





Der Sportspruch zum Anfang:

Im Winter ist es viel zu kalt für Sport.  
Im Sommer zu heiß. Im Herbst regnet es.  
Also an mir liegt es nicht!



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

wenn ihr dieses Heft in den Händen haltet, sind schon wieder 3/4 des Jahres herum. Die Tage werden kürzer und die dunklere Jahreszeit steht vor der Tür mit Einfluss auf den Sportbetrieb. Die Radler packen ihre Räder ein, die Tennis-Player gehen in die Hallen und die Walking-Gruppe sieht man mit Sicherheitswesten und Blinklichtern durch die Gegend ziehen. Bald ist Glühwein und Plätzchenzeit und man macht sich Gedanken über das nächste Jahr.

Wir vom Vorstand hoffen sehr, dass ihr auch den Rest des Jahres prima schafft, aber wir sehen uns ja noch bestimmt: beim Martinstreffen, bei Weihnachtsfeiern, bei der Sparkastenleerung, beim Frühschoppen oder bei irgendwelchen anderen Veranstaltungen im Turnerbund. Ach ja, ganz herzlichen Dank für die vielen Urlaubsgrüße, die uns in den Ferien erreicht haben.

Glückauf und bleibt alle gesund,  
Euer Gesamtvorstand

## In Heft 123 lest ihr:

2	<b>Vorwort / Impressum</b>
4	<b>Vereinsnachrichten</b>
7	<b>Unsere Spenderkästchen</b>
11	<b>Terminkalender</b>
17	<b>Sportangebot im TBF</b>
18	<b>Familiennachrichten</b>
22	<b>Urlaubsgrüße</b>
25	<b>Abteilungsnachrichten</b>

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.

III/2023 - 123/36. Jg.

### Impressum

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

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

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

Satz: Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.

Druck: Infotex-digital, Bahnhofsweg 2  
82008 Unterhaching

Sportpictogramme: ©DOSB/Sportdeutschland

Anzeigenberatung: Rainer W. Seck

### Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.:

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

### Bürozeiten:

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

### Telefon und Fax der Vereinsanlagen

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

### Internet

www.tb03.de, E-Mail: vorstand@tb03.de und verschiedene Abteilungsadressen (siehe Homepage)

### Abteilungen und Gruppen

Abenteuersport, Badminton (Hobbygruppe), Basketball (ab 18 Jahre), BOP (Bauch-Oberschenkel-Po), Breitensport (Männer und Frauen), C-Gymnastik, Freizeitgruppe, 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, Frintroper Str. 432a, 45359 Essen
- Turnhalle Unterstraße (ehem. Sifterschule), 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), Gero Hausmann (Basketball), Britta H. (stv. Jugendvorsitzende), Karoline Seck (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit), Rainer W. Seck (Ehrenvorsitzender), Ältestenrat: Brunhilde Hofman, Ilse Grewe, Günter Lüsser, Dieter Lösger, Kassenprüferinnen: Daphne Dorigi und Sabine Pfeiffer.

### Mitgliedschaften

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

**ES IST IMMER  
ZU FRÜH,  
UM AUFZUGEBEN!**

Genug darüber geredet, mal wieder Sport zu machen.  
Lass deinen Worten Taten folgen!



sportdeutschland.de



**FIT IST,  
WER AM BALL BLEIBT!**

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



sportdeutschland.de



**Große Sprünge in die Zukunft.**

**Mit weitreichender Förderung für den  
Breitensport.**

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

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse Essen



# Vereinsnachrichten



## DOSB-Aktion läuft weiter

### Einen Teil des Beitrages für neue Mitglieder zahlt der Deutsche Olympische

Die Aktion „DEIN VEREIN: SPORT, NUR BESSER“ läuft weiter. Fast 3.500 Sportvereinsschecks stehen noch zur Verfügung. Mit der Aktion wird für Sport, Bewegung und Miteinander im Sportverein geworben. Hierzu werden an interessierte Nicht-Mitglieder sogenannte Sportvereinsschecks ausgegeben, welche dann auch beim TBF im Zuge einer Neumitgliedschaft eingelöst werden können. Dieser Sportvereinsscheck beinhaltet einen Zuschuss zu einer Vereinsmitgliedschaft. **Rund 30 neue Mitglieder konnten bislang geworben werden.**

Haben Sie interessierte Familienangehörige, Bekannte oder Nachbarn, welche noch nicht Mitglied im Turnerbund Frintrop sind oder denken Sie selbst über eine Mitgliedschaft nach? Unter folgendem Link können die Sportvereinsschecks bis zum 31.08.2023 beantragt werden: <https://foerderportal.dosb.de/gutscheinaktion/sportvereinsscheck/> Oder nutzen Sie einfach den abgebildeten QR-Code.

## Erfolgreiche REWE-Aktion „Scheine für Vereine“ von Rainer W. Seck

Ein besonderer Dank gilt an dieser Stelle allen Mitgliedern, Freunden und Verwandten der selbigen und allen anderen lieben Unterstützern bei der diesjährigen REWE-Aktion „Scheine für Vereine“.

Das Sammelergebnis war einmalig, so dass viele Wünsche unserer Abteilungen wieder einmal erfüllt werden konnten. Insgesamt sind sagenhafte

5.983

Scheine bei uns eingegangen. Das höchste Sammelergebnis, dass wir je erzielt haben. Dank euch.

Die allergrößte Freude herrscht dabei sicherlich bei der Gerätturn-Abteilung.

Da gab es eine Air-Matte und eine Air-Roll. Was das genau ist, verraten sie mit Foto unter „Abteilungsnachrichten“.

Fürs Vereinsheim Werkhausenstraße gab es eine Slack-Line von Sport Thieme.

Slacken (Slacklines, Slacklining) ist eine Trendsportart ähnlich dem Seiltanzen, bei der man auf einer sog. Slack-Line (deutsch etwa schlaaffe Leine) balanciert, die zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Hierbei geht es um das Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und Koordination zur Förderung des Gleichgewichtsgefühls. Hierfür wird noch eine Vorrichtung gebaut.

Die Tennisabteilung konnte sich ihren Einsatz mit einem Stehtisch, einer Balanciermauer, einem Spieleset und einem Sony-Bluetooth-Lautsprecher belohnen.

Der Turnerbund Frintrop konnte also aufgrund der großartigen Unterstützung wieder einige Dinge anschaffen. Eine tolle Aktion, die hoffentlich auch 2024 eine Wiederholung finden wird.

Danke an alle!!!!



Quelle: Sport Thieme





# 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](http://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**<sup>®</sup>

45355 Essen, Wolfsbankring 40 ♦ Fon: 02 01 - 67 73 73 ♦ [www.meinrich.de](http://www.meinrich.de) ♦ [meinrich@meinrich.de](mailto:meinrich@meinrich.de)

... der freundliche Familienbetrieb



# Jahreshauptversammlung 2023

von Rainer W. Seck

Draußen herrliches Wetter, innen beste Laune: Vorsitzender Hans Hahnen freute sich, unter den Anwesenden auch die Ehrenmitglieder Ilse Grewe, Günter Lüscher, Willi Riese und Ehrenpräsident Rainer W. Seck begrüßen zu können.

Bevor der parlamentarische Teil begann, standen aber einer alter TBF-Tradition folgend, zunächst die Ehrungen der erschienenen Jubilare und verdienter Mitglieder an. Die Ehrungen nahmen Sascha Fennel und Marlies Neuhaus vor.

25 Jahre war Ulrike Storb im Turnerbund und wurde mit der Silbernen Vereinsnadel geehrt. Mit Hans Brodbek, Josef Jung, Irmgard Schwarz, Siegfried Schwarz und Irene Sonntag waren es gleich 5 "Vierzigjährige", die vom 2. Vorsitzenden Sascha Fennel und der Sportlichen Leiterin Marlies Neuhaus mit Blumen und Urkunde geehrt wurden.

Für herausragende 50jährige Mitgliedschaft wurden Gisela Luthe und Wolfgang "Bremser" Bremer geehrt. Beide traten 1973 in den TBF ein.

Besondere sportliche Ehrungen gab es in diesem Jahr nicht, aber die anwesenden Mitglieder bedachten die bevorstehende Teilnahme an der deutschen Jugendmeisterschaft im Trampolin für Joris Rüthwien mit heftigem Applaus.

