



**Jahreshauptversammlung
am 16. Juni 2023**

**Das Leben ist wie Fahrradfahren.
Um die Balance zu halten,
musst du in Bewegung bleiben.**

Albert Einstein



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

gerade jetzt, als wir noch den neuen Turnschuh umsetzen, ist es recht schattig da draußen. Nachttemperaturen unter 0°. Morgens müssen noch die Autoscheiben vom Eis befreit werden. Aber der Frühling kommt mit großen Schritten und das erste Vierteljahr von 2023 liegt schon wieder hinter uns. Wir freuen uns mit euch auf ein frohes und vor allem friedvolles Osterfest.

Es gibt viele Neuerungen in unserem Verein, über die ihr in diesem Heft erfahrt. Also schön bis zum Ende durchblättern. Ach ja: Bitte auch den Termin für die Jahreshauptversammlung vormerken. Die Einladung dazu findet ihr auf Seite 4.

Glückauf und bleibt alle gesund,
Euer Gesamtvorstand

In Heft 121 lest ihr:

2	Vorwort / Impressum
4	Einladung zur Jahreshauptversammlung am 16. Juni
6	Vereinsnachrichten
16	Familiennachrichten
17	Terminkalender
20	Urlaubsgrüße
21	Sport- und Trainingsangebot
22	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/2023 - 121/36. 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

Sportpictogramme: ©DOSB/Sportdeutschland

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.tb03.de, E-Mail: vorstand@tb03.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, Lauftreff, 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 Altfriedschule, Frintrop Str. 432a, 45359 Essen
- Turnhalle Unterstraße (ehem. Sittferschule), 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), Annette Fennel (2. Kassiererin), 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), Marlies Neuhaus (Wirbelsäulengymnastik), Lynn Heggemann & Chantal Neth (Trampolin), Claudia Spelz (Gerätturnen), Werner Högner (Skigymnastik), Saskia Högner (stv. Jiu Jitsu), Gabi Glaubitz (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 Lösgen, Kassenprüferinnen: Daphne Dorigi 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.



**WIEDER
DURCHSTARTEN**
#SPORTEHRENAMT

**MACHT
WERBUNG
FÜR
UNSEREN
VEREIN!**

www.turnerbund-frintrop.de

Große Sprünge in die Zukunft.

Mit weitreichender Förderung für den Breitensport.

Weil wir hier zu Hause sind, machen wir uns schon immer stark für lokale und regionale Sportvereine. Mehr zu unserem Engagement erfahren Sie unter sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

Einladung zur Jahreshauptversammlung 2023

Ehrungen und Mitbestimmung

Zur ordentlichen Mitgliederversammlung des Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V. am Freitag, dem

**16. Juni 2023, 19.30 Uhr
im TBF-Vereinsheim
Werkhausenstraße 16, 45359 Essen**

dürfen wir gem. § 8 (Mitgliederversammlung) unserer Vereinssatzung in der letztgültigen Fassung vom 23. März 2007 auf das Herzlichste einladen.

Wir freuen uns, dass die diesjährige Jubilarehrung und Sportlerehrung wieder im Rahmen unserer Jahreshauptversammlung stattfinden wird. Hierzu erhalten alle, die geehrt werden, noch eine gesonderte Einladung.

Anträge zur Tagesordnung

Wir weisen daraufhin, dass Anträge zur Tagesordnung gem. § 8 unserer Vereinssatzung spätestens zehn Tage vor der Versammlung schriftlich im Wortlaut und mit Begründung eingegangen sein müssen.

Die Post mit den Anträgen ist zu richten an:

**Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.
z. Hd. des Vorstandes
Werkhausenstr. 16, 45359 Essen**

Später eingehende Anträge dürfen gem. § 8 unserer Vereinssatzung in der Mitgliederversammlung nur behandelt werden, wenn deren Dringlichkeit bejaht wird.

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Ehrungen
3. Genehmigung der Tagesordnung /
Wahl einer Mandatsprüfungskommission
4. Niederschrift der letzten ordentlichen Mitgliederversammlung vom 1. Juli 2022
5. Bericht des Vorstandes
6. Kassenbericht
7. Bericht der Kassenprüfer /

Antrag auf Entlastung des Vorstandes

8. Wahlen
9. Verschiedenes

Die Einladung zur Jahreshauptversammlung ist immer eine gute Gelegenheit, allen Angehörigen des Vorstandes, den Übungsleitern und Übungsleiterhelfern danke für die tatkräftige Unterstützung im abgelaufenen Sportjahr zu sagen. Bei den Mitgliedern unseres Vereines möchten wir uns für die zum großen Teil schon jahrzehntelange Treue zum TBF bedanken.

Danke auch an die vielen Inserenten, Sponsoren und Spender, die mit ihrem freiwilligen Beitrag dazu beitragen, dass das Vereinsschiff finanziell in sicheren Gewässern schippert.

Mit sportlichen Grüßen

Hans Hahnen, 1. Vorsitzender

Sascha Fennel, 2. Vorsitzender

Patrick Plücker, 1. Kassierer

Saskia Plücker, 1. Geschäftsführerin

Herzliche Einladung für „nahe“ Versammlung!

Wir wollen auch wieder an eine alte Tradition anknüpfen: das gemütliche Beisammensein nach der Versammlung. Hier haben unsere Mitglieder, Gelegenheit zu einem Pläuschchen untereinander.

Herzlichst euer Vorstand.



Unsere Jubilare 2023

50 Jahre

Wolfgang Bremer
Birgit Ebel
Gisela Luthe
Rosemarie Schlossers
Stefan Schroers

40 Jahre

Hans Brodbek
Josef Jung
Elke Mauer
Irmgard Schwarz
Siegfried Schwarz
Irene Sonntag
Barbara Vallböhmer
Reinhard Vallböhmer

25 Jahre

Elisabeth Fischer-Tauchmann
Heinz-Peter „HeiPe“ Genter
Margarete Löbbert
Ulrike Storb

Vereinsnachrichten

Sponsoring, Förderung und Inserenten von Rainer W. Seck

Seit Jahrzehnten besteht eine enge Kooperation mit unserer Hausbank Sparkasse Essen. Ab dieser Ausgabe hat die Sparkasse ihr Inserentenengagement um ein weiteres Jahr verlängert.

Turnerbund Frintrop will Lücken Schließen

Teilnahme an der Bewegungskampagne des Deutschen Olympischen Sportbunds von Stefan Dujardin

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und das Bundesministerium des Innern und für Heimat (BMI) wollen durch eine Teilübernahme des Mitgliedsbeitrages neue Mitglieder in die Vereine locken. So haben beide ein umfangreiches Maßnahmenpaket beschlossen, um nach der Corona-Pandemie wieder mehr Menschen in Deutschland in Bewegung zu bringen und für den Vereinssport zu begeistern. Daneben soll der Ausbildungsstau bei Übungsleiter*innen, Trainer*innen und Schiedsrichter*innen ausgeglichen und die Vereinsentwicklung unterstützt werden.

Kampagne ReStart - Sport bewegt Deutschland

Der DOSB, finanziert durch den Bund, führt bis Ende 2023 das sogenannte Programm „ReStart – Sport bewegt Deutschland“ durch. Dieses besteht aus verschiedenen Säulen und Modulen (Programmbausteinen) und richtet sich an Verbände, Vereine, Kommunen, Ehrenamtliche, Vereinsmitglieder

und Bürger*innen. Seit kurzem ist der Turnerbund Essen-Frintrop (TBF) Teil dieser Kampagne.

