

# TVBlatt



TURNVEREIN BRUCKHAUSEN 1921 E.V.

SOMMER 2024





OPTIK + AKUSTIK

RIEHL ROTTLER macht mich

**Glücklich**

mit Brillen & Hörgeräten

**Kostenloser  
Hör- oder  
Sehtest!**

**RIEHL ROTTLER in Dinslaken:**  
Neustraße 34 | Tel.: 02064 2208  
[www.optik-riehl.de](http://www.optik-riehl.de)

## VORWORT

### TVB-Aktuell

Impressum .....	S.2
Vorwort Gabi Reinartz.....	S.3
Neue Gesichter.....	S.4
Ehrennadel des KSB Wesel.....	S.8
Junges Ehrenamt.....	S.10
Ehrungen und Vereinsjubiläen.....	S.11
Kurz und Knackig.....	S.12
Säule des Vereins.....	S.13
Neues Sportangebot.....	S.14
TVB Sportcamp.....	S.16
Outdooranlage.....	S.18

### TVB-Sport

Yoga.....	S.19
Tischtennis.....	S.20
Jedermänner.....	S.22
Tennis.....	S.24
Morning Move.....	S.27
Wassersport Segeln.....	S.28
Wassersport Surfen.....	S.30
Strandbad Tenderingssee.....	S.32
Power-1-Hour.....	S.34
Trampolin.....	S.35

### TVB-Gesundheit

Gesundmacher.....	S.36
Innerer Schweinehund.....	S.37

### TVB-Stories

Blick hinter die Kulissen.....	S.38
Mega Event im TVB Treff.....	S.40
Vorsicht Glatteis.....	S.41

### TVB-Kinder

Zum Basteln.....	S.42
Zum Malen.....	S.44
Für Kinderohren.....	S.45
Rätsel.....	S.46

### TVB-Kulinarisch

Gerichte Dreigangmenü.....	S.48
Getränke.....	S.50

### TVB-Verein

Stellenangebot Sponsoring.....	S.51
Stellenangebot Ehrenamt.....	S.52
TVB Bonuskarte.....	S.54
Wir suchen Übungsleitende.....	S.55
Festzeitschriften: Gut zu wissen.....	S.56
Social media.....	S.57
Vorstand 2024.....	S.58
Mitgliedsantrag.....	S.61

### TVB-Termine

Clean up.....	S.59
Leute mit Zeit.....	S.60



## IMPRESSUM

### Liebe Leserinnen und Leser,

es ist endlich soweit - die neue Ausgabe unseres TVBlattes ist fertig! Wir haben uns nach einer Pause wieder zusammengetan, um euch eine frische Ausgabe zu präsentieren, die ganz im Zeichen des Sports und unserer Vereinsleidenschaft steht. In einer zunehmend digitalen Welt, in der Informationen oft schnelllebig sind und in den Weiten des Internets verloren gehen können, bleibt die Vereinszeitschrift eine wichtige Konstante. Sie bietet eine greifbare und persönliche Verbindung zwischen Vereinsmitgliedern und ermöglicht es, Informationen auf eine verlässliche und strukturierte Weise zu kommunizieren. Durch das Blättern in den Seiten einer gedruckten Zeitschrift können Mitglieder tiefer in die Welt ihres Vereins eintauchen und sich mit den Geschichten und Neuigkeiten verbunden fühlen.

Daher erwartet euch auch in dieser Ausgabe wieder eine Fülle von Artikeln aus den verschiedenen Abteilungen, Neuigkeiten, Mitteilungen und Berichte über vergangene und kommende Vereinsaktivitäten.

Sport schafft Zusammenhalt, stärkt den Teamgeist und fördert persönliches Wachstum. Unser Anliegen ist es, nicht nur über Ergebnisse und besondere sportliche Leistungen zu berichten, sondern auch Geschichten zu erzählen, die das Wesen des Sports und unseres Vereins widerspiegeln. Wir möchten euch dazu ermutigen, neue Sportarten auszuprobieren, persönliche Ziele zu erreichen und eure Leidenschaft für den Sport zu teilen. Außerdem möchten wir euch ermutigen, aktiv am Vereinsleben teilzunehmen, sei es als aktive Sportlerinnen und Sportler, als Trainerinnen und Trainer oder als engagierte Unterstützerinnen und Unterstützer – eure Begeisterung und eure Beiträge sind uns wichtig und prägen den TVB.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle Mitwirkenden, die diese Ausgabe möglich gemacht haben. Wir hoffen, dass euch die neue Ausgabe genauso viel Freude beim Lesen bereitet wie uns bei ihrer Erstellung.

Mit sportlichen Grüßen

das Redaktionsteam

#### Impressum

TV Bruckhausen  
Waldweg 63  
46569 Hünxe  
Tel.: 02064-35360  
[www.tv-bruckhausen.de](http://www.tv-bruckhausen.de)

#### Redaktionsteam:

Erika Kosch, Ulrike Benninghoff,  
Hiltrud Wülbeck, Aylin Faber, Jana Ritz,  
Udo Fischer, Christina Rakoczy

#### Layout und Satz:

Christina Rakoczy

#### Druck:

Kai Goldack

Stand: 16.06.2024



Foto: KI generiert

## VORWORT GABI REINARTZ

### Liebe TVB'ler, Vereinsfreunde und Sponsoren!

Nachdem im letzten Jahr nur eine Ausgabe des TVBlatts erscheinen konnte, freue ich mich sehr, dass unsere Vorstandsmitglieder, Pressewartin Jana Ritz und unser neu gewählter Medienwart Udo Fischer, sich dem Redaktionsteam angeschlossen haben. Somit ist es wieder möglich, unser beliebtes TVBlatt zweimal jährlich im Frühsommer und Spätherbst herauszugeben.

Dieses Frühjahr steht alles auf Neustart. Dank zahlreicher Sponsoren wie Rock am See, der Nottenkämpfer Stiftung, privater Unterstützer und der Sparkasse konnten wir ein neues Trampolin Ultimate 4x4 anschaffen. Darüber freuen sich unsere Trampolin-Kids samt Übungsleitenden und Betreuenden ganz besonders. Wie bei der Einweihung des neuen Sportplatzes versprochen, haben wir auch wieder Leichtathletik für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren seit Mai im Programm. Die Übungsleitung übernehmen Tina Wegener und Udo Fischer.

Auch am Strandbad und Wassersportzentrum hat sich einiges getan. Unser Strandbadteam Basti Schur und Lars Jensen haben ihre Theke im Bistro vergrößert und alles für die Saison tiptop vorbereitet. Nun muss nur noch Petrus mitspielen, damit wir wieder zahlreiche Besucher im Strandbad begrüßen können. Das Hochwasser im Winter hat sowohl dem Strandbad als auch dem Wassersportzentrum ordentlich zugesetzt. Wir haben immer noch einen hohen Wasserstand im See, dadurch können die kleinsten Besucher des Strandbades ordentlich in dem dadurch bedingten sehr breiten Sandstrand buddeln und matschen, so viel das Herz begehrt.

Übrigens: Alle TVB-Mitglieder erhalten 1 Euro Ermäßigung auf den Strandbad-Eintritt bei Vorlage ihres Mitgliedsausweises.

Am Wassersportzentrum entsteht zurzeit eine neue Zaunanlage samt Toranlage. Nachdem der RVR den Spazier- und Wanderweg um den See ertüchtigt hat, haben die fleißig arbeitenden Wassersportler zunächst eine Seite mit einem neuen Zaun versehen, nun wird die Toranlage installiert. Neue Garagentore wurden ebenfalls angeschafft, damit unser im Herbst dank des Sponsors Nottenkämpfer Stiftung gekaufter Aufsitzrasenmäher einen sicheren Platz hat. Sukzessive werden noch weitere Reparatur- und Instandsetzungsarbeiten am Wassersportzentrum realisiert.

Wie ihr seht, sind wir laufend dabei, das Sportangebot und auch die Sportstätten attraktiv für alle Mitglieder und diejenigen, die es noch werden wollen, zu gestalten.

Ein paar helfende Hände und auch Übungsleitende können wir noch gebrauchen, Näheres dazu findet ihr in dieser Ausgabe des TVBlatts.

Viel Spaß beim Stöbern, Blättern und Lesen wünscht euch

Gabi Reinartz

## NEUE GESICHTER

**Hallo!**

Ich bin die „Neue“ im TVB. Na ja, wirklich neu bin ich nicht... Schließlich bin ich seit vielen Jahren TVB-Mitglied und seit 2020 für Euch als Übungsleiterin in den Bereichen Kinderturnen und Fitness zuständig. Neu ist aber, dass ich seit dem 01.01.2024 zudem im TVB Büro arbeite und mich dort, zusammen mit Aylin, um allerlei administrative Dinge kümmere.

Ich freue mich auf meinen neuen Aufgabenbereich und über die Zusammenarbeit in einem tollen TVB-Team.



Foto: TVB

Liebe Grüße

Ilona



 **Heidelberg  
Materials**

[heidelbergmaterials.de](https://heidelbergmaterials.de)

### Sand und Kies aus der Region

**Wir sind Ihr Partner für  
mineralische Rohstoffe.**

Heidelberg Materials Mineralik DE GmbH  
Gebiet Niederrhein



## NEUE GESICHTER

### Liebe TVB-Mitglieder,

ich freue mich sehr, mich als neues Vorstandsmitglied in der Rolle des „Medienwarts“ vorstellen zu dürfen. Mein Name ist Udo Fischer, ich bin 67 Jahre alt und verheiratet. Beruflich bin ich nach meinem Ausscheiden aus dem Bergbau eigentlich im Ruhestand, arbeite jedoch weiterhin nebenberuflich als IT-Fachmann.

Sportlich war ich lange Zeit als Sportlicher Leiter und Triathlon-Trainer beim größten Schwimmverein NRWs, in Gladbeck, tätig. Doch wie bin ich zum TVB gekommen?



Foto: TVB

Passend zur Corona-Pandemie sind meine Frau und ich von Bottrop ins schöne Dorf Bruckhausen gezogen. Während meines Lauftrainings im Wald an der Mühle ist mir aufgefallen, dass dort jemand informative Anleitungen zum Trimmen aufgehängt hat. Bei genauerer Betrachtung stellte sich heraus, dass es der Turnverein Bruckhausen war. Das hat mich sofort angesprochen, jedoch sah ich die Schnittstelle zu mir noch nicht.

Der zweite Kontakt entstand durch meine wöchentlichen Laufrunde um den Tenderingssee, wo ich mit dem vielen Müll konfrontiert wurde, der dort rumlag. Ich hatte ja schon öfter eine Plogging-Laufeinheit gemacht, deshalb war für mich klar, dass ich beim Clean-Up am Tenderingssee mitmache, egal wer der Ausrichter ist. Beim für mich zweiten Mal Cleaning traf ich dann im Wald zwei nette Damen, die dort im strömenden Regen Handschuhe und Zangen verteilten. Auf meine Frage, wer diese Aktion organisiert und ob der Verein ggf. noch Unterstützung benötigt, stellte sich heraus, dass es sich um die Vorstandsmitglieder des Vereines Gabriele Reinartz und Aylin Faber handelte. Sie meinten mich schon irgendwie einsetzen zu können und auf Grund meiner beruflichen Vita wäre ich wohl für den fehlenden Medienwart geeignet. Sie haben mich erstmal eingeladen, mir den Verein näher anzusehen. Nach mehreren besuchten Sitzungen merkte man gemeinsam - es passt zwischen uns und so wurde ich am 15.03.24 von der Mitgliederversammlung als Medienwart in den Vorstand gewählt.

Als Vorstandsmitglied möchte ich natürlich zuerst meine ehrenamtlichen Aufgaben als Medienwart gewissenhaft erfüllen. Funfact: Ich freue mich darauf, auch als Trainer im TVB aktiv zu sein.

Mit sportlichen Grüßen

Udo Fischer

## NEUE GESICHTER

Ich bin Julia Ziegler, 38 Jahre alt, verheiratet, und wohne mit meiner Familie in Hünxe-Bruckhausen.

Ich war als Kind mit meiner Mutter auch beim TVB-Mutter-Kind-Turnen und bin mit meiner Tochter selbst auch auf den Geschmack gekommen. Erst haben wir gemeinsam das Babyturnen besucht, dort habe ich hin und wieder auch eine Vertretungsstunde abgehalten. Als meine Tochter dann älter wurde, hatten wir Glück, dass bei den Springmäusen (3-6 Jahre) ein Platz frei war. Auch dort habe ich die Übungsleiterin manchmal vertreten. Mittlerweile habe ich selbst nach dem Basismodul die Ausbildung zur „Übungsleiterin C Breitensport – sportartübergreifend“ erfolgreich abgeschlossen und leite nun donnerstags den Kurs der Springmause.



Foto: TVB

Ca. 30 Kinder nennen sich regelmäßig „TVB-Springmaus“ und haben Freude an verschiedenen Bewegungslandschaften und neuen Herausforderungen. Spiel und Spaß kommen nicht zu kurz und es macht viel Freude zu sehen, wie sich die Kinder sportlich entwickeln, sich mehr zutrauen und ihre Fähigkeiten ausweiten. Ich habe früher auch Leichtathletik ausgeübt, spiele selbst noch aktiv Volleyball und bin dem Sport schon immer verbunden – und ich kann mir nicht vorstellen, dass sich das ändert.

Freundliche Grüße  
Julia Ziegler



**Römer**  
GmbH

**SANITÄR & HEIZUNG**

Gewerbestraße 8  
46562 Voerde  
Tel. 02855 / 8 28 25 - 26  
Fax 02855 / 8 27 29

eMail: lhroemer@aol.com  
Internet: [www.roemer-badausstellung.de](http://www.roemer-badausstellung.de)

## NEUE GESICHTER

Neuer Kinderschutzbeauftragter Jonas Koch.  
Wenn Du mehr über Jonas und sein ehrenamtliches Engagement wissen möchtest, dann lies auf Seite 8 weiter.



Foto: TVB



**Wünschmann  
Sixel  
Benninghoff**

Rechtsanwälte und Notar

August-Thyssen-Straße 8  
47166 Duisburg

Tel.: (0203) 555 82 – 0  
Fax.: (0203) 555 82 – 29

info@anwalt-notar-wsb.de  
www.anwalt-notar-wsb.de

### KOMPETENT. ERFAHREN. LÖSUNGSORIENTIERT

<b>GOTTFRIED BENNINGHOFF</b>	Notar a. D. und Rechtsanwalt
<b>LUTZ BENNINGHOFF</b>	Notar und Fachanwalt für Arbeitsrecht
<b>BRITTA BAUMANN</b>	Fachanwältin für Familienrecht
<b>CHRISTIAN W. BAUMANN, LL.M.</b>	Fachanwalt für Arbeitsrecht

ARBEITSRECHT      FAMILIENRECHT      ERBRECHT  
BAU- UND ARCHITEKTENRECHT      WERKVERTRAGSRECHT  
VERKEHRSRECHT      ARZTHAFTUNGSRECHT      MIETRECHT  
WOHNUNGSEIGENTUMSRECHT

## EHRENNADEL DES KSB WESEL

Auf unserer diesjährigen Mitgliederversammlung am 15. März gab es eine Überraschung vom Kreissportbund Wesel für drei unserer Vorstandsmitglieder. Unsere Ehrenamtsmanagerin und Pressewartin Jana hat für die Auszeichnung mit Ehrennadeln ihre Vorstandskollegen Gabi, Thomas und Martin vorgeschlagen – dem Vorschlag ist der KSB gerne gefolgt und der 1. Vorsitzende Gustav Hensel kam mit reichlich Auszeichnungen im Gepäck zu uns.

