

turnschuh



NR. 129/38. JG. DER KOSTENLOSEN MITGLIEDERZEITUNG
1 / 2025



Allen unseren lieben
Turnerbund-Menschen
ein frohes Osterfest!

Der Sportspruch zum Anfang:

Für unsere montäglichen Thekenbesucher: Der beste Sport ist der BiertranSport.



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

na, so ganz Frühling ist es ja noch nicht. Aber er wird schon kommen. Da werden unsere Radler wieder regelmäßig ihre Bahnen ziehen und auch die Walkinggruppe kann ihre dicken Mützen ablegen. Tennis startet dann auch in die 37. Saison des Bestehens. Nutzt die schöne Zeit draußen und genießt die Sonne der nächsten Monate. Wir sind auch sehr gespannt darauf, das erste Mal auf der neugestalteten Terrasse am Vereinsheim sitzen zu können. Aber bis dahin ist es noch ein kleiner Weg, der zu bewältigen ist, aber auch das werden wir schaffen. Die Einladung zur Jahreshauptversammlung haben wir schon ausgesprochen, denn dort gilt es, Termine und Fristen einzuhalten. Also bitte den 4. Juli 2025 dafür unbedingt vormerken.

Glückauf und bleibt alle gesund,
Euer Gesamtvorstand

In Heft 129 lest ihr:

2	Vorwort / Impressum
4	Einladung zur Jahreshauptversammlung und Jubilare
6	Vereinsnachrichten
9	Spenderkästchen
15	Terminkalender
19	TBF-Übungsangebot
20	Jede Menge Karneval
22	Unsere Turnerbundfamilie
25	Urlaubsgrüße
27	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/2025 - 129/38. 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.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, Geräteturnen, Gymnastik Frauen, Jedermann, Jiu Jitsu, Kinderturnen, LaGym, Lauftruppe, Mutter/Vater & Kind-Turnen, Nordic-Walking, Radfahren, Seniorensport - fit im Alter, Skigymnastik, Tennis, Theatergruppen für Erwachsene, Trampolin, Walking, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Zumba®

Sportstätten

- vereinseigene 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, Frintroper Str. 432a, 45359 Essen
- Turnhalle Unterstraße (ehem. Sittlerschule), 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 Hahn (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), NN (Jugendvorsitzende(r)), Willi Riese jun. (2. Geschäftsführer sowie Hauswart und Jedermann), NN (Jugendvorsitzende(r)), René Prologer (1. Vorsitzender Tennis), Hans Hahn 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 Högnér (Skigymnastik), Saskia Högnér (stv. Jiu Jitsu), Gabi Glaubitz (Senioren), Gabi Glaubitz (Trendsportarten), Britta H. (stv. Jugendvorsitzende), Karoline Seck (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit), Rainer W. Seck (Ehrenvorsitzender), Ältestenrat: Brunhilde Hofman, Ilse Grewe, Günter Lüscher, Dieter Lösgen, 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.

FISU WORLD UNIVERSITY GAMES

16 – 27 JULY 2025



FISU
WORLD
UNIVERSITY
GAMES
SUMMER



Üben, bis sich die
Balken biegen.



**Und Schritt für
Schritt über sich
hinauswachsen.**

„Ich hab's geschafft!“ Für diesen Satz und diese Freude unterstützen wir regionale Sportvereine. Damit Ihre Kinder lernen, dass sie alles erreichen können. Mehr Informationen über unser Engagement finden Sie unter sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Ehrungen und Mitbestimmung

Wichtigstes Gremium in unserem Verein ist die jährliche ordentliche Jahreshauptversammlung.

Hierzu laden wir für

**Freitag, 4. Juli 2025,
19.30 Uhr
im TBF-Vereinsheim
Werkhausenstraße 16, 45359 Essen**

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

Wie jedes Jahr wird die diesjährige Jubilarehrung und Sportlerehrung wieder im Rahmen unserer Jahreshauptversammlung stattfinden. Hierzu erhalten alle, die geehrt werden, noch eine gesonderte Einladung.

Anträge zur Tagesordnung

Wir weisen darauf hin, 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 28. Juni 2024
5. Bericht des Vorstandes
6. Kassenbericht
7. Bericht der Kassenprüfer /

Antrag auf Entlastung des Vorstandes

8. Wahlen
9. Beitragsanpassung zum 1. Januar 2026
10. 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 „nache“ 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 2025

50 Jahre
Ilse Grawe
Waltraut Lunnemann
Rainer Schlüter

40 Jahre
Alina Gabrisch
Anni Jauernig
Monika Junge

25 Jahre
Norbert Badura
Michele Bartilla
Elke Berndt
Andrea Eisenburger
Ulrike Fath
Birgit Meissner
Nadine Multhaup
Beate Pfandhöfer
Ulrike Schaad
Margarete Wittpahl

**Liebe Jubilare, bitte schon einmal den 4. Juli 2025 für eure verdiente
Ehrung notieren. Eine persönliche Einladung folgt noch!**

Vereinsnachrichten

Beitragsanpassung 2026 Beitrag wurde zuletzt 2018 angepasst vom Vorstand

Unter Punkt 9 der vorstehenden Tagesordnung zur Jahreshauptversammlung am 4. Juli 2025 ist eine Beitragsanpassung zum 1. Januar 2026 aufgeführt. Wir hoffen dabei sehr auf die Unterstützung der Versammlung, denn die Anhebung der Beiträge ist nach acht Jahren mehr als notwendig. Alleine der Inflationsrechner weist seit 2018 eine Steigerung

Preissteigerung 2018 - 2025:	25,1 %
Durchschnittliche Inflationsrate 2018 - 2025:	3,0 %
Inflationrate im letzten Jahr 2025:	2,3 %

der Inflation von rund 25 % aus. Jeder weiß aus seinem eigenen Haushalt, wie gerade z.B. Energiekosten dazu beigetragen haben.

Auch diese schlagen für uns in einem großen Umfang zu Buche wie z.B. beim Sportbetrieb in unserem Vereinsheim. Hier findet quasi die Woche über durchgehend Sportbetrieb statt, vom Vormittag bis in die Abendstunden. Strom, Heizenergie, Warmwasser sind in den vergangenen Jahren trotz aller eingebrachten Energiesparmaßnahmen Preistreiber.

Auch unseren Übungsleiterinnen und Übungsleitern müssen wir ein entsprechendes Salär zahlen, um anderen mit anbietenden Sportvereinen gegenüber konkurrenzfähig zu sein. Wir haben durchgehend sehr gute und engagierte Übungsleiter, die sich auch ständig in ihren Fachgebieten weiterbilden. Auch das kostet Geld.

Wie bei vielen anderen Vereinen hat auch bei uns die Corona-Zeit Einschnitte hinterlassen. So haben wir annähernd 180 vorwiegend erwachsene Mitglieder verloren, die ihre Mitgliedschaft während dieser Zeit gekündigt haben und nicht wieder zum Verein zurückgefunden haben. Eine Beitragsdifferenz, die sich in einem fünfstelligen Bereich zu Ungunsten unseres Vereines bewegt.

Ein Teil des Mitgliedsbeitrages bleibt auch gar nicht bei uns. Wir müssen ihn an die Sportdachverbände weitergeben. Grundlage sind dabei die jährlichen Bestandserhebungen, die wir erstellen müssen und nach denen sich die Abgaben ergeben. Darin enthalten sind die reinen Verbandsabgaben, aber auch Sportversicherungen oder Rahmenverträge mit der GEMA. Weitere Kosten, die vom Mitgliedsbeitrag bezahlt werden, sind z.B. auch Lizenzgebühren wie sie z.B. für Zumba fällig werden oder weitere Versicherungen wie Haftpflicht- und Gebäudeversicherungen, die nicht durch die Verbandsabgaben abgedeckt werden.

Der Mitgliedsbeitrag muss den Verein aber auch in die Lage versetzen, sicher arbeiten zu können. Dazu bedarf es einer

Rücklage, um die laufenden Ausgaben und Vorschusszahlungen sowie die durchlaufenden Posten wie Strom, Gas, Umsatzsteuer, Wassergeld u.a. abzusichern (bevor die Mitgliedsbeiträge im April des jeweiligen Jahres eingegangen sind). Man muss aber auch in der Lage sein, unvorhersehbare Ausgaben (z.B. unvorhersehbare Reparaturen) begleichen oder auch einen Rechtsstreit führen zu können. Und wir betreiben seit rund 70 Jahren ein vereinseigenes Gelände und seit rund 60 Jahren ein Vereinsheim, welches hauptsächlich für den Sportbetrieb genutzt wird. Auch hier müssen Rücklagen gebildet werden, damit wir trotz aller Zu- schüsse von Außen, handlungsfähig sind, um auch größere Reparaturen oder Baumaßnahmen stemmen zu können. Also bitte unterstützt am 4. Juli unseren Antrag auf Beitragsanpassung, deren maßvolle Höhe wir erst in den nächsten Wochen festlegen können.

Neubau Gerätehaus von Sascha Fennel



Die fleißigen Helfer schienen einen Plan zu haben.

Wie berichtet wurde auch eine neue Gerätehütte für die Gartengeräte im Wert von 4.500,- Euro gespendet. Dem hier nicht genannten Spender noch einmal unser allerherzlichster Dank dafür.

Stefan Dujardin, Patrick Plücker, Markus Kaufhold und Willi Riese nutzten dann das schöne Wetter am 22. Februar, um aus einem Pakete- und Einzelteilepuzzle eine stabile Gerätehütte zu bauen. So schlecht scheinen sie es gar nicht gemacht zu haben, denn die Hütte steht immer noch. Und: Es schienen hinterher keine Schrauben und sonstigen Bauteile übrig geblieben zu sein. An und für sich ein gutes Zeichen, dass auf Stabilität hin deutet.

