



SOMMERFEST 2023

TENNISABTEILUNG TBF03

SAVE THE DATE
05. AUGUST 2023

FINALE VEREINSMEISTERSCHAFTEN • HÜPFBURG
COCKTAILS • SCHNUPPERMÖGLICHKEIT
FRISCHES VOM GRILL • KALTGETRÄNKE
UVM.

SCHEMMANNSFELD 27,
45359 ESSEN



Der Sportspruch zum Anfang:

Ein Anagramm von SPORT Ist PROST.

Für die, denen es noch nicht aufgefallen ist.



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

es geht mit Riesenschritten auf die Sommerferien zu. Haben wir uns alle verdient oder? Wir freuen uns alle drauf. Es war bislang auch noch etwas ungemütlich da draußen. Es wird Zeit, dass der Sommer kommt. Und so freuen wir uns mit unseren Tennis-liebenden, mit den walkenden und mit den radelnden Mitgliedern besonders, dass sie wieder draußen sind. Draußen, in der freien Natur.

Wir werden in den Sommerferien auch ein wenig zurückschalten im Verein. Nicht alle Hallen sind ja nutzbar und auch unsere Übungsleiterinnen und -leiter sammeln neue Kraft für euch.

Also auch euch allen gute Erholung in der Ruhepause und viele schöne Ferienerlebnisse.

Glückauf und bleibt alle gesund,
Euer Gesamtvorstand

In Heft 122 lest ihr:

2	Vorwort / Impressum
4	Vereinsnachrichten
7	Unsere Spenderkästchen
11	Terminkalender
12	Familiennachrichten
15	Sportangebot im TBF
16	Urlaubsgrüße
19	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.

II/2023 - 122/36. 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, Frintroper Str. 432a, 45359 Essen
- Turnhalle Unterstraße (ehem. Stifterschule), 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 Lösger, Kassenprüferinnen: Daphne Dorighi und Sabine Pfeiffer.

Mitgliedschaften

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



**FINDE DEINEN SPORTVEREIN
MIT DER NEUEN
BEWEGUNGSLANDKARTE**
DEIN VEREIN: SPORT, NUR BESSER.

Auch wir sind dabei!
Siehe auch nächste Seite!



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

Vereinsnachrichten

DOSB übernimmt weiterhin 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. **22 neue Mitglieder konnten bislang gewonnen werden.**



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.

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.

Turnerbund auf der deutschen Bewegungslandkarte

von Rainer W. Seck

Seit Freitag, 28. April, ist die Bewegungslandkarte des DOSB zur bundesweiten Suche von Sportangeboten auf www.bewegungslandkarte.de online. Mit der Bewegungslandkarte können die rund 87.000 Sportvereine in Deutschland erstmals ihre vielfältigen Angebote an einer zentralen Stelle online sammeln und zur Verfügung stellen. Interessierte haben so die Möglichkeit, auf nutzerfreundliche Weise passende Angebote in ihrer Umgebung zu finden und auszuwählen. Durch die Bündelung der vielfältigen Maßnahmen der Sportvereine an einem Ort soll der Zugang zum Sport für Menschen in ganz Deutschland erleichtert werden. Zum Start sind bereits 60.000 Angebote in der Bewegungslandkarte zu finden. Dazu gehören von Krankenkassen bezuschusste Gesundheitssportangebote ebenso wie Schwimm-

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 Vereinsleben 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

kurse, Lauftreffs und Angebote aus dem Behindertensport. Vereine sind dazu aufgerufen, ihre Angebote in der BeLa einzutragen, um sie für Interessierte sichtbar zu machen. DOSB-Präsident Thomas Weikert sieht in der Bewegungslandkarte einen wichtigen Baustein des ReStart-Programms von Sport und Politik: „Mit der Bewegungslandkarte gibt es endlich erstmals einen zentralen Ort für die unglaublich vielen Sportangebote unserer Vereine in ganz Deutschland. Sportinteressierte müssen sich nicht mehr selbst ihre Informationen aus verschiedenen Quellen zusammensuchen, sondern können ganz einfach online über die Bewegungslandkarte schauen, was es in ihrer Nachbarschaft für sie an passenden Sportangeboten gibt. Das senkt die Hemmschwelle und ermutigt, diese Angebote wahrzunehmen und einem Sportverein beizutreten.“

Gemeinschaftsprojekt von ganz Sportdeutschland

Die BeLa ist ein gemeinsames Projekt des DOSB mit seinen Mitgliedsorganisationen und den rund 87.000 Sportvereinen in Deutschland. Die Vereine und Verbände stellen ihre Angebote und Veranstaltungen aus ihren bestehenden Datenbanken dar und füllen die Landkarte so mit Leben. Sportvereine können ihre Angebote eigenständig eintragen und von der Sichtbarkeit der Plattform profitieren.

Die Bewegungslandkarte ist Teil des vom Bundesinnenministerium geförderten Programms „ReStart – Sport bewegt Deutschland“. Ziel ist es u.a., nach der Corona-Pandemie wieder mehr Menschen in Deutschland in Bewegung zu bringen und für den Vereinssport zu begeistern, den Ausbildungstau bei Übungsleitenden/Trainer*innen und Schiedsrichter*innen auszugleichen und die Vereinsentwicklung zu unterstützen. 2020 hatten Deutschlands Sportvereine rund 800.000 Mitgliedschaften verloren.

Vereine können über die ReStart Kampagne neben dem Eintrag in die BeLa auch Fördermittel, z.B. zur Mitgliederakquise, beantragen. Sportinteressierte können sich sogenannte Sportvereinsschecks herunterladen und erhalten 40€ Gutschrift auf ihren Mitgliedsbeitrag.

