



Mit den Urlaubsgrüßen von euch wünschen wir allen eine wunderschöne Sommerzeit!

Du realisierst nie, wie lange eine Minute ist, bis du Sport machst.



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

die Einladung zur Jahreshauptversammlung haben wir schon im letzten Heft ausgesprochen, denn dort gilt es, Termine und Fristen einzuhalten. Also bitte den 4. Juli 2025 dafür unbedingt vormerken. Anschließend gibt es wie immer noch ein gemeinsames Verweilen, worauf wir uns sehr freuen.

Am 14. Juli beginnen dann auch bereits wieder die Sommerferien und wir wünschen den vielen Kindern, Jugendlichen und Familien eine schöne Ferienzeit. An dieser Stelle auch einmal danke für die vielen Urlaubsgrüße, die uns bereits erreicht haben. Die Ferienzeit nutzen die Sport- und Bäderbetriebe immer dazu, turnusmäßige Wartungsarbeiten in den Hallen durchzuführen, daher sind diese in den Ferien offiziell auch geschlossen. Aber nach Ende der Ferien am 26. August geht es kräftig weiter mit dem Sportbetrieb.

Wir möchten auch noch auf ein Riesensportevent im Juli aufmerksam machen. Essen rückt als Hauptaustragungsort der World University Games für 12 Tage in den Fokus der internationalen Sportwelt. Bitte besucht die Veranstaltungen.

Glückauf und bleibt alle gesund,
Euer Gesamtvorstand

In Heft 130 lest ihr:

2	Vorwort / Impressum
4	Nochmaliger Hinweis Jahreshauptversammlung
4	Vereinsnachrichten
9	Spenderkästchen
14	Terminkalender
16	Unsere Turnerbundfamilie
19	Unser Übungsangebot
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/2025 - 130/38. Jg.

Impressum

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

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

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

Satz: Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.

Druck: Infotex-digital, Bahnhofsweg 2
82008 Unterhaching

Sportpictogramme: ©DOSB/Sportdeutschland

Anzeigenberatung: Rainer W. Seck

Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.:

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

Bürozeiten:

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

Telefon und Fax der Vereinsanlagen

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

Internet

www.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, Geräteturnen, 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 Außensportanlagen: Werkhausenstraße 16, 45359 Essen-Frintrop
- Sporthalle (ehem. Hauptschule an der Dellwiger Straße), Dellwiger Str. 85, 45357 Essen in eigenverantwortlicher Nutzung durch den Turnerbund Frintrop
- vereinseigene Tennisanlage Schemmannsfeld mit fünf Außenplätzen und Clubheim, Schemmannsfeld 27, 45359 Essen
- Turnhalle Schloßschule, Schlossstraße 192, 45355 Essen
- Turnhalle Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöferstr. 175, 45355 Essen
- Turnhalle Altfriedrichschule, Frintrop Str. 432a, 45359 Essen
- Turnhalle Unterstraße (ehem. Sitterschule), 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)), René Prologer (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.

rhineruhr2025.com

FISU WORLD UNIVERSITY GAMES

16 – 27 JULY 2025



FISU
WORLD
UNIVERSITY
GAMES
SUMMER



Üben, bis sich die Balken biegen.



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

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

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

Hinweis auf die Jahreshauptversammlung

Die fristgerechte Einladung ist bereits im vergangenen Heft erfolgt. Gerne machen wir aber nochmals auf unsere dies-jährige Jahreshauptversammlung am

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

Aktuell ist nachstehende Tagesordnung vorgesehen:

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Ehrungen
3. Genehmigung der Tagesordnung /
Wahl einer Mandatsprüfungskommission
4. Niederschrift der letzten ordentlichen Mitglie-
derversammlung vom 28. Juni 2024
5. Bericht des Vorstandes

6. Kassenbericht
7. Bericht der Kassenprüfer /
Antrag auf Entlastung des Vorstandes
8. Wahlen
9. Anträge:
Beitragsanpassung zum 1. Januar 2026
10. Verschiedenes

***Herzliche Einladung für
„nahe“ Versammlung!***

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

Herzlichst euer Vorstand

Vereinsnachrichten

Rhein-Ruhr 2025 FISU WORLD UNIVERSITY GAMES

Update von Rainer W. Seck



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

Veranstaltungsorte in Essen werden die Tennisanlage des ETUF am Balde-
neysee, die Messe Essen, die Grugahalle, die Sporthalle und der Sportpark am
Halle sowie die Zeche Zollverein sein.

Es lohnt sich also, sich Tickets zu sichern. Für alle Veranstaltungen (mit Ausnahme der Eröffnungsfeier) kann man einen Groundpass erwerben. Damit kommt man überall rein.

Aktuelle Informationen gibt es unter
<https://rhineruhr2025.com/de>

Der Countdown für eine der herausragendsten Sportveranstaltungen der Welt nach den Olympischen Spielen läuft also. Wir dürfen alle sehr gespannt sein, wie sich die Stadt her-
ausputzen wird.

Ich selbst werde mir sicherlich einen Groundpass sichern und viele der Veranstaltungen besuchen. Wann hat man ein solches Sportereignis schon einmal in der Stadt?

Die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games (zu deutsch *Welt-Universitätsspiele 2025*, auch kurz: *Rhine-Ruhr 2025*) sind die 33. Sommerausgabe der zweijährigen Welt-hochschulspiele unter der Regie der Internationalen Universitätssport-Föderation FISU und die zweite Ausgabe nach der Umbenennung. Die bis 2021 als Sommer-Universiade bekannten Wettkämpfe finden vom 16. bis 27. Juli 2025 in mehreren Städten im Ruhrgebiet in Nord-rhein-Westfalen und Berlin statt und sind die wichtigste Veranstaltung im internationalen Studierenden-sport. Namensgebend ist die Metropolregion Rhein-Ruhr, die ursprünglich alle Veranstaltungen austragen sollte. Die Spiele sind die ersten seit der Corona-Pandemie, die wieder im regulären Aus-



**RHINE-RUHR
2025**

ESSEN SPIELT MIT

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

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



Infos & Tickets:
RhineRuhr2025.com



tragungsmodus stattfinden, nachdem die eigentlich geplanten Spiele in Jekaterinburg 2023 wegen des russischen Angriffskrieges gegen die Ukraine abgesagt wurden.

Duisburg war bereits Austragungsort der Sommer-Universiade 1989 und wird 2025 neben Bochum, Essen und Mülheim an der Ruhr wieder Veranstaltungstätte und hält u. a. die Eröffnungs- und Schlussfeier ab. Düsseldorf war ursprünglich als weiterer Co-Ausrichter eingeplant, ist jedoch nach einer Umplanung nicht mehr als Wettkampfstandort vorgesehen. Als Ersatz für die wegfallenden Sportstätten sprang Berlin ein. Berlin und das Ruhrgebiet hatten bereits „Die Finals 2021“ gemeinsam ausgetragen. Rhine-Ruhr 2025 ist nach Sizilien 1997 die zweite Ausrichtung der Sommer-Universiade, die über eine gesamte Region verteilt stattfinden. Sportpolitisch wurde Rhine-Ruhr 2025 mit einer möglichen Olympiabewerbung der Metropolregion Rhein-Ruhr in Verbindung gebracht. Ausrichter ist der Allgemeine Deutsche Hochschulsportver-



band (adh), Veranstalter der Internationale Hochschulsportverband (FISU). Mit der Realisierung ist die Durchführungsgesellschaft der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games betraut.