Jetzt müssen beide Gerätehäuser nur noch mit Regalen eingerichtet werden. Dazu gibt es Fotos im nächsten Heft. Wie im letzten Heft beschrieben, ist der Bau des Gerätehauses mit großer finanzieller Unterstützung möglich gewesen. Hierzu werden wir, wie es üblich ist, Vertreter der Stadt, der



- Elektro-Gebäudetechnik
- Sicherheitstechnik
- Kommunikationstechnik
- Energietechnik

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

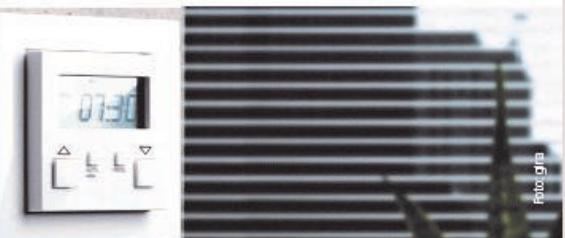
www.beinert-knotte.de

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



Nur Umziehen war gestern: Komplettservice ist heute!

Umzüge um die Ecke und um alle Welt

Montagen aller 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 Anschlägen, Lieferung neuer Arbeitsplatten, Blenden, etc
• Umbau von Küchenschränken in eigner 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

Seniorenspezialservice

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 • luftgefedeerte, lärm- und abgasarme Fahrzeuge • Außenauflaufzüge
• 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



Schmuck, das neue Häuschen.

Sparkasse, der Baufirmen u.a. Unterstützer zu einer kleinen Feierstunde einladen, die voraussichtlich am 30. August stattfinden wird.

15 Jahre Kästchenspende von Rainer W. Seck

Zugegeben, die Idee war seinerzeit nicht ganz neu: die Kästchenspende. Von Natur aus neugierig blättere ich gerne einmal durch Vereinszeitungen anderer Essener Vereine. Man muss jedes Rad ja nicht zweimal erfinden. Bei einem Verein im Essener Süden sah ich dann 2009 diese Spendenaktion.

Na, „Essener Süden“ und jedes Kästchen kostete gleich 20 €. „Das machen wir günstiger!“, haben wir seinerzeit gesagt. Kleinvieh macht auch Mist und so starteten wir unsere eigene Kästchenaktion, die jetzt ihren 15. Geburtstag feierte.

Und Kleinvieh kann ganz schön Mist machen: Stand heute (14. März 2025) sind es 17.637,50 €, die so zur Unterstützung der Vereinsarbeit erheblich beitragen. Und viele der Kästchenspende sind von Anfang an mit dabei. Ein normales Kästchen kostet 5 €, gerechnet auf ein Jahr wären das 20 € für den guten Zweck.

Warum hast du eigentlich noch kein Kästchen in der Vereinszeitung? Wie das aussieht, ist hier auf der rechten Seite zu sehen. Einfach kurze Mitteilung an den Vorstand oder montags einmal ab 19.30 Uhr im Vereinsheim vorbeischauen. Da bin ich als „Kästchenbetreuer“ anzutreffen.

Kein Yoga mehr von Sascha Fennel

Leider konnten wir unser Kursangebot „Yoga“ nicht weiter fortsetzen, da wir uns seitens des Vereines höheren finanziellen Forderungen gegenüber sahen, denen wir so nicht nachkommen konnten.

Schade, wir hätten das Angebot gerne in unserer Agenda behalten, müssen aber auch auf eine Ausgewogenheit bei den Zahlungen für unsere engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter innerhalb des TBF denken.

Zum 3. Mal: AlltagsFitnessTest von Karoline Seck

Bereits zum dritten Mal fand bei uns der AlltagsFitnessTest (AFT) für Erwachsene statt. Dieses Mal im Februar, genauer gesagt am 15. Februar.



Auch bei der 3. Auflage lag der AFT wieder in den bewährten Händen unserer Übungsleiterinnen Gabi Glaubitz (links) und Aliena Gabrisch (rechts). Silvia Braune (Mitte) sorgte wieder für das leibliche Wohl der Teilnehmer.

Der Alltags-Fitness-Test (AFT) ist ein motorischer Test, der für Personen ab dem Alter von 60 Jahren konzipiert und in den USA von den Wissenschaftlerinnen Professor Roberta Rikli und Professor Jessie Jones von der California State University unter dem Originaltitel „Senior Fitness Test“ entwickelt und im Jahr 2001 veröffentlicht wurde. Der Test besteht aus sechs Teilaufgaben, welche die Bereiche Armkraft, Beinkraft, Ausdauer, Hüft- und Schulterbeweglichkeit sowie Geschicklichkeit umfassen. Der Test ermöglicht so eine einfache und aussagekräftige Überprüfung der alltagsrelevanten Fitness älterer Menschen, die für eine selbstständige Lebensführung erforderlich ist. Er zielt in erster Linie auf den durchschnittlichen älteren Menschen im Privathaushalt ab, nicht speziell auf Sportler und auch nicht auf Personen in Einrichtungen der Altenpflege.

Da es bereits der 3. AFT-Termin beim Turnerbund Frintrop war, ergibt sich für „Wiederholungstäter“ natürlich auch die Möglichkeit, zu den vorherigen Tests Vergleiche zu ziehen. Sechs verschiedene Übungen, die typische Alltagsbewegun-

Nadine, Björn, Mathis & Sophia Deweiver	Elke Zimmnau	Anne & Peter Dieler	Brunhilde Hofman & Manfred Bigell	
	Rosita & Gerd Ortner	Ella, Luca, Daphne & Thorsten	Doris & Werner Klank	Conni & Jörg D.
Ilse und Dieter Lösgen		Heike & Olaf Hellmold	Familie Eisenburger	Elke & Ralf Esser
Geli Gollan	Rita & Günter Lüsser	Familie Hahnen	Heidrun & Norbert Günther	
Anne & Heinz Maaßen		Margaret, Heipe, Lucy + Emma freuen sich auf den Frühling.	Irmgard & Siegfried Schwarz	TBF- Hauswart Willi R.
Heidi & Peter Zimmer	Hier könnte eure Spende stehen!	www.muetze- bedachungen. de	Hier könnte eure Spende stehen!	Karola Stöckel
Klaus & Christiane	Ilse Grewe	Karin & Kurt Litzki	Hier könnte eure Spende stehen!	Marlies Neuhaus
Ostern in Frieden wünscht Familie Seck!	Jessica, Beate & Michael Riese	Bottrop wünscht frohe Ostern! Norbert Badura & Peter Seiler		Elke & Peter Berndt
Hier könnte eure Spende stehen!	Ria Osenar	Sabine Pfeiffer & Vater Werner	Ralf & Silvia Schutz	
			Annette & Sascha Fennel	Sandra Müller
Ulla & Bernd Plappert	Hier könnte eure Spende stehen!	Uschi Fennel	Angelika & Werner Högner	Willi Riese
Familie Kaufhold	Eddi & Kurt Hartwig	Nicole & Manfred Funke-Kaiser		Hier könnte eure Spende stehen!

gen simulieren, verraten. Der Alltags-Fitness-Test zeigt, wie man in Sachen Fitness und Beweglichkeit im Vergleich zu anderen Personen des gleichen Alters und Geschlechts abschneidet. Die Testübungen beziehen sich auf die nachstehenden Bereiche:

- Überprüfung der Armkraft
- Überprüfung der Beinkraft

- Überprüfung der Ausdauer
- Überprüfung der Hüftbeweglichkeit
- Überprüfung der Schulterbeweglichkeit
- Überprüfung der Geschicklichkeit

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren wieder mit großer Freude dabei wie die Bilder zeigen.



Spenden an den Turnerbund per PayPal möglich

Wie kann man an den Turnerbund spenden?
von Rainer W. Seck

Das ist einfach und es gibt mehrere Wege.

- Man überweist einen Betrag X auf das Konto des Vereins bei der Sparkasse Essen, gibt unter Verwendungszweck „Spende“ und den Namen des Spenders an. Die IBAN des Turnerbund Frintrop bei der Sparkasse Essen lautet: **DE78360501050004201984**
- Man spendet ein oder mehrere Kästchen wie eines hier auf der vorherigen Seite. Wer Interesse hat, kann sich gerne über **vorstand@tbf03.de** an den Verein wenden.
- Ganz neu ist die Spende über das „PayPal“ an den Turnerbund. Voraussetzung ist, ein PayPal-Konto zu haben. Das haben inzwischen viele. Den entsprechenden QR-Code zur PayPal-Spende an den Turnerbund haben wir hier abgebildet. Einfach die Handykamera auf den QR-Code richten, den Link öffnen und spenden.

Was sagt die Finanzverwaltung NRW dazu?

Spenden können Sie in Ihrer Einkommensteuererklärung als Sonderausgaben absetzen.

Voraussetzung für den Spendenabzug ist eine förmliche Zuwendungsbestätigung (amtlicher Vordruck), die auch Spendenbescheinigung genannt wird. Diese erhalten Sie von der von Ihnen unterstützten Organisation.

Bis zu 300 Euro spenden reicht ein einfacher Nachweis

Bei Zuwendungen bis zu einem Betrag von 300 € gilt der vereinfachte Nachweis. Das heißt, dass dann ein Kontoauszug oder ein Überweisungsbeleg genügt.

Sie müssen die Belege über Ihre getätigten Spenden nur dann vorlegen, wenn Ihr Finanzamt Sie dazu auffordert. Bitte bewahren Sie die Nachweise aber auf jeden Fall bis zum Ablauf eines Jahres nach Erhalt Ihres Steuerbescheids auf.



JIU JITSU IM TBF

FÜR KINDER
&
JUGENDLICHE

DONNERSTAGS
17–19 UHR



KOMMT ZUM PROBETRAINING!

Wir stärken gemeinsam den Geist, Körper und unsere Konzentration und lernen dabei die Grundlagen der Selbstverteidigung.

Für Kinder ab 7 Jahren
Trainerin: Saskia Plücker
Kontakt: Saskia Plücker, 0176 57 61 22 07
s.pluecker.tbf@outlook.de

Turnhalle Helmstraße
Zufahrt über den
Schulhof Helmstraße 5



Rhein-Ruhr 2025

FISU WORLD UNIVERSITY GAMES

Update

von Rainer W. Seck



FISU
WORLD
UNIVERSITY
GAMES
SUMMER

Knapp drei Monate sind es noch, bis Essen Austragungsort für eine der größten Sportveranstaltungen der Welt wird: der World University Games Summer.

