

# turnschuh

NR. 128/37. JG. DER KOSTENLOSEN MITGLIEDERZEITUNG  
4/2024



Bronze für Joris Rührwiem  
Deutsche  
Trampolin-Jugendmeisterschaft

Jürgen Rautert mit sehr  
erfolgreicher Teilnahme  
bei Jiu Jitsu-WM.

Allen ein  
friedvolles  
Weihnachten und ein  
tolles und gesundes  
2025!



# Wisst ihr schon, welche Jogginghose ihr zu Weihnachten anzieht?



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

das Jahr 2024 geht zu Ende. War es ein gutes oder ein eher nicht so gutes Jahr. Das muss jeder für sich entscheiden. Ihr konntet hier lesen, dass sich 2024 viel bei uns getan hat. Dafür möchten wir allen danken, die uns dabei unterstützt haben. Alle Ehrenamtlichen schenken über das Jahr dem Verein und damit den Mitgliedern unzählige Stunden ihrer Freizeit, um diesen in seiner Vielfalt zu erhalten bzw. ein Stück weiterzuentwickeln. Jeder ein ganz eigenes Stück, welches ihm am Herzen liegt. Doch erst diese vielen Teilstücke miteinander ergeben unseren Sportverein, den Turnerbund Frintrop. Für die Weihnachtszeit wünschen wir daher allen Mitgliedern, Sportlern, Trainern, Vorstandsmitgliedern, den aktiv Mitarbeitenden Eltern, unseren Freunden, Gönern und den Sponsoren ein paar besinnliche Tage im Kreise der Familie, ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest sowie für das neue Jahr 2025 vor allem Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

Glückauf und bleibt alle gesund,  
Euer Gesamtvorstand

## In Heft 128 lest ihr:

2	<b>Vorwort / Impressum</b>
4	<b>Vereinsnachrichten</b>
15	<b>Terminkalender</b>
16	<b>Unsere Turnerbundfamilie</b>
18	<b>Urlaubsgrüße</b>
23	<b>Spenderkästchen</b>
24	<b>Sport- und Abteilungsnachrichten</b>
23	<b>Übungsangebot</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.

IV/2024 - 128/37. Jg.

### Impressum

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

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

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

Satz: Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.

Druck: Infotex-digital, Bahnhofsweg 2  
82008 Unterhaching

Sportpictogramme: ©DOSB/Sportdeutschland

Anzeigenberatung: Rainer W. Seck

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

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

### Bürozeiten:

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

### Telefon und Fax der Vereinsanlagen

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

Tennisanlage Schemmannsfeld ( 69 97 14)

Sporthalle Helmstraße ( 69 90 20)

### Internet

www.tbf03.de, E-Mail: vorstand@tbf03.de und verschiedene Abteilungssadressen (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, Seniorenspорт - fit im Alter, Skigymnastik, Tennis, Theatergruppen für Erwachsene, Trampolin, Walking, Wirbelsäulen-gymnastik, Yoga, Zumba®

### Sportstätten

- vereinseigene Clubhaus und Geschäftsstelle mit Gymnastiksaal, Kraftraum und Außenportanlage: 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 Hahn (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), NN (Jugendvorsitzende(r)), René Prologer (1. Vorsitzender Tennis), Hans Hahn 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 Höigner (Skigymnastik), Saskia Höigner (stv. Jiu Jitsu), Gabi Glaubitz (Senioren), Gabi Glaubitz (Trendsportarten), Britta H. (stv. Jugendvorsitzende), Karoline Seck (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit), Rainer W. Seck (Ehrenvorsitzender), Ältestenrat: Brunhilde Hofman, Ilse Grewe, Günter Lüsser, Dieter Lösgen, Kassenprüferinnen: Daphne Dorighi und Sabine Pfeiffer.

### Mitgliedschaften

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

# **NIMM DEINE FITNESS SELBST IN DIE HAND!**

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



[sportdeutschland.de](http://sportdeutschland.de)



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

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



[sportdeutschland.de](http://sportdeutschland.de)



## **Die schönste Zeit des Jahres.**



**Wir wünschen Ihnen eine frohe und  
besinnliche Weihnachtszeit im Kreis  
Ihrer Liebsten.**

[www.sparkasse-essen.de](http://www.sparkasse-essen.de)

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



**Sparkasse Essen**

# Vereinsnachrichten

## Städtischer Zuschuss für TBF-Vereinsheim

### TBF nutzt nachträgliche Bewilligung von Sascha Fennel

Der Ausschuss für die Sport- und Bäderbetriebe Essen (SBE) hat in seiner Sitzung vom 19. November Zuschüsse bewilligt, die auch dem TBF zu Gute kommen. Wir kommen dabei für eine zusätzliche Förderung wegen besonderer Belastungen in Frage. Diese betreffen nachträglich Reparaturarbeiten wie z.B. die Auswechselung der großen Rolllade zur Terrasse, aber



auch die Anschaffung eines Defibrillators. Durch einen Defibrillator können Laien im Notfall beherzt eingreifen und lebensrettende Maßnahmen durchführen, bis der Notarzt und Rettungskräfte am Unfallort eintrifft.

- Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e. V.  
Besondere Belastungen: 2.093,03 €  
Unterhaltungszuschuss 2024 3.875,00 €  
Vorschlag für einen zusätzlichen Zuschuss: 1.046,52

Die Zuschüsse betragen 50 % der nachgewiesenen Belastungen.

## Neubau Gerätehaus von Sascha Fennel

Nach einer langen Verzögerung durch verschiedene Genehmigungsverfahren der Stadt Essen konnte das Projekt „Neubau Gerätehaus“ Mitte Oktober 2024 gestartet werden. Einen Rückschlag musste das Projekt bereits 4 Tage vor dem geplanten Beginn hinnehmen, da das beauftragte Abrissunternehmen kurzfristig abgesagt hatte.

Glücklicherweise hat die Firma Garagenbau Gross, die mit dem Bau des Gerätehauses beauftragt wurde, kurzerhand vorgeschlagen, diese Arbeiten zum gleichen Preis zu erledigen. Wir möchten uns hier nochmal bei der Firma Garagenbau Gross bedanken, die uns nicht nur bei der Umsetzung unterstützt hat, sondern auch alle Arbeiten zu unserer vollen Zufriedenheit ausgeführt hat.

Die erste Veranstaltung konnte bereits am 9. November beim traditionellen Treffen nach dem Frintropen Martinszug

auf der neuen Terrasse stattfinden. Auch wenn bis dahin noch nicht alles fertig war, waren die Reaktionen der Besucher durchweg positiv.

Die restlichen Arbeiten wurden im November abgeschlossen und das Gerätehaus kann wieder als Lagerraum genutzt werden. Die Elektroverkabelung wurde nach und nach installiert, alle benötigten Materialien hierfür wurden gespendet. Gespendet wurde auch eine neue Gerätehütte für die Gartengeräte im Wert von 4500,- Euro.

Wenn wir beim Thema Spenden sind, möchten wir auch erwähnen, dass zwei neue Sonnenschirme (3,5 x 3,5 Meter) inkl. der passenden Bodenhülsen ebenfalls gespendet wurden.

Ein weiter Dank geht an die Old Guys Gruppe, die beim Aus-, Um- und Einräumen unterstützt haben.

Ein weiterer großer Dank geht an Willi Riese, der die Arbeiter jeden Morgen mit frisch gekochtem Kaffee versorgt hat. Wir bedanken uns bei Allen, die bei diesem Projekt unterstützt haben.

## Tagebuch einer Baustelle Gerätehaus und Terrasse neue Schmuckstück von Rainer W. Seck

Das war schon ein gehöriges Unterfangen. Im Vorfeld und in der eigentlichen Bauphase. Aber wer regelmäßig das Vereinsheim besucht, konnte von Tag zu Tag die Fortschritte feststellen. Als Unternehmer hatte der TBF die Firma Garagenbau Thorsten Groß GmbH aus der Dellwiger Levinstraße engagiert. Diese Firma brachte mehr als 40 Jahre Erfahrung im Garagenbau, Lagerräumen und Anbauten mit.

Aber erst brauchte man kräftige Männer - richtig kräftige Männer. So kamen die Old Iron Guys und Old Guys Radler zum Zug. Mehr als 700 Jahre Berufserfahrung und noch viel mehr Lebenserfahrung standen am 28. September in den Startlöchern. Der Schuppen wurde geräumt und alles fein säuberlich im Vereinsheim gelagert. Was schrottig war, bekam ein Schrotti, der sich am Vereinsheim mehrmals die Hände rieb.

Die Terrasse schrieb der Vorstand im Internet als günstige Gelegenheit für Selbstabholer aus. Eine gute Idee. So zieren jetzt unsere jahrzehntealten Platten nahe und ferne Gärten, Stellplätze usw..

Das ist doch wohl Nachhaltigkeit oder?

Wie Sascha bereits schrieb, ließ uns die Firma, die mit dem Abriss beauftragt war, sehr kurzfristig sitzen. Ersatz musste genauso kurzfristig her. Aber am 15. Oktober waren dann auch Garage (gebaut in den 70ern) und der Geräteschuppen (gebaut Ende der 60er) verschwunden. Aufgrund des maroden Zustandes werden wir ihnen aber sicherlich keine Träne hinterher weinen.

## Old Guys im Einsatz



Bye-Bye Terrasse



T-Träger ohne Ende.