Nach den Ehrungen ging es dann in den parlamentarischen Teil über. Die Mitgliedersituation stabilisiert sich aktuell bei knapp unter 800.

Aus den Wahlen des Abends ergab sich im Bereich des geschäftsführenden Vorstand eine Änderung, denn Katrin Högner wird zukünftig nicht mehr als Jugendratsvorsitzende zur Verfügung stehen. Auch ihr dankte der Vorstand herzlich mit einem Blumenstrauß. Die weiteren Vorstandsbesetzungen sind in der nächsten Spalte zu sehen.

Das schöne Wetter ließ es dann nach kurz einer Stunde schließlich zu, noch eine Zeit auf Einladung des Vorstandes im Vereinsheim zu verbleiben. Hierzu gab es ein kleines Büffet sozusagen als Unterlage für das eine oder andere Gläschen. Es sollte für einige ein langer Abend werden.

*Ehrenamt  
macht  
Freu(n)de!*

## Vorstand 2023/2024

### Vorstand nach § 26 BGB

1. Vorsitzender	Hans Hahnen
2. Vorsitzender	Sascha Fennel
1. Geschäftsführerin	Saskia Högner
1. Kassierer	Patrick Plücker

### Geschäftsführender Vorstand

Vorstand nach § 26 BGB sowie

3. Vorsitzender	Ralf Schutz
2. Geschäftsführer	Willi Riese
2. Kassiererin	Annette Fennel
Sportliche Leiterin	Marlies Neuhaus
Sportlicher Leiter	Stefan Dujardin
Jugendvorsitzende	N.N.

### Gesamtvorstand

Geschäftsführender Vorstand sowie

Leiter Freizeitsport	Ulli Braune
Leiterin Frauenabteilung	Ilse Grewe
stv. Leiterin Frauenabteilung	Marlies Neuhaus
Leiter Radsport	Sascha Fennel
Leiterin Trampolin	Lynn Heggemann
stv. Leiter Trampolin	Chantal Neth
Leiterin Trendsportarten	Gabi Glaubitz
Leiter Basketball	Gero Hausmann
Leiter Skigymnastik	Werner Högner
Leiter Jiu Jitsu	N.N.
stv. Leiterin Jiu Jitsu	Saskia Plücker
Leiter Leichtathletik & Laufen	N.N.
Leiter Jedermann	Willi Riese
Leiterin Gerätturnen	Claudia Spelz
Leiterin Wirbelsäulengymnastik	Marlies Neuhaus
Leiter Kinderturnen	Hans Hahnen
stv. Leiterin Kinderturnen	Britta H.
Leiterin Senioren	Gabi Glaubitz
Leiter Badminton	Peter Berndt
Hauswart	Willi Riese
stv. Jugendratsvorsitzende	Britta H.
1. Vorsitzender Tennis	Daniel Zbick
2. Vorsitzender Tennis	Réne Prologer
Pressesprecherin	Karoline Seck
Ehrenvorsitzender und Leiter Walking-Gruppe	Rainer W. Seck

### Kassenprüferinnen

Daphne Dorigi und Sabine Pfeiffer

### Ältestenrat

Ilse Grewe, Brunhilde Hofman, Günter Lüscher, Dieter Lösen

Allen Gewählten viel Erfolg in ihrer Arbeit für den TBF!°



Jeannette & Andreas Illigen Hilfe bei Netzwerkproblemen + geführte Radtouren <a href="mailto:andreas@frintroperfahrradfahrten.de">andreas@frintroperfahrradfahrten.de</a>		<b>Anne &amp; Peter Dieler</b>	<b>Brunhilde Hofman &amp; Manfred Bigell</b>	
	<b>Petra Drees</b>	<b>Ella, Luca, Daphne &amp; Thorsten</b>	<b>Doris &amp; Werner Klank</b>	Conni & Jörg D.
<b>Ilse und Dieter Lösger</b>		<b>Heike &amp; Olaf Hellmold</b>	Familie Eisenburger	<b>Elke &amp; Ralf Esser</b>
<b>Geli Gollan</b>	<i>Rita &amp; Günter Lüsser</i>	<b>Familie Hahnen</b>	Heidrun & Norbert Günther	<b>TBF-Hauswart Willi R.</b>
<b>Anne &amp; Heinz Maaßen</b>		Margaret, Heipe, Lucy + Emma lieben auch den Herbst..	<i>Irmgard &amp; Siegfried Schwarz</i>	
<b>Heidi &amp; Peter Zimmer</b>	<b>Inge &amp; Jürgen Seubert</b>	<a href="http://www.muetze-bedachungen.de">www.muetze-bedachungen.de</a>	<a href="http://www.kanzlei-binder-scholl.de">www.kanzlei-binder-scholl.de</a>	<b>Karola Stöckel</b>
<b>Klaus &amp; Christiane</b>	<b>Ilse Grewe</b>	<b>Karin &amp; Kurt Litzki</b>	Die Jeder-männer	<b>Marlies Neuhaus</b>
<i>Auch der Herbst hat schöne Tage! Familie Seck</i>	Jessica, Beate & Michael Riese	Bottrop wünscht einen schönen Herbst: Norbert Badura & Peter Seiler		Elke & Peter Berndt
	<b>Martina &amp; Dirk Eisenberg</b>	<i>Sabine Pfeiffer &amp; Vater Werner</i>	<b>Ralf &amp; Silvia Schutz</b>	
	<b>Ria Osenar</b>		<b>Annette &amp; Sascha Fennel</b>	<b>Sandra Müller</b>
<b>Ulla &amp; Bernd Plappert</b>	<b>Ursula Aschoff</b>	<b>Uschi Fennel</b>	Angelika & Werner Högner	<b>Willi Riese</b>
<b>Familie Kaufhold</b>	<b>Monika &amp; Josef Jung</b>	Hier könnte eure Spende stehen!	Hier könnte eure Spende stehen!	Hier könnte eure Spende stehen!



## Unsere Jubilare und Geehrten 2023



25 Jahre im Verein: Ulrike Storb



40 Jahre im Verein: Josef Jung



40 Jahre im Verein: Irene Sonntag



40 Jahre im Verein: Irmgard und Siegfried Schwarz



40 Jahre im Verein: Hans Brodbek



50 Jahre im Verein: Gisela Luthe



50 Jahre im Verein: Wolfgang Bremer



Verabschiedung aus dem Vorstand: Katrin Högner



# 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](mailto: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 Herbstferien 2023.



## 5.882,04 Euro Zuschüsse für neues Trampolin von Sascha Fennel

Es gibt Sportgeräte, die so teuer sind, dass man als Sportverein die Anschaffung ohne Hilfe von außen nicht bewerkstelligen kann. Das Musterbeispiel beim Turnerbund Frintrop ist seit gut sechs Jahrzehnten der Kauf eines Groß trampolins.



So ein Großgerät kostet dann mit allem Zubehör auch mal locker 10.000 Euro.

Da freut man sich, wenn es in Essen die Möglichkeit gibt, Förderungen für solche sogenannten „kostenaufwändigen Sportgeräte“ zu bekommen. Einen dieser Zuschüsse gewährt die Stadt und dieser Zuschuss beträgt in der Regel 25 % des Anschaffungspreises. Die organisatorische und finanzielle Abwicklung läuft dabei über den Essener Sportbund. Hier konnten wir uns über einen Zuschuss freuen, der 2.182,04 Euro betrug.

Auch der Sportstiftung der Sparkasse Essen sind wir wieder sehr dankbar. Dort haben wir zusätzliche Fördermittel beantragt, die uns mit dem herausragenden Betrag von 3.700 Euro gewährt wurden. Toll!

Insgesamt kamen wir also für die Anschaffung auf einen Gesamtzuschussbetrag von 5.882,04 Euro.

Ohne diese Unterstützungen hätten wir die Anschaffung nicht alleine stemmen können.

Aber ich habe mal unseren Chronisten gefragt, wann wir eigentlich das erste Trampolin in der Altfriedschule in Frintrop hatten.

Nun: Anlässlich des Deutschen Turnfestes 1963 in Essen entschloss sich die Stadt, für die Essener Hallen Trampolingeräte anzuschaffen. So kam auch das erste Gerät 1963 nach Frintrop. Erster Trainer und Abteilungsleiter war seinerzeit Ludwig Klasmeier (+), der bis dato die Akrobatik-Abteilung führte. So etwas gab es tatsächlich im TBF. Inzwischen ist die Trampolinabteilung genau 60 Jahre Bestandteil im Sportangebot des TBF und wir freuen uns sehr, dass sich aktuell auch wieder herausragende sportliche Erfolge einstellen.

