hallenrenovierungen

von Rainer W. Seck

Vielleicht war das Paket, dass man geschnürt hat, doch etwas zu groß. Ausbaden müssen es wieder der Sport. Die monatelangen Verzögerungen betreffen die Turnhalle am Reuenberg (seit Oktober 2020 gesperrt) und die Dreifach-Sporthalle in der Prinzenstraße (seit Oktober 2019 gesperrt). Ersatzstunden gibt es dafür in unseren Hallen Dellwiger Straße und Unterstraße. Wir versuchen gegenwärtig, zusätzliche Gelder zu erhalten, da wir vor allem in der Turnhalle Helmstraße mit starken Verunreinigungen und auch Beschädigungen durch die dort Sport treibende Schülerschaft des GymBo zu kämpfen haben. Auch haben wir bei der Schulleitung auf die Verantwortung und Aufsichtspflicht der Lehrkräfte vor Ort gepocht. Hoffentlich hilft es.

Direkt betroffen sind wir dann von der Schließung der Turnhalle in der Altfriedschule, die nach wiederholten Verschiebungen jetzt im März starten sollte. Auf Nachfrage haben wir dann erfahren, dass sich der Baubeginn wieder einmal verschoben hat. Jetzt soll im März des kommenden Jahres mit der schon seit Jahren fälligen Instandsetzung begonnen werden. Hier gibt es seit Dezember 2015 keine Duschmöglichkeit

und auch die Hallendecke ist seit August 2015 nicht mehr vorhanden, was zu einer sehr unangenehmen Akustik in dieser Halle führt.

Die Hoffnung stirbt zuletzt.

Große Freude

von Rainer W. Seck



Unser Fitnessraum erfreut sich seit einiger Zeit einer stetig steigenden Beliebtheit. Das bedingt auch, dass die dort vorhandenen Sportgeräte stark in Anspruch genommen werden und von Zeit zu Zeit ersetzt werden müssen. Aber auch neue, in ihrer Art noch nicht vorhandene Fitnessapparaturen kommen zum Einsatz. Hier freut sich ganz besonders Jung-Rentner HeiPe Genter von den TBF-Old-Guys über den neuen Stepper.

Möge die Übung gelingen.

Summ-Summ-Summ

von Rainer W. Seck

Wir tun etwas für die Natur - schon seit Jahren. Und so wächst unsere kleine Insektenwiese vor dem Vereinsheim mehr und mehr. Neu dort ist seit heute ein von Heinz und Anne Maaßen gespendeter Wildbienenkasten mit Larveneinsatz. Ganz, ganz lieben Dank euch beiden dafür.

Ohne entsprechende Nistmöglichkeiten können Wildbienen nicht für Nachwuchs sorgen - die Folge ist der Rückgang wichtiger Bestäuber. Oftmals fehlt es bereits ansässigen Wildbienen nur an geeigneten Nistmöglichkeiten.

Der Nistkasten ist so entwickelt, dass er optimale Bedingungen für die Bedürfnisse der roten sowie gehörnten Mau-



Heinz Maaßen setzt Ende Februar die Wildbienenlarven ein.

Terminkalender: Turnerbund Essen-Frintrop 1903: verantwortlich für 119 Jahre Sport und Freizeit in Frintrop

27.03.2022	2 Uhr	Beginn der Sommerzeit	Deutschland
28.03.2022	18 Uhr	Start der Radfahrtsaison im TBF	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
30.03.2022	10 Uhr	Die Old Guys der Radgruppe gehen wieder auf Tour.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
03.04.2022	11 bis 13 Uhr	Frühschoppen Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
03.04.2022	11 Uhr	Frühjahrsroller über ca. 38 km Traditionsgemäß starten wir mit einer Radtour in die Saison	Start & Ziel Vereinsheim Werkhausenstraße 16
17.04.2022		Ostersonntag	
08.05.2022	11 bis 13 Uhr	Frühschoppen Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
15.05.2022		Landtagswahlen NRW	NRW
05.06.2022	11 bis 13 Uhr	Frühschoppen Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
22.06.2022		Essener Firmenlauf	Start Huysenallee
01.07.2022	19.30 Uhr	Jahreshauptversammlung des Gesamtvereines	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
03.07.2022	11 bis 13 Uhr	Frühschoppen Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
16.09.2022	18 bis 22 Uhr	8. Frintroper Shopping-Nacht Auch der TBF ist dabei!	Ortszentrum Frintrop
23. + 24.09.2022		Welturaufführung des Theaterstücks "Haus am Kanal" Theatergruppe im TBF TurBuLent 03	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
07. bis 10.10.2022		Kongress und Meisterschaften der United Nations of Ju Jitsu	Ostende Belgien
16. bis 27.07.2025		World University Games - Universiade 2025 In Essen mit den Sportarten Basketball, Judo, Fechten, Taekwondo, Tennis und Turmspringen	Essen, Bochum, Mülheim, Duisburg, Düsseldorf

**Termine können sich ändern.
Daher auch immer einen Blick in den aktuellen
Terminkalender auf unserer Homepage werfen oder
einen Blick in facebook.**

erbiene schafft. Auch viele andere Wildbienenarten sind gerne Gäste in dem Wildbienenhotel.

Bei diesem Hotel ist die Entnahme der Nistbrettchen und damit der Kokons möglich. Dadurch kann man den Parasitenbefall eindämmen, was zu einer höheren Vermehrungsrate der Bienen führt. Die Nistbrettchen können auf Schädlingsbefall, Beschädigungen oder Feuchtigkeit kontrolliert und bei Bedarf ausgetauscht werden. Das schafft optimale Bedingungen für die Bedürfnisse der kleinen Bestäuber:

Aktuell wollen wir versuchen, am Projektwettbewerb der Grüne Hauptstadt Agentur teilzunehmen, um Zuschüsse für weitere Nistkasten zu erhalten. Der Antrag wird in diesen Tagen eingereicht. Im Mai rechnen wir mit einer Entscheidung darüber, ob uns ein Zuschuss für die Wildblumen- und Insektenwiese gewährt wird.

Wir vom TBF freuen uns sehr, wieder etwas für die Natur tun zu können. Wir haben nur die eine.

Jahreshauptversammlung 2022

von Rainer W. Seck

Die diesjährige Jahreshauptversammlung hat der Vorstand für Freitag, 1. Juli 2022 ab 19.30 Uhr im Vereinsheim des TBF geplant. Damit fände zum ersten Mal nach 2019 wieder eine Jahreshauptversammlung im Vereinsheim statt. Aktuell kann man auch davon ausgehen, dass das traditionelle Beisammensein im Anschluss stattfinden kann.

Neu im Verein?

**Dann herzlich willkommen beim
Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.**

Was ist wichtig?

- Dieses hier ist unsere Vereinszeitung, die jedes Mitglied 4x im Jahr per Post erhält.
- Wer im Laufe des Jahres eintritt, bekommt seinen anteiligen Jahresbeitrag kurz nach Vorlage des Aufnahmescheines abgebucht. Danach erfolgt die Abbuchung der Jahresbeiträge immer zum 1. April.
- Für Fragen stehen wir persönlich montags von 19.30 bis 20.30 Uhr im TBF-Vereinsheim zur Verfügung.
- Telefonisch erreicht man uns 24 Std. am Tag/7 Tage die Woche unter der Rufnummer 0201 / 60 12 58, per Mail unter vorstand@tbf03.de oder im Web unter „www.tbf03.de“ bzw. „www.facebook.com/turnerbundfrintrop“.



Walken/Nordic-Walking - Talking
mittwochs um 18 Uhr

Treffpunkt am Vereinsheim
Werkhausenstraße 16 in Frintrop
Offizieller Lauftreff des
Essener Sportbundes.