Kaffeeeklatsch im TBF von Gabi Glaubitz

Am 23.04.2023 war es wieder so weit: Wir hatten mal wieder Lust auf Kaffee und Kuchen und luden zum TBF-Kaffeeeklatsch.

Wir waren überwältigt, wie viele von euch gekommen sind,



um zu klönen, zu lachen und wichtige Neuigkeiten auszutauschen. Daran sehen wir, dass unser Verein aus mehr als nur Sport besteht, sondern auch aus Geselligkeit und Miteinander.

Vielen Dank an die fleißigen Bäckerinnen, Ihr habt dafür gesorgt, dass wir ein fantastisches Kuchenbuffet hatten.

DANKE ♥

Sascha Fennel, unser 2. Vorsitzender, hatte auch noch im Namen des TBF ein paar Blumensträuße zu vergeben, da wir bis zum Kaffeeeklatsch schon einige runde Geburtstage hatten.

Christa Müller (oben links) wurde 80 Jahre, Ruth Pentzarpoulus (unten rechts) 90 Jahre, Beate Kreft-Beinke (unten links) 70 Jahre und Lisa Hasenbeck (oben rechts) 70 Jahre jung.

Von dieser Stelle noch einmal herzlichen Glückwunsch.

*Ehrenamt
macht
Freu(n)de!*

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 Lösgen		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 sich viel Sonne.	Irmgard & Siegfried Schwarz	
Heidi & Peter Zimmer	Inge & Jürgen Seubert	www.muetze-bedachungen.de	www.kanzlei-binder-scholl.de	Karola Stöckel
Klaus & Christiane	Ilse Grewe	Karin & Kurt Litzki	Die Jeder-männer	Marlies Neuhaus
Wir wünschen schöne Ferien Familie Seck	Jessica, Beate & Michael Riese	Bottrop wünscht einen schönen Sommer: 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	Hier könnte eure Spende stehen!	Hier könnte eure Spende stehen!	Hier könnte eure Spende stehen!	Hier könnte eure Spende stehen!



Außerdem wurde ein Blumenstrauß an meine Mama Ursula Borgert überreicht als Dankeschön für das Nähen von Kirschkerensäckchen für die Gymnastikgruppen.

Ganz überrascht und zu Tränen gerührt waren Alina und ich

als wir auch einen Blumenstrauß bekamen, als Anerkennung für unseren Einsatz im Senioren Bereich. DANKE ♥ dafür, wir machen das sehr gerne.



Bis zum nächsten Kaffeeklatsch, der rechtzeitig bekannt gegeben wird..

Euer Team TBF

Stadt gibt Zuschuss für Tennis

Sportausschuss tagte am 18.04.2022

von Rainer W. Seck

Und wieder darf sich unser Verein über einen nicht zu knappen Zuschuss freuen. Der Sportausschuss der Stadt hat in seiner April-Sitzung dem Turnerbund einen Zuschuss für die Anschaffung und Neuinstallation einer neuen Tennisplatzbewässerungsanlage für uns beschlossen.

Für die Tennisabteilung des TBF sind dies 11.137,45 € für die erforderliche Arbeiten, was einer Zuschusshöhe von 40 % der zuschussfähigen Gesamtkosten entspricht. Der Eigenanteil kann durch die Tennisabteilung auch in Form von Eigenleistungen erbracht werden.

Die bisherige rd. 34 Jahre alte Bewässerung ist arg in die Jahre gekommen und funktioniert nicht mehr zuverlässig.



Mit einem Zuschuss der Stadt wird auf unserer Tennisanlage bald das Bewässerungssystem erneuert.

Sparer aufgepasst

Termin für Auszahlung fixiert

von Rainer W. Seck

Seit mehr als 25 Jahren besteht der Sparclub im TBF. Alle 14 Tage müssen mindestens 5 € eingezahlt werden. Am Ende des Jahres erfolgt die Auszahlung. Die diesjährige Auszahlung wird am 3. Dezember stattfinden in Verbindung mit einem Frühstücksbuffet.

Die Möglichkeit zur Anmeldung wird rechtzeitig bekanntgegeben.



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 Krankenkassenliste 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



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 Erwachsene (auch für Anfänger)

jeden Freitag von 19 bis 21 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 schöne Sommerferien 2023.

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 erhaltet ihr 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.

World University Games

Volunteers gesucht! von Rainer W. Seck

Vom 16. bis 27. Juli 2025 wird in Nordrhein-Westfalen und Deutschland Geschichte geschrieben: Mit Rhine-Ruhr 2025 wird zum ersten Mal eine ganze Region Gastgeberin der weltweit größten Multisport-Veranstaltung für studentische Spitzensportler:innen sein. Die fünf Austragungsorte – Bochum, Duisburg, Düsseldorf, Essen und Mülheim an der Ruhr – werden 2025 im partnerschaftlichen Verbund für zwölf Tage zur Heimat der hochschulsportlichen Weltelite.

"Die Vereine in Essen und der Region präsentieren das Ruhrgebiet seit Jahren international auf Topniveau. Zahlreiche Weltmeisterinnen und Weltmeister oder Olympiasiegerinnen und Olympiasieger kommen aus dem Essener Vereinssport", so Oberbürgermeister Thomas Kufen. "Auch der Breitensport war und ist für viele Menschen ein wichtiger Identifikationsfaktor mit ihrer Stadt. Deshalb freuen wir uns auf die FISU World University Games im Sommer 2025. Denn dann finden Top-Wettkämpfe in der Grugahalle (Basketball), in der Messe Essen (Fechten, Judo und Taekwondo) sowie auf dem ETUF-Gelände am Baldeneysee (Tennis) statt. Wir freuen uns darauf!"