Mit neun Sportarten (Tennis, Volleyball, Fechten, Judo, Gerätturnen, Bogensport, Basketball, Rhythmische Sportgymnastik und Tischtennis) ist Essen dabei noch vor den Städten Duisburg, Mülheim an der Ruhr, Bochum, Hagen und Berlin die herausragende Stadt.



Pressekonferenz mit OB Kufen in der Messe Essen.

Veranstaltungsorte in Essen werden die Tennisanlage des ETUF am Baldeneysee, die Messe Essen, die Grugahalle, die Sporthalle und der Sportpark am Hallo sowie die Zeche Zollverein sein. Es lohnt sich also, sich Tickets zu sichern. Für alle Veranstaltungen (mit Ausnahme der Eröffnungsfeier) kann man einen Groundpass erwerben. Damit kommt man überall rein.

Aktuelle Informationen gibt es unter

<https://rhineruhr2025.com/de>

Am 21. Januar gab es eine große Pressekonferenz in der Messe Essen mit vielen Kamera-teams. Hier wurde noch einmal kräftig die Werbetrommel gerührt und unser Ehrenpräsi konnte sich mit dem offiziellen Maskottchen „Wanda“ fotografieren lassen.

Wir sind alle sehr gespannt, wie sich Essen als Hauptstandort für viele Sportarten und Standort für das „Hauptquartier“ der Spiele darstellen wird. Immerhin werden rund 8.500 Aktive aus rund 170 Ländern erwartet.

12 Tage lang macht ein umfangreiches Kunst- und Kulturpro- gramm die Städte in der Rhein-Ruhr-Region zum größten Spielfeld der Welt. Neben zentralen Themen wie Internationalität, Teilhabe, Nachhaltigkeit und Transformation treffen sich lokale und internationale Künstler:innen, um einen spielerischen Zugang zu Kunst und Kultur für alle im öffentlichen Raum zu schaffen. Das Rahmenprogramm bietet Raum für Begegnungen und Kontakte sowie eine Präsentationsplatt- form für verschiedene lokale Organisationen.



Wanda mit Ehren-Präsi

Neujahrsempfang von ESpo und den Sport- und Bäderbetrieben

von Karoline Seck

Ein inspirierender Start ins neue Jahr! ☺ Ich durfte vergangenen Sonntag (19. Januar) mit einigen Vereinskollegen erneut den Neujahrsempfang des Essener Sportbundes und der Es-

sener Sport- und Bäderbetriebe besuchen. Wieso es inspirierend war? Sport ist eine gesellschaftliche Kraft, die uns alle zusammenbringt und der Empfang zündet zum Jahresanfang den richtigen Funken dazu.

Mir fielen zwei Dinge positiv auf: Die Anwesenden werden jünger! Das lässt hoffen, dass dem Essener Sport der Nachwuchs nicht so schnell ausgeht. Die Reden von Jochen San- der, 1. Vorsitzender des

ESPO und Thomas Ku- fen, Essens Oberbürgermeister, haben zudem nicht nur einen tollen Ausblick auf das Jahr 2025 gegeben, sondern auch signalisiert, dass hier eine tiefe Verbundenheit und Support für den Essener Sport vor- herrscht und das macht mich als Ehrenamtliche



V.l. Günter Lüsser, Willi Riese, Britta H., Hans Hahnen, Rainer W. Seck und Karoline Seck



RHINE-RUHR
2025

ESSEN SPIELT MIT

BEI DEN FISU WORLD
UNIVERSITY GAMES
VOM 16. - 27. JULI 2025

6 STÄDTE, 12 TAGE,
18 SPORTARTEN,
150 NATIONEN.



Infos & Tickets:
RhineRuhr2025.com



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



**PODOLOGIE
KÖRNER** Ihre Praxis für
medizinische Fußpflege

Adresse Bocholder Straße 2
45355 Essen
Telefon 02 01 - 760 921 17
E-Mail podologie-koerner@vodafone-mail.de
Web www.podologie-koerner.de

Mo 10-18 Uhr Di & Mi 8-16 Uhr Do nach Vereinbarung Fr 8-15 Uhr

Abrechnung mit allen Kassen- und Privatpatienten

in Essen sehr stolz! Und was bewegt und beschäftigt nun unsere sportliche Gemeinschaft aktuell?

- Sport verbindet und fördert Demokratie: Wir lehren und leben Haltung, Fairness und Toleranz. Ein essenzieller Baustein, um Demokratie zu verteidigen!
- Begeisterung: Bei den Rück- und Ausblicken wurde deutlich, wie wichtig das Engagement bleibt. Vor allem aber konnten wir das Vor-Corona-Niveau inzwischen wieder erreichen.
- Investition: Seit 2019 wurden 211,5 Millionen Euro aus dem städtischen Etat in Essens Turnhallen investiert und der erweiterter Ehrenamtsfonds sowie Ehrenamtsstipendien für Jugendliche stärken unser Rückgrat.
- Herausforderungen: Dennoch gibt es noch viel Sanierungsbedarf aufzuholen und Engagierte zu finden als Übungsleitende oder in Vorstandpositionen bleibt aus verschiedenen Gründen eine schwierige Aufgabe.
- Nachhaltigkeit: In Paris wurden globale Impulse gesetzt, wie man auch Großevents nachhaltig planen kann.
- Miterleben: Die World Games oder die Deutschlandtour stehen genauso auf dem Plan wie Initiativen der lokalen Vereine, die als große Veranstaltung in die Innenstadt verlagert werden.

Ob Breitensport oder Spitzenleistungen, einen Impuls setzt der Empfang in jedem Jahr aufs Neue: Gemeinsam entwickeln wir uns weiter, für Sporttreibende, Engagierte und diejenigen, die den Essener Sport in diesem Jahr für sich entdecken.

Hört das denn nie auf mit der Turnhalle Altfriedschule? von Rainer W. Seck

Seit vielen, vielen Jahren berichten wir hier über eine mittlerweile zu einer Provinzposse ausgearteten Geschichte, die beinahe schon ein Fall für die Satiresendung Extra3 und ihrem Sonderformat „Der reale Irrsinn“. im Ersten ist.

Wieder und wieder und wieder ist der Baubeginn für die Renovierung der Turnhalle verschoben worden. Kleiner Witz am Rande: Die Kommunikation bei der Stadt scheint nicht die Beste zu sein, so mussten wir die Sport- und Bäderbetriebe vor Weihnachten über eine der neuen Verschiebungen (die inzwischen auch schon Makulatur ist) in Kenntnis setzen. Man hatte sie nicht informiert und so uns natürlich auch nicht. Und auch der im Rat vor Weihnachten vorgelegte Bauzeitenplan stimmt schon lange nicht mehr. Wir haben uns über „borbeck.de“ ein wenig echauffiert und unserem Ärger freien Lauf gelassen, was wiederum die WAZ/NRZ zum Anlass nahm einen größeren Bericht dazu zu machen. Lustiger Weise erfuhren wir über diesen Bericht, dass der Baubeginn wieder von Sommer 2025 nun auf Ende 2025 verschoben wurde. Woher sollten wir das wissen? Aber damit nicht genug: Inzwischen haben wir gehört, dass es wieder zu einer Verzögerung kommt. Städtische Verantwortliche haben sich vor kurzem vor Ort getroffen und über das weitere Vorgehen beratschlagt. Da die Renovierung der Turnhalle mit der Renovierung des Altgebäudes einhergeht, kommt es wieder und wieder zu Verzögerungen. Die Stadt macht die aktuelle Marktlage, die bekannten Lieferschwierigkeiten in nahezu allen Gewerken, umfangreiche Schadstoffsanierungen. Alle Beteiligten arbeiteten aber daran, etwaige Verzögerungen aufzuholen. Hä? Wie will man denn Verzögerungen, die sich über viele Jahre hinweg ziehen (seit 2015) aufholen? Es bleibt spannend und wir sind als Turnerbund Frintrop inzwischen weit weg von jeder Illusion, die man mit der Renovierung der Halle verbinden könnte. Immerhin gibt es inzwischen an der Altfriedschule auch Generationen von Grundschulkindern, die nie eine intakte Halle dort kennengelernt haben.



Die Turnhalle Altfriedschule ist seit Jahren sanierungsbedürftig. Die Stadt will Verzögerungen aufholen.

Besonderes Jubiläum: Zehn Jahre kalt duschen

Die Sporthalle Altfriedschule ist seit Langem sanierungsbedürftig. Turnerbund Frintrop ärgert sich, die Stadt reagiert

Patrick Radtke

Mittlerweile sind es bereits zehn Jahre: Seit dem Jahr 2015 bleiben die Duschen in der Sporthalle Altfriedschule kalt. Kurzfristig waren es nur vereinzelt, später dann komplett die Halle ganz ohne warmes Wasser. Nachdem es in einem in einer Bochumer Sporthalle Türe der Decke herabgefallen war, rissen wieder an der Altfriedschule die Duschen ab. 2016, 75 Jahre nach der Baufertigstellung, wurde die Decke ganz abgenommen. Die Gefahr des Herausfallens einer Decke seitdem gehäuft, andere Probleme geschafft, die Geräuschdämmung musste der laufenden Schulsanierung.

Seit 2015 hoffen die Schülerinnen und Schüler an der Altfriedschule auf eine Sanierung. Der Turnerbund Frintrop, der mit den Abteilungen Badminton, Turnen und Gymnastik 30 Übungsstunden in der Woche der Halle abhält, muss eine provisorische Dusche für seine Freunde, die Halle nicht nur zu nutzen, sondern zudem noch zu erwärmen. Die Mittel dafür sollten sich aus dem Programm „Gute Schule 2020“ ergeben. Doch leider ist die Probleme Mai waren einkrankheitsbedingte Ausfälle bei den Firmen,

macht, wenn sowieso eine Generalüberholung der Sporthalle nötig ist – sagt Rainer Seck, der Ehrenvorsitzende des Turnerbundes Frintrop. Was ihn allerdings ärgert, ist die sich immer wieder wiederholende Verzögerung.

