

turnschuh



NR. 120/35. JG. DER KOSTENLOSEN MITGLIEDERZEITUNG

4/2022



Rentnerarbeit:
Aufstellen des TBF-Wünsche-
Weihnachtsbaums im Vereinsheim

Frohe Weihnachten und ein gesundes,
frohes und friedvolles neues Jahr.

Der Sportspruch zum Anfang:

**Wenn man von 23.59 Uhr bis 0.01 Uhr aufs Laufband geht, hat man 2 Tage hintereinander Sport gemacht.
Das reicht ja wohl.**



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

das Jahr ist so gut wie rum. Die ruhige, die besinnliche Zeit steht aktuell an. Aber es gibt auch sehr viele Probleme, die euch und uns vor allem finanziell belasten. Die steigenden Preise, besonders im Energiebereich, drücken auch auf unseren Etat. Auch die Stadt spart und so sind unsere Hallen ein wenig kühler in diesen Tagen. Aber Bewegung hält nicht nur fit, sondern auch warm. Es sind schwierige Zeiten, durch die wir alle durch müssen.

Gerade deswegen wünschen wir euch und allen Menschen in dieser Welt ein friedvolles Weihnachtsfest und ein schönes, gutes und gesundes Jahr 2023.

Glückauf und bleibt alle gesund,
Euer Gesamtvorstand

In Heft 120 lest ihr:

2	Vorwort / Impressum
4	Vereinsnachrichten
9	Unsere Kästchenspender unterstützen uns
15	Terminkalender
16	Familiennachrichten
18	Theatergruppe
16	Familiennachrichten
20	Jede Menge Urlaubsgrüße
22	Abteilungsnachrichten
31	Weihnachtsgruß

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.

IV/2022 - 120/35. Jg.

Impressum

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

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

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

Satz: Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.

Druck: Infotex-digital, Bahnhofsweg 2
82008 Unterhaching

Sportpictogramme: ©DOSB/Sportdeutschland

Anzeigenberatung: Rainer W. Seck

Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.:

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

Bürozeiten:

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

Telefon und Fax der Vereinsanlagen

Vereinsheim und Geschäftsstelle (60 12 58 und Fax 69 59 486)

Tennisanlage Schemmannsfeld (69 97 14)

Sporthalle Helmstraße (69 90 20)

Internet

www.tbf03.de, E-Mail: vorstand@tbf03.de und verschiedene Abteilungsadressen (siehe Homepage)

Abteilungen und Gruppen

Abenteuersport, Badminton (Hobbygruppe), Basketball (ab 18 Jahre), BOP (Bauch-Oberschenkel-Po), Breitensport (Männer und Frauen), C-Gymnastik, Freizeitgruppe, Gerätturnen, Gymnastik Frauen, Jedermann, Jiu Jitsu, Kinderturnen, LaGym, Lauftriff, Mutter/Vater & Kind-Turnen, Nordic-Walking, Radfahren, Seniorensport - fit im Alter, Skigymnastik, Tennis, Theatergruppen für Erwachsene, Trampolin, Walking, Wirbelsäulen-gymnastik, Yoga, Zumba®

Sportstätten

- vereinseigenes Clubhaus und Geschäftsstelle mit Gymnastiksaal, Kraftraum und Außensportanlage: Werkhausenstraße 16, 45359 Essen-Frintrop
- Sporthalle (ehem. Hauptschule an der Dellwiger Straße), Dellwiger Str. 85, 45357 Essen in eigenverantwortlicher Nutzung durch den Turnerbund Frintrop
- vereinseigene Tennisanlage Schemmannsfeld mit fünf Außenplätzen und Clubheim, Schemmannsfeld 27, 45359 Essen
- Turnhalle Schloßschule, Schlossstraße 192, 45355 Essen
- Turnhalle Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöferstr. 175, 45355 Essen
- Turnhalle Altfriedschule, Frintroper Str. 432a, 45359 Essen
- Turnhalle Unterstraße (ehem. 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. Kassiererin), Ralf Schutz (3. Vorsitzender), Willi Riese jun. (2. Geschäftsführer sowie Hauswart und Jedermann), Katrin Högner (Jugendvorsitzende), Daniel Zbick (1. Vorsitzender Tennis), Hans Hahnen und Britta H. (Abenteuersport und Breitensport Kinder), Ulli Braune (Volleyball), Ilse Grewe & Marlies Neuhaus (Frauen), Marlies Neuhaus (Wirbelsäulengymnastik), Lynn Heggemann & Chantal Neth (Trampolin), Claudia Spelz (Gerätturnen), Werner Högner (Skigymnastik), Saskia Högner (stv. Jiu Jitsu), Gabi Glaubitz (Senioren), Gabi Glaubitz (Trendsportarten), Gero Hausmann (Basketball), Britta H. (stv. Jugendvorsitzende), Karoline Seck (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit), Rainer W. Seck (Ehrenvorsitzender), Ältestenrat: Brunhilde Hofman, Ilse Grewe, Günter Lüsser, Dieter Lösken, 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.

WIEDER
DURCHSTARTEN
#SPORTEHRENAMT

MACHT
WERBUNG
FÜR
UNSEREN
VEREIN!



www.turnerbund-frintrop.de

Damit unsere
Kinder cool
bleiben können.

**Wir bringen die Zukunft zum
Leuchten.**

Für uns ist Nachhaltigkeit mehr als nur ein Herzensthema. Es ist zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Ob es um Geldanlagen oder die Finanzierung von energieeffizientem Bauen geht: Wir kümmern uns. Mehr Infos erhalten Sie unter sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

Vereinsnachrichten

Turnerbund im Energie-Sparmodus von Rainer W. Seck

Energiesparen ist ein für alle wichtiges Thema, auch für unseren Turnerbund Frintrop. Darauf achten wir schon seit Jahren. Der aktuell in der Ukraine herrschende Krieg verbunden mit erheblichen Steigerungen im der Energiepreise haben dieses Handeln noch einmal verstärkt.

Die Räume in unseren Gebäuden werden daher entsprechend ihrer Nutzung individuell beheizt, die Temperaturen werden teilweise gesenkt, Licht reduziert und Geräte, die nicht in Betrieb sind, werden ausgeschaltet. Aber eigentlich sind das Dinge, die wir schon immer gemacht haben, nur jetzt setzen wir dies noch intensiver um.



Gut, dass wir mit unserem 1. Kassierer Patrick Plücker, im wahren Leben Gas-Wasserinstallateurmeister im Familienunternehmen Plücker, einen echten Fachmann in unseren Reihen haben. Hier seine Erläuterungen:

Wir haben den alten Gaskessel gegen einen effizienteren Gasbrennwert Kessel getauscht, der schon deutlich effizienter ist als der alte, da er zum einen ca. 30% Einsparung bringt durch das Nutzen der Abwärme bis unter den Taupunkt. Hierdurch sind die Kaminabgase deutlich kühler als bei dem alten Kessel (vorher ca 130-180°C, nun eher ca. 50-45 bei Vollast). Zum anderen kann dieser Kessel über den effizienten Brenner deutlich flexibler modellieren. Leistungen zwischen 7-35kw können stufenlos modelliert werden, während der alte Brenner nur Kleinlast und

Vollast konnte. Hierdurch kann im neuen Kessel die Temperatur besser gehaltenen und so weniger Zündung mit hoher Grundlast werden vermieden.

Auch der Warmwasserspeicher wurde im März getauscht und durch einen wesentlich effizienteres Gerät getauscht. Bei diesem können auch die Heizzeiten für Warmwasser und die Heizung genauer und flexibler eingestellt werden. Auch die alten, teilweise nicht funktionierenden Heizkörperthermostate im Spiegelsaal und großen Saal haben wir erneuert.

Smart Home auch im TBF

Die meisten Räume sind nun auch mit smarten Thermostaten ausgestattet, wodurch die Vorlauftemperatur des Kessels weiter gesenkt werden kann und auch hier wieder für jeden Raum und jede Zeit separate Heizzeiten und Temperaturen hinterlegt wurden, so dass jede Nutzung individuelle Absenkungen im Rahmen der Bauphysik bekommen hat. Das war notwendig, da das Vereinsheim an jedem Tag unterschiedlich, aber zu festen wöchentlichen Zeiten ausgelastet ist. In Zeiten der Nichtnutzung ist eben eine geringere Raumtemperatur erforderlich.