Über 10.000 Sportler*innen und Offizielle aus mehr als 150 Ländern werden im Sommer 2025 für die 32. FISU World University Games Summer an Rhein und Ruhr zu Gast sein. Das zwölf tägige Programm vereint herausragende sportliche Wettkämpfe, unvergessliche kulturelle Erlebnisse, wissenschaftlichen Austausch und internationale Begegnung. Für die Wettkämpfe in 18 Sportarten bietet Rhine-Ruhr 2025 in den fünf Austragungsorten ideale Voraussetzungen dank der herausragenden Dichte an bestehenden Sportstätten, der zahlreichen Leistungssportzentren, Vereine und Hochschulen. Diese werden teilweise im Vorfeld modernisiert, sodass mit den World University Games auch eine nachhaltige Verbesserung der Sportinfrastruktur einhergeht. Und es werden auch noch freiwillige Unterstützer für die Zeit gesucht. Werde Teil des Teams unter <https://brand.rhineruhr2025.com/en/volunteers/german>



**RHINE-RUHR
2025**

**FISU
WORLD
UNIVERSITY
GAMES
SUMMER**

Ladesäule am Vereinsheim

Öffentlich gefördert von Rainer W. Seck

Wenn es um Förderungen und Zuschüsse geht, stellen sich im TBF prinzipiell die Ohren hoch. So waren wir 2021 eigentlich schon Antragsteller, bevor 2022/2023 durch die Energiekrise das Interesse an privaten oder öffentlich-geförderten Ladesäulen für Elektrofahrzeuge mehr und mehr wuchs.

Seit kurzem haben wir eine solche Ladesäule an unserem Vereinsheim Werkhausenstraße 16 in Betrieb und kann von Jedermann genutzt werden. Natürlich nicht umsonst. Das Bezahlen läuft über eine App oder Karte. So kann man seinen Aufenthalt im Vereinsheim nutzen, um seinen fahrbaren Untersatz auf-



zutanken. Und wie wir erkennen, wird bereits eifrig davon Gebrauch gemacht.

Die Fördermittel stammen aus einem Topf von 500 Millionen Euro, die das Bundesministerium für Digitales und Verkehr bis Ende 2025 in einzelnen Förderaufrufen als Investitionszuschuss zur Verfügung stellt.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Terminkalender:

Turnerbund Essen-Frintrop 1903:

verantwortlich für 120 Jahre Sport und Freizeit in Frintrop

2023			
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
06.08.2023	11 bis 13 Uhr	Frühschoppen Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
03.09.2023	11 bis 13 Uhr	Frühschoppen Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
15.09.2023	18 bis 22 Uhr	9. Frintroper Shopping-Nacht	Ortskern Frintrop
23.09.2023		Herbstfest des Bürger- und Verkehrsvereins für Mitglieder und die es werden wollen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
30.09. & 01.10.2023		Trampolin Deutsche Jugendmeisterschaften mit Joris Rüthwiem	Stuttgart
01.10.2023	11 bis 13 Uhr	Frühschoppen Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
03.12.2023	10 Uhr	Geld und Brötchen! Ulli und Willi laden zur diesjährigen Sparkastenleerung mit Frühstück (bitte Voranmeldung).	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
10.12.2023	10 Uhr	Weihnachtsfeier der Radgruppen	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
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			
Termine können sich ändern. Daher auch immer einen Blick in den aktuellen Terminkalender auf unserer Homepage werfen oder einen Blick in facebook.			

Unsere Turnerbundfamilie

Wir trauern um

Marianne van der Straeten

Kurz vor ihrem 95. Geburtstag verstarb am 1. April unser
an Lebensjahren ältestes Mitglied.

Wir werden Marianne ein ehrendes Andenken
bewahren.

Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrer Familie.

Wir trauern um

Ruth Braune

Unser ehemaliges langjähriges Mitglied

Ruth Braune

ist am 20. Mai nach kurzer und schwerer Krankheit im 94.
Lebensjahr verstorben.

Wir werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrer Familie.



Wir trauern um
unser Ehrenmitglied

Karl-Heinz Wittke

Karl-Heinz, am 1. September 1929 geboren, war viele
Jahre als Leiter unserer ehemaligen Er & Sie-Abteilung
tätig und war auf Kreisebene ein angesehener und
beliebter Leichtathletikkampfrichter.

Unserem Verein trat er am 1. Oktober 1970 bei.

Der Ehrung zum 50jährigen Vereinsjubiläum konnte er
Corona-bedingt nicht beiwohnen. Nach dem Tod seiner
Frau Maria hatte er sich mehr und mehr zurückgezogen.

Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Wir gratulieren den
Geburtstagskindern
im III. Quartal 2023

90 Jahre

Dr. Hannes Lang

85 Jahre

Franz-Georg Beyer

80 Jahre

Inge Endries

75 Jahre

Gisela Luthe

Monika Jung

Manfred „Manni“ Schmitt

Ingrid Kruszk

70 Jahre

„Dr.“ Werner Becker

Margarete Löbbert

60 Jahre

Birgit Kaufhold

Jörg Thiesling

50 Jahre

Alexander Brachthäuser

Dirk Eisenberg

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

Sorry an Gisela Ratmer

von Rainer W. Seck

Da haben wir unsere liebe Gisela im letzten Turnschuh doch mal eben locker und flockig zehn Jahre älter gemacht. Statt zum 85. Geburtstag haben wir doch glatt zum 95. Geburtstag gratuliert. Das tut uns aufrichtig leid, aber so stand es in unseren Mitgliederlisten. Aber wir sind uns ganz sicher, dass wir deinen 95. Geburtstag 2033 ganz locker zusammen feiern werden.