## Ladesäule trägt sich selbst von Sascha Fennel

Im letzten Heft berichteten wir über die Ladesäule am Vereinsheim, gefördert mit Mitteln des Bundesministeriums für Digitales und Verkehrs. 700 Euro betrug unser Eigenanteil bei der Umsetzung. Unser Ziel war und ist es, unseren Mitgliedern und anderen Interessenten eine Lademöglichkeit zu bieten. Z.B., wenn man zum Sport im Vereinsheim weilt. Zu unserer größten Zufriedenheit sind unsere Kosten bereits nach wenigen Monaten eingenommen und wir befinden uns in der Gewinnphase. Wir freuen uns sehr, auf diese Art und Weise auch etwas für die Umwelt tun zu können.



**SPORTDEUTSCHLAND IST**

**EHRENAMTLICH  
ENGAGIERT**

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



# Terminkalender:

## Turnerbund Essen-Frintrop 1903:

### verantwortlich für 120 Jahre Sport und Freizeit in Frintrop

2023			
30.09. & 01.10.2023		<b>Trampolin</b> Deutsche Jugendmeisterschaften mit Joris Rührwiem	Stuttgart
01.10.2023	11 bis 13 Uhr	<b>Frühschoppen</b> Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
02.10. bis 14.10.2023		<b>Herbstferien in NRW</b>	
03.10.2023	10 Uhr	<b>Jährliche offizielle Abschlussfahrt der Radgruppen zum Saisonende</b>	ab Vereinsheim Werkhausenstraße
03.11.2023	19 Uhr	<b>Revierdeutsche Märchenstunde mit Spinne und Schwatten</b> Lesung in Lyrik und Prosa in Revierdeutsch	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
04.11.2023		<b>Traditionelles Treffen nach dem Frintroper Martinszug mit kalten und warmen Getränken und Gegrilltem</b>	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
05.11.2023	11 bis 13 Uhr	<b>Frühschoppen</b> Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
03.12.2023	10 Uhr	<b>Geld und Brötchen!</b> Ulli und Willi laden zur diesjährigen Sparkastenleerung mit Frühstück (bitte Voranmeldung).	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
03.12.2023	11 bis 13 Uhr	<b>Frühschoppen</b> Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
10.12.2023	10 Uhr	<b>Weihnachtsfeier der Radgruppen</b>	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
2024			
2024		<b>Jiu Jitsu: UNJJ Kongress und Meisterschaften</b>	Budapest/Ungarn
2025			
28.05. bis 01.06.2025			Leipzig
16. bis 27.07.2025		<b>World University Games - Universiade 2025</b> In Essen mit den Sportarten Basketball, Judo, Fechten, Taekwondo, Tennis und Turmspringen	Essen, Bochum, Mülheim, Duisburg, Düsseldorf
2026			
Oktober 2026		<b>Jiu Jitsu: UNJJ Kongress und Meisterschaften</b>	Sizilien/Italien

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



## Anlehnbügel für Pedelecs

von Sascha Fennel

Man sieht sie mehr und mehr im Straßenverkehr: die Pedelecs, landläufig aber falsch auch E-Bikes genannt. Das beobachten wir auch bei den vielen Teilnehmern am Sportbetrieb im Vereinsheim, die mit dem Radel kommen. Und wir haben natürlich auch unsere beiden großen Radgruppen, wo kaum noch „analog“ :) oder „bio“ geradelt wird.

So trugen unsere Mitglieder die Bitte an uns heran, für eine gute Abschließmöglichkeit am Vereinsheim in der Werkhausenstraße zu sorgen. Haben wir natürlich getan und so sind seit einiger Zeit zwei Anlehnbügel aus Edelstahl vor dem Ver-



einheim in den Boden eingelassen, an denen hochwertige Räder verschlossen werden können.

## Dickes Danke an die Übungsleiter

von Karoline Seck

Was wären wir ohne sie: die Stützen unseres Sportbetriebes, unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Helferinnen und Helfer.

Ohne den engagierten Einsatz dieser Sportlerinnen und Sportler gäbe es weder eine Gymnastik-, noch eine Kindergruppe. Diese engagierten Menschen sind Dreh- und Angelpunkt eines gut funktionierenden Vereins, denn sie sind aktiv am Vereinsleben beteiligt und unterstützen und fördern Mitglieder in ihrem Sport. Fachliche Betreuung und in vielen Gruppen auch gesellige Aspekte unterstützen sie Aktive auf ihrem sportlichen Weg. ÜbungsleiterInnen und Übungsleiter leiten dazu an, eine Sportart im Hinblick auf gesunde Bewegung nicht nur richtig zu erlernen, sondern auch zu motivie-

ren, langfristig – bestenfalls lebenslang – Sport zu treiben. Sie sind daher ein wichtiges Bindeglied zwischen den Mitgliedern und dem Verein.

An einem wundervoll sonnigen Tag im August gab es also einen Nachmittag nur für unsere Trainerinnen und Trainer, Helferinnen und Helfer, Anspörner, Motivatoren, Vorbilder.

Da saßen Jiu Jitsuka mit Turnerinnen, Zumba-Trainerinnen mit Seniorensportlern zusammen - Hans Hahnen und Sascha Fennel bedankten sich in außerordentlicher Weise bei den Ehrenamtlichen, die ihre Freizeit damit verbringen, andere Menschen fit zu machen und zu fördern.

Von den insgesamt 55 geladenen Übungsleiterinnen und Übungsleitern sind etwa 25 der Einladung gefolgt. Beim nächsten Mal würden wir uns freuen, wenn diese Zahl nochmal erheblich getoppt wird!

Und von dieser Stelle auch noch einmal Danke, dass es euch gibt und dass ihr uns auf eure Art und Weise bei der Vereinsarbeit unterstützt.



Viele hatten an diesem Samstagnachmittag Zeit, der Einladung des TBF zu folgen. Es wurde ein langer und vergnüglicher Tag.

*Vielen Dank auch allen für den tollen Einsatz in eurem  
Turnerband Essen-Frintrop 1903 e.V.!*



Wir danken allen  
unseren Inserenten, dass  
sie uns mit ihrer Anzeige  
unterstützen.  
Bitte bevorzugt diese  
Inserenten bei euren  
Planungen.

# SCHLÜTER MALERMEISTER

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

Ein guter Rat spart Ihnen  
Zeit und Geld.



Siggi Schwarz

Mitarbeiter der Bezirksdirektion Markus Rohmann

Tel. (02325) 46 65 66, markus.rohmann@signal-iduna.net



SIGNAL IDUNA



gut zu wissen



**Ehrenamt ist  
keine Arbeit, die  
nicht bezahlt wird.  
Ehrenamt ist  
eine Arbeit, die  
unbezahlbar ist!**



## Taxizentrale Vosswinkel

Im Bahnhof Borbeck - 45355 Essen - Marktstr.11

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



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

Flughafentransfer • Großraumlimousine  
Vertragspartner der Krankenkassen

**666666**



**670011**

[www.taxi-vosswinkel.de](http://www.taxi-vosswinkel.de) — [info@taxi-vosswinkel.de](mailto:info@taxi-vosswinkel.de)



## 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.

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

## Es muss nicht immer

### Kuchen sein

### Senioren-Barbecue kam an

von Karoline Seck

Der Turnerbund rief die Seniorinnen und Senioren des Vereins zum Barbecue und dies war wieder mal ein voller Erfolg! Unser Sportverein ist mehr als nur die Wahrnehmung eines Kurses oder einer Trainingsstunde. Gerade die, sagen wir einfach mal - Generationen mit mehr Lebenserfahrung - kennen das nicht anders und nehmen Angebote wie einen Tag bei Gegrilltem sehr dankbar wahr. Deswegen ist es für diejenigen, die solche Angebote organisieren, immer ganz besonders schön, wenn die Bänke am Vereinsheim sich so zahlreich füllen! Mehr als 60 Personen galt es mit Salaten, Gemüse und Grillgut vom Grillmeister Frank Glaubitz zu versorgen. Ein gutes Stauder von „Theken-Willi“ Riese gab's natür-

lich auch. Und hinter dem Salatbuffet legten Gabi Glaubitz, Annette und Uschi Fennel nach. Und da die Sonne so herrlich strahlte, wurden kurzerhand die Bänke auf die Wiese unter den Schatten der großen Bäume gestellt.