**Gabriele Reinartz** wurde die Ehrennadel in Gold für ihre über 30-jährige Tätigkeit im Sportmanagement im Verein verliehen.

Gabi hat mit ihrem ehrenamtlichen Engagement in unserer damaligen Handballabteilung begonnen. 1992 wurde sie zunächst Frauenwartin der Handballabteilung, 1998 übernahm sie dann auch das damalige Vorstandsamt Frauenwartin im Gesamtverein. Im Jahr 2002 wechselte sie dann ihr Amt und wurde Presse- und Kulturwartin, bis sie dann 2018 das Amt der Geschäftsführerin übernahm. Die Prophezeiung von Gottfried Benninghoff hat sie dann 2021 in die Tat umgesetzt und das Amt der 1. Vorsitzenden übernommen. Ihr ist insbesondere das Miteinander im Verein wichtig und dass alle Entscheidungen demokratisch getroffen werden; so hatte sie auch die gegenseitige Unterstützung im Vorstands-Team als Bedingung für die Übernahme des 1. Vorsitz gemacht. Gabi hat sich immer schon sehr wohl in der ersten Reihe gefühlt - bei sämtlichen sportlichen Vorführungen ist sie mit auf der Bühne oder trat auch als Teil der „Jacob Sisters“ gemeinsam mit Martin auf einer der berühmt berüchtigten Funki & Übi Feten auf. Ihr Bühnentalent hat ihr auch bereits eine Woche Urlaub in der Dominikanischen Republik beschert, als sie bei einer NRZ Sportnacht gemeinsam mit Eduard Strych erst alle anderen Vereine besiegt hat und sich danach auch noch im Duell gegen Eduard durchsetzen konnte und somit den Titel „Sportlerin des Jahres 1992“ und den damit verbundenen Preis gewann.

Mit der Ehrennadel in Silber für die über 20-jährige Tätigkeit im Sportmanagement im Verein wurde **Thomas Marohn** ausgezeichnet.

Thomas ist seit 2002 Vorstandsmitglied. Als Technischer Leiter in den Vorstand gewählt, übernahm er 2015 auch noch zusätzlich das Amt des 2. Vorsitzenden und war seitdem in einer Doppelfunktion tätig. Für das Amt des technischen Leiters konnte er im letzten Jahr Christoph Rakoczy als Nachfolger gewinnen, sodass er sich nun voll und ganz auf seine Tätigkeiten als 2. Vorsitzenden konzentrieren kann. Dabei sind ihm insbesondere unsere älteren Mitglieder wichtig, mit denen er sich immer wieder gerne austauscht. In den Umbau des TVB Treffs hat er viel Herzblut gesteckt, um auch hier eine Begegnungsstätte für unsere Mitglieder zu schaffen. Die Traditionen zu bewahren und mit Stolz unsere über 100-jährige Vereinsgeschichte zu präsentieren sind ihm bei seiner Arbeit sehr wichtig.

Auch heute wird noch immer gerne die Anekdote erzählt, als Thomas im Rahmen einer Baumaßnahme mit dem damaligen Kämmerer der Gemeinde Hünxe sprechen wollte, der ihn aber abgewiesen hat, weil er nur mit dem 1. Vorsitzenden sprechen wollte.

## EHRENNADEL DES KSB WESEL

**Martin Okruta-Römer** wurde ebenfalls die Ehrennadel in Silber für die 20-jährige Tätigkeit im Sportmanagement im Verein verliehen.

Seit 2003 bekleidet Martin das Amt des Kassenswartes. Aber wie ist er eigentlich in so jungen Jahren zu diesem wichtigen Amt gekommen? Gottfried Benninghoff hatte damals erfahren, dass der junge Tischtennisspieler bei der Bank arbeitet. Wie so oft in Vereinen üblich, wurde mit einigen Kaltgetränken an der Theke so lange auf ihn eingeredet, bis er zugesagt hat. Am nächsten Morgen wurde ihm dann die Tragweite seiner Entscheidung bewusst - aber er stellte sich dieser Herausforderung und übernahm zusätzlich noch von 2015 bis 2021 das Amt des 1. Vorsitzenden. Da diese ehrenamtliche Doppelfunktion als vollberuflicher Familienvater aber zu viel Zeit in Anspruch genommen hat, hat er 2021 schweren Herzens den Staffelstab an Gabi weitergegeben. Bei seiner Tätigkeit als Kassenswart kommt es natürlich auch immer mal wieder zu Uneinigigkeiten mit Funktionären und Übungsleitenden. So musste er beispielsweise eine längere Diskussion mit einem ehemaligen Funktionsträger über die Höhe der Kilometerpauschale führen. Dem Abteilungsleiter war die Pauschale viel zu niedrig, weil er ja schließlich mit seinem „fetten BMW“ zu Wettkämpfen fahre (Aussage des Abteilungsleiters) und daher mehr Geld benötige.

Bei allen drei geht die Liebe für den TVB auch im Privaten weiter – alle drei haben ihre Lebensgefährt\*innen bei uns im Verein kennengelernt.

Für dieses langjährige unermüdliche Engagement sind wir zutiefst dankbar.



## JUNGES EHRENAMT

### „Junges Ehrenamt“ – Ehrung des KSB Wesel

Am 18. April hat der Kreissportbund Wesel bei uns im TVB Treff wieder drei Ehrenamtler aus Hünxe für ihren Einsatz geehrt - mit dabei war auch Jonas Koch von unseren Freaks on Water der in der Kategorie „Junges Ehrenamt“ ausgezeichnet wurde.

Jonas ist seit August 2015 aktives Mitglied in unserer Surfabteilung. Von Anfang an war er stets sehr hilfsbereit und überzeugte neben seinem sportlichen Können auch ganz besonders durch sein „Händchen“ in der Jugendbetreuung. Er absolvierte ein freiwilliges soziales Jahr beim LSB und legte dort einen weiteren Grundstein, um seine soziale und offene Art weiter in die Jugendförderung einzubringen.

Auch privat bildete er sich weiter und stieg vor 3 Jahren als Surflehrer in unsere Surfschule ein – die er mittlerweile leitet -, fungiert nebenher noch als Regattatrainer und leitet regelmäßig das Wintertraining in der Sporthalle. Das Training führt er immer sehr gewissenhaft und mit der nötigen Wertschätzung für die Jugendlichen durch. Er ist nicht nur ein gefragter Trainer und Freund, sondern durch seine nunmehr 7-jährige Erfahrung bei Regatten auch ein großartiges Vorbild für unsere Jugendlichen. Er fördert die Freundschaften und das Miteinander in der Abteilung, animiert zu gemeinsamen Veranstaltungen, fördert und fordert das Ehrenamt im Verein und ist stets ein sehr verlässlicher und sehr geschätzter Partner.

Neben seinem herausragenden Einsatz als Trainer, unterstützt er auch bei den zahlreichen Arbeitsdiensten und animiert die Jugend zum Mitmachen. Selbständig führt er Schnuppertage mit Schulklassen durch und unterstützt die eingerichtete Surf-AG. Dabei ist er immer souverän und freundlich in seinem Auftreten und präsentiert so unseren Verein auch nach außen. Seit Kurzem ist er auch unser neuer Kinderschutzbeauftragter und engagiert sich somit auch für den gesamten Verein.

Seine neuen Ideen und seine Zuverlässigkeit machen ihn zu einem sehr wertvollen Mitglied für uns. Auf viele weitere Jahre!



## EHRUNGEN UND VEREINSJUBILÄEN

### Ehrungen

Auch auf unserer diesjährigen Mitgliederversammlung konnten wir wieder einige Ehrungen durchführen. Für besondere Verdienste wurden in diesem Jahr Jürgen Kosch und Eduard Strych geehrt. Obwohl beide schon länger keine Vorstandsämter mehr bekleiden, können wir voll und ganz auf ihre Unterstützung bauen. Ob es um neue Fördermöglichkeiten geht, oder Termine in den Rathäusern und Verwaltungen im Umkreis, beide stehen immer für den Verein ein und nehmen dem Vorstand viel Arbeit ab.

Verabschiedet wurde Manfred Peperkorn als Host und Verwalter unserer alten Homepage. Wir konnten aber auch einen neuen Übungsleiter begrüßen, Gerhard Däsler gehört nun mit zum Übungsleiterteam der Jedermänner.

### Vereinsjubiläen

Die Silberne Vereinsnadel für 25 Jahre Mitgliedschaft erhielten Carsten Bosserhoff, Hildegard Bruderek, Johanna Gamerschlag, Marie Gamerschlag, Lisa Gamerschlag, Johannes Gamerschlag, Sonja Gehrke, Edelgard Hoch, Martin Kaminski, Nils Katernberg, Malou Kobbert, Christel Konczak, Bettina Kühn und Jannik van Beek.

Die Goldene Vereinsnadel für 40 Jahre Mitgliedschaft wurde Frank Anschlag, Thomas Bergmann, Hartmut Eimers, Lars Kucharski, Gitta Möllenbeck, Hans Müllejans, Gudrun Pasternak, Ludger Römer und Friedhelm Schwarz verliehen.

Mit der Goldenen Vereinsnadel für 50 Jahre Mitgliedschaft wurden Martina Barske, Ulrike Benninghoff, Christian Dehne, Gabriele Dehne, Angelika Görtz, Dirk Grefer, Wilfried Horstmann, Ingrid Jellinek, Sonja Jellinek, Dagmar Mols und Ingeborg Spöler geehrt.

Für 60 Jahre Mitgliedschaft wurde Hildegard Koßmann mit der Goldenen Vereinsnadel geehrt.

### Sportabzeichen

Das Sportabzeichen erhielten Joachim Fehr (13. Gold), Marie-Luise Hülsermann (30. Gold), Wilma Meyer (45. Gold) und Dr. Mechthild Römer (44. Silber) und Dagmar Hasel (14. Gold).



Foto: TVB

## KURZ UND KNACKIG

### Hünxer Sommer:

Beim Hünxer Sommer am 25.05. am Danziger Platz waren wir gemeinsam mit unserem Kooperationspartner e.v. Kita Kleine Arche mit einem Stand vertreten. Tatkraftige Unterstützung haben wir von unserer Surfabteilung Freaks on Water bekommen, die Werbung für unsere Surfschule gemacht haben.



### Bobbycarrennen:

Am 05.05. fand das diesjährige Bobbycarrennen in der Brömmenkamp Siedlung statt. Trotz des schlechten Wetters haben einige Interessierte den Weg zu unserem TVB Stand gefunden. Mit im Gepäck hatten wir auch unsere Kochbücher, die wir anlässlich unseres 100. Jubiläums erstellt haben.



### Sportehrenamt:

Für unsere liebe Ilona hatten wir Ende letzten Jahres noch eine Nikolausüberraschung organisiert - wir hatten sie für die LSB Aktion „Sportehrenamt überrascht“ nominiert. Für ihren außerordentlichen Einsatz gab es ein Dankes-Päckchen vom LSB.



Fotos: TVB

## SÄULE DES VEREINS

### Wer kennt ihn nicht? Unseren Adolf Mosman.

Was wäre der TVB ohne Adolf Mosman? Unser Adolf ist ein treues, fleißiges immer im Sinne des Vereins denkendes Mitglied, zudem seit diesem Jahr auch Sprecher des Ältestenrats.

1970 dem Verein beigetreten ist er unermüdlich im Einsatz. In jüngeren Jahren als Leichtathletik Trainer für unsere Jugend, mit denen er zu sämtlichen Wettkämpfen gefahren ist.

Er hat den Japan-Austausch in unserem Verein organisiert und durchgeführt, war Jahrzehnte lang als Geschäftsführer im Vorstand tätig. Leitete ebenfalls über viele Jahre die Übungsstunden der Jedermänner, wo er neben Tennis immer noch aktiv ist.



Foto: TVB

Selbst mit über 80 Jahren durch und durch ein Sportler mit Herz und Verstand.

Man kann sagen, ein Allround Talent, sowohl in der organisatorischen als auch sportlichen Arbeit war auf Adolf immer Verlass. TVB und Adolf gehören einfach zusammen.

Wir sind sehr, sehr dankbar, dass wir ihn haben, sowohl als Mensch als auch als tatkräftiger Unterstützer. Ob Freud, ob Leid, Adolf ist immer zur Stelle, wenn man ihn ruft. Im wahrsten Sinne des Wortes: eine Säule unseres Vereins. Selbstverständlich ist auch er bei der 100-Jahrfeier zum TVB-Stone gekürt worden.

Danke Adolf, dass es dich gibt!

Der Vorstand



**PeA Vennemann**  
Ludger Vennemann GmbH

- Hünxer Straße 21
- 02858 917 88 73
- 46569 Hünxe
- info@pea-vennemann.de

 Ihr Partner in Sachen Arbeitssicherheit und Elektrosicherheit.

**JETZT KONTAKTIEREN**

## NEUES SPORTANGEBOT

### Liebe Eltern, liebe Kinder und Jugendliche,

wir freuen uns sehr, verkünden zu dürfen, dass das Leichtathletiktraining für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren beim TV Bruckhausen wieder beginnt! Nach längerer Pause sind wir nun bereit, gemeinsam wieder durchzustarten und die Begeisterung für Leichtathletik zu entfachen.

Unsere Trainingszeiten sind immer **dienstags, um 15:30** Uhr auf dem neuen Sportplatz des TV Bruckhausen. Hier haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, unter qualifizierter Anleitung verschiedene Disziplinen der Leichtathletik kennenzulernen und ihre Fähigkeiten zu verbessern. Egal ob Laufen, Springen oder Werfen – bei uns ist für jeden etwas dabei!

Warum solltest du dein Kind zum Leichtathletiktraining beim TV Bruckhausen bringen? Nun, abgesehen davon, dass Leichtathletik eine der vielseitigsten und spannendsten Sportarten überhaupt ist, bietet unser Training eine Reihe von Vorteilen:

- 1. Körperliche Fitness:** Leichtathletik fördert die Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination.
- 2. Teamgeist:** Unsere Trainingsgruppen bieten eine tolle Gelegenheit, neue Freunde kennenzulernen und gemeinsam als Team zu wachsen.
- 3. Persönliche Entwicklung:** Durch das Setzen und Erreichen von Zielen lernen Kinder und Jugendliche wichtige Lebenskompetenzen wie Durchhaltevermögen, Disziplin und Selbstvertrauen.
- 4. Spaß und Freude:** Nicht zuletzt steht der Spaß am Sport bei uns im Vordergrund! Unsere Trainerinnen und Trainer legen großen Wert darauf, dass jedes Kind sich wohl und unterstützt fühlt.

Also, seid dabei, wenn wir gemeinsam wieder durchstarten und die neue Leichtathletikbahn unsicher machen! Bringe deine Kinder zum Training beim TV Bruckhausen und erlebe mit ihnen die Faszination des Sports.

Für weitere Informationen und zur Anmeldung stehen wir gerne zur Verfügung. Kontaktiere uns einfach unter [sport@tvbruckhausen.de](mailto:sport@tvbruckhausen.de).

Wir freuen uns darauf, euch beim Training begrüßen zu dürfen!