Karin & Kurt Litzki feiern Goldhochzeit

von Karoline Seck



Am 29. Juni 1973 wurde standesamtlich geheiratet. Im August folgte dann die kirchliche Hochzeit. 50 Jahre sind die beiden langjährigen TBF-Mitglieder nun schon verheiratet. Kurt trat 1987 (damalige Dienstagsgruppe) und Karin (Aerobic) ein Jahr später in den TBF ein. Später kam noch Tennis dazu. Kurt hat es dabei auch immer verstanden, sich ehrenamtlich vor allem im und am Vereinsheim einzubringen. Der TBF dankte es ihm 1990 mit der Ehrennadel.

Beide genießen ihr Rentnerdasein, wobei Kurt regelmäßig bei den Old Guys-Radlern am Mittwoch zu finden ist. Auch euch beiden alles Gute.

Manfred „Manni“ Schmitt 75

von Rainer W. Seck

In den 90er-Jahren war er einige Jahre Oberturnwart im TBF und zeichnete nicht nur Excel-Tabellen, sondern auch für den Sport in unserem Verein verantwortlich. 1993 erhielt er für seine Verdienste um den TBF die Vereinsehrennadel. Der ehemals gute Fußballer ist inzwischen aufs Pedelec umgestiegen und zieht auch mit den Old Guys-Radlern des TBF am Mittwoch seine 50 bis 60 km-Runden. Am 26. August feiert er seinen 75. Geburtstag, zu dem wir ihm bereits jetzt alles Gute wünschen.



Jörg Thiesling 60

von Rainer W. Seck

Bei Asterix & Obelix wäre er wohl Gallier und Quälix heißen. So wie einst Felix Magath bringt er seine Oldies im Verein wieder in Schwung. Diese sind zwar stöhnend, aber mit großer Freude dabei, wenn Jörg mit seinen Gymnastikübungen für Männer im gewissen Alter loslegt. Seit 2021 macht der Übungsleiter C (sportübergreifend) mit DOSB-Lizenz dies. Seine Oldies stehen auf jeden Fall hinter ihm und gratulieren ganz herzlich, wenn sie ihn am 5. August in den Sixties-Club aufnehmen können.



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@tb03.de oder im Web unter „www.tb03.de“ bzw. „www.facebook.com/turnerbundfrintrop“.

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

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
Stuhlgymnastik für Senioren	15:00 - 16:00	Vereinsheim	
Zumba Gold	16:30 - 17:30	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Fitness contra Rückenschmerzen	18:00 - 19:00	Vereinsheim	
Freizeitgruppe Herren	18:00 - 20:00	TH Helmstraße	Fußball
Bigymnastik - Spiel & Sport rund ums Jahr	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
Trampolin	18:45 - 21:45	SH Bergeborbeck	Leistungsgruppe
Jiu Jitsu	19:00 - 21:00	TH Helmstraße	Erwachsene, alle Altersklassen, auch Anfänger
Badminton	19:00 - 21:30	TH Altfriedschule	Hobbygruppe
Jedermannsport	20:00 - 22:00	TH Unterstraße	Fußball
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!



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. .



Von der Hohen Mut in Ober-
gurgl, Ötztal grüßt hier ganz
herzlich unser Ehrenmitglied
Willi Riese. Alle Knochen sind
dieses Mal heil geblieben.



Hallo ihr Lieben! Ganz viele
liebe Grüße von Pidder & Peggy
Kaiser auch an den TBF aus
Bramberg am Wildkogel in Ös-
terreich.



Weitere liebe Grüße erreichen
uns von der Costa del Azahar
am Golf von Valencia von Moni-
ka und Josef Jung.



Vom Tauchurlaub mit seinem
Sohn im pharaonischen Meer
grüßt Jörg Thieslang.



Vom karibischen Regenwald auf
St. Vincent und die Grenadinen
grüßen Lydia und Michael Klein.



Radlergrüße bei plus 3 Grad
vom malerischen Venn-Radweg
senden Jürgen Schneider, Wer-
ner Bäcker, Heipe Genter und
Christoph.



Aus Aschaffenburg im Freistaat
Bayern grüßen Ehrenpräsi
Rainer W. Seck und seine
wehrte Gattin Andrea.



Ostergrüße an den Turnschuh
von Nicole Alexandra und Man-
fred Hans Funke genannt Kaiser
aus Corralejo, Fuerteventura.



Von der Kur in Bad Reichenhall
grüßt Jörg Thiesling. Dort hat
der ehemalige Kohle-Kumpe
seine Salz-Kumpe besucht.



Mal wieder hoch hinauf ging es
für Sabine Pfeiffer auf den Feld-
berg im Taunus.



Aus der Weltstadt Strübbel in
Dithmarschen und dem Maifeu-
er dort grüßen Klaus, Christiane
und Willi.



Der Besuch im Zoo.... Gelsen-
kirchen. Viele Grüße Ulrike,
Birgit, Sigrid, Petra, Silvia, Moni,
Geli und Ria



Hamburgs neues Wahrzeichen:
Aus der Elphie grüßen Andrea
und Frank Eisenburger.