Da hat sich gezeigt, wer hier im Verein die sportlichste Figur macht, gell Ilse? Gabi Glaubitz, eine der Organisatoren, konnte sich über viel positives Feedback freuen: "...". Eins können wir euch versprechen: Den Kaffeeklatsch gibt's nächstes Jahr wieder!

Wie man auf den Bildern auf der rechten Seite sieht, gab es eine gemütliche große Runde auf dem Rasen am Vereinsheim.

## 4. November: St. Martin

### Wir treffen uns wie immer am Vereinsheim!

von Sascha Fennel

Wenn der deutschlandweit größte Martinszug durch Frintrops Straßen gezogen ist, dann treffen sich auch immer Mitglieder, Freunde und Bekannte, Groß und Klein am TBF-Vereinsheim zum Nach-Martinstreffen.

Es wird Bratwurst gegrillt und es gibt kalte und heiße Getränke, mit und ohne Alkohol.

Kurzum: Ein schöner Anlass einmal wieder in geselliger Runde zusammenzukommen. Die Pforten am Vereinsheim sind ab 18 Uhr geöffnet. Wir freuen uns auf euch.



Der 56. Frintroper Martinszug startet übrigens um 17.30 Uhr am Frintroper Markt und zieht dann zum großen Martinsfeuer mit Martinspiel am Donnerstag.

Lose für die Finanzierung des Zuges gibt's montags an der Vereinsheimtheke bei unserem Ehrenvorsitzenden Rainer W. Seck.

Der Lospreis beträgt wie jedes Jahr 1 Euro, um die Kosten des Zuges zu decken.

Wir sehen uns.

## 56. Frintroper Martinszug Samstag, 4. November 2023

Zugbeginn: 17.30 Uhr auf dem Frintroper Markt  
Treffpunkt auf dem Markt um 17 Uhr

### Traditionelle Martinsverlosung

Zu gewinnen gibt es Einkaufsgutscheine über 100 €, 50 €, 20 € und 10 €, einzulösen beim Frintroper Einzelhandel und der Frintroper Gastronomie.

Lose bei allen gekennzeichneten Vorverkaufsstellen.

Großes Martinsfeuer und  
Aufführung des  
Martinsspiels auf dem  
Donnerberg









## Wieder Verzögerung

### Renovierung Turnhalle Altfriedschule

von Rainer W. Seck

Ihr erinnert euch? Na? Turnschuh Ausgabe Nr. 3/2019? - Wir helfen euch. Denn dort schrieben wir, dass die Renovierung der Turnhalle Altfriedschule aus Mitteln des Förderprogramms „Gute Schule 2020“ Ende des Jahres 2019 starten sollte. Vor vier Jahren!!!

Seitdem gab es immer wieder Verschiebungen des Baubeginns. Der jetzige Baubeginn sollte im November 2023 erfolgen. Seit sehr langer Zeit sind alle Ausweichzeiten zwischen unserem Vorstand und den Sport- und Bäderbetrieben abgesprochen. Keine leichte Aufgabe für beide Seiten. Immerhin sind wir alleiniger Fremdnutzer der Halle und belegen dort rund 30 Übungseinheiten in der Woche. Aber die Unterstützung seitens der Sport- und Bäderbetriebe war hinreichend gut. Und es gilt ja auch einiges an Großsportmaterial in andere Hallen zu verlegen.



Seit 1961 ist die Altfriedschule Heimat des Turnerbund Frintrop.  
Rund 30 Übungsstunden halten wir dort je Woche ab.

Aber wieder einmal hat die städtische Immobilienwirtschaft, die für den Umbau Verantwortung zeigt, die Baumaßnahme verschoben. Neuer Start für den Umbau soll jetzt der Beginn der Osterferien 2024 sein. Das wäre nach dem 22. März 2024.

Lassen wir uns überraschen!

## KI - künstliche Intelligenz

### KI, schreib doch mal was über den TBF!

von Rainer W. Seck

Man hört es ja andauern. KI hier, KI dort. Künstliche Intelligenz.

Zitat Wikipedia: „**Künstliche Intelligenz (KI)**, auch **artifizielle Intelligenz (AI)**, englisch *artificial intelligence*, ist ein Teilgebiet der Informatik, es umfasst alle Anstrengungen, deren Ziel es ist, Maschinen intelligent zu machen. Dabei wird Intelligenz verstanden als die Eigenschaft, die ein Wesen befähigt, angemessen und vorausschauend in seiner Um-

gebung zu agieren; dazu gehört die Fähigkeit, Sinneseindrücke wahrzunehmen und darauf zu reagieren, Informationen aufzunehmen, zu verarbeiten und als Wissen zu speichern, Sprache zu verstehen und zu erzeugen, Probleme zu lösen und Ziele zu erreichen.“

Wir haben BARD, eine KI-Plattform, einfach einmal aufgefordert, uns etwas über den Turnerbund Frintrop zu erzählen. Es stimmt nicht alles, aber das Ergebnis ist schon verblüffend und der Autor dieser Zeilen fragt sich gerade, ab wann sich der „Turnschuh“ vielleicht von selbst schreiben wird?

*Der Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V. ist ein Sportverein in Essen-Frintrop, der 1903 gegründet wurde. Er ist mit knapp 1000 Mitgliedern einer der größten Vereine in Essen. Der Verein bietet ein breites Sportangebot für alle Altersgruppen und Leistungsklassen, darunter Turnen, Gymnastik, Fitness, Tennis, Basketball, Badminton, Kampfsport und Abenteuersport.*

*Der Turnerbund Essen-Frintrop ist ein sehr lebendiger und aktiver Verein. Er veranstaltet regelmäßig Sportfeste, Turniere und andere Veranstaltungen. Der Verein ist auch sehr engagiert in der Jugendarbeit. Er bietet ein vielfältiges Angebot für Kinder und Jugendliche, um sie zu einer gesunden und sportlichen Lebensweise zu motivieren.*

*Der Turnerbund Essen-Frintrop ist ein wichtiger Teil des Essener Stadtteils Frintrop. Er ist ein Ort der Begegnung und des Gemeinschaftsgefühls. Der Verein ist ein fester Bestandteil des kulturellen und sportlichen Lebens in Frintrop.*

*Hier sind einige der wichtigsten Fakten zum Turnerbund Essen-Frintrop:*

- *Gründungsjahr: 1903*
- *Sitz: Essen-Frintrop*
- *Mitgliederzahl: ca. 1000*
- *Sportangebote: Turnen, Gymnastik, Fitness, Tennis, Basketball, Badminton, Kampfsport, Abenteuersport*
- *Engagement in der Jugendarbeit*
- *Wichtiger Teil des Essener Stadtteils Frintrop*

*Hier sind einige Beispiele für die Aktivitäten des Turnerbundes Essen-Frintrop:*

- *Sportfeste*
- *Turniere*
- *Andere Veranstaltungen*
- *Jugendarbeit*
- *Angebote für Kinder und Jugendliche*

Aber KI im Sport ist schon lange keine Utopie mehr. Bereits seit Jahren kommt sie zum Einsatz. Ganze Teams beschäftigen sich in verschiedenen Sportarten bereits damit. Sammeln z.B. Diagnostik-Daten zur Leistungsverbesserung und vieles mehr.



Aktuelles Sportprogramm des TBF im Jahr 2023 (Änderungen vorbehalten!)

Tennis wird auf der Tennisanlage Schemmannsfeld 27 mit fünf Plätzen gespielt.

Erläuterungen: Turnhalle Helmstraße, Helmstr. 5 - Turnhalle Schloßschule, Schloßstr. 192  
 Turnhalle Altfriedschule, Frintroper Str. 432a - Turnhalle Unterstraße, Unterstr. 67  
 Sporthalle Bergeborbeck, Friedrich-Lange-Str. 15 -  
 Turnhalle Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöferstr. 175

Da viele Gruppen momentan sehr gut besucht sind, bitten wir Mitglieder oder Interessierte vor dem Besuch einer neuen Gruppe zunächst Kontakt zur sportlichen Leitung unter [sport@tbf03.de](mailto:sport@tbf03.de) aufzunehmen.  
 So ist im Vorfeld eine Absprache mit den jeweiligen Übungsleitungen möglich.