**Jiu Jitsu ab 45 Jahre
(auch für Anfänger)
jeden Freitag von 18 bis 20 Uhr
Turnhalle Helmstraße 5, 45359 Essen
Schnuppertraining möglich**



Allen frohe und friedvolle Ostern!

Wir danken allen
unseren Inserenten, dass
sie uns mit ihrer Anzeige
unterstützen.

Bitte bevorzugt diese
Inserenten bei euren
Planungen.

SCHLÜTER MALERMEISTER

AUF DEM EICHHOLZ 17 · 45359 ESSEN
TELEFON UND TELEFAX 02 01 / 60 20 60

Ein guter Rat spart Ihnen
Zeit und Geld.



Siggi Schwarz

Mitarbeiter der Bezirksdirektion Markus Rohmann

Tel. (02325) 46 65 66, markus.rohmann@signal-iduna.net



SIGNAL IDUNA



gut zu wissen



**Ehrenamt ist
keine Arbeit, die
nicht bezahlt wird.
Ehrenamt ist
eine Arbeit, die
unbezahlbar ist!**



Taxizentrale Vosswinkel

Im Bahnhof Borbeck - 45355 Essen - Marktstr.11



Ob um die Ecke oder in die weite Welt, wir bringen Sie hin

Flughafentransfer • Großraumlimousine
Vertragspartner der Krankenkassen

666666



670011

www.taxi-vosswinkel.de — info@taxi-vosswinkel.de

Unsere Turnerbundfamilie

Trauer um Friedel Olschewski

von Rainer W. Seck

Im Januar ist Friedel Olschewski mit 86 Jahren verstorben. Friedel war in den 70er-Jahren in unserem Verein für das „Mädchenturnen“, wie es damals noch hieß, verantwortlich. Hier wurden der Grundstein für das Gerätturnen gelegt, dass in seiner jetzigen Form seit den 80er-Jahren besteht. Wir werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Alles Gute, Ilse Grewe

von Rainer W. Seck



Alles Gute, Ilse!

Kaum zu glauben, aber wahr: Datt Ilse, datt wird 85 Jahr.

Am 3. Juni ist es so weit. Da jährt sich ihr Wiegenfest zum 85. Mal. Und wer glaubt, dass Ilse sich in ihr stilles Kämmerlein zurückzieht, der irrt. Erst im vergangenen Jahr hat sie uns im Bereich Stuhlgymnastik noch einmal tatkräftig als Übungsleiterin unterstützen können.

1975 trat Ilse in die 1952 gegründete Frauenabteilung des Turnerbund Essen-Frintrop ein. Ihr Engagement und ihr großes Potenzial

erkannte man auch im TBF sehr schnell und so lag es auf der Hand, dass sie 1986 die Frauenabteilung von Gertrud Joosten übernahm. Auch wenn sie sich aus dem offiziellen Trainingsbetrieb der Abteilung zurückgezogen hat, übernimmt sie dort noch heute Verantwortung.

Ilse Grewe ist kein Kind von Traurigkeit. So hat sie über die Jahre auch andere Rollen übernommen. Nikolaus bei verschiedenen Kinderweihnachtsfeiern, Entertainerin bei den Frauenveranstaltungen oder ganz legendär ist auch noch ihr Auftritt als Turnvater Jahn anlässlich unseres großen Festes zum 100jährigen Bestehen des TBF im Jahr 2003.

Der Turnerbund Frintrop hat ihr vieles zu verdanken und so lag es nahe, sie als erstes Mitglied im Verein 1992 mit dem Turnerturm, der höchsten Auszeichnung des Vereines für dauerhafte herausragende Arbeit um den Turnerbund Frintrop auszuzeichnen. 2003 - im Jubeljahr des TBF - wurde ihr dann auch die Ehrenmitgliedschaft angetragen, auf die sie natürlich ganz besonders stolz ist. Seit der Jahreshauptversammlung 2007 gehört sie auch dem Ältestenrat des Vereines an. 2019 wurde sie mit der Ehrennadel der Gemeinschaft Essener Turnvereine ausgezeichnet. Im vergangenen Jahr erhielt sie dann aus den Händen des Ehrenvorsitzenden der Gemeinschaft Essener Turnvereine Gerd Gente die

**Wir gratulieren den
Geburtstagskindern
im II. Quartal 2022**

85 Jahre

Annemarie Drauschke
Ilse Grewe
Inge Keune

75 Jahre

Maria Anna Gondolf
Marita Hermann
Wolfgang Schröder
Gerd Ortner

70 Jahre

Brigitte Berchem
Axel Schunke
Ursula Mattheis
Werner Hoffmann
Kurt Litzki
Elisabeth Fischer-Tauchmann
Agnes Stappert

65 Jahre

Ute Reintjes
Renate Schultz
Birgit Kruse
Andreas Illigen

60 Jahre

Sigmar Krüger
Ludger Högner
Petra Krappe
Elke Sägebrecht
Monika Putzek
Birgit Meissner
Sieglinde Klüppel

Aktuelles Sportprogramm des TBF im Jahr 2021 (Änderungen vorbehalten!)

Tennis wird auf der Tennisanlage Schemmannsfeld 27 mit fünf Plätzen gespielt.

Erläuterungen: Turnhalle Helmstraße, Helmstr. 5 - Turnhalle Schloßschule, Schloßstr. 192

Turnhalle Altfriedschule, Frintroper Str. 432a - Turnhalle Unterstraße, Unterstr. 67

Sporthalle Bergeborbeck, Friedrich-Lange-Str. 15 -

Turnhalle Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöferstr. 175

Montag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Stuhlgymnastik für Senioren	15:00 - 16:00	Vereinsheim	
Zumba Gold	16:30 - 17:30	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Wirbelsäulengymnastik	18:00 - 19:00	Vereinsheim	
Freizeitgruppe Herren	18:00 - 20:00	TH Helmstraße	Fußball
Skigymnastik	18:15 - 20:00	TH Altfriedschule	
Radsport	18:00 Abfahrt	Vereinsheim	In der Sommerzeit - Winterzeit im Fitnessraum
Gymnastik für Frauen	18:30 - 20:00	TH Unterstraße	
C-Gymnastik	19:15 - 20:15	Vereinsheim	
Basketball	20:00 - 21:45	TH Traugott-Weise-Schule	Hobbygruppe Erwachsene
Trampolin	18:45 - 21:45	SH Bergeborbeck	Leistungsgruppe
Dienstag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Wirbelsäulengymnastik	8:30 - 9:30	Vereinsheim	
Eltern-Kind-Turnen	15:30 - 17:00	TH Unterstraße	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Kinderturnen	16:15 - 17:45	TH Altfriedschule	
Wirbelsäulengymnastik	17:30 - 18:30	Vereinsheim	
Trampolin	17:45 - 20:30	TH Altfriedschule	Fortgeschrittene & Wettkämpfer
Zumba	19:15 - 20:15	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Gymnastik für Frauen	20:00 - 21:45	TH Unterstraße	
Mittwoch	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Wirbelsäulengymnastik	8:30 - 9:30	Vereinsheim	
Zumba Gold	15:30 - 16:30	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Kinderturnen	16:30 - 18:00	TH Altfriedschule	
Zumba	17:15 - 18:15	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Gerätturnen	18:00 - 19:45	TH Altfriedschule	Fortgeschrittene & Wettkämpfer
Walking / Nordic-Walking	18:00 - 19:00	Treffpunkt Vereinsheim	Einstieg jederzeit
Trampolin	17:45 - 19:45	SH Bergeborbeck	Leistungsgruppe
Freizeitsport für Herren	19:30 - 21:45	TH Helmstraße	Fußball
Donnerstag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
TaDiFi (Tanz Dich fit)	8:30 - 9:30	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Jiu Jitsu	17:15 - 19:15	TH Helmstraße	Kinder ab 7 Jahre Anfänger und Fortgeschrittene
Trampolin	16:00 - 18:00	TH Altfriedschule	Anfänger ab ca. 6 Jahre
Wirbelsäulengymnastik	16:30 - 17:30	Vereinsheim	
Trampolin	17:45 - 19:45	TH Altfriedschule	Fortgeschrittene
BOP - Bauch Oberschenkel Po	18:45 - 19:45	Vereinsheim	
Jiu Jitsu	19:30 - 21:30	TH Helmstraße	Jugendliche ab 14 Jahren & Erwachsene
Freizeitsport für Herren	20:00 - 21:45	TH Altfriedschule	Fußball
Freitag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Gerätturnen	15:45 - 17:15	TH Altfriedschule	Anfänger
Gerätturnen	17:15 - 19:00	TH Altfriedschule	Fortgeschrittene
Jiu Jitsu für Ü45	18:00 - 20:00	TH Helmstraße	Erwachsene ab 45, auch Anfänger
Trampolin	18:45 - 21:45	SH Bergeborbeck	Leistungsgruppe
Badminton	19:00 - 21:30	TH Altfriedschule	Hobbygruppe
Jedermannsport	20:00 - 22:00	TH Unterstraße	Fußball
Jiu Jitsu	20:00 - 22:00	TH Helmstraße	Jugendliche ab 14 Jahren & Erwachsene
Samstag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Abenteuer Breitensportgruppe	10:00 - 11:30	TH Helmstraße	6 bis 14 Jahre
Abenteuer Breitensportgruppe	11:30 - 13:00	TH Helmstraße	ab 15 Jahre
Sonntag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Zumba Kids	10:00 - 10:45	Vereinsheim	5 bis 7 Jahre hier fallen zusätzliche Gebühren an
Zumba Kids	11:00 - 11:45	Vereinsheim	8 bis 12 Jahre hier fallen zusätzliche Gebühren an