Die Dienstags-Wandergruppe
grüßt aus dem Essener
Grugapark.



JIU JITSU IM TBF FÜR ERWACHSENE FREITAGS, 19–21 UHR



*Wir sind eine Gruppe junger
und älterer Erwachsener, die
gemeinsam trainieren.
Jeder ist bei uns willkommen!*

**TURNHALLE HELMSTRASSE
ZUFAHRT ÜBER DEN
SCHULHOF HELMSTRASSE 5**



Das machen wir

Körper, Geist und Konzentration stärken
Psychologische Hürden überwinden
Grundlagen der Selbstverteidigung
Training aufbauend auf persönlichen
Kenntnissen und Bedürfnissen

Trainer: Jürgen Rautert
4. Dan Jiu Jitsu
Selbstsicherheitstrainer



KOMMT ZUM PROBETRaining!

Mehr Infos: Juergen-Rautert@t-online.de





Niederländisches Sightseeing:
Aus Rotterdam und Den Haag
grüßen herzlich
Ehrenpräsi Rainer und Andrea.



Ganz liebe Grüße von Conni
und Jörg Danilewski aus Fischen
im Allgäu.



Auf AIDA-Kreuzfahrt ging es für
Silvia Petermeyer & Ralf Schutz
u.a. auch nach Oslo. Grüße von
der Oper dort.



Auf Kreuzfahrt rund um Groß-
britannien begaben sich Moni-
ka und Josef Jung. Hier sind sie
am Loch Ness in Schottland,
ohne Nessi gesehen zu haben.



An den Turnschuh Radlergrüße
vom Nordtripp nach Bremen
von der Hase sendet Heipe.
Blauer Himmel und arschkalt...



„Grüße von unserer Insel“ gab
es von Silvia Petermeyer & Ralf
Schutz. Das dürfte dann die
Baleareninsel Formentera ge-
wesen sein.



Zu ihrem 60. Geburtstag wurde Claudia Rogge jüngst überrascht:
Sie dachte es wäre eine Reise mit der ältesten Tochter gebucht,
aber die anderen haben sie am Flughafen bzw auf Mallorca über-
rascht. Alle haben eine super schöne Zeit in Cala Ratjada ver-
bracht.



Hier ist Jörg Thiesling mal
schnell mit dem Radel für ein
Stiegl-Bier von Bad Reichenhall
nach Salzburg unterwegs.



Ski & Rodel gut gab es auch bei
„Dr.“ Werner Becker.



Eine Tour für echte Kerle nach
Hamburg: Ehrenpräsi Rainer
Seck, Peter Zimmer, Ehrenmit-
glied Heinz Maaßen, Ehrenmit-
glied Günter Lüsser, Werner
Brückner und Kurt Litzki.



Und die Sabine Pfeiffer mit 3
„F“ grüßt aus Travemünde.



Sehr windige Grüße von
Irmgard und Siegfried Schwarz
von Norddeich.



Heipe und Werner testen für
den Turnschuh den Kaffee in
Hameln: Rattigut!

Am 6.5. nahmen 8
wild entschlossene
Mädels am Muddy
Angel-Run Duis-
burg teil. Dieser
Lauf ist nur für
Frauen und alle
Einnahmen kom-
men der Krebshilfe
zu Gute. Allein dass
macht diesen Lauf
schon wertvoll. Dazu kam der wahnsinnige Spaßfaktor hinzu. Aus 8
"gestylten" Frauen, wurden 8 Schlamm Monster.... Es war eine Rie-
sengaudi für uns alle, die da waren: Heike H., Steffi K., Mone M.,
Alina G., Kathrin G., Steffi S., Nadin G. und Anna.



Abteilungsnachrichten



Gerätturnen



Vereinsmeisterschaften

von Emelie Torres

Nach 4 Jahren war es endlich wieder soweit! 2019 gab es zuletzt eine Vereinsmeisterschaft in unserer Halle und nach Corona und sonstigen Hindernissen, war es für unsere Turnerinnen dieses Jahr wieder an der Reihe mit ihren Übungen in der eigenen Halle zu glänzen. Insgesamt sind 20 Turnerinnen gestartet und haben vor dem versammelten Publikum gezeigt, was sie drauf haben. Dieses Jahr gab es ein „neues“ Konzept, bei dem es sowohl für jedes Gerät eine eigene Siegerehrung gab, als auch eine für alle Geräte. Somit war es jeder Turnerin freigestellt, ob sie an 1,2 oder 3 Geräten turnen will, oder ob sie auch alle vier Geräte zeigen möchte.

Für viele Turnerinnen war es ihr allererster Wettkampf, doch auch sie haben ihn mit Bravour gemeistert und alles gegeben. Nach knappen drei Stunden war der Wettkampf zu Ende. Nicht zuletzt auch durch die große Hilfe der Eltern und Freunde beim Auf- und Abbau. Es war alles geturnt, gewertet und die Urkunden sowie Medaillen verteilt.

Sprung

Aurelia Spitz Leal	97,67 Pkt.	1. Platz
Mila Kutzig	96,33 Pkt.	2. Platz
Laura Walkenhorst	94,33 Pkt.	3. Platz

Barren/Reck

Aurelia Spitz Leal	96,88 Pkt.	1. Platz
Lea Korthauer	96,43 Pkt.	2. Platz
Lotta Schulz	95,00 Pkt.	3. Platz



Fröhliche Gesichter gab es nach den Vereinsmeisterschaften 2023.