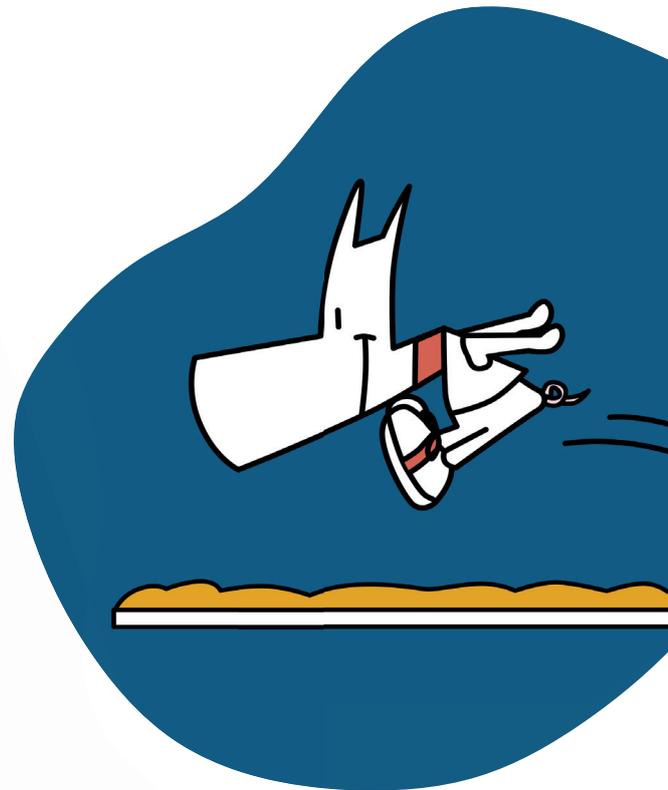
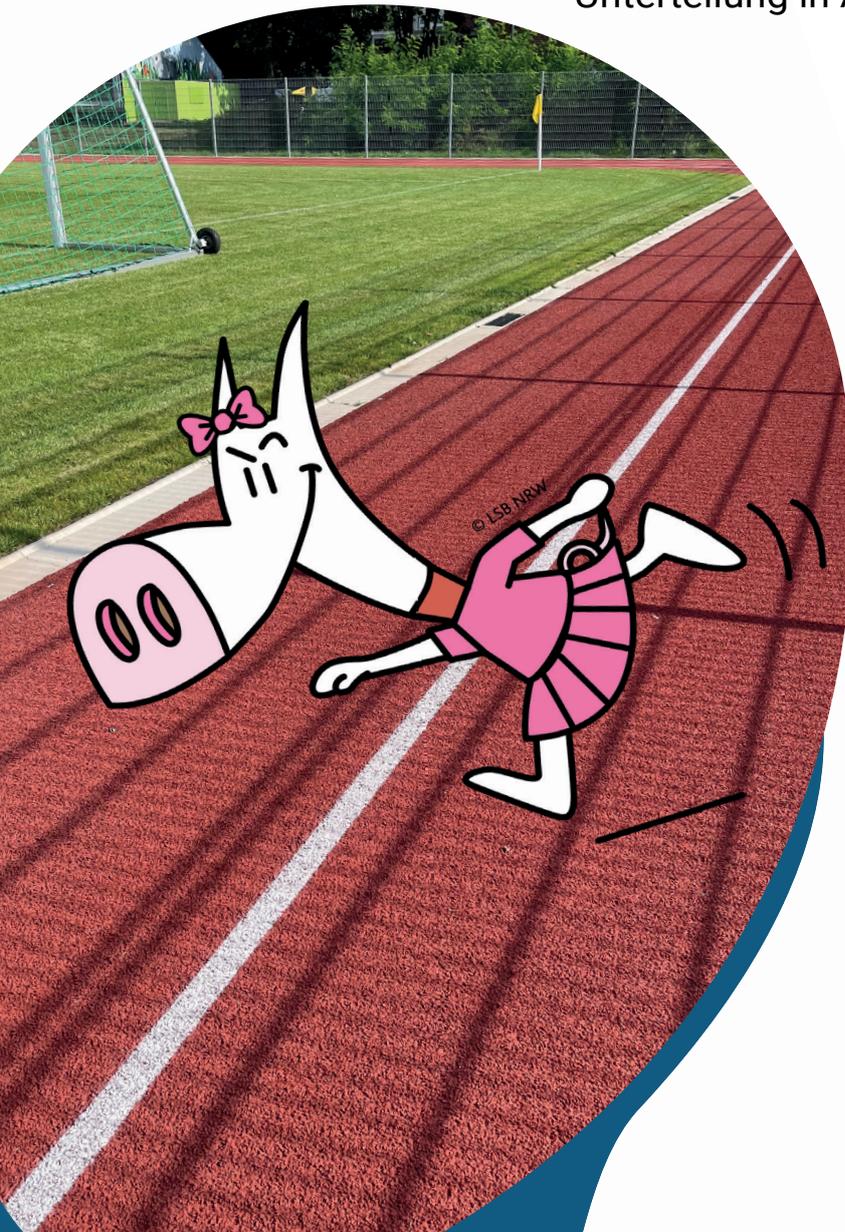


# LEICHTATHLETIK

IMMER DIENSTAGS AB 15:30 UHR

Endlich ist der Sportplatz fertiggestellt und das Wetter bessert sich,  
da wird es Zeit für ein neues Sportangebot.

Ab dem 07.05.24 starten wir mit Leichtathletik für Kinder und  
Jugendliche ab 8 Jahren. Je nach Nachfrage erfolgt noch eine  
Unterteilung in Altersgruppen.



## ALLE INFOS:

Übis: Udo Fischer & Tina Wegener  
Kurszeit: dienstags ab 15:30 Uhr  
Altersgruppe: ab 8 Jahren  
Ort: Sportplatz Bruckhausen  
[www.tvbruckhausen.de](http://www.tvbruckhausen.de)

### TVB Sportcamp - in eigener Sache und 2024 auf zu neuen Ufern

Erst einmal möchten wir in eigener Sache Werbung machen. Nach fast 15 Jahren Jugendcamp kommt man in das knackige Alter und muss sich die Frage gefallen lassen, ob man beim Salto vom Steg, dem Wettkampf auf der Badematte oder im Raftingboot gegen die Kids noch mitmachen sollte oder es den sowieso schon vorhandenen Gebrechen gut tut.



Foto: Privat

Wir haben uns der Frage gestellt und müssen zum Einen der Realität ins stahlharte Auge schauen und uns zum Anderen damit abfinden gerade jetzt festzustellen, dass es an der Zeit ist aufzuhören. Aus diesem Grund suchen wir wirklich **engagierte Nachfolger\*innen**, die den kinderfreundlichen Gedanken des TVB weiterverfolgen. Unser Support wird, wenn ihr es wünscht, weiterhin sichergestellt sein.

#### Auf zu neuen Ufern

Auch diese Jahr werden wir wieder 5 Tage (08.07.2024-12.7.2024, 1. Ferienwoche) unsere Zelte im TVB Strandbad aufschlagen.

Nachdem uns die Eltern am Sonntag beim Aufbau geholfen haben fahren wir Montags mit dem Fahrrad vom TVB Treff aus in die elternfreie Zone und bleiben dort bis zum Abbau am Freitagabend. Neu ist seit letztem Jahr unser **Gesundheitskonzept**.

Das Gesundheitskonzept basiert auf den drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung in einem fremd gewordenen oder vielleicht auch neuen Umfeld .

Wir haben uns zur Aufgabe gesetzt den teilnehmenden Kindern eine Woche abseits von Fernsehen, Social Media, dauernder Beschallung wie z.B. durch YouTube, tictoc etc. und sonstiger medialer Ablenkung zu bieten.

Sie sollen sich im sozialen Umfeld des Sportcamps miteinander beschäftigen, Sport im Team und auch einzeln treiben sowie gemeinsam Erfolge im Wettstreit mit anderen erleben. Dazu gehören auch Konflikte auf Augenhöhe zu lösen und eine wertschätzende, respektvolle Streitkultur zu üben. Die Betreuer des Sportcamps sind keine ausgebildeten Pädagogen, stehen aber als Vermittler und Coaches jederzeit zur Verfügung. Die jeweiligen Angebote werden durch mindestens einen Betreuer begleitet, der i.d.R nur als Beobachter daran teilnimmt oder wenn gewünscht bzw. erforderlich (z.B. beim Mannschaftssport) als Schiedsrichter.

## TVB SPORTCAMP

### Ernährung

Gemeinsame variantenreiche Mahlzeiten zu erleben und dabei die Möglichkeit zu erhalten auch mal was neues auszuprobieren sind ein weiterer Aspekt, der uns wichtig ist.

Das Sportcamp startet jeden Morgen mit einem selbst zubereiteten Frühstück. Hier gibt es konventionelles wie Brötchen, Aufstrich, Eier, Kakao oder Tee. Alternativ wird den Kindern ein Müsli Buffet angeboten mit verschiedenen Getreideflocken, Nüssen, Trockenobst, veganen Milchersatz und Joghurt. Zum süßen gibt es Honig. Dazu werden z.B. Gurken, Tomaten und eine große Vielfalt an Gemüse und Obst angeboten, alles in mundgerechten Stücken, da dies die Kinder eher dazu verleitet zuzugreifen.

### Bewegung

Im Sportcamp bieten wir täglich viele Sportmöglichkeiten. Da wir im Strandbad an einem See untergebracht sind, können wir den Kindern viele Wassersportarten bieten. Nicht nur reines Schwimmen ist angesagt, auch Schlauchboot fahren, Stand Up paddeln und Wasserballspiele stehen täglich auf dem Programm. Außerdem können die Kinder Tischtennis und Badminton spielen, Kickern, die Volleyballfelder und das Fußballfeld benutzen.

Zusätzliche Bewegungsmöglichkeiten werden durch die Ausflüge angeboten. Im Irrland bei Kavelaer stehen den Kindern eine Vielzahl von Aktivitäten zur Verfügung, die nach unserer Erfahrung auch ausgiebig genutzt werden. Eine Radtour zur Bootsanlegestelle nach Krudenburg, um anschließend mit dem Bus nach Schermbeck zu fahren gehört auch dazu. Von dort aus geht es mit den großen Schlauchbooten auf der Lippe zurück nach Krudenburg. Spielerisch erlernen die Kinder das Paddeln und wie man im Team schneller wird als Individualisten. An einem weiteren Tag werden im Wassersportzentrum die Grundlagen fürs Surfen, Segeln und Stand Up Paddeln als parallel stattfindende Kurse angeboten.

### Entspannung

Zwischen all den Aktivitäten haben die Kinder immer die Möglichkeit sich zurückzuziehen. Sie können immer an die zur Verfügung stehenden Bastel- und Maltische gehen, im Sand spielen, Sandburgen bauen oder auf den Luftsofas chillen. Wir basteln Windspiele mit Muscheln, flechten Armbänder oder Perlenketten, bemalen eigene T-Shirts und Stoffbeutel. Der Kreativität sollen hier keine Grenzen gesetzt werden.

**Sollten wir dieses Jahr keine lieben Menschen finden, die als jüngere Vereinsmitglieder (wie wir) ins Ehrenamt einsteigen wollen, wird das Sportcamp 2024 wohl das letzte Mal stattfinden. Nicht nur Dörthe sondern insbesondere auch mir, als Jugendwart des TVB, täte es leid und bestimmt würde auch ein Tränchen fließen.**

Dirk Sommerig

## OUTDOORANLAGE

### Outdoorsportanlage – Wird es gelingen?

Der Antrag auf Bezuschussung einer Outdoorsportanlage ist gestellt. Wir warten die Entscheidung der Bezirksregierung ab. Die Idee, eine Outdoor-Sportanlage zu errichten, die unseren Mitgliedern und den Menschen aus Bruckhausen ganzjährig zur Verfügung steht, ist 2014, also vor 10 Jahren, in einem Schreiben dem damaligen Bürgermeister Hermann Hansen mitgeteilt worden. Dieses Schreiben beinhaltete auch die Idee, statt eines großen Sportplatzes eine kleinen für Schule und Verein zu errichten. Zumindest dieser Wunsch ist inzwischen erfüllt worden.

Bei der jetzigen Umgestaltung des ehemaligen Sportplatzes in eine Mehrgenerationenanlage sollten auch Geräte für Seniorensport aufgestellt werden. Aus Kostengründen ist diese Idee verworfen worden. Um dennoch die Idee aus 2014 zu realisieren, hat der TVB verschiedene Möglichkeiten geprüft, Zuschüsse für eine solche Anlage zu erhalten. Als das Land NRW das Programm zur „Förderung der Struktur- und Dorfentwicklung im Ländlichen Raum“ auflegte, mit dem auch Outdoorsportanlagen gefördert werden, sah der TVB eine Chance, diese Maßnahme zu realisieren. Dabei war das Ziel, eine Anlage zu errichten, die allen Altersgruppen, nicht nur Senioren, eine umfassende Trainingsmöglichkeit bietet. Um die Chancen auszuloten, wurden intensive Gespräche mit der Verwaltung der Gemeinde geführt, die die von uns gewünschte Maßnahme mit der Bezirksregierung abgestimmt und erste positive Rückmeldungen erhalten hat.

Hier ist dem Wirtschaftsförderer der Gemeinde Hünxe, Philip Salomon, und dem Kämmerer, Michael Häsel, für ihre Unterstützung zu danken. Schließlich musste die Gemeinde in zahlreichen Punkten des von uns gestellten Antrag ihre Zustimmung geben. Weiterhin galt es, konkrete Angebote für die Geräte und die Herrichtung der Anlage einzuholen. Aus mehreren Angeboten wählte der TVB ein Angebot der Firma Reku zur Errichtung einer Calisthenic-Anlage aus, die um 3 Fitnessgeräte erweitert wird. Für die Herrichtung und Aufstellung der Geräte konnten wir auf ein Angebot unseres 2. Vorsitzenden Thomas Marohn zurückgreifen.

Vielleicht können einige mit dem Begriff „Calisthenic“ wenig anfangen. Der Name Calisthenics (deutsch: Kalisthenie) setzt sich aus den griechischen Wörtern „kalos“ (schön) und (sthenos) Kraft zusammen. Ihren Ursprung hat der Sport in den Straßen New Yorks.

Dort integrierten Gruppen von Sportlern Übungen an Gerüsten von Sportparks oder Spielplätzen in ihr Training. Nur mit dem eigenen Körpergewicht lassen sich alle Übungen entweder am Boden oder mit einer Klimmzugstange oder Ähnlichem ausführen. Egal ob man Kraftausdauer, Koordination oder Maximalkraft verbessern will, Calisthenic bietet für jedes Ziel die passenden Trainingsmethoden. Standort der Anlage soll zwischen dem Sportplatz und der „Alten Halle“ sein.

Hinzu kommen noch drei Trimmgeräte, und zwar:

- Power Station
- Rudermaschine
- Beinpresse mit Rädern für Armtraining

Insgesamt können so 15 – 20 Personen gleichzeitig trainieren!



## YOGA

Mittlerweile werden donnerstags zwei Yoga-Kurse nach B.K.S. Iyengar angeboten. Der Kurs wird immer beliebter, und im Durchschnitt nehmen 20 bis 24 Teilnehmer teil. Iyengar-Yoga gehört stilistisch zum Hatha-Yoga. Die Besonderheit liegt im Fokus auf der genauen Ausrichtung der verschiedenen Körperpartien, wodurch das Körperbewusstsein geschult wird. Ich arbeite mit Hilfsmitteln wie Blöcken, Gurten und Stühlen.

Somit kann jeder, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, die Haltungen einnehmen. Auch bei Teilnehmern mit körperlichen Einschränkungen wird der Kurs immer beliebter.