In Räumen mit mehreren Heizkörpern sind Thermostate ohne individuelle Bedienmöglichkeit eingebaut worden. Zudem sind zentrale Raumthermostate geschaffen worden. Beim verstehen der Temperaturen passiert dies nur bis zum nächsten Schaltzyklus, wodurch auch eine lange Überhitzung der Räume vermieden werden soll.

Die smarten Thermostate regeln via App auch, dass der Kessel bei Erreichen der eingestellten Raumtemperatur abgeschaltet wird. Hierdurch sollen Standby-Verluste vermieden werden.

Der Heizkörper im Thekenraum wurde durch einem effizienteren und etwas größeren Heizkörper getauscht, um auch

SPORTDEUTSCHLAND IST

**EHRENAMTLICH
ENGAGIERT**

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



- Elektro-Gebäudetechnik
- Sicherheitstechnik
- Kommunikationstechnik
- Energietechnik

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

www.beinert-knotte.de

Elektro-Gebäudetechnik
Basisinstallation
Lichttechnik
Daten- & Netzwerktechnik
Gebäudesystemtechnik (EIB/KNX)
Gerontotechnik (Wohnen im Alter)

Sicherheitstechnik
Einbruchmeldetechnik
Überspannungsschutz
Brandmeldetechnik

Kommunikationstechnik
Türkommunikation
Antennentechnik
Satellitenanlagen

Energietechnik
Speicherheizsysteme
Warmwassergeräte
Raumklimatisierung
Photovoltaik
Wärmepumpen



Nur Umziehen war gestern: Komplettservice ist heute!

Umzüge um die Ecke und um alle Welt

Montagen aller Systeme wie HÜLSTA, INTERLÜBKE etc. • Ein- und Auspacken von Hausrat, Glas, Porzellan etc. • Regale, Lampen, Bilder, Spiegel, Gardinen abnehmen und aufhängen • Teppichböden entfernen und auslegen, Laminat verlegen • Wohnungsendreinigung, Restmöbelentsorgung, Möbeländerungen, • Tapeten und Fliesen entfernen, Wohnungsrenovierung, • Erledigung der Ab- und Anmeldeformalitäten und Behördengänge

Küchenmontagen

Komplett mit Anschlägen, Lieferung neuer Arbeitsplatten, Blenden, etc
• Umbau von Küchenschränken in eigner Tischlerei

Lagerservice

Lagerungen von Einzelstücken und kompletten Haushalten • Containerlagerungen in klimatisierter und bewachter Halle • Aktenarchivlager mit Abhol- und Bringservice

Do it yourself Service

Containergestellung für Umzug und Lager bis vor die Tür • Mietkartons, Verpackungsmaterial bundesweiter LieferService

Seniorenspezialservice

Umzüge, Küchenmontagen, Lagerservice zu versprochenen Festpreisen
• Sachlich, seriös und sauber arbeitendes deutschsprachiges Fachpersonal

Weitere gute Gründe, die für uns sprechen:

Inhabergeführtes Familienunternehmen • DIN-ISO 9001 zertifiziert • langjährig erfahrenes und geschultes Fachpersonal • luftgefedeerte, lärm- und abgasarme Fahrzeuge • Außenauflaufzüge
• wachdienstgeschütztes und alarmgesichertes Lagerhaus

über 100 Jahre

Umzüge

Meinrich®

hier mit niedrigen Vorlauftemperaturen den Raum warm zu bekommen.

Auch das Heizungsfüllwasser wird entsprechend der neuen Vorschriften aufbereitet. D.h., also es werden Schlamm, Verunreinigungen und magnetische Partikel abgeschieden, was die Lebensdauer der Anlagenbauteile deutlich erhöht.

Das alles hat der Verein übrigens nicht aus eigener Tasche bezahlt, sondern man konnte bei der Anschaffung und dem Einbau von städtischen Zuschüssen profitieren.

Man sieht, dass man beim Turnerbund schon frühzeitig darauf bedacht war, energiesparende Maßnahmen zu ergreifen, die sich in der aktuellen Energiehochpreisphase natürlich um so mehr bezahlt machen.

Auch die Stadt spart in den Turn- und Sporthallen

Am 9. August hat die Stadt Energiesparmaßnahmen verkündet, die auch den Betrieb in unseren Sport- und Turnhallen betreffen. Die Stadt hat sich hier an dem Notfallplan Gas der Bundesrepublik orientiert.

So wurde ab Beginn der Heizperiode in den städtischen Sporthallen die Solltemperatur von 18 auf 16° gesenkt. Die Warmwasseraufbereitung für Handwaschbecken wurde in öffentlichen Gebäuden schon im Sommer eingestellt. Die Warmwasseraufbereitung für Handwaschbecken und Duschen in Sport- und Turnhallen wird aber erst in Stufe 4 eingestellt und damit wenn die letzte Notfallstufe erreicht wird. Allerdings wird bereits jetzt der Wasserdurchlauf reguliert und reduziert. Alle Maßnahmen wurden zuvor mit dem Essener Sportbund abgestimmt.

Viele Flüchtlinge: Müssen wir mit Hallenschließungen rechnen? von Rainer W. Seck

Die Hilfsbereitschaft für ukrainische Flüchtlinge aus den Kriegsgebieten ist groß. Russland verstärkt aber mehr und mehr seine Offensive auf zivile Ziele, die wichtig für die Strom- und Wärmeinfrastruktur sind. Die Flüchtlingszahlen könnten gerade jetzt im Winter daher noch steigen. Was ist, wenn keine ausreichenden Unterkünfte mehr zur Verfügung stehen? Greift man dann auch auf die Sportinfrastruktur in unserer Stadt zurück? Hierzu hat Oberbürgermeister Kufen in einem aktuellen Interview mit der WAZ Stellung genommen:

Auszug aus einem Interview von Frank Stenglein (WAZ) mit Oberbürgermeister Thomas Kufen (WAZ vom 3. Dezember 2022)

Herr Kufen, müssen sich die Essener Bürger bald wieder auf Belegung von Turnhallen und ähnliche Einschränkungen einstellen?

OB Kufen: Mein Ziel ist es nicht nur, die Belegung von Turn-

Ehrenamt
macht
Freu(n)de!

und Sporthallen, sondern auch die Belegung von Messehallen zur Unterbringung von Flüchtlingen zu vermeiden. Aber niemand weiß, wie sich das Kriegsgeschehen und der Winter in der Ukraine weiterentwickeln.

Darüber hinaus muss ich davon ausgehen, dass uns zwei größere Flüchtlingsunterkünfte in den ehemaligen Krankenhäusern in Altenessen und Stoppenberg im Jahr 2023 nicht uneingeschränkt zur Verfügung stehen werden.

Wir suchen fieberhaft weitere Unterbringungskapazitäten.



Thomas Kufen
(Quelle: Thomas Kufen)

8. Frintroper Shopping Nacht: Wir waren dabei! von Karoline Seck

Endlich wieder Shopping Nacht in Frintrop! Als die Initiative „Wir für Frintrop!“ diese frohe Nachricht verkündete, machten wir uns sofort an die Planung und freuten uns schon sehr, nach längerer Pause wieder Gesicht und (Beach-)Flagge zu zeigen. Am 16. September trafen sich nun also wieder Tausende aus Frintrop, Bedingrade und von nah und fern. An unserem vertrauten Platz, vor der St. Josef-Kirche, machten wir alles bereit für eine feucht-fröhliche Sause! Und WAS für eine Sause! Unsere Barkeeper schüttelten die Drinks im Akkord, Obst wurde im Ensemble geschnippelt, Minze gezupft... Alle Hände voll zu tun, im wahrsten Sinne des Wortes! Vorstand und junger Vorstand funktionierten immer noch wie eine gut geölte Maschine, das hat wirklich wahnsinnig Spaß gemacht.