DOSB übernimmt einen Teil des Beitrages für neue Mitglieder

DEIN VEREIN: SPORT, NUR BESSER. Mit diesem Slogan wird für Sport, Bewegung und Miteinander im Sportverein geworben. Hierzu werden an interessierte Noch-Nicht-Mitglieder sogenannte Sportvereinschecks ausgegeben, welche dann auch beim TBF im Zuge einer Neumitgliedschaft eingelöst werden können. Dieser Sportvereinscheck beinhaltet einen Zuschuss zu einer Vereinsmitgliedschaft

Haben Sie interessierte Familienangehörige, Bekannte oder Nachbarn, welche noch nicht Mitglied im Turnerbund Frintrop sind oder denken Sie selbst über eine Mitgliedschaft nach? Unter folgendem Link können die Sportvereinschecks bis zum 31.08.2023 beantragt werden: <https://foerderportal.dosb.de/gutscheinaktion/sportvereinscheck/>



Oder nutzen Sie einfach den abgebildeten QR-Code.

Einige Gruppen im Turnerbund Frintrop sind nach dem Höhepunkt der Corona-Pandemie bereits wieder gut gefüllt oder haben gar Wartelisten. Es gibt aber noch Gruppen, in denen interessierte Noch-Nicht-Mitglieder schnell Anschluss finden können.

So z.B. bei der „**Skigymnastik - Rundum fit im ganzen Jahr**“, montags 18:15Uhr - 20:00Uhr oder beim „**Badminton**“, freitags 19:00Uhr - 21:30Uhr.

Beide Termine sind aktuell in der Turnhalle Altfriedschule.

**SEI DABEI:
TURNERBUND ESSEN-
FRINTROP 1903 E.V.**

DEIN VEREIN: SPORT, NUR BESSER.

BRING BEWEGUNG IN DEIN LEBEN!
Denn Sport verbindet! Lerne neue Freunde kennen,
arbeite an deiner Fitness und finde bei deinem
Lieblingssport Anschluss. Nimm aktiv am Vereins-
leben teil und erreiche gemeinsam neue Ziele.
Alle Infos auf www.sportnurbesser.de

SPORT DEUTSCHLAND
TBF
DOSB

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



Foto: gma



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 arbeiten- des 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

Dort fangen Ende des Jahres umfangreiche Renovierungsarbeiten an, so dass beide Gruppen in nahegelegene Hallen ausweichen.

Auch die „**Walkinggruppe**“, die mittwochs um 18 Uhr für eine Stunde am Vereinsheim in der Werkhausenstraße durch das Frintroper Pantoffelgrün startet, freut sich auf neue Gruppenmitglieder.

Lust auf „**Tennis**“? Auch hier gibt es für Groß und Klein noch ausreichend Möglichkeiten, einzusteigen. Siehe dazu auch an anderer Stelle des Heftes.

Es gibt natürlich noch mehr freie Sportangebote. Wer unseren Verein nicht kennt, wird sich wundern, was bei uns alles los ist.

1. Zusage für Zuschuss Trampolin von Rainer W. Seck



Quelle:

www.sport-thieme.de

Es ist das wohl teuerste Sportgerät, das wir im Turnerbund nutzen: das Trampolin. Ein neues ist fällig, denn unsere Leistungsturnerinnen und -turner sollen beim Training die gleichen Rahmenbedingungen haben, wie bei einem Wettkampf. Ein neues Gerät „wirft“ einfach ganz anders als ein Gerät, das lange im Training genutzt wird.

Aktuell liegt das günstigste Angebot bei Sport Thieme bei genau 9.426,60 Euro. Sehr viel Geld.

Es gibt aber die Möglichkeit sogenannte „Zuschüsse für kostenaufwändige Sportgeräte“ beim Essener Sportbund (ESPO)

*Ehrenamt
macht
Freu(n)de!*

zu beantragen. Der ESPO verwaltet hierzu Gelder, die er vorher durch die Sport- und Bäderbetriebe der Stadt Essen für diesen Zweck zugewiesen hat. 25 %, also 2.355,15 Euro wurden uns bereits wenige Tage nach Antragstellung zugesagt. Einen weiteren Zuschuss hat unser 2. Vorsitzender Sascha Fennel bei der Sportstiftung der Sparkasse Essen beantragt. Hier erhofft sich der Turnerbund einen Zuschussbetrag zwischen 25 und 50 %. Wie viel es sein werden, erfahren wir aber erst ca. im Mai, wenn die nächste Kuratoriumssitzung der Sportstiftung tagt.

Im nächsten Heft werden wir dann berichten.

Die unendliche Geschichte um die Turnhalle Altfriedschule von Rainer W. Seck

Ich weiß gar nicht, wie lange wir hier schon über wieder und wieder verschobene Baumaßnahmen in der Turnhalle Altfriedschule berichten. Das ist die Halle, wo seit 2015 die Duschsen nicht mehr funktionieren und die Decken herausgerissen wurden.

Lt. dem letzten Bauzeitenplan der städtischen Immobilienwirtschaft war vorgesehen, dass die Halle nun endgültig ab

SPORTDEUTSCHLAND IST

**EHRENAMTLICH
ENGAGIERT**

Über 22,9 Mio. Arbeitsstunden leisten die Ehrenamtlichen pro Monat.

Jeannette & Andreas Illigen Hilfe bei Netzwerkproblemen + geführte Radtouren andreas@frintroperfahrradfahrten.de		Anne & Peter Dieler	Brunhilde Hofman & Manfred Bigell	
	Petra Drees	Ella, Luca, Daphne & Thorsten	Doris & Werner Klank	Rö(h)mer
Ilse und Dieter Lösger		Heike & Olaf Hellmold	Familie Eisenburger	Elke & Ralf Esser
Geli Gollan	Rita & Günter Lüsser	Familie Hahnen	Heidrun & Norbert Günther	TBF-Hauswart Willi R.
Anne & Heinz Maaßen		Margaret, Heipe, Lucy + Emma wünschen ein tolles 2023.	Irmgard & Siegfried Schwarz	
Heidi & Peter Zimmer	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
Wir wünschen frohe Ostern! Familie Seck	Jessica, Beate & Michael Riese	Bottroper Ostergrüße: Norbert Badura & Peter Seiler		Elke & Peter Berndt
	Martina & Dirk Eisenberg	Sabine Pfeiffer & Vater Werner	Ralf Schutz & Silvia Petermeyer	
	Ria Osenar		Annette & Sascha Fennel	Sandra Müller
Ulla & Bernd Plappert	Ursula Aschoff	Uschi Fennel	Angelika & Werner Högner	Willi Riese
Familie Kaufhold	Ilse Grewe	Hier könnte eure Spende stehen!	Hier könnte eure Spende stehen!	Hier könnte eure Spende stehen!



Auch aktuell ist die Altfriedschule eine große Baustelle.
Sie wird um 4 Klassen, etwa 100 Kinder, erweitert.

März renoviert werden sollte. Die Schulturnhallen gehören nicht zum Bestand der Sport- und Bäderbetriebe, sondern zum Bestand der Schulverwaltung und werden damit bei der Immobilienwirtschaft in Stand gehalten.

Alle Absprachen mit dem Bereich Sporthallenbelegung bei den Sport- und Bäderbetrieben waren getroffen, um den Sportbetrieb unseres Vereines für diese Zeit von der Altfriedschule in andere Hallen zu verlegen.

Jetzt wurden wir wieder zurückgepfiffen: Mit dem Beginn der Renovierung ist nicht vor November 2023 zu rechnen.

Na, da lassen wir uns aber überraschen.