Beate Boemans



Fotos: Privat



**Industrie-  
Baumaschinenservice-  
Vertriebs GmbH**

**[www.DK-GmbH.com](http://www.DK-GmbH.com)**

### Saisonverlauf der Tischtennis-Abteilung

Unsere **1. Herrenmannschaft** belegte am Saisonende der Saison 2023/2024 trotz einer überraschenden Punktausbeute von 39:5 Punkten nur den 2. Tabellenplatz in der Bezirksoberliga und musste somit Anfang Mai zuhause in Bruckhausen an einer Aufstiegsrelegation zur Landesliga teilnehmen. Am Samstag (04.05.24) gelang dabei in einem hochklassigen spannenden Spiel ein 8:8 Unentschieden gegen die Mannschaft von TTC BW Datteln. Vor über 100 Zuschauern führte unsere Mannschaft zwischenzeitlich mit 7:5, musste sich aber am Ende mit einem 8:8 begnügen. Die Punkte holten Michael Kucharski/Frank Schupp und Thomas Zak/Bernd Zak in den Doppeln sowie Matthias Durczak (2), Sascha Holtkamp, Thomas Zak, Frank Schupp und Michael Kucharski in den Einzeln. Das zweite Spiel ging leider am Sonntag (05.05.24) gegen MTG Horst mit 2:9 verloren, wobei 2 Spieler unserer Mannschaft angeschlagen ins Spiel gingen und Bernd Zak sogar komplett ausfiel. Die Punkte holten Thomas Zak/Tobias Zak im Doppel und Matthias Durczak im Einzel. Leider wurde unser Team durch diese Niederlage nur Tabellendritter und hat am Wochenende (11./12.05.24) weitere Relegationsspiele um den Aufstieg in die Landesliga. Über den Ausgang werden wir auf unserer Vereinshomepage berichten!

Unsere **2. Herrenmannschaft** verpasste in der Saison 2023/2024 die Relegation zur 1. Bezirksliga als Tabellendritter mit 18:10 Punkten nur knapp und wird in der kommenden Saison weiter in der 2. Bezirksliga aufschlagen. Zum Stamm der Mannschaft gehören Sven Eisfelder, Norbert Pieper, Marian Klott, Lars Kucharski, Christian Költgen und Christian Röhling.

Unsere neuformierte **3. Herrenmannschaft** belegte in der abgelaufenen Saison 2023/2024 den 8. Tabellenplatz in der 1. Bezirksklasse, der zu einer Relegation um den Abstieg berechtigt hätte. Hierauf haben wir verzichtet und werden in der kommenden Saison in der 2. Bezirksklasse starten. Zum Stamm der Mannschaft gehören Michael Besseling, Marc Lehmkuhl, Lei Gärtner, Christian Dehne, Willi Lindemann und Theo Franzen.

Die **Senioren 40** stehen am Saisonende 2023/2024 auf dem 2. Platz in der Senioren 40 Bezirksoberliga und werden in der nächsten Saison weiter in dieser Spielklasse spielen. Zur Mannschaft gehören Michael Kucharski, Matthias Durczak, Thomas Zak, Touran Cetin, Bernd Zak und Frank Schupp.

## TISCHTENNIS

### Neue „Arbeitskleidung“ für die Tischtennis-Abteilung

Über neue Trikots, Hosen und Trainingsanzüge dürfen sich die 4 Mannschaften der Tischtennisabteilung des TV Bruckhausen freuen. Gut eingekleidet werden unsere Mannschaften den TV Bruckhausen ab sofort bei allen Meisterschaftsspielen präsentieren.

Unseren Sponsoren T&M Baugesellschaft aus Wesel, Optik Riehl aus Dinslaken und Menke Möbelwerke aus Rödinghausen an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für die großzügige Unterstützung! Außerdem konnten wir uns über 4 neue Tischtennisplatten freuen, die uns von T&M Baugesellschaft (1), Pages Containerdienst aus Dinslaken (1) und dem TVB (2) zur Verfügung gestellt wurden. Auch hierfür ein großes Dankeschön der gesamten Abteilung!

Lars Kucharski



Foto: Privat

### Eilmeldung kurz vor Redaktionsschluss:

Unsere 1. Tischtennis-Herrenmannschaft hat noch tatsächlich den Aufstieg geschafft und schlägt in der kommenden Saison in der Herren-Landesliga auf! Nachdem sich unser Team den 4. Platz der Anwartschaft in den Relegationsspielen gesichert hatte, steht nun der Aufstieg zur Landesliga endgültig fest. Glückwunsch an die Mannschaft zu diesem tollen sportlichen Erfolg und wir wünschen unserem Team in der kommenden Saison viel Erfolg!

Unser Aufstiegsteam: Matthias Durczak, Thomas Zak, Bernd Zak, Michael Kucharski, Frank Schupp und Sascha Holtkamp

Quelle: Instagram

## JEDERMÄNNER

Unsere Trainingsstunden (Di. 19:00 – 21:00, Do. 16:45 18:30, neue Halle) beginnen grundsätzlich mit einem Aufwärmtraining; danach folgen Übungen zum Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen der Muskulatur, um anschließend vornehmlich Volleyball zu spielen. Hier bedarf es keinerlei Vorerfahrung oder gar Perfektion - ein wenig Ballgefühl wäre jedoch von Vorteil.

Für dieses Jahr haben wir uns vorgenommen, dass wieder einige Gruppenmitglieder das Deutsche Sportabzeichen erwerben werden. Dazu hat einer der Übungsleiter die erforderlichen Aufbauschulungen zur offiziellen Abnahme der Leistungen absolviert. Die notwendigen Hilfsmittel (Schleuderbälle, Kugeln, usw.) sind nach einer Bestandsaufnahme durch den Verein ggf. neu zu beschaffen.

Am 14. März wurde ein Auffrischkurs in Erster Hilfe organisiert und allen Vereinsmitgliedern angeboten. Am „Tag der Umwelt“ der Gemeinde Hünxe am 9. März haben wir uns ebenfalls mit einer kleinen Gruppe beteiligt und das Gelände rund um die Hallen, den neuen Sportplatz und den TVB-Treff sowie den Parkplatz am Tenderingsweg von diversen Hinterlassenschaften befreit. Als Belohnung gab es auf dem Städtischen Betriebshof leckere Erbensuppe und Kaltgetränke.

Aktuell besteht die Gruppe aus insgesamt 40 aktiven und passiven Mitgliedern. Gern werden wir auch die „Seele des Vereins“ genannt, da wir stets parat stehen, wenn kräftige Männer gebraucht werden. Oftmals haben einige Sportkameraden aktive Zeiten in unterschiedlichen Sportarten hinter sich oder spielen z. B. parallel noch Tennis. Mitmachen kann jeder Mann ab ca. 30 Jahren. Eine obere Altersgrenze gibt es nicht.

Neben den sportlichen werden bei uns auch weitere Aktivitäten zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls großgeschrieben. Die regelmäßige Einkehr im TVB-Treff nach den Sportabenden ist eine Selbstverständlichkeit. Die „Eröffnung“ und der „Abschluss der Freiluftsaison“ durch einen Grillabend, die noch traditionell aus der Historie der Gruppe (Fußballspiel unter freiem Himmel) herühren, finden Mitte Mai und Oktober statt. Die Jahresfahrt geht in diesem Jahr Anfang September nach Bremen. Die angehängten Bilder stammen von der Jahresfahrt 2023 nach Köln.

Weitere gemeinsame Aktivitäten, z. B. zum „Vatertag“, Fahrradtouren oder Besichtigungen, werden ggf. noch kurzfristig geplant. Zum Jahresabschluss finden eine Weihnachtsfeier und Nachtwanderung mit Einkehr statt.

Jeder Mann, der sich angesprochen fühlt und (wieder) sportlich aktiv werden will, ist herzlich eingeladen, in eine oder mehrere der Übungsstunden völlig unverbindlich „reinzuschnuppern“.

Mit sportlichem Gruß  
Peter Thorhauer und Michael Cholch

## JEDERMÄNNER



Fotos: Privat

## TENNIS

### Die Tennisabteilung informiert:

Mitgliederentwicklung – die Talsohle ist durchschritten.

Erfreulicherweise weisen die Mitgliederzahlen der Tennisabteilung im Jahr 2023 einen leichten Anstieg auf nunmehr 218 auf, im Jahr 2022 waren es 197 Mitglieder. Wir können nunmehr auf einen in den vergangenen Jahren stabilen Mitgliederbestand schauen, nachdem wir jahrelang eine Reduzierung und Stagnation hinnehmen mussten.

Besonders hervorzuheben ist der Anstieg von Kindern bzw. Jugendlichen, von denen die meisten von der Tennisschule Szöke trainiert werden. Insgesamt haben wir derzeit 80 Kinder im Training – das ist SUPER!

### Medenspiele 2024

Anfang Mai haben traditionell wieder die Medenspiele (Mannschaftsspiele) begonnen. Insgesamt haben wir im Erwachsenenbereich 5 Mannschaften und bei den Kindern/Jugendlichen 3 Mannschaften am Start. Folgende Mannschaften sind für den TVB gemeldet:

- Damen 50
- Herren offene Klasse
- Herren 40
- Herren 65
- Herren 70 Doppel
- Weibliche Jugend bis 15 Jahre
- Weibliche Jugend bis 18 Jahre
- Kleinfeld Kinder U 8

### Hier der Zeitplan der noch stattfindenden Medenspiele:

Do.	27.06.2024 10:00	H7DBKA	Post-Sportverein 1	TV Bruckhausen 1
Sa.	29.06.2024 14:00	D50BL4	TV Bruckhausen 1	SV Biemenhorst 1
Fr.	30.08.2024 16:00	W18BKB	TV Bruckhausen 1	Wesel Büderich 1
So.	01.09.2024 15:00	W15BKC	MTV Kahlenberg 1	TV Bruckhausen 1
Fr.	13.09.2024 16:00	W18BKB	BW Spellen 1	TV Bruckhausen 1
So.	15.09.2024 15:00	W15BKC	TV Bruckhausen 1	Club Raffelberg 2
So.	22.09.2024 15:00	W15BKC	TC Königshardt 1	TV Bruckhausen 1

Über zahlreiche Unterstützung bei den Medenspielen würden sich die Tennisspieler sehr freuen!

### Anmerkungen:

D50BL4 = Damen 50, Bezirksliga 4er-Gruppe

H00BKC = Herren offene Klasse, Bezirksklasse C

H40BKA = Herren 40, Bezirksklasse A

H7DBKA = Herren 70 Doppel, Bezirksklasse A

W15BKC = Weibl. Jugend bis 15, Bezirksklasse C

W18BKB = Weibl. Jugend bis 18, Bezirksklasse

BKFBKA = Kinder U 8 (bis 8 Jahre)

## TENNIS

### Saisoneröffnung Tennisabteilung

Am Samstag, 6. April 2024, war es wieder soweit – die Tennissaison wurde offiziell mit einem Doppeltournament eröffnet. Bei sommerlichen Temperaturen fanden sich insgesamt 30 Spieler und Spielerinnen ein, um in lockerer Atmosphäre zu spielen.

Nach 6 Spielrunden mit wechselnden Doppelpaarungen standen die erfolgreichsten Spieler und Spielerinnen fest. Die meisten Punkte holte bei den Damen Ulrike Marohn, gefolgt von Eveline Bräuning und Gerti Schürlinglanver; bei den Herren siegte Jonas Dachale. Auf Platz 2 und 3 landeten Jörg Wegener und Stephan Berner. Ebenfalls kamen zahlreiche Zuschauer, worüber wir uns sehr gefreut haben!

Dagmar Mols



Foto: Privat

## TENNIS

Nachdem die Herren 40 letztes Jahr den Aufstieg in die A-Klasse vermelden konnten, ging es vor Saisonstart darum, die Klasse zu halten. Mit aktuell zwei Siegen kurz vor Saisonende scheint dieses Ziel erreicht zu sein. Für das Team Herren 40 spielen: Jörg Hilgert, Thomas Marohn, Martin Friebel, André Schneider und Lars Kucharski. Unterstützt haben diese Saison Mario Habers, Bernd Stevens, Michaelm Besseling und Hartmut Eimers.



Zusätzlich konnten wir in diesem Jahr wieder eine Herrenmannschaft in der offenen Klasse, Bezirksklasse C, melden. In der ersten Saison geht es hauptsächlich darum, Erfahrungen zu sammeln, aber vielleicht ist auch noch der Aufstieg möglich.

Johannes Schürken, Tom Schmalfluss, Jonas Dachale, John Laszlob, Benjamin Liesen, Jan Prokopowitz, Louis Schmitz, Yannik Pieper, Mario Habers.



Jörg Hilgert

Fotos: Privat

## Großgaragenmietpark an der B8 – Voerde/Wesel

26 Großgaragen

Lagerhallen



Im Großen Feld 2 - 46485 Wesel

Tel.: 0281 / 16 48 78 - 0



# TVB-SPORT



## MORNING MOVE

### MORNING-MOVE

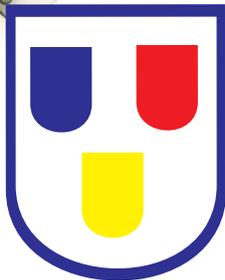
Der fitte Start ins Wochenende:

Dein Ganzkörper-Fitnesstraining „MORNING-MOVE“ findet **jeden Freitag in der alten Halle, 10:30 bis 11:30 Uhr**, statt. Bei cooler Musik kannst du unter Einsatz von Stepp-Brettern, Hanteln und deinem eigenen Körpergewicht Muskeln aufbauen und deine Kondition verbessern!

Neugierig? Komm` doch einfach mal vorbei und mach` mit !!

Ich freue mich auf dich!

Sportliche Grüße  
Ilona



## MALERMEISTER

# Volker Ocklenburg



Platanenweg 15 46569 Hünxe • ☎ 02064/1661730 • Fax 02064/399770  
☎ 0178 / 80 40 902    [www.malerbetrieb-ocklenburg.de](http://www.malerbetrieb-ocklenburg.de)

## WASSERSPORT SEGELN

### Ein Steg für die Segelabteilung des TVB Wassersportzentrums

vor etwa 2 Jahren brachte Christian Scherzinger, Abteilungsleiter der Surfabteilung, zwei neue Mitglieder des TVBs zusammen, die sich für den Segelsport interessierten. Von beiden wusste Christian, dass sie sich für den Segelsport einsetzen wollten und bat sie die noch sehr kleine und im Aufbau befindliche Segelabteilung bei der Beseitigung von Vandalismusschäden an den Vereinsbooten zu unterstützen.

Thomas Schneider brachte gute Kontakte zu einem Bootsaurüster mit, der die normalerweise recht teuren Ersatzteile günstig beschaffen konnte. Der begeisterte Hobbysegler Martin Deinert, ein sehr engagierter und handwerklich mehr als begabter Bauunternehmer, bot sich ebenfalls an den weiteren Aufbau der Segelgruppe zu unterstützen. Die gemeinsame Arbeit und die Stunden am See verband die beiden neuen Mitglieder sehr schnell mit den „alten Hasen“, die Chemie stimmte einfach. Als wirkliche „Macher“ legten die beiden ein Tempo vor, nicht nur in der Planung, sondern auch in der Umsetzung, was viele auch heute noch in Erstaunen versetzt. Martin und Thomas hatten sich schnell zum Ziel gesetzt, den neu entstandenen Strand für die Segelboote noch mehr zu verschönern, indem sie mit Wissen, Werkzeugen, Maschinen und Material den neuen Strandabschnitt umgestalteten.