Montag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Stuhlgymnastik für Senioren	15:00 - 16:00	Vereinsheim	
Zumba Gold	16:30 - 17:30	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Fitness contra Rückenschmerzen	18:00 - 19:00	Vereinsheim	
Freizeitgruppe Herren	18:00 - 20:00	TH Helmstraße	Fußball
Wassergymnastik - Spiel & Sport rund ums Jahr	18:15 - 20:00	TH Altfriedschule	
Radsport	18:00 Abfahrt	Vereinsheim	In der Sommerzeit - Winterzeit im Fitnessraum
Gymnastik für Frauen	18:30 - 20:00	TH Unterstraße	
C-Gymnastik	19:15 - 20:15	Vereinsheim	
Basketball	20:00 - 21:45	TH Traugott-Weise-Schule	Hobbygruppe Erwachsene
Trampolin	18:45 - 21:45	SH Bergeborbeck	Leistungsgruppe
Dienstag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Wirbelsäulengymnastik	8:30 - 9:30	Vereinsheim	
Eltern-Kind-Turnen	15:30 - 17:00	TH Unterstraße	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Kinderturnen	16:15 - 17:45	TH Altfriedschule	
Wirbelsäulengymnastik	17:30 - 18:30	Vereinsheim	
Trampolin	17:45 - 20:30	TH Altfriedschule	Fortgeschrittene & Wettkämpfer
Zumba	19:15 - 20:15	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Gymnastik für Frauen	20:00 - 21:45	TH Unterstraße	
Mittwoch	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Wirbelsäulengymnastik	8:30 - 9:30	Vereinsheim	
Zumba Gold	15:30 - 16:30	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Kinderturnen	16:30 - 18:00	TH Altfriedschule	
Zumba	17:15 - 18:15	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Geräturnen	18:00 - 19:45	TH Altfriedschule	Fortgeschrittene & Wettkämpfer
Walking / Nordic-Walking	18:00 - 19:00	Treffpunkt Vereinsheim	Einstieg jederzeit
Trampolin	17:45 - 19:45	SH Bergeborbeck	Leistungsgruppe
Freizeitsport für Herren	19:30 - 21:45	TH Helmstraße	Fußball
Donnerstag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
TaDiFi (Tanz Dich fit)	8:30 - 9:30	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Jiu Jitsu	17:15 - 19:15	TH Helmstraße	Kinder ab 7 Jahre Anfänger und Fortgeschrittene
Trampolin	16:00 - 18:00	TH Altfriedschule	Anfänger ab ca. 6 Jahre
Wirbelsäulengymnastik	16:30 - 17:30	Vereinsheim	
Trampolin	17:45 - 19:45	TH Altfriedschule	Fortgeschrittene
BOP - Bauch Oberschenkel Po	18:45 - 19:45	Vereinsheim	
Jiu Jitsu	19:30 - 21:30	TH Helmstraße	Jugendliche ab 14 Jahren & Erwachsene
Freizeitsport für Herren	20:00 - 21:45	TH Altfriedschule	Fußball
Freitag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Geräturnen	15:45 - 17:15	TH Altfriedschule	Anfänger
Geräturnen	17:15 - 19:00	TH Altfriedschule	Fortgeschrittene
Trampolin	18:45 - 21:45	SH Bergeborbeck	Leistungsgruppe
Jiu Jitsu	19:00 - 21:00	TH Helmstraße	Erwachsene, alle Altersklassen, auch Anfänger
Badminton	19:00 - 21:30	TH Altfriedschule	Hobbygruppe
Jedermannsport	20:00 - 22:00	TH Unterstraße	Fußball
Samstag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Abenteuer Breitensportgruppe	10:00 - 11:30	TH Helmstraße	6 bis 14 Jahre
Abenteuer Breitensportgruppe	11:30 - 13:00	TH Helmstraße	ab 15 Jahre
Sonntag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Zumba Kids	10:00 - 10:45	Vereinsheim	5 bis 7 Jahre hier fallen zusätzliche Gebühren an
Zumba Kids	11:00 - 11:45	Vereinsheim	8 bis 12 Jahre hier fallen zusätzliche Gebühren an

**Im Turnerbund ist Sport am schönsten!**

# Unsere Turnerbundfamilie

## Nach 29 Jahren und 364 Tagen:

### Wunder gibt es immer wieder!

von Rainer W. Seck

29 Jahre und 364 Tage passierte Nix. Nix und Wiedernix. Verwandte, Freunde, Bekannte, Vereinsmitglieder..... keiner rechnete mehr damit. Trotz zahlreicher Vorankündigungen, Mutmaßungen, Gerüchten.....nix.

Aber genau am 11. August 2023 um 9.08 Uhr - der historische Moment ist hier rechts im Bild festgehalten - gaben sich Silvia Petermeyer und Ralf Schutz im Trauzimmer 1 des



Gildehofcenters das Ja-Wort. Es folgte ein donnernder (und befreiender) Applaus der anwesenden Hochzeitsgäste und ein eher zaghafter erster Kuss als Frau und Herr Schutz. Na, das hätte man nach 29 Jahren und 364 Tagen Übung noch emotionaler hinkriegen können.

Für den TBF war Ehrenvorsitzender Rainer W. Seck persönlich zum Gratulieren vor Ort und sicherte gleichzeitig die Tür, die Ralf noch hätte als Fluchtweg nutzen können. War aber nicht nötig.

Wir wünschen beiden lieben Menschen viele schöne Ehejahre. Und wir freuen uns auf die silberne und goldene Hochzeit.



## 60 Jahre Ralf Schutz

von Rainer W. Seck

Der lässt auch dieses Jahr keine Feier aus. ;)

Am 24. November feiert unser 3. Vorsitzender Ralf Schutz seinen 60. Geburtstag.

Schon in jungen Jahren kam er über seine verstorbenen Eltern Doris und Ralf Schutz mit dem Turnerbund in Berührung. 1982 trat er ein und fand schnell Anschluss bei den

## Wir gratulieren den Geburtstagskindern im IV. Quartal 2023

### 90 Jahre

Ursula Aßauer

### 85 Jahre

Doris Biesemann

### 80 Jahre

Marion Berger  
Ilse Lösgen

### 75 Jahre

Irmgard Schwarz  
Uschi Fennel

### 70 Jahre

Dieter Praß  
Danuta Schoedon

### 60 Jahre

Claudia Sander  
Frank Eisenburger  
Ralf Schutz  
Silvia Schutz

### 50 Jahre

Manuel Zimmermann





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



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

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



## **Das machen wir**

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

**Trainer: Jürgen Rautert**  
**4. Dan Jiu Jitsu**  
**Selbstsicherheitstrainer**



## **KOMMT ZUM PROBETRaining!**

Mehr Infos: [Juergen-Rautert@t-online.de](mailto:Juergen-Rautert@t-online.de)







Anno Domini 1989

Trampolinern. Zwar hat er nie selbst dort geturnt, aber er fand schnell gefallen an den organisatorischen Abläufen, die so ein Wettkampftag beim Trampolinturnen mit sich bringt.

1990 arbeitete er dann auch im Organisationskomitee der Trampolinweltmeisterschaften mit, die in der Grugahalle ausgetragen wurden. Die Veranstaltung war seinerzeit ein Highlight für den Trampolinsport in Essen.

Diese Erfahrungen brachten ihn nach und nach auch auf Bundesebene mehr Verantwortung für

diesen schönen Sport. So war er zunächst Obmann für Wettkämpfe beim Deutschen Turner-Bund (DTB) und wurde 2013 dann Vorsitzender des Technischen Komitees Trampolin beim DTB.

Seit 2018 ist er auch Vorsitzender des Fördervereins Jump e.V., der verletzte Turner unterstützt.

Im Turnerbundvorstand engagierte er sich in jungen Jahren im Jugendvorstand, bei den Volleyballern, war Pressesprecher und seit gut 20 Jahren in ununterbrochener Folge 3. Vorsitzender.

Wie wir einen Artikel vorher berichteten, machte seine Silvia ihn dann auch am 11. August zu einem anständigen Menschen: zu einem Ehemann.

Ralf liebt nicht nur seine Silvia und den Trampolinsport, sondern auch die Geselligkeit, den Skisport und seine Trauminsel Formentera.

