

TVBlatt



TURNVEREIN BRUCKHAUSEN 1921 E.V.

SOMMER 2025





OPTIK + AKUSTIK

RIEHL ROTTLER macht mich

Glücklich

mit Brillen & Hörgeräten

RIEHL ROTTLER in Dinslaken:
Neustraße 34 | Tel.: 02064 2208
www.optik-riehl.de

**Kostenloser
Hör- oder
Sehtest!**

VORWORT

TVB-Aktuell

Impressum	S.2
Vorwort Gabi Reinartz.....	S.3
Nachruf Gottfried Benninghoff.....	S.4
Mitgliederversammlung 2025.....	S.5
Schutzkonzept.....	S.6
Kibaz und Jolinchen.....	S.12
Quappenprojekt.....	S.13
Pontonanlage.....	S.15
Sommerfest Wassersport.....	S.16
Neues Boot.....	S.18

TVB-Sport

Leichtathletik.....	S.19
Trampolin.....	S.20
Jedermänner.....	S.21
Tischtennis.....	S.22
Tauchen.....	S.23
Tennis.....	S.24
Rehasport.....	S.26
Power-1-Hour.....	S.28
Kraft und Ausdauer.....	S.30
Herzsport.....	S.33
Kindersport.....	S.34
Volleyball-Mixed.....	S.36
Strandbad.....	S.37

TVB-Stories

Darmgesundheit.....	S.38
---------------------	------

TVB-Kids

Zum Malen.....	S.39
Für Kinderohren.....	S.41
Rätsel.....	S.42

Foto Titelseite: Chat GPT

TVB-Kulinarisch

Sommerliches Dreigangmenü.....	S.44
Aperitif.....	S.46

TVB-Verein

Sportangebot.....	S.47
Social Media.....	S.48
Organigramm.....	S.49
Mitgliedsantrag.....	S.53

TVB-Termine

Leute mit Zeit.....	S.50
CleanUp.....	S.51



IMPRESSUM

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich ist es wieder soweit – die Sommerausgabe unseres TVBlattes ist da! Mit dieser Ausgabe möchten wir euch durch eine bunte Mischung an spannenden Artikeln und Geschichten führen, die das lebendige Miteinander und die Vielfalt unseres Vereins widerspiegeln.

Gerade in der warmen Jahreszeit, wenn das Vereinsleben unter freiem Himmel aufblüht, ist unsere Zeitschrift ein schönes Medium, das Gemeinschaft schafft und informiert. Sie gibt Einblicke in unsere Abteilungen, berichtet über vergangene Highlights und zeigt, was unsere Mitglieder bewegt – sportlich wie persönlich.

Freut euch auf interessante Berichte über sportliche Erfolge, besondere Veranstaltungen und inspirierende Geschichten aus dem Vereinsalltag. Wir hoffen, sie machen Lust darauf, selbst aktiv zu werden, Neues auszuprobieren und die Freude am Sport mit anderen zu teilen.

Wir wünschen euch einen wunderbaren Sommer voller Energie, Sonne und gemeinsamer Erlebnisse – ob beim Training, bei Turnieren oder einfach beim Zusammensein im Verein.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die zum Gelingen dieser Ausgabe beigetragen haben. Viel Spaß beim Lesen!

Mit sportlichen Grüßen
euer Redaktionsteam

Impressum

TV Bruckhausen
Waldweg 63
46569 Hünxe
Tel.: 02064-35360
www.tv-bruckhausen.de

Redaktionsteam:

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

Layout und Satz:

Christina Rakoczy

Druck:

Kai Goldack

Stand: 18.06.2025



Foto: Privat

VORWORT GABI REINARTZ

Liebe Leserinnen und Leser!

Nun beginnt die schönste Zeit des Jahres, der Sommer steht vor der Tür und mit ihm die Wassersportaktivitäten und Outdoorsport. Vermutlich wird bei Erscheinen der Sommerausgabe die Outdoor Sportanlage fertiggestellt sein. Wir hoffen, dass sie auch ausgiebig genutzt wird.