„Seit 2016 werden wir immer wieder vertröstet, manchmal um drei Monate, manchmal um sechs Monate. Insgesamt schon acht- bis neun Jahre“, sagt Rainer Seck. „Die Schulförderung mitgeteilt und kommt dann gesagt, dass sie doch wieder verschoben werden müssen.“ Rainer Seck weiß, wie dies wieder passiert. Die Renovierung sollte um Ostern herum stattfinden, dieser Zeitraum kann nun allerdings nicht eingehalten werden. Jede Verschiebung verzögert die Sanierung um einen Monat. Die historischen Aufwand zur Sanierung muss stets Aufwand sporthallen organisieren werden. „Der Vorstand meines Klubs muss immer wieder die Sanierung neu einstellen. Das ist eine Steppshow Arbeit und das über Jahre. Das ist eine zusätzliche Belastung für die Eltern und Lehrer“, erklärt sich Seck.

Rainer Seck, Ehrenvorsitzender des Turnerbundes Frintrop:

„Seit 2016 werden wir immer wieder vertröstet, manchmal um drei Monate, mal um sechs. Schon acht- bis zehnmal. Wir bekommen Hallenschließungen mitgeteilt und dann gesagt, dass sie doch wieder verschoben werden.“

Liebscherwerken, Schlossermeister heißt das, dass die Schule und der Sportverein zwar ihren Sportbetrieb bis heute auf

rechten können, der Längsschiffdurchgang ist jedoch ja verständnis, dass man aufes in einem Abschluss

schule der letzte Baublock im Gewerbegebiet ist. Der Sporthalle nötigt, was zunächst ging, ist der Neubau als Ambitus an das Bestandsgebäude, welcher mittlerweile abgebrochen ist.

Die gebrauchten Räume werden seit Beginn des Schuljahrs genutzt und seien für den nächsten Bauabschnitt nötig gewesen, damit die Schülerräume und Schüler in diesen weiterhin bespielt werden können. „Der Bauabschnitt kann übernommen werden, um die Schülerräume und Schüler in diesen weiterhin bespielt werden können.“

Die Verzögerungen bei dem ersten Bauabschnitt führen zu einer weiteren Verzögerung aufgrund der aktuellen Marktlage, die bekannte Liefer Schwierigkeiten in nahezu allen Gewerken sowie umfangreiche Sanierungen der bestehenden Bestandsgebäude gekommen. Grundsätzlich arbeiteten alle Beteiligten engagiert daran, etwaige Zeitverzögerungen aufzuholen. Da bestimmate Gewerke wie Papier, Platten, Rohstoffe etc. vertraglich sind, ist das aber nur bedingt möglich.

Terminkalender:

Turnerbund Essen-Frintrop 1903:

verantwortlich für 122 Jahre

Sport und Freizeit in Frintrop

2025

31.03.2025	18 Uhr	Start in die diesjährige Radsaison mit dem Montagsroller	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
06.04.2025	11 bis 13 Uhr	Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim. Auch Gäste,.die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
04.05.2025	11 bis 13 Uhr	Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim. Auch Gäste,.die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
12. bis 16.05.2025		Deutsches Turnfest in Leipzig	Leipzig
01.06.2025	11 bis 13 Uhr	Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim. Auch Gäste,.die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
02. bis 05. Juni 2025		Radtour der Old Guys Radler in und um Davensberg	Hotel Clemens August Ascheberg
04.07.2025	19.30 Uhr	Jahreshauptversammlung des Gesamtvereins	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
06.07.2025	11 bis 13 Uhr	Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim. Auch Gäste,.die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
16. bis 27.07.2025		World University Games - Universiade 2025 In Essen mit den Sportarten Bogensport, Basketball, Judo, Fechten, Taekwondo, Tennis, Rhythmische Sportgymnastik, Gerätturnen und Tischtennis	Essen, Bochum, Mülheim, Duisburg, Berlin und Hagen
07.12.2025	10 Uhr	Sparkastenleerung mit gemeinsamen Frühstück	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
10.12.2025	17.30 Uhr	Weihnachtsessen der Old Iron Guys (Turnen für Best Ager)	

2026

10.2026		WM und Kongress der United Nations of Ju Jitsu	Sizilien in Italien
---------	--	---	---------------------

2028

125 Jahre Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.

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

Der Wunschbaum 2024 von Gabi Glaubitz

Der Wunschbaum für die Senioren des Hauses St. Maria Immaculata in Borbeck stand zum zweiten Mal in unserem Vereinsheim. Wie auch im Jahr davor wart Ihr, die Schenkenden, `mal wieder groooßartig.

Die Geschenke waren so liebevoll ausgesucht und verpackt. Oftmals wurde mehr verschenkt, als der einzelne Bewohner sich gewünscht hatte.

Damit all das zustande kommen konnte, wurde schon von vielen helfenden Händen im Haus St. Maria Immaculata Vorarbeit geleistet. Jeder einzelne Bewohner wurde nach seinem persönlichen Wunsch befragt und dieser dann von mir auf die Wunschbaum-Anhänger übertragen.

Pünktlich zum ersten Advent wurde dann der Wunschbaum in unserem Vereinsheim aufgestellt, geschmückt und mit den Wünschen behangen.

Wer jetzt nicht schnell genug war, sich einen Wunsch vom Baum zu nehmen, ging leer aus.

Als es dann endlich hieß, es ist Weihnachten, Bescherung, waren die Bewohner so überwältigt von ihren Geschenken, die sie bekommen hatten, dass viele, viele Freudentränen geflossen sind. Die Überraschungen waren sehr, sehr groß und auch die Dankbarkeit der Bewohner.

Ich darf mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die mich dabei unterstützt haben, denn ohne Hilfe ist es nicht zu schaffen.

Es fängt an bei meinen Arbeitskolleginnen, die 126 Bewohner befragt haben, Willi Riese, Günter Lüsser und Rainer Seck fürs Baumaufstellen.

Natürlich auch Danke an den Vorstand, der die tolle Aktion durch seine Unterstützung überhaupt ermöglicht hat.

Mein aller größter Dank geht aber an all diejenigen, die dafür gesorgt haben, dass es wieder zahlreiche wunderschöne Geschenke gegeben hat.

Vielen Dank

Eure Gabi Glaubitz



**SPORTDEUTSCHLAND IST
EHRENAMTLICH
ENGAGIERT**

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

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

Bitte bevorzugt diese Inserenten bei euren Planungen.

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

6666666 670011



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

Chart: Kinderrechte im Sport von Rainer W. Seck

Unser Mitglied Manfred Funke-Kaiser, Inhaber der Funke-Kaiser GmbH in Bedingrade, hat uns wieder kostenfrei ein Chart der Deutschen Sportjugend angefertigt, dass sich in der neuesten Kampagne mit den Kinderrechten im Sport beschäftigt. Seit kurzem haben wir es im Eingangsbereich unserer EVN-Turnhalle in der Unterstraße aufgestellt, damit es von möglichst vielen beachtet wird. Lieber Manfred, danke dafür!



Die Deutsche Sportjugend, als größter freier Träger der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland, sieht sich der Förderung und Sicherung der Rechte junger Menschen verpflichtet. Dieser Anspruch ist auch in der gemeinsam von DOSB und dsj entwickelten Menschenrechts-Policy verankert. Die Grundlage dieser Policy bilden die UN-Leitprinzipien für Wirtschaft und Menschenrechte. Dabei gelten Menschenrechte für alle Menschen und damit auch für Kinder und Jugendliche. Im Kontext des Sports sollen die Kinderrechte sicherstellen, dass der Sport nicht nur ein Ort der sportlichen Entwicklung ist, sondern auch ein Raum, in dem junge Menschen als Individuen geachtet, geschützt und gefördert werden. Zu diesem Zweck wurden die Kinderrechte der UN-Kinderrechtskonvention für den Bereich des Sports übersetzt.

<https://www.dsj.de/themen/kinderrechte>

Essener Ehrenamtskarte Einführung der Ehrenamtskarte NRW von Karoline Seck

Ehrenamtliches Engagement verdient Anerkennung und Respekt. Die Stadt Essen möchte aus diesem Grund die Ehrenamtskarte NRW einführen. Dabei



handelt es sich um ein Projekt der Landesregierung und der Kommunen in Nordrhein-Westfalen. Die Ehrenamtskarte NRW dient der Stärkung und Unterstützung bürgerschaftlichen Engagements.

Die Umstellung auf die Ehrenamtskarte NRW ist im Laufe des Jahres 2025 geplant. Diese wird ab dem Moment die Essener Freiwilligenkarte ablösen. Wir werden auf unseren Internetseiten über den Sachstand informieren.

Mit der Essener Freiwilligenkarte möchte die Stadt Essen das breite Spektrum des bürgerschaftlichen Engagements zahlreicher Essener Bürger*innen wertschätzen und damit ihren Dank ausdrücken. Gleichzeitig etabliert sich mit diesem Instrument eine Kultur der Unterstützung von Menschen, die ihre Zeit und Kraft für das Gemeinwohl einbringen.

Die Essener Freiwilligenkarte wird kostenlos an alle Personen ab 16 Jahren ausgegeben, die zum Zeitpunkt der Antragstellung in Essen ehrenamtlich und unentgeltlich tätig sind. Die Karte ist unabhängig vom Umfang der ehrenamtlichen Tätigkeit. Die Karte ist personenbezogen und nur in Verbindung mit einem gültigen Lichtbildausweis gültig.

Beantragen Sie die Essener Freiwilligenkarte: auf dem Postweg oder per E-Mail

Die Organisationen beziehungsweise die Ehrenamtlichen beantragen die Freiwilligenkarte bei der Stadt Essen. Dazu werden Anträge unter Angabe von Name, Vorname, Geburtsdatum, Anschrift, Art der ehrenamtlichen Tätigkeit und der Unterschrift der Ehrenamtlichen sowie der Organisation eingereicht. Das Antragsformular steht im Download zur Verfügung oder kann telefonisch oder per E-Mail bei der Stabsstelle Bürgerbeteiligung und Ehrenamt angefordert werden. Mitglieder freier Initiativen ohne Rechtsstatus können die Freiwilligenkarte auch beantragen.