Martins Leitspruch dabei war und ist: „Wie schnell ist nichts getan!“ Bedingt durch diesen ansteckenden Enthusiasmus und ihr Können fanden Thomas und Martin viele Mitstreiter, die intensiv bei den doch recht anstrengenden Arbeiten mitgeholfen haben. Das Ergebnis kann sich wahrlich sehen lassen. Kurz vor Weihnachten 2022 durchstöberte Thomas Kleinanzeigen im Internet und stieß auf eine gebrauchte Steganlage des Segelvereins in Wissel.

Die sehr alte und in die Jahre gekommene Steganlage sollte gegen eine hochmoderne neue ersetzt werden und wurde bei Selbstabholung kostenlos angeboten. Auch die Demontage des noch im Wasser schwimmenden Steges musste vom Abholer geleistet werden, sowie der Transport der über 10 Meter messenden Schwimmkörper und der schweren Metallrahmen. In Martins beruflichen Netzwerk fand sich zum Glück befreundete Unternehmer, die mit Kran und Lkw diese Mammutaufgabe unterstützten. Viele helfende Hände aus dem Verein sorgten dann für den abenteuerlichen Transport von Wissel an den Tenderingssee. Bei vielen Mitgliedern sorgte der Anblick der sehr maroden Bestandteile des Steges für Kopfschütteln. Wie sollte denn aus diesem „Trümmerhaufen“ aus verrostetem Stahl, marodem Holz und angebrochenen Schwimmern jemals ein schöner Steg entstehen? Zudem setzte unser hoch geschätzter Abteilungsleiter Christian eine Deadline für die Räumung der Abstellfläche, da die 40-Jahres-Jubiläumsfeier der Surfabteilung bevorstand. Das traurige Erscheinungsbild sollte die Festlichkeiten nicht trüben. Die Energie und Taktrate, die Martin an den Tag legte, inspirierte viele von uns ihr Bestes zu geben und mit viel Arbeit und Mühe den Steg zu restaurieren.

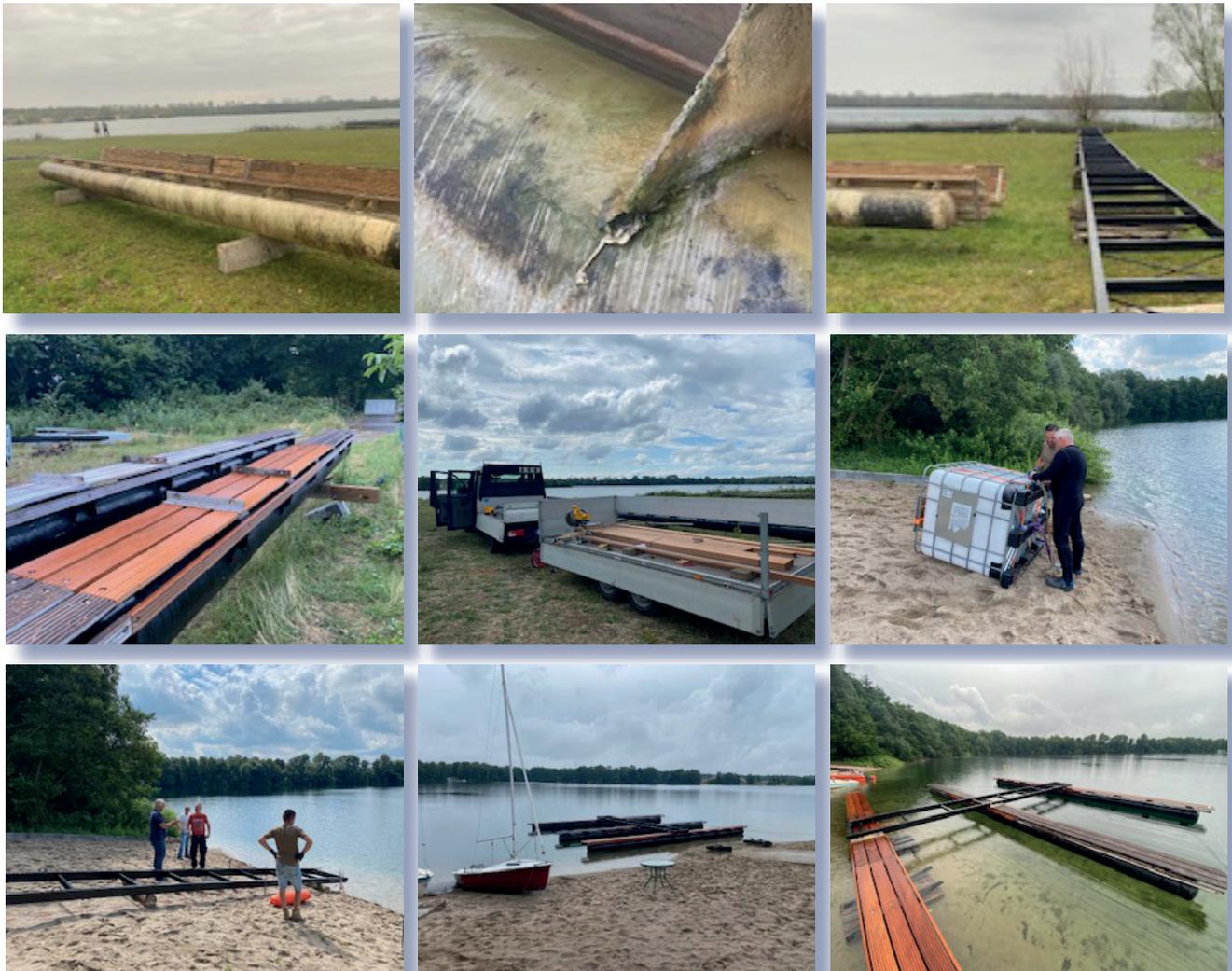
Tatsächlich sind sich, während der vielen Stunden schwerer Arbeit, die beteiligten Vereinsmitglieder nähergekommen und haben viele schöne, aber auch schwere Momente gemeinsam erlebt. Nach über 580 Stunden geleisteter Arbeit von mehr als 45 Aktiven und einigem finanziellen Einsatz konnte schlussendlich der Steg im Frühsommer 2023 zu Wasser gelassen werden.

## WASSERSPORT SEGELN

Auch unsere Taucher haben einen sehr wichtigen Beitrag geleistet, in dem die für Sporttaucher ansonsten eher unübliche Disziplin des Unterwasserbaus geübt wurde: 300 Kilogramm schwere Betonringe, die mit Hebesäcken unter Wasser bewegt wurden, sorgen für die Verankerung des Stegs an seinem Liegeplatz. Der verregnete Winter brachte neue Herausforderungen mit sich: Bedingt durch den historisch hohen Wasserstand musste mehrfach die Verankerung entlastet werden und der Zugang zusätzlich unterfüttert werden. Nach einem solchen Jahr, welches eher durch Arbeit als durch Sport geprägt war, hat sich die Segelabteilung nun fest vorgenommen es in 2024 etwas ruhiger angehen zu lassen, um eher dem Sport als der Arbeit zu frönen.

Als Segler und Surfer freuen wir uns aber auch, dass diese Erfahrungen der letzten zwei Jahre die Zusammenarbeit zwischen Vorstand und den Wassersportabteilungen intensiviert und erheblich verbessert hat. Auf großartige weitere Pläne und Möglichkeiten!

Thomas Schneider, Guido Stammer



## WASSERSPORT SURFEN

### Freaks on Water

*Instagram, 14.04.2024*

Am Samstag, den 13.04.2024 fand bei uns das Ansurfen statt, eine interne Regatta zum Start der Saison. Viele Surfer und Segler nahmen daran teil. Das Wetter war insgesamt sehr schön, es war sonnig und angenehm warm und auch der Wind war gut und sorgte für einige spannende Momente. Um 12 Uhr begann der Erste von insgesamt drei Läufen. In der Raceboard-Klasse starteten 11 Surfer, in der Big Techno-Klasse 5. Es gab auch Wettbewerbe für Segler. Die Gewinner wurden bekannt gegeben und bei den Surfern in der Big Techno-Klasse U15 ist 1. Barne Reinsch, 2. Hanna Kluba und 3. Elena Olbrich geworden. In der U17 ist auf dem 1. Platz Maya Hülskämper und auf dem 2. Saskia Olbrich. Bei den Raceboardern ist 1. Jonas Kuhlmann, 2. Emanuel Agel und 3. Jonas Koch geworden. Bei den Seglern ist auf Platz 1. Jule Ditzges, Thomas Schneider und Martin Deinert, 2. Guido Stammer und Götz Mischlich und 3. Iris Otten und Ronald Schmiedner.

Alle hatten viel Spaß und nach den Läufen wurde noch gegrillt und gemütlich beisammen gesessen und gequatscht. Wir freuen uns alle auf eine tolle Saison, auf viele lustige und erfolgreiche Regatten. Wir wünschen allen einen guten Start in die Saison und viel Wind auf dem Wasser!!

*Instagram, 06.05.2024*

Ein aufregendes Wochenende geht zu Ende! Diesmal waren wir Freaks zu Gast bei den Paderbornern auf dem Lippensee, zu unserer ersten Bundesliga Regatta der Saison. Am Samstag starteten wir nach dem Skippermeeting mit zwei Wettfahrten, bei denen alle gut warm werden und die ersten Punkte für die Rangliste einsammeln konnten. Ein dritter Lauf wurde gestartet, doch leider aufgrund der Flaute abgebrochen. Danach wurde gegrillt, während wir gemeinsam zusammen saßen und uns austauschten. Sonntag ging es genauso gut, jedoch mit viel Wind und fünf weiteren Wettfahrten weiter. Jeder konnte dabei seine Grenzen testen und seine Fähigkeiten weiter ausbauen. Gestartet sind drei TV Bruckhausen Teams in der Klasse der Raceboard Bundesliga und ein U17 Techno Team. Damit waren wir mit zehn Surfern für unseren Verein vertreten. Einer davon ist Torben, welcher eigentlich aus Nordhorn ist und seit diesem Jahr in einem unserer Teams mitfährt. Wir alle haben uns sehr über diesen Zuwachs im Team und den Austausch der Vereine gefreut. Nach dieser gelungenen Regatta freuen wir uns schon auf die Nächste am Bostalsee.



Fotos: Freaks on Water

## WASSERSPORT SURFEN

### Freaks on Water

Instagram, 02.06.2024

Ein anstrengendes und intensives Wochenende am Bostalsee geht zu Ende. Diesmal waren wir zu Gast beim WSC-Saar zu unserer zweiten Bundesligaregatta des Jahres. Wir sind mit elf Teilnehmern in vier Teams an den Start gegangen und hatten sogar zwei BIC Techno Fahrer dabei.

Am Samstag starteten wir pünktlich um 13:30 Uhr mit mäßigem bis gar keinem Wind in den ersten drei Läufen. Abends wurden wir Teilnehmer vom WSC-Saar zum Büffet eingeladen. Am Sonntag, dem letzten Regattatag, ging es für uns früh morgens um zehn Uhr an den Start, sodass wir weitere vier Läufe für uns gewinnen konnten. Nach dem Packen unseres neuen Surfanhängers konnten wir bei der Siegerehrung unsere Leistungen mit Urkunden und Medaillen feiern. Amelie Besseling ist die beste Dame geworden und unser TVB Team 1 mit Amelie Besseling, Jill Spickermann, Jule Ditges und Fenja Slomke ist bestes Damenteam. Unsere BIC Techno Fahrer, Maya Hülskämper und Saskia Olbrich, haben sich gut geschlagen und den vierten und fünften Platz erreicht. Insgesamt haben sich alle gut geschlagen und wir hatten viel Spaß. Alle hatten viel Spaß und nach den Läufen wurde noch gegrillt und gemütlich beisammen gesessen und gequatscht. Wir freuen uns alle auf eine tolle Saison, auf viele lustige und erfolgreiche Regatten. Wir wünschen allen einen guten Start in die Saison und viel Wind auf dem Wasser!!

Instagram, 09.06.2024

Wir hatten den ersten Vielseencup 2024 bei uns am Tenderingsee. Der Vielseencup ist dafür da, neue Einsteiger fürs Regattafahren zu begeistern und zum üben unter Wettfahrtbedingungen. Am Samstag war der Trainingstag, welcher um 13 Uhr anfing. Wir hatten super Bedingungen, viel Wind, Sonne und Spaß. Nach dem anstrengenden Training, welches unter der Leitung von Jonas Kuhlmann stattfand, wurde lecker gegrillt. Danach wurde noch das Lagerfeuer angemacht und wir saßen noch alle zusammen und haben uns unterhalten und Musik gehört. Am Sonntag stand dann die Regatta an und wir hatten bestmögliche Bedingungen, so dass wir 4 Läufe back to back starten konnten. Guter Wind und Sonne, was besseres hätten wir uns nicht vorstellen können. In der Bic Techno 293 Klasse auf dem 1. Platz ist Barne Reinsch und 2. Platz ist Leo Dolanec. In der Bic Techno 293 U15 Klasse ist auf dem 1. Platz Hanna Kluba. In der Bic Techno 293 U17 Klasse ist auf Platz 1. Maja Hülskämper und auf Platz 2. ist Saskia Olbrich. In der Raceboard U19 Klasse ist auf Platz 1 Amelie Besseling, Platz 2 ist Jill Spickermann und auf Platz 3 ist Jule Ditges. In der Raceboard-Erwachsenen Klasse ist auf Platz 1. Fabian Aldinger, Platz 2 ist Jonas Kuhlmann und auf Platz 3 ist Emanuel Agel. Insgesamt hatten alle viel Spaß und alle konnten auch viel lernen. Wir freuen uns schon auf den nächsten Vielseencup.



Fotos: Freaks on Water

## STRANDBAD TENDERINGSSEE

Hallo liebe TVBler,

diese Saison hat für uns hervorragend begonnen – bereits am 1. Mai bei sonnigem Wetter und mit guter Laune konnten wir rund 800 Badegäste begrüßen.

Die anfänglichen Sorgen über den holprigen Start ins Jahr aufgrund der Hochwasser-Situation sind mittlerweile verblasst. Leider hat das Hochwasser dazu geführt, dass wir dieses Jahr weniger Platz im Strandbad haben und ein Drittel der Sandfläche verloren ging. Dadurch waren einige Maßnahmen erforderlich, wie zum Beispiel die Versetzung der Aufsichtstation. Ein weiterer Verlust ist der blaue Steg im Wasser, der dieses Jahr nicht genutzt werden kann. Doch es gibt auch gute Nachrichten für unsere kleinen Badegäste: Wir haben jetzt einen sehr großen Flachwasserbereich.

Trotz des schwierigen Starts gibt es weitere erfreuliche Nachrichten: Der Tenderingssee verfügt über eine ausgezeichnete Wasserqualität und hat die höchste Qualitätsstufe (3/3 Sterne) erreicht. Das Wasser im Tenderingssee könnte somit kaum sauberer sein.

Auch im Winter war das Strandbad nicht untätig: Zu Ehren der TVB Stones wurden Bäume gepflanzt, die mittlerweile gut angewachsen sind und in den kommenden Jahren den Badegästen ein schattiges Plätzchen bieten werden.



Fotos: Privat

## STRANDBAD TENDERINGSSEE

Außerdem gibt es Neuigkeiten zur Eintrittssituation am Strandbad: Ab sofort ist Kartenzahlung möglich. Zusätzlich sind wieder Jahres- und Punktekarten sowie Online-Tickets verfügbar, und TVB-Mitglieder erhalten auch in diesem Jahr mit ihrem Ausweis einen Euro Rabatt.