Balken

Aurelia Spitz Leal	92,19 Pkt.	1. Platz
Hanna Ahmadi	91,54 Pkt.	2. Platz
Frida Wolmerath	87,14 Pkt.	3. Platz

Boden

Aurelia Spitz Leal	97,35 Pkt.	1. Platz
Lotta Schulz	96,67 Pkt.	2. Platz
Lea Korthauer	94,41 Pkt.	3. Platz
Luisa Engler	94,41 Pkt.	3. Platz

Mehrkampf (alle Geräte)

Aurelia Spitz Leal	384,08 Pkt.	1. Platz
Lotta Schulz	371,00 Pkt.	2. Platz
Mila Kutzig	361,25 Pkt.	3. Platz

Jahrgangsbestenwettkämpfe

von Claudia Spelz

Im März wurde vom Arbeitskreis Wettkampf GTw wieder ein Jahrgangsbesten-Wettkampf durchgeführt. Als Ausrichter konnten der TV Kupferdreh und der Turnerbund Frintrop über 200 Turnerinnen aus 12 Vereinen begrüßen.

In 11 Altersklassen wurde gewertet. Vom Turnerbund

Frintrop starteten 12 Turnerinnen.

Unter die Top Ten kamen Aurelia Spitz Leal (4. Platz in der Altersklasse 10) und Lea Korthauer (7. Platz in der Altersklasse 16/17).

Wir gratulieren allen Turnerinnen zu ihren Leistungen und bedanken uns bei allen Eltern für die Unterstützung der Cafeteria.

Hier die Platzierungen im Überblick:

Altersklasse 8

20. Platz - Sofiia Tyshchenko

Altersklasse 10

4. Platz – Aurelia Spitz Leal
28. Platz – Madita Busse
29. Platz – Lotta Schulz
35. Platz – Laura Walkenhorst
37. Platz – Diana Maier Hering

Altersklasse 11

19. Platz – Sophia Dewever

21. Platz – Anna Morsbach

25. Platz – Mila Kutzig

Altersklasse 14/15

12. Platz – Mira Köhler
16. Platz – Luisa Engler

Altersklasse 16/17

7. Platz – Lea Korthauer

Allen Teilnehmern herzlichen Glückwunsch!



Linkes Bild: auf dem Balken: Anna Morsbach, Aurelia Spitz Leal, Mila Kutzig, Sophia Dewever, Laura Walkenhorst, Madita Busse, Diana Maier Hering, Lotta Schulz, vorne: Sofiia Tyshchenko. Rechtes Bild: dem Balken: Lea Korthauer, Mira Köhler, vorne: Luisa Engler



Trampolinturnen



Deutsche Meisterschaften Doppelmini-Trampolin

von Lynn Heggemann

Am 25. März 2023 fanden in Laatzen bei Hannover die diesjährigen Deutschen Meisterschaften im Doppelmini-Trampolin statt. Aus Frintroper Sicht war Joris Rührwiem beteiligt, der in der Klasse der männlichen Jugend 15-16 Jahre das Finale erreichte und einen beachtlichen 8. Platz belegte. Wir gratulieren ganz herzlich.

Jugendturner (Jg. 2007/08)

8. Joris Rührwiem (TB Essen-Frintrop) 20,90 Pkt.



Joris Rührwiem: Qualifikation für Deutsche Jugendmeisterschaft Naomi Ljubas erstmals mit Doppelsalto von Lynn Heggemann

Letztes Jahr war er selbst noch skeptisch, ob er es schaffen kann und nun hat der 2008 geborene Trampolinturner Joris Rührwiem alle Zweifel "weggeturnt".

Am 6. Mai erreichte er bei den Rheinischen Einzelmeisterschaften in Voerde den 1. Platz in seiner Altersklasse und wurde Rheinische Meister. Gleichzeitig schaffte er auch die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften. Hierzu benötigte er in seinen zehn Übungsteilen eine Schwierigkeit von 45,800 Punkten und übertraf diese deutlich auf 49,250 Punkte.

Damit steht fest: Joris Rührwiem wird den Turnerbund Essen-Frintrop am letzten Septemberwochenende bei den Deutschen Jugend-Einzelmeisterschaften in Stuttgart vertreten. Auch sein Trainerteam ist begeistert und stolz und freut sich wahnsinnig über diesen Erfolg.

Seit einiger Zeit trainiert Joris neben seinem Vereinstraining ein bis zweimal die Woche zusätzlich im NRW-Leistungstützpunkt für Trampolinturnen in Voerde, wo er von den dortigen Trainern ebenfalls ganz viel lernen konnte. Zudem bildete er bei den Deutschen Doppelmini-Mannschafts-Meisterschaften im März in Laatzen ein Team mit drei Jugendturnern aus Voerde wo sie gemeinsam einen beachtlichen 8. Platz errangen. Auch bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften in Rüsselsheim auf dem Großgerät am 18. Juni wird Joris wieder gemeinsam mit den Dreien antreten. Diese vereinsübergreifende Vernetzung und gute Zusammenarbeit mit dem TV Voerde kommt also allen zu Gute. So soll es im Sport sein.

Einen Tag vorher wird Joris zudem beim Pokalwettkampf der Landesturnvereine (ebenfalls in Rüsselsheim) für den Rheinischen Turnerbund antreten. Es wird also ein spannendes Wettkampfsjahr für den Jugendturner.

Joris war aber nicht alleine bei den Rheinischen Einzelmeisterschaften, denn auch Naomi Ljubas (Jahrgang 2004) trat dort in der offenen Klasse an. Sie hatte leider Pech und brach in zwei Durchgängen ab, turnte dafür aber erstmals eine Übung mit zwei Doppelsalti. Eine große Herausforderung für die Frintroper Turnerin, die sie trotz der Abbrüche mit Mut und Ehrgeiz meisterte.