Solch eine Aktion ist nur durchführbar, wenn alle an einem Strang ziehen, weshalb sich der Vorstand auch noch einmal für die großartige Unterstützung von Jugendvorstands- und Vereinsmitgliedern gleichermaßen bedankt. Schließlich ist das Fließband-Cocktailmixen nur die halbe Miete: Es muss eingekauft, aufgebaut und am Ende alles wieder aufgeräumt werden. Deshalb stehen solche Events auch immer meta-



8. Frintroper Shopping Nacht

Wir für Frintrop!



phisch und stellvertretend für unsere Vereinsarbeit allgemein: Nur wenn man sich aufeinander verlassen kann, können solche Dinge immer wieder aufs Neue realisiert werden! Wir bedanken uns natürlich auch bei allen, denen unsere alkoholischen und alkoholfreien Cocktails so gut geschmeckt haben, dass sie, sowohl über die Jahre hinweg, als auch an jenem Abend ein wiederholtes Mal zu unserem Stand gefunden haben.

Gefreut haben wir uns auch, dass uns unser Oberbürgermeister in unserem Stand besucht hat. Danke Thomas!

Fächer frei im TBF-Sparclub

von Rainer W. Seck



Seit mehr als 25 Jahren gibt es ihn: den Sparclub im Turnerbund Frintrop. 21.200 Euro haben Sparerinnen und Sparer in diesem Jahr in die vorhandenen 70 Schlitze für Münz-

und Papiergegeld gesteckt, hinter denen sich eigene kleine Sparfächer befinden. Periodisch wird dieser Sparkasten in unserem Vereinsheim von Willi Riese und Ulli Braune geleert, die gesparten Beträge in eine große Übersicht eingetragen und das Geld auf einem separaten Konto bei der Sparkasse eingezahlt. Am Ende der Sparperiode erfolgt dann, wie jetzt am 3. Dezember, die Spargeldauszahlung verbunden mit einem gemütlichen Beisammensein mit Speis und Trank. Leider sind die Zinsen nicht so üppig, ja, gehen eigentlich gegen Null. So dass der allergrößte Teil für Speis und Trank aus eigenen Mitteln gezahlt wird. Ein wenig Geld wird allerdings aus den „Strafgeldern“ beigesteuert. Diesen Obolus muss man zahlen, wenn das Fach des Sparer bei der periodischen Leerung ohne Geld war oder nicht der Mindestsparwert von 5 Euro erfolgt ist. 2 Euro Strafgeld sind dann fällig. Was den einen vielleicht ärgert, freut dafür den anderen .

So ist es halt in einer Spargemeinschaft.

Es sind noch einige wenige Fächer frei. Wer Interesse hat, kann sich gerne an uns wenden. Oder einfach einmal an einem Montagabend im Thekenraum vorbeischauen. Willi Riese wird euch dann gerne beraten.

Ehrenamtskarte jetzt als App

von Rainer W. Seck

Ehrenamtlich Engagierten in Nordrhein-Westfalen steht ab sofort die neue App »Ehrenamtskarte NRW« zur Verfügung. Damit kann die Ehrenamtskarte NRW nicht nur unkompliziert auf das Smartphone oder Tablet geladen und so vorgezeigt werden: Auch das Beantragen oder Verlängern der Eh-



renamtskarte ist einfach möglich. Inhaberinnen und Inhaber der Ehrenamtskarte NRW profitieren schon jetzt von landesweit mehr als 4.700 Vergünstigungen und Sonderaktionen in öffentlichen, gemeinnützigen und privaten Einrichtungen (z.B. in Volkshochschulen, Museen, Schwimmbädern, Theatern), bei Freizeit- und Sportangeboten, bei Unternehmen wie Banken und Versicherungen, in der Gastronomie sowie im Einzelhandel. Mit dem neuen, bundesweit einmaligen digitalen Angebot können die Dankeschön-Angebote durch Lokalisierung des Standortes jederzeit mobil abgerufen werden. Außerdem ermöglicht die App, sich den Weg zu den Angeboten per Navigation anzeigen zu lassen.

<https://www.engagierte-in-nrw.de/ehrensachenrw>

Mein Freund der Baum ist tot

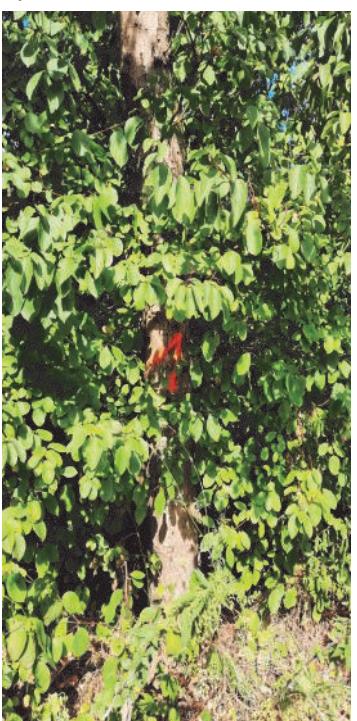
von Rainer W. Seck

Das sang vor gut 50 Jahren Alexandra. Und in der Tat hatten wir sogar zwei Bäume am Vereinsheim, die der Kettensäge zum Opfer fielen. Es handelte sich um tote Bäume, die am Parkplatz standen und von denen Gefahr für die Vereinsheimbesucher und für die dort geparkten Autos bestand.

Seit 2016 ist der TBF per Überlassungsvertrag für die Grünfläche am Parkplatz mit eingebunden.

Die Fläche bleibt aber nach wie vor städtisch. Geht Gefahr von dieser Fläche aus, ist es auch die Stadt, die für die Gefahrbe seitigung verantwortlich ist. So war es jetzt im Falle der beiden Bäume, die der nächste Sturm durchaus wegpussten könnten.

Bald geht der TBF aber wieder die Fläche an, denn dort soll das Insektenbiotop mit den Fördermitteln der Grünen Hauptstadt weiter ausgebaut werden. Was dann genau geschehen soll, darüber mehr im nächsten Heft.



2 Bäume wurden im Oktober durch Grün & Gruga Essen markiert und beseitigt.

Jeannette & Andreas Illigen Hilfe bei Netzwerkproblemen + geführte Radtouren andreas@frintroperfahrradfahrten.de	Anne & Peter Dieler	Brunhilde Hofman & Manfred Bigell		
 www.babyzeichenprache.com	Dachdeckermeister Hans-Michael Wilms Tel. 60 16 12	Ella, Luca, Daphne & Thorsten	Doris & Werner Klank	Rö(h)mer
Ilse und Dieter Lösgen		Heike & Olaf Hellmold	Familie Eisenburger	Elke & Ralf Esser
Geli Gollan	Rita & Günter Lüsser	Familie Hahnen	Heidrun & Norbert Günther	
Anne & Heinz Maaßen		Margaret, Heipe, Lucy + Emma wünschen ein tolles 2023.	Irmgard & Siegfried Schwarz	TBF- Hauswart Willi R.
Jürgen Schneider	Inge & Jürgen Seubert	www.muetze- bedachungen. de	www. kanzlei-binder- scholl.de	Karola Stöckel
Klaus & Christiane	Eddi & Kurt Hartwig	Karin & Kurt Litzki	Die Jedermänner	Marlies Neuhaus
<i>Schöne Weihnachten, ein tolles 2023 und Frieden in der Welt wünscht Familie Seck</i>	Jessica, Beate & Michael Riese	Bottroper Weihnachtsgrüße: Norbert Badura & Peter Seiler		Elke & Peter Berndt
Martina & Dirk Eisenberg	Sabine Pfeiffer & Vater Werner	Ralf Schutz & Silvia Petermeyer		
	Ria Osenar	Annette & Sascha Fennel		Sandra Müller
Ulla & Bernd Plappert	Ursula Aschoff	Uschi Fennel	Angelika & Werner Högner	Willi Riese
Familie Kaufhold	Ilse Grewe	Gerlinde & Alfred Giepen	Hier könnte eure Spende stehen!	Hier könnte eure Spende stehen!

Kaffeeklatsch und Bingo im Vereinsheim von Gabi Glaubitz

Im Oktober hatten wir, dass Team TBF, wieder zum Kaffeeklatsch geladen. Rund 45 Personen kamen, um mit uns einen schönen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen zu verbringen. Das Kuchenbuffet war reichlich und für jeden etwas dabei. Ein großes Dankeschön an unsere Bäcker und Kuchenspender, ohne euch wäre das so nicht möglich. **DANKE!!!**

Bei der Gelegenheit stellte Alina Gabrisch an diesem Nachmittag den ALLTAGS-FITNESS-TEST vor.