Im Turnerbund ist Sport am schönsten!

„Danke-Plakette“, die höchste Auszeichnung des Verbandes

Liebes Ilseken: Wir wünschen dir auch weiterhin von ganzem Herzen Glück, Gesundheit und Zufriedenheit.

Alles Gute, Kurt Litzki von Rainer W. Seck

Seit 35 Jahren im Verein. Seit 1990 Inhaber der Verdienstnadel des TBF. Stets da, wenn man ihn braucht und hilfsbereit. Immer ansprechbar. Regelmäßiger Gast im TBF-Vereinsheim. Emsiger Radfahrer bei der Rentner-Radgruppe.

Am 6. Mai wird er 70 und wir gratulieren ganz herzlich unserem Kurt Litzki. Bleib gesund und fröhlich.



Alles Gute, Andreas Illigen von Rainer W. Seck

Einen herzlichen Gruß zum 65. Geburtstag am 17. Juni möchten wir auch unserem Radtourenfinder Andreas Illigen übersenden. Das Radfahren hat ihn in unseren Verein gebracht und in der Radgruppe erkannte man schnell: „Der kennt sich aus!“ Und in der Tat kennt Andi wohl jeden Stock und jeden Stein aller Radwege im Umkreis von 100 Kilometern und so sind die monatlichen oder die Rentner-Radtouren am Mittwoch immer wieder von neuen **Er-Fahrungen** für die Teilnehmer begleitet. Danke für die Unterstützung.



www.frintroperfahrradfahrten.de

**Bitte vormerken:
Freitag, 1. Juli 2022
19.30 Uhr
Jahreshauptversammlung
Einladung im nächsten Heft!**

**8. Frintroper
Shopping
Nacht**

Wir für Frintrop!



**Freitag, bis 22 Uhr!
16. September 2022**

Wir machen mit!

Jeannette & Andreas Illigen Hilfe bei Netzwerkproblemen + geführte Radtouren andreas@frintroperfahrradfahrten.de		Anne & Peter Dieler	Brunhilde Hofman & Manfred Bigell	
	Dachdeckermeister Hans-Michael Wilms Tel. 60 16 12	Ella, Luca, Daphne & Thorsten	Doris & Werner Klank	Rö(h)mer
Ilse und Dieter Lösgen		Heike & Olaf Hellmold	Familie Eisenburger	Elke & Ralf Esser
Rainer & Geli Gollan	<i>Rita & Günter Lüsser</i>	Familie Hahnen	Heidrun & Norbert Günther	TBF-Hauswart Willi R.
Anne & Heinz Maaßen		Margaret, Heipe, Lucy + Emma wünschen frohe Ostern.	Irmgard & Siegfried Schwarz	
Jürgen Schneider	Inge & Jürgen Seubert	www.muette-bedachungen.de	www.kanzlei-binder-scholl.de	Karola Stöckel
Klaus & Christiane	Eddi & Kurt Hartwig	Karin & Kurt Litzki	Die Jedermänner	Marlies Neuhaus
	Jessica, Beate & Michael Riese	Aus Bottrop Grüße von: Norbert Badura & Peter Seiler		Elke & Peter Berndt
	Martina & Dirk Eisenberg	Sabine Pfeiffer & Vater Werner	Ralf Schutz & Silvia Petermeyer	
<i>Frieden in der Welt wünscht Familie Seck</i>	Ria Osenar	Uschi Fennel	Annette & Sascha Fennel	Sandra Müller
Ulla & Bernd Plappert	Ursula Aschoff		Angelika & Werner Högner	Willi Riese
Familie Kaufhold	Ilse Grewe	Hier könnte eure Spende stehen!	Hier könnte eure Spende stehen!	Hier könnte eure Spende stehen!



Macht es wie unser T-Bär-F-Maskottchen: Schickt uns Fotos mit euch oder Grüße aus eurem Urlaub. Einfach eine Karte an TBF, Werkhausenstraße 16, 45359 Essen oder noch besser eine Mail an urlaubsgruesse@tbf03.de.

Wir haben uns sehr über die vielen Urlaubsgrüße gefreut, die uns erreicht haben. .

So grüßten uns und euch:



Das muss auch mal sein:
Von der kleinen Auszeit im
Westerwald in Hör-
Grenzhausen im Januar grüßt
herzlich Sabine Pfeiffer.



Mit der MS Aurelia begaben sich
Jungrentner Michael Klein nebst
Gattin Lydia auf Silvester-
Kreuzfahrt auf den Rhein und
grüßten ganz herzlich.



Ein Reim:
Schön nach dem ABC
grüßen Ulli Braune, Maurice
Ihlo, Max Müller, Norbert Mül-
ler, Nick Prakken, Michael Riese,
Wilhelm Riese und Didi Thamm
aus München und vom Tegern-
see.



Und noch ein Gruß aus dem
Skiurlaub von Sabine Pfeiffer
aus dem österreichischen
Schladming.
Wie man sieht: Ski und Rodel
gut.



Liebe Grüße von der Zirbenalm
in Oberurgl.

Bitte lächeln, Hauswart!
Und da dieses Mal alle Knochen
heil blieben, ist er mit eigenem
Auto heimgereist.



Die herzlichsten Urlaubsgrüße
aus Oberstdorf von Angelika
und Werner Högner . Haben
hier neue Kraft getankt für die
Skigymnastik am Montag.