Der Antrag kann auf folgenden Wegen eingereicht werden:

- schriftlich auf dem Postweg an die Stadt Essen, Stabsstelle Bürgerbeteiligung und Ehrenamt, Rathaus Porscheplatz, 45121 Essen, per E-Mail an engagiert@essen.de

Die Karte gilt in Essen für drei Jahre und kann danach verlängert werden. Dazu ist eine erneute Antragstellung erforderlich.

Aktuelles Sportprogramm des TBF im Jahr 2024 (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

Da viele Gruppen momentan sehr gut besucht sind, bitten wir Mitglieder oder Interessierte vor dem Besuch einer neuen Gruppe zunächst Kontakt zur sportlichen Leitung unter sport@tbf03.de aufzunehmen.

So ist im Vorfeld eine Absprache mit den jeweiligen Übungsleitungen möglich.

Montag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Old Iron Guys	10:00 - 11:00	Vereinsheim	
Stuhlgymnastik für Senioren	15:00 - 16:00	Vereinsheim	
Zumba Gold	16:30 - 17:30	Vereinsheim	
Wirbelsäulengymnastik	18:00 - 19:00	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
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	
Trampolin	17:00 - 19:30	SH Bergeborbeck	Leistungsgruppe
Dienstag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Wirbelsäulengymnastik	8:30 - 9:30	Vereinsheim	
Eltern-Kind-Turnen	16:30 - 18:00	TH Helmstraße	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Kinderturnen	16:30 - 17:45	TH Altfriedschule	
Wirbelsäulengymnastik	17:15 - 18:15	Vereinsheim	
Gerätturnen	18:00 - 20:00	TH Altfriedschule	Fortgeschrittene & Wettkämpfer
Zumba	19:00 - 20:00	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Gymnastik für Frauen	20:00 - 21:45	TH Unterstraße	
Zumba Step	20:00 - 21:00	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Mittwoch	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Wirbelsäulengymnastik	8:30 - 9:30	Vereinsheim	
Zumba Gold	16:00 - 17:00	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 - 20:00	TH Altfriedschule	Fortgeschrittene & Wettkämpfer
Walking / Nordic-Walking	18:00 - 19:00	Treffpunkt Vereinsheim	Einstieg jederzeit
Trampolin	18:45 - 21:15	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	für Kinder ab 7 Jahre (Anfrage Erw. unter sport@tbf03.de)
Trampolin	16:00 - 18:00	SH Bergeborbeck	Anfänger ab ca. 6 Jahre
BOP - Bauch Oberschenkel Po	19:00 - 20:00	Vereinsheim	
Zumba Step	20:15 - 21:15	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Freizeitsport für Herren	20:00 - 21:45	TH Altfriedschule	Fußball
Freitag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Old Iron Guys	10:00 - 11:00	Vereinsheim	
Gerätturnen	16:00 - 17:30	TH Altfriedschule	Gerätturnen-Breitensport
Gerätturnen	17:30 - 19:00	TH Altfriedschule	Gerätturnen-Breitensport
Trampolin	19:00 - 21:30	SH Bergeborbeck	Leistungsgruppe
Badminton	19:00 - 21:30	TH Altfriedschule	Hobbygruppe
Samstag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Abenteuer Breitensportgruppe	10:00 - 11:30	TH Helmstraße	6 bis 14 Jahre
Gerätturnen	10:00 - 12:00	TH Altfriedschule	Wettkampfstraining bei Bedarf
Abenteuer Breitensportgruppe	11:30 - 13:00	TH Helmstraße	ab 15 Jahre
Sonntag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen

Im Turnerbund ist Sport am schönsten!

Karneval 1

Im TBF wurde wieder Karneval gefeiert von Rainer W. Seck

Am 11. Februar 2012 fand erstmalig der kleine, aber feine handgemachte Karneval im Verein statt. Initiiert durch die Theatergruppe tur-bu-lent 03 hat sich diese Karnevalsparty, angereichert durch ein selbstinszeniertes Karnevalsprogramm etabliert und erfreut sich großer Beliebtheit und es gibt sogar einige richtige Fans, die keine dieser Partys auslassen.

Dieses Jahr hieß es am 22. Februar um 19.11 Uhr wieder „Turnerbund Helau!“ im geschmückten großen Saal des Vereinsheimes. Zum 12. Mal fand Frintrops einmaliger handgemachter Karneval statt.

Danke hierbei wieder einmal an Willi Riese für seine Unterstützung beim Auf- und Abbau und beim Betrieb der Theke. Danke auch an die Jungs vom Männerturnen, die am Freitag nach ihrer Übungsstunde Stühle und Tische schleppten.

Am Samstag ging es dann pünktlich los. DJ Yogi legte den Narhallamarsch auf und schon kam die große Narrenscharr einmarschiert, gefolgt von Prinz Frinti I. (Heinz Maaßen) und ihre Lieblichkeit Prinzessin Frintinchen (Marlies Neuhaus).

Ein vielversprechender Aufklang, der hin zu einer lustigen Party mit Programm führte. Durch das Programm im Vereinsheim führten Schwatten Maaßen und Marlies Neuhaus und es ging so richtig los.

Da war Alt-Stadtprinz Bernie Spieker mit seinem Bratkartoffelsong, der aus seinem Leben plauderte. Elke, Heinz, Viola, Spinne, Anna, Peter und Peggy mit Sketchen. Günter & Rainer unterhielten die Massen als Frintroper Herzbuben und Heinz und Anne fanden in ihrem Gesangsvortrag, dass Schunkeln ist Scheiße ist. Last but not least natürlich wie immer noch Spinne und Peggy, die 2 vonner Körnerstraße, die wieder fernsehreif die Welt mit Gendern, kultureller Aneignung und ganz viel Eierlikör auf den Arm nahmen.

Musik kam von DJ Yogi und natürlich von unserer Theatergruppe tur-bu-lent 03, in die sich noch Anne und Rainer einreihten. In diesem Jahr brachten sie als musikalische Vereinte Nationen die Musik der Les Humphries Singers zum Besten. Alles in allem war es ein sehr kurzweiliger Abend und das Publikum im vollbesetzten Saal belohnte mit langanhaltendem Applaus. Und weil es so schön war, machen wir es nächstes Jahr wieder. Sehr wahrscheinlich wieder so ca. eine Woche vor dem Karnevalswochenende.

Frintrop - Helau!



Karneval 2

Die Turnerbündler waren auch in anderen Bereichen karnevalistisch unterwegs
von Rainer W. Seck



Einen Gruß vom Karneval in Köln erreichte uns von einer kleinen Gruppe Mitglieder, die sich jedes Jahr auf in das karnevalistische Treiben der jecken Kölner machen. Es grüßen Werner Becker, Elke Berndt, Bärbel Schneider, Anne Maaßen Heinz Maaßen, Peter Berndt, Jürgen Schneider und Annelie Ritter. Sie senden ein dreifach kräftiges „Kölle Alaaf! Kölle Alaaf! Kölle Alaaf!

Ehrenmitglied Peggy Kaiser feierte ihren diesjährigen Geburtstag am 2. März auf der Lachenden Köln-Arena mit Tochter Mareike und anderen.



TaDiFi - Tanz dich fit beim Karneval und das schon am sehr frühen Altweibermorgen im Vereinsheim. Die TaDiFi-Gruppe am Donnerstagmorgen ab 8.30 Uhr kann auch noch Verstärkung gebrauchen.



Dr. humoris causa Peter Berndt fuhr in diesem Jahr am Rosenmontag auf dem Wagen der Fidelen Frintropfer mit.



Herrensitzung der Bösen Borbecker Buben mit der Freizeitgruppe Mittwoch und den Old Iron Guys.



Auch die Gymnastik für Frauen am Montagabend unter der Leitung von Elke Zimmnau ließ Gymnastikbälle Gymnastikbälle sein und enterte die Turnhalle in der Unterstraße bunt kostümiert und mit viel Marschverpflegung und ganz viel Spaß.



Unsere Turnerbundfamilie

Leider mussten wir von Gisela Ratmer Abschied nehmen.

Wir haben Abschied genommen von

Gisela Ratmer

* 6. März 1938 † 4. Januar 2025



Gisela wurde am 6. März 1938 geboren und zählte zu den ältesten Mitgliedern unserer Gemeinschaft, der sie am 1. April 1978 beitrat. Viele Jahre gehörte sie der Frauenabteilung an. Wir haben sie als fröhlichen Menschen in unserer Gemeinschaft gehabt, für die sie auch einige Zeit im Ältestenrat vertreten war.

Am 1. Februar wurde sie auf dem Friedhof an der Pflanzstraße beigesetzt. Wir haben sie mit einigen Turnerbündlern auf ihrem letzten Weg begleitet. Wir werden Gisela ein ehrendes Andenken bewahren.

Unser Mitgefühl gebührt ihrer Familie.

Gisela hat uns trotz ihrer schweren Krankheit noch bis zu ihrem Tod als Mitglied die Treue gehalten.

**Die schönen Nachrichten:
rechts die Geburtskinder im
kommenden Quartal**

von Rainer W. Seck

Herzlichen Glückwunsch an alle Geburtstagskinder, die im kommenden Quartal 50, 60, 65, 70, 75, 80, 85 und 95 Jahre alt werden. Allen anderen Jubilaren natürlich auch unsere besten Glückwünsche. Gerne berichten wir an dieser Stelle auch über Hochzeiten, Hochzeitsjubiläen, Geburten oder

andere schöne Dinge, die die Mitglieder betreffen. Einfach eine Nachricht an uns.

Noch schöner wäre es, wenn es zu dem freudigen Ereignis auch noch ein Foto geben würde.

turnschuh@tbf03.de

Ganz lieben Dank euch allen für eure Unterstützung. Wir sind eben eine große Familie.

Welch ein niedlicher Gruß vom anderen Ende der Welt
von Rainer W. Seck

40 Jahre ist es her, dass unser früheres Mitglied als jugendlicher Trampoliner Bernd „Bluffy“ Kaiser seine Zelte in Frintrop abgebrochen hat und in Australien ansässig wurde. Dort ist er über seine Kinder und Enkelkinder in Perth an der Ostküste fest verwurzelt. Aber ab und an denkt er doch noch an seinen Turnerbund, wenn er das kleine TBF-T-Shirt rauskramt und es seinen Enkelkindern überzieht. Wenn es noch passt.