Bombenentschärfung

Übungsstunden mussten entfallen

von Rainer W. Seck

Am 19. Januar wurde auf dem ehemaligen Gelände der neapostolischen Kirche in der Jagdstraße ein Zehn-Zentner-Blindgänger aus dem 2. Weltkrieg gefunden. Das hieß auch, dass im unmittelbaren Umkreis von 250 m sich niemand während der Entschärfung aufhalten durfte. Unsere Turnhalle Unterstraße wurde an diesem Tag durch uns nicht belegt, so dass dies uns nicht betraf. Anders die Turnhalle Helmstraße und das Vereinsheim. Diese lagen im Umkreis von 500 m. Dort durfte sich niemand auf den Straßen bewegen. Sport fiel daher an diesem Abend sowohl in der Helmstraße, als auch in der Werkhausenstraße aus. Die Altfriedschule befand sich knapp außerhalb dieser Zone.

Neujahrsempfang in der Messe

ESPO und SBE luden ein

von Rainer W. Seck

Erstmalig seit Januar 2019 fand wieder ein Neujahrsempfang für den Essener Sport in der Messe Essen statt. Der Essener Sportbund und die Sport- und Bäderbetriebe der Stadt Essen laden traditionell zu diesem jährlichen Zusammentreffen der Essener Sportwelt ein. Umrahmt wird diese Veranstaltung durch die Grußworte unseres Oberbürgermeisters Thomas Kufen, dem 1. Vorsitzenden des ESPO Jochen Sander, Vorführungen von Vereinen und Ehrungen verdienter Sportler



Grußworte vom Oberbürgermeister Thomas Kufen

oder Funktionäre wie in diesem Jahr Horst Bosak und Klaus Diekmann. Nach dem offiziellen Teil bleiben dann noch alle sehr gerne zum Stauder-Bierchen und Grünkohl mit Mettwurst zusammen, um zu plaudern, Kontakte und Netzwerke zu pflegen.

Rund 400 Gäste wohnten dieser Veranstaltung bei.



Der Turnerbund wurde in diesem Jahr durch unseren Ehrenpräsidenten Rainer W. Seck, Ehrenmitglied Günter Lüscher und Pressesprecherin Karoline Seck vertreten.

Das Haus am Kanal

Noch einmal 2 Zugaben des Theaterstücks

von Rainer W. Seck

Am Freitag, 31. März und Samstag, 1. April steht Frintrop mal wieder ganz im Zeichen des großen Theaters. Die Theatergruppe Tur-Bu-lent 03 vom Turnerbund Essen-Frintrop bringt wieder ein Stück mit ganz viel Heimatbezug auf die Bretter, die die Welt bedeuten.

Nach zwei erfolgreichen Vorstellungen im letzten Herbst kommt es nun im Herz-Jesu-Gemeindeheim am Leoplatz 2 in Frintrop zu zwei weiteren Auftritten.

Aus der Feder von Heinz Maaßen

„Haus am Kanal“ ist ein Stück, das von Heinz „Schwatten“ Maaßen geschrieben und vom Tur-Bu-lent 03-Ensemble seinen Feinschliff erhielt. Letztendlich haben also alle als Team daran mitgearbeitet. Das ganze Stück spielt im besten Ruhrgebiets-Genre. Eben am Kanal. Und Musik, auch aus der Fe-



*Theatergruppe
tur-bu-lent 03*

Das Haus am Kanal

Kriminalkomödie

Autor: Heinz Maaßen

im Herz-Jesu-Gemeindehaus, Leoplatz 2

Freitag, 31.3.2023 & Samstag, 1.4.2023

19.30 Uhr (Einlass ab 19 Uhr)

Eintritt: 10 €

**Karten auch unter
0176-52 55 21 50**

der vom Schwatten Maaßen, ist auch mit drin.

Vorverkauf bereits gestartet

Die Zuschauer erwartet eine turbulente Krimikomödie, über deren Ausgang mitgeraten werden kann. So wird auch das Publikum in das Geschehen auf der Bühne einbezogen. Der Vorverkauf für das Stück hat bereits begonnen. **Karten zum Preis von 10 Euro gibt es beim Ensemble, unter theater@tbf03.de oder direkt über Telefon bei Marlies Neuhaus, Telefon 0176 - 52552150.** Mit den Einnahmen für das Theaterstück werden der Erhalt des Herz-Jesu-Gemeindehauses und gemeinnützige Projekte im Turnerbund Frintrop unterstützt.

Ensemblemitglieder sind Elke und Peter Berndt, Ute Grieger, Heinz Maaßen, Marlies Neuhaus, Andrea Zwillich-Seck und als neues Theatermitglied Bernie Spieker. Auf dem Regiestuhl sitzt Beate Lascheit-Schumann und sie springt zur Not auch als Souffleuse ein, wenn es mal beim Text haken sollte.

Wunschbaum zu Weihnachten

**Freude bei den Kindern
im Friedensdorf Oberhausen**



**von Rainer
W. Seck**

Eine besondere Aktion hatte unsere Geschäftsführerin Saskia Plücker im Vereinsheim in der Vorweihnachtszeit organisiert: Ihr Arbeitgeber, die DB Bahnbau Gruppe GmbH in

Oberhausen, hat sich an der Wunschbaumaktion für das Friedensdorf Oberhausen beteiligt. Saskia nutzte das vorweihnachtliche Treiben in unserem Vereinsheim, um die Wünsche der Kinder, die an unserem eigenen Weihnachtsbaum aufgehängt wurden, zu erfüllen. Wer dazu beitragen wollte, nahm sich einen Wunsch vom Baum und erfüllte ihn, sprich, Saskia bekam kurze Zeit später das Geschenk zur Weitergabe überreicht. Und die TBF-Mitglieder waren spendenfreudig. Rund 70 Geschenke kamen zusammen. Übergeben wurde der Weihnachtssack, in dem auch unsere Geschenke Platz fanden, dann vor dem Heiligabend offiziell an das Friedensdorf Oberhausen. Eine tolle Aktion!

Wildbienen am Vereinsheim

von Rainer W. Seck

Seit dem 28. Februar hängt auch wieder das Wildbienenho-

tel am Vereinsheim in der Werkhausenstraße. Heinz Maaßen hat es mitsamt Bienenlarven aufgehängt. Einige davon waren trotz winterlicher Temperaturen schon recht munter. In nächster Zeit kommen dann noch einige Insektenhotels dazu, die bereits im Vereinsheim auf ihren Einsatz warten. Unterstützt wird dieses Projekt mit 1.000 Euro aus Mitteln der Grüne Hauptstadt-Agentur.

Kaffeeklatsch im TBF



**→ 23. April 2023
ab 15 Uhr**

Anmeldung bei Alina Gabrisch Mobil: 0177 26 800 32 oder
Gabi Glaubitz Mobil. 0177 746 83 97

Kaffeeklatsch im TBF

von Gabi Glaubitz

Am 23.04.2023 ist es wieder so weit: Wir wollen Euch einen schönen Nachmittag bereiten. Lasst Euch überraschen.

Bitte meldet Euch dafür, bei Alina Gabrisch oder bei mir, Gabi Glaubitz, an.

Jeder ist herzlich willkommen. Über Kuchenspenden freuen

**Wer möchte,
darf uns auch Kuchen spenden!**

wir uns sehr. Einlass ist ab 15 Uhr in unserem Vereinsheim. Wir freuen uns auf Euch.