Die Terrasse wird gepflastert.



Fundament



Vorgefertigte Bauteile wurden gesetzt.



Größer, breiter, schöner.



Schön oder?

Erstaunlich, wie viele Doppel-T-Träger im Fußboden des Schuppens verbaut waren. Da hätte man hunderte Tonnen Material drin lagern können.

Am 18. Oktober war dann auch die alte Terrasse Geschichte. Wieviele schöne Stunden wurden hier verbracht. Feiern ohne Ende. Aber die neue Terrasse ist sehr schön und es wurde ein sehr massiver hellgrauer Stein ausgewählt. Auch an Hülsen für große Stauderschirme (Spende genau wie die Hülsen) wurde gedacht. So wird man zukünftig im kühlen Schatten sein sommerliches Getränk schlürfen können.

Am 29. Oktober war dann auch das Fundament für das Gerätehaus gegossen. Der Schuppen konnte, nachdem das Fundament getrocknet war, mit vorgefertigten Bauteilen aufgebaut werden. Auch hier waren die Bauarbeiter der Firma Groß wieder sehr fleißig.

Am 14. November waren dann auch diese Arbeiten abgeschlossen. Jetzt lief ein Trockengerät, um noch eventuelle Feuchtigkeit aus dem Schuppen zu ziehen. Sicher ist sicher.

Sascha Fennel und Günter Lüscher montierten Elektrik und die Außenwände wurden Ende des Monats weiß gestrichen.

Insgesamt ist das Gerätehaus breiter und tiefer und es wurde eine Zwischenwand eingebaut. Außerdem ist es jetzt ebenerdig erreichbar.

Aktuell wird an der Stelle, wo die alte Garage und die ehemalige Grillfläche stand, eine weitere Fläche befestigt. Hier kommt ein stabiles Metall-Gerätehaus der Firma Hörmann hin. Auch dieses Haus wurde gespendet.

Bei Redaktionsschluss waren die Baumaßnahmen bis auf Kleinigkeiten abgeschlossen. Die beiden Bilder untere Reihe Mitte und Rechts in der Collage auf Seite 5 stammen vom 27. November.

Aber bereits jetzt kann man sagen, dass sich alle Mühe gelohnt hat. Die offizielle Eröffnung mit Vertretern der Stadt, von der wir erhebliche Zuschüsse bekommen haben, mit der Sparkasse (Zuschuss über 10.000 Euro) und vielen anderen lieben Menschen soll im Frühjahr stattfinden.

Bei der Stadt wurde bereits leise vorgefühlt und vielleicht haben wir dann auch unsere Oberbürgermeister Thomas Kufen für die Eröffnung vor Ort.

### St. Martin von Sascha Fennel

Am 9. November 2024 fand in Frintrop das traditionelle St. Martinsfest statt, ein Ereignis, das die Gemeinschaft jedes Jahr aufs Neue zusammenbringt. Nach dem stimmungsvollen Martinszug, der durch die Straßen von Frintrop führte, versammelten sich einige Teilnehmer zu einem gemütlichen Beisammensein.

Ein Feuer in einer Feuerschale und eine Feuertonne sorgten für eine warme und einladende Atmosphäre. Kinder und Erwachsene genossen es, Stockbrot und Marshmallows über den Flammen zu rösten, während der Duft von Glühwein, Brat- und Currywurst die Luft erfüllte.



Lagerfeuerromantik am Vereinsheim.  
Das angenehme Wetter hielt viele dort.

Ein besonderes Highlight war die köstliche Kürbissuppe, die von Elke Esser gespendet wurde und großen Anklang fand. Das Fest war nicht nur eine Gelegenheit, die Tradition des St. Martin zu feiern, sondern auch ein Moment des Zusammenhalts und der Freude für den Verein. Die fröhlichen Gesichter und das Lachen der Kinder zeugten von einem gelungenen Abend, der noch lange in Erinnerung bleiben wird.

### 10. Frintroper Shopping-Nacht von Karoline Seck

Leider gab es am Termin der Shopping-Nacht am 20. September einige Terminprobleme. Urlaubs- und Krankheitsbedingt stand ein Großteil des seit Jahren eingespielten Cocktailteams an diesem Tag nicht zur Verfügung. Und das bei einem solchen Event die Cocktails nur so über die Theke fliegen, kann man sich ja vorstellen. Das ist mit einer Rumpfmannschaft nicht zu schaffen.

Trotzdem haben wir das Beste für den TBF daraus gemacht und haben uns mit einem Stand präsentiert, auf dem wir Fragen beantwortet haben und TBF-Merchandisingprodukte verkauft haben.



### AlltagsFitnessTest von Karoline Seck

Bereits zweimal fand jeweils im Januar bei uns der AlltagsFitnessTest für Erwachsene statt. Der nächstjährige Termin wird im Februar stattfinden. Der genaue Termin (ein Samstag) steht aber noch nicht fest. Wir informieren rechtzeitig darüber.



- Elektro-Gebäudetechnik
- Sicherheitstechnik
- Kommunikationstechnik
- Energietechnik

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

[www.beinert-knotte.de](http://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 Husrat, 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 Anschläßen, 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 • Mietkarts, 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 • Außenauflifze  
• wachdienstgeschütztes und alarmgesichertes Lagerhaus

über 100 Jahre  
Umzüge **Meinrich®** ... der freundliche Familienbetrieb

## DER ALLTAGS-FITNESS-TEST



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 Profes-

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

## Vintage an der TBF-Theke „Turnerblut“ wieder im Ausschank von Rainer W. Seck

Die Älteren werden sich erinnern. Das war noch, als Hansi „Lala“ Prante Hauswart war. Anfang der 90er ist er fortgezogen und hat bis dahin einen Brombeeraufgesetzten über die Theke verkauft, den wir schnell als „Turnerblut“ bezeichneten.

### Er ist wieder da!

Nein, nicht der Lala. Aber der lässt euch herzlich grüßen.



Willi Riese und ich hatten angesichts des Überangebotes an Brombeeren diesen Sommer am Vereinsheim, dieses beliebte Getränk wieder aufleben zu lassen.

Die Ernte war üppig und so konnten wir insgesamt 9 Flaschen des ehemals sehr beliebten Getränks produzieren. Nach einigen Wochen seit dem Ansatz konnten wir unseren „Turnerblut“ jetzt endlich einmal probieren und die einhellige Meinung ist: „LECKER!“.

Also gibt es diesen Brombeeraufgesetzten mit Früchten aus eigenem

Wildwuchs an der Werkhausenstraße ab sofort Pinneken für Pinneken über die Theke zu kaufen. So lange der Vorrat reicht.

Mal schauen, was die Ernte im nächsten Jahr bringt.

## Ich muss da mal `was sagen! von Rainer W. Seck

Ich habe ja nicht nur die Bauarbeiten beobachtet und auch mitgeholfen, wenn es darum ging, irgendwelche Sachen hin- und herzutragen. Ich habe auch im nicht geringen zeitlichen Vorlauf bis zum Baubeginn mitbekommen, wenn es hakte und krachte. Da waren alle möglichen Verwaltungs- und verwaltungsrechtliche Gänge zu absolvieren und zu überbrücken. Viele Telefongespräche, Mails, Briefe, Nachreichungen an die Bauordnung, Wasserbehörden, Umweltämter, Sportverwaltung und, und, und waren zu erledigen. Sehr dicke Bretter mussten gebohrt werden und man musste sich ja erst einmal in diesem ganzen Behördenwirrwarr zurecht finden. Hatte man eine Lücke geschlossen, konnte man beinahe davon ausgehen, dass sich eine neue noch größere auftat.

Ich möchte hier an dieser Stelle für jemanden meinen Hut ziehen, der hartnäckig wie ein Terrier sich in alles verbissen hat, was man so an Knüppeln zwischen die Beine bekommen kann. Dass dieses Gerätehaus und alles, was mit dieser Gesamtbaumaßnahme geschaffen wurde, nun so vor dem guten Ende steht, ist unserem 2. Vorsitzenden Sascha Fennel zu verdanken. Selten habe ich jemanden gesehen, der sich so positiv in eine Sache hineingearbeitet hat und sie so zu einem guten Ende gebracht hat.



### Chapeau, lieber Sascha!

Eine tolle Leistung, alles ehrenamtlich, alles für den Turnerbund. Der Turnerbund ist dir zu großem Dank verpflichtet.



Und es war noch eine Person genau wie Sascha täglich vor Ort. „Die Legende“, unser Hauswart und Ehrenmitglied Willi Riese hat das Vereinsheim für die Bauarbeiter aufgeschlossen, hat sie mit Getränken und Keksen verwöhnt und hat unsere Old Guys immer und immer wieder so lange getreiert und für Mithilfe animiert.

Böse Zungen behaupteten sogar, dass Willi in das Gerätehaus einziehen wird, weil er sowieso immer im Heim ist. Auch dir, liebe Legende Willi, gebührt unser allerherzlichster Dank. Auch für dich

### Chapeau, lieber Willi!

Das musste auch mal gesagt werden!