Wir freuen uns auch über einige Neuzugänge im Personalbereich, die zu Rettungsschwimmern ausgebildet wurden. Somit sind wir auch dieses Jahr wieder gut aufgestellt für die Saison mit fähigem Personal.

Um den Strandbad-Aufenthalt zu versüßen, gibt es ab Juni neue Sonnenliegen, die von unseren Gästen gemietet werden können.

Abschließend möchten wir ein großes Dankeschön an alle Helfer:innen aussprechen, die uns bereits jetzt so tatkräftig unterstützt haben. Wir hoffen auf eine tolle und vor allem sonnige Saison!

### Öffnungszeiten:

Montags - Freitags	12 - 20 Uhr
Samstag/ Sonntag/Feiertage	10 - 20 Uhr
In den Sommerferien	10 -20 Uhr

Das Bad ist nur bei schönem Wetter und mehr als 20 Grad Tagestemperatur geöffnet. Der Zugang zum Biergarten ist frei. Fahrradfahrer und Spaziergänger sind hier gerne gesehen. Bei besonders heißen Temperaturen (> 30 Grad) ist der Zugang zum Strandbad ggf. nur mit Onlineticket oder Mehrfachkarte möglich. Folgt uns gerne auf Instagram oder Facebook um keine Info zu verpassen.

### Eintrittspreise:

Tageskarte Erwachsene: 6 € (ab 17 Uhr 4€)  
Tageskarte Jugend: 4 € (ab 17 Uhr 3€)  
Kinder bis einschließlich 7 Jahre zahlen keinen Eintritt.

Tageskarte Taucher: 15 €

Mehrfach-Punktekarten (nur vor Ort erhältlich):  
100 Punkte -> 80 €, 50 Punkte -> 45€  
Ein Punkt hat an der Kasse den Gegenwert von 1 €

Saisonkarte: 120 €, Parkgebühr: 3 €



Foto: Privat

## POWER-1-HOUR

### POWER-1-HOUR

Sportlerinnen und Sportler aufgepasst:

Jeden **Mittwoch um 19:00 Uhr** startet in der neuen Halle deine „POWER-1-HOUR“!

Dich erwartet ein intensives Ganzkörpertraining, mit welchem du Deine Muskulatur nachhaltig stärkst und aufbaust. Forme deinen Körper, verbessere deine Fitness und stärke deine Power jeden Mittwoch in der neuen Halle! Für die „POWER-1-HOUR“ arbeiten wir mit dem eigenen Körpergewicht und teilweise mit Equipment (Gewichte etc.)

Komm` gerne mal zum Probetraining vorbei! Ich freue mich auf dich!

Sportliche Grüße  
Ilona



**MIT EXZELLENTER  
BERATUNG AN  
IHRER SEITE.**

Ihre persönlichen Pläne sichern wir mit flexiblen Versicherungs- und Vorsorgelösungen zuverlässig ab.

**Wir sind für Sie da  
in Hünxe.**

**Gothaer Geschäftsstelle  
Maya Ocklenburg**

Waldweg 56

46569 Hünxe

Telefon 02064 8281515

Mobil 0152 33570477

maya.ocklenburg@gothaer.de

[versicherung.gothaer.de/ocklenburg/](https://versicherung.gothaer.de/ocklenburg/)

**Gothaer**

## TRAMPOLIN

### Neues aus der Trampolinabteilung

Durch verschiedene Sponsoren waren wir in der Lage ein neues Groß-Trampolin (Ultimate) der Firma Eurotramp zu kaufen. Mit diesem Kauf lösen wir eines der über 30 Jahre alten Groß-Trampoline ab, welches wir nach der Lieferung in den wohlverdienten Ruhestand schicken konnten. Wir bedanken uns bei Rock am See und ihre Spende in Höhe von 3.500 Euro an den TV Bruckhausen. Durch diese Spende und dem Entschluss des Vorstands des TVB wurde das ganze Projekt angestoßen. Nach langer Recherche und Einholen von Angeboten bei verschiedenen Händlern, sind wir bei einem Vorführmodell des Artikels Ultimate gelandet. Dieses Trampolin kostet mehr als das vorhandene Budget hergibt. Durch den Einsatz unserer Vorsitzenden Gabi Reinartz haben wir kurzfristig noch Gelder flüssig machen können.

Wir bedanken uns ganz herzlich auch bei den weiteren Sponsoren, der Niederrheinischen Sparkasse RheinLippe, der Gemeinde Hünxe, der Nottenkämper Stiftung und der Firma Grimmier Bau-chemie für die Unterstützung.

Auch ein herzlicher Dank an die Helfer: Andy (Andreas) Langer, Gudrun Pasternak, Wanley Fendrich, Vanessa Botor, Dagmar und Peter Hasel und Eduard Strych, die beim Abladen und erstem Aufbau geholfen haben.

Nach Aufstockung unserer Leistungsgruppe mit aktiven Turnerinnen und Turnern aus der Breiten-sportgruppe möchten wir das Jahr weiter nutzen, um uns auf die Teilnahme an Wettkämpfen am Niederrhein vorzubereiten. Mit dem neuen Trampolin sind wir auf dem neusten Stand, was das Sportgerät im Trampolinturnen auf dem aktuellen Markt hergibt.

Euer Trampolin Team

Andreas Langer



Fotos: Privat

## GESUNDMACHER

Unter den sportmotorischen Fähigkeiten Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer, die als Summe unsere Fitness ausmachen, stellen die Kraft und die Ausdauer eine herausragende Bedeutung für die Gesundheit dar. Auf diese beiden motorischen Beanspruchungsformen möchte ich mich in meinem Beitrag beschränken.

Wie die meisten von uns bereits wissen, sterben die meisten Menschen in unserer zivilisierten Gesellschaft an Herz-Kreislauferkrankungen. Dabei ist in erster Linie der Herzinfarkt zu nennen, Herzinfarkt bedeutet Absterben von Gewebe im Herzen, so dass unser Motor nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann. Auf die Darstellung der Risikofaktoren möchte ich hier verzichten, vielmehr möchte ich den Stellenwert des Ausdauertrainings herausstellen. Hauptziel ist eine Ökonomisierung der Herz-Kreislauffähigkeit. Damit ist gemeint, dass sich unser Herzmuskel durch ein gezieltes Ausdauertraining wie jeder Muskel von uns „in Form“ bringen kann. Der Herzmuskel gewinnt an Größe, entwickelt ein größeres Schlagvolumen und ist dadurch in der Lage, in Ruhe und bei gegebener Belastung mit einer geringeren Herzfrequenz zu schlagen. Man spricht von einem Schongang des Herzens.

Gleich zu setzen mit dem Ausdauertraining ist das Krafttraining. Beide Trainingsarten wirken auf das Immunsystem, das entscheidend für die Bildung von Abwehrkräften ist. Daneben bedeutet eine gut ausgebildete Muskulatur einen intensiveren Stoffwechsel (der Stoffwechsel findet in den sogenannten Kraftwerken der Muskulatur, den Mitochondrien statt). Dies bedeutet, dass der trainierte Sportler sowohl in Ruhe als auch bei Belastung einen intensiveren Stoffwechsel hat.

Weiterhin möchte ich erwähnen, dass eine gute Muskulatur entscheidend zur Stabilisierung unserer Körperhaltung beiträgt. Nicht umsonst heißt es in der Sportorthopädie, dass jede Wirbelsäule so stark ist, wie ihre tragende Muskulatur. Diese dient entscheidend als Stabilisator und entlastet unsere Bandscheiben. Prof. Dr. Ingo Froböse sieht die Muskeln als Gesundheitsmacher. Unsere Muskeln beschleunigen den Zucker- und Fettstoffwechsel und sorgen so dafür, dass unsere Blutfettwerte stabil bleiben. Als weiteren Faktor stellt Froböse heraus, dass unsere Muskulatur sogenannte Botenstoffe bildet. Diese Botenstoffe sind Hormone, die einen hohen Gesundheitswert darstellen. Unsere Muskulatur sendet diese an unsere Organe und unsere Gelenke. So können die Botenstoffe den Abbauprozess von Knorpel in unseren Gelenken aufhalten und auch unsere Organe wie Herz und Leber durch die Botenstoffe in ihrer Funktion unterstützen. Entscheidend, dass diese Adaptionen ausgelöst werden, ist ein gezieltes Ausdauer- und Krafttraining.

Ich wünsche mir, euch vielleicht ein paar Anregungen für euer weiteres Training beim TVB geben zu haben. Ich selbst leite beim TVB seit über 25 Jahren unseren Herzsport und bin Sprecher für Gesundheitssport.

Sportliche Grüße  
Christoph Brüggemann  
Dipl. Sportlehrer

## INNERER SCHWEINEHUND

### Inneren Schweinehund besiegen: ändere deine Gewohnheiten

Eigentlich würdest du viel lieber faul auf der Couch rumhängen und deine Lieblingsserie weitergucken? Du kannst dich einfach nicht aufraffen, um etwas für deinen Körper zu tun und mal wieder Sport zu treiben? Wir verraten dir, wie du deinen inneren Schweinehund bezwingen kannst.

Zu einer ausgewogenen Work Life Balance gehört auch das Erreichen selbst gesetzter Ziele. Vielen Menschen steht hierbei der innere Schweinehund im Weg. Es gibt so viele Dinge, von denen du weißt, dass sie dir gut täten und trotzdem schaffst du es nicht, dich dazu zu motivieren? Ob du nun anstrebst mehr Sport zu treiben, gesünder essen willst oder im Beruf etwas Neues lernen möchtest – mit ein paar kleinen Tricks fällt es dir leichter.

Letztendlich geht es darum, neue Gewohnheiten in deinen Alltag zu integrieren. Dabei musst du nicht gleich Wände durchbrechen, meist hilft ein leichter Einstieg weiter. Der erste Schritt in die richtige Richtung bedeutet, dir selbst realistische Ziele zu setzen. Sportmuffel sind nach drei Wochen keine Marathonläufer.

- *Sei nachsichtig und lache über dich selbst. ...*
- *Stecke deine Ziele ab und fange klein an. ...*
- *Setze dir ein zeitliches Limit. ...*
- *Stay tuned und probiere Neues aus. ...*
- *Finde die Extramotivation und belohne dich. ...*

Es läuft trotz richtiger Trainings- und Ernährungsstrategie nicht? Mehr noch, deine Leistung wird immer schlechter und du kannst es dir einfach nicht mehr erklären? Nicht den Kopf in den Sand stecken! Manchmal liegt der Fehler nicht an einer richtigen oder falschen Strategie oder einer zu stressigen Arbeitsphase. Pack deine Spürnase aus! Und tappe nicht in die Falle, dir einfach Supplemente einzuwerfen. Dazu gibt es heutzutage ein Riesenangebot. »Bessere Regeneration, schneller fit und schlank werden dank neuer Wunder aus dem Labor.« Glaube nicht an diese Marketing-Versprechen, sondern an dich! Manchmal muss man einfach nur einige Schritte zurückgehen und das große Ganze anschauen. Und dabei Geduld mitbringen, um den eigenen Körper richtig lesen zu können.



Foto: KI generiert

## BLICK HINTER DIE KULISSEN

### Ein Blick hinter die Kulissen als Nichtvereinsmitglied

#### *Sportvereine, wie funktionieren diese überhaupt und vor allem: Wie werden sie finanziert?*

Natürlich denkt man erst mal wenn man das hört: „Logisch, über die Vereinsmitglieder, die ja auch Beiträge zahlen.“ – das deckt aber nur einen Grundteil der Kosten, wie ich erfahren durfte, die für diesen Verein entstehen. Besonders im Hinblick darauf, dass Reparaturen anstehen, Übungsleiter\*innen bezahlt werden müssen, Hallen erneuert werden müssen oder das Angebot vielfältiger gestaltet wird für die Mitglieder.

#### *Wieso ist es also so wichtig, Unterstützer\*innen und Ehrenamtler\*innen zu haben?*

Natürlich wäre ein Sportverein nichts ohne seine Mitglieder und Mitarbeiter\*innen. Der TVB hat ein breit gefächertes Sportangebot wie zum Beispiel: Wirbelsäulengymnastik, Herzsport, Rehasport, Yoga, Kinderturnen, Tennis, Surfen (...). Dafür braucht man einige Übungsleiter\*innen, die mit Engagement und Enthusiasmus an ihre Sache herangehen: Beim TVB sind diese definitiv zu finden. Aber gerade wenn das Angebot größer wird, aufgrund erhöhter Nachfragen der Vereinsmitglieder, braucht man neue Leute, die Lust darauf haben, Übungsleiter\*innen, zu sein. Des weiteren würde ein Sportverein aber auch nicht ohne seine ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen funktionieren. Es ist gerade heutzutage schwierig, ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen zu finden. Alle haben viel zu tun durch ihre Jobs, Familien, Haushalte und Hobbys (wie zum Beispiel, Sport beim TVB zu machen). Aber ich glaube, dass ehrenamtliche Arbeit nicht nur den Vereinen zugutekommt, sondern auch denen, die diese wichtigen Ämter ausüben.

#### *Wieso?*

Ich schätze, es tut den Menschen gut, jemandem etwas zurückgeben zu können und sich engagieren zu können. Meiner Meinung nach ist es wichtig, in dieser schnelllebigen Welt auch an andere Menschen zu denken und wie man diesen helfen kann, und sei es in den persönlichen Augen noch so eine kleine Aufgabe. Beim TVB kann man, wenn man ein Ehrenamt antreten möchte, auch sagen, wie viel Zeit man investieren möchte und kann, und ich denke, wenn jeder, der sich angesprochen fühlt, nur einen Bruchteil seiner Zeit aufbringen könnte, um zu helfen, wäre einem Verein schon sehr geholfen. Gerade für die älteren Generationen ist eine Institution wie diese wichtig. Ich glaube, dass Spaß, Sport und menschliche Kontakte die Leute länger jung bleiben lassen und vor allem den Spaß am Leben erhöhen. Hier findet man nicht nur den sportlichen Aspekt, sondern ist Teil einer Gemeinschaft, sogar mit der Möglichkeit, sich nach seinen Verausgabungen auf ein Kaltgetränk oder eine Mahlzeit im TVB-Treff zusammensetzen.

#### *Was heißt es, in einem Verein tätig zu sein?*

In erster Linie ist es selbstredend wichtig, gerne mit Menschen zusammenzuarbeiten. Egal ob man in einem sportlichen Bereich arbeitet, sich um die Finanzen kümmert oder, oder, oder. Aber was mir besonders aufgefallen ist in diesem Verein: Die Mitglieder liegen dem ganzen Team, egal ob Ehrenamtler\*innen oder Angestellten, wirklich am Herzen. Hier wird man nicht als eine zahlende Person gesehen, sondern wirklich als Mensch. Ein Mensch mit Sorgen, Problemen und Nöten. Zusammen wird stets versucht, das bestmögliche Ergebnis für alle Beteiligten zu erzielen.

## BLICK HINTER DIE KULISSEN

Es bedeutet aber auch, sich einbringen zu wollen und sich stets weiterzuentwickeln. Sei es, die Onlinepräsenz zu erweitern oder anzupassen, sich sportlich, räumlich und technisch auf dem neuesten Stand zu halten. Klingt für mich persönlich nach einer Menge Arbeit und wichtigen Aufgaben. Auch außerhalb seiner Arbeitszeiten gilt man als Ansprechpartner bei Problemen oder Fragen zum Verein, was für die Angestellten hier als eine Selbstverständlichkeit gilt.