Euer Team TBF

Stadt gibt Zuschuss

Sportausschuss tagte am 13.12.2022

von Rainer W. Seck

22 Essener Sportvereine erhielten noch in im Dezember mehr Geld. Mit zusätzlich 31.215 Euro unterstützt die Sportverwaltung Vereine mit besonderen Belastungen. Das hat der Sportausschuss am im Dezember beschlossen. Vereine, denen im laufenden Jahr höhere Kosten bei der Unterhaltung ihrer vereinseigenen Sportstätten entstanden sind, können eine weitere Unterstützung bis zur Höhe des allgemeinen Unterhaltungszuschusses der Stadt erhalten. Die Förde-

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



**Jiu Jitsu ab 45 Jahre
(auch für Anfänger)**

**jeden Freitag von 18 bis 20 Uhr
Turnhalle Helmstraße 5, 45359 Essen
Schnuppertraining möglich**



Walken/Nordic-Walking - Talking
mittwochs um 18 Uhr

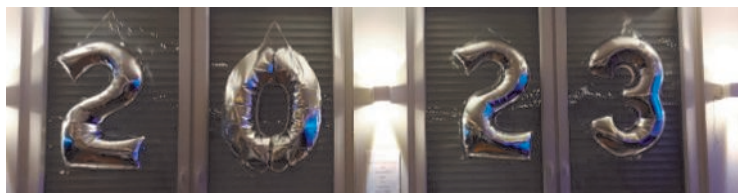
Treffpunkt am Vereinsheim
Werkhausenstraße 16 in Frintrop
Offizieller Lauftreff des
Essener Sportbundes.



Euch allen ein friedvolles Osterfest 2023.

rung erfolgt in Höhe von 50 Prozent der nachgewiesenen besonderen Belastungen, maximal jedoch in Höhe des allgemeinen Unterhaltungszuschusses gemäß der Sportförderungsrichtlinien der Stadtverwaltung. Über zusätzliche finanzielle Unterstützung kann sich nun der Tennisclub RAWA Essen 1972 e.V. freuen, genauso wie der TC Grün-Weiß Stadtwald e.V., der Turnerbund Frintrop 1903 e.V., der Ruderklub am Baldeneysee e.V., der TIG Heegstraße e.V. Essen oder der SuS Haarzopf 1924 e.V.

Für den TBF sind es 2.234,20 € für erforderliche Arbeiten im Vereinsheim in der Werkhausenstraße.



Silvesterparty 2022

von Gabi Glaubitz

Am 31.12.2022 war es endlich soweit, es durfte wieder Silvester gefeiert werden.

Die Voranmeldungen für unsere Silvesterparty begann Ende November und wer dabei sein wollte musste schnell sein, denn es konnte nur eine begrenzte Anzahl Personen teilnehmen..

Wir, dass Party-Team TBF (dazu gehörten Willi Riese, Uschi Fennel, Sascha und Annette Fennel, Gabi und Frank Glaubitz) sind schon ein eingespieltes Team, sodass der Abend



mal wieder ein voller Erfolg wurde.

Es wurde getanzt und gelacht, gesungen und sogar gerudert. Es gab ein grandioses Buffet und genug Getränke für alle.

Wir sagen an dieser Stelle nochmal Danke dafür, dass Ihr auch für uns den Abend besonders gemacht habt. Danke für



die helfenden Hände, sei es in der Küche oder beim leere Gläser abräumen usw.

Das ist es was einen Verein ausmacht:



das Miteinander.

Danke auch für die vielen netten Worte, wie sehr es Euch gefallen hat und dass Ihr es zu schätzen wisst, wie viel Arbeit dahinter steckt, so einen Abend zu organisieren

Denn eines darf man ja nicht vergessen, es ist alles ehrenamtlich.

Mal sehen, vielleicht gibt es ja ein nächstes Mal.

Euer Party Team TBF

Karneval 2023

von Rainer W. Seck

3 Jahre ohne den einzig wahren Frintroper handgemachten Karneval. Das Theaterteam des TBF tur-bu-lent 03, unterstützt von anderen altbewährten Akteuren, hat endlich wieder einladen können. Und es wurde geschunkelt, getanzt und gelacht. Die Kumpels vonne Zeche, Liesbett und Matta vonne Körnerstraße, das große Theaterensemble mit ihrer Reise um die Welt, Vadder Abraham und seine Schlümpfe, Bernie der Sprücheklopfer und vieles mehr.....alles mit viel Liebe selbstgemacht und das Publikum im lange ausverkauften Saal honorierte alles mit heftigem Applaus, auch wenn die Technik an diesem Abend hier und da kleinere Aussetzer hatte. Live is life. Kleiner Wehmuts tropfen: Das Essener Stadtprinzenpaar hatte sich angekündigt, schickte eine Vorhut, kam aber dann ohne Angabe von Gründen doch nicht. Schade. Da hat sich das Stadtprinzenpaar nicht gerade von einer karnevalistischen Seite gezeigt.

Aber von so viel Humorlosigkeit ließen wir uns beim Feiern im TBF nicht abbringen. Ja, eines können wir: Feiern.

Und so wurde am Ende der offiziellen Vorstellung noch einmal das Lied gemeinsam gesungen:

Ich soll dich grüßen,

aber nicht vom Rhein.

Nicht von der Ahr, nicht von der Mosel,

nicht vom Main.

Ich soll dich grüßen immer wieder nur

aus meiner Heimatstadt aus Essen an der Ruhr...

aus meiner Heimatstadt aus Essen an der Ruhr.

Wir alle möchten uns noch einmal ganz herzlich für das viele Lob bedanken, dass wir von euch nach der Veranstaltung erhalten haben. Hat großen Spaß gemacht.



Alaaf und Helau im Turnerheim!

Bonussystem der Krankenkassen Wichtig für Mitglieder!

von Rainer W. Seck

Wer sich bewegt, bleibt gesund. Und: Wer fit ist, hilft sparen. Der regelmäßige Besuch der Übungsstunden im Sportverein liegt ohne Zweifel auch im Interesse der gesetzlichen Krankenkassen. Denn dort wird der Bewegungsmangel auf vielfältige Weise bekämpft.

Wer sportlich ist, kann Geld- oder Sachprämien von seiner Krankenkasse erhalten. Im Rahmen ihrer Bonus-Programme zahlen viele Kassen eine Prämie, wenn sportliche Aktivitäten nachgewiesen werden. Die konkrete Ausgestaltung der Bonusprogramme wechselt häufig. Unsere Krankenkassen-Liste informiert Sie über die aktuellen Leistungen gesetzlicher Krankenkassen im Bereich der Gesundheitsvorsorge. Einfach mit dem Handy den QR-Code scannen. Eines vorweg: Die allermeisten Krankenkassen sind dabei. Einfach mal bei

der eigenen Kasse erkundigen. Da spart man durchaus bares Geld.

Anträge an den TBF bitte vorher vollständig ausfüllen

Leider erreichen uns immer öfter Anträge, per E-Mail oder Post, deren Bearbeitung uns unheimlich viel ehrenamtliche Zeit kostet. Bitte bringt den mit Euren persönlichen Daten vorausgefüllten Antrag montags zur Geschäftsstunde im Vereinsheim mit. Dort erhalten Sie dann von uns Stempel und Unterschrift.

Postalisch oder per E-Mail an uns gerichtete Anträge auf Bestätigung können nur in begründeten Ausnahmefällen bearbeitet werden. Danke für das Verständnis.



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@tbfo3.de oder im Web unter „www.tbfo3.de“ bzw. „www.facebook.com/turnerbundfrintrop“.

Unsere Turnerbundfamilie



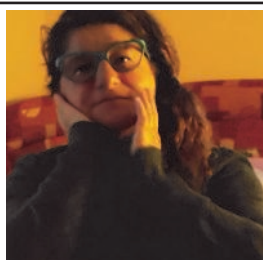
Wir trauern um
**Hans-Michael
Wilms**

Für alle plötzlich und unerwartet ist unser langjähriges Mitglied Hans-Michael Wilms im 65. Lebensjahr verstorben.