# JIU JITSU IM TBF

**FÜR KINDER  
&  
JUGENDLICHE**

**DONNERSTAGS  
17-19 UHR**



**KOMMT ZUM PROBETRAINING!**

**Wir stärken gemeinsam den  
Geist, Körper und unsere  
Konzentration und lernen dabei  
die Grundlagen der  
Selbstverteidigung.**

**Für Kinder ab 7 Jahren  
Trainerin: Saskia Plücker  
Kontakt: Saskia Plücker, 0176 57 61 22 07  
s.pluecker.tbf@outlook.de**

**Turnhalle Helmstraße  
Zufahrt über den  
Schulhof Helmstraße 5**



## Link war kaputt: Spenden an den Turnerbund von Rainer W. Seck

Auf einmal funktionierte er nicht mehr, der QR-Code, den wir im letzten Heft veröffentlicht haben. Daher hier ein neugenerierter. Geldspenden sind die klassische Form der Spende. Hierbei überweist der Spender dem Verein einen Geldbetrag, der zur Förderung der Vereinsziele verwendet wird.

Geldspenden sind in der Regel steuerlich absetzbar, wenn der Verein als gemeinnützig anerkannt ist. Das ist der Turnerbund Frintrop, den mit seinem Vereinszweck zur Förderung des Sports ist er durch das zuständige Finanzamt als als gemeinnützig anerkannt.



### Wie kann man an den Turnerbund spenden?

Das ist einfach und es gibt mehrere Wege.

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

### Was sagt die Finanzverwaltung NRW dazu?

Spenden können Sie in Ihrer Einkommensteuererklärung als Sonderausgaben absetzen.

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

### Bis zu 300 Euro spenden reicht ein einfacher Nachweis

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

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

## Rhein-Ruhr 2025 FISU WORLD UNIVERSITY GAMES Update von Rainer W. Seck



**FISU**  
WORLD  
UNIVERSITY  
GAMES  
SUMMER

Die große Werbemaschine für das herausragende Sportereignis vom 16. bis 27. Juli 2025 rollt an. Siehe auch das Poster auf der rechten Seite, mit dem auf Essen als Austragungsort aufmerksam gemacht wird. Auch der Ticketverkauf ist in großen Teilen bereits gestartet. Tickets für die Eröffnungsfeier in der Duisburger Schauinslandarena, ein Groundpass für alle Tage und alle Sportarten (außer Eröffnungs- und Schlusszeremonie, Tagestickets und ein Sportticket, das bald erscheinen wird, wovon aktuell aber noch nicht bekannt ist, was es beinhaltet.

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

Veranstaltungsorte in Essen werden die Tennisanlage des ETUF am Baldeneysee, die Messe Essen, die Grugahalle, die Sporthalle und der Sportpark am Hallo sowie die Zeche Zollverein sein.

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

## Die Weihnachtselfen von Rainer W. Seck

Sie haben es wieder getan: unsere Weihnachtselfen Willi, Günni und Rainer. Noch vor dem 1. Advent wurde die gut 2 m hohe Nordmannstanne gekauft und von dem Trio mit hunderten LED-Lichtlein und unzähligen knallroten Kugeln (ist auch nur eine kaputtgegangen) geschmückt. Nun steht sie, vorübergehend auch noch mit den Wünschezetteln behangen, im Vereinsheim und darf besungen werden.





RHINE-RUHR  
2025

# ESSEN SPIELT MIT

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

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



**Infos & Tickets:**  
[RhineRuhr2025.com](http://RhineRuhr2025.com)

Die Landesregierung  
hochschulen übertragen  
SCHULSPORT NRW  
SPORTLAND.NRW

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband  
adhu

Gefördert durch:  
Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

FISU

## Kein Sportlerforum in diesem Jahr

von Rainer W. Seck

Das wichtigste Highlight der Essener Sportszene fand immer im Dezember im Foyer der Sparkassen-Hauptverwaltung statt. Beim Sportforum der Sparkasse Essen kamen zahlreiche Sportler\*innen, Funktionär\*innen und Förde\*innen des lokalen Sports zusammen.

Gemeinsam feierten sie nicht nur die herausragenden Leistungen der Sportler\*innen, sondern auch die Gewinner\*innen des beliebten Publikumspreises.

Auch der Turnerbund war immer auf dieser sehr wichtigen Veranstaltung für den Essener Sport vertreten, um bei kühlen Getränken und Snacks Netzwerke zu pflegen und mit wichtigen Multiplikatoren des Essener Sports zusammenzukommen.

Leider findet diese Veranstaltung in dieser Form nicht mehr statt. Eine Folgeveranstaltung in anderer Form ist im kommenden Jahr geplant. Wir sind sehr gespannt.

## Frintrops handgemachter Karneval

im Vereinsheim

von Rainer W. Seck

Sie feiern halt gerne Karneval, die Männer und Frauen der Theatergruppe turbu-lent 03 und sie haben sich auch wieder Gäste eingeladen, um das kleine, aber feine Bühnenprogramm zu gestalten.

Gefeiert wird am 22. Februar 2025 ab 19.11 Uhr (Einlass ab 18.31 Uhr). Nach dem sicherlich wieder lustigem Programm mit den 2 von der Körnerstraße, der berühmt-berüchtigten Playback-Show mit vielen Stars der Musikszene und vielen anderen Programmpunkten wird der DJ Karnevals- und Tanzmusik auflegen.

Motto des Abends: Einfach mal wieder Spaß zusammen haben und ein paar gemütliche Stunden verbringen. Für Ge-

tränke 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](mailto:karneval_im_tbf@tbf03.de)

Greift schnell zu bei den Karten, denn die Personenzahl ist auf 60 beschränkt. Es soll ja gemütlich werden.

## Es sind noch wenige Fächer frei

Sparkastentradition beim TBF

von Rainer W. Seck

Seit fast 30 Jahren gibt es im TBF-Vereinsheim einen Sparkasten der Sparkasse. Fast 70 Sparer schmeißen hier im vierzehntäglichen Rhythmus mindestens 5 € ein. Wer es verpasst, zahlt einen Euro Strafe. Der kommt der Allgemeinheit zugute. Z.B. wie am 7. Dezember als eben diese rund 70 sparsamen Menschen ins Vereinsheim kamen, um sich ihr Erspartes abzuholen. Passend zur Jahreszeit bei einem gemütlichen Grünkohlessen mit Mettwurst. Es war reichlich da



Seit Jahrzehnten ist Verlass auf die beiden.

Seit Jahrzehnten als zuverlässige Kassierer sind Ulli Braune und Willi Riese im Einsatz. Sie leeren die Kästen, zählen das Geld und notieren sorgsam jeden Sparbeitrag.

**SPORTDEUTSCHLAND IST**

**EHRENAMTLICH  
ENGAGIERT**

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

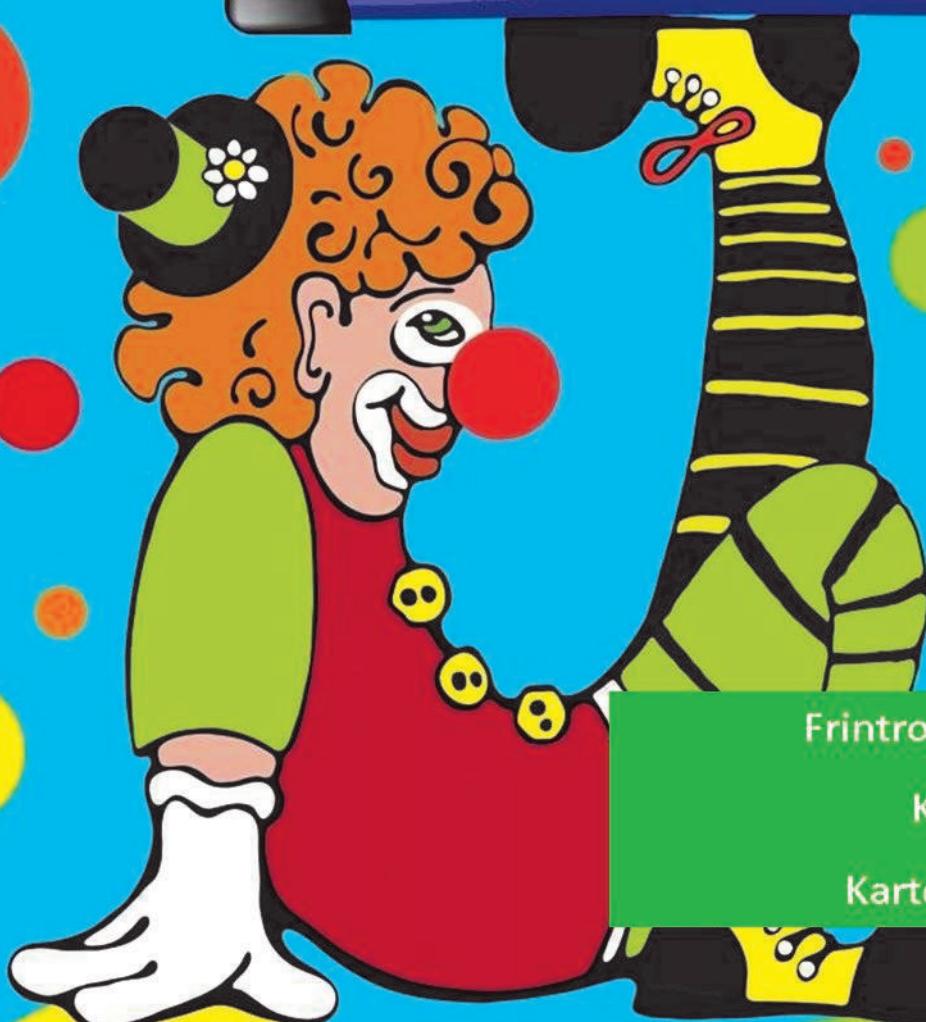
mit Programm

& DJ

# Karnevals

## PARTY

Samstag, 22. Februar 2025,  
19.11 Uhr (Einlass 18.31 Uhr)



7 €

Abendkasse

8 €

Frintrops „handgemachte“

Karnevalsfeier!