*Schöne
Osterferien!*

**Danke für's
neidisch machen,
aber wir freuen
uns schon auf die
nächsten Grüße.**



**DIE RHINE-RUHR 2025 FISU
WORLD UNIVERSITY GAMES
FINDEN STATT VOM
16. BIS 27. JULI 2025
IN BOCHUM, DUISBURG,
DÜSSELDORF, ESSEN UND
MÜLHEIM AN DER RUHR.**

**RHINE-
RUHR
2025
FISU
WORLD
UNIVER-
SITY
GAMES
SPORT
MEETS
SCIENCE**

Abteilungsnachrichten



Jiu Jitsu



柔術

Komm zum Probetraining im
Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.
Kontaktaufnahme bitte unter 0174-9620197
e-Mail: vorstand@tbfo3.de



Jiu Jitsu



Respekt
Selbstsicherheit

Ausdauer
Selbstverteidigung

Training für:

- Kinder
- Jugendliche
- Erwachsene
- Senioren



Congress
Ostend-Belgium
7-8-9-10 October 2022

Jetzt nach Belgien

von Karoline Seck

Der für Oktober geplante Kongress mit den angegliederten Meisterschaften der United Nations of Ju Jitsu sind durch den Verband von der ungarischen Hauptstadt Budapest nach Ostende in Belgien verlegt worden.

Vom 7. bis 10. Oktober 2022 werden die Jiu Jitsuka aus aller Welt hoffentlich wieder zu einem internationalen Wettkampf zusammenkommen, nachdem die vorherigen Kongresse und Meisterschaften in Valencia/Spanien und Otterbach/Deutschland abgesagt werden mussten.

Lehrgänge wieder angelaufen

von Karoline Seck

Der Verlauf der Corona-Pandemie schlägt sich immer besonders auf die Kontaktsportart Jiu Jitsu nieder. Umso erfreuli-

cher zu sehen, dass die aktuelle Coronalage wieder die über den DJJB organisierten Präsenzlehrgänge zulässt. Zu finden ist das aktuelle Lehrgangsangebot über www.djjb.de/Verband/lehrgaenge.html

Bei allen Präsenzlehrgängen gilt selbstverständlich die aktuelle Coronaschutzverordnung.

Lehrgänge zu Zivilcourage und Selbstbehauptung

von Stefan Dujardin und Rainer W. Seck

Es sind ganz alltägliche Situationen, in denen jeder von uns Zivilcourage zeigen kann, oder man selbst von Menschen mit Zivilcourage unterstützt werden möchte.

Doch was genau versteht man unter Zivilcourage und wie kann ich durch mein eigenes Verhalten dazu beitragen, dass es zu weniger brenzligen Situationen kommt?

Nicht wegschauen, sondern helfen – aber wie?

Darum geht in den zwei angebotenen Lehrgängen. Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung des Selbstvertrauens, Stärkung des ausgesendeten Selbstbewusstseins, der Prävention und der körperlichen Verteidigungsmöglichkeit bei persönlichen Angriffen.

Neben praktischen und Bewegungs-Einheiten wird in der Gruppe über Gewalt, Ängste und eigenes Verhalten gesprochen und dazu werden individuelle Lösungsansätze erarbeitet.

Wer selbstbewusst auftritt, geht entspannter durchs Leben – und das in jedem Alter.

Die Angst von älteren Menschen vor Überfällen und aggressivem Verhalten ist oft groß.

Das Auseinandersetzen mit dem Thema „Selbstschutz“, Stärkung des ausgesendeten Selbstbewusstseins sowie Gefahren frühzeitig erkennen, um sie meiden zu können und handlungsfähig zu bleiben, falls man doch in die Situation gerät. Es ist nie zu spät, um zu erlernen, wie man gefährliche Situationen erkennt und analysiert, um anderen und sich selbst zu helfen, ohne in Gefahr zu geraten.

Der Vertiefungslehrgang knüpft an o.g. Lehrgang an. Beide Lehrgänge können aber auch unabhängig besucht werden.

Termine

24.04.2022	10:00Uhr – 13:00Uhr (Zivilcourage, Zielgruppe 50plus)
22.05.2022	10:00Uhr – 14:00Uhr (Vertiefung, Zielgruppe 50plus)
21.08.2022	10:00Uhr – 13:00Uhr (Zivilcourage, Zielgruppe U50)
18.09.2022	10:00Uhr – 14:00Uhr (Vertiefung, Zielgruppe U50)

Für Vereinsmitglieder beträgt der Lehrgangsgebühr 5€ je Lehrgang, für Nicht-Mitglieder 10€. Anmeldungen an sport@tbfo3.de

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränke
Die Lehrgänge werden von Jürgen Rautert geleitet und finden in der Turnhalle.Helmstraße 5 statt (Zufahrt über den Schulhof links am Schulgebäude vorbei bis zur Halle).

Die Fotos stammen vom ü55-Lehrgang am 31. Oktober 2021.





Termine

24.04.2022	10:00Uhr - 13:00Uhr	(Zivilcourage, Zielgruppe 50plus)
22.05.2022	10:00Uhr - 14:00Uhr	(Vertiefung, Zielgruppe 50plus)
21.08.2022	10:00Uhr - 13:00Uhr	(Zivilcourage, Zielgruppe U50)
18.09.2022	10:00Uhr - 14:00Uhr	(Vertiefung, Zielgruppe U50)

Teilnahmegebühr:

5 € je Lehrgang für Mitglieder / 10 € für Nichtmitglieder
Anmeldungen bitte an sport@tbf03.de bis 7 Tage vor dem Termin.

Leitung:

Jürgen Rautert (Selbstsicherheitstrainer)

Turnhalle Helmstraße 5

(Parkplätze vor der Halle, nächste Haltestelle Wertstraße,
Zugang Dellwiger Str. 85)



Radgruppe



Unser Frühlingsroller am 3. April über 34 km

von Andreas Illigen

Das Wetter wird wieder schöner, die Temperaturen milder und vielleicht steht uns ein sonniger Frühlingstag bevor. Was liegt also näher, als die Räder zu satteln und eine Runde ins Grüne zu unternehmen. Auch abseits der üblichen Hauptverkehrsstraßen hat unsere Gegend ja sehr viel zu bieten.

Heute möchte ich euch daher eine Rad-Rundtour von 34 Km (plus optional 7,5 Km) vorstellen. Sie führt im Wesentlichen über wenig befahrene Straßen, Radwege, Wald- und Wirtschaftswege. Unsere Tour führt uns zunächst nach MH-Heißen, deren Marktplatz und Kirche wir zwar alle kennen, aber vielleicht in der täglichen Hektik gar nicht wahrnehmen.

Weiter geht's zum Rumbachtal. Sicherlich sind wir schon oft mit dem Auto an dieser herrlichen Gegend vorbeigefahren. Aber wer ist dort auch schonmal gewandert oder hat das Tal mit dem Rad erkundet? Man fährt durch Wiesen und Wälder, hat einen herrlichen Blick auf die Skyline von Mülheim und den Wasserturm oder kann das Mahnmal der A31 besuchen. Eine Eiche erinnert daran, dass eine der ersten Bürgerinitiativen in den 70ern hier den Bau der Autobahn verhindert hat. Diese wäre zwar nützlich gegen viele Umwege, aber sowohl

Frintrop, das Hexbachtal und auch das Rumbachtal wären hiervon durchschnitten worden.

Hinter dem Rumbachtal gelangen wir zum Flughafen Essen-Mülheim. Hier in den Ausläufern des Bergischen Landes geht es etwas hügeliger zu. Mit dem Flughafen haben wir aber den höchsten Punkt unserer Runde erreicht. Wer möchte, kann jetzt noch den Flughafen umrunden, ansonsten geht es gleich weiter hinunter zur Ruhr.

An der Ruhr entlang fahren wir ausschließlich über autofreie Wege zur Mülheimer City. Passieren Schloss Broich und Camera Obscura, viele Spielplätze, Bänke und andere Gelegenheiten sich auszuruhen. Auf der letzten Etappe fahren wir durch das MüGa-Gelände nach Frintrop.