REWE-Aktion Scheine für Vereine von Karoline Seck



Leider ist die wirklich gute Aktion von REWE in diesem Jahr erst spät ins Rollen gekommen. Bei „Scheinen für Vereine“ von REWE kann man ab einem Einkauf von 15 Euro einen oder mehrere „Scheine für Vereine“ bekommen. Die löst man im Internet für den Turnerbund ein oder wirft sie in die bereitgestellte Sammelbox. Je mehr Scheine, desto besser. Die teilnehmenden Vereine können sich so

wertvolle Sachprämien für die Vereinsarbeit sichern.

Wer also noch Scheine hat, kann diese noch bis zum 6. Juli einlösen. Danke an alle für die Teilnahme.

Der neue Fahrradkalender der Stadt ist online - mit dem TBF von Rainer W. Seck

Die neueste Ausgabe des Essener Fahrradkalenders bietet auf 56 Seiten alle wichtigen Neuigkeiten und Informationen rund um den Radverkehr in Essen. Radinteressierte erwartet ein vielfältiges Programm: Neben den beliebten Atempause-Radtouren, bei denen der Weg zu ausgewählten Kirchen führt und die mit jeweils einer Andacht abgeschlossen werden, locken spannende Ausflüge durch die Stadtteile und benachbarte Städte. Hervorzuheben sind zudem besondere

Events wie die „Radtour für alle“ mit Oberbürgermeister Thomas Kufen sowie die Baustellenradtouren, die gemeinsam von Geschäftsbereichsvorständin für Umwelt Verkehr und Sport, Simone Raskob, und Bürgermeister Rolf Fliß veranstaltet werden.

Selbstverständlich ist auch das Radsportangebot als eines der wenigen in Essen in diesem Fahrradkalender vermerkt.

Der Essener Fahrrad-Kalender steht zum Download bereit oder kann als Druckausgabe in den Bürgerämtern, in Kultureinrichtungen, im Rathaus, in den Stadtbibliotheken und in den Fahrradgeschäften mitgenommen werden. Zur Auslage im Vereinsheim werden wir noch einige Exemplare besorgen.

Herunterladen kann man den Fahrrad-Kalender auch, wenn man den QR-Code nutzt, den wir hier abgebildet haben.

Tja, liebe TBF-Radler: Dann tretet mal kräftig in die Pedalen oder teilt eure Radleidenschaft mit Gleichgesinnten im Verein.

Essener Fahrrad-Kalender 2025



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

Aktion der Grünen Hauptstadt: Obstbäume für den TBF von Rainer W. Seck



Anfang April verschenkte die Stadt 1.375 Obstbäume. Verteilt wurden sie auf dem großen Parkplatz vor dem Stadion Essen. Bedingung: jeder nur ein Baum. Leider hielten sich viele Zeitgenossen nicht an diese Vorgabe und

schleppten mehr Bäume weg, als ihnen zustand. So kamen viele nicht in den Genuss eines Bäumchens für den heimischen Garten.

Wir hatten da mehr Glück: 3 Mann, 3 Bäumchen und wir waren früh genug da. So ist der TBF nun stolzer Besitzer von drei Obstbäumen der Marke Kirsch und Apfel. Sie wurden bereits eingepflanzt und wir sind alle sehr gespannt, wann wir die erste Ernte einfahren können.

Der bereits am Parkplatz vorhandene Apfelbaum wurde leider ein Opfer der Bauarbeiten.

Der Koalitionsvertrag von SPD und CDU/CSU - was könnte sich für Vereine ändern? von Rainer W. Seck

Die neue Koalition auf Bundesebene zwischen CDU/CSU und SPD hat sich einiges vorgenommen. Neben verschiedensten Vorhaben widmet sich der jüngst vorgestellte Koalitionsvertrag auch den Themen Ehrenamt und Gemeinnützigkeit. Wir haben mal einen Blick in den Vertrag hineingeworfen, was genau in diesem Bereich geplant ist und für den Turnerbund auch von Interesse ist.

Anhebung Pauschalbeträge

Sowohl der Übungsleiterfreibetrag, als auch die Ehrenamts-pauschale sollen angehoben werden. Dabei soll der jährliche Übungsleiterfreibetrag von derzeit 3.000 Euro auf künftig 3.300 Euro und die jährliche Ehrenamts-pauschale von derzeit 840 Euro auf 960 Euro angehoben werden.

Wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb: Anhebung der Freigrenze, Wegfall der Sphärenaufteilung

Weiterhin soll die in der Abgabenordnung festgelegte Freigrenze im Zusammenhang mit wirtschaftlichen Geschäftsbetrieben angehoben werden. Diese beträgt derzeit 45.000

Euro pro Jahr. Übersteigen die Brutto-Einnahmen aus wirtschaftlichen Geschäftsbetrieben, die keine Zweckbetriebe sind,



Die Bundesregierung

diese Grenze nicht, unterliegen diese auch nicht der Körperschafts- und Gewerbesteuer. Die Freigrenze soll nunmehr auf 50.000 Euro angehoben werden. Weiterhin soll bei gemeinnützigen Organisationen, welche weniger als 50.000 Euro pro Jahr aus wirtschaftlichen Geschäftsbetrieben vereinnahmen, das Erfordernis entfallen, Einnahmen in die jeweiligen Sphären des Zweckbetriebs oder des voll steuerpflichtigen wirtschaftlichen Geschäftsbetriebs einordnen zu müssen.

Ausnahmen von der zeitnahen Verwendung

Eine mit den Steuervergünstigungen der Gemeinnützigkeit einhergehende gesetzliche Anforderung ist die Beachtung des **Gebotes der Selbstlosigkeit**. Dieses gibt unter anderem vor, dass gemeinnützige Organisationen, die jährliche mehr als 45.000 Euro vereinnahmen, ihre Mittel zeitnah für satzungsgemäße Zwecke zu verwenden haben. Zeitnah bedeutet dabei, dass die Mittel spätestens in den zwei auf den Zufluss folgenden Kalender- oder Wirtschaftsjahren verwendet werden müssen. Laut Koalitionsvertrag sollen gemeinnützige Organisationen mit jährlichen Einnahmen bis 100.000 Euro künftig vom Erfordernis der zeitnahen Mittelverwendung ausgenommen sein.

Entbürokratisierung des Ehrenamts

Zugunsten der Vereinsarbeit bzw. des Ehrenamts soll ein umfassendes „Bürokratierückbaugesetz“ auf den Weg gebracht werden. Nicht nur die Gemeinnützigkeitsprüfung für kleine Vereine soll vereinfacht werden, sondern darüber hinaus generell auch das Datenschutz-, Gemeinnützigkeits-, Vereins- und Zuwendungsrecht. Zudem ist angedacht, das Haftungsprivileg zu verbessern.

Sind wir gespannt, was davon in den nächsten vier Jahren tatsächlich umgeändert wird.

Rat beschließt: Neues von der Altfriedschule Schließung nun ab III. Quartal 2026 von Rainer W. Seck

Da tagte am 4. Juni mal wieder der Rat der Stadt zum Thema Altfriedschule. Es ging um Mehrkosten bei der Sanierung im Bestandsgebäude einschließlich der Turnhalle.

Es ging dort um die Erhöhung der Kosten für die Bestandssanierung der Altfriedschule von bislang 4,4 Mio. Euro um 6 Mio. Euro auf dann 10,4 Mio. Euro. Ein ganz schöner Hap-penpappen. Nach Fertigstellung des 1. Bauabschnitts

Dein Name für den Turnerbund: Danke allen Spendern!
Mit 5 € je Kästchen deinen Verein unterstützen. Natürlich steuerlich absetzbar!