Karten im Vorverkauf!

TBF

Kleiner  
Imbiss möglich!

Zum Jahresende wird dann alles nach vorbestellter Sortierung je nach Sparbeitrag in Euronoten von der Sparkasse abgeholt und extra in kleine Spartütchen eingetütet und verklebt.



In diesem Jahr stellten die Sparer dabei einen neuen Rekord auf. Insgesamt 36.450 € kamen zur Auszahlung. Wow!!! Leider sind, wie wir alle wissen, die Zinsen misera-

bel. Aber es geht ja in erster Linie um den Geldbetrag, den man bekommt und für schöne Zwecke zu Weihnachten nutzen kann.

Es sind übrigens noch einige wenige Kästchen für die kommende Sparsaison frei. Wer möchte, kann sich unter

[riese.willi@gmail.com](mailto:riese.willi@gmail.com)

Direkt an Willi Riese wenden oder einfach montags während der Thekenzeit ab 19.30 Uhr im Vereinsheim vorbeikommen.

## Defibrillator im Vereinsheim

von Rainer W. Seck

AED Defibrillatoren sind heute bereits an vielen Orten zur Ersten Hilfe verfügbar. So begegnet uns das AED Defibrillator Hinweisschild, das weiße Herz mit Blitz auf grünem Grund häufig in modernen Parkhäusern, auf dem Tennisplatz, in der Sauna und in immer mehr Betrieben und Unternehmen.

AED bedeutet „Automatisierter externer Defibrillator“.



Defibrillatoren sind keine Vorschrift. Sie anzuschaffen und gut sichtbar anzubringen, ist eine freiwillige Leistung der Betreiber.

Seit kurzem hängt ein solcher AED auch in unserem Vereinsheim. Gut sichtbar im Eingangsbe- reich.

Das Gerät gibt im Notfall klare, gesprochene An- weisungen. Jeder kann mit dem Defibrillator auch ohne Vorkenntnisse helfen.

Mehr als 80 % aller plötzlichen Herztode passieren zu Hause, in der Freizeit oder am Arbeitsplatz. Es kann leider jeden treffen—mehr als 5 % der Bevölkerung gehören zu der Risikogruppe „plötzlichen Herztod“. In Europa sterben daran jedes Jahr mehr als 800.000 Menschen. Wenn der auch von Laien bedienbare Defibrillator innerhalb von 5 Minuten nach

dem Eintreten des Herzstillstandes eingesetzt wird, besteht eine hohe Überlebenschance für den Betroffenen bis zum Eintreffen des Notarztes.

## Online-Nachfolger der Borbecker Nachrichten

von Rainer W. Seck

*Was ihr schon immer über Borbeck wissen wolltet, lest ihr auf:*



# borbeck.de

... oder unter: [facebook.com/unsereborbecker](https://facebook.com/unsereborbecker)

Wir vermissen sie: die Borbecker Nachrichten. Vor fünf Jahren wurde sie eingestellt. Aber sie lebt im Netz weiter. Unter

[www.borbeck.de](http://www.borbeck.de)

gibt es zu allen möglichen Themen aktuelle Informationen aus erster Hand. Auch einige Artikel unseres Vereines sind dort zu finden. Aber wichtig sind auch Informationen darüber, was gerade so in Frintrop und Umgebung läuft. Einfach mal reinschauen und sich informieren.

## Frohe Weihnachten auf dieser Welt!



Adresse Bocholder Straße 2  
45355 Essen

Telefon 0201-760 92117

E-Mail [podologie-koerner@vodafoneemail.de](mailto:podologie-koerner@vodafoneemail.de)

Web [www.podologie-koerner.de](http://www.podologie-koerner.de)

Mo 10-18 Uhr Di & Mi 8-16 Uhr Do nach Vereinbarung Fr 8-15 Uhr



# Terminkalender:

## Turnerbund Essen-Frintrop 1903:

### verantwortlich für 121 Jahre

### Sport und Freizeit in Frintrop

2025			
05.01.2025	11 bis 13 Uhr	<b>Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim.</b> Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
02.02.2025	11 bis 13 Uhr	<b>Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim.</b> Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
22.02.2025	ab 19.11	<b>Traditioneller Frintroper handgemachter Karneval für fröhliche Menschen zum Mitfeiern</b>	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
23.02.2025		<b>Bundestagswahl</b>	
02.03.2025	11 bis 13 Uhr	<b>Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim.</b> Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
31.03.2025	18 Uhr	<b>Start in die diesjährige Radsaison mit dem Montagsroller</b>	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
06.04.2025	11 bis 13 Uhr	<b>Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim.</b> Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
12. bis 16.05.2025		<b>Deutsches Turnfest in Leipzig</b>	 Leipzig
01.06.2025	11 bis 13 Uhr	<b>Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim.</b> Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
02. bis 05. Juni 2025		<b>Radtour der Old Guys Radler in und um Davensberg</b>	Hotel Clemens August Ascheberg
06.07.2025	11 bis 13 Uhr	<b>Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim.</b> Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
16. bis 27.07.2025		<b>World University Games - Universiade 2025</b> In Essen mit den Sportarten Bogensport, Basketball, Judo, Fechten, Taekwondo, Tennis, Rhythmische Sportgymnastik, Gerätturnen und Tischtennis	Essen, Bochum, Mülheim, Duisburg, Berlin und Hagen
06.12.2025	18 Uhr	<b>Sparkastenleerung mit gemütlichem Beisammensein</b>	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
2026			
10.2026		<b>WM und Kongress der United Nations of Ju Jitsu</b>	Sizilien in 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

## Goldene Hochzeit

Angelika und Werner Högner feiern  
von Rainer W. Seck

Na, das Jahr fängt ja gut an, denn kurz nach Neujahr feiern Angelika und Werner Högner ihre Goldene Hochzeit.



50 Jahre Angelika und Werner Högner

Am 3. Januar 1975 wurden sie auf Schloss Borbeck, dem ehemaligen Sitz der Fürstäbtissinnen, standesamtlich getraut. Schon am nächsten Tag, ein Samstag, schritten sie in der alt-ehrwürdigen Frintroper St. Josef-Kirche zum Traualtar. Wir haben mal recherchiert: Anton Korth war zu dieser Zeit Pfarrer in Frintrop. Hat er euch getraut? Und weil die beiden sich besonders gern haben, blieb ihre Ehe auch nicht ohne Folgen. Und so wurde aus dem verliebten Duo schnell mit Tochter und Sohn ein Quartett. Und in der nächsten Generation gibt es bereits 3 Enkel und 1 Enkelin.

Liebe Angelika, lieber Werner, zu eurem Jubeltag im Januar wünschen wir euch alles Liebe und Gute und noch ganz, ganz viele glückliche und gesunde Jahre.



Leider mussten wir von zwei Mitgliedern Abschied nehmen  
von Rainer W. Seck

Wir haben Abschied genommen von

## Thomas Uecker

\* 2. November 1964 † 15. Januar 2024

Thomas gehörte seit 1993 unserer Gemeinschaft an und wäre vor wenigen Tagen 60 Jahre alt geworden. Der Tod riss ihn viel zu früh aus unserer Mitte.

Leider haben wir als Redaktion erst jetzt Kenntnis von seinem Tod erhalten, der ihn bereits im Januar ereilte.

Unser Mitgefühl gebührt seiner Frau Jasmine Elisa Uecker-Ruggieri.

Wir werden Thomas ein ehrendes Andenken bewahren.

Wir haben Abschied genommen von

## Elfriede Merz

\* 31. Juli 1937 † 12. November 2024



Elfriede wurde am 31. Juli 1937 geboren und zählte nicht nur an Lebensjahren zu den ältesten Mitgliedern unserer Gemeinschaft, der sie am 1. April 1978 beitrat.

Am 26. November wurde sie auf dem evangelischen Friedhof an der Pfarrstraße beigesetzt.

Unser Mitgefühl gebührt ihrem Sohn Stephan und seiner Familie.

Wir werden Elfriede ein ehrendes Andenken bewahren.

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

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

turnschuh@tbf03.de

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

**80 Jahre  
Christel Zelt**

**75 Jahre  
Heinz-Peter Michels  
Rainer Marschan  
Erika Küpper  
Heinz-Günter Lüsser**

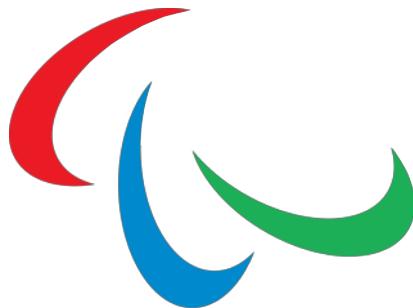
**70 Jahre  
Lydia Henseleit**

**65 Jahre  
Michael Wrazidlo  
Andrea Zwillich-Seck  
Heike Bistritz  
Klaus Riese**

**60 Jahre  
Heike Hellmold  
Dirk Rohland**

# Mit Annelie und „Dr.“ Werner bei den Paralympics

## Ein lesenswerter Reisebericht von Werner Becker



Am späten Nachmittag kamen wir, Annelie und ich, mit dem Zug in Paris an. Direkt am nächsten Morgen gab es bereits die erste paralympische Veranstaltung für uns, die im Pariser Süden auf dem Messegelände stattfand.



