



Die Legende wird 70

Heute mache ich was für Bauch, Beine, Po. Pfannkuchen mit Nutella.



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

mal ein ganz außergewöhnliches Titelblatt auf dieser Ausgabe.

Unsere Redaktion vom Turnschuh hat es unserem Willi gewidmet.

Hinter der Theke im Vereinsheim steht „Wo ein Willi ist, ist auch ein Bier!“ Stimmt in gewisser Art und Weise. Aber wo jemand mit Hand und Herz im Verein gebraucht wird, da ist auch immer ein Willi. Willi Riese - die gute Seele vom Verein und vom Vereinsheim.

Am 3. August wird der Kleine, sorry, der Riese 70 Jahre alt und wir wünschen ihm zu diesem Jubeltag alles Liebe und Gute und ganz eigennützig (aber auch uneigennützig) wünschen wir ihm ganz, ganz viel Gesundheit, die er sich mit ganz, ganz viel Sport im Verein erhält.

Es müsste mehr von deiner Sorte geben, dann wäre uns um die Menschheit nicht bange.

Glückauf und bleibt alle gesund,
Euer Gesamtvorstand

In Heft 126 lest ihr:

2	Vorwort / Impressum
4	Vereinsnachrichten
7	Unsere Spenderkästchen
9	Terminkalender
15	Sportangebot im TBF
18	Unsere Turnerbundfamilie
20	Urlaubsgrüße
22	Abteilungsnachrichten

Nachdruck in Wort und Bild ist nur mit Genehmigung des TBF gestattet. Alle Nachrichten werden nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr veröffentlicht. Der „turnschuh“ ist das Vereinsorgan des Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V. und wird den beitragspflichtigen Mitgliedern im Rahmen ihrer Mitgliedschaft ohne besonderes Entgelt geliefert.

II/2024 - 126/37. 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.tbfo3.de, E-Mail: vorstand@tbfo3.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. Sittferschule), Unterstr. 67, 45359 Essen in eigenverantwortlicher Nutzung durch den Turnerbund Frintrop
- Sporthalle Bergeborbeck, Friedrich-Lange-Str. 15, 45355 Essen

Bankverbindung

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

Vorstand

Hans Hahnen (Vorsitzender), Sascha Fennel (2. Vorsitzender sowie Radgruppe), Patrick Plücker (Kassierer), Saskia Plücker (Geschäftsführerin, Sozialwartin), Stefan Dujardin (sportlicher Leiter), Marlies Neuhaus (sportliche Leiterin), Annette Fennel (2. Kassierer), Ralf Schutz (3. Vorsitzender), Willi Riese jun. (2. Geschäftsführer sowie Hauswart und Jedermann), NN (Jugendvorsitzende(r)), 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), 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.

NIMM DEINE FITNESS SELBST IN DIE HAND!

Sport macht glücklich, fit und hält gesund. Wann startest du?



sportdeutschland.de



FIT IST, WER AM BALL BLEIBT!

Sport macht glücklich, fit und hält gesund. Wann startest du?



sportdeutschland.de



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

Vereinsnachrichten

Geräteschuppen am Vereinsheim

Sport- und Bäderbetriebe fördern auch von Sascha Fennel

Wir berichteten in der vergangenen Ausgabe der Vereinszeitung über unser marodes Sport- und Gerätelager auf unserer Vereinsanlage am Schildberg.

Die Sparkasse Essen hatte uns bereits einen namhaften Geldbetrag aus dem Fördertopf des Prämiensparens zur Verfügung gestellt, nun hat auch der Ausschuss für die Sport- und Bäderbetriebe der Stadt Essen unserem Antrag auf Bewilligung weiterer Fördergelder in Höhe von 25.321,77 Euro in seiner Sitzung vom 14. Mai 2024 bewilligt. Damit wäre das Bauvorhaben zu rund 56 % mit Fördermitteln gegenfinanziert.



Nun ist aber auf einmal die Untere Landschaftsbehörde an uns herangetreten, denn unser Vereinsgelände ist nahe an einem Landschaftsschutzgebiet.

Uns ist das alles noch ein wenig unverständlich, denn wir bauen ja an alter Stelle ein Gebäude. Daher streben wir aktuell ein persönliches Gespräch mit der Behörde an, um Klärung herbeizuführen.

Turnhalle Altfriedschule

Herzliche Einladung zum 10jährigen Kaltduschen und Lärmpegel inklusive von Rainer W. Seck

Wir laden alle Interessierten Sportlerinnen und Sportler für Samstag, den 23. August 2025 (erster Schultag nach den Sommerferien 2025) ab 10 Uhr zum öffentlichen Kaltduschen in die Umkleieräume der städtischen Turnhalle der Altfriedschule ein. Anschließend erfolgt das gemeinsame Austoben und Wiederaufwärmen in der nicht-schallisolierten Turnhalle.

Hierzu werden trotz der dann sicherlich sommerlichen Temperaturen aufwärmende Getränke gereicht.



So oder ähnlich werden wir voraussichtlich im kommenden Jahr Einladungen verschicken, wenn es gilt, ein kleines 10jähriges Jubiläum zu feiern. Wir feiern:

- 10 Jahre kalte Duschen in den Umkleieräumen der Turnhalle Altfriedschule
- 10 Jahre fehlende Schallisolierung in der Turnhalle der Altfriedschule

Warum sind wir so sarkastisch?

Der zum x.ten Mal verschobene und zuletzt auf den Beginn der Sommerferien, also der diesjährigen, festgelegte Beginn der Renovierungsarbeiten ist wieder verschoben worden: Zunächst bis zum März des kommenden Jahres.

Aber ganz so sicher ist man sich an höherer Stelle da wohl auch nicht.

Sarkasmus aus!!!

Zuständig für die Halle sind nicht die Sport- und Bäderbetriebe, sondern da es sich um eine Schulimmobilie handelt, die städtische Immobilienwirtschaft. Ausführender Teil ist die stadteigene Grundstücksverwaltung Stadt Essen GmbH, kurz auch GVE genannt.

Dort ist schon der Bau des Erweiterungsgebäudes für die Mehrzügigkeit der Schule aus Vielerlei Gründen ins Stocken geraten.

Liebe Stadtspitze, Sie sind herzlich für den 23. August 2025 eingeladen. Vergessen Sie aber bei dem Termin die gefütterten Badelatschen nicht.

Danke an Rainer Schlüter von Rainer W. Seck

Heft 1/2004 unserer Vereinszeitung „turnschuh“, genauer gesagt war es die 45. Ausgabe (aktuell habt ihr die 126. Ausgabe in Händen), als Malermeister Rainer Schlüter erstmalig per Anzeige in unserer Zeitung auf sein Frintroper Unternehmen aufmerksam machte.

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

SCHLÜTER MALERMEISTER

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

Vor wenigen Tagen feierte er seinen 71. Geburtstag und drückt die Deckel nun endgültig fest auf die Farbeimer.

Meister Schlüter geht in den Ruhestand!

Lieber Rainer, danke, dass du uns 81 Ausgaben unserer Vereinszeitung lang mit deiner Anzeige unterstützt hast.

Für dein umtriebigen Rentnerdasein wünschen wir dir viel Zeit, Gesundheit, noch viele exzessive Fahrradtouren und immer eine gutgefüllte Batterie an deinem Pedelec.

Danke an alle REWE-Einkäufer

von Rainer W. Seck



Scheine für Vereine heißt es aktuell noch bis zum 30. Juni 2024 bei REWE. Für je 15 Euro-Einkauf erhält man einen Schein für die Aktion Scheine für Vereine. In der Vergangenheit hat der TBF immer wieder sehr umfangreich von dieser Aktion profitieren können.

Wieviele Vereinsscheine bei der diesjährigen Aktion zusammengekommen sind, wissen wir aktuell noch nicht, aber wir lassen es euch in der kommenden Ausgabe wissen.

Auch der Globus-Markt fördert den Breitensport

von Rainer W. Seck

Seit längerer Zeit gibt es auch eine Aktion der Globus-Markt-Kette. Findet man z.B. in Essen an der Haedenkampstraße (früher REAL) oder in Duisburg (früher REAL oder Supermagazin). In Essen gibt es ab 20 Euro einkaufen, in Duisburg ab 30 Euro einkaufen je einen Vereinsschein im Gegenwert von 0,25 Euro. Bitte diese Scheine an den Verein geben oder direkt Online einlösen. Der TBF freut sich.