Dieser dient dazu, euch wunderbaren erfahrenen Erwachsenen lebenslang fit und eure Selbstständigkeit zu erhalten. Das Interesse von euch ist sehr groß und freut uns sehr. Mehr dazu und wann es los geht, erfahrt Ihr von Alina. Das Wichtigste aber an diesem tollen Nachmittag war die Runde BINGO. Alle waren konzentriert und sehr gespannt, wer denn wohl zuerst Bingo ruft. Übrigens: So ruhig hab' ich

euch noch nie erlebt. Alle Augen waren auf Willi Riese, der das Bingo-Rad drehte, gerichtet. Es dauerte nicht lange, da hieß es zum ersten Mal „Bingo“.

Damit war die erste Reihe und einer der drei kleineren Preise weg. Reihe zwei und drei wurden direkt von ein und dergleichen Spielerin abgeräumt, sie konnte somit zwei Preise mit nach Hause nehmen.

Die Spannung zum Ende hin war riesengroß, denn wer ruft als nächstes „Bingo“ und hat den Hauptpreis gewonnen?

Zur Überraschung aller riefen zwei Spielerinnen gleichzeitig „Bingo“. Beide sagten sofort: „Wir teilen uns den Hauptpreis, ist doch kein Problem“. Das ganze Spiel wurde von unserer 2. Kassiererin Annette Fennel streng strengstens kontrolliert. Wir das Organisations-Team Sascha und Annette Fennel, Willi Riese, Alina Gabrisch, Frank Glaubitz und ich (Gabi Glaubitz), bedanken uns bei euch allen für das zahlreiche Erscheinen und dass wir euch einen schönen Nachmittag bereiten durften.

DANKE!!!



St. Martin-Nachfeier im Vereinsheim von Gabi Glaubitz

Dieses Jahr fand endlich wieder der St. Martins-Umzug in unserem schönen Dorf Frintrop statt.

Das war auch gleichzeitig der Startschuss für unser St. Martin s-Treffen am Vereinsheim. Rund 80 Personen, ob Vereinsmitglied oder auch nicht, waren gekommen, um einen gemütlichen Abend bei uns zu verbringen. Für das leibliche Wohl gab es Brat- und Currywurst und der Glühwein durfte natürlich auch nicht fehlen.

Wir suchen Unterstützung!

TURNERBUND
FRINTROP
1903

Die Gerätturn-Abteilung sucht ehrenamtliche Trainer*innen / Helfer*innen.
Die ca. 30 Turnerinnen und ihr Betreuerteam brauchen Unterstützung.

**Trainings-
zeiten:**

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:
Geraettturnen@tbf03.de

**Jiu Jitsu ab 45 Jahre
(auch für Anfänger)
jeden Freitag von 18 bis 20 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 ein frohes Weihnachtsfest und
einen guten Rutsch in ein friedvolles
und gesundes neues Jahr 2023.**

Einige plauderten gemütlich am Lagerfeuer oder standen in Gruppen draußen an den Stehtischen.

Wer es gerne etwas wärmer haben wollte, konnte sich im Bistro oder im großen Saal ein wenig aufwärmen. Für die Bratwurst und Currywurst standen Frank und Anette Priebe und Frank Glaubitz bis spät in den Abend für euch hinter dem Grill. Der Glühwein wurde von unserer Geschäftsführerin Saskia Plücker (Geschäftsführerin) und mir ausgeschenkt. Unsere 2. Kassiererin Annette Fennel hatte die Verantwortung, dass ordentlich gearbeitet wird. Hinter der Theke war unser allseits bekannter Willi Riese (2).

Geschäftsführer und Hauswart) und unser 2. Vorsitzender Sascha Fennel den ganzen Abend im Einsatz.

Der 1. Kassierer Patrick Plücker half da, wo helfende Hände fehlten. Mal mussten die Tassen gespült werden oder Holz für das Lagerfeuer nachgelegt werden, es gab immer etwas zu tun.

Alle hatten, so wurde uns gesagt, einen schönen Abend und genau das war unser Ziel. Wir freuen uns schon auf das nächste Mal.

Euer Organisations-Team des TBF



Frintrops handgemachter Karneval am 11. Februar von Rainer W. Seck



Wir wollen uns auch wieder trauen. Am 11. Februar geht es bei Jubel, Trubel, Heiserkeit und Heiterkeit wieder rund im Turnerbund. Frintrops einziger handgemachter Karneval hat sich zu einem kleinen Ge-

heimtipp etabliert. Selbstgemachte Büttenreden, Musik von

DJ Philipp und Tanz und natürlich die Maxi-Playback-Show, die uns an diesem Abend auf eine musikalische Reise durch die Welt mitnehmen wird.

Motto des Abends: Einfach mal wieder Spaß zusammen haben und ein paar gemütliche Stunden verbringen. Für Getränke ist gesorgt und auch ein kleiner Imbiss für den kleinen Hunger zwischendurch soll angeboten werden.

Der Kartenvorverkauf beginnt im neuen Jahr montags im Vereinsheim am Tresen oder unter karneval_im_tbf@tbf03.de

Greift schnell zu bei den Karten, denn die Personenzahl ist auf 60 beschränkt. Es soll ja gemütlich werden. Wenn alles klappt, wird uns auch das Stadtprinzenpaar seine Aufwartung machen.

mit Programm
& DJ Philipp

Karnevals

PARTY

Samstag, 11. Februar 2023,
19.11 Uhr (Einlass 18.31 Uhr)



8 €
Abendkasse
10 €

Frintrops „handgemachte“
Karnevalsfeier!
Karten im Vorverkauf!

TBF

Kleiner
Imbiss möglich!

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 Bewegungsman- gel auf vielfältige Weise bekämpft.

Wer sportlich ist, kann Geld- oder Sachprämien von seiner Krankenkasse erhalten. Im Rahmen ihrer Bonus-Programme zahlen viele Kassen eine Prä-

mie, 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.



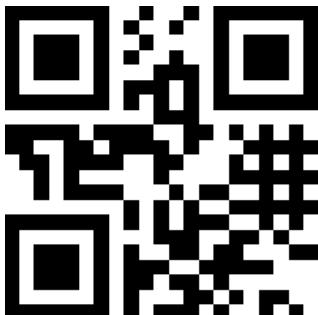
Neu im Verein?

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

Was ist wichtig?

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

TBF-Homepage



TBF auf Facebook



Tennis-Homepage



Terminkalender:

Turnerbund Essen-Frintrop 1903:

verantwortlich für 119 Jahre

Sport und Freizeit in Frintrop

2023 - 120 Jahre Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.

07.01.2023	17 Uhr	SPIRT - Feuerwerk der Turnkunst	ISS Dome Düsseldorf
08.01.2023	11 bis 13 Uhr	Frühschoppen Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
05.02.2023	11 bis 13 Uhr	Frühschoppen Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
11.02.2023	19.11 Uhr	Frintrops einziger handgemachter Karneval Voraussichtlich wird uns auch das Stadtprinzenpaar besuchen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
05.03.2023	11 bis 13 Uhr	Frühschoppen Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
27.03.2022	18 Uhr	Start der Radfahrssaison unserer Radgruppe	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
01.04.2022		Start der Tennissaison 2023???	Tennisanlage Schemmannsfeld 27
02.04.2023	11 bis 13 Uhr	Frühschoppen Gäste sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
03. bis 15. April 2023		Osterferien in NRW	
02./ 03.05.2022		Tennis: Start der Medenspielsaison	Tennisanlage Schemmannsfeld 27
03.05.2023	11 bis 13 Uhr	Frühschoppen Gäste sind herzlich willkommen.	Tennisanlage Schemmannsfeld 27
22.06.2023 bis 04.08.2023		Sommerferien in NRW	
2024		Jiu Jitsu: UNJJ Kongress und Meisterschaften	Budapest/Ungarn
16. bis 27.07.2025		World University Games - Universiade 2025 In Essen mit den Sportarten Basketball, Judo, Fechten, Taekwondo, Tennis und Turmspringen	Essen, Bochum, Mülheim, Duisburg, Düsseldorf
2026		Jiu Jitsu: UNJJ Kongress und Meisterschaften	Sizilien/Italien

Termine können sich ändern.

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

Unsere Turnerbundfamilie



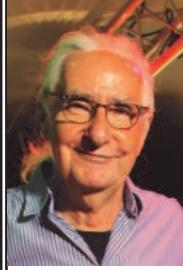
Wir trauern.