Der niedliche kleine Kerl ist sein Enkel Hudson und wie steht es dort geschrieben: Sometimes he wake up in a good mood. — Manchmal wacht er gut gelaunt auf.

Ganz liebe Grüße ins australische Perth an „The Kaisers“ von allen Turnerbündlern.



**Übungsleiter/in
Für den Bereich
„Wirbelsäulengymnastik“
gesucht.**

**Ihr kennt jemanden oder könnt es vielleicht selbst?
Bitte wendet euch an
vorstand@tbf03.de**

**Wir gratulieren
den Geburtstagskindern im II. Quartal 2025**

**95 Jahre
Rolf Schumann**

**85 Jahre
Gisela Knoth**

**80 Jahre
Willi Hauswirth
Rosemarie Schlosser**

**75 Jahre
Christel Maria Grosse
Inge Batz
Christa Viefhaus
Norbert Günther**

**70 Jahre
Annegret „Anne“ Maaßen
Marion Anders
Hilde Farwick
Angelika Högner**

**60 Jahre
Petra Minelli**

**50 Jahre
Wilko Backhaus**

Unser Günni wird 75 Ein Königssteeler in Frintrop von Rainer W. Seck



Am 31. März wird der staatlich anerkannte Königssteeler 75 Jahre alt. Der direkte Nachfolger der Hugenotten, also französischer Protestanten, spricht sich auch daher nicht „Lüsser“ aus, sondern hört auch auf die französische Betonung „Lü-Beer“. Ehemann seiner Rita seit über fünf Jahrzehnten (am 6. August feiern sie 54 Jahre Eheleben), dreifacher Vater und

zweifacher Opa. Das ist der Familienmensch Günter bzw. Heigülü oder Onkel Dagobert, wie wir ihn manchmal nennen. Von 1999 bis 2015 bekleidete er das Amt des 2. Vorsitzenden in unserem Verein (vorher war er zwei Jahre 3. Vorsitzender) und der Turnerbund dankte es ihm auf der Jahreshauptversammlung am 17. April 2015 mit der Ernennung zum Ehrenmitglied, dem 35. insgesamt in der bis heute 122jährigen Vereinsgeschichte.

Auch die Ehrennadel der Gemeinschaft Essener Turnvereine ziert seit 2003 sein Jackenrevert.



Günnis Geburtshaus in Königssteele

In westfälischen Teil von Steele wurde der Bub geboren, Ecke Plümers Kamp und Eickelkamp. Aber es trieb ihn schon bald der Liebe wegen (also wegen Rita) so um 1970 herum nach Frintrop. Seitdem haben wir den Königssteeler ein-

gebürgert.

Mitglied im Turnerbund ist er seit dem 1. Januar 1988. Zunächst trieb der ehemalige Kanute bei den Jedermannern sein Unwesen, trat aber auch schon 1990 der Tennisabteilung bei und spielte „nebenbei“ noch bei der legendären Montagsgruppe Fußball. Irgendwann packte ihn auch noch der Läufergeiz und er schloss sich dem Lauftrreff an und hielt sich nebenbei noch bei seinen Freunden im wöchentlichen Tennisabo fit. Das Abo gibt es zwar seit 2018 nicht

mehr, aber dafür die Männer, die sich allmonatlich zum Stammtisch in der Dampfe treffen.

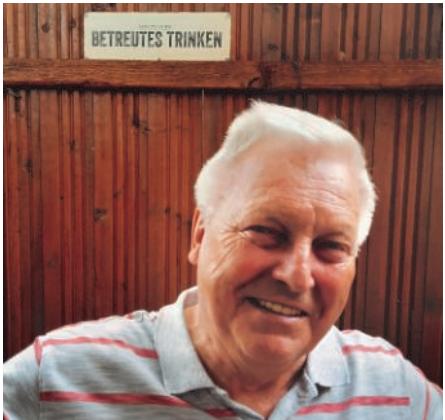
Seit 2009 ist auch das Radfahren im Verein zu seiner Passion geworden, denn seit seiner Verrentung geht es mit gleichgesinnten Ruhegeldempfängern in der wärmeren Jahreszeit am Mittwoch durch die Felder und Wälder unserer Heimat per Rad - immer angetrieben von seinem ferrariroten Pedelec. Damit erklimmt er auch schon mal die haldigen Höhen seiner Heimat.

Günter ist Frintroper geworden und geblieben und mit seiner großen Liebe Rita setzte er drei Kinder in die Welt: Randolph, Yvonne und Marcel. Und auch seine beiden Enkelkinder freuen sich immer, wenn sie mit Opa telefonieren können oder er bei ihnen in Deidesheim auf Besuch kommt.

Der ehemalige Geschäftsführer in einem Unternehmen des Automobilzubehörs hatte aber noch andere Hobbys. So war Segeln mit seinem Einmaster „Bahia“ jahrelang sein größtes Hobby auf den holländischen Binnenmeeren.

Wir wünschen unserem Heigülü, unserem Günni, Onkel Dagobert und Günter alles, alles Gute zu seinem Geburtstag und sagen auch von dieser Stelle ganz herzlich danke für die vielen Stunden, die er für den Turnerbund Frintrop immer noch erbringt, zum Arbeiten und zum Feiern.

Dein Frintroper Herzbube Rainer
Ach ja, im TBF sagt man „Lüssern“, wenn man wegen irgend-einer Kleinigkeit beim Training fehlt. Kommt in den Duden.



Betreutes Trinken beim monatlichen Treffen in der Dampfe.



Günni auf der Schurenbachhalde.
Locker erreicht mit dem Pedelec.





Ständig aktuelle Angebote vorrätig!
Flüge · Pauschalreisen
Kreuzfahrten · Busfahrten · etc

Reisebüro Peter Lotz

Frintroper Str. 430 · 45359 Essen
Tel.: 0201 - 69 00 63 - 64 · Fax: 0201 - 8 69 50 09
Email: info@reisebuerolotz.de · www. reisebuerolotz.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.



Detlef Köppen gönnte sich Ende des Jahres noch ein paar ruhige Tage an der holländischen Nordsee.



Die weitesten Grüße in den Weihnachtsferien sandte Familie Dujardin aus 9.607 Kilometern Entfernung vom Kap der guten Hoffnung.



Im Januar im österreichischen Zauchensee weilte der Pistenblitz Ralf Siegel (handgestoppte 66,4 km/h) mit seiner Ilse. Liebe Grüße von beiden.



In Ischgl ging es für Übungsleiterin Claudia Werner und ihren Mann bei herrlichem Wetter die Pisten runter.



Grüße vom Brandenburger Tor senden Sylvia, Marlies, Willi, Norbert und Ulli.



Silvestergrüße vom Nordseestrand bei Julianadorp senden Birgit und Markus Kaufhold.



Zum gemeinsamen Schneewandern eilten Jürgen und Bärbel Schneider mit Heinz und Anne Maaßen nach Garmisch-Partenkirchen.



Baywatch 2025 in Las Dunas, Gran Canaria, mit Jörg Thiesling in der Hauptrolle.



Michael Klein und Lydia Henseleit schnupperten noch bei steifer Brise deutsche Nordseeluft in Duhnen ein.



Prost von Dieter Praß in Maspalomas auf Gran Canaria.



Zur gleichen Zeit weilten „Dr.“ Werner Becker und seine Anne bei ähnlich viel Schnee in Mittenwald.



Karnevalsflucht von Petra Scholz und Michael Andersch nach Abu Dhabi.

Hier in der Vereinszeitung könnte Ihre Werbung stehen! Unsere Vereinszeitung erreicht per Post rund 1.000 Mitglieder und wird in deren Familien weitergelesen.

Dazu gibt es Tausende Internetabrufe von unserer Homepage. Interesse? Preisgünstige Werbung gibt es über vorstand@tbf03.de.



Alina und Andreas Gabrisch schnupperten Hollandluft.



Helau und Alaaf von der balearenischen Karnevalshochburg Mallorca von Nicole und Manfred Funke-Kaiser.



Kaffeepause für Irmgard & Siegfried Schwarz in der weißen Düne auf Norderney.



Zum Karneval auf Lanzarote flogen Alina Gabrisch und Gabi Glaubitz.

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 suchen Unterstützung!

Die Gerätturn-Abteilung mit ca. 50 Turnerinnen sucht Trainer*innen / Helfer*innen.

mögliche Trainingszeiten:

Di, 18 – 20 Uhr

Mi, 18 – 20 Uhr

Fr, 16 – 19 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:
Geraettturnen@tbf03.de



Sport- und Abteilungsnachrichten



Trampolinturnen



Essener Sportgala

**Joris Rührwiem als
Newcomer des Jahres nominiert
von Karoline Seck**

Das war schon eine besondere Ehrung: Trampolinturner Joris Rührwiem wurde zusammen mit vier weiteren Athleten und Athletinnen als Newcomer des Jahres für die Sportgala am 15. Februar 2025 nominiert. Die weiteren Nominierten waren:

- Julia Stöber
(Kettwiger Rudergesellschaft e.V. – Rudern)
- Marleen Sits
(Kanusport-Gemeinschaft Essen e.V. – Kanu)
- Sophia Winkler
(SGS Essen e.V. – Fußball)
- Conor Tönnies und Arne Wessels
(Spvg. Schonnebeck e.V. – Fußball)

800 Gäste feierten im Colosseum die Nominierten in den 5 Kategorien

- Sportlerin des Jahres 2024
- Sportler des Jahres 2024
- Mannschaft des Jahres 2024
- Trainer/in des Jahres 2024
- Newcomer des Jahres

Ein gut aufgelegter Tobias Häusler vom WDR führte sehr gelungen durch den Abend und begleitete die Sportlerinnen und Sportler sowie alle Laudatorinnen und Laudatoren durch das Programm. Mit kleinen Einspielern wurden die von einer Fachjury und der Essener Bevölkerung ausgewählten Sportrinnen und Sportler im voll besetzten Colosseum vorgestellt. Zusammen waren es 25 Nominierte, die da auf der Bühne standen. Alleine schon dabei zu sein war schon eine große Ehre für jeden Einzelnen und wir haben uns besonders für



Die stolzen Nominierten und Gewinner der
1. Essener Sportgala auf der Bühne im Colosseum
Foto: André Kraß (EMG)

Joris gefreut, der da mit Olympiasiegern, Welt-, Europa- und Deutschen Meistern auf der Bühne stehen durfte. Leider hat das Online -Voting, dass dieser Gala vorausging, nicht die erhofften Stimmen zum Sieg gebracht. Siegerin in der Kategorie Newcomer wurde letztendlich Julia Stöber aus dem Ruderbereich.