Hier lockt sogar Bargeld für den Verein, aktuell um die 100 €. Wenn es mehr wird, haben wir nichts dagegen.

Rhein-Ruhr 2025 FISU WORLD UNIVERSITY GAMES

Volunteers gesucht

von Rainer W. Seck

Im Juli des nächsten Jahres wird in NRW Sportgeschichte geschrieben: Mit Rhine-Ruhr 2025 wird zum ersten Mal eine ganze Region Gastgeberin der FISU WORLD UNIVERSITY GAMES sein. An der weltweit größten Multisport-Veranstaltung für studentische Spitzensportler*innen werden dabei nicht nur Teilnehmer*innen, Betreuer*innen und Zuschauer*innen mitwirken, sondern auch zahlreiche Freiwillige. In Essen stehen für die Austragung der Wettkämpfe das Grugabad für Wasserspringen zur Verfügung. Weitere Wettkämpfe finden in der Grugahalle (Basketball), in der Messe Essen (Fechten, Taekwondo, Judo und Rhythmische Sportgymnastik) sowie auf dem ETUF-Gelände am Baldeneysee (Tennis) statt. Bereits seit vergangenem Jahr laufen vorbereitend die Abstimmungen zwischen der FISU und den Ausrichter-Städten zur detaillierten Planung und Koordination eines reibungslosen Ablaufes des Events.



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	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 sitzen gerne in der Sonne..	Irmgard & Siegfried Schwarz	
Heidi & Peter Zimmer	Inge & Jürgen Seubert	www.muetze-bedachungen.de	www.kanzlei-binder-scholl.de	TBF-Hauswart Willi R.
Klaus & Christiane	Ilse Grewe	Karin & Kurt Litzki	Die Jeder-männer	Karola Stöckel
Einen schönen Sommer wünscht Familie Seck!	Jessica, Beate & Michael Riese	Bottrop wünscht schöne Sommerferien! Norbert Badura & Peter Seiler		Marlies Neuhaus
	Martina & Dirk Eisenberg	Sabine Pfeiffer & Vater Werner	Ralf & Silvia Schutz	Elke & Peter Berndt
	Ria Osenar		Annette & Sascha Fennel	
Ulla & Bernd Plappert	Ursula Aschoff	Uschi Fennel	Angelika & Werner Högner	Sandra Müller
Familie Kaufhold	Eddi & Kurt Hartwig	Nicole & Manfred Funke-Kaiser		Willi Riese
				Hier könnte eure Spende stehen!



Damit dieser reibungslose Ablauf gelingt, ist die Unterstützung zahlreicher freiwilliger Helfer*innen erforderlich. Rund 12.000 Volunteers werden bei dem zwölf-tägigen Event erwartet. In insgesamt 48 Einsatzbereichen und 18 Sportarten können die Volunteers dabei aktiv beim Multisport-Event mitwirken. Die vielfältigen Tätigkeitsfelder reichen dabei beispielsweise

von der Akkreditierung, der Kommunikation, der Logistik, dem Merchandising, den Disziplinen bis zum Transport.

"Große Veranstaltungen wie die in 2025 anstehenden FISU WORLD UNIVERSITY GAMES an Rhein und Ruhr brauchen viele helfende Hände. Unser bereits bestehendes Volunteer-Netzwerk freut sich über weitere Unterstützerinnen und Unterstützer, die hautnah an den Spielen beteiligt sind, die unsere internationalen Gäste willkommen heißen und das Besondere unserer Region vermitteln: unsere Gastfreundschaft", so Oberbürgermeister Thomas Kufen. "Ich freue mich deshalb auf viele Interessierte, die so zu einem wichtigen Bestandteil des größten Sport-Events für Studierende weltweit werden."

Teil des Volunteer-Teams werden

Unter dem Motto "No Games without U" ist der Bewerbungszeitraum zur Teilnahme am Volunteer-Programm bereits gestartet. Wer am 1. Juni 2025 mindestens 18 Jahre alt ist, fließend Deutsch oder Englisch spricht und an mindestens vier Event-Tagen verfügbar ist, kann Teil des Volunteer-Teams der weltweit größten Sportveranstaltung im Jahr 2025 werden. Volunteers erhalten einen Blick hinter die Ku-

lissen eines Multisport-Events, kostenlosen Zugang zu den Wettkämpfen, eine Fahrkarte für den öffentlichen Personennahverkehr, Verpflegung und Uniform. Zudem sammeln sie zahlreiche Erfahrungen und lernen andere Volunteers aus aller Welt kennen.

"Unsere Sportstätten stehen für die Ausrichtung bereit! Ich bin sicher, dass sich durch die Unterstützung zahlreicher freiwilliger Helferinnen und Helfer die studentischen Athletinnen und Athleten sowie die sportbegeisterten Zuschauerinnen und Zuschauer aus aller Welt in unserer Stadt sehr wohl fühlen werden", so Simone Raskob, Geschäftsbereichsvorständin für Umwelt, Verkehr und Sport der Stadt Essen. "Gemeinsam werden wir die idealen Rahmenbedingungen für begeisternde, sportliche Wettkämpfe herstellen."

Am Volunteer-Programm Interessierte erhalten mehr Informationen unter <https://rhineruhr2025.com/volunteer>.

Fragen zum Volunteer-Programm können zudem an volunteer@rhineruhr2025.com gerichtet werden.

Der Bewerbungszeitraum zur Teilnahme am Volunteer-Programm läuft noch bis zum 15. September.

Zum Hintergrund

Vom 16. bis 27. Juli 2025 werden über 10.000 Sportler*innen und Offizielle aus mehr als 150 Ländern für die 32. FISU World University Games Summer an Rhein und Ruhr zu Gast sein. Mit Rhine-Ruhr wird zum ersten Mal eine ganze Region Gastgeberin der weltweit größten Multisport-Veranstaltung für studentische Spitzensportler*innen sein. Zudem finden die FISU World University Games nach Duisburg 1989 bereits zum zweiten Mal in Deutschland statt. Die fünf Austragungsstädte – Bochum, Duisburg, Düsseldorf, Essen und Mülheim an der Ruhr – werden 2025 im partnerschaftlichen Verbund für zwölf Tage zur Heimat der hochschulsportlichen Weltelite. Das zwölf-tägige Programm vereint herausragende sportliche Wettkämpfe in 18 Disziplinen, unvergessliche kulturelle Erlebnisse, wissenschaftlichen Austausch und internationale Begegnung.

Mehr Informationen zu den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games finden Interessierte unter www.rhineruhr2025.com.

Quelle. Presse- und Kommunikationsamt der Stadt Essen

28. Juni, 19.30 Uhr
Jahreshauptversammlung
im Vereinsheim

Terminkalender:

Turnerbund Essen-Frintrop 1903:

verantwortlich für 120 Jahre Sport und Freizeit in Frintrop

2024			
28.06.2024	19.30 Uhr	Jahreshauptversammlung des Gesamtvereins	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
07.07.2024	11 bis 13 Uhr	Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim. Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
08.07.2024 bis 20.08.2024		Sommerferien in Nordrhein-Westfalen.	
04.08.2024	11 bis 13 Uhr	Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim. Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
24.08.2024	ab 12 Uhr	Sommerfest der Tennisabteilung	Tennisanlage Schemmannsfeld 27
01.09.2024	11 bis 13 Uhr	Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim. Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
20.09.2024	18 bis 22 Uhr	10. Frintroper Shopping Nacht	Himmelpforten Frintroper Straße
04/05.10.2024		Deutsche Jugendmeisterschaften im Trampolinturnen mit Frintroper Beteiligung	Dessau Sachsen-Anhalt
06.10.2024	11 bis 13 Uhr	Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim. Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
18.- 20.10.2024		27'th United Nations of Ju Jitsu World Congress & Championships	Otterbach Rheinland-Pfalz
03.11.2024	11 bis 13 Uhr	Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim. Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
09.11.2024	18 Uhr	Traditionelles Treffen für Groß und Klein nach dem Martinszug	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
07.12.2024	18 Uhr	Sparkastenleerung mit gemütlichem Beisammensein	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
2025			
12. bis 16.05.2025		Deutsches Turnfest in Leipzig	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

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

10. Frintroper Shopping Nacht

Bürger- und
Verkehrsverein
Essen-Frintrop 1922 e.V.



Freitag, *bis 22 Uhr*
20. September 2024

Wir machen mit!

Wir sind dabei!