Unser Mitglied

Rosi Müller

ist am 6. Oktober im 70. Lebensjahr verstorben.

Wir werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren.



Wir trauern.

Unser Mitglied

Jürgen Schumann

ist am 30. November im 72. Lebensjahr verstorben.

Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Der „Chef“ wird 65

Unser Ehrenvorsitzender Rainer W. Seck begeht am 5. Januar 2023 seinen rentenverdächtigen 65. Geburtstag. 1974 trat er unserer Sportgemeinschaft bei und schloss sich der Trampolinabteilung an. Seit 1979 ist er in unserem Vorstand, davon 22 Jahre als Vorsitzender. Vereinsrekord. Und auch seit seiner Abdankung 2018 und seiner Ernennung zum Ehrenvorsitzenden hilft er dem TBF sehr gerne. Alte Liebe rostet nicht. Ende Januar will er denn auch nach mehr als 45 Jahren im öffentlichen Dienst in den beruflichen Ruhestand gehen. Aktuell bummelt er seinen „Resturlaub“ herunter und ist wie die meisten Ruheständler bereits jetzt unentwegt beschäftigt.

Alles Gute, Chef.



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



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

Unsere Turnerbundfamilie

Dieter Lösgen nachträgliche Gratulation

Es ist gar nicht so einfach, an einen 80jährigen heranzukommen. Urlaub, Handwerker im Haus und 1000 andere Verpflichtungen. Nachdem er seinen 80. im August dann im Kreis seiner Familie verbrachte, konnte auch der TBF endlich im Oktober gratulieren. Mit Ehrenmitglied Günter Lüscher und Ehrenpräsident Rainer W. Seck gratulierten „alte“ Weggefährten von Dieter für den Turnerbund. Es gab viel zu erzählen und so wurden aus der geplanten einen Stunde dann doch nach Kuchen, Sekt und Bier ganze 4 Stunden und ein wenig mehr. Aber Hauptsache es war schön.



Ilse Lösgen umrahmt von den stattlichen Männern Rainer W. Seck, Günter Lüscher und Mann Dieter.

Theatergruppe

Erst war Freude über die gelungene Aufführung

Das Vereinsheim stand Ende September einmal wieder ganz im Zeichen des großen Theaters. Unsere Theatergruppe Tur-Bu-lent 03 brachte wieder ein Stück mit ganz viel Heimatbezug auf die Bretter, die auch im Vereinsheim die Welt bedeuten. „Haus am Kanal“ ist ein Stück, das von Heinz „Schwatten“ Maaßen geschrieben und vom Tur-Bu-lent 03-Ensemble seinen Feinschliff erhielt. Letztendlich haben also alle daran mitgearbeitet. Das ganze Stück spielt im besten Ruhrgebiets-Genre. Eben am Kanal. Und Musik, auch aus der Feder vom Schwatten Maaßen, ist auch mit drin. Die Zuschauer sahen eine turbulente Krimikomödie, über deren Ausgang mitgeraten werden konnte. So wurde auch das Publikum in das Geschehen auf der Bühne einbezogen. Und auch die Radgruppe machte Stopp auf der Bühne und wirkte in einer Szene als Vokalgruppe mit. Das Publikum war an beiden ausverkauften Abenden begeistert.



V.l. Marlies Neuhaus, Elke Berndt, Jürgen Schumann, Heinz Maaßen, Ute Grieger, Peter Berndt, Andrea Zwillich-Seck und sitzend Regisseurin Beate Lascheit-Schumann.

Nach der Freude kam tiefe Traurigkeit

Wir sind voller Trauer. Unser Freund und langjähriges Ensemblemitglied Jürgen Schumann starb für uns alle plötzlich und unerwartet am 30. November im 72. Lebensjahr. Jürgen reißt eine große Lücke in unsere Theatergemeinschaft. Seine ruhige, humoristische und sehr menschliche Art werden wir sehr vermissen. Noch im September stand er zwei Mal auf der Bühne und spielte mit uns Theater. Eine Leidenschaft, die er mit uns seit ein paar Jahren teilte.

Unsere Gedanken sind ganz besonders bei seiner Frau Beate, die ebenfalls zu unserer kleinen Gemeinschaft gehört. Jürgen, wir werden dir immer eine bleibende Erinnerung in unseren Herzen und in unserem Spiel bewahren.



Aktuelles Sportprogramm des TBF im Jahr 2021 (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

Montag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Stuhlgymnastik für Senioren	15:00 - 16:00	Vereinsheim	
Zumba Gold	16:30 - 17:30	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Wirbelsäulengymnastik	18:00 - 19:00	Vereinsheim	
Freizeitgruppe Herren	18:00 - 20:00	TH Helmstraße	Fußball
Skigymnastik	18:15 - 20:00	TH Altfriedschule	
Radsport	18:00 Abfahrt	Vereinsheim	In der Sommerzeit - Winterzeit im Fitnessraum
Gymnastik für Frauen	18:30 - 20:00	TH Unterstraße	
C-Gymnastik	19:15 - 20:15	Vereinsheim	
Basketball	20:00 - 21:45	TH Traugott-Weise-Schule	Hobbygruppe Erwachsene
Trampolin	18:45 - 21:45	SH Bergeborbeck	Leistungsgruppe
Dienstag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Wirbelsäulengymnastik	8:30 - 9:30	Vereinsheim	
Eltern-Kind-Turnen	15:30 - 17:00	TH Unterstraße	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Kinderturnen	16:15 - 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
Gerättturnen	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
Gerättturnen	15:45 - 17:15	TH Altfriedschule	Anfänger
Gerättturnen	17:15 - 19:00	TH Altfriedschule	Fortgeschrittene
Jiu Jitsu für Ü45	18:00 - 20:00	TH Helmstraße	Erwachsene ab 45 , auch Anfänger
Trampolin	18:45 - 21:45	SH Bergeborbeck	Leistungsgruppe
Badminton	19:00 - 21:30	TH Altfriedschule	Hobbygruppe
Jedermannsport	20:00 - 22:00	TH Unterstraße	Fußball
Jiu Jitsu	20:00 - 22:00	TH Helmstraße	Jugendliche ab 14 Jahren & Erwachsene
Samstag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Abenteuer Breitensportgruppe	10:00 - 11:30	TH Helmstraße	6 bis 14 Jahre
Abenteuer Breitensportgruppe	11:30 - 13:00	TH Helmstraße	ab 15 Jahre
Sonntag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
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



**Macht es wie unser T-Bär-F-Maskottchen: Schickt uns Fotos mit euch oder Grüße aus eurem Urlaub.
Einfach eine Karte an TBF, Werkhausenstraße 16, 45359 Essen
oder noch besser eine Mail an urlaubsgruesse@tbf03.de.**

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



Sabine Pfeiffer sendet Kurzurlaubsgrüße aus Travemünde.



Andrea, Frank und Anja senden Eisenburger-Familienpower aus Boltenhagen.



Mit T-Bär-F-chen grüßen Birgit und Markus Kaufhold aus Julianadorp in Nordholland.



Saluti dall'isola di Sicilia da Annette e Sascha Fennel. Hier sind sie im Krater des Vulcans Ätna.



Mit dem 9 €-Ticket nach Bonn zu Beethoven. Grüße von Ria Osenar und Irene Sonntag.



Und dann ging es für Frank in Bad Segeberg an den Marterpfahl



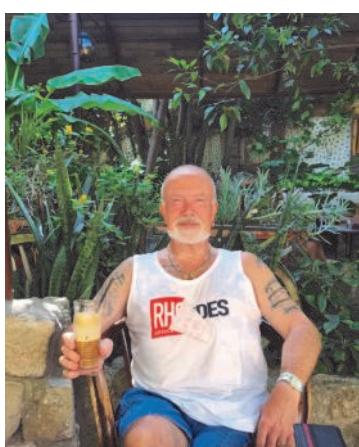
Erst Aida, dann zur Erholung noch Paguera. Schöne Grüße an den TBF senden Christiane & Klaus.



Liebe Grüße vom Högsee in Serfaus/Tirol von Conny und Jörg Danielewski.



Radfahren macht Durst. Viele Grüße von HeiPe auf der Holland-Insel Texel



Von der 2. Heimat Rhodos grüßt Oppa in Lauerstellung Bernie Spieker.