Nadine, Björn, Mathis & Sophia Dewever	Elke Zimmnau	Anne & Peter Dieler	Brunhilde Hofman & Manfred Bigell	
	Rosita & Gerd Ortner	Ella, Luca, Daphne & Thorsten	Doris & Werner Klank	Conni & Jörg D.
Ilse und Dieter Lösger		Heike & Olaf Hellmold	Familie Eisenburger	Elke & Ralf Esser
Geli Gollan	<i>Rita & Günter Lüsser</i>	Familie Hahnen	Heidrun & Norbert Günther	
Anne & Heinz Maaßen		Margaret, Heipe, Lucy + Emma freuen sich auf den Sommer.	<i>Irmgard & Siegfried Schwarz</i>	
Heidi & Peter Zimmer	Hier könnte eure Spende stehen!	www.muette- bedachungen. de	Ilona Praß & Rennbanane	Karola Stöckel
Klaus & Christiane	Ilse Grewe	Karin & Kurt Litzki	Annelie Ritter & Dr. Werner Becker	Marlies Neuhaus
<i>Einen tollen Sommer wünscht Familie Seck!</i>	Jessica, Beate & Michael Riese	Bottrop wünscht schöne Ferien! Norbert Badura & Peter Seiler		Elke & Peter Berndt
	Hier könnte eure Spende stehen!	<i>Sabine Pfeiffer & Vater Werner</i>	Ralf & Silvia Schutz	
	Ria Osenar		Annette & Sascha Fennel	Sandra Müller
Ulla & Bernd Plappert	Hier könnte eure Spende stehen!	Uschi Fennel	Angelika & Werner Högner	Willi Riese
Familie Kaufhold	Eddi & Kurt Hartwig	Nicole & Manfred Funke-Kaiser		Hier könnte eure Spende stehen!

Extreme Kostenexplosion bei Schulsanierungen

ESSEN (WAZ) - Fertigstellung der Turnhalle und der Schulbau Herborn verzögern sich massiv



Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben.

Die Sanierung der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben. Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben.

Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben. Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben.

Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben. Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben.

Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben. Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben.

Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben. Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben.

Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben. Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben.

Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben. Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben.

Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben. Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben.

Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben. Der Bauabschnitt der Turnhalle wird massiv verzögert. Die Sanierung der Turnhalle wird nicht auf 2026, sondern auf 2027 verschoben.

(Neubau) im vergangenen Jahr, konnte dieser für den Schulbetrieb übergeben werden, so dass das laufende Schuljahr 2024/25 bereits darin unterrichtet werden konnte.

Im 2. Bauabschnitt ging es dann um das alte Gebäude ohne Sanierung der Turnhalle. Hier gab es Verzögerungen, da die Fertigstellung des neuen Gebäudes auf sich warten ließ. Das alte Gebäude ist freigezogen und erst jetzt konnten umfangreiche Schadstoffüberprüfungen gemacht werden. Die Arbeiten am

Gebäude haben mit der Schadstoffsanierung im April 2025 begonnen und sollen nach aktueller Planung im April 2026 fertig sein.

Erst dann kann der 3. Bauabschnitt mit der Sanierung der Turnhalle beginnen. In dieser sind wir vollumfänglich als einziger Verein sporttreibend.

Dieser 3. Bauabschnitt umfasst unter anderem die technische Sanierung der Turnhalle inklusive der Umkleieräume und Duschen. Neben den ursprünglich bereits berücksichtigten Kosten für die brandschutztechnischen und energeti-

schen Sanierungsmaßnahmen, ergibt sich ein erhöhter Sanierungsbedarf. Folgende Arbeiten sind im Rahmen der Schadstoffsanierung zusätzlich durchzuführen:

- vollständiger Entfernung des Turnhallenbodens sowie Erneuerung des Bodenbelags aufgrund von asbest- und teerhaltigem Kleber
- Abtragung von schadstoffbelasteter Putz- und Spachtelmasse sowie Fugen in der Turnhalle sowie den angrenzenden Duschen und Umkleieräumen
- Ausbau von schadstoffbelasteten Heizkörpern
- Abtragung der schadstoffbelasteten Farbanstriche an Wänden, Türen, Zargen und Metall inklusive Erneuerung der Türen und Zargen
- Zusätzlich zu der Schadstoffsanierung werden neue Heiz- und Akustikdecken eingebaut sowie die defekte Lüftungsanlage erneuert. Zudem erfolgt eine heizungs- und sanitärtechnische Sanierung, bei der Feuchtigkeitsschäden in den Duschen sowie Umkleieräumen beseitigt und beschädigte Heizkörper erneuert werden.

Der Umbau der Turnhalle ist für das dritte Quartal 2026 geplant und wird im laufenden Schulbetrieb stattfinden. Die Fertigstellung des dritten Bauabschnitts ist für Anfang Januar 2028 vorgesehen.

Wieso die WAZ allerdings in einem Artikel vom 27. Mai schreiben kann, dass den Turnerbund Frintrop als alleiniger Nutzer dieser Halle (rd. 30 Übungsstunden) der Ausfall der Übungsstätte weniger belastet, als z.B. die vielen Nutzer der Halle Realschule am Schloss, die nur mit wenigen Stunden dort vertreten sind, lässt sich von uns nicht nachvollziehen.

Ach ja: 10 Jahre sind Halle und Umkleide im August nun kaputt. Herzlichen Glückwunsch, liebe Stadt.

Spenden an den Turnerbund per PayPal möglich

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

Das ist einfach und es gibt mehrere Wege.

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

Was sagt die Finanzverwaltung NRW dazu?

Spenden können Sie in Ihrer Einkommensteuererklärung als Sonderausgaben absetzen.

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

Bis zu 300 Euro spenden reicht ein einfacher Nachweis

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

oder ein Überweisungsbeleg genügt.

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



**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

50 Jahre Jugendferienlager Biel von Rainer W. Seck

Mann (Frau), was sind wir alt geworden!!!

Im August jährt sich doch tatsächlich zum 50. Mal unsere Jugendfreizeit im schweizerischen Biel im Kanton Bern. Dort hatte der TBF für drei Wochen das Genossenschaftliche Pfadfinderheim Orion oberhalb des schönen Schweizer Städtchens gemietet. Platz für rund 50 junge Pubis und ihre manchmal genervten Betreuer.

Biel, eine der weltweit bedeutendsten Uhrenstädte mit den Fabrikationen von Rolex, Omega, Swatch, Mido, Ebel, Wenger u.v.a. war ein ideales kleines Städtchen für uns erlebnishungrige Heranwachsende, die sich im Wesentlichen aus den Mitgliedern der Trampolin- und Leichtathletikabteilung des TBF zusammensetzte. Begleitet haben uns Bernd (+) und Ulrike Kloxin, Gerda und Willi Bierenfeld, Peggy Engels (heute Kaiser), Heinz-Peter Michels als damaliger Trampolintrainer sowie Dieter „Theoderich“ Noll (leider vor wenigen Monaten verstorben) als Küchenbulle.

Drei Wochen verbunden mit vielen schönen Erlebnissen.

Seien es ein Ausflug ins Berner Oberland und auf das 2.970 m hohe Schilthorn mit der phantastischen 360°-Rundumsicht, das wir mit der Seilbahn erreichten und der von der Stadt Biel für uns spendiert wurde. 1969 war das Schilthorn Drehort für viele Szenen des James Bond-Klassikers „Im Geheimnis ihrer Majestät!“.

Die Fahrt mit einem Schiff nach Solothurn, wo sich einer von uns erst einmal in Hundescheiße setzte und dessen stinkende Hinterlassenschaft durch ein Bad in der nahen Aare wieder von der Hose bekam.