Lieber Ralf, dir alles Liebe und Gute für dein bevorstehendes Wiegenfest.

## Seltene Kirchenjubiläen

von Rainer W. Seck

Das gibt es auch nicht alle Tage und wir gratulieren ganz herzlich. In der Gnadenkirche oben auf dem Berg der Pfarrstraße feierten Brunhilde Hofman und Manfred Bigell am 3. September ihr 70. bzw. 75. Konfirmationsjubiläum bei Pastor Fritz Pahlke. Bei Irmgard und Siegfried Schwarz und Uschi Fennel lag die Konfirmation 60 Jahre zurück.



## 75 Jahre Uschi Fennel

von Rainer W. Seck

An dieser Stelle möchten wir auch einmal den runden Ge-



Wir trauern um

## Detlef Röhms

Nach kurzer schwerer Krankheit ist in der Nacht zum 24. Juni unser langjähriges Mitglied Detlef Röhms im 77. Lebensjahr verstorben.

Wir werden Detlef ein ehrendes Andenken bewahren.

Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrer Familie.

Wir trauern um

## Gerda Gerdt



Am 18. Juli 2023 ist unser langjähriges Mitglied Gerda Gerdt im 85. Lebensjahr plötzlich und unerwartet verstorben. Noch im vergangenen Jahr haben wir sie für ihre 25jährige Mitgliedschaft im Turnerbund Frintrop mit der Silbernen Vereinsnadel geehrt.

Wir werden Gerda ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrer Familie.

burtstag eines lieben Menschen herausstellen, der nicht zum Vorstand oder zur Übungsleitergilde gehört.

Das „Christkind“ Uschi Fennel feiert am Heiligabend ihren 75. Geburtstag. Bereits im zarten Alter von 23 Jahren ist sie dem TBF beigetreten - vor 52 Jahren.

Uschi ist nicht nur die Mutter unseres 2. Vorsitzenden Sascha, sondern in den vergangenen Jahren bei allen möglichen Veranstaltungen

auch ein wenig die „Mutter der Kompanie“, die gute Seele in der Küche, hinterm Büffet oder bei allen möglichen anderen Dingen.

Liebe Uschi, wir wünschen dir einen ganz tollen Tag am 24. Dezember und wie jedes Jahr werden Günni, Randolph und ich sicher kurz auf ein Geburtstagsküsschen vorbei kommen.







# 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](mailto:VORSTAND@TBF03-TENNIS.DE)

MEHR ERFAHREN AUF

**[WWW.TBF03-TENNIS.DE](http://WWW.TBF03-TENNIS.DE)**







**Macht es wie unser T-Bär-F-Maskottchen: Schickt uns Fotos mit euch oder Grüße aus eurem Urlaub. Einfach eine Karte an TBF, Werkhausenstraße 16, 45359 Essen oder noch besser eine Mail an [urlaubsgruesse@tbfo3.de](mailto:urlaubsgruesse@tbfo3.de).**

Sommerzeit ist Ferienzeit. Wir haben uns sehr über die vielen Urlaubsgrüße gefreut, die uns erreicht haben. .



Aus Speeltuin Beerta, dem Hafen für Boote und Wohnmobile bei Groningen, grüßen Jeannette und Andreas Illigen.



Sowas kann kein Zufall sein. In Las Vegas trafen sich Saskia und Patrick Plücker sowie Annette und Sascha Fennel.



Auf Seniorenfahrt am Halterner See mit dem Bürger- und Verkehrsverein waren die Jungseniorinnen Irene Sonntag, Lieschen Westkamp, Veronika Walter, Geli Gollan, Ria Osenar und Beate Bahmann.



Von Malle grüßen die RWE-Fans Norbert Badura und Ralf Rogge



Salvador Dali lässt grüßen. Heinz und Anne Maaßen auch. Grüße aus Figueras in Spanien.



Grüße an die Montags-Radler und Mittwochs-Walker aus Sahl-Hasheesh in Ägypten von Petra Drees



BSV Frintrop 1919, BSV Frintrop 1864, Turnerbund. In Frintrop ist alles möglich. Außerdem gibt es Schnittmengen. Es grüßen vom Segeltörn in Kroatien Elke und Peter Berndt, Andrea und Karl-Heinz Mütze sowie Lydia und Michael Klein.



Grüße von Elke und Peter Berndt aus dem abendlichen Trogir in Kroatien.



Grüße von Sabine Pfeiffer aus Moos/Passeiertal in Südtirol an alle und speziell die Walker.



Von der holländischen Nordseeinsel Terschelling grüßen hier ganz herzlich Norbert und Heidrun Günther.



Birgit und Markus Kaufhold lächeln hier bei tiefstehender Sonne aus Julianadorp in die Kamera.



Aus dem Kloster Kreuzberg in der Rhön grüße hier Stefan Bauseler die Walking- und Radlergruppe im Turnerbund.

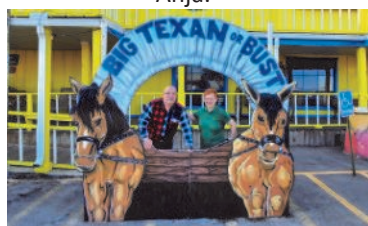




Zandvoort bei herrlichem Sonnenschein gab es für Moni, Irene, Rosi und Ria.



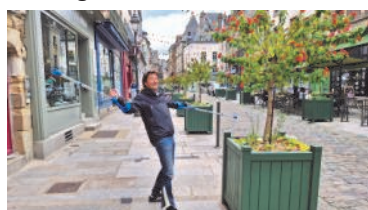
Aus dem Sauerland grüßen hier Andrea und Frank Eisenburger mit ihren Töchtern Sabine und Anja.



4.568 km durch Texas und New Mexico. Respekt. Ein kräftiges texanisches Yee-haw von Andrea Zwillich-Seck und Ehrenpräsi Rainer W. Seck.



Schwer unterwegs mit Mein Schiff war die liebe Uschi Fennel dieses Jahr unterwegs und grüßt hier von Kreta.



Grüße aus der Bretagne mit französischem Wadenbeinbruch von Anne und „Dr.“ Werner Becker.



Grüße aus Italien sendet Petra Vaubel. Im Hintergrund liegt Cartoceto.



Dieter Praß von den Old Guys-Radlern war auf dem Lahnradweg unterwegs und posiert hier vor Schloss Weilburg.



Von der Donaukreuzfahrt gibt's hier Grüße von Geli Gollan und Ria Osenar vorm ungarischen Parlament.



Auf Fiderl Bootsfahrt auf der Ruhr mit den Fidenen Frintropern war auch eine große Gruppe vom Turnerbund



Unsere Radler sind auch im Urlaub schwer aktiv. Aus dem Salzburger Saalachtal grüßt ganz herzlich Detlef Köppen.



Hier noch gleich ein Gruß hinterher von ihm von Cadzand in Südholland.



Grüße aus dem kleinen gallischen Dorf Dieppe in der Normandie von „Quälix“ Jörg Thiesling.



Ein Radler für den Radler Dieter Praß auf Borkum.



Mit dem Radel im Probsteier Land bei Plön: Heidi und Peter Zimmer lassen grüßen.



Warum nicht auch `mal Pferd-Wandern durch die Rhön?, fragt sich hier Stefan Bauseler.



Radtouren rund um Münster. Eine gute Idee und Grüße von Heidi und Peter Zimmer.



Einmal Rhodos, immer Rhodos. Es grüßen ganz herzlich vom Frühsommernautenthalt in Griechenland Regina und Bernie Spieker.





Nach Renesse, Taunus, Frankfurt und Darmstadt sind wir in diesem Spätsommer in die Luxemburger Ardennen gefahren. Unser heutiger Gruß an den Turnschuh kommt aus Ettelbrück an der Sauer. Jeannette & Andreas Illigen



Hallo ihr Lieben,  
Schöne Grüße aus der Fränkischen Schweiz. Hier waren wir im Felsentheater in Sanspareil. Wunderschön Bis bald Frank und Andrea



Ganz liebe Grüße von der Kur aus Bad Westernkotten senden Manfred Bigell und Brunhilde Hofman.



Liebe Grüße von der Mosel-Saarland-Rundfahrt von Anne und Heinz Maaßen.