10. Frintroper Shopping Nacht von Rainer W. Seck

Es ist das Fest für die ganze Familie und geht nun schon ins 10. Jahr, wenn wir die ausgefallenen Nächte durch Corona nicht berücksichtigen. Seit dem vergangenen Jahr ist der Bürger- und Verkehrsverein Essen-Frintrop in die Organisation der Veranstaltung eingetreten.

Seit vielen Jahren sind wir als Turnbund Frintrop auch mit dabei, denn dies ist eine wunderbare Möglichkeit, Außenwerbung zu betreiben, wenn tausende Menschen durch Oberfrintrop ziehen.

Essen macht Schule Schulneubau an der Helmstraße von Rainer W. Seck

Wie sagte schon der olle Goethe?

„Wer Bücher liebt, schaut in die Welt und nicht nur bis zum Zaune.“ Recht hatte er. Aber ab und an muss man auch einmal in die Pressemitteilungen der Stadt Essen schauen.

Dort konnte man am 15. März 2024 lesen, dass in Essen über alle Schulformen hinweg die Schülerzahlen steigen.

Das man sich beim Zählen der Schüler in Frintrop kräftig verzählt hat, wissen wir ja inzwischen. Die Folge war die Schließung der Neerfeldschule. Eine Reaktivierung kommt nicht in Frage, zu alt ist die Bausubstanz und zu teuer das Herstellen einer Nutzbarkeit. Die Schule wird abgerissen und das ganze Grundstück geht in die Vermarktung. Wohnraum soll dort entstehen. Wohnraum heißt aber auch wieder mehr Kinder.

Daher ist man in der Verwaltung auf den Plan gekommen, sich einmal das Gelände an der Helmstraße (ehemalige Hauptschule an der Dellwiger Straße und seit gut 30 Jahren Sitz unserer ersten Turnhalle in eigenverantwortlicher Nutzung) näher zu betrachten, ob dort der Neubau einer Grundschule möglich ist. Dort sollen lt. Verwaltung bereits Ver-

handlungen über die Erweiterung des Standortes, also Zukauf, laufen.

Betroffen wären wir auch mit unserer Turnhalle dort, die seinerzeit Essens erste Turnhalle war, die in eigenverantwortliche Nutzung ging. Seit 30 Jahren kümmern wir uns bereits um diese Halle, die auch zwischenzeitlich im Bestand renoviert wurde. Eigentümer dieser Halle ist aber anders als bei der Altfriedschule nicht die Schulverwaltung, sondern die Sport- und Bäderbetriebe der Stadt Essen.

Über die Fortschreibung der Schulentwicklungsplanung wird die Verwaltung im Herbst 2024 in den Ratsgremien berichten. Es bleibt spannend.

70 Jahre Grundstück Schildberg 65 Jahre Mehrzweckwiese dort von Rainer W. Seck

1954 wurde dem Verein von Seiten der Erbgemeinschaft Koehne (Hermann Koehne war Bauunternehmer und erbaute u.a. den 1897 fertiggestellten Wasserturm und war Gründungsmitglied des BVV Frintrop und deren 1. Vorsitzender sowie Gründungsmitglied des TBF und Ehrenmitglied) ein verwahrlostes Grundstück im Schildberg 33 a (heute Werkhausenstr. 16) zum Kauf angeboten. Ehemals befand sich hier eine Kiesgrube.

Nach kurzfristigen Verhandlungen und mittels eines uns von

Ehrenamt

macht

Freu(n)de!

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.

der Hüttenwerk Oberhausen AG zur Verfügung gestellten Darlehens, welches ratenweise zurückgezahlt werden konnte, kam ein Kaufvertrag zustande. Das Grundstück wurde Eigentum des Turnerbundes.

Aus dem im Volksmund mit „Sandkuhle“ bezeichneten Flecken Erde wurde nach und nach unsere Jahnwiese. Viele fleißige Hände machten sich in den Folgejahren daran, aus der alten Sandkuhle ein feines Gelände zu schaffen, auf dem Sport getrieben werden kann. Aber es sollte Jahre dauern.

1956 standen noch Gelder seitens der Landesregierung, so dass die Fertigstellung der Platzanlage stagnierte.

Der Verein erhält 1957 vom Hüttenwerk Oberhausen AG kostenlos eine Holzbaracke in der Größe 3 x 6 m zu Umkleidezwecken auf der weiterhin im Bau befindlichen Platzanlage in der heutigen Werkhausenstraße. In Gemeinschaftsarbeit wurde diese mit viel Liebe und Geschick in ein Schmuckkästchen verwandelt. Besonders taten sich hierbei Hans Joosten, Paul Steingens, Erich Winkels und Karl Kleinsiek hervor, die dabei ihre künstlerischen Fähigkeiten unter

Beweis stellten. So mancher gemütlicher Abend hat seither dort stattgefunden.

Mitte des Jahres 1957 trat die Stadt Essen auf unsere bitte hin an unseren Vereinen einen Geländestreifen für die Begradigung des Zugangsweges zur Platzanlage am Schildberg ab. Dies machte uns dadurch unabhängig von den übrigen Anliegern.

Die Chronik schreibt im Jahr 1958, dass der Vereinsbetrieb etwas leidet. Zu sehr ist man vielleicht auf andere Dinge konzentriert wie den Ausbau der neuen Platzanlage. Ansonsten war das Jahr 1958 hauptsächlich damit ausgefüllt, die restlichen Arbeiten an der Platzanlage durchzuführen,



Unsere schmucke Vereinsanlage in der Werkhausenstraße ist inzwischen 70 Jahre im Besitz unseres Vereines.

um sie zu einer würdigen, erholsamen und sportlichen Stätte zu gestalten. Die vorgenommene Platzeinzäunung sollte ihn schützen, die Grünanlage zu dem zu machen, was uns vorschwebte. Es gelang voll und ganz.

Mit dem Erwerb des Grundstücks am Schildberg im Jahre 1954 begannen erst die Schwierigkeiten. Das Gelände glich einer Mondkraterlandschaft auf allzu schräger Ebene. Selbst optimistische Außenstehende konnten ein mitleidiges Lächeln nicht verbergen, als sich die Frintroper Sportler mit Hacken und Schüppen tapfer an die Arbeit machten. Umfangreiche Erdbewegungen waren erforderlich, um den vorhandenen Raum überhaupt zu begradigen. Hierzu wurden auch z.B. alte Straßenteile der Dümptener Straße benutzt, die seinerzeit saniert wurde. Es wurde geräumt, verladen, ausgekippt, planiert, gewalzt. Eine Heidenarbeit. Aber langsam bekam die Sportstätte ein wohlgeformtes Gesicht. Die Böschungen wurden abgeschrägt, Rasen angepflanzt, eine Umzäunung geschaffen. Der Zufahrtweg, der nicht identisch war mit dem heutigen Verlauf der Werkhausenstraße (er

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

666666



670011

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



Südwestlicher Blick auf unsere Vereinsanlage

befand sich etwas weiter östlich), wurde ausgebaut und der Umkleideraum eingerichtet. Grundwasserschwierigkeiten, wie sie auch später noch auftauchten, ließen sich durch eine Dränage beheben. Eine steinerne Treppe, die auch heute noch vorhanden ist, führte vom Hauptplatz hinauf auf einen an der Westseite der Anlage gelegenen Erdsockel, wo die Reck- und Ringgerüste untergebracht waren.

Bonussystem der Krankenkassen

Wichtig für Mitglieder!

von Rainer W. Seck

Wer sich bewegt, bleibt gesund. Und: Wer fit ist, hilft sparen.



Der regelmäßige Besuch der Übungsstunden im Sportverein liegt ohne Zweifel auch im Interesse der gesetzlichen Krankenkassen. Denn dort wird der Bewegungsmangel auf vielfältige Weise bekämpft.

Wer sportlich ist, kann Geld- oder Sachprämien von seiner Krankenkasse erhalten. Im

Rahmen ihrer Bonus-Programme zahlen viele Kassen eine Prämie, wenn sportliche Aktivitäten nachgewiesen werden. Die konkrete Ausgestaltung der Bonusprogramme wechselt häufig. Unsere Krankenkassen-Liste informiert Sie über die aktuellen Leistungen gesetzlicher Krankenkassen im Bereich der Gesundheitsvorsorge. Einfach mit dem Handy den QR-Code scannen. Eines vorweg: Die allermeisten Krankenkassen sind dabei. Einfach mal bei der eigenen Kasse erkundigen. Da spart man durchaus bares Geld.