"Micha", "Mike" oder "Lönne", wie ihn Freunde und Familie nannten, gehörte in jungen Jahren unserer Trampolinabteilung an.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Frau Ulla, seinen beiden Töchtern und Enkelkindern sowie der weiteren Familie.

Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.
Lönne, wir werden dich sehr vermissen.



Wir trauern.
Unser Mitglied
Ulrike Linzert

ist im November im 69. Lebensjahr verstorben.

Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Die schönen Nachrichten!



Zum ersten Mal Großeltern wurden unsere Mitglieder Regina und Bernie Spieker. Stolz zeigen sie hier ihren Enkelsohn Lennox, der am 23. Februar geboren wurde. Lennox war 55 cm groß und 4.470 g schwer und bereits Mitglied bei Rot-Weiss Essen. Der TBF soll folgen.
Ganz herzliche Glückwünsche auch an die Eltern Björn und Friederike Fischer.

**Wir gratulieren den
Geburtstagskindern
im I. Quartal 2023**

95 Jahre
Gisela Rathmer
Marianne van der Straten

75 Jahre
Hans „Hansi“ Brodbek

70 Jahre
Rainer Schlüter
Brigitte Ravalli
Marlies Neuhaus

65 Jahre
Hans Hahnen
Renate Seiwert
Norbert Seiwert
Karin Bremer

60 Jahre
Claudia Rogge

50 Jahre
Marc Rodenbeck

Terminkalender:

Turnerbund Essen-Frintrop 1903:

verantwortlich für 120 Jahre Sport und Freizeit in Frintrop

2023			
31.03/ 01.04.2023	19.30 Uhr	Kriminalkomödie "Das Haus am Kanal" unserer Theatergruppe tur-bu-lent 03	Herz-Jesu- Gemeindehaus
01.04.2023		Start der Tennissaison 2023???	Tennisanlage Schemmannsfeld 27
02.04.2023	11 bis 13 Uhr	Frühschoppen Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
03. bis 15. April 2023		Osterferien in NRW	
02./ 03.05.2022		Tennis: Start der Medenspielsaison	Tennisanlage Schemmannsfeld 27
07.05.2023	11 bis 13 Uhr	Frühschoppen Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
04.06.2023	11 bis 13 Uhr	Frühschoppen Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
08. bis 11.06.2023		Ruhr Games - das größte international Sport- und Kulturfestival f. Jugendliche	Landschaftspark Duisburg-Nord
16.06.2023	19.30 Uhr	Jahreshauptversammlung des Gesamtvereines mit Jubilarehrung	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
22.06.bis 04.08.2023		Sommerferien in NRW	
02.07.2023	11 bis 13 Uhr	Frühschoppen Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
06. bis 09.07.2023		Deutsche Meisterschaften: Die Finals 2023 Rhein-Ruhr Geräturnen, Rhythmische Sportgymnastik, Trampolinturnen	Düsseldorf oder live bei ARD und ZDF
05.08.2023		Sommerfest mit Finalspielen der Vereinsmeisterschaft	Tennisanlage Schemmannsfeld 27
2024			
2024		Jiu Jitsu: UNJJ Kongress und Meisterschaften	Budapest/Ungarn
2025			
28.05. bis 01.06.2025			Leipzig
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
2026			
Oktober 2026		Jiu Jitsu: UNJJ Kongress und Meisterschaften	Sizilien/Italien

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

Hans Hahnen



Unserem 1.
Vorsitzenden
Hans Hahnen
zu seinem 65.
Geburtstag am
18. April alles
Liebe und
Gute, Glück und
Gesundheit!

Hansi Brodbek 75

von Rainer W. Seck

Seinen 75. Geburtstag feiert am 14. Mai Hans „Hansi“ Brodbek. Hansi hat uns viele Jahre als Übungsleiter und auch als Vorstandsmitglied in der Funktion des 2. Geschäftsführers begleitet. Zudem war er in vielen Jahren auf dem Rasenkleinfeld hinter dem Vereinsheim ein sicherer Rückhalt im Tor. Und manche konnten auch in den 80er-Jahren von ihm und seiner Frau Rosi erste Schritte auf dem Tanzboden wagen. Die damaligen Tanzstunden im Vereinsheim sind immer noch legendär. Auch heute ist der Ehemann, Vater zweier Töchter, bekennender Opa und Pensionär noch regelmäßig im Vereinsheim, treibt dort Sport und kümmert sich auch montags in der „Nachmittagsschicht“ um den Thekenbetrieb. Und am 16. Juni werden wir ihn hoffentlich auch im Vereinsheim sehen, wenn wir ihn für 40jährige Mitgliedschaft im TBF ehren.

Marlies Neuhaus 70

von Rainer W. Seck

Der 20. Juni ist dann der große Tag für unsere sportliche Leiterin Marlies Neuhaus. Wer Marlies nicht kennt, hat einfach die Welt verpennt.

Wer sich für den TBF interessiert, kommt an Marlies irgendwie nicht vorbei. Voller Tatendrang und guter Ideen begleitet sie uns schon seit Jahren im Vorstand. Aktives Ensemble-Mitglied bei der Theatergruppe TurBulent 03, Mutter der Kompanie beim jährlichen handgemachten Vereinskarneval und last but not least natürlich ihr verantwortungsvoller Posten als sportliche Leiterin in unserem geschäftsführenden



Vorstand. Viele Jahre gehörte sie dazu auch der zweiten Theatergruppe „Theaterbienen“ unseres Vereines an, die leider nicht mehr existiert. Das ist Marlies. Und sie hilft überall, wo Not an Marlies ist und das schon seit ihrem Vereinsbeitritt 1988. Ne-ne. Auf unsere Marlies lassen wir nix kommen.

Auch dir, liebe Marlies, wünschen wir nur das Allerbeste zu deinem Wiegenfeste.

Und wer dich live erleben will, kann dies ja am 31. März und 1. April machen, wenn du wieder für das Theaterstück „Das Haus am Kanal“ die Cornelia Himmelmann in ihrem daily business mimt.

Ehrenpräses im Unruhestand

von Karoline Seck

Mit dem Mann, der zuhause an Senioren-ADHS leidet, müssen meine Mutter und ich jetzt fertig werden. Mein Daddy und unser Ehren-Präsi ist seit dem 1. Februar, nach mehr als 45 Jahren im öffentlichen Dienst, Pensionär. Vorher hat er seine Amtsgeschäfte bei den Sport- und Bäderbetrieben, wo er Ansprechpartner für Vereine und Leistungssport war, noch an seine Nachfolgerin Linda Bresonik, Welt- und Europameisterin im Fußball, übergeben.



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

**Fahrer*innen gesucht.
Bei Interesse bitte unter
0201/67900 melden.**



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

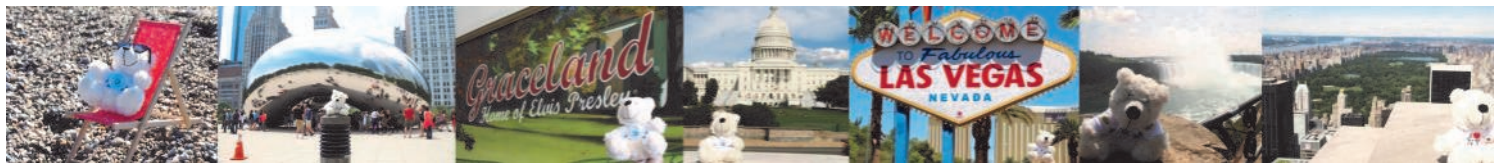
Flughafentransfer • Großraumlimousine
Vertragspartner der Krankenkassen

666666



670011

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



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. .