Die 3-Seen-Schiffahrt, die von Biel über den Bielersee durch den Zihlkanal weiter in den Neuenburgersee und von da durch den Broyekanal in den Murtensee und wieder zurück ging.

Zahlreiche Besuche absolvierten wir im unbeheizten und eiskalten Freibad der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen, rund 1.000 m hoch oberhalb von Biel gelegen und die von dort mit einer Standseilbahn erreichbar war. Dort trainierte aktuell die italienische Jugendnationalmannschaft im Wasserspringen vom 3 m-Brett und wollte wohl mächtig vor unseren Madelns angeben. Letztere zeigten dann aber, wie auch unsere Jungs, ihre beim Trampolinturnen erlernten Sprünge mit Salti und Schrauben, worauf die brünftigen kleinen Italiener beschämt abzogen.

Das Altstadt-Chilbi wird auch noch vielen in Erinnerung sein. Ein Fest in der malerischen Altstadt von Biel mit viel Musik, Bier und netten Begegnungen.

Oder auch die Busfahrten mit den Öffentlichen. Auf einem Schein konnten zwei Personen fahren. Bei Kontrollen waren die Kontrolleure dann so genervt (ich fahr mit dem und er mit dem und der andere wieder mit der...), dass sie ihre Kontrollen schnell aufgaben.

Regelmäßige Gänge in die Bieler Altstadt gab es auch. Immer zwei junge Menschen mit einem leeren Kasten Feldschlösschenbier zu einem eidgenössischen Gasthof, dessen Wirt jedes Mal in die Hände klatschte, weil wir mindestens 20 leere Kästen gegen 20 volle tauschten und wieder ins Pfadfinderheim Orion trugen. Die Flaschen hatten das ungewöhnliche Maß von 0,58 Litern, aber war in meiner Erinnerung recht lecker.

Geschlafen wurde übrigens links und rechts im Obergeschoß, das nur über eine steile Leiter erreichbar war. Die Madelns rechts, die Jungs links. Schön getrennt durch einen riesengroßen Aufenthaltsraum, in dem man in der Tat Federball spielen konnte, was wir auch munter machten.

Neben den vielen Ausflügen wurde oft im Strandbad des Bieler Sees geschwommen, genoss auch die kleine Kantine im Migros Markt und manche übten sich auch im Steilwandklettern in einer Klamm und gerieten in Not, aus der wir sie unter größter Mühe und ohne Bergwacht befreien konnten.

Es wurden Wettspiele veranstaltet, bei dem man auch mal ein möglichst großes lebendes Tier besorgen musste und so stand dann auf einmal eine ausgewachsene Kuh in unserem Pfadfinderheim. Hochinteressiert lauschten wir auch im Kämmerchen von CB-Funker Willi Bierenfeld. Ihm hatten wir geholfen, eine große Wurfantenne in den Bäumen anzubringen, damit er über Kurzwelle in die weite Welt funken konnte. „CQ - CQ - CQ von DK8JL. DK8JL (das war Willis Kennnummer) ruft CQ.“ Und Willi brachte uns auch bei, wie man Diebels Alt in Funkersprache buchstabiert: Delta India Echo Bravo Echo Lima Sierra Alpha Lima Terra - das sind so Dinge, die man nie vergisst.

Aber der Sport spielte auch eine große Rolle. So nahmen einige Trampoliner am Nissen-Cup in Bern teil, den es seit 1968 gibt und der inzwischen der älteste internationale Trampolin-Wettbewerb ist.

Ich möchte mich ganz herzlich bei Heike Brinkmann geb. Heinrich bedanken, die einiges an Bild zu der Collage beisteuern konnte.

Traurig macht mich allerdings die Tatsache, wie viele von damals nicht mehr bei uns sind: Bernd Woelke (Thoelke), Wolfgang Hegh (Wölili), Dieter Noll (Theoderich), Lutz Gawlick, Claudia Langner, Georg Bendorf (George Mogaga), Hans-Michael Wilms (Lönne oder Mike), Bernd Kloxin und andere. Schade, dass sie so früh gehen mussten.



Terminkalender:

Turnerbund Essen-Frintrop 1903:

verantwortlich für 122 Jahre Sport und Freizeit in Frintrop

2025			
04.07.2025	19.30 Uhr	Jahreshauptversammlung des Gesamtvereins	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
06.07.2025	11 bis 13 Uhr	Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim. Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
14.07. bis 26.08.2025		Sommerferien in NRW	
16. bis 27.07.2025		World University Games - Universiade 2025 In Essen mit den Sportarten Bogensport, Basketball, Judo, Fechten, Taekwondo, Tennis, Rhythmische Sportgymnastik, Gerätturnen und Tischtennis	Essen, Bochum, Mülheim, Duisburg, Berlin und Hagen
03.08.2025	11 bis 13 Uhr	Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim. Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
30.08.2025		Geplante offizielle Eröffnung Geräteschuppen	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
30.08.2025	ab 12 Uhr	Sommerfest der Tennisabteilung mit Vereinsmeisterschaft: Alle sind herzlich willkommen auf der Anlage.	Tennisanlage Schemmannsfeld 27
07.09.2025		Gemeindefest in Frintrop	St. Josef Himmelpforten
07.09.2025	11 bis 13 Uhr	Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim. Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
19.09.2025	18 bis 22 Uhr	11. Frintroper Shopping Night	Himmelpforten/ Frintroper Straße
07.12.2025	10 Uhr	Sparkastenleerung mit gemeinsamen Frühstück	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
10.12.2025	17.30 Uhr	Weihnachtsessen der Old Iron Guys (Turnen für Best Ager)	
2026			
10.2026		WM und Kongress der United Nations of Ju Jitsu	Sizilien in Italien
2028			
125 Jahre Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.			
2029			
2029		Internationales Deutsches Turnfest	München

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

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



Unsere Turnerbundfamilie

Leider mussten wir von Doris Biesemann Abschied nehmen



Viele unserer großen Turnerbundfamilie haben sie auf ihrem letzten Weg begleitet. Einige Jahre war Doris mit ihrem Mann nach Bad Honnef verzogen, hat ihre Liebe und Verbundenheit zum Verein aber immer bewahrt. Vor wenigen Jahren ist sie dann wieder in ihre Heimat Frintrop zurückgekehrt.

Goldhochzeit bei Löbbert von Rainer W. Seck

Am 6. April feierten Margarete und Rainer Löbbert in der St. Josef-Kirche das Fest ihrer Goldenen Hochzeit. Die Turnerbundfamilie wünscht alles Liebe und Gute nachträglich zu diesem besonderen Ehejubiläum.

Die schönen Nachrichten: rechts die Geburtskinder im kommenden Quartal von Rainer W. Seck

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

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

turnschuh@tb03.de

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

Norbert Günther von Hans Hahnen



Mitglieder, die sich um den Verein verdient gemacht haben, gratulieren wir auch persönlich zu runden Geburtstagen. Norbert Günther, über viele Jahre hinweg Platzwart unseres Geländes an der Werkhausenstraße, feierte am 24. Mai seinen 75. Geburtstag und ich brachte ihm eine kleine

Übungsleiter/in
Für den Bereich
„Wirbelsäulengymnastik“
gesucht.

Ihr kennt jemanden oder könnt es vielleicht selbst?
Bitte wendet euch an
vorstand@tb03.de

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

85 Jahre

Karola Stöckel

80 Jahre

**Karin Jansen
Margarete Wittpahl**

70 Jahre

Elisabeth Bottek

65 Jahre

**Margaret Genter
Michael Klein
Iris Hauptmann
Silvia Braune
Stefan Piel
Peter Seiler**

60 Jahre

**Elisabeth Franke-Becker
Regina Frank
Peter Olschewski
Andrea Hänel**

50 Jahre

**Markus Stoiser-Fox
Kerstin Heinzinger**

Aufmerksamkeit vom Verein.