Anträge an den TBF bitte vorher vollständig ausfüllen

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

Vor 65 Jahren Einweihung der Sportanlage

Es war so weit: Am 14. Juni 1959 wurde die neue Sportanlage des TBF eingeweiht. Es bewegte sich zuvor ein großer Festzug durch Frintrops Straßen, der von Musikkapellen angeführt wurde. U.a. waren auch unsere Freunde vom Spielmannszug „Gut Freund“ dabei. In Gegenwart der Vertreter der Stadt Essen, der Frintroper Bevölkerung und anderer geladener Gäste erhielt die Anlage offiziell den Namen „Jahnwiese“.

4.800 freiwillige Arbeitsstunden wurden geleistet, um aus einer verwahrlosten Kiesgrube am Schildberg eine kleine reizende Sportanlage zu schaffen. Bei dieser Feierlichkeit erhielten die Turnbrüder Josef Münch, Robert Napierala und Erich Stein die erstmalig verliehene Vereinsehrennadel.

Der TBF war mit der Fertigstellung der Anlage am Ziel seiner Träume. Eine eigene Platzanlage und eine Möglichkeit, sich umzukleiden, waren geschaffen. Erst in den 80er- und 90er-Jahren kam es zu weiteren An- und Umbauten sowie zu größeren, teils energetischen Sanierungen.

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

Insektenhotels

von Rainer W. Seck



Gespendete Insektenhotels bieten nun am Vereinsheim Unterschlupf für allerlei Insektenarten. Kaum hatten wir diese kleine Reihenhaussiedlung aufgehängt, wurde sie auch schon von einigen Insekten angefliegen, die eingezogen sind, um für ein ganzes Jahr ein Zimmer zu „mieten“. In dieser Zeit entwickeln sich die von ihnen abgelegten Eier zu erwachsenen Insekten.

Ein Projekt, das Heinz Maaßen und Rainer Seck auch zukünftig begleiten werden. Umweltschutz geht eben auch die Vereine an.

Wer selber Interesse daran hat, die Natur zu fördern und Insekten vor dem Aussterben zu retten, kann sich z.B. auf den Seiten des NABU informieren.

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@tbfo3.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	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Wirbelsäulengymnastik	18:00 - 19:00	Vereinsheim	
Freizeitgruppe Herren	18:00 - 20:00	TH Helmstraße	Fußball
Skigymnastik	18:15 - 20:00	TH Altfriedschule	
Radsport	18:00 Abfahrt	Vereinsheim	In der Sommerzeit - Winterzeit im Fitnessraum
Gymnastik für Frauen	18:30 - 20:00	TH Unterstraße	
C-Gymnastik	19:15 - 20:15	Vereinsheim	
Basketball	20:00 - 21:45	TH Traugott-Weise-Schule	Hobbygruppe Erwachsene
Trampolin	18:45 - 21:45	SH Bergeborbeck	Leistungsgruppe
Dienstag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Wirbelsäulengymnastik	8:30 - 9:30	Vereinsheim	
Eltern-Kind-Turnen	15:30 - 17:00	TH Unterstraße	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Kinderturnen	16:30 - 18:00	TH Altfriedschule	
Wirbelsäulengymnastik	17:30 - 18:30	Vereinsheim	
Gerätturnen	18:00 - 20:00	TH Altfriedschule	Fortgeschrittene & Wettkämpfer
Trampolin	18:00 - 20:00	TH Altfriedschule	Kraft-/Ausdauertraining Trampolin
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	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 - 20:00	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	SH Bergeborbeck	Anfänger ab ca. 6 Jahre
Wirbelsäulengymnastik	16:30 - 17:30	Vereinsheim	
Trampolin	17:45 - 19:45	TH Altfriedschule	Fortgeschrittene
BOP - Bauch Oberschenkel Po	19:00 - 20:00	Vereinsheim	
Zumba Step	20:00 - 21:00	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	15:45 - 17:15	TH Altfriedschule	Gerätturnen-Breitensport
Gerätturnen	17:15 - 19:00	TH Altfriedschule	Gerätturnen-Breitensport
Trampolin	18:45 - 21:45	SH Bergeborbeck	Leistungsgruppe
Yoga	19:00 - 20:30	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Badminton	19:00 - 21:30	TH Altfriedschule	Hobbygruppe
Jedermannsport	20:00 - 22:00	TH Unterstraße	Fußball
Jiu Jitsu	19:00 - 21:00	TH Helmstraße	Jugendliche ab 14 Jahren & Erwachsene
Samstag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Abenteuer Breitensportgruppe	10:00 - 11:30	TH Helmstraße	6 bis 14 Jahre
Abenteuer Breitensportgruppe	11:30 - 13:00	TH Helmstraße	ab 15 Jahre
Sonntag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen

Im Turnerbund ist Sport am schönsten!

Der alte Lack war ab Umkleidebänke erstrahlen neu von Stefan Dujardin



Die Umkleidebänke in der Damenumkleide des Vereinsheims sind sprichwörtlich in die Jahre gekommen. Diversen Umzügen und Anpassungen im bestehenden Vereinsheim haben sie in den vergangenen Jahren stand gehalten, doch nach unzähligen Nutzungen war der Lack ab. Zudem sind einige Löcher in den Kunststoffsitzeleisten entstanden, welche zuletzt zusätzlich ein Verletzungsrisiko für

die Nutzerinnen darstellte. Auch das zur Reparatur verwendete Klebeband hübschte die Bänke nicht mehr auf. Neue Bänke zu beschaffen hätte den Turnerbund jedoch vor eine enorme finanzielle Belastung gestellt, knapp 1000€ wären für neue Bänke fällig gewesen. Immerhin benötigen wir eine 2m, sowie eine 3m lange Bank, um ausreichend Platz zu bieten.

Patrick Plücker und Stefan Dujardin nahmen sich dem Problem an und wollten den alten Bänken neuen Glanz verschaffen. Nach der Demontage und dem Abtransport standen erst einmal Schleifarbeiten an. Das Gestänge wurde in TBF-blau neu gestrichen, ehe es mit insgesamt 45 lfm Holzleisten neu belegt wurde und nun den Sportlerinnen im Vereinsheim für

die nächsten Jahre wieder zur Verfügung steht. Durch den Eigeneinsatz konnten nicht nur Finanzmittel gespart werden, durch die weitere Verwendung konnten zudem Ressourcen gespart und unnötiger Abfall vermieden werden.

Neuer Untermieter Maulwurf am Vereinsheim von Karoline Seck

Maulwurf. Den Namen trägt er nicht, weil er mit seinem Maul Erde wirft. Maul leitet sich einfach von dem alten Begriff Molte ab, was Erde bedeutet. Also heißt der kleine gesetzlich geschützte Kerl eigentlich Erdwurf. Einen solchen

Erdwurf haben wir aktuell als Untermieter in unserer Sportwiese am Vereinsheim. Prinzipiell kann man sich über Maulwürfe freuen, denn ihre Anwesenheit zeigt, dass der Boden gesund ist und es zahlreiche



Kleinlebewesen im Boden gibt, die Nahrungsgrundlage der Maulwürfe sind. Er lebt von tierischer Nahrung wie Regenwürmer und Raupen. Da er sehr gerne Schädlinge wie Schnecken, Engerlinge, Schnakenlarven frisst, ist er ein ausgesprochener Nützling im Garten. Also bleibt er erst einmal.

Kleine Erinnerung: 28. Juni, 19.30 Uhr Jahreshauptversammlung im Vereinsheim

Neu im Verein?

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

Was ist wichtig?

- Dieses hier ist unsere Vereinszeitung, die jedes Mitglied 4x im Jahr per Post erhält.
- Wer im Laufe des Jahres eintritt, bekommt seinen anteiligen Jahresbeitrag kurz nach Vorlage des Aufnahmescheines abgebucht. Danach erfolgt die Abbuchung der Jahresbeiträge immer zum 1. April.
- Für Fragen stehen wir persönlich montags von 19.30 bis 20.30 Uhr im TBF-Vereinsheim zur Verfügung.
- Telefonisch erreicht man uns 24 Std. am Tag/7 Tage die Woche unter der Rufnummer 0201 / 60 12 58, per Mail unter vorstand@tbf03.de oder im Web unter „www.tb03.de“ bzw. „www.facebook.com/turnerbundfrintrop“.



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!