Eine detaillierte Routenbeschreibung mit der Möglichkeit, die GPX-Koordinaten für ein Fahrradnavi oder -App herunterzuladen sende ich euch gerne.

Schickt einfach eine Mail an andreas@frintroperfahrradfahrten.de.

Viel Spaß beim Nachfahren.

Diese und weitere Radtouren findet ihr unter:

www.frintroperfahrradfahrten.de

Wir wünschen allen viel Spaß beim Nachfahren dieser Touren.

Euer Andi



**Frühlingsroller
Sonntag, 3. April 2022
11 Uhr Abfahrt am TBF-Vereinsheim
Wir tragen Helm!**

Adventfrühstück mit Ehrungen von Rainer W. Seck

Es ist eine schöne Tradition, die wir jetzt endlich einmal wieder umsetzen konnten: das gemeinsame Frühstück der Radgruppe in der Weihnachtszeit. Dabei waren sowohl die Montagsradler und -radlerinnen, als auch unsere Senioren, die ihre Freizeitaktivität auf den Mittwochvormittag verlegt haben.

Radgruppenleiter Sascha Fennel hatte auch für jeden ein Geschenk in der Satteltasche, das mit allerlei Nützlichem für den ambitionierten Biker oder die Bikerin versehen war.

Nachdem dann jeder seine Brötchen oder frisches Rührei mit Speck verputzt hatte, ging es zu den traditionellen Ehrungen weiter. Einige sind in der Radgruppe schon seit über zehn Jahren dabei. Und so konnte Andreas Illigen für 5.000 gefahrene Kilometer mit der Silbernen Ehrennadel ausgezeichnet werden.

Die Jahresfahrleistungen 2021 waren allerdings durch langanhaltende Coronamaßnahmen eingeschränkt. Aber trotzdem sind in der Zeit viele Kilometer zusammengekommen.

Unsere Ehrungen für das Jahr 2021:

Ulli Braune, 1. Platz 2021, 235,5 km

Petra Drees, 2. Platz 226,5 km



Norbert Seiwert, 3. Platz 222,5 km

Weitere sehr gute Saison-Leistungen von Iris Poszich über 216,5 km, Willi Riese (207 km), Stefan Bauseler (158 km), Andreas Illigen (191,5 km) und Detlef Köppen (201 km).

Ein ganz herzlicher Dank geht an die lieben Helferinnen hinter dem Frühstücksbüffet.

Am 28. März um 18 Uhr starten wir bei hoffentlich gutem Wetter in die Radsaison. Abfahrt wie immer am TBF-Vereinsheim, Werkhausenstraße. Schnupper-Gäste mitverkehrssicherem Rad und Helm sind ganz herzlich willkommen. Wir sind rund eineinhalb Stunden unterwegs und fahren leicht sportlich ambitioniert, ob mit oder ohne Pedelec.



Ulli



Petra



Norbert



Iris



Stefan



Willi



Andrea



Kinderturnen



Bunter Bewegungsspielplatz

von Monika Putzek

Am Veilchen-Dienstag gab es für die Kinder der Altersklasse 4-7 Jahre einen Bewegungsspielplatz. Die Kids konnten mit bunten Kostümen klettern, hopsen, balancieren, rennen und ordentlich toben. Alle hatten Spaß und wurden zwischen- durch mit Muffins versorgt.

Die Nachfrage zum Kinderturnen ist kontinuierlich sehr groß. Einige Kinder von der

Warteliste konnten schon mal rein schnuppern.

Bei Interesse sollten die Eltern schon frühzeitig ihre Kinder auf die Warteliste setzen lassen. Auf unserer Webseite findet man die verschiedenen Kurse, welche zurzeit beim Turnerbund angeboten werden.



**EIN SCHÖNES
OSTERFEST.**



Leider wieder Weihnachts-Driveln von Hans Hahnen

Leider zwangen uns die steigenden Coronazahlen bei den Kindern dazu, auch 2021 anstatt einer schönen Weihnachts-

feier zu improvisieren. So gab es auch am 18. Dezember wieder einen Weihnachts-Driveln an unserer Turnhalle in der Helmstraße. So kamen die Kinder mit ihren Eltern zur verabredeten Zeit mit dem Auto vorgefahren, um in sicherem Abstand ihr Weihnachtsgeschenk zu bekommen.

Wieder einmal hoffen wir sehr, dass es Weihnachten 2022 dann anders und besser sein wird.



**Wir suchen ab sofort Unterstützung
(m/w/d) beim **Trampolinturnen**.
Wenn Interesse besteht, bitte telefonisch
unter **0201 - 601258** oder
vorstand@tb03.de melden.**

Skigymnastik

Skigymnastik und Corona

von Werner Högner

Die Übungsstunden der Skigymnastik finden unter den derzeitigen notwendigen Hygieneregeln statt. Obwohl wir zu den gefährdeten Mitmenschen gehören und vollständig geimpft sind, haben wir uns zusätzlich darauf verständigt, jedes Mal vor dem Übungsabend einen Bürgerschnelltest zu machen. So haben wir alle ein gutes Gefühl und viel Spaß auch beim Kontaktsport. Es läuft prima und wir hoffen das wir noch lange diese Gemeinschaft erleben können.

Es grüßt euch Werner Högner

Walking/Nordic-Walking

Wer schöner ist als wir, der ist geschminkt!

von Rainer W. Seck

Voila! Da ist es nun: unser neuestes ultimatives Walking-Gruppenfoto.

Mist, da fehlen noch welche. Urlaub, Überstunden, Aua-Fuß, Umzug u.a. verhinderten, dass wir doch wieder nicht komplett waren für das Foto, das nun hier Sympathie, Sportlichkeit, Bescheidenheit und jede Menge Spaß an der Freud aussagen soll. Wir stellen fest, das tut es auch.

Wir, das ist eine Gruppe von über 10 Frauen und Männern, die Spaß am Walking oder Nordic-Walking haben. Bei uns kommt noch eine dritte Disziplin während der einen Stunde hinzu, das Talking.

Es ist so herrlich entspannend unsere nähere Natur per Pedes zu entdecken und dann wird auch gerne die Zunge lockerer und man quatscht und quatscht und schon hat man 5 bis 6 km strammen Schrittes in einer Stunde hinter sich gebracht.



Ab und an (eigentlich fast immer) verlieren wir uns nach dem Walken/Nordic-Walken noch mit ein paar Leuten in unser vereinseigenes Sportlerbistro im Vereinsheim. Schließlich muss der Flüssigkeitshaushalt korrigiert werden und es müssen eventuell noch interessante Gespräche von der Walkingrunde zu Ende gebracht werden. Wir sind ein lustiges Völkchen und man sieht uns unterwegs nicht, man hört uns schon von weitem. „Unsere Jüngste“ ist Ende 20 und ich bin mit, ähem, der Gruppensenioren und zertifizierter Walking und Nordic-Walking-Anleiter.

Wir laufen jeden Mittwoch, ob Sommer oder Winter und laufen um 18 Uhr am TBF-Vereinsheim in der Werkhausenstraße 16 los. Gut, wenn es junge Hunde regnet, sagen wir auch schon einmal ab. Dann verständigen wir uns rechtzeitig untereinander.

Hört sich gut an? Dann kommt doch einfach mal mittwochs vorbei. Auch ohne Voranmeldung. Feste Schuhe sollte man haben und natürlich Spaß an Gesprächen. Auf neudeutsch „Walking & Talking“. Kommt vorbei, wir beißen nicht.

Trampolinturnen



Zum Sportbetrieb der Abteilung gehört auch die Teilnahme an Wettkämpfen wie hier im vergangenen Jahr beim RTB-Pokalwettkampf in Voerde am Niederrhein.