15. September 2023
9. Frintroper Shopping-Nacht
Der TBF ist dabei!
18 bis 22 Uhr.



Jiu Jitsu



Endlich wieder Training!

von Karoline Seck

Gut, wir wissen, so langsam kommt das Thema „Corona“ links und rechts aus den Ohren raus—aber die Restriktionen während der Jahre 2020 und 2021 haben unserer Abteilung ziemlich zugesetzt. Kontaktsport war immer das, was zu allerletzt erlaubt war—zurecht, aber natürlich auch schwierig. Wie soll man mit 1,5 Meter Abstand Selbstverteidigung (aus) üben?

Seit Frühling 2023 haben wir nun einfach mal den Reset-Knopf gedrückt und mit jungen Erwachsenen und Älteren eine gemeinsame Abteilung aufgebaut. Nicht zuletzt dank unseres Trainers Jürgen Rautert (4. Dan Jiu Jitsu) haben wir einen hervorragenden Sensei auf der Matte stehen. Nun heißt es: Dranbleiben und neue Interessierte heranziehen.

Daher fangen wir mal ganz von vorne an: Jiu Jitsu ist eine japanische Selbstverteidigungssportart. Sinngemäß bedeutet Jiu Jitsu „die sanfte Kunst“. Das Prinzip folgt dem Grundsatz: Siegen durch nachgeben. Die Kraft des Angriffs wird für die Verteidigung genutzt. Daher eignet sich diese Sportart hervorragend für alle. Ganz egal, wie alt, wie groß, wie stark man ist. „Kraft gegen Kraft“ ist nicht das, was Jiu Jitsu anstrebt.

Und sie ist vielseitig: Man erlernt das Fallen, Abrollen, Ausweichen, Schlag- und Tritttechniken, Wurftechniken und vieles mehr. So können ältere Personen beispielsweise auch etwas für ihren Alltag ganz allgemein tun, nämlich bei einem Sturz richtig zu fallen. Bei einer solchen breit gestreuten Truppe ist es wichtig, auf die individuellen Bedürfnisse einzugehen. Sind Einschränkungen vorhanden, wird das vom Aufwärmen bis zum Abgrüßen berücksichtigt.

Durch regelmäßiges Üben dieser Kampfkunst wird eine körperliche Fitness somit die Erhaltung der Gesundheit und das nötige Selbstvertrauen erstrebt. Man erlernt ein breites Spektrum zur Selbstverteidigung und den gesunden Mut, sich zu behaupten oder aber einen Konflikt friedlich zu lösen.

Unsere Gruppe besteht nun aktuell aus Erwachsenen zwischen 30 und 60. Aufbauend auf den persönlichen Interessen und Kenntnissen wollen wir alles neu erarbeiten und jedem die Möglichkeit geben, sich auszuprobieren



bieren und bei einem Schnuppertraining zu erfahren, ob es das Richtige für einen ist.

Wir trainieren in Essen-Dellwig. Die Turnhalle ist erreichbar über den Schulhof unter der Adresse „Helmstraße 5“.

Wenn ihr interessiert seid oder weitere Fragen habt, dann schreibt unserem Trainer Jürgen doch einfach mal eine Mail:

juergen-rautert@t-online.de

Was ihr dabei haben solltet:
Trainingshose
ein T-Shirt

Schlappen, da wir auf den Matten barfuß sind



Radgruppe



On the road again!

von Rainer W. Seck

Wir sind in unseren beiden Gruppen wieder unterwegs. Montags radeln die meist Berufstätigen rund eineinhalb Stunden in lockerer Runde durch die Gegend. Mittwochs greifen dann unsere Oldie-Männer (siehe Foto im MüGa-Park in Mülheim) an. Die sind meist im Rentenalter zwischen 60 und 75 Jahren und haben Zeit. Hier geht es schon einmal über 50 bis 60 km.

Voraussetzung für beide Gruppen ist eine Mitgliedschaft im TBF (geht auch erst nach einem Proberadeln), verkehrssicheres Rad (ob Pedelec oder Bio-Rad), Fahrradhelm und ein verkehrssicheres Verhalten in der Gruppe.

Beide Gruppen verbindet der Spaß am Radeln.

Ja ist denn schon wieder Weihnachten?

von Sascha Fennel

In den Zeiten getrennt, zum Feiern vereint!

Liebe Radlerinnen und Radler, bitte merkt euch Sonntag, den 10. Dezember 2023 ab 10 Uhr vor. Dann werden wir wieder in vorweihnachtlicher Atmosphäre zum Frühstück im Vereinsheim beieinander hocken und eine gemütliche Zeit verbringen.

Aber bis dahin werden wir sicherlich noch viele Tausend Radkilometer gemeinsam hinter uns bringen. Mal schauen, wer 2023 die meisten schafft.



Laufen



Sie hat es wieder getan

Und wir freuen uns mit ihr

von Rainer W. Seck

Einige Zeit hat sie uns als Übungsleiterin erfolgreich im Frauenbereich unterstützt. Nun läuft die ehemalige Triathletin wieder. Klaudia Bruns war am 23. April beim Hamburg-Marathon dabei und belegte mit hervorragenden 4 Stunden, 6 Minuten und 50 Sekunden in ihrer Altersklasse Jahrgang 1959 bis 1963 einen sehr beachtlichen 10. Platz.