Kontakt: Saskia Plücker, 0176 57 61 22 07
Jürgen Rautert, Juergen-Rautert@t-online.de



Unsere Turnerbundfamilie

Wir haben Abschied genommen von

Kurt Koschitza

* 27. Mai 1957 † 28. Mai 2024
im 68. Lebensjahr.



Wir werden Kurt ein ehrendes Andenken bewahren.
Unser Mitgefühl und unsere Gedanken gelten seiner
Familie.

Kurt starb nach kurzer schwerer Krankheit. Seine
Freunde aus der Mittwochradgruppe haben ihn am
14. Juni 2024 auf seinem letzten Weg begleitet.

Goldene Hochzeiten

von Rainer W. Seck

Das hört sich schon fast nach Absprache an: Gleich 2 Mitglieder der Montagsgruppe, die normaler Weise montags beim Fußball ihre Schienbeine kreuzen, haben mit ihren besseren Hälften Goldene Hochzeit.

Für den 2. August wünschen wir dem langjährigen Leiter der Montagsgruppe Peter Zimmer und seiner Heidi alles Gute. Einen Tag später begehen Walter Seck, der sich seit 1995 in der Montagsgruppe fit hält und seine Monika das 50jährige Ehejubiläum.

Beiden Goldpaaren noch sehr, sehr viele schöne, gemeinsame und gesunde Jahre.

Heidrun Günther wird 65

von Rainer W. Seck



Bereits in ganz jungen Mädchenjahren kam Heidrun in Frintrop mit dem Trampolinsport in Berührung und zählte über eine lange Zeit zu den konstanten Leistungsträgern der Mannschaft besonders zu Bundesligazeiten, die 1974 begannen. Auch mit ihrer damaligen Partnerin Marion Woelke erntete sie beachtliche Erfolge im Synchronturnen.

Durch die Geburt ihrer Tochter Severinne 1978, die selber auch später die Trampolinschuhe überzog, wurde es sportlich einige Zeit ruhiger um sie. 1985 kehrte sie in die Bundesligamannschaft des TBF zurück und drehte noch zwei Jahre ihre Salti und Schrauben für den TBF: Gelernt ist eben gelernt. Mit Ablauf der Saison 1986 verabschiedete sie sich aus

Wir gratulieren
den Geburtstagskindern
im III. Quartal 2024

90 Jahre

Waltraud Hartwig
Manfred Bigell

85 Jahre

Hildegard Meissler
Brigitte Klümper
Margret Christ
Brunhilde Hofman

80 Jahre

Anneliese Mach
Waltraud Lunnemann

70 Jahre

Angelika Gollan
Marion Kolkman
Willi Riese
Klaus Keyenburg

65 Jahre

Jürgen Binder
Heidrun Günther
Ulrike Storb

60 Jahre

Bettina Springer
Andrea Eisenburger

50 Jahre

Marc Röhm

dem aktiven Kreis, um sich im TBF der Nachwuchsarbeit zu widmen und so war sie zunächst einige Jahre als Übungsleiterin tätig. 1990 wurde sie stellvertretende Trampolinabteilungsleiterin. Von 1992 bis 2016 war sie Leiterin der Abteilung. Inzwischen ist sie schon einige Jahre im Bereich der Wirbelsäulengymnastik, genauer als lizenzierte DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention mit den DTB Zertifizierungen Rücken fit, Cardio fit, Rückentraining sanft und effektiv, Rücken aktiv, Fit und Gesund und Kursleiter Entspannungstechniken tätig.

Am 24. September wird das Turnkükken von damals 65. Ganz herzlichen Glückwunsch von uns.

3. August 1954: A Star is Born Eine Vereinslegende wird 70 von Rainer W. Seck

Dieses Schild mit dem kernigen Spruch „Wo ein Willi ist, ist auch ein Bier“ hängt seit vielen Jahren hinter der Theke des Vereinsheimes und hier ist Willis Reich. Hier sitzt er am Montagabend auf seinem Thrönchen, seinem Kunstlederbepolsterten Barhocker, bedient seine Sportfreundinnen (die er immer bevorzugt) und Sportfreunde und sorgt so dafür, dass auch reichlich Geld in die Thekenkasse des Vereines kommt. Und mit ihm wurden über die Jahre auch seine Gäste älter und so hängt seit einiger Zeit ein weiteres Schild hinter der Theke: „Betreutes Trinken“. Wie treffend.

Die Allermeisten wissen längst, von wem ich hier rede. Wilhelm Riese junior, ältester Spross der Familie und damit auch ältester der insgesamt 4 Brüder.

70 wird Frintrops begehrtester Junggeselle am 3. August und er wird diesen Tag auch wieder in „seinem“ Vereinsheim verleben, denn hier ist er seit Jahrzehnten der Hauswart, der Mann für alle Fälle und das Mädchen für alles.

Ohne ihn läuft da nix und es mögen tausende Kilometer sein, die er so für seinen Turnerbund mit seinem Auto erbracht hat, immer wieder angespornt vom Studium der Anzeigenblätter mit den vielen Angeboten für den TBF-Einkauf.

Die gute Seele Willi, die 1969 als 15jähriger in den Turnerbund Frintrop eintrat und recht schnell gefallen am Sport in der Jedermannabteilung fand. Diese übernahm er noch um die 80er-Jahre herum vom damaligen Abteilungsleiter Freddy Sopha.

Der Kreis der Mitglieder ist sehr beständig, denn regelmäßig werden Reisen, Feiern oder sonstige gesellige Zusammenkünfte organisiert. Natürlich von Willi.

Den 2. Geschäftsführer füllt er auch schon seit vielen Jahren aus.

Ich persönlich kenne Willi in diesem Tagen 50 Jahre und nicht nur durch unsere gemeinsame Zeit im Vorstand ist er mit zu einem lieben und verlässlichen Freund geworden.

Geehrt haben wir ihn auch schon. Angesichts so vieler Verdienste um den Verein durfte ich ihm am 22. April 2016 die

Vereinsnadel mit der Ehrenmitgliedschaft ans Revers heften.

55 Jahre ist er im Turnerbund. Nur eine gute Hand voll Mitglieder bringen es auf eine längere Zeit im Verein.

Willi, danke dass du zu den Menschen gehörst, die nicht lange herumreden, sondern einfach machen.

Loriot hat in seinem Buch „Menschen, die man nicht vergisst“ 18 beispielhafte Bilder Geschichten von Menschen verewigt. Er kannte dich nicht, sonst wären es sicherlich 19 geworden.



Willi wird 70!

Turnerbund ist auch ein Stück Familie.



Reisebüro Peter Lotz

Frintruper Str. 430 · 45359 Essen

Tel.: 0201 - 69 00 63 - 64 · Fax: 0201 - 8 69 50 09

Email: info@reisebuerolotz.de · www.reisebuerolotz.de

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

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.



Vom Strandspaziergang in Kühlungsborn grüßen Conny und Jörg Danielewski.



Vom Brand in Bad Sachsa (Südharz) grüßen ganz herzlich Andrea Zwillich-Seck und Ehren-Präse Rainer W. Seck



Frau Silvia Schutz und Herr Ralf Schutz senden weinseelige Grüße von der Mosel.



Diesen malerischen Gruß bekamen wir von „Dr.“ Werner Becker und seiner Anne aus Griechenland.



Herzliche Grüße aus der Guinness-Brauerei in Dublin kommen von Karoline Seck und Steven Tenbergen



(Tante) Sabine Pfeiffer schickt herzliche Urlaubsgrüße von Mallorca.



New York, New York, what a wonderful town. Greetings from Annette and Sascha Fennel.



Ob sie das berühmte Wirtshaus an der Lahn gefunden haben, wissen wir nicht. Aus Marburg grüßen Andrea und Frank Eisenburger.



HeiPe und Margret Genter genießen die Sonne am holländischen Wattenmeer und senden käsiges Grüße.



Auf der Lüneburger Heide, in dem wunderschönen Land... Von dort grüßt ganz herzlich Dieter Praß



Cala Ratjada auf Mallorca war das Ziel von Manni Schmitt. Von dort grüßt er ganz herzlich.



Auf der Arosa Brava ging es von Köln aus auf Kreuzfahrt Richtung Ijsselmeer. Liebe Grüße von Dieter Praß.

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.



Gleiche Reise: Utrecht.
Liebe Grüße, Dieter Praß.



Buenos Dias von der Alhambra
im spanischen Granada sendet
Jörg Thiesling.