Trampolinabteilung auf Talentsuche

von Lynn Heggemann

Hallo! Wir, die Trampolinabteilung des TBF, suchen Nachwuchs für unsere Wettkampfgruppe. Euer Kind ist ehrgeizig, hat ein gutes Körpergefühl und würde gerne zwei bis drei Mal wöchentlich trainieren und dabei Salti lernen? Dann besucht uns doch mittwochs mal für ein Probetraining :-)
Wo? Jeden Mittwoch von 18.30-20.30 Uhr in der Sporthalle Bergeborbeck (Hafenstraße 10, 45356 Essen).
Bitte meldet euch spätestens einen Tag vorher per Mail bei uns an, mit Angabe einer Telefonnummer, unter der wir euch erreichen können.

Die Mailadresse lautet: trampolin@tbfo3.de

Wir freuen uns auf euch!

Theatergruppe TurBu-lent 03



23./24. September 2022
Welturaufführung im TBF-Heim

Welturaufführung in Frintrop „Haus am Kanal“ von Andrea Zwillich-Seck

Der Optimismus bei der Theatergruppe TurBuLent03 steigt. Die regelmäßigen Theaterproben schreiten voran, auch wenn wir durch einige Corona-Erkrankungen zwischenzeitlich runtergebremsst wurden.

Auch ein Tagesworkshop ist bereits für den 7. Mai vorgesehen, weil diese Art von Probe einfach intensiver auf das Stück einstellt.

Heinz „Schwatten“ Maaßen hat wieder ein Stück in unser

schönes Ruhrgebietsmilieu hineingeschrieben und dass „Haus am Kanal“ wird sicherlich wieder viele Gäste erfreuen.

Am Freitag, den 23. September und Samstag, den 24. September werden wir endlich wieder auf die Bretter zurückkehren, die für alle Schauspieler die Welt bedeuten.



Der letzte Auftritt im April 2019



Zumba®



ZUMBA®
fitness

Zumba Fitness ist eine Mischung aus latein-amerikanischen Tänzen und Fitness-Elementen.

Man kann jedoch sagen, dass die lateinamerikanischen Tanzelemente überwiegen. Trotzdem ist **Zumba Fitness** kein reiner Tanzkurs, sondern hat einen hohen Fitness-Faktor.

Jeden **Dienstag** um **19 Uhr** und **Mittwoch** um **17:15 Uhr**, bringen wir uns in unserem Vereinsheim ordentlich zum Schwitzen.

Auch hier ist natürlich eine kostenlose Probestunde möglich.

Bitte nur mit Voranmeldung unter Tel.: 0177 746 83 97(ab 14 Uhr).

Bleibt alle gesund
Eure Gabi Glaubitz

Ab Januar gibt es einen zusätzlichen Kurs für das wundervolle Format **ZUMBA GOLD**

Ich freu mich riesig das dieses tolle Fitnessprogramm soooo gut bei Euch ankommt.

ZUMBA GOLD ist ein Fitnessprogramm welches extra für erfahrene, jung gebliebene Erwachsene oder auch bewegungseingeschränkte Personen entwickelt worden ist.

Fitnesssteiger sind hier genauso richtig, wie jeder der Spaß an Musik und Bewegung hat.

Der **ZUMBA GOLD** Kurs montags um 16:30 Uhr hat nur noch wenige Plätze frei.

Mittwochs 15:30 Uhr ist z.Z. VOLL!!

Wir treffen uns zum Spaß haben, unter Einhaltung der Coronaschutzverordnung, in unserem Vereinsheim,
Werkhausenstr.16, 45359 Essen.

Da wir immer noch von der Pandemie beherrscht werden ist die Teilnehmerzahl sehr begrenzt.

Übrigens, **ZUMBA GOLD** ist nicht nur was für uns Mädels.

Selbstverständlich ist eine kostenlose Probestunde möglich.

Anmeldungen und Fragen zu **ZUMBA GOLD** nehme ich gerne unter Tel.: 0177 746 83 97 entgegen (bitte erst ab 14 Uhr).

Ich wünsche Euch und Euren Lieben eine schöne Osterzeit.

Eure Gabi Glaubitz

Jedermann-Abteilung



Es ist vollbracht!

von Willi Riese

Eine Ära geht zu Ende: Nach 50 Jahren bei den Jedermannern beende ich das Fußballspielen und hänge meine Sportschuhe zusammen mit meinen Sportkollegen Ulli, Norbert und Heinz-Jürgen an den berühmten Nagel. In diesen Jahren, die sehr schön waren, durfte ich jede Menge netter Leute kennenlernen. Auch die Spiele z.B. bei den Tagen der offenen Tür sowie den vielen vereinsinternen Turnieren bleiben mir in bester Erinnerung. Aber der Zahn der Zeit..... Als Übungsleiter und Abteilungsleiter bleibe ich den Jedermannern erhalten. Ich danke allen, die mich in diesen Jahren begleitet haben.

Jährliche Städtetour

von Willi Riese

Im September des vergangenen Jahres führte unsere jährliche Mannschaftsfahrt nach München und an den Tegernsee.

Wirbelsäulengymnastik

Dienstags

Auch mit
10er Karte

**Für Frühaufsteher geht's
los um 8:30 Uhr**

**Wer es gerne später mag
kommt um
17:30 Uhr**

je 1 Std.

Turnerbund Essen-Frintrop1903

Es waren wieder sehr schöne Tage. Einzig ein Starkregen, der uns bei einem Ausflug an den Tegernsee abends überraschte, machte uns klätschenass und wir mussten so die Rückfahrt nach München antreten. Auch das Ziel 2022 steht schon fest. Dann geht es in den Norden nach Hamburg.



Tour 2022: Englischer Garten/München

Freizeitsport am Mittwoch

Zusammenhalt mit der Ukraine

von Stefan Dujardin



Am 2. März hatten sich die Sportler dazu entschlossen, ihre Trikot-Auswahl an den Landesfarben der Ukraine anzupassen (siehe großes Bild auf dem Titelblatt). Gemeinsam sollte so ein Zeichen für die Menschen in der Ukraine

und gegen Gewalt und Krieg gesetzt werden. In den Vortagen wurde bereits im Mannschafts-Chat über die Situation vor Ort gesprochen und sich über diverse Spendenmöglichkeiten ausgetauscht.

Bereits mit den ersten corona-bedingten Öffnungsschritten im vergangenen Sommer wurde der Sportbetrieb in der Gruppe wieder Schritt für Schritt aufgenommen. Die Teilnehmer freuen sich Woche für Woche auf einen gemeinsamen Austausch und natürlich die sportliche Aktivität. So kommen jede Woche rund 12 Personen zusammen, um den Abend sportlich zu bestreiten.



Die Jahresplanung der Tennisabteilung von Sven Büscher

März:

Endlich ist es soweit, der Winter neigt sich dem Ende und die Eröffnung der Tennisplätze steht an.

Mit dem alteingesessenen Schleifchenturnier wird die Platzöffnung gefeiert.

Vom 11.-13.03. ging es zum ersten Trainingslager der Herrenmannschaften. Mit 16 Teilnehmern fand das Tenniswochenende statt. Vielen Dank an die Organisatoren. Bilder folgen im nächsten Turnschuh.

Auch in diesem Jahr gibt es unsere Schnupperabos.

Die Mitgliedschaft für Erwachsene kostet 99 € und für Jugendliche 49 €.

Eine Anmeldung ist online möglich und nur einen Klick entfernt.

www.tbf03-tennis.de



Schleifchenturnier
zum Saisonstart

April:

Ein erstes Trainingscamp wird den Jugendlichen in den Osterferien vom 19.04. - 22.04. angeboten. Teilnehmen können alle im Alter von 6 bis 16 Jahren. Das Camp findet täglich von 10 Uhr bis 13 Uhr 30 statt. Ihr habt Interesse?