Herzlichen Glückwunsch, liebe Klaudia.





Zumba®



Zumba® Step mit Jenny Opitz

von Gabi Glaubitz

Es gibt ein neues Kursformat im TBF: Seit April 2023 gibt es Zumba® Step immer dienstags um 20 Uhr in unserem Vereinsheim in der Werkhausenstraße 16.

Was ist Zumba® Step?

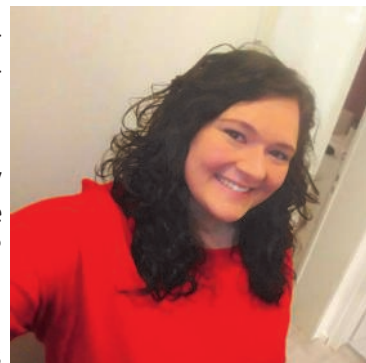
Genau wie beim klassischen Zumba® Fitness stehen auch in der Step-Version Musik und Spaßfaktor im Vordergrund und das Power-Workout fühlt sich selten wie ein solches an.

Bei Zumba® Step werden gezielt Balance und Tiefenmuskulatur trainiert.

Durch das Step Board findet das Workout auf zwei Ebenen statt, wodurch die Schritte noch intensiver wirken.

Wer mal Step Aerobic gemacht hat, wird dies wiedererkennen.

Durch diesen Kurs führt Jenny Opitz, sie ist ausgebildete Zumba® Fitness und Zumba® Step-Trainerin.



Liebe Jenny, wir freuen uns sehr, dass du zu uns gefunden hast und unseren Verein mit deinem Kurs und deinem Spaß am Sport bereicherst.

Herzlich willkommen ♥♥♥

Wer einmal mitmachen möchte, kann sich gerne bei Jenny unter 01578 12 96 054 melden. Ihr könnt sie per WhatsApp oder telefonisch erreichen.

Zumba® Step Sommerspecial

von Gabi Glaubitz

Für den Sommer haben wir uns etwas Besonderes ausgedacht. Wer Zumba® Step einmal ausprobieren möchte, kann dies in unserem Sommerspecial machen.

Jenny Opitz bietet jeden Donnerstag in den Sommerferien von 20 bis 21 Uhr Zumba® Step zum Reinschnuppern an.

Wir haben zwar einige Step-Bretter im Vereinsheim, aber damit auch jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer eines zur Verfügung haben, ist eine vorherige Anmeldung bei Jenny zwingend erforderlich.

Auch hier gilt: Wer einmal mitmachen möchte, kann sich gerne bei Jenny unter 01578 12 96 054 melden. Ihr könnt sie per WhatsApp oder telefonisch erreichen.

Viel Spaß beim neuen Angebot im TBF!

Turnerbund Frintrop ZUMBA STEP

Sommerspecial

Zumba® Step

jeden Donnerstag in den Ferien
22.06.23 - 04.08.23

6 €
pro Std.

keine Vertragsbindung

kostenlose Probestunde

Anmeldung zwingend erforderlich

Bezahlung erfolgt pro Stunde

20:00 -
21:00 Uhr

☎ **01578 1296054**
Jenny Opitz

Jedes Fitnessniveau ist willkommen!



Zumba® Step findet immer dienstags um 20 Uhr im Vereinsheim statt.



Nach den Sommerferien wird es donnerstags um 20 Uhr eine zweite Stunde im Vereinsheim Werkhausenstraße geben.

Dafür ist eine telefonische Anmeldung bei Jenny zwingend erforderlich, da wir nur eine begrenzte Anzahl an Stepp-Boards haben.

Natürlich könnt ihr auch bei Jenny eine kostenlose Probestunde buchen.



Zumba® Fitness & TaDiFi - Tanz dich fit!



TaDiFi

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



Zumba Gold wurde speziell für
Senioren entwickelt.
Die einfacheren Bewegungen in
Kombination mit einem
langsameren Tempo eignen sich für
ältere Menschen sehr gut, sodass
die Gold Workouts perfekt an ihre
Bedürfnisse angepasst sind.
Dennoch kommt auch hier der
Spaß garantiert nicht zu kurz.
Lateinamerikanische Musik und die
für Zumba typischen Tanzelemente
fehlen nämlich selbstverständlich
auch bei den Zumba Gold
Programmen nicht.



Hier könnte Ihre Werbung stehen!

Unsere Vereinszeitung erreicht per Post über 1.000 Mitglieder
und wird in deren Familien weitergelesen.

Dazu gibt es Tausende Internetabrufe von unserer Homepage.

Interesse? Preisgünstige Werbung gibt es über
vorstand@tbfo3.de.



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.**



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

Pullis erhältlich von Sven Büscher



Für Pullibestellungen könnt ihr euch an Sven Büscher wenden.

Bitte unter Angabe von Größe und Namen per Mail.

sven.buescher@tbfo3-tennis.de Der Pulli kostet ca. 30€.

Medenspiele laufen noch von Rainer W. Seck

Wir werden in der nächsten Ausgabe über die Ergebnisse der Medenspiele berichten. Wir wollen nicht vorgreifen, aber es wird einige sehr positive Nachrichten geben. Alle haben fleißig trainiert und das hat sich vielfach gelohnt.

Werbebanner gut sichtbar von Rainer W. Seck

Seit einigen Wochen gibt es gut sichtbar auf der Frintroper Straße/Ecke Schemmannsfeld ein Werbebanner, mit dem wir auch im öffentlichen Raum auf unser aktuelles Angebot zur Mitgliederwerbung aufmerksam machen.





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