Leider wird der Sportplatz nicht so genutzt, wie wir es uns gewünscht oder gehofft haben. Bisher nutzen ihn die Kinder Leichtathletik Gruppe und einige Sportabzeichenabsolventen. Dazu noch die Fußballmannschaften BWJ und die Betriebsmannschaft von Getränke Hövelmann.

Vielleicht entscheiden sich ja noch Jugendliche und Erwachsene dazu, ihr Sportabzeichen zu erwerben oder Leichtathletik im Allgemeinen mal auszuprobieren. Wir sind für Anregungen und Kursbildungen dazu offen.

Ferner sind wir mit der Gemeinde im Austausch, wie man die Festwiese angrenzend an dem neuen Parkplatz noch sinnvoll nutzen kann. Die ersten Überlegungen gibts dazu und wir werden euch berichten.

Wir sind immer bemüht, euch ein attraktives Freizeit- und Sportangebot anzubieten und auch Trends aufzugreifen und zu integrieren. Dazu ist der ständige Austausch sehr wichtig. Gelegenheit hierzu gibts genügend, z. B. die Teilnahme an der jährlichen Mitgliederversammlung. Leider wurde sie dieses Jahr weitgehend nicht genutzt. Es gibt bereits Überlegungen in einem Nachbarverein Delegierte zu bestimmen, welche die jeweiligen Abteilungen vertreten. Dafür soll dann die Mitgliederversammlung, das höchste Organ eines Sportvereins, gestrichen und die Satzung geändert werden. Diese Entwicklung sehe ich sehr skeptisch und wir haben dazu keinerlei Überlegungen. Uns sind der persönliche Austausch und der Kontakt zu euch nach wie vor sehr wichtig. Nur so bleibt unserer Meinung nach unser TVB lebendig. Aber es ist keine Einbahnstraße, daher nutzt die Gelegenheiten, mit Übungs- und Abteilungsleitungen, unserer Sprecherebene und natürlich mit allen Vorstandsmitgliedern im Gespräch zu bleiben.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen unseres TVBlattes und vielleicht findet ihr ein Sportangebot, was ihr gerne auch mal ausprobieren möchtet. Es darf überall geschnuppert werden. Nähere Infos und evtl. Voraussetzungen bekommt ihr bei den jeweiligen Übungsleitenden und im TVB Büro.

Gabi Reinartz
1. Vorsitzende

NACHRUF GOTTFRIED BENNINGHOFF

Nachruf Gottfried Benninghoff

Tief betroffen trauern wir um unseren lieben Ehrenvorsitzenden Gottfried Benninghoff, der fast 30 Jahre lang mit Herzblut unseren Verein geführt hat. Zuvor war er als Oberturnwart (heute Sportliche Leitung) für unseren Verein tätig. Gottfried und TVB gehörten zusammen. Vieles haben wir ihm zu verdanken. Er hat den Verein geprägt wie kein anderer.



Seine großzügige und gesellige Art war einmalig. Gottfried hat immer gerne gefeiert und andere mitgerissen. In Höchstzeiten standen alle nach einer Jahreshauptversammlung in 3-4 Reihen an der Theke und haben den vergangenen Abend nicht selten bis nach Mitternacht Revue passieren lassen. Die ganze Theke stand voll mit gefüllten Gläsern, so richtig wusste keiner mehr, wem welches Getränk gehörte. Egal, wurde halt ausgetrunken. Adolf hat schon mal sein 1. Nickerchen an der Theke abgehalten, während die übrigen noch über das eine oder andere Problem diskutierten. Unvergessen!

Aktiv und sehr erfolgreich war er in jungen Jahren in der Leichtathletik. Dort hat er einige Rekorde aufgestellt, worauf er sehr stolz war. Auch bei den Jedermännern war er lange aktiv, die letzten Jahre als passives Mitglied. Bei den Fahrten der Jedermänner durfte Gottfried nicht fehlen. Sehr am Herzen lag ihm damals auch die Frauen-Handballabteilung, die auch durch seine finanzielle Unterstützung den Aufstieg in die Regionalliga schaffte. Darauf war Gottfried immer sehr stolz und war ein treuer Fan bei den Spielen.