Wir sahen Rollstuhltischtennis u.a. mit dem späteren Silbermedaillengewinnerinnen und -gewinner. Wir hatten tolle Plätze, nicht weit vom Geschehen entfernt. Es war beeindruckend, mit welchem Engagement die Sportlerinnen und Sportler trotz Handicap Topleistungen abgerufen haben.



Unser nächster Programmpunkt stand dann in der Bercy-Arena unweit von Notre-Dame und direkt an der Seine an. Rollstuhlbasketball. Wir sahen das Vorrundenspiel Kanada gegen Deutschland, das die deutsche Mannschaft leider verlor. Im Spiel um den 3. Platz trafen beide Mannschaften noch einmal aufeinander. Dieses Spiel gewann die deutsche Mannschaft und damit auch die Bronzemedaille.

Unsere dritter Veranstaltungsbesuch fand im „Stade de France“ im Norden von Paris in St. Denis statt und war ein gigantisches Erlebnis. Das Stadion fasst ca. 70.000 Zuschauer. Die Ränge waren erstaunlich gut gefüllt und wie bei allen sportli-



Im Stade de France in St. Denis genossen wir die Leichtathletik-Veranstaltungen.

chen Veranstaltungen war es eine tolle Atmosphäre. Wir saßen rund 10 Meter von der Weitsprunganlage entfernt und sahen unter anderem den Goldmedaillengewinner Markus Rehm bei seinen genialen Sprüngen zwischen 7,83 m und 8,13 m, die ihm den Sieg brachten.



Außerdem gab es 100 m-Läufe, Kugelstoßen, Keulenwurf und begleitete 100 m-Läufe der blinden Athleten. Alles war gut auch über riesige Monitore zu sehen.



Die Leistungen der Sportlerinnen und Sportler haben uns die größte Anerkennung und Hochachtung abverlangt. Insgesamt verbrachten wir acht Tage in Paris, während der wir sportliche Höchstleistungen sehen konnten und diese wunderschöne Stadt auf uns wirkten ließen.

Annelie Ritter  
& Werner Becker

Danke euch beiden für den schönen Bericht aus Paris.



## Unsere Yoga-Frauengruppe freut sich auf Dich!

Starte mit uns freitags mit Yoga in dein wohlverdientes Wochenende. In angenehmer Atmosphäre, unabhängig von deinem Fitness-Level stärkst Du Körper, Geist und Seele für deine Balance im Alltag.

# *Yoga* mit Elina



- Hatha Yoga Übungen
- Beruhigende und regenerierende Yoga Haltungen
- Atemtechniken, Entspannung und Meditation

Anmeldungen zum Kurs unter:

Tel.: 0178 33 58 955

[yogamitelina@gmx.de](mailto:yogamitelina@gmx.de)

Wir freuen uns auf Dich!

### Wann & Wo?

freitags von 19.00 bis 20.30 Uhr

Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.  
Werkhausenstraße 16  
45359 Essen  
[www.turnerbund-frintrop.de](http://www.turnerbund-frintrop.de)

### Für wen und was Du brauchst?

Anfänger, Mittelstufe und Wiedereinsteiger jeden Alters.

Du benötigst deine Matte, ein Yogakissen und ggf. eine dünne Decke.

Kurs mit  
10 Terminen  
(à 90 Minuten)

60,- Euro  
Vereinsmitglieder  
90,- Euro  
für Nichtmitglieder  
des Vereins





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

### Reisebüro Peter Lotz

Frintroper Str. 430 · 45359 Essen  
Tel.: 0201 - 69 00 63 - 64 · Fax: 0201 - 8 69 50 09  
Email: [info@reisebuerolotz.de](mailto:info@reisebuerolotz.de) · [www.reisebuerolotz.de](http://www.reisebuerolotz.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@tbf03.de](mailto:urlaubsgruesse@tbf03.de).**



Von Lanzarote grüßen  
Pressewartin Karoline Seck und  
Steven Tenbergen.



Noch spätsommerliche Grüße  
gibt es von der dänischen Ost-  
seeinsel Fynen von Andrea und  
Frank Eisenburger.



Noch schnell vor Weihnachten  
auf Furteventura Sonne tanken.  
Liebe Grüße von Petra Scholz  
und Michael Andersch.



O'zapft is! Grüße vom Oktober-  
fest in München senden unsere  
Vize-Finanzministerin Annette  
Fennel und unser Vizepräsident  
Sascha Fennel.



Blauer Himmel in Sölden in  
Tirol mit Conny und  
Jörg Danielewski.



Grüße aus der Konfirmations-  
stadt Ziegenhain senden hier  
Heinz-Peter Michels  
und Freundin.

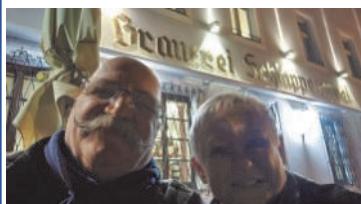


Vom Weihnachtsbummel in  
Budapest grüßen Nicole und  
Manfred Funke-Kaiser.



Kariert steht ihm gut!  
Von der Royal Mile in Edinburgh grüßt Ehren-Präsi-  
Rainer W. Seck.

Sechs Wochen lang Sonne ge-  
nießen auf Gran Canaria.  
Von dort grüßen ganz herzlich  
Old Iron Man Ralf Siegel und  
seine Ingrid (links).



Andrea und Rainer Seck grüßen  
vom Aschaffenburger  
Schlappeseppel.



Ilse Grewe mit Tochter Birgit  
und Enkelin Linda machen  
„Frauenpower auf Malta  
(Valletta)“.

Hier in der Vereinszeitung könnte Ihre Werbung stehen! Unsere Vereinszeitung erreicht per Post rund 1.000 Mitglieder und wird in deren Familien weitergelesen.

Dazu gibt es Tausende Internetabrufe von unserer Homepage. Interesse? Preisgünstige Werbung gibt es über [vorstand@tbf03.de](mailto:vorstand@tbf03.de).

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

**Ein guter Rat spart Ihnen Zeit und Geld.**



Siggi Schwarz  
Mitarbeiter der Bezirksdirektion Markus Rohmann  
Tel. (02325) 46 65 66, markus.rohmann@signal-iduna.net



**SIGNAL IDUNA**   
gut zu wissen



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



## **Taxizentrale Vosswinkel**

**Im Bahnhof Borbeck - 45355 Essen - Marktstr.11**

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



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

Flughafentransfer • Großraumlimousine  
Vertragspartner der Krankenkassen

**6666666 670011**



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



Ein Fast-Zufallstreffen in Teguise auf Lanzarote (v.r.): Steven Tenbergen, Karoline Seck, Nicole und Manfred Funke-Kaiser mit Freunden.



Torbole am Gardasee im Spätsommer mit Annette und Sascha Fennel.



Auf A-Rosa-Kreuzfahrt auf dem Rhein, hier in Straßburg, waren die lieben Eheleute Praß.



Ist doch klar: Die Muckis kann er nur von den Old Guys haben. Von der Akropolis in Athen grüßt „Dr.“ Werner Becker.



Annette und Sascha Fennel in Venedig mit Rialtobrücke über dem Canale Grande.



Einmal den Jugendschwarm Donny Osmond live sehen. Musicalpremiere mit Donny und Andrea Zwillich-Seck in Edinburg/Schottland.



Tatsächlich der erste Mallorca-Gruß in diesem Heft. Liebe Grüße von Manni Schmitt aus Paguera.



Vom Weihnachtsmarkt in Köln grüßen Sigrid, Ria, Silvia, Ulrike und Geli.



Unser T-Bär-F hat in Edinburgh den leibhaftigen Paddington getroffen..



Sonnige Grüße aus Paguera von Manni Schmitt und Monika.



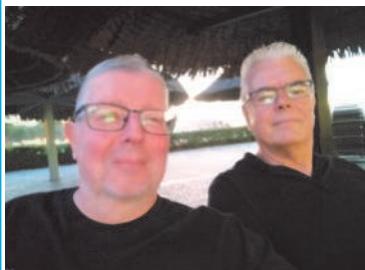
Beidhändiges Reißen mit Manfred Funke-Kaiser auf dem Oktoberfest in München.



In den Herbstferien zog es Familie Dewever nach Berlin. Berlin ist immer eine Reise wert.



Ein Muss für Lanzarotereisende: El Golfo und die grüne Lagune mit Nicole und Manfred Funke-Kaiser



Die beiden Michaels (Klein und Andersch) auf Malle. Bier ist nicht zu sehen.



Hier teilen sich die Eheleute Praß ein Radel in Bad Zwischenahn. Liebe Grüße von dort.



Ski-Grüße aus les deux Alpes in 3600m Höhe in Frankreich sendet unser frischgebackener Weltmeister Jürgen Rautert.