Sylvia Petermeyer und Ralf Schutz grüßen herzlich von „Formi“ (Formentera).



Sportlich grüßen Alina und Andreas Gabrisch aus Andernach am Rhein.



Grüße an den Turnschuh vom Kehlsteinhaus, Berchtesgaden. Der weiße Berg im Hintergrund ist nicht der Watzmann. Der mit der weißen Jacke auch nicht!
Gruß Manni Funke-Kaiser



Aus dem Moselstädtchen Bernkastel-Kus grüßen Andrea und Frank Eisenberger.



Von der Nordsee grüßen Dirk und Martina Eisenberg.



Viele liebe Grüße aus München senden Nicole und Manfred Funke-Kaiser.



Bundesliga 3, Essen ist dabei.
Vom 1:1 bei den 60ern am der Grünwalder Straße
liebe Grüße



Jörg Thiesling hatte noch einen Koffer in Berlin und grüßt von dort.



Süße Grüße von Niederegger in Lübeck senden Irene Sonntag, Ria Osenar, Birgit Kruse, Heike Bistritz, Silvia Schwartz und Geli Gollan.

Vergesst eure Urlaubsgrüße an uns nicht.



„Dr.“ Werner Becker sendet bergfrische Grüße von der Seiser Alm.



Grüße aus Aschaffenburg von Andrea Zwillich-Seck und Ehrenpräses Rainer.

Wir wünschen allen unseren Mitgliedern, Freunden, Sponsoren und sonstigen Unterstützern eine gesegnete Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in ein frohes, gesundes und vor allem friedvolles neues Jahr!

Abteilungsnachrichten



AFT - der Alltags-Fitness-Test



Ganz neu im Turnerbund!

Du bist 60 und Älter und würdest gerne herausfinden, wie fit du bist? Dann kannst du dich im Januar im Turnerbund testen lassen: Nähere Infos könnt ihr euch gerne bei Alina Gabrisch holen. Telefon 01772680032.

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



DER ALLTAGS-FITNESS-TEST



speziell auf Sportler und auch nicht auf Personen in Einrichtungen der Altenpflege.



Walking/Nordic-Walking



15 Jahre Walking-Gruppe

von Rainer W. Seck

Bereits seit 2007 existiert unsere kleine, aber feine Walking-Gruppe im TBF inkl. Nordic-Walking. Sommer wie Winter trifft man sich mittwochs am Vereinsheim des TBF, um in geselliger Runde eine Stunde lang durch das Pantoffelgrün der näheren Umgebung zu walken. Eigentlich jeden Mittwoch, gut, wenn es junge Hunde regnet dann nicht.

In der dunklen Jahreszeit finden wir unsere Wege über normale beleuchtete Straßenzüge und sehen mit unseren Blinkies und Leuchties eigentlich aus, wie so eine Wanderbaustelle. Aber man will ja auch nicht nur sehen, sondern vor allem auch gesehen werden. Aktuell setzt sich unsere Gruppe aus Frauen und Männern zusammen zwischen 30 und 65 Jahren. Ober-Guru dieser lustigen Truppe, die sich auch selbst als Walking mit Talking betitelt, ist seit diesen 15 Jahren meine bescheidene Person. Ich habe 2007 an einem Wochenend-Seminar des Essener Sportbundes teilgenommen und bin seitdem Leiter/Vorläufer/manchmal auch Hinterherläufer unserer Gruppe. Jeder ist bei

uns herzlich willkommen.

Treffpunkt ist mittwochs kurz vor 18 Uhr am TBF-Vereinsheim. Wir starten um 18 Uhr bis ca. 19 Uhr.

Was man braucht? Sportlichere Kleidung, je nach Witterung auch wetterfest, feste sportliche Schuhe oder Laufschuhe.

Wir messen unsere jeweilig gelaufenen Strecken über GPS ab und schicken sie nach dem Laufen an die Teilnehmer.

Hier unten auf dem Bild sieht man uns einmal beinahe komplett beim gemütlichen Beisammensitzen mit Pizza und Getränken.





Gerättturnen

Mannschaftswettkampf 2022

von Claudia Spelz

Nach langer Pause gab es im Oktober wieder einen Mannschaftswettkampf. Aus Frintrop waren drei Mannschaften am Start.

Bereits am Vormittag wagte sich die Altersklasse 8/9 an die Geräte. Am Sprung ging es los. Über Bock und Kasten konnten besonders Aurelia Spitz Leal und Lotta Schulz wichtige Punkte sichern. Zweites Gerät war das Reck. Dann kam der Balken, an dem die Kampfrichter ein besonders scharfes Auge hatten. An Mara Weicholds Übung hatten sie am wenigsten abzuziehen. Zum Abschluss ging es an den Boden. Dort hat Diana Hering-Maier eine besonders saubere Übung geturnt.

Am Ende konnten sich alle zusammen mit 143,05 Punkten

über Platz 10 freuen.

Am Nachmittag starteten dann die Altersklassen 10/11 und die offene Klasse. Die Geräteterienfolge war die gleiche. Die besten Übungen zeigten Madita Busse (Barren und Boden), Mila Kutzig (Sprung) und Anna Morsbach (Balken). Gegen eine wirklich starke Konkurrenz reichten die 150,75 Punkte am Ende für Platz 9.

In der offenen Klasse startete 6 Turnerinnen aus eigentlich 3 verschiedenen Altersklassen. Da man aber zu zweit keine Mannschaft bilden kann, haben sie sich zusammengetan und hatten einfach Freude am Turnen. Hermine Kreienbring (Barren und Balken) und Marie Mersmann (Sprung und Boden) zeigten die Übungen, die am Ende die meisten Punkte brachten. Gegen teils deutlich ältere Turnerinnen sammelten sie 166,65 Punkte und erreichten damit den 5. Platz.



AK 10/11 und offen

hinten v.l. Ceren Yerlikaya, Marie Mersmann, Ella Bödecker, Hermine Kreienbring
mitte v.l. Mila Kutzig, Madita Busse, Sophia Dewever, Paula Haake
vorne v.l. Luisa Engler, Anna Morsbach, Mira Köhler



AK 8/9

v.l. Diana Hering Maier, Lotta Schulz, Mara Weichold, Aurelia Spitz Leal, Elisa Zipner, Frida Wolmerath



Trampolinturnen

Flummi-Turnier

1. Wettkampf für unsere 6 neuen Aktiven
von Lynn Heggemann

Im Sommer konnten wir sechs Kinder neu in unsere Trampolinabteilung aufnehmen und alle von ihnen haben am Samstag, 12. November bei dem Anfänger-Wettkampf "Flummi-Turnier" in Radevormwald teilgenommen.

Wir freuen uns sehr, dass unser Nachwuchs so motiviert und mutig ist und sind zudem stolz auf die tollen Leistungen! Die-

Hintergrund des Flummi-Turniers

Die Idee für das Flummi-Turnier stammt aus dem Jahr 2004 und war, dass gerade "Erst-Wettkampf-Teilnehmer" eine einfache Version von der Einführung ins Wettkampfgeschehen kennenlernen sollten. Dabei ist es von Vorteil, dass jemand per Mikrofon nicht nur den Aktiven, sondern auch den Zuschauern in kurzen Sätzen erklärt, wie z.B. das Wertungssystem funktioniert. Denn oft gibt es ja auch unter den Eltern Zuschauer, die erstmalig an einem Wettkampfgeschehen teilnehmen. In erster Linie sollen aber die Kinder ohne Angst vor der neuen und noch ungewohnten Atmosphäre Spaß am Zeigen ihres Könnens haben.



ser Wettkampf speziell für Anfänger mit insgesamt 150 gemeldeten Aktiven in verschiedenen Wettkampfklassen war

eine super Gelegenheit, um "Wettkampf-Luft" zu schnuppern, bevor nächstes Jahr einige weitere folgen werden. ☺

Die Platzierungen:

Marie Mitteldorf, 1. Platz
Lia Fischer, 3. Platz
Jo Nathan Braun, 3. Platz
Emma Wißen, 4. Platz
Lilli Parks, 7. Platz
Fiona Siemon, 6. Platz

Ein großes Lob und Danke geht an Marleen Baumann und Noemi Ljubas, denn die beiden Nachwuchstrainerinnen betreuten unsere aufgeregten Wettkämpfer und Wettkämpferinnen ganz hervorragend! :)

Deutschland-Cup 2022

von Chantal Neth

Für drei unserer Aktiven ging es am 22. Oktober ins westfälische Herzebrock-Clarholz zum diesjährigen Deutschland Cup. Die Anreise war dieses Mal nicht so weit wie sonst. Aufgrund der langen Corona-Pause wurden aus zwei geplanten Wettkampftagen wegen der relativ geringen Meldezahlen nur ein sehr langer Tag.