Wie wir hörten, hat Norbert ein besonderes Geschenk von seiner Familie bekommen. So wird er bald zum Hubschrauberrundflug sicherlich auch über Frintrop fliegen.

Anne Maaßen 70 von Hans Hahnen

Anne Maaßen habe ich am 10. Juni zu ihrem Jubeltag besucht. Bei ihr jährte sich der Tag ihrer Geburt zum 70. Mal. Anne hat Anfang der 2000er über einige Jahre hinweg unsere damalige Bauchtanzgruppe ge- und angeleitet und war auch viele Jahre Mitglied unserer Theatergruppe „Turbulent 03“. Die Bauchtanzaufführung „Aisha“ aus Anlass unseres 100jährigen Bestehens ist vielen noch in sehr guter Erinnerung.

Wir freuen uns auf eure Familiennachrichten.



**PODOLOGIE
KÖRNER** Ihre Praxis für
medizinische Fußpflege

Abrechnung mit
allen **Kassen-** und
Privatpatienten

Adresse: Bocholder Straße 2
45355 Essen
Telefon: 02 01 - 760 921 17
E-Mail: podologie-koerner@vodafoneemail.de
Web: www.podologie-koerner.de
Mo 10-18 Uhr Di & Mi 8-16 Uhr Do nach Vereinbarung Fr 8-15 Uhr



Wir suchen Unterstützung!

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

mögliche Trainingszeiten:

Di, 18 – 20 Uhr

Mi, 18 – 20 Uhr

Fr, 16 – 19 Uhr

TH Altfriedschule, Essen-Frintrop

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

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

Wir freuen uns auf deine Mail an:
Geraetturnen@tb03.de



Aktuelles Sportprogramm des TBF im Jahr 2024 (Änderungen vorbehalten!)
Tennis wird auf der Tennisanlage Schemmannsfeld 27 mit fünf Plätzen gespielt.
Erläuterungen: Turnhalle Helmstraße, Helmstr. 5 - Turnhalle Schloßschule, Schloßstr. 192
Turnhalle Altfriedschule, Frintroper Str. 432a - Turnhalle Unterstraße, Unterstr. 67
Sporthalle Bergeborbeck, Friedrich-Lange-Str. 15 -
Turnhalle Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöferstr. 175

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

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

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

Im Turnerbund ist Sport am schönsten!



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.



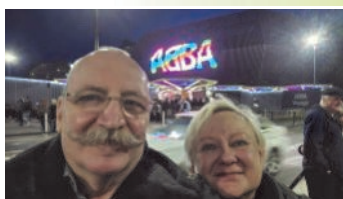
AIDA oder Abnehmen in der Anschlusswoche. Aus der Karibik mit der AIDA Luna grüßen ganz herzlich Ralf Siegel und seine Ilse.



Aus Schwerin grüßen ganz herzlich Jörg und seine inzwischen „Jung-Rentnerin“ Conni Danielewski.



Ski heil und Rodel gut. Vom Zwölferkogel (2988 m) in den Stubai Alpen grüßen Pidder und Peggy Kaiser.



ABBA Voyage und „Les Misérables“ gebucht beim Londonbesuch.

Es grüßen Andrea und unser Altpräsident Rainer W. Seck.



Die Kanaren mit „Mein Schiff“ mal vom Wasser sehen wollten unser Vizechef Sascha Fennel und seine Vizekassiererin Annette. Viele Grüße!



Viele liebe Grüße vom Tafelberg in Kapstadt/Südafrika von Familie Dewever, während Sophia noch ein wenig Bodenturnen für die nächste Meisterschaft trainiert.



Sonne, Wind und Nordsee. Schöne Grüße von Heidi und Peter Zimmer aus Neuuharlingersiel.



Frohe Ostergrüße kamen aus Norddeich von Irmgard und Siegfried Schwarz.



Aus Paguera/Mallorca protest uns hier Rennbanane Dieter Praß zu.



Österliche Grüße von Texel sandten Monika und Josef Jung.



Grüße vom 3.400 km USA-Roadtrip (hier Key West/Florida) von Florida nach New York mit Pressesprecherin Karoline Seck mit Steven Tenbergen und Ehrenpräsi Rainer mit „Spinne“ Andrea Zwillich-Seck.



Von Sardinien grüßen Annelie Ritter und „Dr.“ Werner Becker.



Auch Angelika und Werner Högner grüßen herzlichst von Texel.



Aus Julianadorp/Nordholland grüßen Birgit und Markus Kaufhold.



New York, New York. Annette und Sascha Fennel grüßen mit Alex und Tina.



Aus Wasserbillig/Luxemburg grüßen Andrea und ihr Pensionär in Lauerstellung Frank Eisenburger.



Sonnige Grüße aus der Türkei von der gesamten Familie Gabrisch.



Ein 3fach kräftiges „MoinMoin“ aus Wilhelmshaven von Lydia Henseleit und Michael Klein.



Grüße vom Tagesausflug nach Norddeich von Christiane und Klaus Riese.



Vor der bekannten Filmkulisse des Pilsener Leuchtturms grüßen Alina und Andy Gabrisch.



Oberhof lässt grüßen. Klaus Keyenburg aber auch.



Viele Grüße aus Porto und Santiago de Compostela senden Uschi Fennel und Ria Osenar.



Grüße von der Nordseeküste von Jörg Thiesling. Fischbrötchen und ein kühles Helles so genießt man Carolinensiel



Heute an unserem letzten Tag im fürchterlich heißen Fischen im Allgäu das Bild für den "turnschuh". Conni und Jörg Danielewski.

SPORTDEUTSCHLAND IST

**EHRENAMTLICH
ENGAGIERT**

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

Sport- und Abteilungsnachrichten



Trampolinturnen



Deutschland-Cup 2025 Doppel-Mini-Trampolin

**Joris musste Teilnahme absagen
von Lynn Heggemann**

Am 23. März 2025 fand der Deutschland-Cup 2025 im Doppel-Mini-Trampolin in beim TSV Victoria Clarholz in Niedersachsen statt. Joris hatte sich für diesen Wettkampf qualifiziert.

Aber manchmal klappt es nicht so, wie man es geplant hatte: Joris klagte schon bei der Anreise über Unwohlsein. Er hatte sich wohl irgendetwas eingefangen. Leider musste der Wettkampf dann ohne ihn stattfinden.

2. offene Meisterschaften im Trampolinturnen Turnver- band Rechter Niederrhein

**Erfolg für unsere Frintroper Aktiven
von Lynn Heggemann**

Der TV Voerde 1920 e.V. war am Samstag, den 29. März 2025, Ausrichter der 2. offenen Meisterschaft im Trampolinturnen des Turnverband Rechter Niederrhein. Dieser Wettkampf war auch für die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft ausgeschrieben.

Es nahmen rund 120 Teilnehmer in verschiedenen Altersklassen teil. Der Turnbund Frintrop war mit fünf Aktiven am Start. Riesensache: Alle erturnten sich einen Platz auf dem Treppchen!

- Joris Rührwiem (Jg. 2008) 2. Platz
- Ava Rührwiem (2008) 2. Platz
- Henry (2013) 1. Platz
- Clemens (2013) 2. Platz
- Paul (2017) 3. Platz

Wir sind sehr stolz auf die Leistung unserer Aktiven! Ein Dankeschön geht zudem an Marleen und Noemi, die als Kampf-richterinnen für uns im Einsatz waren.