Die Idee, am ehemaligen Baggerloch Tenderingssee eine Surfstation zu errichten, hat Gottfried im Vorstand überzeugend vorgetragen und auch umgesetzt. Ebenso das von ihm geliebte Strandbad. Gottfried und seine Ehefrau Ulrike haben zum Abschied aus dem Vorstand unter anderem lebenslang kostenlosen Eintritt ins Strandbad geschenkt bekommen, was sie auch stets genutzt haben. Während andere im Wasser planschten, zogen die beiden ihre „Bahnen“ im See. Auch ihre beiden Enkelkinder haben bereits die Vorzüge des herrlichen Wassers wie Gottfried stets sagte, kennengelernt.

Leider haben ihm gesundheitliche Probleme und Schwierigkeiten öfters zugesetzt. Er hat immer dagegen angekämpft und es auch geschafft. Sein eiserner Wille hat ihn dabei unterstützt. Nach seiner letzten schweren Erkrankung Anfang des Jahres hatte er sich gut erholt, obwohl sie ihm viel abverlangte. Alle dachten, nun geht's wieder aufwärts. Überraschend zu diesem Zeitpunkt ist Gottfried zuhause verstorben.

Unsere Gedanken sind bei seiner lieben Frau Ulrike, die ihn stets unterstützt hat und ihm immer beiseite stand. Und bei seiner tollen Tochter Britta mit ihrem lieben Mann Christian und den beiden Enkelkindern. Seine Familie hat Gottfried alles bedeutet.

Wir vermissen dich schon jetzt sehr lieber Gottfried!

Gabi Reinartz
1. Vorsitzende

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2025

Mitgliederversammlung 2025

Am 04. April wurde unsere ordentliche Mitgliederversammlung im TVB Treff abgehalten. Wie in jedem Jahr standen auch wieder Wahlen auf der Tagesordnung, bei denen die 1. Vorsitzende Gabriele Reinartz, Geschäftsführerin Britta Kuhlmann, Sportliche Leiterin Aylin Faber, Pressewartin Jana Ritz, Technischer Leiter Christoph Rakoczy und der zweite Kassenprüfer Wolfgang Hunck einstimmig in ihren Ämtern bestätigt wurden.

Die Mitgliederversammlung folgte dem Vorschlag des Vorstandes, das bereits erarbeitete Schutzkonzept im kommenden Jahr mit in die Vereinssatzung aufzunehmen und dem Qualitätsbündnis zum Schutz vor sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport vom Landessportbund NRW beizutreten. (Seite 6 ff.)

Die Silberne Vereinsnadel für 25 Jahre Mitgliedschaft erhielten Bettina Lüttich, Petra Horstmann, Isa Benninghoff, Margret Janßen, Rolf Kinner, Petra Ritter, Paul Bauch, Dieter Karkosch, Birgit Erdmann, Ilona Adamzik, Silke Simson, Vera Neumayr, Ursula Hesse-Güldenbergl und Monika Steinmeyer.

Die Goldene Vereinsnadel für 40 Jahre Mitgliedschaft wurde Gabriele Grundmann, Dr. Heinrich-Jürgen Peters, Monika Peters, Karin van Kamp, Petra Hettkamp, Peter Lorscheid, Wolfgang Ludwig und Rita Rusch verliehen.

Mit der Goldenen Vereinsnadel für 50 Jahre Mitgliedschaft wurden Ingrid Wendland, Susanne Hingmann, Rita Zupancic, Udo Koßmann und Karl Werbonat geehrt.

Für 60 Jahre Mitgliedschaft wurden Marga Rühl und Anne Grefer-Leifeld mit der Goldenen Vereinsnadel geehrt.