Dann meldet euch gerne bei uns. vorstand@tbf03-tennis.de

Zudem dient der Monat April der Saisonvorbereitung. Denn die Saison 2022 hat es in sich.

Mai:

Der Mai steht im Sinne des Schnuppermonats für Kids. Bitte seht hierzu den separaten Bericht.

Trotzdem brauchen sich die Erwachsenen mit ihrer sportlichen Herausforderung nicht verstecken.

Die Medensaison startet und hier wird es viele sportliche Highlights auf unsere Anlage geben.

Den Wettkämpfen werden sich eine Mannschaft der Damen 30, eine Mannschaft der Herren 30 und 3 Mannschaften der Herren 40 stellen. Auf der Anlage gibt es somit immer etwas zu sehen und Zuschauer sind herzlich willkommen. Die aktuellen Spieltermine findet Ihr immer hier. <https://tvn.liga.nu>, einfach unter Vereine nach Frintrop suchen und dann könnt ihr euch die aktuellen Termine und Ergebnisse ansehen.

Besonders stolz sind wir auf unsere Jugendlichen, die dieses Jahr mit 2 Teams an den Start gehen. Die genauen Spieltermine der U12 und U15 stehen noch nicht fest.

Juni:

Der Medenspielbetrieb dauert an und wir sehen hoffentlich erfolgreiche Teams.

Juli/August:

Zeit um sich von den Medenspielen und Aufstiegsfeierlichkeiten zu erholen.

September:

Unser Sommerfest naht. Am 17.09. ist es soweit. Rund um das Sommerfest erwartet uns ein tolles Rahmenprogramm für Klein und Groß. Zudem findet an dem Tag wieder das Finalspiel der Clubmeisterschaften der Herren statt.

AZB Sportwagen
Porsche - Ferrari - Maserati
KFZ - Stütze Gbr
Bocholder Straße 161
45355 Essen

AUTO ZENTRUM BORBECK

Tel: 0201 67 48 18
0201 67 48 98
Fax: 0201 65 17 44
www.autozentrumborbeck.de

Oktober/November:

Die letzten schönen Tage des Jahres werden auf unserer Anlage bis zum 16.11. genutzt werden können. Dann findet der Platzabbau statt und wir werden auf ein hoffentlich schönes 2022 zurückblicken.

Immer freitags:

Freitags findet auf unserer Anlage immer ein Schnuppertraining für interessierte Mitglieder von 18-20 Uhr statt. Start ist der 29.04. Eine Anmeldung ist über die Internetseite www.tbf03-tennis.de möglich.

Im Anschluss daran lädt das Vereinsheim zum Verweilen ein. Es wird bei Ausschank von kühlen Getränken und frisch gezapftem Stauder die Möglichkeit geben sich in gemütlicher Atmosphäre besser kennenzulernen.

Alle sind herzlich willkommen.

Euer Vorstand der Tennisabteilung



Ein Teil unserer Tennisanlage von oben betrachtet.

Euer Vorstand der Tennisabteilung

Die wohl größte Schnupperaktion in Essen: Tennis-Schnuppermonat für Kids im Mai

von Sven Büscher

Du wolltest schon immer den schönsten Sport der Welt lernen, warst dir aber bisher unsicher? Dann ist genau JETZT der richtige Zeitpunkt dafür.

Die Tennisabteilung des Turnerbund Essen-Frintrop (TBF 03 Tennis) bietet in Kooperation mit der Tennisschule Mirco Heinzinger Kindern im Alter von 6-10 Jahren die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit Schläger und Ball zu sammeln.

Melde dich für das Schnuppertraining an und besuche uns auf der Vereinsanlage des TBF 03 Tennis. Die Kosten betragen einmalig 30,- Euro pro Person. Dich erwartet eine Platzanlage mit insgesamt 5 Tennisplätzen, Clubhaus mit großzügiger Terrasse und Spielplatz.

Am 03.05., 10.05., 17.05. und 24.05. erhältst du in ungezwungener und lockerer Atmosphäre einen ersten Eindruck davon, ob Tennis genau dein Sport ist. Neben dem Training auf dem Platz erwartet dich auf unserer Anlage ein einmaliges Rahmenprogramm.

Auch für Tennis-Einsteiger, Wiedereinsteiger und Hobbyspieler werden im Schnuppermonat Trainingsmöglichkeiten angeboten. So können auch die Erwachsenen die Faszination am Tennissport kennenlernen. Keine Vorkenntnisse oder eigene Schläger erforderlich.

Ihr findet uns in eurer Nähe: Schemmannsfeld 27, 45359 Essen

Wenn ihr Fragen habt, einfach anrufen unter:

Tennisschule Mirco Heinzinger 0172 -6104060

Oder per Email:

m.heinzinger@me.com

Meldet euch schnell an. Begrenzte Plätze.

Wir freuen uns auf euch!



Mirco Heinzinger



Laufen



Westenergie LED's Run

von Heinz Maaßen

Beim alljährlichen Westenergie LED's Run wurden Läufer und Walker auf die bunt erleuchtete Laufstrecke ohne Zeitnahme durch den Grugapark geschickt. Dabei konnte man selber entscheiden, wie viele Runden man durch den illuminierten Park laufen wollte. Bis zu 4 Runden (= 10km) waren möglich.

Ein besonderes Highlight In diesem Jahr : Der Lauf fand im Rahmens des Parkleuchtens statt. Das hieß jede Menge geniale Lichteffekte und Illuminationen begleiteten uns. So ging es für 8 Läufer des TBF am 28. Januar mit einem LED-Blinklicht ausgestattet durch den beleuchteten Park. Alle waren froh, nach sehr langer Zeit mal wieder gemeinsam „auch ohne Wettkampfcharakter“ an einer Laufveranstaltung teilzunehmen.

Ganz links lächeln hinter der Maske in der hinteren Reihe v.l. Bärbel Schneider; Elke Berndt; Heipe Genter; Dirk Eisenberg und in der vorderen Reihe v.l. Jürgen Schneider; Martina Eisenberg; Werner Becker; Heinz Maaßen. „Dr.“ Werner Becker hat es dann auf dem rechten Foto noch beim Zieleinlauf fotografisch erwischt.



Badminton



Badmintongruppe macht eigenes Werbevideo

von Olaf Esters

Freitagabend, 18:50 Uhr. Ein schwarzer Mercedes-Kombi fährt an der Altfriedrichschule vor. Sein Fahrer ist der erste einer sechsköpfigen Hobbygruppe, die heute in der Turnhalle der Grundschule Badminton spielt. Doch heute ist es ein besonderes Training. Die Gruppe sucht neue Mitspieler und plant dafür ein eigenes Werbevideo zu drehen.

„Wir suchen noch ein oder zwei neue Mitspieler, die das Wochenende mit Freunden durch ein bisschen Sport einläuten wollen“ erklärt Trainingsleiter Peter Berndt, der mit 64 Jahren der Älteste der Gruppe ist. „Uns ist es egal, ob Mann oder Frau, jung oder alt. Zwei Dinge sollten die Mitglieder mitbringen: Spaß und einige Grundtechniken im Federball“ ergänzt Sigmar, dem man nicht ansieht, wie virtuos und zielgenau er mit dem hundert Gramm leichten Schläger umgehen kann.

Im Minutentakt kommen die anderen vier Spieler in die Halle gelaufen. Zuletzt schreitet der jüngste Spieler Nils, 25, mit einer Drohne unter dem Arm durch die Tür. Die Idee des Werbevideos ist es, durch bewegte Sportbilder die Dynamik, den Spielspaß und die Technik dieses Spiels zu verdeut-

lichen.