## Neu im Verein?

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

### Was ist wichtig?

- Dieses hier ist unsere Vereinszeitung, die jedes Mitglied 4x im Jahr per Post erhält.
- Wer im Laufe des Jahres eintritt, bekommt seinen anteiligen Jahresbeitrag kurz nach Vorlage des Aufnahmescheines abgebucht. Danach erfolgt die Abbuchung der Jahresbeiträge immer zum 1. April.
- Für Fragen stehen wir persönlich montags von 19.30 bis 20.30 Uhr im TBF-Vereinsheim zur Verfügung.
- Telefonisch erreicht man uns 24 Std. am Tag/7 Tage die Woche unter der Rufnummer 0201 / 60 12 58, per Mail unter [vorstand@tbfo3.de](mailto:vorstand@tbfo3.de) oder im Web unter „[www.tbfo3.de](http://www.tbfo3.de)“ bzw. „[www.facebook.com/turnerbundfrintrop](https://www.facebook.com/turnerbundfrintrop)“.

**Hier 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@tbfo3.de](mailto:vorstand@tbfo3.de).



# Abteilungsnachrichten



## Gerätturnen



Freuen sich über die Air-Matte und AirRoll: die jungen Turnerinnen der Gerätturnabteilung und ihre Trainerinnen.  
Der Preis für beide Sportgeräte bewegt sich schon im vierstelligen Bereich.

## Ein ganz dickes Dankeschön

von Claudia Spelz

Ein gaaaaanz dickes "Dankeschön" an alle!

Im letzten Jahr haben unsere Abteilungsscheine nicht für unsere Wunschprämie gereicht und der Verein hat dafür Material für andere Abteilungen bekommen. Im Gegenzug hat der Vorstand entschieden, dass in diesem Jahr alle zusammen für die Gerätturnabteilung sammeln. Das hat uns schon sehr gefreut. Auch aus unserer Abteilung kamen wieder mehrere Hundert Scheine zusammen. Aber wieder wäre es knapp geworden.

Als wir dann mitbekommen haben wie die Anzahl der einge-

reichten Scheine stieg und stieg, wurde auch die Aufregung größer. Es wurde nochmal hin und her überlegt, welche Prämie jetzt die "wichtigste" für uns ist. Am Ende hat es dann sogar für 2 Prämien gereicht.

Auf der AirTreck-Bahn (Air-Matte) können wir mit besonders viel Schwung akrobatische Elemente üben. Die AirRoll hilft bei speziellen Übungsteilen wie dem "Flick-Flack".

Nach den Sommerferien wurden die AirTreck-Geräte direkt bewundert und getestet.

Anm. der Redaktion: Wir sind natürlich begeistert darüber, dass es das Unternehmen REWE möglich macht, auf diese Art und Weise den Breitensport in Deutschland zu unterstützen.



## Trampolinturnen



## Trampoliner in der Rheinland-Liga erfolgreich

von Chantal Neth

Auch in diesem Jahr starteten wir mit einer Mannschaft bei der Rheinlandliga. Die Rheinlandliga geht über 3 Wettkämpfe.

Im ersten Wettkampf durften Marleen Baumann, Ava Rührwiem, Joris Rührwiem, Klara Kreienbring und Hermine Kreienbring starten. Alle turnten souverän, so dass wir am Ende des ersten Wettkampfes auf Platz 2 standen.

Im zweiten Wettkampf durften Klara Kreienbring, Hermine Kreienbring, Lia Fischer, Noemi Ljubas, Ava Rührwiem und Joris Rührwiem für die Mannschaft an den Start gehen. Auch der Wettkampf verlief super, so dass wir unseren zweiten



Platz halten konnten und damit am letzten Wettkampftag im großen Finale um die Plätze 1-4 kämpfen durften.

Im Finale haben Marleen Baumann, Ava Rührwiem, Joris Rührwiem, Klara Kreienbring und Hermine Kreienbring ihr Bestes gegeben.

Leider hatten wir an dem Tag etwas Pech. Nach den ersten 2 Durchgängen lagen wir auf Platz 3.

Im letzten Durchgang wurden die Punkte noch einmal auf Null gesetzt. So hatten die 3 besten Mannschaften noch einmal die Möglichkeit sich zu zeigen und um die Treppchenplätze zu turnen.

In ihrer letzten Übung gab es noch einmal tolle Leistungen, was am Ende Platz 2 in der Rheinlandliga bedeutete.

Wir sind sehr stolz auf alle Turnerinnen und Turner!

Tolle Leistungen gab es in Voerde von unseren Trampolinerinnen und unserem Trampolinturner zu sehen und man hatte sogar noch ein fröhliches Lachen nach einem schweren Wettkampf auf den Lippen.



## Wir freuen uns immer noch!

von Lynn Heggemann

Das ist ein Foto unserer Gruppe mit dem funkelniegelneuen Eurotramp Trampolin Ultimate. Unsere Turnerinnen

und Turner freuen sich immer noch darüber.

Mit diesem Gerät haben wir die Möglichkeit, sehr wett-kampfnah zu trainieren.

Danke an den Turnerbund, die Stadt Essen und die Sportstiftung der Sparkasse für finanzielle Unterstützung.



Stolz präsentieren die Trampoliner ihr neues Sportgerät.





# Jiu Jitsu



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



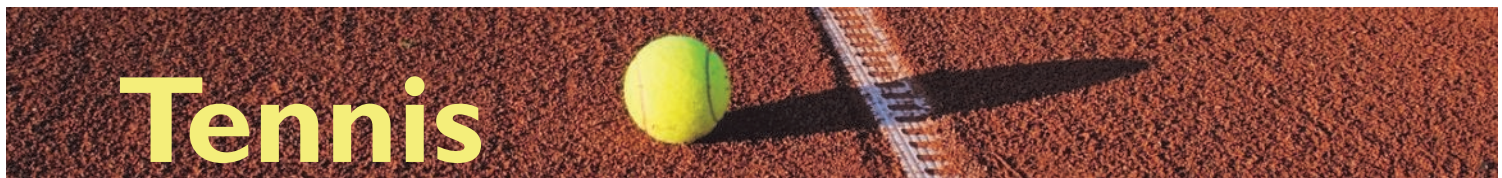
### FREITAGS, 19–21 UHR

### KOMMT ZUM PROBETRaining!





Mehr Infos: [Juergen-Rautert@t-online.de](mailto:Juergen-Rautert@t-online.de)



## Die Saison neigt sich dem Ende

von Rainer W. Seck

Die 35. Tennissaison auf der schön gelegenen Platzanlage auf Schemmannsfeld neigt sich dem Ende. Die Tage werden kürzer und kühler. In der Tennisabteilung kann man zufrieden zurückschauen, auch wenn der gelbe Filzball noch ein paar Wochen über die Ascheplätze flitzen werden.

Es gab einige Aufstiege zu feiern (siehe auch nachfolgende Berichte) und auch der Mitgliederbestand (157 zu Saisonbeginn) stabilisiert sich mehr und mehr. Die Vorstandsgruppe um Daniel Zbick hat in den letzten Jahren gute Arbeit geleistet. Die Abteilung steht wieder auf festen Füßen und

man verbessert sich regelmäßig. Auch bei Sponsoren hat man sich einen guten Namen gemacht. Das zeugt die vielfache Unterstützung, die man durch Sachspenden bekommen hat. Weiter so!

Übrigens wurde das Tennisheim am 15. August feierlich eröffnet. Auch schon 25 Jahre her.



DEUTSCHLAND  
SPIELT TENNIS!

AUTO ZENTRUM BORBECK

AZB


Porsche - Ferrari - Maserati

Sportwagen

KFZ - Stütze Gbr

Bocholder Straße 161

45355 Essen



Tel. 0201 67 48 18  
0201 67 48 98  
Fax 0201 65 17 44  
[www.autozentrumborbeck.de](http://www.autozentrumborbeck.de)



**GÜLTIG AB SOFORT!**



## Pullis erhältlich von Sven Büscher

Für Pullibestellungen könnt ihr euch an Sven Büscher wenden.

Bitte unter Angabe von Größe und Namen per Mail

[sven.buescher@tb03-tennis.de](mailto:sven.buescher@tb03-tennis.de)

Der Pulli kostet ca. 30€.



## 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 Abteilung. Nicht nur eine tolle, sondern auch eine leckere Aktion.