### *Wieso ist es wichtig für einen Verein, ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen zu haben?*

Aufgrund der finanziellen Situation, der stets höher werdenden Kosten, der Reparaturen und des wachsenden Angebotes ist es essenziell für einen Verein, ehrenamtliche Mitarbeiter zu haben, die den Verein, so wie es ihnen möglich ist, unterstützen. Sei es bei Sportveranstaltungen, einen Kuchen zu backen, Stände bei den Veranstaltungen auf- und abzubauen, Standbetreuung, Ordnungsdienste und vieles mehr. Nach Absprache mit den Ehrenamtsmanager\*innen findet sich sicher für jeden, der Lust hat, eine Aufgabe, an der man Spaß hat und womit man den Verein unterstützen kann.

### *Wie kann ich ein Ehrenamt beim TVB antreten?*

Den genauen Ablauf und wie man sich wo gerne einbringen möchte, findet man im TVB-Blatt auf einer Extra-Seite (vgl. S. 52f), wo man auch genau angeben kann, wie viel Zeit man investieren kann und inwieweit man sich einbringen kann und möchte. Der TVB und sicherlich auch andere Vereine haben kleine Goodies für ihre ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen. Beim TVB gibt es eine Bonuskarte (vgl. S. 54), wo man Stempel sammeln kann und dafür tolle Sachen bekommt. Bei drei Stempeln zum Beispiel bekommt man einen freien Eintritt im Strandbad Tenderingssee (große Empfehlung auch meinerseits, die Pommes sind der Hit).

### *Wurde ich davon überzeugt, ein Ehrenamt zu übernehmen?*

Vor diesem Artikel war ich in meiner subjektiven Wahrnehmung sehr eingeschränkt und hatte die Meinung, dass dieses Gerede über ehrenamtliche Arbeit übertrieben sei. Immerhin zahlen die Mitglieder Beiträge und ich habe auch so schon genug zu tun. Aber nachdem ich mit diesen Leuten gesprochen habe und mich intensiver mit dem Thema auseinandergesetzt habe, wurde mir klar, dass es mir auch ein gutes Gefühl gibt, jemandem etwas zurückgeben zu können, ohne dafür „entlohnt“ werden zu wollen. Ich konnte nachvollziehen, dass es nicht unbedingt wichtig ist, wie viel Zeit man aufbringen kann, sondern eher, dass man überhaupt Zeit aufbringen will. Ich wurde also durch diese Recherchen eines Besseren belehrt und kann nur sagen: Ich werde den Tag im Strandbad Tenderingssee genießen und ne leckere Pommes essen (nicht inbegriffen).

Darlene Thomas

## MEGA EVENT IM TVB TREFF

Am Freitag, 19. April 2024, war es so weit. Wir hatten uns für das 10-Gang-Menü angemeldet. Der Treff war nicht wiederzuerkennen. Aufgemacht wie ein First-Class-Restaurant. Je nach Vorbestellung eingedeckt für zwei, drei und vier Personen. Weiße Tischtücher, schöne Deko und Kerzenleuchter waren ein Highlight für unsere Augen. Das Feuer im Kamin sorgte zudem für heimelige Wärme. Dann ging es los. Timo begrüßte uns und sorgte vor jedem Gang für die entsprechende Info, mal ernst und mal lustig. Hier gibt es einmal ein dickes Lob an das ganze Team. Es war schon herausragend, wie Anne, Timo und Jochen bei jedem Gang mehr als 20 Essen fast gleichzeitig rausgetragen und später wieder abgeräumt haben. Ein noch größeres Lob geht aber an Jochen und den neuen Koch Michael selbst. Er ist der Kopf des 10-Gang-Menüs und ebenso verantwortlich für die wunderschön dekorierten Teller. Hier weisen wir auf die Fotos hin. Es war eine super gut 4-stündige Veranstaltung. Das Essen war exzellent, außergewöhnlich und sehr lecker.

Wir sagen vielen Dank für diesen schönen Abend. Gudrun und Peter.



1. Gebratene Edelpilze auf Salatbouquette



2. Sauerbratensuppe



3. Lauwarmer Aal auf Kartoffel-Linsel Salat und Schnittlauchschmand



4. Schweinemedallion auf Spitzkohl-Steinpilzgemüse



5. Sorbet mit Sekt



6. Gegrillter Zander auf Rahmsauerkraut und Speckbutter



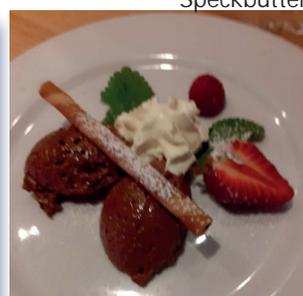
7. Blutwurst mit Feldsalat untereinander



8. Rosa gebratenes Tournedo vom Rind auf Meerrettichpüree



9. Lauwarmer Brie mit Preiselbeeren und Pumpernickel



10. Mousse au Chocolat



## VORSICHT GLATTEIS

Gerne hören wir alle Geschichten vom Verein und dem Vereinsleben und schwelgen in Erinnerung. So kam nun die Idee auf, einige Geschichten zu sammeln und vielleicht in einem Büchlein zusammen zu stellen.

Macht Ihr mit?

Wir sammeln diese Geschichten im Vereinsbüro unter dem Motto: „TVB Stories“. Falls Ihr fleißig mitschreibt, entsteht ein Taschenbuch zur Erinnerung. (bitte die Stories im Format DIN A5 einreichen)

### Vorsicht Glatteis

*Am 11. Januar 2024 waren wir im TVB Vereinsheim zum Festtagschmaus geladen. Der Nachmittag war wunderschön, die Sonne scheint. Ich laufe los. Wir verbringen einen tollen Abend. Einige gehen mal nach draussen und schauen, wie das Wetter ist. Sie verkünden laut: „Vorsicht Glatteis“*

*Es regnet etwas und friert gleich wieder. Dirk hat gesehen, daß ich zu Fuß da war. Er sagte zu mir: „Du brauchst nicht laufen, wir nehmen Dich mit.“ Als wir uns gegen 21 Uhr auf den Heimweg machten, ging die Rutschpartie los. War ich froh, daß Britta und Dirk mich mitgenommen haben.*

*Am Danziger Platz angekommen, rutschen wir ums Haus. Ich weiß nicht, wie ich den Weg geschafft hätte ohne die beiden. Was bin ich Ihnen dankbar.*

*Man sagt, man kann auch Wollsocken über die Schuhe ziehen, aber ich hatte nur Fingerhandschuh dabei. Spizentänzerin war ich nie. Dieses Erlebnis bot sich gleich an, Euch darüber zu berichten. Die sich da aufs Glatteis begeben hat, ist Regina Witte.*

### Pappteller-Sonne

Für die Sonne aus einem Pappteller legst du dir folgendes Bastelmaterial zurecht:

- Pappteller
- Tonpapierreste in Gelb und Orange
- Acrylfarbe in Gelb
- Pinsel
- Bleistift
- Schere
- Krepppapier
- Filzstift in Schwarz
- 



#### 1. Schritt

Zuerst bemalst du den weißen Pappteller mit gelber Farbe. Nachdem die Farbe getrocknet ist, schneidest du den Teller in der Mitte durch. Auf diese Art und Weise kannst du zwei Sonnen aus einem Pappteller basteln.



#### 2. Schritt

Nun schneidest du aus den Tonpapierresten Dreiecke aus. Diese klebst du farblich abwechselnd auf den oberen Rand des Papptellers. Achte darauf, dass du die Dreiecke auf der Rückseite klebst.

## ZUM BASTELN

### 3. Schritt

Klebe bunte Streifen aus Krepppapier auf die gerade Unterseite des Papptellers. Du kannst dich dabei an den Farben des Regenbogens orientieren. So leuchtet die Sonne nicht nur mit ihren eigenen Strahlen, sondern auch mit den Strahlen des Regenbogens.



### 4. Schritt

Zum Schluss wird der lieben Sonne noch ein lächelndes Gesicht gemalt. Wir haben ihr auch noch ein paar rosa Wangen aufgemalt.

Und schon ist die Sonne fertig.



## ZUM MALEN



### Mia und der Angsthase

Eigentlich geht Mia gerne zur Schule. Nur vor Herrn Klauser, ihrem Klassenlehrer, hat sie – irgendwie – Angst. Dessen Stimme klingt so laut, dass sich Mia immer duckt, wenn er sie anspricht oder gar zur Tafel ruft. „Angsthase!“, lacht Mias Bruder Max. „Du bist ein Angsthase.“ Das mag Mia gar nicht hören. „Pah! Und du bist ein Angeber.“ „Höhö!“ Max lacht sich halb kaputt. „Mädchen haben immer Angst.“ Mia ist wütend, und immer, wenn sie nicht weiter weiß, setzt sie sich zum Nachdenken auf ihre Schaukel im Garten.

„Nein“, sagt sie. „Mädchen sind keine Angsthasen.“ „Stimmt“, antwortet eine Fistelstimme von oben. „Weiß ich doch.“ Mia erschrickt. Wer spricht da? In ihrem Bauch grummelt gleich die Angst und sie will weglaufen. Da knistert es. Eine kleine Gestalt hüpfet durchs Geäst und landet auf Mias Schoß. „Hallo, hier bin ich!“ Mia staunt. „Wer bist du?“

Der Fremdling, der wie ein kleiner Hase aussieht, kichert. „Fürchtest du dich nicht vor mir? Ein Geist könnte ich sein, ein Monster oder ein gruseligrausiger Vampir. Eine verzauberte Hexe vielleicht, ein Gespenst, ein schreckliches Ungeheuer? Aber nein! Vor mir fürchtet sich keiner. Wer soll sich auch vor mir fürchten, ängstigen, zittern, gruseln, grausen? Immer geht es mir so. Ach, ich bin nicht zum Fürchten. Dumme Sache, oder? Aber...“

Der kleine Kerl redet und redet. Die Worte kreisen in Mias Kopf. „Nein“, sagt sie. „Ich fürchte mich nicht vor dir. Wer bist du?“ Der Fremde richtet sich auf und flüstert ihr verschämt ins Ohr: „Angsthase werde ich genannt!“ Dabei blickt der Angsthase Mia so drollig an, dass sie lachen muss. „DU bist DER Angsthase?“, fragt sie. „Dich gibt es wirklich?“

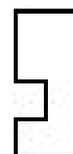
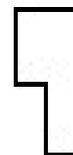
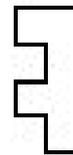
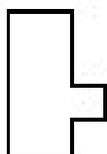
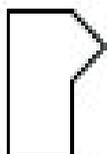
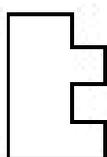
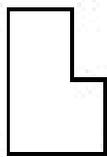
„Psst!“, flüstert der Angsthase. „Es muss nicht jeder wissen, wer ich bin! Es ist nämlich nicht schön, DER Angsthase zu sein.“ Mia nickt verständnisvoll. „Bestimmt lachen dich alle aus, nicht?“ Der Angsthase nickt. „Man verspottet mich, und als Schimpfwort muss ich auch herhalten. Ist das nicht gemein?“ „Und wie“, sagt Mia und denkt an ihren Bruder. „Zu mir hat Max heute auch ´Angsthase´ gesagt. Ich habe mich mächtig geärgert.“

„Verstehe ich gut“, knurrt der Angsthase. „So geht es mir jeden Tag viele tausend Male und mehr. Immer muss ich herhalten, wenn sich irgendjemand vor irgendetwas fürchtet. Doch sag, warum haben sie dich ´Angsthase´ genannt?“ Da erzählt Mia von der Schule, von Herrn Klausner und von ihrer Angst, an die Tafel zu gehen. „Mut macht’s gut“, sagt der Angsthase. „Verstehst du?“ „Hm.“ Mia überlegt. „Du meinst, wenn ich mir vorsage, dass ich mutig bin, wird die Angst kleiner?“ Der Angsthase nickt. „Dieser kleine Zauberspruch hilft.“ Mia atmet auf. „Das ist gut. Mut macht’s gut. Mut macht’s ...“ Immer wieder sagt sie den Wunderspruch auf und sie spürt, wie sie die Schule gar nicht mehr ganz so schrecklich findet.

„Danke“, sagt sie zu dem Angsthasen, doch der ist längst verschwunden. Zu seinem nächsten Job oder so.

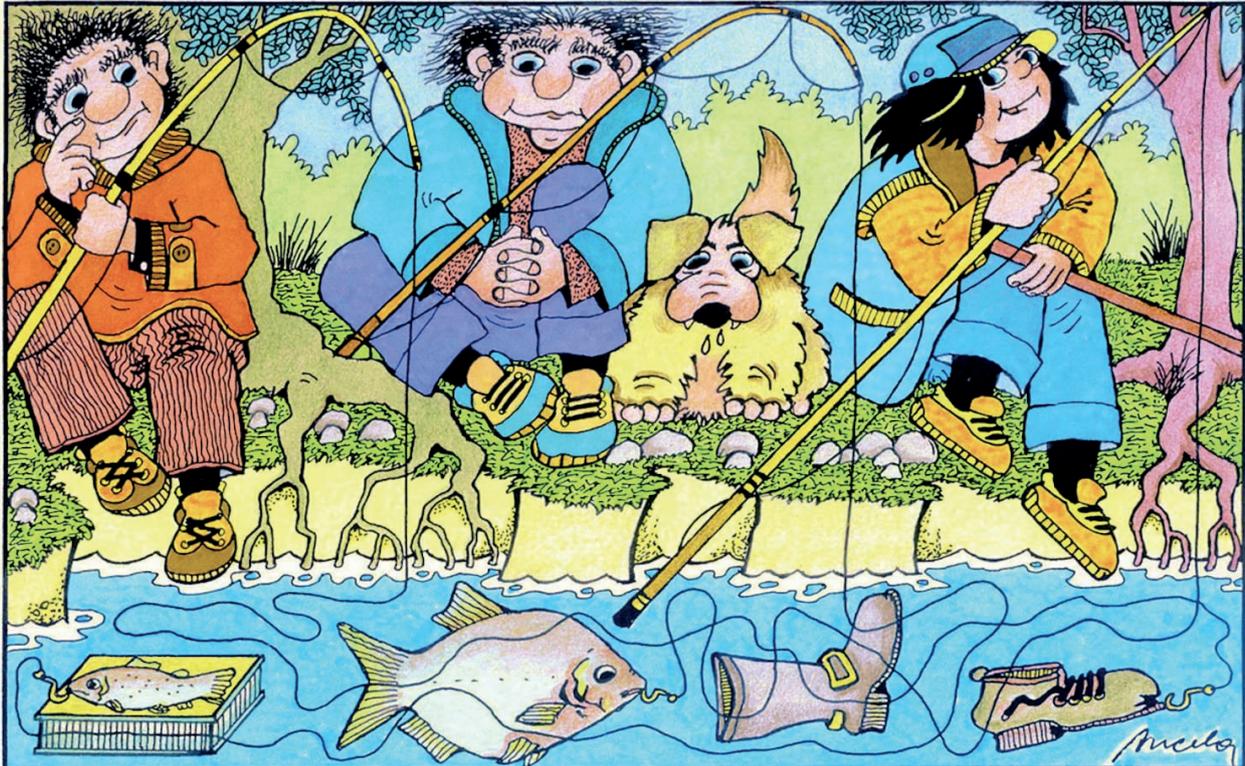
## RÄTSEL

Welche Teile gehören zusammen?



## RÄTSEL

Finde die 10 Fehler und markiere sie im oberen Bild.