**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](mailto:urlaubsgruesse@tbf03.de).**

Jeannette & Andreas Illigen Hilfe bei Netzwerkproblemen + geführte Radtouren <a href="mailto:andreas@frintroperfahrradfahrten.de">andreas@frintroperfahrradfahrten.de</a>	Anne & Peter Dieler	Brunhilde Hofman & Manfred Bigell		
 www.babyzettelnsprache.com	Rosita & Gerd Ortner	Ella, Luca, Daphne & Thorsten	Doris & Werner Klank	Conni & Jörg D.
Ilse und Dieter Lösgen		Heike & Olaf Hellmold	Familie Eisenburger	Elke & Ralf Esser
Geli Gollan	Rita & Günter Lüsser	Familie Hahnen	Heidrun & Norbert Günther	
Anne & Heinz Maaßen		Margaret, Heipe, Lucy + Emma freuen sich auf Weihnachten.	Irmgard & Siegfried Schwarz	TBF-Hauswart Willi R.
Heidi & Peter Zimmer	Inge & Jürgen Seubert	www.muetzebedachungen.de	Hier könnte eure Spende stehen!	Karola Stöckel
Klaus & Christiane	Ilse Grewe	Karin & Kurt Litzki	Hier könnte eure Spende stehen!	Marlies Neuhaus
Friede auf Erden wünscht Familie Seck!	Jessica, Beate & Michael Riese	Bottrop wünscht frohe Weihnachten und guten Rutsch! Norbert Badura & Peter Seiler		Elke & Peter Berndt
	Martina & Dirk Eisenberg	Sabine Pfeiffer & Vater Werner	Ralf & Silvia Schutz	
	Ria Osenar		Annette & Sascha Fennel	Sandra Müller
Ulla & Bernd Plappert	Hier könnte eure Spende stehen!	Uschi Fennel	Angelika & Werner Högner	Willi Riese
Familie Kaufhold	Eddi & Kurt Hartwig	Nicole & Manfred Funke-Kaiser		Hier könnte eure Spende stehen!

# Sport- und Abteilungsnachrichten

In diesem Heft mal ganz viel „Old-Iron-Guys“



## Die „alten, eisernen“ Männer vom TBF!

### Auf den Spuren der Kumpel

Glückauf! im Trainingsbergwerk  
von Rainer W. Seck



Das Trainingsbergwerk Recklinghausen besuchten jetzt die wackeren Rentner und Pensionäre des Turnerbund Frintrop (TBF), die sich sonst zweimal die Woche zum gemeinsamen Sport im TBF-Vereinsheim treffen und sich selbst

Old Iron Guys nennen: alte Eisenmänner.

Am Montag (21. Oktober 2024) wurde die Sportbekleidung gegen Jeans und festes Schuhwerk getauscht und ab ging es nach Recklinghausen in das Trainingsbergwerk im Schatten der ehemaligen Zeche Recklinghausen II.

Dort hatte man mit der rund dreistündigen Aktivführung eine besondere Besichtigung gebucht. Lehrreich, interessant, kurzweilig. Schnell noch einen Staubmantel übergeworfen, der aber mehr die zivile Kleidung vor herabtropfenden Wasser schützen sollte und einen Helm auf gesetzt, der die Charakterköpfe vor Beulen schützen sollte, denn nicht überall war Stehhöhe. Und einfahren musste

man auch nicht, denn diese einzigartige Erlebniswelt unter Tage ist in die ehemalige Berghalde der Zeche Recklinghausen hinein gebaut und ebenerdig erreichbar. Dadurch ist sie aber nicht weniger authentisch.

Vor Ort gab es dann eine spannende Führung durch Schächte und Querschläge, bekam Kohlebrecher, Gurtförderer, Dieselkatzen und andere Maschinen vorgeführt und auch auf dem Grubenfahrrad, einer schienengebundenen Ausführung, machten die Männer eine gute Figur.

Überhaupt war es für alle ein erlebnisreicher Tag und man hatte am Ende dieses Tages auch viel gelernt.



**Aktuelles Sportprogramm des TBF im Jahr 2024 (Änderungen vorbehalten!)**  
**Tennis wird auf der Tennisanlage Schemmannsfeld 27 mit fünf Plätzen gespielt.**  
**Erläuterungen: Turnhalle Helmstraße, Helmstr. 5 - Turnhalle Schloßschule, Schloßstr. 192**  
**Turnhalle Altfridschule, 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.**

<b>Montag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Bemerkungen</b>
Old Iron Guys	10:00 - 11:00	Vereinsheim	
Stuhlgymnastik für Senioren	15:00 - 16:00	Vereinsheim	
Zumba Gold	16:30 - 17:30	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Wirbelsäulengymnastik	18:00 - 19:00	Vereinsheim	
Freizeitgruppe Herren	18:00 - 20:00	TH Helmstraße	Fußball
Skigymnastik	18:15 - 20:00	TH Altfridschule	
Radsport	18:00 Abfahrt	Vereinsheim	In der Sommerzeit - Winterzeit im Fitnessraum
Gymnastik für Frauen	18:30 - 20:00	TH Unterstraße	
C-Gymnastik	19:15 - 20:15	Vereinsheim	
Trampolin	18:45 - 21:45	SH Bergeborbeck	Leistungsgruppe
<b>Dienstag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Bemerkungen</b>
Wirbelsäulengymnastik	8:30 - 9:30	Vereinsheim	
Eltern-Kind-Turnen	15:30 - 17:00	TH Unterstraße	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Kinderturnen	16:30 - 18:00	TH Altfridschule	
Wirbelsäulengymnastik	17:00 - 18:00	Vereinsheim	
Gerätturnen	18:00 - 20:00	TH Altfridschule	Fortgeschrittene & Wettkämpfer
Trampolin	18:00 - 20:00	TH Altfridschule	Kraft-/Ausdauertraining Trampolin
Zumba	19:00 - 20:00	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Gymnastik für Frauen	20:00 - 21:45	TH Unterstraße	
Zumba Step	20:00 - 21:00	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
<b>Mittwoch</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Bemerkungen</b>
Wirbelsäulengymnastik	8:30 - 9:30	Vereinsheim	
Zumba Gold	15:30 - 16:30	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Kinderturnen	16:30 - 18:00	TH Altfridschule	
Zumba	17:15 - 18:15	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Gerätturnen	18:00 - 20:00	TH Altfridschule	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
<b>Donnerstag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Bemerkungen</b>
TaDiFi (Tanz Dich fit)	8:30 - 9:30	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Jiu Jitsu	17:15 - 19:15	TH Helmstraße	für Kinder ab 7 Jahre (Anfrage Erw. unter <a href="mailto:sport@tbf03.de">sport@tbf03.de</a> )
Trampolin	16:00 - 18:00	SH Bergeborbeck	Anfänger ab ca. 6 Jahre
Wirbelsäulengymnastik	17:30 - 18:30	Vereinsheim	
Trampolin	17:45 - 19:45	TH Altfridschule	Fortgeschrittene
BOP - Bauch Oberschenkel Po	19:00 - 20:00	Vereinsheim	
Zumba Step	20:00 - 21:00	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Freizeitsport für Herren	20:00 - 21:45	TH Altfridschule	Fußball
<b>Freitag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Bemerkungen</b>
Old Iron Guys	10:00 - 11:00	Vereinsheim	
Gerätturnen	15:45 - 17:15	TH Altfridschule	Gerätturnen-Breitensport
Gerätturnen	17:15 - 19:00	TH Altfridschule	Gerätturnen-Breitensport
Trampolin	18:45 - 21:45	SH Bergeborbeck	Leistungsgruppe
Yoga	19:00 - 20:30	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Badminton	19:00 - 21:30	TH Altfridschule	Hobbygruppe
Jedermannsport	20:00 - 22:00	TH Unterstraße	Fußball
Jiu Jitsu	19:00 - 21:00	TH Helmstraße	Jugendliche ab 14 Jahren & Erwachsene
<b>Samstag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Bemerkungen</b>
Abenteuer Breitensportgruppe	10:00 - 11:30	TH Helmstraße	6 bis 14 Jahre
Abenteuer Breitensportgruppe	11:30 - 13:00	TH Helmstraße	ab 15 Jahre

**Im Turnerbund ist Sport am schönsten!**



Die Creme de la creme des Frintroper MännerSports mal nicht im Turnhemdchen (v.l.): Detlef, Günni, Markus, Schwatten, Jörg (Quälrix 1), Micha der 1., Dr. Becker, Nobbi, Micha der 2., HeiPe, Frank, Dieter (Rennbanane), Sack, Prinz Bernie, Willi (Quälrix 2) und Gerd.

## Weihnachtsfeier mit Schnitzel

Jahresbeste im Training ausgezeichnet  
von Rainer W. Seck



Alle Jahre wieder laden die Protagonisten der Fraktion Quälrix & Co. die leidgeprüften alten Eisenmänner zum Weihnachtssessen ein. Eigentlich ein Bumerang-Termin, denn was man sich an diesem Abend anfuttert (und trinkt), muss ja wieder runter. Also wieder hin zum

muskelbildenden Männerballett am Montag und/oder Freitag.

Fast alle waren da. Einer war zu diesem Zeitpunkt noch nicht auf der bestehenden Liste, der andere weilte zum Pride Celebration Festival auf Gran Canaria oder zumindest zeitgleich. Nach dem Plündern der Schnitzelkarte und sauberem Abessen der Teller ging es dann um Ehrungen. Nein, nicht wer an diesem Abend sein Schnitzel am schnellsten verkloppt hat. Es ging um die Trainingsweltmeister des Jahres 2024. Also die, die auch noch perverse Freude daran finden, sich möglichst viel von den beiden Quälixen quälen zu lassen. Na, aber vielleicht ist es bei den Gewinnern doch in erster Linie die Freude an der Bewegung (oder am Stillstand nach 10 Minuten Planken). Es gab auf jeden Fall echte Medaillen aus echtem Edelstahl. Sagen auf jeden Fall so aus.