Herzlichen Glückwunsch.

Deutsches Turnfest: Jugend-DM im Trampolin Frintroper Generationentreffen von Lynn Heggemann

Die diesjährigen Deutschen Jugend-Einzelmeisterschaften, für die Joris Rührwiem sich zum dritten Mal infolge qualifizieren konnte, fanden am 31. Mai 2025 im Rahmen des Internationalen Deutschen Turnfestes in Leipzig statt.

Nachdem Joris in den beiden Vorjahren noch in der Altersklasse 15-16 antreten durfte, gehörte er nun zu den 17-21 Jährigen Turnern. Die Konkurrenz war in dieser Altersklasse enorm stark und Joris, geboren im Dezember 2008, der jüngste Teilnehmer.

Der Druck war groß und nach einer soliden Pflichtübungen brach Joris in der Kürübung leider beim dritten Sprung ab, da er versehentlich die Abdeckung am Rand berührte. Zwar turnte er weiter und vollendete seine 10 Sprünge, jedoch konnten nur die ersten beiden gewertet werden.

Joris belegte damit von 10 Turnern den 9. Platz mit 50,470 Punkten.

Auch wenn Joris mit seiner Leistung nicht zufrieden war, so sind wir Trainer stolz, dass er seit mittlerweile drei Jahren auf deutschen Meisterschaften



turnt und so motiviert und zielstrebig dafür trainiert!

Das Turnfest an sich war ein spektakuläres Event! Joris hatte viel Spaß und kann sich gut vorstellen auch nächstes Mal, wenn er bereits 20 Jahre alt ist, nochmal teilzunehmen. Für jedes Alter und jede Turn-Sportart gab es entsprechende Möglichkeiten und Wettkämpfe. Noemi Ljubas und Marleen Baumann, unsere Nachwuchstrainerinnen, waren ebenfalls begeistert und wären gerne länger dort gewesen.

Chantal und ich sind aus dem Staunen über so viele, nagelneue Turngeräte auf dem Messegelände gar nicht mehr rausgekommen!

Wie immer bei Wettkämpfen trifft man auch einige bekannte Gesichter, so zum Beispiel Heinz-Peter Michels, der gemeinsam mit seinem Bruder Hans-Jürgen "Pingo" Michels seit Jahrzehnten mit dem Turnerbund Frintrop fest verbandt ist.

Anmerkung der Redaktion:

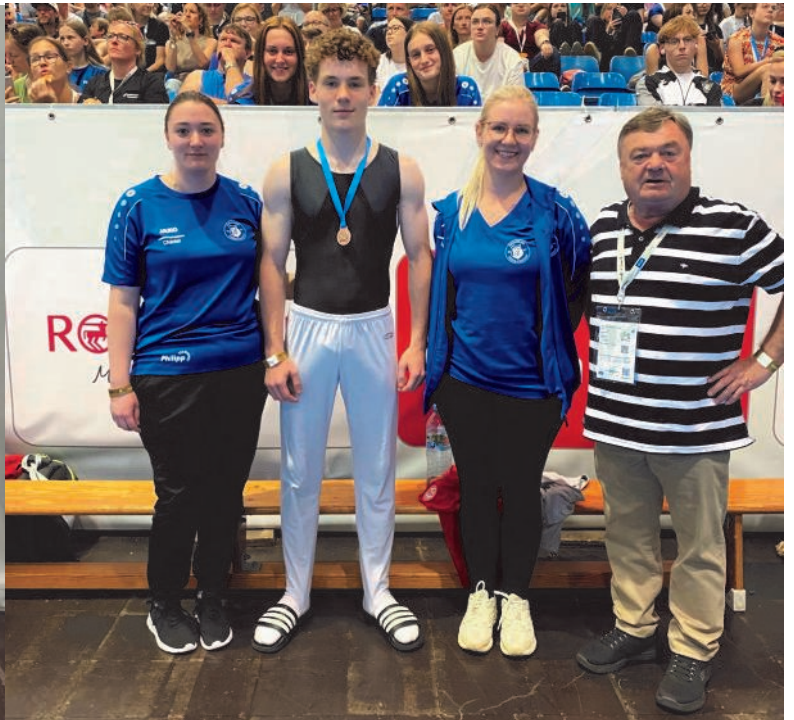
- Heinz-Peter Michels gehört dem TBF seit dem 1. April 1960 an. Zwar lebte er seit Ende der 70er-Jahre vorwiegend im Frankfurter Raum und war dort viele Jahre Bundestrainer für den Fachbereich Trampolinturnen. Wir haben ihn wegen seiner Verbundenheit und Verdienste für den TBF immer als Trampolinmitglied im TBF weitergeführt. Liebe Lynn, du bist also eigentlich seine Abteilungsleiterin. ;)
- Man kann ihn übrigens in diesem Heft auch auf Seite 13 sehen. Bilderreihe 2, 2. Bild v.l..



Das Teilnehmerfeld der DJM, Altersklasse 17-21 Jahre. Joris, 4. v.r., war der jüngste Teilnehmer im Wettkampf.

Bei der Jugendfreizeit in der Schweiz 1975 war er als Betreuer dabei und gerade 25. Als Nachfolger von Ludwig Klasmeyer, dem Begründer der Trampolinabteilung, leitete er viele Jahre selbst unsere Trampoliner, bevor er seiner höheren Berufung zum Bundestrainer nach Frankfurt folgte.

- Sein Bruder Hans-Jürgen Michels, den man in der deutschen Trampolinwelt mit seinem Spitznamen „Pingo“ ruft, ist ebenfalls alter Trampoliner des TBF. Er, Jahrgang 1957, gehörte viele, viele Jahre zum Leistungstamm unserer Trampoliner in den 70er- und 80er-Jahren. Er folgte seinem Bruder als Abteilungsleiter Trampolin im TBF und auch das über viele Jahre und war auch eine Zeit TBF-Sportwart oder Oberturnwart, wie es früher hieß. Pingo ist seinem TBF immer noch durch seine Mitgliedschaft (seit 1967) verbunden. Ihn findet man auf Seite 13, 4. Reihe, ganz rechts, im Boot sitzend, leicht verdeckt von Bernd Woelke (+).



Bilder vom Turnfest in Leipzig: Links Lynn Hegemann, Noemie Ljubas, Joris Rührwiem, Marleen Baumann und Chantal Neth. Bild rechts: Chantal Neth, Joris Rührwiem, Lynn Heggemann und Heinz-Peter Michels. Also von der ersten bis zur heutigen Generation Trampolin im TBF.

Rheinlandliga 2025

4. Platz im großen Finale von Lynn Heggemann

Nach einjährig Pause nahmen wir dieses Jahr erneut an der Rheinlandliga teil.

Dies ist ein Mannschaftswettkampf, welcher auf drei Wettkampftage aufgeteilt ist. Eine Mannschaft besteht aus 4-8 Aktiven.

Je fünf Pflicht- und Kürübungen dürfen geturnt werden und die besten vier Durchgänge gehen in die Wertung ein. Nach dem Vorkampf am 05.04. und 10.05. stand am 17.05. das Finale beim TV Düsseldorf-Urdenbach an.

Von sieben Mannschaften belegten wir in der Finalbesetzung Lea Jungermann, Henry Kauz, Hermine Kreienbring, Klara Kreienbring und Noemi Ljubas den 4. Platz mit 292,595 Punkten.

Am 1. Wettkampftag war noch Joris Rührwiem dabei. Am 2. Wettkampftag Ava und Joris Rührwiem.