Eine Seefahrt, die ist lustig und man wird auch vor lauter Sonnen- und Sandglück ganz betrunken. Die liebe Petra Drees grüßt die Radler und ihre Walkie-Talkies.



Der Ehren-Präses war mit Frau Andrea auf Kultur-Tour in Leipzig, Naumburg, Weimar und genießt hier am Erfurter Dom einen leckeren Baumstriezel.



Alina und Andi Gabrich grüßen mit den Bremer Stadtmusikanten.



An der Mosel weilten Brunhilde Hofman und Manfred Bigell zur Weihnachtszeit und grüßen von dort.



Grüße an den Turnschuh auch von Nicole und Manfred Funke genannt Kaiser aus Reschen in Südtirol.



Ohne Knochenbrüche kam Gipfelstürmerin Sabine „Cosmos“ Pfeiffer aus Schlading zurück und grüßt ganz besonders die Walkie-Talkies.



An der Nordsee weilten Lydia Henseleit und Michael Klein zwischen den Tagen und grüßen ganz herzlich von dort.



Von den Kanaren grüßen ganz herzlich „Dr.“ Werner Becker und Anne.



Jörg Thiesling hat am 5. Januar offiziell die diesjährige Radsaison eröffnet. Grüße an die Old Guys und die Mittwochsradler von der Feuerinsel.



Da isser geboren. CR7/Ronaldo. Von Madeira grüßen ganz herzlich Paula und Simon Mallis.

Aktuelles Sportprogramm des TBF im Jahr 2023 (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!

Abteilungsnachrichten



Geräturnen



Winterpause

von Claudia Spelz

Seit dem letzten Heft standen keine Wettkämpfe an. Am 25. März geht es bei uns mit den Jahrgangsstadtmeisterschaften los, wo wir auch Ausrichter sind. Für Freitag, den 12. Mai planen wir aktuell unsere Vereinsmeisterschaften. Wir freuen uns schon drauf.



Trampolinturnen



RTB-Sportlerehrung für Joris Rührwiem

von Rainer W. Seck

Nach dreijähriger Corona-Zwangspause fand endlich wieder die Sportlerehrung des Rheinischen Turnerbundes statt. Hierzu lud der RTB am 15. Januar in den großen Saal des Bürgerzentrums der Stadt Wermelskirchen ein.

Zuvor wurden die Technischen Komitees im Vorfeld gebeten, in den drei Altersklassen Nachwuchs, Junioren*innen sowie Senioren*innen jeweils eine weibliche und einen männlichen Aktiven und ein Team zu benennen.

Wir freuen uns ganz besonders, dass Joris Rührwiem in der

Altersklasse 12 bis 16 Jahre (Junioren) für seine Goldmedaille im Deutschland-Cup (wir berichteten), der am 22. Oktober im westfälischen Herzebrock-Clarholz stattfand, ausgezeichnet wurde. Lieber Joris, ganz herzlichen Glückwunsch für diese tolle

Auszeichnung. Auch an die Trainerin Lynn Heggemann und ihr Team geht ein ganz besonderer Dank.



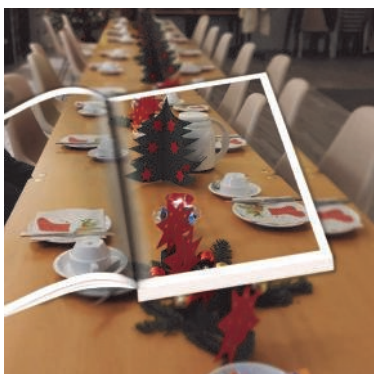
Stuhl-Sitz-Gymnastik



Unsere Weihnachtsfeier

von Gabi Glaubitz

Am 19.12.2022 durfte ich mit meiner Stuhl- Sitzgymnastikgruppe meine erste Weihnachtsfeier feiern.



Die liebe Ilse Grewe übernahm die Organisation, Dekoration und Vorbereitung, sodass ich mich verwöhnen lassen durfte.

Danke Ilse, dass du mir immer mit Rat und Tat zur Seite stehst.

Es gab ein kleines Frühstücksbuffet, Kaffee und Sekt, der

uns persönlich vom 2. Vorsitzenden Sascha Fennel ausgegeben wurde. Dafür gab es natürlich auch ein Dankeschön in Form eines Liedchens für Sascha.

Wir haben viele Weihnachtslieder gesungen, eine Menge gelacht und nette Gespräche geführt.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Euch bedanken.

Bedanken dafür, dass Ihr mich so herzlich in Eurer Mitte aufgenommen habt, mir eine Chance gegeben habt, mich Euch zu beweisen und meine verrückte Art so toll annehmt.

Und dass ihr alles mit macht, was ich mir Woche für Woche einfallen lasse, damit unsere Sportstunde nie langweilig wird.

Auch die Zumba®-Sitztänze sind mittlerweile ein fester Bestandteil unserer Stunde geworden.

Besonders freut es mich, dass wir immer mehr werden. Zurzeit sind wir eine Gruppe von 25 Teilnehmerinnen und einem Hahn im Korb. Der Hahn könnte noch ein wenig Verstärkung brauchen.

Ich darf gar nicht daran denken, mal sagen zu müssen, dass die Gruppe voll ist und ich niemanden mehr aufnehmen kann.

DANKE und ganz herzlichen

Dank für die lieben Worte in eurer Weihnachtskarte

Eure Gabi Glaubitz

Kirschkerensäckchen als neues Sportgerät

von Gabi Glaubitz

Da ich mir immer gerne etwas Neues für meine tolle Gruppe einfallen lasse, bin ich im Internet auf kleine Kirschkerensäckchen aufmerksam geworden.

Daraufhin hab ich meine Mama gefragt ob sie mir helfen könnte und mir die Säckchen nähen würde. Gesagt getan: Ich bestellte die Kirschkerne und meine Mama hat dann über

30 Säckchen dafür genäht. Mit den Kirschkerensäckchen trainieren wir z.B. unsere Koordinationsfähigkeit, denn eine schlechte Koordination kann unsere Handlungsfähigkeit im Alter einschränken.

Die Stuhlgymnastik- Gruppe sagt Danke an meine Mama.



Gabi und ihre Mama, die Kirschkerensäckchennäherin



Wirbelsäulen-Gymnastik Donnerstag



Weihnachtsfeier im Januar

von Angelika Gollan

Wir hatten uns entschlossen anstatt im Dezember zur Weihnachtszeit, unser kleines Zusammentreffen ins neue Jahr auf den 12. Januar zu verschieben.

Und so trafen wir uns vom Donnerstagskurs mit Simone gut gelaunt in der Dorfwirtschaft, haben lecker gegessen und sehr viel Spaß gehabt.

Und fast alle unserer Gruppe waren an diesem Abend da.

Danke an Simone.



Wirbelsäulen-Gymnastik Mittwoch



Weihnachtsfeier

von Alina Gabrisch

Ilse Grewe und ich sagen Danke für einen tollen Mittwochmorgen im Dezember. Es war ein tolles Jahr 2022.

Auch bei meinen anderen Gruppen möchte ich mich herzlich bedanken..Ich muss wohl ganz lieb gewesen sein...

Lieben Gruß von eurer Alina





Natürlich darf im Rheinland während der Karnevalszeit auch beim Sport der Spaß an der Freude nicht fehlen und so haben wir kurzer Hand in den Gruppen zu bekannter Karnevalsmusik schöne Übungen gemacht.