Kloster San Salvador
auf Mallorca.
Hasta la vista von den
Eheleuten Praß.
Und in Porto Cristo war sogar
noch Zeit für ein San Miguel.



Ganz verliebte Grüße aus Slo-
wenien gibt es hier von Monika
und Josef Jung.



Und wieder Mallorca.
Grüße aus dem Trainingslager
senden hier Michael Andersch
und
Heinz „Schwatten“ Maaßen.



Und hier senden Rosi und Uschi
ganz liebe Grüße aus der Tür-
kei. Na dann, guten Appetit.



Grüße aus Roermond für den
Turnschuh senden Heipe und
Werner vor dem Weiterradeln
auf dem Maasradweg...



2 Monate vor der Pensionie-
rung noch schnell Resturlaub
abbauen: Von Texel grüßen
Birgit und Fast-Pensionär Mar-
kus Kaufhold.



Für Klaus Keyenburg stand
Meersburg am Bodensee im
Urlaubsprogramm. Viele Grüße-
von dort.



Am Himmelfahrtstag begleite-
ten Klaus, Willi, Christiane,
Uschi, Rosi und Ria die Fidenen
Frintroper auf ihrem Tagesaus-
flug nach Linz am Rhein. Das
Wetter war herrlich.



Liebblingsziel aller Frintroper:
Von Mallorca grüßen Petra
Scholz und Michael Andersch.



Dann füllen wir die Spalte mit
noch einem „Jörg Thiesling“.
Liebe Grüße an seine Jungs der
Old Iron Guys (Training Montag
und Freitag) aus Greetsiel.



Ein fröhlicher Pfingstgruß aus
Kiel-Schilksee erreichte uns von
Andreas und Jeannette Illigen.



Norbert Seiwert unterstützt je-
des Jahrehrenamtlich den Alpen-
verein bei der Instandsetzung.
Hier gönnt sich das Betonier-
team nach der Arbeit eine erfr-
schende Bierpaus vor gewaltig-
em Bergpanorama..



Schreibt uns. Wir freuen uns über jeden Gruß!



Texel und sein Leuchtturm. Auch in diesem Jahr bei den Frintroper sehr beliebt. Gruß von Michael Riese.



Super-Sonne am Surfstrand von Norderney mit lecker Bierchen. Grüße von Irmgard und Siegfried Schwarz.



Sie waren mal wieder Reif für die Insel. Von Formentera grüßen Silvia und Ralf Schütz.



2 Tage Ostfriesland und Leer, 5 Tage Kiel, 5 Tage Dänemark inklusive Abstecher nach Sylt und auf dem Rückweg noch eine Zwischenübernachtung an der Elbe im Alten Land. Jeannette & Andreas Illigen



Ein Urlaubsgruß mit Smiley erreicht uns von Heidrun und Norbert Günther. Sie verbringen einige sonnige Tage in der Türkei.



Auf Besuch in Essens Partnerstadt Zabrze (Hindenburg) waren die Schreyer-Schwestern Irene Sonntag und Brigitte Kroll.



2. Vorsitzender Sascha Fennel und 2. Kassiererin Annette Fennel mal nicht in USA, sondern auf Mallorca. Hier vor der Kulisse von La Seu, der Kathedrale der Maria in Palma.



Liebsgrüße aus Istanbul von Nicole und Manfred Funke-Kaiser.

Sport- und Abteilungsnachrichten

Walking

Mammutmarsch

von Rainer W. Seck



Glückwunsch Stefan Bauseler.

Er war einer von 12.000 Teilnehmern am diesjährigen Mammutmarsch im Ruhrgebiet.

Stefan wählte die 30 km-Strecke und musste an diesem Tag zunächst gegen Wind und Wetter,

Regen und Wind ankämpfen. Sein Mammutmarsch führte ihn vom Landschaftspark Nord in Duisburg über Neumühl, Buschhausen, Klosterhardt, Osterfeld nach Vonderort und zurück entlang des Rhein-Herne-Kanals wieder bis zum Industriepark Nord.

Es wurde keine Zeit genommen. Das Ziel war das Ziel und

nicht der Weg.

Und so sieht man Stefan auf dem linken Bild dann auch hochdekoriert mit Medaille, Urkunde und einem Schoppen als Erfrischungsgetränk.

Es war übrigens nicht der erste Mammutmarsch von Stefan, denn er brachte bereits schon einmal in Hannover die 20 km-Rundstrecke erfolgreich hinter sich.

Und wo hat sich Stefan die Kraft für diesen Kraftakt geholt? Natürlich in der Walking-Gruppe des TBF.

Jeden Mittwoch eine Stunde Walking (und Talking) durch das Frintroper Pantoffelgrün. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.





Gerätturnen



gann um 7:30 Uhr mit dem Aufbau und endete für die Organisatoren erst um 21:30 Uhr.

An den vier olympischen Disziplinen Sprung, Stufenbarren (Reck), Schwebebalken und Boden gingen die Teilnehmerinnen an die Geräte und traten dabei jahrgangsweise gegeneinander an. Die Jüngsten starteten in der Altersklasse AK 6 und die Ältesten in der AK 18 Jahre und älter. Die Turnerinnen der Altersklasse 16 und 17 wurden zu einer Wettkampfklasse zusammengefasst. Mit 45 Turnerinnen bildete

Stadtmeisterschaften Gerätturnen (weiblich)

von Claudia Spelz

Am 09.03.2024 fanden in der Sporthalle Haedenkampstraße die Jahrgangsbesten-Wettkämpfe im Gerätturnen weiblich statt. Zu diesem Wettkampf waren 272 Mädchen aus 12 Sportvereinen der GET (Gemeinschaft Essener Turnvereine) gemeldet.

Mit dieser hohen Anzahl an Teilnehmerinnen kommt die Veranstaltung organisatorisch, in Bezug auf die Durchführung an einem Tag, an ihre Grenzen. Die Veranstaltung be-

die AK 9 die größte Gruppe.

Aus Frintrop waren in allen drei Durchgängen Turnerinnen vertreten.

Schon morgens früh war die Altersklasse 12 dran.

- 18. Platz: Mila Kutzig (52,00 Punkte)
- 19. Platz: Sophia Dewever (51,95 Punkte)
- 25. Platz: Anna Morsbach (46,70 Punkte)
- 26. Platz: Mira Moschny (43,45 Punkte)

Im Mittagsdurchgang starteten die Altersklassen 8 und 11.

AK 8

- 37. Platz: Lina Bolte (42,70 Punkte)



39. Platz: Karla Merkes (42,40 Punkte)
40. Platz: Romy Markoc (41,80 Punkte)

AK 11

26. Platz: Mathilda Wallner (51,85 Punkte)
31. Platz: Lotta Schulz (50,55 Punkte)
37. Platz: Diana Hering Meier (46,75 Punkte)
39. Platz: Elisa Zipner (45,45 Punkte)
41. Platz: Emily Fiedler (33,05 Punkte)

Erst am späten Nachmittag turnten die Altersklassen 9 und 13.

AK 9

40. Platz: Amelie Stepuhn (44,95 Punkte)

AK 13

21. Platz: Abby Warwick (49,05 Punkte)



Vereinsmeisterschaften Gerätturnen (Teil 1)

von Claudia Spelz

Die Gerätturnabteilung führt ihre Vereinsmeisterschaften in diesem Jahr in 2 Etappen durch.

Anfang Mai waren die Turnerinnen der Di/Mi-Gruppe dran und konnten sich dem Publikum in der eigenen Halle präsentieren.

Gestartet wurde in 2 Altersklassen, die jeweils 2 Jahrgänge umfassten.

Gewertet wurde im Modus 3 aus 4. Das bedeutet, dass an allen 4 Geräten geturnt wurde. Die Punkte am Ende wurden aus den 3 besten Übungen addiert. Es macht also nichts aus, wenn an einem Gerät einmal etwas nicht so ganz klappte.

Teilweise lagen die Turnerinnen am Ende nur wenige Zehntel auseinander.

AK 2011/2012

1. Platz: Sophia Dewever (43,00 Punkte)
2. Platz: Mila Kutzig (40,95 Punkte)
3. Platz: Anna Morsbach (39,45 Punkte)
4. Platz: Abby Warwick (39,30 Punkte)
5. Platz: Mira Moschny (34,40 Punkte)

AK 2013/2014

1. Platz: Lotta Schulz (38,70 Punkte)
2. Platz: Elisa Zipner (37,00 Punkte)
3. Platz: Mara Weichold (36,00 Punkte)
4. Platz: Frida Wolmerath (33,55 Punkte)

Die Freitagsgruppen werden ihre Vereinsmeisterschaften kurz vor den Sommerferien austragen.