## Jugendclubmeisterschaft

**von Rainer W. Seck**

Einen tollen Tag erlebte die Tennisanlage auf Schemmannsfeld am 5. August. Die jungen Talente der Tennisabteilung spielten die Jugendclubmeisterschaft aus und zeigten großartige sportliche Leistungen. Man ist sehr stolz in der Abteilung auf den talentierten Nachwuchs.

Anna Rodenbeck verteidigte ihren Titel als U15-Jugendclubmeisterin im Finale gegen Luisa Büscher.

Bei der U10 kam es im T-Feld zu einem Herzschlagfinale zwi-

schen Pia Büscher und Noah Hu. Noah Hu setzte sich durch und feierte seine erste Clubmeisterschaft unter tosendem Applaus der Zuschauer.

Die Zuschauer sahen eine sehr gelungene Veranstaltung.

Unser Dank gilt allen Helfern, die diesen Tag für alle Teilnehmer und Zuschauer zu einem unvergesslichen Event gemacht haben.

Und natürlich herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer für die tollen und fairen sportlichen Leistungen.



Das Klettergerüst wurde der Tennisabteilung von dem Essener Unternehmen opta data Gruppe.





Stolz zeigen sie ihre Pokale: Noah Hu und Pia Büscher—Anna Rodenbeck und Lisa Büscher.

## Schnuppermonat Mai

Auch in diesem Jahr können wir wieder sehr zufrieden auf unsere Schnupperaktion für Kinder zurückblicken.

Jeden Dienstag wurden 50 Kinder von Mirco Heinzinger und seiner Tennis-Schule auf fünf Plätzen trainiert und von einem kundigen Team betreut. Viele fleißige Hände haben auch 2023 die Trainingstage zu einem wirklich tollen Event werden lassen und das nicht nur für die Kinder.

Im Vorfeld waren die umliegenden Grundschulen in Essen und Oberhausen angeschrieben worden, um für eine Teilnahme der Kinder an diesen Schulen zu werben. Auch 2023 wieder mit Erfolg.



Am Ende konnten wir uns über zehn Neuanmeldungen freuen und damit auch über Verstärkungen für unsere drei Jugendmannschaften.



Auf der Tennisanlage herrschte wieder Hochbetrieb im Schnuppermonat Mai.





# Medensaison 2023

Herzlichen Glückwunsch zu den größtenteils tollen Leistungen und Ergebnissen.

Die Spiele der Junioren U15, Bezirksklasse A und Juniorinnen U15, Bezirksklasse A waren bei Redaktionsschluss noch nicht abgeschlossen. Daher können wir die Abschlusstabellen erst im nächsten Heft nachliefern.

## Gemischt U12, Bezirksklasse A

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Tab.Punkte	Matchpunkte	Sätze	Spiele
1	TC Altenessen 1	4	3	1	0	7:1	21:3	42:6	272:65
2	TB Essen-Frintrop 1	4	2	2	0	6:2	17:7	34:14	252:136
3	BG Eigen 1	4	2	1	1	5:3	12:12	24:26	176:194
4	TC Helene 1	4	1	0	3	2:6	8:16	18:32	136:218
5	Sportfr. Eigen-Stadtwald 2	4	0	0	4	0:8	2:22	5:45	54:277

## Damen 30, Bezirksliga

	Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Tab.Punkte	Matchpunkte	Sätze	Spiele
▲	1	TV Eintracht Essen-Frohnhausen 1	4	4	0	0	4:0	28:8	59:20	381:211
	2	ETUF 1	4	3	0	1	3:1	25:11	52:26	360:244
	3	TB Essen-Frintrop 1	4	2	0	2	2:2	14:22	31:47	247:339
	4	PSV Essen 3	4	1	0	3	1:3	15:21	34:46	287:352
	5	VfB Kirchhellen 1	4	0	0	4	0:4	8:28	22:59	248:377

## Herren 30, Bezirksliga A - Aufsteiger Turnerbund Essen-Frintrop

	Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Tab.Punkte	Matchpunkte	Sätze	Spiele
▲	1	TB Essen-Frintrop 1	4	4	0	0	4:0	28:8	60:22	388:222
	2	ETB SW Essen 3	4	3	0	1	3:1	19:17	44:37	336:280
	3	HTC Kupferdreh 1	4	2	0	2	2:2	22:14	49:31	348:241
	4	PSV Essen 1	4	1	0	3	1:3	12:24	27:53	213:373
▼	5	TC Bredeney 2	4	0	0	4	0:4	9:27	21:58	214:383

## Herren 30, Bezirksliga B

	Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Tab.Punkte	Matchpunkte	Sätze	Spiele
▲	1	TV Kray 65/05 1	6	6	0	0	6:0	45:9	92:21	626:272
	2	DJK Altendorf 1	6	5	0	1	5:1	32:22	71:52	523:460
	3	VfL Grafenwald 1	6	4	0	2	4:2	32:22	70:49	513:399
	4	TC Feldhausen 2	6	3	0	3	3:3	29:25	66:56	492:436
	5	BW Bottrop 2	6	2	0	4	2:4	17:37	36:76	338:521
	6	TV Eintracht Essen-Frohnhausen 3	6	1	0	5	1:5	18:36	39:75	361:544
	7	TB Essen-Frintrop 2	6	0	0	6	0:6	16:38	35:80	352:573

## Herren 40, Bezirksliga B, Gruppe 17, Aufsteiger Turnerbund Essen-Frintrop

	Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Tab.Punkte	Matchpunkte	Sätze	Spiele
▲	1	TB Essen-Frintrop 1	5	5	0	0	5:0	36:9	77:21	489:225
	2	BG Eigen 1	5	4	0	1	4:1	33:12	67:32	448:317
	3	HTC Kupferdreh 1	5	3	0	2	3:2	18:27	40:61	340:428
	4	ETB SW Essen 2	5	2	0	3	2:3	24:21	55:44	398:320
▼	5	Essen-Süd 1	5	1	0	4	1:4	16:29	35:63	327:441
▼	6	TC RAWA 3	5	0	0	5	0:5	8:37	21:74	217:488



## Herren 40, Bezirksliga B, Gruppe 18

	Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Tab.Punkte	Matchpunkte	Sätze	Spiele
▲	1	GW Stadtwald 2	5	5	0	0	5:0	31:14	66:33	464:320
	2	TV Eintracht Essen-Frohnhausen 3	5	4	0	1	4:1	28:17	59:40	433:337
	3	TB Essen-Frintrop 2	5	2	0	3	2:3	22:23	48:51	339:379
	4	GW Schönebeck 1	5	2	0	3	2:3	19:26	47:57	385:397
▼	5	TV Burgaltendorf 2	5	1	0	4	1:4	18:27	39:58	352:449
▼	6	VfB Kirchhellen 1	5	1	0	4	1:4	17:28	40:60	341:432

## Herren 40, Bezirksklasse C

	Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Tab.Punkte	Matchpunkte	Sätze	Spiele
▲	1	Kirchhellener TC "in Himmel" 1	4	3	0	1	3:1	24:12	55:32	370:257
	2	TB Essen-Frintrop 3	4	3	0	1	3:1	17:19	42:40	299:299
	3	GW Stadtwald 3	4	2	0	2	2:2	17:19	36:45	271:348
	4	VfB Frohnhausen 1	4	1	0	3	1:3	17:19	37:42	286:281
	5	Essen-Süd 2	4	1	0	3	1:3	15:21	36:47	281:322

## Bezirkspokal 2023

Im Bezirkspokal schaffte es die Herren 30 nach Siegen über TC Feldhausen und TC Bredeney bis ins Halbfinale.  
Dort verpassten sie gegen Heide BW Fuhlenbrock das Finale.



Revierdeutsche Märchenstunde  
in Lyrik und Prosa  
mit Spinne & Schwatten

Freitag, 3.11.2023, 19 Uhr  
TBF-Vereinsheim  
Eintritt frei!

Um Spenden für Cosmas & Damian wird  
gebeten.

Anmeldung beim Schwatten unter  
0176-63128807 (Heinz Maaßen)





**Löwenstark für  
Ihre Gesundheit**

**Reformhaus**



Treffpunkt gesundes Leben

Mahmoud Adel  
Frintroper Str. 432 . 45359 Essen

**Telefon 0201 6958007**

Internet: [www.markusmed.de](http://www.markusmed.de)

e-Mail: [mail@markusmed.de](mailto:mail@markusmed.de)