AFT - der Alltags-Fitness-Test



Tolle Leistung unserer Senioren!

von Alina Gabrisch

Am 28. Januar 2023 luden Gabi Glaubitz und ich das erste Mal zum Alltags-Fitness-Test, kurz AFT, ein. Ein Jahr zuvor hatte ich eine Zusatzqualifikation für diesen Bereich absolviert. Am Testtag kamen zahlreiche Teilnehmer/innen ins Vereinsheim, um sich von Gabi und mir testen zu lassen. Die Termine dafür wurden schon vorher vergeben.

Es war beeindruckend, wie gut unsere erfahrenen Erwachsenen bei diesem Test abgeschnitten haben. Hierfür ein GROSSES LOB !!!

Ein dickes DANKE geht an die fleißigen "Empfangsdamen" Silvia Braune und Uschi Fennel, die sich hervorragend um Alle und alles gekümmert haben. Sie sorgte für frischen Kaffee, schnitten das frische Obst in mundgerechte Stückchen und halfen beim ausfüllen des Fragebogens.

Nach dem Test konnten die Teilnehmer noch ein wenig verweilen und ein kleines Pläuschchen halten, denn Geselligkeit und der Austausch mit anderen ist auch wichtig.

Gabi und ich würden uns sehr freuen, wenn es nächstes Jahr zu der Gleichen oder sogar zu noch mehr Resonanz kommen würde. Bis dahin, bleibt alle fit, gesund und dem Sport im Turnerbund treu.

Eure Gabi und Alina.

Wofür brauche ich den Alltags-Fitness-Test?

Die meisten Älteren stimmen darin überein, dass die Lebensqualität der späten Jahre entscheidend davon abhängt, ob man die Aktivitäten, die man gerne tun möchte, ohne große

Umstände und ohne besondere Anstrengung ausüben kann. Da die Menschen immer länger leben, wird es zunehmend wichtiger, die körperliche Verfassung für eine erfolgreiche Alltagsbewältigung im Auge zu behalten.

Viele ältere Menschen kommen oftmals wegen ihres bewegungsarmen Lebensstils bereits bei normalen Alltagsaktivitäten nahe an ihre körperliche Leistungsgrenze. Dann erfordert z.B. das Treppensteigen maximale Anstrengung.

Jeder weitere Funktionsrückgang kann dazu führen, dass sie ihre Selbstständigkeit einbüßen und auf Hilfe bei täglichen Aktivitäten angewiesen sind. Glücklicherweise sind die meisten altersbezogenen Rückgänge in der körperlichen Leistungsfähigkeit vermeidbar und auch umkehrbar.

Entscheidend ist, frühe Anzeichen von körperlicher Schwäche zu entdecken und die Bewegungsgewohnheiten rechtzeitig in geeigneter Weise zu verändern. Der aktuelle körperliche Funktions- und Fitnesszustand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird mit sechs Aufgaben überprüft, die hohe Bedeutung für den Alltag haben.

Getestet werden die Bein- und Armkraft, Ausdauer, Beweglichkeit der unteren und oberen Körperhälfte sowie die Geschicklichkeit. Bei der Beurteilung der Leistungen in den verschiedenen Aufgaben werden die Werte mit denen von Personen gleichen Geschlechts und gleichen Alters verglichen.

Die Altersspanne reicht von 60 bis 94 Jahren.

Der Test gibt Auskunft darüber, ob die jeweilige Leistung überdurchschnittlich, durchschnittlich oder unterdurchschnittlich zu bewerten ist. Mit dem Alltags-Fitness-Test (AFT) reagiert der DOSB auf diese Entwicklungen und Erkenntnisse. Der Alltags-Fitness-Test ist die deutsche Version des „Senior Fitness Test“ der amerikanischen Professorinnen R. Rikli und J. Jones. Damit steht erstmalig ein solches Testinstrument für Deutschland zur Verfügung.





Zumba® Fitness & TaDiFi - Tanz dich fit!



Weihnachtsfeier

von Gabi Glaubitz

Traditionell feierte der Tanz Dich Fit-Kurs, geleitet von Alina Gabrisch und mein ZUMBA®Fitness Kurs auch 2022 wieder zusammen eine kleine Weihnachtsfeier. Da jeder etwas le-

ckeres zu essen mitbrachte, kam auch dieses mal wieder ein Mega-Buffer zustande. Vielen Dank für den sehr schönen Abend. Ihr seid alle so wunderbar und macht es uns sehr leicht, unsere Aufgabe zu lieben.

Auch hier sagen wir DANKE

Eure Alina und Gabi

TaDiFi

donnerstags von
8:30 bis 9:30 Uhr
im TBF-Vereinsheim in
der Werkhausenstraße
Kontakt: 0201 / 601258
oder
vorstand@tbfo3.de



Zumba®



Weihnachtsfeier Zumba Gold

von Gabi Glaubitz

Vielen Dank für die schöne Weihnachtsfeier. Ihr habt dafür gesorgt das wir eine tolle Auswahl an Speisen da hatten, wir haben viel gelacht und eventuell auch das ein oder andere Gläschen wurde getrunken.

Vielen Dank an Willi Riese das Du für uns die Theke unter Kontrolle hattest.

Danke auch an unseren 2. Vorsitzenden Sascha Fennel für die kleine Runde, die wir dankend und klopfend angenommen haben.

Es ist so schön zu sehen wie Ihr jede Woche mit so viel Freude in meinen ZUMBA®Gold Kurs kommt, um mit mir zu

schwitzen. Ich liebe es mit Euch zu lachen, zu tanzen, einfach Spaß zu haben.

Wer auch mal dabei sein möchte darf sich gern bei mir melden.

Mobilnummer: 0177 746 83 97 (bitte erst ab 14 Uhr)

Der ZUMBA®Gold Kurs findet in unserem Vereinsheim statt.

montags um 16:30 Uhr

mittwochs um 15:30 Uhr

Übrigens ist ZUMBA® egal ob Fitness oder Gold auch etwas für Euch Männer, also traut Euch mal.

Wir sehen uns im ZUMBA®Gold Kurs

Eure Gabi Glaubitz



**komm zur kostenlosen
Probestunde !!!**

Im TBF

**MACH DEINE MENTALE
GESUNDHEIT ZUM
MITTELPUNKT, GLEICH BEIM
ERSTEN SCHRITT**

Schüttel den Stress ab im
ZUMBA GOLD KURS

Montags 16:30 Mittwochs 15:30 Uhr

ZUMBA KIDS plus

family = 1 Kind + 1 Erwachsener

**NIE ZU
JUNG ZUM
FEIERN**

**Sonntag, 11.00 Uhr im TBF
Schnuppern unter 01773183673**

Demnächst im TBF - Zumba Step

Zumba Step ist das gute alte Step Aerobic.

Wir kombinieren die effektiven Trainings- und Kräftigungsübungen eines Step Aerobic Kurses mit lateinamerikanischer Musik.

Zumba Step steigert die Ausdauer und verbrennt mehr Kalorien, während die Übungen deine Körpermitte und Beine stärken.

Für weitere Infos meldet euch bei Gabi Glaubitz 0177-7468397



Radgruppe



Radler-Weihnachtsfeier

von Sascha Fennel

Am 11. Dezember 2022 trafen sich die Radler vom TBF zum Weihnachtsfrühstück mit insgesamt 28 Teilnehmern. Ein Dank geht hier an Uschi Fennel und Willi Riese, die mit aufbauten, Kaffee kochten und Rührei machten uns uns so kräftig unterstützt haben.

Ausgezeichnet für die besten Fahrleistungen der Radsaison 2022 wurden Nobert Seiwert mit 293,5 km, Willi Riese mit 333,5 km sowie Peter Dieler mit 415 km. Annette Fennel wurde für 2500 gefahrenen Kilometern in der Radgruppe mit der bronzenen Abteilungsnael ausgezeichnet.