Geehrt für besondere Verdienste wurden in diesem Jahr Dagmar Hasel für ihre tatkräftige Unterstützung in der Trampolin Abteilung und bei Veranstaltungen, sowie Henry Kühn für seinen unermüdlichen Arbeitseinsatz am Wassersportzentrum und dem Strandbad Tenderingssee.

Conny Adick wurde als hauptamtliche Übungsleiterin begrüßt. Sie übernimmt außerdem die Leitung des TVB-Sportcamps gemeinsam mit Christian Röhsing ab diesem Jahr; verabschiedet wurden im Gegenzug Dörthe Besseling und Dirk Sommerig.

Als neuer Abteilungsleiter Surfen wurde Dennis Olbrich begrüßt, der damit das Amt von Christian Schertzinger übernimmt. Außerdem kann sich die Surf Abteilung mit Jill Spickermann und Emanuel Agel über zwei neue DSV - Windsurfler freuen.

Jana Ritz

SCHUTZKONZEPT

Schutzkonzept des TV Bruckhausen 1921 e.V. Stand März 2025

Präventions- und Interventionskonzept zum Schutz vor interpersoneller und sexualisierter Gewalt im Sport

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Leitbild
3. Definition – interpersonelle und sexualisierte Gewalt im Sport
4. Prävention und Intervention
5. Bestandsaufnahme und Risikoanalyse
6. Präventionsleitfaden
7. Was ist bei einem Missbrauchsfall zu beachten?

1. Einleitung

Der erweiterte geschäftsführende Vorstand des Turnverein Bruckhausen 1921 e.V. mit seiner hauptamtlich geführten Geschäftsstelle und seinen Mitarbeitenden ist sich seiner Verantwortung bewusst und unterstützt mit diesem Konzept die Prävention und Intervention interpersoneller und sexualisierter Gewalt im Sport.

Gewalt im Sport ist ein Problem, das auch in organisierten Sportbetrieben existiert. Der TVB nimmt sich dieser Herausforderung an und sieht es als seine Pflicht, einen sicheren Ort zu schaffen, der durch Präventionsmaßnahmen, Schulungen der Mitarbeitenden, Aufklärung und Risikoanalysen potenziellen Täter*innen keinen Raum bietet, um Gewalt in jeglicher Form auszuüben.

Der TV Bruckhausen 1921 e.V. ist ein gemeinnütziger Mehrspartenverein. Unser Ziel ist die Förderung des Sports, des Zusammenhalts und der Jugend. Das allgemeine Wohlbefinden unserer Mitglieder hat für uns Priorität. Wir wollen einen Ort schaffen, an dem sich unsere Mitglieder sicher fühlen können. Daher legen wir großen Wert auf ein soziales Miteinander und die kontinuierliche Weiterentwicklung unseres Vereins. Als Großverein tragen wir Verantwortung für das Gemeinwesen vor Ort.

Unsere Philosophie lautet: **Sport – Vereint – Bewegt**. Wir im TVB sind eine Gemeinschaft. Trotz der hohen Mitgliederzahlen und vielfältigen Abteilungen treten wir als Einheit auf. Durch die Kooperation mit Schulen und Kitas sind wir ein aktiver Teil des Bildungsnetzwerkes.

2. Leitbild des TVB

Leitbild des Turnvereins Bruckhausen e.V.

Unser Verein – Bewegung verbindet

Der Turnverein Bruckhausen e.V. ist ein Ort, an dem Menschen aller Altersgruppen, unabhängig von Herkunft oder Leistungsniveau, zusammenkommen, um Sport, Gemeinschaft und persönliche Weiterentwicklung zu erleben.

SCHUTZKONZEPT

Unsere Vision

Wir fördern Gesundheit, Gemeinschaft und Lebensfreude durch Bewegung und Sport. Unser Ziel ist es, eine aktive und nachhaltige Vereinsarbeit zu leisten, die für alle Mitglieder attraktiv und zukunftsweisend ist.