Unsere drei Aktiven konnten sich bei diesem Wettkampf mit Turnern aus ganz Deutschland messen, denn etwa 130 Turnerinnen und Turner aus 33 Vereinen nahmen an diesem Wettkampf teil.

Anfangen durfte Klara Kreienbring in der AK 11/12. Für Klara lief der Tag leider nicht so gut. Sie brach sowohl ihre Pflicht- als auch ihre Kürübung ab. So reichte es im Nachhinein leider nur für Platz 24.

Unser zweiter Aktive war Joris Rührwiem. Nach zwei wirklich supersauberer Vorkampfübungen turnte er auch im Finale eine überragende Übung. Mit etwas über zwei Punkten Vorsprung in der Finalkür konnte er sich dieses Jahr in der AK 13/14 den Titel und somit Platz 1 sichern. Ein vielversprechender Sieg im Hinblick auf die Deutschen Meisterschaften, die er 2023 anstrebt.

Die dritte Aktive war Noemi Ljubas. Sie turnte in der AK 17+ erstmals eine neue Übung. Diese Herausforderung meisterte sie gut. Sie turnte eine sichere erste Übung, hatte aber im Kürdurchgang etwas Pech, sodass es leider nur für Platz 19 reichte.

Wir sind sehr stolz auf die drei und arbeiten nun weiter und umso motivierter auf das nächste Wettkampfjahr hin. Bis dahin wünschen die Trampoliner frohe Weihnachten und einen guten Rutsch.



Unsere Aktiven beim Deutschland-Cup 2022: vorne Joris Rührwiem und Noemi Ljubas, dahinter Klara Kreienbring.



Skigymnastik

Über uns von Werner Högner

Hello liebe Sportfreunde. Hier möchte ich einmal wieder von der Gruppe „Skigymnastik“ berichten.

Nach wie vor sind fast immer alle bei den Übungsstunden und wir sind ohne Verletzungen durch das Jahr gekommen. Wie im beiliegen Bild zu sehen, werden noch immer alle wil- den Sportgeräte neben den Aufwärm- und Dehnübungen benutzt. Die aktiven Spiele dienen der Stärkung von Reaktion, Kondition, Kreislauf, Standsicherheit und haben sich mittlerweile etwas von dem starken kontaktbetonten Basketball- und Hockeyspiel zu mehr Federball und Indiaka ver- schoben. Auch hier wird um jeden Ball und Punkt gerungen und wir alle kommen stark ins Schwitzen.

Wenn ich dann am Ende unserer Übungszeit die Halle ab- schließe, sehe ich immer in glückliche und zufriedene Ge- sichter.

Von daher ist mir und uns allen ein starkes Anliegen, dass wir, wenn die Halle der Altfriedschule vorrübergehend ge- schlossen werden muss, eine Ausweichmöglichkeit am glei- chen Wochentag und zur gleichen Übungszeit bekommen.

Neben diesem Wunsch für das neue Jahr wünsche ich uns allen und dem Verein viel Glück in 2023. Auf dass wir auch



diese neuen schwierigen Herausforderungen meistern.
Euch allen frohe und besinnliche Weihnachten.

Euer Werner Högner.

Kinderturnen

Kinder-Zirkeltraining

von Monika Putzek

Kinderzirkel-Training ist eine schöne Sache. Schon die Kinder in der Altersklasse 3 bis 7 Jahre haben Spaß an einem solchen Training. Ein Kletterparcours, eine Balancier-Station, hüpfen, springen, laufen und ein wenig Geschicklichkeit sind immer dabei. Die Kids laufen verschiedene Stationen an und sammeln Stempel. Selbstver-

ständlich gibt es nach erfolgten Rundlauf auch eine Urkunde.



Jedermänner

Wir waren mal wieder unterwegs. Dieses Mal ging es in die Millionenstadt Hamburg. Vielen lieben Dank einmal mehr an unseren Willi Riese, der wieder alles bestens vorbereitet hat.
Die Stimmung war auf jeden Fall bestens.

Wir wünschen allen im Turnerbund noch eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch und ganz viel Gesundheit.



TaDiFi - Tanz dich fit!



Wir verpassen keine Gelegenheit, um Spaß an der Freude zu haben ... natürlich immer in Verbindung mit Bewegung ... wir tanzen zu Liedern aus den Charts und schönen, meist spanischen Liedern ... komm' doch einfach mal vorbei und wackelt gemeinsam mit uns mit dem Pöppes...

Für dieses Sportangebot gibt es auch 10er-Karten!

TaDiFi
donnerstags von
8:30 bis 9:30 Uhr
im TBF-Vereinsheim in
der Werkhausenstraße
Kontakt: 0201 / 601258
oder
vorstand@tbf03.de





Zumba®



Schon was für Weihnachten?

von Gabi Glaubitz

Man kann auch Sport verschenken. Dafür gibt es z.B. unsere 10er-Karten, die man beim Zumba oder beim TaDiFi absporten kann. Mitglieder zahlen dafür 40 € und Nicht-Mitglieder 60 €. Wäre doch ein schönes Weihnachtsgeschenk auf die Schnelle. Einfach bei mir melden unter 0177-7468397.



ZUMBA gold

FÜR DIE JUNGGEBLIEBENEN GEEIGNET

BLEIBEN SIE AKTIV ZUSAMMEN MIT TOLLEN LEUTEN - BETEINEM TANZ- UND PARTY-WORKOUT, DAS GANZ AUF IHR EIGENES TEMPO ZUGESCHNITTEN IST.

Montags 16:30 Uhr
Mittwochs 15:30 Uhr

WENDEN SIE SICH AN IHREN AUTORISIERTEN ZUMBA®-KURSLEITER, WENN SIE WEITERE INFORMATIONEN ZUM KURS WÜNSCHEN:
Gabi Glaubitz
0177 746 83 97
Turnerbund Essen Frintrop 03 e.V.

Zumba Gold muss man nicht können.
Wenn Du am Ende der Zumba Gold Stunde sagen kannst, dass macht Spass,
dann bist Du bei uns genau richtig.
Worauf wartest Du? Heute ist schon morgen.

JOIN THE party

Turnerbund Essen-Frintrop 03 e.V.
Copyright © 2014 Zumba Fitness, LLC. Zumba and the Zumba Logo and registered trademarks of Zumba Fitness, LLC.

ZUMBA® KIDS plus

family = 1 Kind + 1 Erwachsener

NIE ZU JUNG ZUM FEIERN

Sonntag, 11.00 Uhr im TBF
Schnuppern unter 01773183673



Radgruppe



2-Tagesfahrt an die Nordsee (aber in Xanten)

von Radtourendesigner Andreas Illigen

Mittwochs fahren ja die Old Guys Radler bei gutem Wetter immer ihre Tagestour von 40 bis 70 Km. Im August auf unserer Radtour nach Götterswickerhamm entstand die Idee, im Oktober eine 2-Tages-Tour zum Xantener Nordsee zu machen. So haben die „üblichen Verdächtigen“ sich darum gekümmert: Willi um die Übernachtung und ich um die Streckenführung.

Am Mittwoch, den 19. Oktober war es dann soweit. Abfahrt 10 Uhr am Vereinsheim bei bestem Spätsommerwetter: Jörg Thiesling, Klaus Keyenburg, Peter Diehler, Pidder Zim-

mer, Willi Riese und Andreas Illigen. Mitgefahren ist zudem „Dr.“ Werner Becker, der uns aufgrund privater Termine nur bis Wesel begleiten konnte und dann wieder zurückgefahren ist.

Zunächst ging es durch den Volkspark Sterkrade, vorbei an der Halde Hühnerheide nach Dinslaken Hiesfeld. Von da durch Parks nahe der ehemaligen Zeche Oberlohrberg Richtung Tenderingsee. Hier im Naturschutzgebiet am Lohberger Entwässerungsgraben haben wir nach 20 gefahrenen Kilometern eine kurze Pause gemacht.