Nach den Ehrungen wurde noch etwas Dart gespielt und ein kurzweiliger Tag ging schnell vorüber.

Wir freuen uns, wenn es am 27.3.2023 wieder mit dem Radfahren losgeht.



Mittwochmorgen- Männer-Radlergruppe von Andreas Illigen

Mittwochs um 10 treffen sich zwischen März und November die Old Guys zur Radtour. Das abgelaufene Jahr war mit ca. 1.600 gefahrenen Kilometern besonders erfolgreich. Bei insgesamt 1.300 km war der Autor dabei, so dass diese hier dokumentiert sind.

Höhepunkte - im wahrsten Wortsinne - waren die Touren auf die Halden wie die Halde Rheinpreußen mit dem Geleucht, die Heinrich-Hildebrand-Höhe im Duisburger Süden mit der Achterbahn Tiger & Turtle, die Schurenbachhalde im Essener Norden mit der Bramme oder die Halde Hoheward

mit dem Horizontobservatorium.

Aber auch andere attraktive Ziele prägten das Jahr: Mechtenberg, Götterswickerhamm, Grafenmühle, Entenfang oder auch Schloß Berge.

Den krönenden Abschluß bildete dann die 2-Tagestour zum Xantener Nordsee, über die ja bereits im letzten Turnschuh ausgiebig berichtet wurde.

Anm. d. Red.: Besonders schön ist auch immer die Tour von Frintrop über den Grugaradweg bis Steele. Dann von dort die Ruhr entlang mit Weiterfahrt am südlichen Baldeneyseeufer. Ruhrabwärts geht es weiter bis Kettwig und nach Mülheim, von wo die Rückfahrt nach Frintrop erfolgt. Aber Andi hat immer sehr schöne Strecken in petto.



Tennis



GÜLTIG AB SOFORT!



LECKERES BROT KAUFEN & GUTES TUN?

DANN REICHE JETZT DEINEN BELEG BEIM
TBF03 TENNIS EIN UND DIE TENNISJUGEND
ERHÄLT **5% DER BELEGSUMME ALS SPENDE.**



Neue Pullis erhältlich von Sven Büscher



Die ersten Musterpullis sind eingetroffen. Die erste offizielle Lieferung von knapp 50 Pullis folgt Anfang März und wird somit pünktlich zur Sommersaison an die Mitglieder ausgehändigt. Für Pullibestellungen könnt ihr euch an Sven Büscher wenden. Bitte unter Angabe von Größe und Namen p e r M a i l .

sven.buescher@tbf03-tennis.de Der Pulli kostet ca. 30€.

Bäcker Siebers-Belege von Rainer W. Seck

Wir weisen hier noch einmal auf die Aktion von Bäcker Siebers für die Tennisabteilung vom Turnerbund Frinrop hin. Bei Bäcker Siebers kaufen, einen Beleg geben lassen, an die

Tennisabteilung weiterleiten. Die erhält von Bäcker Siebers 5 % der ausgegebenen Summe für ihre Tennisjugend. Im TBF-Vereinsheim gibt es z.B. im Eingangsbereich einen Briefkasten der Tennisabteilung, in den die Belege gegeben werden können.

Trainingslager in Ankum von Sven Büscher

Auch in diesem Jahr zog es die Spieler der Herrenabteilung zum Trainingslager ins Sport- und Seehotel nach Ankum. Von Freitag bis Sonntag gehörte die Tennishalle mit 3 wunderbaren Teppichplätzen den Herren vom TBF03-Tennis.

Das sportliche Highlight setzte der Samstag mit 3 Konkurrenzen. Hier waren die Teilnehmer mit knapp 5 Einsätzen den ganzen Tag gefordert. Neben den Tennisplätzen lud die direkt angeschlossene Sportsbar ebenfalls zum Verweilen und zum Austausch untereinander ein.

Abgerundet durch zwei Abenden mit hervorragender Küche war der Aufenthalt wieder ein voller Erfolg. Vielen Dank an die Veranstalter. Bei Interesse meldet euch gerne. Die ersten 24 Plätze sind bereits ausgebucht und es gibt die Möglichkeit sich auf die Warteliste setzen zu lassen.

Wir freuen uns bereits auf Ankum im März 2024.

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



Termin Sommerfest vormerken

von Sven Büscher

Nachdem das letzte Sommerfest sprichwörtlich ins Wasser gefallen ist, hoffen die Veranstalter Anfang August auf sommerliche Temperaturen, damit das Sommerfest seinen Namen auch verdient.

5. August 2023

Merkt euch diesen Termin vor. Bei guter Laune, den Finalspielen der Vereinsmeisterschaft und Hotte-Cup, einer großen Tombola, köstlicher Verpflegung und kühlen Getränken lädt die Tennisabteilung zu einem kurzweiligen Tag auf die Anlage.

Bei gutem Wetter kommt hoffentlich wieder die riesige Hüpfburg für die Kinder zum Einsatz.

Wir freuen uns jetzt schon auf euch.

Das Sommerfest ist auch eine schöne Gelegenheit für Ehemalige, einmal wieder auf die Anlage zu kommen.

Medenspiele 2023

Spannende Spiele und volle Anlage

von Sven Büscher

Die Tennisabteilung meldet für diesen Sommer 6 Mannschaften im Seniorenbereich und stolze 3 Mannschaften für die Jugend. Der Medenspielbetrieb startet Anfang Mai und wird bis zu den Sommerferien für viele sportliche Highlights und eine volle Anlage sorgen. Die genauen Spieltermine stehen noch nicht fest. Hier lohnt ein Blick auf die Seite des TVN.

<https://tvn.liga.nu> eingeben. Hier klickt ihr im Bereich Filter auf Vereine und gebt Frintrop als Suchwort ein. Dann kommt eine Anzeige mit Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V. (5076)

Zudem hängen wir an der Anlage immer die aktuellen Spieltermine aus.

Wir freuen uns auf eine Tolle Saison mit euch!!!

Karneval beim Kindertraining

von Sven Büscher

Die Kinder der TBF-Jugendabteilung hatten sehr viel Spaß verkleidet beim Tennistraining zu erscheinen und folgten somit der Aufforderung von Mirco Heinzinger. Das Foto zeigt Mirco mit Pia und Mari beim Tennistraining am Karnevalsdienstag.

Gruppeneinteilungen Medenspiele 2023

Junioren U 15, Bezirksklasse A, Gruppe 059

Juniorinnen U 15, Bezirksklasse A, Gruppe 066

Gemisch U 12, Bezirksklasse A, Gruppe 073

Damen 30, Bezirksliga, Gruppe 044

Herren 30, Bezirksklasse A, Gruppe 010

Herren 30, Bezirksklasse B, Gruppe 012

Herren 40, Bezirksklasse B, Gruppe 017

Herren 40, Bezirksklasse B, Gruppe 018

Herren 40, Bezirksklasse C, Gruppe 019

Allen Spielerinnen und Spielern wünschen wir einen erfolgreichen Verlauf der Medenspiele!



NICHT WIMBLEDON, SONDERN FRINTROP!

**KOMM ZUM TBF03 TENNIS UND SPIELE AUF DER
SCHÖNSTEN TENNISANLAGE IN ESSEN FRINTROP**

ERWACHSENE

99€ IM ERSTEN JAHR

KINDER & STUDENTEN

49€ IM ERSTEN JAHR

JETZT ANMELDEN

VORSTAND@TBF03-TENNIS.DE

MEHR ERFAHREN AUF

WWW.TBF03-TENNIS.DE





**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