1. Platz: Norbert Müller
2. Platz: HeiPe Genter
3. Platz: Gerd Ortner



Allen 3 Erstplatzierten auch aus unseren eigenen Reihen herzlichen Glückwunsch und Zicke-Zacke-Zicke-Zacke-Hoi-Hoi-Hoi.

## Allzeit b(e)reit

Old Iron Guys sind auch Anpacker  
von Rainer W. Seck

Klar, wenn man uns lieb fragt, sind wir auch gerne bereit alte Schuppen zu entrümpeln oder Bänke, Tische und Stühle zu schleppen oder ne Kölsche Wisch zu machen. Wir helfen auch gerne beim Fässerleeren und halbe Brötchen vertilgen. Nur lieb bitten, wir schaffen das!

Wir lauern auf den nächsten Auftrag: Nach Weihnachten Baum raus, Tische und Stühle ab ins niegelnagelneue Gerätehaus.



# Gerättturnen

## Mannschaftswettkampf 2024

von Claudia Spelz

In diesem Jahr sind fünf Mannschaften des TB Frintrop bei den Mannschaftsmeisterschaften in Essen gestartet.

Da das Interesse der Essener Turnvereine sehr groß war, wurde direkt mit einem zweitägigen Wettkampf geplant. Dafür waren die Tage dann nicht so lang und nach je zwei Durchgängen konnten Turnerinnen, Betreuerinnen und Zuschauer den Heimweg antreten.

Am Samstag waren die jüngsten Turnerinnen in der Altersklasse 7 und jünger zuerst dran. Carla, Marlene, Thea, Vivian und Ida hatten Unterstützung von Betreuerin Vanessa und Maskottchen Fine.

Bei der Siegerehrung bekamen sie jede eine Urkunde für den

10. Platz. Nach Prüfung aller Eingaben verkündeten die Ausrichter am Sonntag jedoch eine Änderung. Durch einen Fehler waren es doch 30 Punkte mehr und somit (mit 132,5 Gesamtpunkten) der 8. Platz.

Nachmittags waren dann unsere ältesten Turnerinnen in der Altersklasse 13 und jünger am Start. Hanna, Sophia, Anna, Mira und Abby kennen inzwischen einige der anderen Vereine von vergangenen Wettkämpfen. Sie freuten sich mit Trainerin Emelie am Ende über Platz 6 (mit 157,65 Punkten – und da war noch irgendeine Wette am laufen...)

Sonntags waren die Altersklasse 9 u. jü. sowie 11 u. jü. dran. In diesen Jahrgängen gibt es immer die meisten Meldungen. Damit alle pro Altersklasse durch die gleichen Kampfgerichte bewertet werden, wurden die Vereine auf zwei Durchgänge aufgeteilt. Unsere Turnerinnen der AK 9 waren vormittags dran und kamen dann nachmittags zur Siegerehrung noch-



# Wir suchen Unterstützung!

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

### mögliche Trainingszeiten:

**Di, 18 – 20 Uhr**

**Mi, 18 – 20 Uhr**

**Fr, 16 – 19 Uhr**

**TH Altfriedschule, Essen-Frintrop**

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

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

Wir freuen uns auf deine Mail an:  
[Geraettturnen@tbf03.de](mailto:Geraettturnen@tbf03.de)





mal zurück in die Halle. Dies waren Lina, Carlotta, Karla, Kenna, Mila und Amelie. Ella hat sich während des Wettkampfs um diese Mädchen gekümmert.

Mittags startete dann die letzte Runde mit unseren zwei Mannschaften der AK 11. Die erste Mannschaft setzte sich aus Emily, Diana, Mara, Lotta und Mathilda zusammen. Zur zweiten Mannschaft gehörten Lilly, Hanna, Mia, Ronja, Lina und Elisa. Diese ganze Truppe hörte auf das Kommando von Emelie und Lea.

Bei der großen Siegerehrung am Sonnagnachmittag erhielten die AK 9 dann Urkunden für den 15. Platz (133,9 Punkte). In der AK 1 freute sich die 1. Mannschaft über Platz 7 (160,75 Punkte) und die 2. Mannschaft über Platz 11 (149,8 Punkte).

Für diese drei Mannschaften konnten wir im Vorfeld einheitliche Leih-Anzüge organisieren. Unter anderem die Spenden der Eltern machte es möglich, dass die Turnerinnen sich in

vereinsblau-glitzer präsentieren konnten. Wir möchten uns nochmal bei allen bedanken, die sich beteiligt haben.

Als den Vereinen im Nachgang die Siegerlisten vom Ausrichter geschickt wurden gab es noch ein paar spannende Infos für uns. Es wurden auch die Ränge pro Gerät für die einzelnen Turnerinnen (auf die eigene Altersklasse bezogen) ermittelt.

Wir können besonders stolz sein auf:

- Thea (AK 7) am Sprung: 4. Rang mit 13,45 Punkten
- Carla (AK 7) am Sprung: 5. Rang mit 13,25 Punkten
- Mathilda (AK 11) am Reck: 4. Rang mit 14,9 Punkten
- Lotta (AK 11) am Sprung: 9. Rang mit 14,5 Punkten
- Sophia (AK 13) je 11. Rang am Reck (14,8 Punkte) und Boden (15,25 Punkte)

## Walking



Walking ist nahe an der natürlichen Alltagsbewegung Gehen, so dass keine neuen Techniken erlernt werden müssen. Walking ist ein aufrechtes, nicht verkrampftes, bewusstes Gehen mit verstärktem Armeinsatz. Eine aufrechte Körperhaltung und ein aktiver Armeinsatz sind die wichtigsten Punkte für eine gute Walking-Technik, so dass die gesamte Rumpfmuskulatur beansprucht wird. Kommt: Macht mit!



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

**Treffpunkt am Vereinsheim**  
Werkhausenstraße 16 in Frintrop



## Ein Walking-Jahr geht zu Ende

### Schönes Walking & Talking

#### von Rainer W. Seck

Wir Walkerinnen und Walker haben wieder ein schönes bewegtes Jahr hinter uns gebracht. So oft es die Wetterverhältnisse zuließen, sieht man uns durch das Frintroper Pantoffelgrün laufen. Eigentlich müsste man uns auch hören, denn zu einer schönen Walkingrunde gehört für uns auch eine schöne Talkingrunde. Es gibt halt immer etwas zu erzählen auf diesen Runden. Und zu guter Letzt haben wir uns zu einem gemütlichen Abschlussessen im Kalypso getroffen. Leider waren liebe Menschen wegen Erkältung verhindert und einer war im Urlaub. So waren wir ein wenig dezimiert.

Ganz am Schluss des Abends haben wir dann auch noch einmal alle unsere langjährige Mitwalkerin und Selfie-Macherin Petra Drees gedrückt und verabschiedet. Sie zieht aus Essen weg und ist ab sofort leider nicht mehr dabei.

Liebe Petra, für dein persönliches Fortkommen in der Zukunft wünschen wir dir nur das Allerbeste. Wir haben dich immer gerne bei uns gehabt, aber gegen Amors Pfeile haben wir nichts entgegenzusetzen.



## Claudia Bruns in Valencia

Am 26.10.2024 ging es wieder los, unser Reisehalbmarathon, diesmal nach Valencia. Vor elf Jahren war ich schon einmal dort, allerdings zum Marathonlaufen.

Nun eine Wiederholung in dieser schönen Stadt, allerdings nur Halbmarathon.

Am 27.10. um 9:14 Uhr war mein Start, war eine von 24.000 Startern, auch die Streckenführung war eine andere.

Es war genau mein Wetter, 14 Grad und Nieselregen. Von Anfang an lief alles wie auf Schienen, alles schön flach. Sogar auf die Strecke links und rechts habe ich dieses Mal geschaut, war nicht immer so, der Tunnelblick war schuld. Bis zum Ende lief es überraschend gut, so dass ich mein Vorhaben, unter zwei Stunden im Ziel zu sein, so gut aufging, dass es am Ende 1:54:59 Stunden waren. Ich war total happy.

Anm. d. Red.: Erst einmal unser Glückwunsch an Claudia. Der Trinidad Alfonso Zurich Valencia Halbmarathon ist einer der

schnellsten Halbmarathons der Welt und nach wie vor Weltrekordstrecke der Frauen (Letesenbet Gidey mit einer Zeit von 01:02:52 im Jahr 2021) und seit diesem Jahr auch der Männer (Yomif Kejelcha in 57:30). Zudem gehört der Valencia Halbmarathon zu den SuperHalfs, der internationalen Serie, die die besten Läufe der Welt auf dieser Distanz zusammenbringt. Mit knapp 24.000 Teilnehmern zählt er zudem zu einem der beliebtesten & größten Halbmarathons in Europa!



## „Tanz dich fit“ bei Alina

### Noch freie Plätze am Donnerstagmorgen

Wer sich gerne bei toller Musik bewegt und dazu noch am Donnerstagmorgen Zeit und Lust hat, der kann an diesem Tag das tolle Angebot bei Alina Gabrisch nutzen.