Trampolinturnen



Die erfolgreichen jungen Turnerinnen und Turner vom TBF (v.l.):
Jorsi Rührwiem, Ava Rührwiem, Henry Kauz, Paul Kauz, Klara Kreienbring und Marleen Baumann mit ihren Urkunden.

Pokalwettkämpfe im Rheinischen Turnerbund

von Lynn Heggemann

Frintrop/Voerde. Die Trampolinabteilung des Turnerbund Essen-Frintrop 1903 (TBF) ist weiter im Aufwind. Die konsequent gute Aufbauarbeit und die Trainings- und Wettkampfskooperationen mit anderen Vereinen schlagen sich auch in den Wettkampfergebnissen nieder.

Am Samstag (27. April) kamen insgesamt 119 Aktive nach Voerde zum dortigen TV Voerde, um an den jährlich stattfindenden Rheinischen Pokalwettkämpfen teilzunehmen. Eine beachtliche Teilnehmerzahl, die so wieder auf das Niveau stieg, das man vor der Coronazeit hatte.

Die blau-weißen Farben des TBF wurden in der niederrheinischen Kleinstadt von sechs Turnerinnen und Turnern vertreten. Alle kamen mit wirklich guten Ergebnissen zurück auf die Frintrop-Höhe.

Marleen Baumann belegte in der Jahrgangsstufe 2003, Wettkampfklasse (WK) 5 - offene Klasse einen hervorragenden 6. Platz.

In der Jahrgangsstufe 2008, WK 7/Jugendturnerinnen B erturnte sich Ava Rührwiem einen ebenfalls tollen 5. Platz. Beim Jahrgang 2010, WK 9/Jugendturnerinnen schloß Klara Kreienbring mit einem sehr guten 6. Platz ab.

Die Jungs standen ihren Mitturnerinnen vom TBF in nichts nach. So kam Henry Kauz, Jahrgangsstufe 2013, WK 12/Schüler ebenfalls auf einen tollen 6. Platz. Sein Bruder Paul turnte seinen ersten Wettkampf überhaupt

und sicherte sich beim Jahrgang 2017, WK 16/Schüler sofort den zweiten Treppchenplatz.

Qualifikation für Deutsche Jugendmeisterschaften

Joris Rührwiem, Frintrop-Lokalmatador, schob sich in der Jahrgangsstufe 2008, DM/Turnerinnen und Turner als Dritter ebenfalls auf einen der begehrten Treppchenplätze. Joris erreichte dabei eine Punktzahl von 49,180 Punkten. Dies bedeutete gleichzeitig seine Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften 2024 im Einzel, die am 4. und 5. Oktober in Dessau/Sachsen-Anhalt stattfinden. Zeitgleich werden dort die Deutschen Synchron-Meisterschaften ausgestrahlt.

Ehrung vom GET für Joris Rührwiem

von Rainer W. Seck

Bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung des GET wurde Joris Rührwiem vom TBF für seine herausragenden Leistungen im Trampolinturnen durch den GET ausgezeichnet. Die Ehrung nahm Isabella Weyers, Vorstandsmitglied im GET, vor.





Jiu Jitsu



Unsere Gruppe besteht nun aktuell aus Erwachsenen zwischen 30 und Ü60. Aufbauend auf den persönlichen Interessen und Kenntnissen wollen wir alles neu erarbeiten und jedem die Möglichkeit geben, sich auszuprobieren und bei einem Schnuppertraining zu erfahren, ob es das Richtige für einen ist. Also auch ideal für Anfänger.

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

JIU JITSU IM TBF FÜR ERWACHSENE



FREITAGS, 19–21 UHR

KOMMT ZUM PROBETRaining!







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



Deutsche Jiu Jitsu Meisterschaften DJJB 04.–05.05.2024 · OTTERBACH

Jürgen Rautert Deutscher Meister von Rainer W. Seck

Im pfälzischen Otterbach vor den Toren von Kaiserslautern fanden am 4./5. Mai 2024 nach langer Corona-bedingter Unterbrechung erstmals wieder Deutsche Meisterschaften im Jiu Jitsu statt.

Die rund 4.500 Einwohner zählende Gemeinde Otterbach gilt als Deutschlands Jiu Jitsu-Hochburg. Im dortigen Verein Zen Bogyo Do, der ebenso wie der Turnbund Essen-Frintrop (TBF) dem Deutschen Jiu Jitsu-Bund (DJJB) angegliedert ist, sind alleine mehr als 500 Jiu Jitsukas organisiert.

Auch beim TBF musste man durch Corona erhebliche Einschnitte in der Abteilungsarbeit hinnehmen. Umso erfreulicher war die Teilnahme von Jürgen Rautert (4. Dan Jiu Jitsu) zusammen mit dem ehemaligen Bundestrainer und Ehrenpräsident des DJJB Dieter Lösger (10. Dan Jiu Jitsu) an den Deutschen Meisterschaften. Beide fungierten als Kampfrichter in den verschiedenen Disziplinen, in denen die Athletinnen und Athleten ihr Können präsentierten. Darüberhinaus ging Jürgen Rautert auch selbst als Aktiver

auf die Matte - und das sehr erfolgreich.

Im Bodenkampf in der Kategorie Senioren II, männlich / leicht kämpfte er sich bis ins Finale und besiegte dort den rund 11 kg schwereren Christian Kleine von Bujindo Mülheim. Dieser Sieg bedeutete für Jürgen Rautert gleichzeitig die Deutsche Meisterschaft in dieser Kategorie.



Wir gratulieren ganz herzlich!

Übrigens:

Über den Youtube-Kanal des TBF kann man Jürgens Finalkampf in voller Länge betrachten.

Im Oktober stehen dann in Otterbach die Internationalen Meisterschaften an.



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





Radgruppen



Essener Fahrradkalender 2024

Radgruppen vom TBF vertreten von Rainer W. Seck

Bereits im April ist der diesjährige Fahrradkalender erschienen.

Die diesjährige Ausgabe des Essener Fahrrad-Kalenders enthält auf 56 Seiten die wichtigsten Neuigkeiten und Informationen rund um den Radverkehr in Essen. Interessierte finden darin einen Überblick über Radtouren, die sie in diesem Jahr gemeinsam mit anderen unternehmen können, darunter die beliebten Atempause-Radtouren, die zu Kirchen führen und mit einer Andacht abgeschlossen werden, sowie Radausflüge in die Stadtteile und Nachbarstädte, die Radtour für alle mit Oberbürgermeister Thomas Kufen oder auch die Baustellenradtouren mit Geschäftsbereichsvorständin für Verkehr, Umwelt und Sport, Simone Raskob.

"Essen – Stadt mit Energie" ist in diesem Jahr das Schwerpunktthema. Was macht Essen zur Energie-Hauptstadt Europas - dazu gibt der Fahrrad-Kalender einen Überblick. Auch auf zwei Fahrradkarten mit Touren zu den Energie-Standorten in Essen wird hingewiesen. Informationen über Serviceangebote für Radfahrende (wie Radstationen, Fahrradvermietung, Fahrradboxen oder Fahrradcodierung) runden den Fahrrad-Kalender 2024 ab.



Auf Initiative von Andreas und mir sind wir auf Seite 52 nun auch mit unserem Angebot vertreten.

Der Fahrradkalender liegt an unterschiedlichen Stationen in der Stadt kostenlos aus, unter anderem in den Bürgerämtern, in Kultureinrichtungen, im Rathaus, in Fahrradgeschäften und auch in den Stadtteilbibliotheken.

Oder einfach über den QR-Code einsehen.

Die glorreichen 13 Old Guys Radler im Münsterland von Rainer W. Seck

Sie nennen sich selbst die Old Guys Radler im TBF. Und das nicht ohne Grund. Das Alter macht den Unterschied.

Gut, Jörg und Markus drücken ein wenig den Schnitt nach unten mit ihren jüngerhaften 61 und 62 Jahren, aber sie erfüllen immerhin die Renten- bzw. Pensionsnorm.

Älteste dieser vitalen Truppe sind Manni (bald 76) und Jupp (bald 77). Je oller, je doller? Keineswegs. Einfach nur sportlich Junggebliebene, die mit leichter Unterstützung - quasi so wie Rückenwind in Holland - mit ihren Pedelecs unterwegs sind.