## GERICHTE - DREIGANGMENÜ

### Vorspeise

Avocado-Bruschetta

#### Zutaten für zwei Personen

- 1/2 Ciabatta-Brot
- 1 TL Olivenöl
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/2 Zweig Thymian
- 1 1/2 EL Mandeln, blanchiert, gestiftelt
- 150 g Avocado,
- 100 g Lauchzwiebel
- 1/2 Zitrone, unbehandelt
- 30 g Radieschen
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 TL Honig



1. Den Ofen auf 165°C Umluft vorheizen.
2. Die Mandelstifte auf ein Blech geben und für ca. 5 Minuten im Ofen hellbraun rösten.
3. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und flach auf ein Blech legen. Die Knoblauchzehe mit dem Olivenöl in den Mixer geben und fein pürieren. Das Brot mit dem Knoblauchöl beträufeln, salzen und mit den Thymianblättern bestreuen. Für 10-15 Minuten ebenfalls im Ofen goldbraun rösten.
4. Die Avocados entkernen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebel abwaschen, in Ringe schneiden und zusammen mit der Avocado in eine Schüssel geben. Die Zitrone unter warmem Wasser abwaschen, abreiben und auspressen. Den Saft und den Abrieb ebenso wie den Honig zur Avocado geben und mit einem Eßlöffel unterrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die gerösteten Mandelstifte vorsichtig unter die Avocadomasse heben und auf jede Scheibe Ciabatta einen gehäuften Löffel anrichten. Die Radieschen waschen, abtrocknen und mit einem Gemüsehobel über die Bruschetta verteilen. Warm servieren und genießen.



- ✓ *Dorfghasthof mit Tradition*
- ✓ *Komfortable Gästezimmer*
- ✓ *Biergarten im Innenhof*
- ✓ *Platz für kleine und große Gesellschaften*
- ✓ *2 Bundeskegelbahnen*

#### Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag ab 17:00

Samstag ab 16:00

Sonntag 11:00-14:00 und ab 16:00

Mittwochs Ruhetag

GASTSTÄTTE RÜHL  
Dinslakener Str. 120  
46569 Hünxe-Bruckhausen

Telefon 02064 30430  
Telefax 02064 970 922  
service@gaststaette-ruehl.de  
www.gaststaette-ruehl.de



## GERICHTE - DREIGANGMENÜ

### Hauptspeise

Burger-Tacos

#### Zutaten für zwei Personen

##### Für die Soße

- 60 g Mayonnaise
- 1 EL Ketchup
- 1/2 EL Senf
- 1/2 TL Weißweinessig
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1 TL Zucker

##### Für die Tacos

- 200 g Rinderhack
- 2 kleine Weizentortilla
- 1 1/2 Essiggurke
- 2 Scheiben Cheddar-Käse
- 1/2 Kopf Eisbergsalat



1. Die Zutaten für die Soße in einer Schüssel miteinander verrühren, bis eine sämige Soße entsteht.
2. Die Essiggurken in Scheiben schneiden. Den Eisbergsalat, putzen und in feine Streifen schneiden.
3. Das Rinderhackfleisch durchkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in vier gleichgroße Portionen teilen.
4. Jede Portion Hackfleisch flach drücken, sodass sie etwa die Größe der Tortillas erreicht.
5. Hackfleisch an die Tortilla festdrücken und in einer beschichteten Pfanne mit der Hackfleischseite nach unten nacheinander 5-7 Minuten braten, bis das Fleisch vollständig durchgegart ist.
6. Die gebratenen Tacos mit je einer Cheddar scheinbelegen, Der Burger-Soße bestreichen und mit dem geschnittenen Eisbergsalat, Gurkenscheiben belegen.

### Dessert

Mangocreme

#### Zutaten für zwei Personen

- 2 Mango
- 1 Apfel
- 125 g Quark
- 1 EL Pistazien, gehackt



1. Mangofruchtfleisch am Stein entlang abschneiden.
2. Fruchtfleisch in Quadrate unterteilen. Schale nach innen stülpen und die Würfel von der Schale schneiden.
3. Fruchtfleisch pürieren, Äpfel würfeln und die übrigen Zutaten unterheben.

## GETRÄNKE

### Pomelo Spritz

- 50 ml Pomelo- oder Grapefruit-Likör  
z.B. Pampelle Ruby L'Apéro
- 100 ml Prosecco
- 1 Schuss Mineralwasser
- Eiswürfel

#### Zum Garnieren:

- 1 Grapefruit-Scheibe
- 1 Zweig Minze oder Rosmarin



1. Zunächst greifen wir zu einem dekorativen Glas unserer Wahl. Hier eignet sich ein Wein- oder Longdrink-Glas.
2. Nun füllen wir das Glas mit Eiswürfeln auf und geben zuerst den Aperitif, dann den Prosecco und einen Schuss Mineralwasser hinzu.
3. Zum Schluss garnieren wir den Drink noch mit Grapefruit-Scheiben und je nach Wunsch mit einem Rosmarin- oder Minz-Zweig.
4. Et voilà: Jetzt können wir den spritzigen, erfrischenden Trend-Drink genießen!

### Espresso Martini

- 4 cl Wodka
- 4 cl Kaffeelikör
- 4 cl Espresso

1. Alle Zutaten in einen Shaker auf Eis geben.
2. Durchschütteln, bis ihr Angst bekommt, dass das Eis gleich den Shaker zerhaut.
3. In eine gefrostetes Martini-Glas oder eine Coupette abseihen.
4. Trinken



## STELLENANGEBOT - SPONSORING

<b>Titel</b>
Funktion Sponsoring
<b>Beschreibung der Tätigkeit</b>
Die Hauptaufgabe wird das Akquirieren und Betreuen von Sponsoren sein. Dazu gehört auch die Organisation von Mannschaftskleidung und die Verwaltung von Werbeflächen auf den Vereinsgeländen (Tennisplätze, Strandbad).
<b>Schnittstellen im Verein</b>
In Abstimmung und Zusammenarbeit mit dem Vorstand und einzelnen Abteilungen
<b>Zeitaufwand und Einsatzdauer</b>
Es ist eine regelmäßige Tätigkeit, bei der die hierfür anfallende Zeit selbst eingeteilt werden kann. Es gibt keine Zielvorgabe, wann und wie viele Sponsoren beispielsweise zu akquirieren sind.
<b>Einsatzort</b>
Vieles kann theoretisch von Zuhause aus erledigt werden bzw. vom Vereinsgelände des TVBs. Es kann aber auch zu Terminen bei den Sponsoren vor Ort kommen.
<b>Erwartete Kompetenzen / Voraussetzung</b>
Organisations- und Kommunikationsfähigkeit; von Vorteil wäre bereits bestehender Kontakt zu Firmen in der Umgebung. Erforderlich ist die Mitgliedschaft im TVB und Volljährigkeit.
<b>Was bieten wir?</b>
Gutes Vereinsklima, in dem es Spaß macht, sich zu engagieren. Die Chance sich (weiter) zu entwickeln, u.a. durch die Teilnahme an Fortbildungen des LSBs. Als kleine Belohnung für das Engagement, gibt es das TVBler T-Shirt. Über die ehrenamtliche Tätigkeit wird eine entsprechende Bescheinigung ausgestellt. Es besteht Haftpflicht- und Unfallversicherungsschutz im Rahmen des Engagements. Kosten die im Rahmen der Tätigkeit aufkommen (z.B. Spritgeld, Fortbildungskosten) werden vom Verein übernommen.

## STELLENANGEBOT - EHRENAMT

Da wir immer nach helfenden Händen für verschiedene Aufgaben in unserem Sportverein suchen, möchten wir mit diesem Fragebogen herausfinden, inwiefern du Interesse an einem ehrenamtlichen Engagement bei uns hast.

Nachname:
Vorname:
Telefon:
E-Mail:
Datum, Unterschrift:

**Hast du Lust und Zeit, kurzfristige Aufgaben in unserem Verein zu übernehmen?** (z. B. Mithilfe bei Festen)

Ja, häufig

Ja, gelegentlich

Nein

**Kannst du dir vorstellen, regelmäßige Aufgaben in unserem Verein für einen bestimmten Zeitraum** (z. B. eine Saison) **zu übernehmen?** (z. B. Platz- oder Hallenpflege, Verfassen von Spielberichten)

Ja

Nein

**Bist du daran interessiert, über einen längeren Zeitraum eine feste Aufgabe bzw. ein Amt zu übernehmen?** (z. B. Trainingsleitung, Vorstandsposition)

Ja

Nein

## STELLENANGEBOT - EHRENAMT

**Wenn ja, in welchem Bereich würdest du gerne tätig werden?**

- Vereinsmanagement (z. B. Finanzen, Mitgliederverwaltung, Gremienarbeit)
- Vereinsleben (z. B. Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungsorganisation)
- Sportorganisation (z. B. Organisation des Spielbetriebs, Wettkampfleitung)
- Vereinsjugend (z. B. Jugendgremienarbeit, Elternvertretung, Jugendfreizeiten)

**Hast du schon eine genaue Vorstellung von der Tätigkeit?**

Gewünschte Tätigkeit: \_\_\_\_\_

**Verfügst du über Kenntnisse, Erfahrung, Lizenzen in einem der folgenden Bereiche?**

- Trainerlizenz: \_\_\_\_\_
- Medizinische Ausbildung: \_\_\_\_\_
- Finanzkenntnisse: \_\_\_\_\_
- Juristische Ausbildung: \_\_\_\_\_
- Erfahrung in der Öffentlichkeitsarbeit: \_\_\_\_\_
- Technische Kenntnisse: \_\_\_\_\_
- Handwerkliches Geschick: \_\_\_\_\_
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

*Vielen Dank fürs Ausfüllen!*

*Wir melden uns in Kürze bei dir und freuen uns schon auf die Zusammenarbeit!*

*Jana & Jürgen*

## BONUSKARTE

Als Anerkennung für das ehrenamtliche Engagement innerhalb des TVBs, haben wir uns ein kleines Belohnungssystem ausgedacht – die TVB Bonuscard.

### Voraussetzung

Mitgliedschaft im TV Bruckhausen

### Ablauf

Angelehnt an die „Fleißkärtchen“ unserer Tennisabteilung, haben wir uns ein Punktesystem ausgedacht. Die Karten können bei den Ehrenamtsbeauftragten und im TVB Büro abgeholt werden.

Für Dienstleistungen im Rahmen des TVBs, wird die Karte dann jeweils abgestempelt.

### Dienstleistungen

Zu den möglichen Dienstleistungen zählen einmalige Aufgaben im Verein, dies kann beispielsweise folgendes sein:

- Einsätze im Rahmen von Festen (z.B. Kuchentheke, Infostand)
- Hilfe bei Sportveranstaltungen (z.B. Surf Regatten, Kinderturnfest)
- Auf- und Abbau von Zelten etc.
- Unterstützung beim Herrichten vom Surfsee (Holzfällerfest), Strandbad Tenderingssee und den Beachvolleyballfeldern
- Artikel schreiben für das TVBlatt oder die Vereins-Homepage
- ...

### Belohnungen

- Insgesamt können pro Karte 9 Stempel gesammelt werden
- Für den dritten und sechsten absolvierten Einsatz gibt es Gratis-Eintritt im Strandbad Tenderingssee, um Kräfte zu sammeln für die nächsten Aufgaben.
- Für eine volle Bonuscard gibt es ein Gratis-Essen im TVB Treff

# WIR SUCHEN DICH!

Übungsleitende  
(m/w/d)



## FÜR UNSERE KURSE:

- ✓ Rehasport Orthopädie
- ✓ Trampolin
- ✓ Frauensport

## ODER NEUE ANGEBOTE, Z.B.:

- ✓ Zumba
- ✓ Fitnesskurse
- ✓ Kindersport

MELDE DICH  
BEI UNS →



TURNVEREIN BRUCKHAUSEN E.V.

Waldweg 63, 46569 Hünxe Bruckhausen  
02064 / 35 360  
info@tvbruckhausen.de

# TVB-VEREIN



## FESTZEITSCHRIFTEN

### Gut zu wissen:

Auf unserer Homepage findet ihr alle Festzeitschriften seit dem 30. Jubiläum nochmal zum Nachlesen.

<https://www.tvbruckhausen.de/de/unsere-vereinshistorie/vereinschronik/>



Meine Bank in Hünxe

Morgen kann kommen.  
Wir machen den Weg frei.

Volksbank  
Rhein-Lippe eG   
Erfolgreiche Menschen in der Region



### *Stets informiert* KANÄLE DES TVB



Homepage



Facebook



Instagram



TVB Shop



App



Strandbad



# TVB-VEREIN



## VORSTAND 2024



**Gabriele Reinartz**  
1. Vorsitzende



**Thomas Marohn**  
2. Vorsitzender



**Britta Kuhlmann**  
Geschäftsführerin



**Martin Okruta-Römer**  
Kassenwart



**Aylin Faber**  
Sportliche Leiterin



**Theo Borgmann**  
Wassersportkoordinator



**Jana Ritz**  
Pressewartin



**Christoph Rakoczy**  
Technischer Leiter



**Udo Fischer**  
Medienwart



**Dirk Sommerig**  
Jugendwart

# TVB-TERMINE



## CLEAN UP

The poster features a central photograph of a lake with a plastic bottle floating on the water. The image is decorated with hand-drawn elements: a yellow paperclip on the left, a trash can on the right, and wavy lines representing water. The text 'TENDER CLEANUP' is written in large, bold, black letters across the bottom of the photo. Below the photo, the date and time '10. AUGUST 2024 10-15 UHR' are printed in blue. At the bottom, there are logos for 'Wohnbau Dinslaken', 'TENDER', and 'Rheinfels'.

# TENDER CLEANUP

10. AUGUST 2024  
10-15 UHR

Wohnbau Dinslaken TENDER Rheinfels

# TVB-TERMINE



## LEUTE MIT ZEIT

### Radtouren 2024

<b>Juni</b>	Mittw. 12.06	Bärbel Benninghof Barbera Staudt	0163631 17940	50/ 55	10 Uhr
<b>Juli</b>	Mittw. 17.07	Helmut +Marianne Lidinsky	02064- 90712	50/ 55	10 Uhr
<b>August</b>	Mittw.1 14.08.	Ute+Bernd Zak	02064- 37612	50/ 55	10 Uhr
<b>September</b>	Mittw. 11.09	Helga Temberg Marie Luise Hülsermann	02858- 2226	50/ 55	10 Uhr
<b>Oktober</b>	Mittw. 09.10	Kurt+Wilma Meyer	02064- 30729	50/ 55	10 Uhr

Wir treffen uns immer am Vereinsheim. Alle Radtouren sind mit Einkehr.  
Wir haben gutes Wetter bestellt. Kommt und fahrt mit. Es ist immer wie ein schöner Urlaubstag.

  
**Kandora SERVICE**  
 TV · VIDEO · HIFI · SATELLITENTECHNIK

**Tel.: 02858/8382464**  
 In den Elsen 32b  
 46569 Hünxe

Radio- und Fernsehtechnikermeister - Industriemeister Elektrotechnik/Nachrichtentechnik  
[www.kandoraservice.de](http://www.kandoraservice.de) - [info@kandoraservice.de](mailto:info@kandoraservice.de)



# WIR SIND TEAMPLAYER

## GEMEINSAM FÜR IHRE GESUNDHEIT!

Ihre Gesundheitsexperten  
seit über 40 Jahren!



**Sterkrader Str. 251**  
46539 Dinslaken  
Telefon: 02064 / 604170  
hiesfeld@heuking-apotheken.de



**Hünxer Str. 401**  
46537 Dinslaken  
Telefon: 02064 / 46940  
lohberg@heuking-apotheken.de

[www.heuking-apotheken.de](http://www.heuking-apotheken.de)