Weiter gings über wenig befahrene Straßen zum Wesel-Datteln-Kanal. Kurz vor dessen Mündung in den Rhein bogten wir ab in die Lippeauen. Noch ein kurzes Stück durch Wesel und wir hatten unsere Mittagsetappe, den Weseler Kanu-Club, erreicht. Die Wirtin hat extra für uns eine Stunde

eher geöffnet – ein toller Service, den ich hier gerne erwähne.

Vorbei am Auesee führte uns unser Weg uns dann über die stillgelegte Trasse einer Kiesbahn quer durch die Landschaft nach Rees. Die letzten 6 Kilometer bis dahin bildet der „Planetenwanderweg“. Hier hat die Stadt im Maßstab 1:1 Milliarde symbolisch die Entfernung der einzelnen Planeten zur Sonne (Rees) visualisiert. Über die Rheinbrücke Rees -Kalkar gings dann auf der anderen Rheinseite wieder nach Süden zum Xantener Nordsee. Nach 85 Kilometern konnten wir unsere Zimmer im Hotel Spickermann beziehen.

Am nächsten Morgen ging es nach einem ausgiebigen Frühstück zurück – im wesentlichen den Rheinradweg entlang: Nordsee – Südsee – Xanten – Rhein – Naturschutzgebiet Bislicher Insel – Wesel. Kurze Pause in Büderich vor dem beliebten Aussichtspunkt „Wacht am Rhein“. Inzwischen hatte sich der Himmel eingetrübt und ein heftiger

Südwest pfiff uns entgegen. Insbesondere Jörg ohne Akku hatte ganz schön zu kämpfen. Noch 18 Km – meist oben auf dem Rheindeich – und wir hatten unser Etappenziel Orsoyer Hof erreicht.

Der zwischenzeitlich einsetzende Regen führte dazu, dass wir unseren Rückweg etwas abgekürzt haben. Statt der nächsten Brücke und Landschaftspark DU-Nord sind wir mit der Fähre nach Walsum übergesetzt, und an der kleinen Emscher entlang nach 65 Km alle wohlbehalten wieder zuhause angekommen.

Es war wieder eine wunderschöne Tour über 150 Kilometer, über ruhige Wege, stillgelegte Bahntrassen, wenig befahrene Straßen und Rad-/Wanderwegen an Gewässern entlang. Wer die Tour nachfahren möchte, kann gern von mir die GPX-Navi-Daten bekommen. Kontakt über TBF03.



**Unsere Saisons startet voraussichtlich wieder am
Mittwoch, 1. März 2023 bzw. Montag, 27. März 2023.
Bis dahin frohe Weihnachten und einen guten Rutsch in ein frohes,
glückliches und vor allem gesundes neues Jahr.**



Jiu Jitsu



Silber für Jürgen Rautert

von Karoline Seck

Corona hatte auch vor den immer sehr attraktiven Meisterschaften der United Nations of Ju Jitsu nicht halt gemacht. Dabei geht es dort nicht nur um den internationalen Lehrgang, die internationale Meisterschaft, sondern vor allem auch um die vielen Freundschaften, die am Rande solcher Ereignisse entstehen und über viele Jahre andauern. Nachdem die Meisterschaften 2020 in Otterbach/Deutschland ausfielen, konnte jetzt endlich wieder vom 7. bis 10. Oktober im belgischen Oostende fair und sportlich um Medaillen gekämpft werden. Die Teilnahme von „nur“ acht Nationen deutete noch auf etwas Vorsicht bei einigen Verbänden hin. Immerhin waren Vertreter aus USA, Ungarn, England, Dänemark, Italien, Gibraltar, Belgien und Deutschland auf den Matten mit insgesamt 350 Teilnehmer und 662 Starts.

Deutschland war mit dem ZBD Otterbach, Bujindo Mülheim und mit dem Turnerbund Essen-Frintrop vertreten.

Die 48 Teilnehmer aus Otterbach brachten es auf 18x Gold, 11x Silber und 7x Bronze. Aus Mülheim waren 7 Teilnehmer angereist, die 2x Gold und 4x Bronze an die Ruhr zurückbrachten. Unsere Abteilung befindet sich nach Corona und anderen Umständen noch im Umbruch. Immerhin war ein Vertreter am Start und wir freuen uns besonders über die Silbermedaille von Jürgen Rautert im Bodenkampf, Altersgruppe 40+, light-weight von 66,3 bis 90 kg.

Wir gratulieren ganz herzlich, lieber Jürgen. Respekt!!! Sensei Dieter Lösgen konnte wegen lange anstehender Untersuchungen nicht vor Ort sein und auch DJJB-Präsident Josef Djakovic konnte krankheitsbedingt nicht auf die Matte. So unterrichtete Jürgen Rautert am Sonntagnachmittag im Wechsel mit Harald Westrich aus Otterbach (Sonntagvormittag) für Deutschland die Lehrgangsgruppen. Beide fungierten auch bei den Wettkämpfen als Mattenrich-



ter. Die nächsten Meisterschaften mit Kongress finden 2024 in Budapest und 2026 auf Sizilien statt. Dann hoffentlich wieder mit mehr Frintroper Teilnehmern.

Fazit: Jürgen, wir sind sehr stolz auf dich!

Alles Jitsuka wünschen frohe Weihnachten und hoffen sehr, in einem frohen, gesunden und friedvollen 2023 wieder mehr auf der Matte stehen zu können.



Die offiziellen Ländervertreter im belgischen Oostende.
Jürgen Rautert ist der 2. v.l. vorne.

Tennis

GÜLTIG AB SOFORT!



LECKERES BROT KAUFEN & GUTES TUN?

DANN REICHE JETZT DEINEN BELEG BEIM
TBF03 TENNIS EIN UND DIE TENNISJUGEND
ERHÄLT 5% DER BELEGSUMME ALS SPENDE.

ÄHRLICHES BROT BRAUCHT
ÄHRLICHES HANDWERK.

AUTO ZENTRUM BORBECK

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

Tel: 0201 67 48 188
0201 67 48 989
Fax: 0201 65 17 444
www.autozentrumborbeck.de

Dies und das vom Tennis

von Rainer W. Seck

Einige Informationen, die bereits für die kommende Saison feststehen oder vom Tennisbezirk 5 (Essen/Bottrop) ange-
dacht sind:

Winterhallenrunde

Diese hat bereits im Oktober angefangen und endet im April.

Saisonbeginn auf der Tennisanlage

Bei guter Witterung könnte die Saison am ersten Aprilwochenende starten. Schauen wir, wie sich Wetter und Platz-
aufbereitung dazu stellen.

Medenspielsaison

Die Tennisbezirke haben die Spieltermine je nach Gruppe
beginnend am 2./3. Mai 2023 festgelegt.
Andere Gruppen fangen später an.

Hobbyrunde

Hier geht es ab dem 25. bzw. 29. April wieder um den Ball.

weitere Termine

Folgen im nächsten Heft 1/2023

WIR WÜNSCHEN
ALLEN FROHE
WEIHNACHTEN
UND EINEN
GUTEN RUTSCH.
WIR SEHEN UNS
2023 AUF
SCHEMANNSFELD.



Ein
frohes
Weihnachtsfest,
ein paar Tage Ruhe,
Zeit, spazieren zu gehen
und die Gedanken schweifen
zu lassen, Zeit für sich, für die Familie,
für Freunde. Zeit, um Kraft zu sammeln für
das neue Jahr. Ein Jahr ohne Angst und große
Sorgen, mit so viel Erfolg, wie man braucht, um
zu-frieden zu sein und nur so viel Stress, wie man
verträgt, um gesund zu bleiben, mit so wenig Ärger
wie möglich und so viel Freude wie nötig, um 365 Ta-
ge glücklich zu sein. Diesen Weihnachtsbaum der guten
Wünsche sendet

euch der
Turnerbund
Essen-Frintrop
1903 e.V.





markus

apotheke&reformhaus

Löwenstark für
Ihre Gesundheit

Mahmoud Adel
Frintroper Str. 432 . 45359 Essen

Reformhaus



Treffpunkt gesundes Leben

Telefon 0201 6958007

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