Einer der Spieler hatte in der letzten Woche Geburtstag und serviert vorab ein kleines Motivations-Buffer aus Sekt, Orangensaft und ein paar Süßigkeiten. Es herrscht eine familiäre und ausgelassene Stimmung. Im Hintergrund sucht Nils mit seiner Drohne nach den besten Kamerapositionen. Nach einem kurzen Aufwärmtraining beginnt das erste Spiel.

Badminton kennen viele als Federball. Und Federball spielen die sechs Männer und Frauen hier im wahrsten Sinne des Wortes. „Wir spielen nur mit echten Federbällen. Die haben einen besseren Flug als Kunststoffbälle und machen einfach mehr Spaß“ erklärt Michael, der schon seit vielen Jahren den Ball über das 1,55m hohe Netz schlägt. Gespielt wird immer im Doppel und abwechselnd nach dem Prinzip 'jeder mit jedem'. Dies fördert die Teambildung und ermöglicht es neuen Mitspielern schnell in die Gruppe reinzukommen.

Wie das Spiel endet ist nicht mehr bekannt, aber die Aufnahmen der Drohne waren vielversprechend. Nach drei Stunden Training beschließt das Team gemeinschaftlich das Projekt 'Werbevideo' anzugehen. Jetzt werden weitere Vorbereitungen getroffen, um neue Mitspieler zu gewinnen.

„Wer will, kann einfach einmal vorbeikommen und mit uns unverbindlich ein paar Schläge spielen“ erklärt Daniela, die in der Gruppe auch mal als Anfängerin gestartet ist. Die Freitags-Hobbygruppe ist für jeden interessant, der kein

eigenes Team kennt, aber gerne regelmäßig spielen möchte. Einfach Trainingsleiter Peter Berndt anrufen und informieren, ob nächste Woche gespielt wird. Dann Turnhose, Shirt

und Sportschuhe einpacken und Freitag um 19:00 Uhr an der Altfriedschule sein. Gästeschlager hat die Gruppe immer parat. Worauf wartest Du noch? Der nächste Clear ist Deiner.

Vereinsjugend

Wie datt 1979 wa!

von **Andrea Zwillich-Seck** und **Rainer W. Seck**

Hier stehen eigentlich immer Zeilen unserer Vereinsjugend und ziehen eine Bilanz der vorjährigen Vereinsjugendarbeit oder geben einen Ausblick auf anstehende neue Termine des Vereinsjahres die Kinder und Jugendlichen betreffend. Aus bekannten Gründen findet in diesem Bereich zurzeit nichts statt und Planungen sind sehr schwierig.

„Warum erzählt ihr nicht einmal, wie früher eure Jugendarbeit aussah?“, hat man uns dann gefragt. Machen wir gerne und haben auch gleich festgestellt, dass wir sehr wenig Bilder haben. Handys gab es ja noch nicht. 36er-Filme auf Rolle oder 12er-Filme in der Kodak Instamatic waren unser Fotoglück und die Qualität.....naja.



Wolfgang Bremer (fast 23), Rainer Seck und Regina Fischer (beide damals 19) auf Fete im Vereinsheim mit Plattenkisten.

Wir gehen mal so 43 Jahre zurück. 1979. Unser Vereinsheim hatte noch keinen Anbau und den Raum mit der gemütlichen Theke gab es auch noch nicht. Schwer vorstellbar, dass in dem zur Verfügung stehenden Raum Feten mit mehr als 100 jungen Leuten stattfanden. Die Luft war zum Schneiden, denn es durfte noch drinnen geraucht werden und wirklich alles rauchte. Bier und Cola gab es nur aus Fla-

schen. Letztere noch aus den guten alten Glasflaschen. Für die Musik musste eine Grundig-Anlage erhalten, die die Kugellautsprecher unter der Decke beschallten. Für die Technik war Wolfgang „Bremser“ Bremer verantwortlich. Und die Musik kam vom Plattenteller. Vinyl. Für die jungen Leute: so schwarze CD's mit bespielter Vor- und Rückseite. Ach so, CD's kennen die meisten von euch ja auch nicht mehr. Heute gibt es ja Musikdateien. MP3 und so. Sind wir tatsächlich die Dinos?

Musik haben meistens Theo und Secki aufgelegt. Da wurde mit vereinten Kräften (und es wurden viele Kräfte gebraucht) etliche Plattenkisten von zuhause ins Vereinsheim, das damals noch Turnerheim hieß, geschleppt. Aber die Feten waren einmalig, sind unvergessen und so manches Liebesband wurde geknüpft, das heute noch hält. Die Knubbelmusik zum Klammerblues lieferten dann auch Musiker wie Peter Maffay, Boney M, ABBA, Cliff Richard u.v.a. Auch die Musik aus dem Film Grease, der gerade in den Kinos lief,

war beliebt.. Aber auch Supertramp oder die Dire Straits strebten gerade in den Pop-Himmel. Bud Spencer und Terence Hill prügeln sich durch die Kinos und James Bond war aktuell Roger Moore in Moonraker.

Mitbestimmung für die Jugend wurde schon groß geschrieben. Es gab ein eigenes Jugendparlament: die Turnerjugend oder kurz tuju. Es waren schwierige Zeiten, denn es wurde auch schon einmal stundenlang gegen die alte Obrigkeit in der Vorstandssitzung diskutiert, Alkohol auf Vereinsfeiern nicht billiger zu verkaufen, als z.B. die Cola.

Aber es gab weitere tolle Ideen der Vereinsjugend, die 1979 von Heike Heinrich geführt wurde. Jugendwartin nannte sie sich lt. Satzung. Für den Tag der offenen Tür 1979 wurden Marktstände und Hauszelte organisiert und alle mögliche Flohmarktware herangekarrt, die zumeist aus den Kellern und von den Dachböden der Eltern, Großeltern oder Nachbarn stammten. Wahre Schätze waren dabei. Kitsch as Kitsch can. Der Erlös floss in die Jugendarbeit, damit man sich mal selbst etwas anschaffen konnte, ohne stundenlang beim Vorstand darum zu betteln, denn ähnlich wie heute, gab es für alle Kinder zu Weihnachten kleine Geschenke oder es wurden auch für die Kids, die damals noch Kinder hießen, kleine Feten organisiert.

Starke Gruppe damals im Jugendvorstand und in der Jugendarbeit waren die Trampoliner. Allesamt so im Bereich Jahrgang 1956 bis 1960. Dazu kamen zu den Feten viele Jugendliche oder junge Erwachsene von außerhalb dazu.

Man konnte auch am Vereinsheim auf Feten noch richtig die Post abgehen lassen. Es störte keinen, denn Nachbarn gab es noch nicht. Hauptgetränk war übrigens früher Diebels Alt. Es wurde gefühlt fünfmal mehr Alt im Vereinsheim verkauft als Pils. Wer trinkt heute noch Alt? Kaum jemand.

Es war eine schöne, es war eine gute, es war aber auch eine alte Zeit. War es früher schöner? Wir glauben nicht. Es war nur anders. Ja, vielleicht war es etwas unkomplizierter, auch wenn wir hunderte schwere Schallplatten schleppen mussten und die Nadel auf dem Plattenspieler weitersprang, wenn zu heftig getanzt wurde. Es war anders schön.

Wir hoffen sehr, dass es bald wieder Grund zu feiern gibt. Zur nächsten Cocktail-Party der Jugend kommen wir „Alten“ bestimmt.



Andrea Zwillich-Seck (19) und Petra „Peggy“ Kaiser (23) beim Flohmarktaufbau.



**Löwenstark für
Ihre Gesundheit**

Reformhaus



Treffpunkt gesundes Leben

Mahmoud Adel
Frintroper Str. 432 . 45359 Essen

Telefon 0201 6958007

Internet: www.markusmed.de

e-Mail: mail@markusmed.de