Am Ende konnten folgende Siegerinnen und Sieger bejubelt werden:

- Sportlerin des Jahres 2024
Sonja Greinacher
(Basketball)
- Sportler des Jahres 2024
Max Rendschmidt (Kanusport-Gemeinschaft Essen e.V.)
- Mannschaft des Jahres 2024
SGS Essen (1. Mannschaft)
- Trainer des Jahres 2024
Markus Högner (SGS Essen e.V.)
- Newcomerin des Jahres 2024
Julia Stöber (Kettwiger Rudergesellschaft e.V.)



Von uns ein ganz besonderer Glückwunsch an dich, lieber Joris und wir drücken dir weiterhin fest die Daumen.

NRW- Doppelminimeisterschaften von Chantal Neth

Am Samstag, den 15. Februar 2025, fanden in Voerde die NRW-Doppelmini-Meisterschaften statt. Für Joris Rührwiem stand ein klares Ziel im Fokus: die Qualifikation für die Deutschen Doppelmini-Meisterschaften.

In allen Durchgängen zeigte Joris eine souveräne Leistung und sicherte sich die Qualifikation für die deutschen Meister-

schaften schon im Vorkampf. Auch im Finale setzte er sich gegen die Konkurrenz durch und gewann die Goldmedaille.

Doch damit nicht genug: Die Vorkampfwerte flossen auch in die Mannschaftswertung ein. Joris startete hier für den TV Utfort-Eick gemeinsam mit Jonas Binn und Joel Paschke vom TV Utfort-Eick sowie Marc Ruiz-Moreno vom TV Voerde. Alle vier zeigten gute Durchgänge und konnten sich am Ende die Goldmedaille sichern.

Herzlichen Glückwunsch.



Joris Rührwiem auf Platz 1 im Einzel.



v.l. Jonas Binn, v.r. Joris Rührwiem, h.l. Marc Ruiz-Moreno, h.r. Joel Paschke bei der Mannschaftssiegerehrung

„Tanz dich fit“ bei Alina

Noch freie Plätze am Donnerstagmorgen

Wer sich gerne bei toller Musik bewegt und dazu noch am Donnerstagmorgen Zeit und Lust hat, der kann an diesem Tag das tolle Angebot bei Alina Gabrisch nutzen.

Tanz dich fit ist unser Tanz-Fitness-Angebot für alle, die Lust haben durch Bewegung auf Musik eine riesige Portion Glückshormone zu erleben. Im Kurs steht neben der Steigerung der Ausdauer, der Kräftigung und Körperstraffung vor allem der Spaß und die Motivation im Vordergrund. Durch die perfekt aufeinander abgestimmte Mischung aus Intervalltraining und Tanzelementen ist der Kurs sehr effektiv und jeder kann ganz nach seinen körperlichen Möglichkeiten mit trainieren.

Hier kann jeder Spaß haben und dazu noch etwas Gutes für seinen Körper tun.

Alina ist eine sehr erfahrene Übungsleiterin und freut sich ganz besonders auf motivierte Sportlerinnen und Sportler, die sich mit ihr bei toller Musik bewegen.

TaDiFi = Tanz Dich FIT

JEDER kann mitmachen 😊

Du hast Spaß dich zu toller Musik zu bewegen?

Dann komm einfach vorbei 😊

Do 8:30-9:30 im Vereinsheim

Walking

Walking ist nahe an der natürlichen Alltagsbewegung Gehen, so dass keine neuen Techniken erlernt werden müssen. Walking ist ein aufrechtes, nicht verkrampftes, bewusstes Gehen mit verstärktem Armeinsatz. Eine aufrechte Körperhaltung und ein aktiver Armeinsatz sind die wichtigsten Punkte für eine gute Walking-Technik, so dass die gesamte Rumpfmuskulatur beansprucht wird. Kommt: Macht mit!

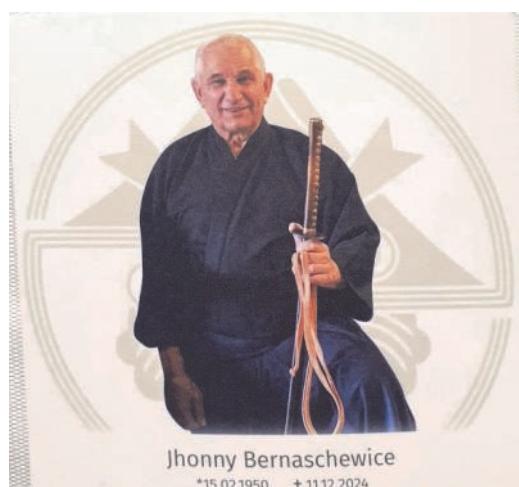


Walken/Nordic-Walking - Talking
mittwochs um 18 Uhr
ca. 1 Stunde

Treffpunkt am Vereinsheim
Werkhausenstraße 16 in Frintrop



Jiu Jitsu



Jhonny Bernaschewice verstorben
von Jürgen Rautert

Am Samstag, 21. Dezember, war ich mit Dieter Lösgen auf der Beerdigung von Jhonny Bernaschewice, der am 11. Dezember verstorben ist, in Belgien. Es waren nur wenige Weggefährten-zuerst zum Dojo von Jhonny und dann zur Verabschiedung in der Gemeindehalle eingeladen. Es wären sicher sonst einige hundert, wenn nicht tausend gekommen und das wäre nicht organisierbar gewesen. Der DJJB ist durch die Beziehung zu Jhonny Mitte der 80er-Jahre zur Gründung der UNJJ eingeladen worden. Zwischen Dieter und Jhonny bestand dann Ende der 80er Jahre eine starke Verbundenheit. Die Urne von Jhonny steht nun in seinem dojo und seine zweite Frau, Kathrin, führt das Dojo im Sinne von Jhonny weiter. Wir werden Jhonny ein ehrendes Andenken bewahren.

Gymnastik für Frauen



**Wir kön-
nen auch
feiern!**

Gymnastik für Frauen, das ist nicht nur schweißtreibender Sport in der Halle, sondern auch viel Geselligkeit. Ob Karneval (siehe Seite 21), Weihnachtsmarkt oder Weihnachtsfeier: Wir sind dabei!



Die lustige Truppe vom Montagssport.
Danke an Geli Gollan für die Bilder.

Gerättturnen

Wettkampfsaison startet

von Claudia Spelz

Vor Weihnachten haben wir im Vereinsheim ein nettes Beisammensein mit allen Turnerinnen und ihren Familien gehabt. Als Geschenke gab es personalisierte Turnbeutel. Hier auf dem Foto bei Karnevalsturnen nochmal festgehalten.



Im Januar haben wir eine Trainingszeit genutzt und die Halle in einen Kinosaal verwandelt. Gut versorgt mit Popcorn und einer Candybar haben wir "Zoomania" geschaut. Vielen Dank nochmal an die helfenden Mütter.



Für die kommende Zeit sind 3 Wettkämpfe geplant:

- Samstag, 5. April- Jahrgangswettkampf (TH Haedenkampstraße)
- Samstag, 17.Mai - Vereinsmeisterschaften (TH Altfriedschule)
- Samstag/Sonntag, 14./15.Juni - Freundschaftswettkampf (TH Haedenkampstraße)

Wir freuen uns auf die Wettkämpfe!

Badminton

Federball gegen Schnitzel

von Peter Berndt

Zur Weihnachtsfeier unserer Abteilung tauschten wir einmal den Badmintonschläger mit Messer und Gabel und wir trafen uns zum Essen in der Dorfwirtschaft. Schließlich mussten die im Laufe des Jahres abtrainierten Pfunde ja irgendwie wieder zurückerobered werden.

Es wurde ein gemütlicher und schöner Abend wie man an den strahlenden Gesichtern erkennen kann.



Übungsleiter/in
Für den Bereich
„Wirbelsäulengymnastik“
gesucht.

Ihr kennt jemanden oder könnt es vielleicht selbst?
Bitte wendet euch an
vorstand@tbf03.de

Zumba®

Mittwochs um 16 Uhr

ZUMBA GOLD®

Hier sind noch Plätze frei

**BIETET AKTIVEN
ÄLTEREN ERWACHSENEN:**

-  **BESSERES GLEICHGEWICHT**
-  **MEHR BEWEGUNGSFREIHEIT**
-  **VERBESSERTE KOORDINATION**
-  **DEN ULTIMATIVEN GUTE-LAUNE-KICK**

ZUMBA gold®

Im Vereinsheim



Zumba® Fitness & Zumba® Step
Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.

Verschwende keine Zeit und melde dich jetzt zur kostenlosen Probestunde an,
denn Ausreden verbrennen keine Kalorien!

Was ist Zumba®?
Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer Musik.
Bei uns steht der Spaß im Vordergrund.
Zumba® Step ist eine Mischung aus Zumba® und Step Aerobic.

Für wen ist Zumba® geeignet?
Zumba® ist für jeden geeignet, der Spaß an Bewegung und den südamerikanischen Rhythmen hat.
Du benötigst keine Vorkenntnisse. Jedes Alter und jedes Fitnessniveau ist willkommen.