Tanz dich fit ist unser Tanz-Fitness-Angebot für alle, die Lust haben durch Bewegung auf Musik eine riesige Portion Glückshormone zu erleben. Im Kurs steht neben der Steigerung der Ausdauer, der Kräftigung und Körperstraffung vor allem der Spaß und die Motivation im Vordergrund. Durch die perfekt aufeinander abgestimmte Mischung aus Intervalltraining und Tanzelementen ist der Kurs sehr effektiv und jeder kann ganz nach seinen körperlichen Möglichkeiten mit trainieren.

Hier kann jeder Spaß haben und dazu noch etwas Gutes für seinen Körper tun.

Alina ist eine sehr erfahrene Übungsleiterin und freut sich ganz besonders auf motivierte Sportlerinnen und Sportler, die sich mit ihr bei toller Musik bewegen.



# Frohe Weihnachten!



# Trampolinturnen

## Bronze für Joris Rührwiem

### Deutsche Jugendmeisterschaften und Synchronmeisterschaften 2024

von Lynn Heggemann/Rainer W. Seck

Frintrop/Dessau. Großer Erfolg für Joris Rührwiem vom Turnerbund Essen-Frintrop. Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften im Trampolinturnen am vergangenen Wochenende (4./5. Oktober 2024) in Dessau zeigte er sehr solide Leistungen und erturnte sich so in der Altersklasse der Jahrgänge 2009/2008 den 3. Platz und damit die Bronzemedaille, nachdem er im Vorjahr in Stuttgart noch den 7. Platz belegt hatte.

Gegenüber 2023 (Schwierigkeit 9,7) legte er in seinem ersten Kürdurchgang bei der Schwierigkeit der zehn Übungsteile noch einmal zu und zog nach Pflicht und 1. Kür mit einem Schwierigkeitsgrad von 11,5 Punkten inkl. Dreifachsalto

sicher durch und qualifizierte sich mit 89,14 Punkten an 2. Stelle liegend für das Finale.

Im zweiten Kürdurchgang des Finales erturnte er sich mit einer spontan etwas abgeänderten, aber dennoch guten Finalkür und daraus resultierenden 46,68 Punkten schließlich die Bronzemedaille. Diese Platzierung bedeutet für ihn gleichzeitig die Qualifizierung für die Deutschen Meisterschaften 2025. Bei diesen Meisterschaften vor Augen wird es ihm sicherlich nicht an Trainingszielen mangeln.

Bei den Deutschen Synchronmeisterschaften am Folgetag turnte Joris gemeinsam mit Marc Ruiz Moreno (1998) vom TV Voerde in der Altersklasse 17+. Die Konkurrenz war stark und die beiden verpassten leider mit 0,1 Punkten Rückstand den Einzug ins Finale und belegten mit 42,58 Punkten einen guten 6. Platz.



Das Foto zeigt Joris Rührwiem mit seinen beiden Trainerinnen Chantal Neth (links) und Lynn Heggemann.



Bild links: Siegerehrung für die erfolgreichen Turnerinnen und Turner bei den Deutschen Jugendmeisterschaften 2024 in Dessau.

Durch seine guten Ergebnisse in Dessau hat sich Joris seine Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften im westfälischen Nottuln am 3. und 4. März 2025 gesichert.

Wer hinfahren möchte hier die Adresse:

Mehrzweckhalle im Rupert-Neudeck-Gymnaskum  
Sankt-Amand-Montrond-Str. 1  
48301 Nottuln

Fahrstrecke knapp 70 km

# Jiu Jitsu

## Jürgen Rautert Weltmeister von Rainer W. Seck

Bereits zum 2. Mal in diesem Jahr war das beschauliche Otterbach, Deutschlands Jiu Jitsu-Hochburg, vor den Toren Kaiserslauterns Gastgeber für ein herausragendes Sportereignis: den 29th UNJJ Congress und Competitions, den Weltmeisterschaften der United Nations of Ju Jitsu.

Vom TBF dabei: Jürgen Rautert. Jürgen war dabei nicht nur Kampfrichter und Lehrender, sondern ging auch selbst wieder im Bodenkampf auf die Matte. Und auch das wieder sehr erfolgreich.



In einem spannenden Finale setzte er sich gegen seinen dänischen Herausforderer durch und errang die Goldmedaille. Die Kämpfe von Jürgen gingen knapp über 1 Minute von 4 Minuten maximaler Rundenzzeit. Die Gruppe Veteranen über 50 Jahre und light weight, in der er gestartet war, ging dieses Mal bis 78kg. Jürgen hatte so sogar mit seinen 69 kg leichte körperliche Nachteile. In seiner Gruppe starteten ein Däne, ein Amerikaner und zwei Deutsche.



Der strahlende Sieger Jürgen Rautert in der Bildmitte.

Wir gratulieren ganz herzlich!

Dieter Lösgen, Ehrenpräsident der UNJJ, konnte kurzfristig wegen einer Corona-Erkrankung nicht nach Otterbach reisen.

Leider konnte die Eröffnungszeremonie auch nicht mit allen Jitsukas stattfinden. Durch einen IT-Ausfall am Frankfurter Flughafen mussten mehr als 100 Flüge gestrichen werden.

Beim Kongress gab es auch eine Neuwahl zum Amt des Präsidenten der UNJJ. Hans Demant aus Dänemark überließ sein Amt an den US-Amerikaner Tyrone Abdull, der bis dahin als nationaler Delegierter für die USA dem Präsidium der UNJJ angehörte. Sein Vize-Präsident ist Jürgen Rautert vom Turnerbund Frintrop,



Vice-President der UNJJ Jürgen mit Tyrone Abdull, neuer Präsident der UNJJ und Josef Djakovic, Präsident des DJJB.

## JIU JITSU IM TBF FÜR ERWACHSENE



FREITAGS, 19-21 UHR

KOMMT ZUM PROBETRAINING!



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

# Tennis

## Bezirkspokalsieger von Facebook-Tennisabteilung

Die Mannschaft Herren 40 1 hat im Pokal alles auf eine Karte gesetzt, ließerte Spannung bis zur letzten Minute und wurde belohnt

In einem hart umkämpften Finale ging das erste Einzel von Rene Lammert leider verloren. Aber im Doppel setzten sich Marco Petek und Manuel Zimmermann recht klar mit 6:4 und 6:2 durch. Alle Augen waren dann auf das zweite Einzel gerichtet. Nach 6:2 im ersten, ging der zweite Satz mit 3:6 verloren. Matchtiebreak! Beim Stande von 5:9 schwand kurz die Zuversicht, aber Bastian Lang bewies Nerven wie Drahtseile und mit Hilfe der Zuschauer drehte er das Ergebnis auf 11:9. Die Party konnte starten.



So sehen Sieger aus!

Pokalsieger! Aufsteiger! Was will man mehr? Das war die Krönung einer Saison der Superlative, denn von 8 bei den Medenspielen gestarteten Mannschaften sind 4 aufgestiegen. Sehr stolz und zufrieden können wir auf diese Sommersaison zurückblicken.

Mal schauen, was wir vielleicht in der Wintersaison noch alles erreichen.

Die Tennisabteilung wünscht allen Mitgliedern des Vereins eine gesegnete Weihnachtszeit und Glück, Gesundheit und Zufriedenheit für das Jahr 2025.

## Weihnachtsevent für Kinder und Jugendliche von Sven Büscher

Am 23.11. haben sich 30 Kinder und Jugendliche der Tennisabteilung auf den Weg zur Bowlinghalle nach Oberhausen gemacht.

**AZB** Porsche - Ferrari - Maserati  
Sportwagen  
Kfz - Stütze Gbr  
Bocholder Straße 161  
45355 Essen

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

GÜLTIG AB SOFORT!



## LECKERES BROT KAUFEN & GUTES TUN?

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



## Bäcker Siebers-Aktion

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

Nicht nur eine tolle, sondern auch eine leckere Aktion.

Inzwischen schon zur Tradition geworden hatten Groß und Klein eine Menge Spaß auf den Bahnen .

Im Anschluss ging es für die Weihnachtsfeier ins Tennisvereinsheim. Bei frischen Waffeln mit Vanilleeis und Kirschen, Currywurst und Kinderpunsch hatten alle einen schönen Nachmittag.

Nicht zu vergessen unser riesiger Stutenkerl vom BorBäcker, der restlos aufgefuttert wurde.

Vielen Dank an alle Teilnehmer, Sponsoren der Jugendabteilung und die vielen fleißigen Helfer, die diese schönen Tage für unseren Verein ermöglichen.



## Kinderturnen Dienstag



### Weihnachtsgrüße

von Monika Putzek

Mit diesem Bilderrückblick auf das Jahr 2024 wollen wir allen Mitgliedern im Turnerbund noch ein schönes Weihnachtsfest wünschen und dass das neue Jahr gesund, erfolgreich und glücklich verläuft.



*Guten Rutsch!*

FÜR  
ALLE  
FROHE  
WEISSE  
RUHIGE  
FRIEDLICHE  
IDYLLISCHE  
BEHAGLICHE  
GLÜCKLICHE  
ENTSPANNTE  
BESINNLICHE  
LEUCHTENDE  
HIMMLISCHE  
ZAUBERHAFTE  
WUNDERVOLLE  
HARMONISCHE  
MÄRCHENHAFTE  
WEIHNACHTEN





# 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](http://www.markusmed.de)  
e-Mail: [mail@markusmed.de](mailto:mail@markusmed.de)