Alle, nein. HeiPe fährt immer noch mit seinem analogen Bio-Bike, das er nach äußerer Inaugenscheinnahme wohl zur Konfirmation bekommen hat, mit seinen schlaffen 66 und einer Spezialanfertigung von Sport-Clogs durch die Gegend und sammelt ständig Respekt von uns.

Nur wenn es mal steil nach oben mit kräftig Gegenwind gibt, drücken wir ihm schon mal leicht eine Hand in den Rücken und geben ihm leichte Schiebehilfe. Freundschaftsdienst.

17 auf einen Streich

17 sind wir. Wenn wir alle antreten. Treffpunkt ist mittwochs am Vereinsheim. Dann geht es irgendwo zwischen 40 und 65 km auf vorher ausgewählten Routen durch die grüne Landschaft des Reviers. Meist ist unser Radwegedesigner Andreas für die Touren verantwortlich, die er sorgsam und mit viel Mühe vorher ausarbeitet. Immer darauf bedacht, dass alte

Männer ausreichend auf ihren Flüssigkeitshaushalt achten und andere pünktlich gegen 12.30 Uhr aufbegehren und nach Currywurst oder Gulaschsuppe verlangen. Sonst wird er zur Diva. Der Günni.

Jahrestour im Münsterland

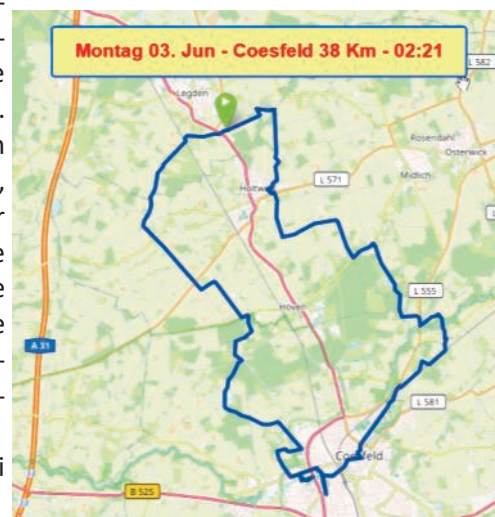
Was macht man, wenn man Rentner oder Pensionär ist und kaum Zeit hat, diese aber gut einteilen kann. Man macht sich auf die Pedale und erradelt neue Ziele.

Dieter, unsere Rennbanane, hatte im vergangenen Jahr die Idee und auch die Überzeugungskraft, Gleichgesinnte unter den Old Guys zu finden. Dass es gleich 13 wurden, war um so erfreulicher. 13 Freunde sollt ihr sein, sagte so oder so ähnlich schon Sepp Herberger.

Landhotel Hermannshöhe in Legden

Gut, dass wir ausgesprochene Organisationstalente unter uns haben. So machten sich Rennbanane Dieter, Radwegedesigner Andreas und Junge für alles Willi an die Umsetzung. Wie nicht anders zu erwarten war natürlich mit Bravour.

Vom 3. bis 6. Juni





Die 13 glorreichen 7 von links:

Kurt, HeiPe, Ulli, Jörg, Manni, Dieter, Willi, Markus, Dr. Werner, Stephan (als jugendlicher Gast), Rainer Willi, Günni und Andy.

ging es dann auf große Fahrt. Mit 3 Autos und 1 Anhänger. 13 Mann = 13 Räder = 13 Taschen.

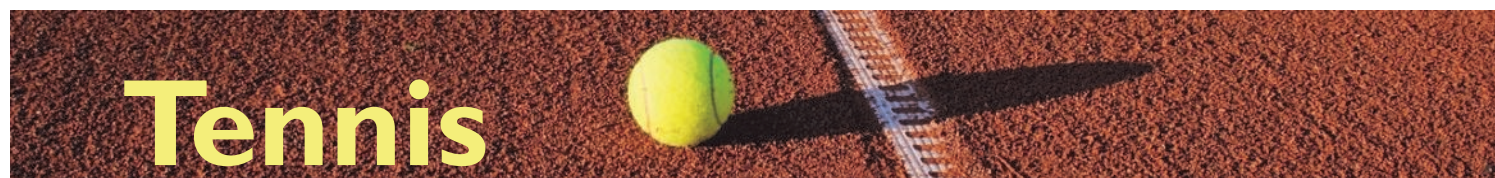
Und kaum angekommen, wurden die Räder gesattelt und auf ging es zur 1. von insgesamt vier Touren, die Andy sorgsam vorbereitet hatte. Und das Wetter meinte es an allen vier Tagen gut mit uns. Es heißt ja nicht umsonst: Wenn Engel reisen! Und man brachte es in dieser Zeit auf fast 190 km. Schönes Münsterland.

Von den jeweiligen Touren heimgekommen, ging es unter die Dusche und dann zum wirklich guten Abendessen mit drei Menues zur Auswahl in Bier- oder Wasserbegleitung. Hinterher noch Kegeln (gegen Kegelkönig Dr. Werner), Sauna, Schwimmen, Quatschen oder an einem Abend schauten wir sogar den deutschen Rumpelfußballern bei ihrem Gekicke zu.

Alles in allem war es eine sehr schöne Zeit und die 10 Mitge-reisten möchten sich auf diesem Wege nochmals ganz herzlich bei den 3 Organisatoren bedanken.

Toll war es. Auf ein Neues.





Saison ist pünktlich gestartet

von Rainer W. Seck

Aktuell befinden sich die Mannschaften mit den Medenspieln noch in der Meisterschaftssaison. Wir werden im kommenden Heft darüber berichten.

Aufmerksamkeit möchten wir aber auch auf das bevorstehende Sommerfest richten. Bitte notiert euch den 24. August. Dann geht es wieder rund beim Turnerbund.



Rund ging es auch schon beim Tenniswochenende 2024 in Ankum.

Das Wochenende vom 08. – 10.03. war wieder einmal ein unvergessliches Kapitel in der Geschichte des TB Frintrops. Neunzehn begeisterte Männer bega-

ben sich nunmehr zum dritten Mal auf einen aufregende Tennis-Action in das malerische See- und Sporthotel Ankum.

Das Wochenende war eine perfekte Mischung aus Leidenschaft, Wettbewerb, Kameradschaft und Entspannung. Vom Moment unserer Ankunft bereitete das Ambiente des Hotels und die umliegende Natur die Bühne für ein tolles Erlebnis, was noch viele Jahre in Erinnerung bleiben wird.

Der Fokus lag natürlich auf den Tennisplätzen. Wir haben unermüdlich gespielt. Der Wettbewerbsgeist nahm zu, als wir unseren jährlichen Ankum Cup gestartet haben, bei dem in jedem Spiel intensiv gefightet wurde.

Aufstieg der Herren 30/2

von Rainer W. Seck

Es ist mittlerweile schon Tradition, dass in jeder Saison mindestens eine Mannschaft aufsteigt. Diesmal ist es die H30 2, die in der Wintersaison den ersten Platz in der BKB erreicht haben. Mit drei Siegen und einem Unentschieden stieg die Mannschaft ungeschlagen und somit verdient auf. Im letzten Spiel ging es in engen Matches nochmal gegen Feldhausen 2 zur Sache und der TBF hat sich mit 4:2 durchgesetzt. Starke Leistung!



Der Verein gratuliert der Mannschaft und allen Beteiligten zu diesem sportlichen Erfolg. Weiter so! Im nächsten Jahr spielen somit zwei Herren 30 Mannschaften in der BKA.

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

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.



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.



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



TBF03 TENNIS

SOMMER FEST 2024

MIT FREUNDLICHER
UNTERSTÜTZUNG VON



SAMSTAG, 24.08.2024
BEGINN AB 12 UHR

HÜPFBURG

TOMBOLA

GEGRILLTES & GEZAPFTES

FINALE DER

VEREINSMEISTERSCHAFT

UND VIELES MEHR

SCHEMMANNSFELD 27
45359 ESSEN

DEUTSCHLAND
SPIELT
TENNIS
GENERALI

**UNSER NEUER
SPIELPLATZ**



**DEUTSCHLAND
SPIELT TENNIS!**

DEUTSCHLAND
SPIELT
TENNIS
GENERALI

**SLIDING INTO
THE WEEKEND**



HERZLICH WILLKOMMEN BEIM TURNERBUND FRINTROP





**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