Wann & Wo?
Werkhausenstraße 16, 45359 Essen-Frintrop
Zumba® Fitness mit Gabi
Mittwochs, 17:15 – 18:15 Uhr
☎ 0177 7468397
Zumba® Step mit Jenny
Dienstag, 20:05 – 21:05 Uhr
Donnerstags, 20:10 – 21:10 Uhr
☎ 01578 1296054
Tanz Dich Fit (TaDiFi) mit Alina
Donnerstags, 08:30 – 09:30 Uhr
☎ 0177 2680032

Noch Plätze frei!

von Rainer W. Seck

Gabi Glaubitz, unsere Zumba®-Instruktörin, lässt wissen, dass es aktuell in allen Kursen noch freie Plätze gibt. Wer Interesse hat, kann gerne Kontakt aufnehmen. Auch bei Jenny gibt es noch freie Plätze. Die Telefonnummern findet man in der rechten oberen Anzeige.

Auch beim Zumba Gold ® kann man noch mitmachen. Zumba Gold ist das Tanz-Sportprogramm für alle, die es gerne etwas langsamer angehen lassen. Übrigens dürfen auch sehr gerne Männer mitmachen.

Im Mittwochkurs um 16 Uhr im Vereinsheim hat sie noch wenige Plätze frei. Anmeldungen für eine kostenlose Probestunde sind erwünscht. Gabi erreicht man unter 0177-746 83 97.



**ZUMBA®
GOLD**

Radfahren



Die Radler sind wieder los

von Rainer W. Seck

Da gab es ja schon einige sehr warme Tage Anfang März und einige unserer Radlerinnen und Radler haben ganz bestimmt schon ihre Räder rausgeholt zum Entstauben und fahrbereit machen und ich wette, einige haben sich angesichts des schönen Wetters getraut, ein paar Ründchen zu drehen.

Die Radsaison geht wieder los!

Und das in beiden Gruppen. Die Radsportgruppe trifft sich nach der Zeitumstellung erstmals wieder am Montag, 31. März am Vereinsheim. Abfahrt ist wie immer um 18 Uhr. Auch die „Old Guys-Radler“ starten bald wieder auf WhatsApp-Zuruf unter dem Motto „Unterschätze niemals einen alten Mann auf seinem Pedelec“ auf Tour. Die Rentner und Pensionäre fahren dann wieder jeden Mittwoch ihre Touren zwischen 50 und 70 km und sind natürlich auch sehr stolz auf die Mitradler, die noch mit ihren Bio-Rädern auf Analogbasis dabei sind.

Im Sommer auf großer Tour

Die rüstigen Ruhegeldempfänger haben natürlich Zeit und Geld (gibt ja wieder 3,74 % mehr von der Bundesversicherungsanstalt) und haben sich bereits vor Monaten für Juni im



Hotel Clemens August vor den Toren Münsters einquartiert. Anreise mit dem Radel ist am Montag. Von dort werden dann einige Rundstrecken unternommen, bevor es am Donnerstag wieder mit dem Radel ins Ruhrgebiet geht. Wir alle sind überhaupt sehr gespannt, was es an neuer Radeltechnik in beiden Gruppen gibt, denn die Entwicklung im Pedelec-Bereich ist ja sehr rasant.

Bike = Fun E-Bike = Fun²

Wichtig ist aber immer, dass optimal geschützt gefahren wird und das alle Räder auch verkehrstauglich sind.

Das Radel fit für die Ausfahrt machen

Man kann sein Radel in eine der vielen Fachwerkstätten bringen, um es wieder für die Radsaison fit zu machen. Wer geschickt genug ist, kann aber auch selbst am Radel Hand anlegen und sein Radel warten, wenn man die wichtigsten Arbeitsschritte beachtet:

- putzen, pumpen, ölen
- Akku und Motor
- Schrauben festziehen
- Beleuchtung kontrollieren
- Bremsen und Schaltwerk überprüfen

Denn nur, wer sein Radel hegt und pflegt, wird sehr lange Freude daran haben.



Unterschätze nie einen alten Mann auf seinem Pedelec.

Tennis

TB Frintrop – ein einstmals kleiner Verein wird immer erfolgreicher

von Niederrhein-Tennis 6/2024

Nachdem der TB Frintrop vor fünf Jahren nur noch 60 Mitglieder zählen konnte, hat sich im Schemmannsfeld viel getan. Ein neuer Vorstand hatte sich formiert und ist erfolgreich an die Arbeit gegangen.

Mittlerweile peilt der einstmals kleine Club die 200-Mitgliedermarke an und hat in der diesjährigen Saison sechs Erwachsenen- und zwei Jugendmannschaften melden können, bei denen vor allem die Herren 40 und Damen 30 kontinuierlich erfolgreich unterwegs sind.



Bezirkspokalsieger Herren 40 I



Aufsteiger in die Bezirksliga Herren 40 I

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



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

GÜLTIG AB SOFORT!



LECKERES BROT KAUFEN & GUTES TUN?

DANN REICHE JETZT DEINEN BELEG BEIM
TBFO3 TENNIS EIN UND DIE TENNISJUGEND
ERHÄLT 5% DER BELEGSUMME ALS SPENDE.



Bäcker Siebers-Aktion

Ihr kauft Brot und Gebäck bei Bäcker Siebers?
Prima. Lasst euch eine Quittung geben, denn
fünf % des Umsatzes erhält die Tennisabteilung
als Spende für die Tennisjugend in der Abtei-
lung.

Nicht nur eine tolle, sondern auch eine leckere
Aktion.



Aufsteiger in die BKA Herren 40 II



Aufsteiger Damen 30

Nicht nur sind bei den Herren 40 die erste Mannschaft in die Bezirksliga und die zweite in die BKA aufgestiegen, auch die Damen 30 gewinnen ihre Gruppe der 4er-Teams ebenso wie die Juniorinnen U15 ihre BKA-Gruppe.

Unter dem Motto „Tennis bei Freunden“ erleben die Frintropper somit nicht nur die sportlichen Herausforderungen, sondern bieten ihren Mitgliedern auch reichlich vereinsinterne Beschäftigung. Neben den jährlichen Vereinsmeisterschaften, umrahmt von Sommerfesten und in diesem Jahr zwei ausgebuchten LK-Turnieren, organisieren die TBFler nicht nur ein komplettes Wochenende für Senioren sowie einen speziellen Tag für den Nachwuchs, sondern fahren auch gemeinsam in jedem Frühjahr auf ein Tenniswochenende. So kann erfolgreiche Vereinsarbeit funktionieren. / CH

Medenspiele 2025

von Rainer W. Seck

Am 10. Mai geht es mit den diesjährigen Medenspielen los.

- Die Damen 30 I, Bezirksklasse A, 4er, Gruppe 043 haben sofort Heimspiel um 14 Uhr gegen TV Rellinghausen 1. Sie spielen in einer 7er-Gruppe.
- Die Herren 30, Bezirks A, Gruppe 009 starten am 17. Mai mit einem Auswärtsspiel beim VfL Grafenwald ebenfalls in einer 7er-Gruppe.
- Die Herren 40, Bezirksliga, Gruppe 014 sind in einer 7er-Gruppe und haben ihr erstes Match ebenfalls am 10. Mai um 14 Uhr auf Schemmannsfeld gegen Grün-Weiß Stadtwald.
- Die Herren 40, Bezirksklasse A, Gruppe 015 in einer 7er-Gruppe haben ihr erstes Spiel am 11. Mai um 9 Uhr auf Schemmannsfeld gegen TC RAWA.
- Die Herren 40, Bezirksklasse B, Gruppe 017 starten mit ihrer 7er-Gruppe am 11. Mai um 14.30 Uhr beim ETB Schwarz-Weiß Essen.
- Für die Herren 40, Bezirksklasse C, Gruppe 020 in einer 6er-Gruppe geht es am 11. Mai um 14.30 Uhr auf Schemmannsfeld gegen den TC Heisingen.
- Die Junioren U15, Bezirksklasse A, Gruppe 58 treten erstmals am 21. Mai um 16 Uhr beim TC Heisingen an.



Aufsteiger Juniorinnen U15

- Für die Juniorinnen U15, Bezirksliga, Gruppe 64 heißt es am 23. Mai um 16 Uhr 1. Aufschlag bei der Kettwiger TG.

Wir wünschen allen Mannschaften viel Spaß und vor allem auch viel Erfolg bei ihren Spielen.

Männertour

TBF on Tour. Wieder einmal sind die Herren unterwegs. Das alljährliche Tennis-



-Wochenende ist wieder ein voller Erfolg und gemeinsames Kartfahren, Sport und Essen & Trinken verbindet. Ziel war das Court-Hotel im westfälischen Halle.



Der erste Schritt
ist schon getan:

HIER GIBT ES DAS REZEPT FÜR BEWEGUNG!



Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Gesundheit und Lebensqualität. Ein für Sie passendes Bewegungsangebot kann Ihnen Ihr*e Arzt*Ärztin mit dem „Rezept für Bewegung“ empfehlen.

Hier finden Sie Ihr Bewegungsangebot:
<https://suche.service-sportprogesundheit.de>



Unterstützt durch:



EMPFOHLENE ZEITEN FÜR WÖCHENTLICHE BEWEGUNG

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene

Kraft

2 Tage pro Woche



Muskelkräftigende Aktivitäten, z.B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten

Koordination

3 Tage pro Woche



Gleichgewichtsübungen, für ältere Erwachsene ab 65 Jahren zur Sturzprävention

Ausdauer

150 – 300 Minuten pro Woche

Ausdauerorientierte Bewegung, die etwas anstrengend ist, z.B. Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf



ODER EINE KOMBINATION

75 – 150 Minuten pro Woche

Ausdauerorientierte Bewegung, die anstrengend ist, z.B. Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen



Lange Sitzphasen vermeiden und Sitzen durch körperliche Aktivitäten unterbrechen, z.B. kleine Spaziergänge, Arbeiten im Stehen



Und, liebe Erwachsene? Passt ihr schon in dieses Schema?

Der Turnerbund Frintrop bietet gerade für ältere Mitmenschen eine Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten an.



markus

apotheke&reformhaus

Löwenstark für
Ihre Gesundheit

Mahmoud Adel
Frintroper Str. 432 . 45359 Essen

Reformhaus



Treffpunkt gesundes Leben

Telefon 0201 6958007

Internet: www.markusmed.de
e-Mail: mail@markusmed.de