Außer dem TBF waren noch die Vereine Brühler TV/TV Höhenhaus, TSV Düsseldorf-Urdenbach, TV Blecher, TuS Brauweiler und Kempener TV dabei.



Wir freuen uns über das Ergebnis, aber vor allem, dass unsere Aktiven sich gegenseitig so gut unterstützt und motiviert haben!

In einem Mannschaftswettkampf zeigt sich der Zusammenhalt eines Teams umso deutlicher und wir sind sehr froh eine so großartige Gruppe zu haben :-)



„Tanz dich fit“ bei Alina



Noch freie Plätze

TaDiFi = Tanz Dich FIT 👍

JEDER kann mitmachen 😊

Du hast Spaß dich zu toller Musik zu bewegen?

Dann komm einfach vorbei 😊

Do 8:30-9:30 im Vereinsheim




In meinen Gruppen TaDiFi = Tanz dich fit am Donnerstag (8.30 Uhr) und Wirbelsäulengymnastik am Mittwoch (8.30 Uhr) sind aktuell noch freie Plätze.

Bei „Tanz dich fit“ bewegen wir uns zu toller Musik, jeder wie er kann. Der Begriff Wirbelsäulengymnastik klingt im ersten Moment wie etwas, das nur für Menschen im höheren Alter relevant ist. Doch das stimmt nicht: Wirbelsäulengymnastik ist im Grunde nichts anderes als Rückentraining. Und das können besonders die gebrauchen, die bei ihrer täglichen Arbeit viel sitzen müssen. Hallo, liebe Leute in den Homeoffices: Das ist also ganz bestimmt auch was für euch.



Beide Sportangebote finden in unserem Vereinsheim in der Werkhausenstraße 16 (Nebenstraße vom Schildberg) am Ende der Sackgasse statt. Einfach Sportzeug mitbringen und Probetraining machen.

Danke an meine beiden Gruppen, die mich zu meinem Geburtstag Anfang Mai mit Frühlingsgrüßen überraschten. Ich habe mich sehr darüber gefreut. Ihr seid die Besten.



Walking



Walking ist nahe an der natürlichen Alltagsbewegung Gehen, so dass keine neuen Techniken erlernt werden müssen. Walking ist ein aufrechtes, nicht verkrampft, bewusstes Gehen mit verstärktem Armeinsatz. Eine aufrechte Körperhaltung und ein aktiver Armeinsatz sind die wichtigsten Punkte für eine gute Walking-Technik, so dass die gesamte Rumpfmuskulatur beansprucht wird. Wir treffen uns, außer, wenn es junge Hunde regnet, jeden Mittwoch um 18 Uhr zu einer gemütlichen Runde durch das Frintroper Pantoffelgrün. Wir sind zwischen 50 und 70 Jahre alt und haben große Freude daran, so etwas für unsere Gesundheit zu tun. Auch „das Quatschen“ kommt bei unseren Runden nicht zu kurz. Schaut doch einfach mal vorbei.



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

Treffpunkt am Vereinsheim
Werkhausenstraße 16 in Frintrop



Jiu Jitsu



Prüferlizenzlehrgang

von Frank Sawallich/Foto Bernd Kampmann

Am 10. Mai 2025 waren zahlreiche Danträger, darunter Jürgen Rautert vom TBF, zum Lehrgang im Dojo des Toshido Hagen e.V. gekommen, um ihre Prüferlizenzen bei einem Lehrgang unter der Leitung von Frank Sawallich zu verlängern. Im theoretischen Teil wurde der Wissensstand zur Lizenzvergabe und -verlängerung aktualisiert.

Aus dem anschließenden Erfahrungsaustausch ergaben sich viele Anregungen der Teilnehmer für zukünftige Lizenzlehrgänge. Anforderungen an das Prüfungsprogramm konnten präzisiert und von kundiger Seite einige Aspekte zum Thema Notwehr erläutert werden.

Im praktischen Teil ging es um die Optimierung von Schlagtechniken in der Halbdistanz, dabei kamen Handpratzen zum Einsatz.



Jürgen Rautert (untere Reihe, 2.v.r.) beim Lehrgang für Danträger

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.



Gerätturnen



Jahrgangsbestenwettkampf

Erfolgreicher Einzelwettkampf von Anna Morsbach

Am Samstag, den 4.5.2025 fand in der Heldenkampfsstraße ein Einzelwettkampf statt, der vom TB Frintrop mit dem TC Kray und dem MTG Horst organisiert wurde. Insgesamt nahmen 219 Turnerinnen aus elf Vereinen teil.

- In der Altersklasse 8 erreichte Thea den zehnten Platz mit 48,1 Punkten.
- In der Altersklasse 12 erzielte Mathilda den fünften Platz mit 59,15 Punkten. Sie erreichte an drei Geräten die zweithöchste Wertung des Jahrgangs!
- In der Altersklasse 10 erreichte Amelie den 25. Platz mit 49,95 Punkten, Mila Sch. den 26. Platz mit 44,75 Punkten und Mila L. den 27. Platz mit 42,15 Punkten.
- Die Altersklasse 9 war die größte Altersklasse des Tages. Hier erzielte Lina mit 46,4 Punkten den 34. Platz, Kenna mit 45,45 Punkten den 37. Platz und Karla mit 43,75 Punkten den 40. Platz.
- In der Altersklasse 13 erreichte Sophia den zehnten Platz mit 55,7 Punkten, Mila K. den 14 Platz mit 53,1 Punkten,

Anna den 16. Platz mit 52,65 Punkten und Hanna den 22. Platz mit 45,25 Punkten.

- In der Altersklasse 11 erzielte Lilly den 18. Platz mit 48,10 Punkten.



Jede Turnerin gab ihr Bestes. Jeder feuerte jeden an und freute sich mit den Vereinskameradinnen über die großartigen Leistungen.

Ein herzliches Dankeschön geht auch an die vielen Spender der leckeren Köstlichkeiten in der Cafeteria sowie den Unterstützern beim Verkauf in der Cafeteria.



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

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

Vereinsmeisterschaften 2025

von Linnea Spelz

Die Vereinsmeisterschaften fanden am 17.05.2025 in der Turnhalle der Altfriedrichschule statt.

Dieses Jahr durfte jedes Kind ein Gerät sagen, dass es auf keinen Fall turnen will. Aus den drei anderen Geräten haben wir dann zwei ausgesucht, damit es ungefähr gleich viele Teilnehmerinnen an jedem Gerät sind.

4 Turnerinnen haben auch Kür geturnt. Das war sehr beeindruckend. Da wir das nicht werten konnten, sind 4 Kampfrichterinnen gekommen. Jede Kampfrichterin hat ein Gerät zugeteilt bekommen.

Natürlich sind auch viele Eltern zum Zuschauen gekommen.

- In der Altersklasse 2011-2013 hat Mira den ersten Platz belegt.
- Eine Altersklasse tiefer (2014-2015) belegte Amelie den ersten Platz.
- Die Altersklasse 2016 war die größte mit 8 Turnerinnen. Den ersten Platz erturnte sich Kenna.
- Im Jahrgang 2017 war Thea die Beste.
- Aus dem Jahrgang 2020 hat nur Stella geturnt und somit auch den ersten Platz.
- Bei den Kür-Turnerinnen hat Mathilda sich den ersten Platz gesichert.