Unsere Mission

- **Sport für alle:** Wir bieten ein breites Spektrum an Sportarten und Kursen, die sowohl Breiten- als auch Leistungssport umfassen. Dabei stehen Spaß, Fairness und Teamgeist im Vordergrund.
- **Gemeinschaft stärken:** Unser Verein ist ein Ort der Begegnung. Wir schaffen ein Umfeld, in dem Respekt, Toleranz und gegenseitige Unterstützung gelebt werden.
- **Gesundheit fördern:** Mit qualifizierten Übungsleitern und modernen Trainingskonzepten setzen wir auf die Förderung von Fitness, Rehabilitation, Prävention und Wohlbefinden.
- **Jugendarbeit:** Wir investieren gezielt in unsere Kinder- und Jugendarbeit, um junge Menschen für Sport und Vereinsleben zu begeistern und sie in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.
- **Tradition und Innovation:** Als Traditionsverein bewahren wir unsere Werte und Geschichte, während wir gleichzeitig offen für neue Ideen und moderne Ansätze sind.

Unsere Werte

- **Respekt:** Jeder Mensch wird bei uns mit Wertschätzung und Offenheit behandelt.
- **Verantwortung:** Wir handeln nachhaltig – sowohl in der Vereinsführung als auch im sozialen und ökologischen Bereich.
- **Engagement:** Unsere Mitglieder, Übungsleiter und Ehrenamtlichen sind das Herz unseres Vereins. Ihr Einsatz macht unsere Arbeit erst möglich.
- **Zusammenhalt:** Gemeinsam sind wir stark – der Teamgedanke prägt unser Handeln.

Zukunft gestalten

Wir setzen auf Innovation, um unseren Verein kontinuierlich weiterzuentwickeln. Dabei hören wir auf die Wünsche unserer Mitglieder und beziehen sie aktiv in die Gestaltung unseres Vereinslebens ein.

3. Definition – interpersonelle und sexualisierte Gewalt im Sport

Interpersonelle Gewalt im Sport umfasst verschiedene Formen der Gewalt, darunter sexualisierte Gewalt, psychische und physische Gewalt. Sexualisierte Gewalt liegt immer dann vor, wenn ein Erwachsener, Jugendlicher oder Kind eine andere Person dazu benutzt, eigene Bedürfnisse mittels sexualisierter Handlungen auszuleben. Dies kann durch Worte, Gesten, Bilder oder Handlungen mit oder ohne direkten Körperkontakt geschehen.

Täter*innen nutzen dabei ihre Machtposition und die Abhängigkeit der Betroffenen aus. Ihr Vorgehen ist oft langfristig geplant und bewusst. Es handelt sich nicht um einen „Ausrutscher“ oder ein „Versehen“, sondern in der Regel um wiederholte Taten.

SCHUTZKONZEPT

Der TV Bruckhausen 1921 e.V. unterscheidet folgende Formen sexualisierter Gewalt:

- **Sexuelle Handlungen ohne direkten Körperkontakt („Hands-off“):** Verbale und gestische sexuelle Belästigungen, das Versenden von Textnachrichten mit sexuellem Inhalt an Minderjährige oder gegen den Willen einer Person sowie das Zeigen von sexuellen Inhalten.
- **Sexuelle Übergriffe mit direktem Körperkontakt („Hands-on“):** Vergewaltigung, sexuelle Berührungen, erzwungene Körperkontakte.
- **Sexuelle Grenzverletzungen:** Diese liegen in einer Grauzone und können z.B. unangebrachte Berührungen, unangemessene Umarmungen oder eine unangemessene Nähe im Trainingskontext umfassen.
- **Psychische Gewalt:** Beleidigungen, Beschimpfungen, Erniedrigungen, Drohungen, Diskriminierung, Einschüchterung, sexualisierte Gesten und Erpressung.