Siegerliste:

2020	Punkte	Platz
Stella Rennecke	19,6	1

2017	Punkte	Platz
Thea Luise Lappöhn	25,5	1
Antonia Michalik	24,4	2
Vivian Rennecke	21,3	3
Ida Schachner	20,8	4

2016	Punkte	Platz
Kenna Pefok	26,8	1
Lina Bolte	25,9	2
Karla Merkes	23,3	3
Carlotta Höltingen	23,1	4
Lilly Armanski	22,8	5
Lina Richwy	22,4	6
Isabell Junker	21,5	7
Thalia Ril	21,5	7

2014 - 2015	Punkte	Platz
Amelie Stephun	27,3	1
Hanna Friedland	27	2
Lilly Rose Boike	26,6	3
Ronja Oberländer	25,3	4
Mathilda Höltingen	24,8	5
Mila Lange	24,1	6
Mai-Linh Pham	23,7	7

2011 - 2013	Punkte	Platz
Mira Moschny	28,8	1
Emma Meyer	28,2	2
Hanna Ahmadi	27	3
Elisa Zipner	26,7	4
Frida Wolmerath	25,9	5
Abby Warwick	25,7	6
Arabella Bruins	23,8	7



Jahrgang 2011-2013



Jahrgang 2014-2015



Jahrgang 2016



Jahrgang 2014-2015



Kür



Zumba®



Mittwochs um 16 Uhr

ZUMBA GOLD®

Hier sind noch Plätze frei

**BIETET AKTIVEN
ÄLTEREN ERWACHSENEN:**

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

**ZUMBA
gold®**

Im Vereinsheim



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

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

Was ist Zumba®?

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

Für wen ist Zumba® geeignet?

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

Wann & Wo?

Werkhausenstraße 16, 45359 Essen-Frintrop

Zumba® Fitness mit Gabi
Mittwochs, 17:15 – 18:15 Uhr
☎ 0177 7468397

Zumba® Step mit Jenny
Dienstag, 20:05 – 21:05 Uhr
Donnerstags, 20:10 – 21:10 Uhr
☎ 01578 1296054

Tanz Dich Fit (TaDiFi) mit Alina
Donnerstags, 08:30 – 09:30 Uhr
☎ 0177 2680032

Noch Plätze frei!

Aktuell gibt es noch freie Plätze. Wer Interesse hat, kann gerne Kontakt aufnehmen.



Old Guys Radler



746 Jahre Fahrradleidenschaft



Die härtesten Radler vom Niederrhein auf Tour

von Rainer W. Seck

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag. 4 Tage, 300 km, bei Regen und Gegenwind. Nicht immer ein Gerstensaft in der Nähe. Und trotzdem durchgehalten. HeiPe, der Held. Als einziger ohne Motor. Auf seinem Konfirmationsfahrrad. Deutschlands einziges fahrtüchtiges Fahrrad mit Oldi-Nummer. Und das noch in Crox.

11 Freunde sollt ihr sein. Am besten noch Radler dazu. So machten wir uns auf per Radel ins 86 km entfernte Davensberg bei Ascheberg. Kurz vor Münster. Abfahrt am Montag um 9 Uhr am Vereinsheim. Die Sonne scheint. 16°. Die Frisur sitzt. Der Helm auch. Helm ist Pflicht. Wäre ja schlimm, wenn was an diese Charakterköpfe käme. Hotel Clemens August erreicht. Bier. Dusche. Abendessen. Bier. Hört sich nach einem Plan an.

Dienstag auf nach Münster. Westfälischer Frieden allerorts. Oh, der Kiepenkerl hat Stauder. Bayrischer Biergarten. Weißwürste. Und dann auch Wilsberg. Thiel und Boerne, Tatort Münster. Keine Spur. Mittwoch dann Schlössertour. Die gibt's hier viel. Nordkirchen. Lüdinghausen. Burg Vischering. Schloss Westerwinkel. Alte Gemäuer für alte Männer. Und immer mal wieder ein Glas-Bier-Geschäft. Dazu: Currywurst norddeutsche Art. 180g im Bikertreff. Und am Abend? Fußball. Müdes Gekicke von Deutschlands Multimillionären gegen den Ball. Verloren. Ausgeschieden. Selbst schuld.

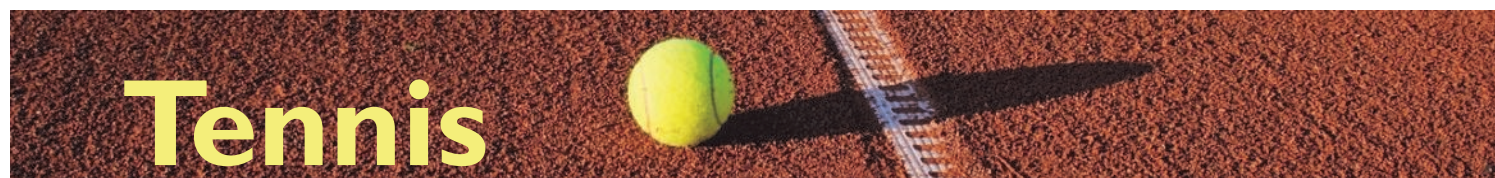
Donnerstag dann Großkampftag 86 km wieder zurück. Andere Strecke. Aber: Regen, Schnee, Sturm und Gegenwind. Gut, der Schnee war geflunkert. Armer HeiPe auf dem Bio-Rad. Günnis Batterie schafft es gerade bis zum Frintroper Markt. Die restlichen 300m bis Rita schieben.

Nächstes Jahr nach Lingen/Ems. Wo der Theo herkommt. Mal gucken. Vielleicht HeiPe dann mit Pedelec?

Es grüßen mit gestähltem Pöppes der Willi, Pidder, Sack, Günni, Markus, Klaus, Ulli, Jörg, HeiPe, Stefan (die einzige arme Sau von uns, die noch arbeitet) und die Rennbanane.



Unterschätze nie
einen alten Mann auf
seinem Pedelec.



Medensaison läuft noch

GÜLTIG AB SOFORT!



LECKERES BROT KAUFEN & GUTES TUN?

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



Bäcker Siebers-Aktion

Ihr kauft Brot und Gebäck bei Bäcker Siebers? Prima. Lasst euch eine Quittung geben, denn fünf % des Umsatzes erhält die Tennisabteilung als Spende für die Tennisjugend in der Abteilung. Nicht nur eine tolle, sondern auch eine leckere Aktion.

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

OIG - Old Iron Guys - Frintrops eiserne Männer

Besuch bei der Ruhrbahn von Rainer W. Seck

Sie stählen ja nicht nur jeden Montag und Freitag ihre Muckis im Vereinsheim. Nein, sie tun auch was für die geistige Fitness. So besuchten unsere rüstigen Rentner und Pensionäre vor kurzem die Werkstätten der Ruhrbahn im Betriebshof Frohnhausen. Ein hochinteressanter Besuch für alle, denn man nahm sich Zeit für die Besucher und zeigte und beschrieb alles sehr genau und ausführlich.

Die Old Iron Guys waren denn auch voll des Dankes für diesen tollen, interessanten Nachmittag und stellten sich mit ihrem neuen Outfit dem Fotografen. Zu dem Outfit mehr im nächsten Heft.

Nach dem Besuch des Trainingsbergwerks in Recklinghausen und der Ruhrbahn stehen noch weitere Besichtigungen auf dem Plan. So steht die Hauptfeuerwache an der Eisernen Hand im Plan und noch weitere sehenswerte Dinge in und um Essen.

Frei nach dem Motto: Wir haben ja Zeit!





SOMMERFEST 2025

SAMSTAG, 30. AUGUST

**VEREINSMEISTERSCHAFT
SCHNUPPERTENNIS
BBQ & KÜHLE GETRÄNKE
HÜPFBÜRG & TOMBOLA**

JETZT TERMIN VORMERKEN!

**BEGINN AB 12 UHR
SCHEMMANNSFELD 27
45357 Essen**

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