4. Prävention und Intervention

Prävention und Intervention sind zentrale Bestandteile unseres Schutzkonzepts. Unser Verein setzt auf folgende Maßnahmen:

- **Regelmäßige Schulungen** für Trainer*innen und Mitarbeitende, um diese für das Thema zu sensibilisieren und präventive Maßnahmen zu vermitteln.
- **Verpflichtende Unterzeichnung eines Ehrenkodex** durch alle Trainerinnen, Betreuerinnen und Verantwortlichen im Verein.
- **Erweitertes Führungszeugnis von allen Kontaktpersonen** (Trainerinnen, Betreuerinnen im Verein) spätestens alle 4 Jahre erneuert.
- **Einrichtung eines anonymen Meldeverfahrens**, sodass sich Betroffene und Zeug*innen sicher und geschützt an Vertrauenspersonen wenden können.
- **Benennung fester Ansprechpersonen**, die speziell geschult sind und als Vertrauenspersonen fungieren.
- **Sensibilisierung von Mitgliedern und Eltern** durch Informationsveranstaltungen und Flyer.
- **Enge Zusammenarbeit mit Fachberatungsstellen**, um im Ernstfall professionelle Hilfe zu gewährleisten.

Bei Verdachtsfällen oder gemeldeten Vorfällen greifen festgelegte Interventionsmechanismen, die einen konsequenten Opferschutz gewährleisten.

5. Bestandsaufnahme und Risikoanalyse

Zur Identifikation potenzieller Gefahrenpunkte im Vereinsalltag führen wir eine regelmäßige Risikoanalyse durch. Diese beinhaltet:

SCHUTZKONZEPT

- **Erfassung aller Abteilungen und Arbeitsbereiche**, um zu bestimmen, wo Kontakte zwischen Trainerinnen, Betreuenden und Sportlerinnen bestehen.
- **Identifikation der relevanten Zielgruppen und Mitarbeitenden**, um spezifische Schutzmaßnahmen zu definieren.
- **Bewertung von Kontaktpunkten** wie Umkleiden, Duschen, Fahrgemeinschaften und Trainingscamps.
- **Erstellung einer Risikoanalyse-Matrix**, um potenzielle Gefahrenquellen sichtbar zu machen und gezielte Präventionsmaßnahmen zu entwickeln.

6. Präventionsleitfaden

Zur nachhaltigen Umsetzung unseres Schutzkonzepts legen wir folgende Maßnahmen fest:

- **Verankerung des Schutzkonzepts in der Vereinssatzung und den Ordnungen.**
- **Benennung von mindestens zwei Ansprechpersonen**, die speziell für den Umgang mit Verdachtsfällen geschult sind.
- **Bei der Einstellung von neuen Mitarbeiterinnen** wird explizit auf das Schutzkonzept des TV Bruckhausen verwiesen.
- **Regelmäßige Qualifizierung und Sensibilisierung** aller Trainer*innen, Betreuenden und Ehrenamtlichen durch Fortbildungen und Workshops.
- **Etablierung klarer Verhaltensregeln** für den Umgang zwischen Trainerinnen und Sportlerinnen, einschließlich eines Verhaltenskodex für Trainingssituationen, Fahrgemeinschaften und Freizeitaktivitäten.
- **Einführung eines verbindlichen Beschwerde- und Meldesystems** mit klar definierten Abläufen. (Beschwerde-Briefkasten)

7. Was ist bei einem Missbrauchsfall zu beachten?

Falls es zu einem Verdachtsfall oder gemeldeten Vorfall kommt, gelten folgende Prinzipien:

- 1. Opferschutz hat oberste Priorität:** Sofortige Unterstützung und Schutzmaßnahmen für die betroffene Person.
- 2. Transparente Kommunikation:** Immer den Vorstand des TV Bruckhausen informieren, dann erfolgt die Information der relevanten Stellen und Kooperation mit Fachberatungsstellen.
- 3. Dokumentation und Meldung:** Sorgfältige Protokollierung des Falls und gegebenenfalls Einschaltung von Behörden.
- 4. Interventionsstrategie:** Konsequentes Vorgehen gegen Täter*innen im Einklang mit rechtlichen Rahmenbedingungen.

Anhang

- Infozettel: Aufklärungsmaterial für Mitglieder und Eltern
- Dokumentationsbogen: Vorlage zur Erfassung von Vorfällen
- Ehrenkodex: Verpflichtungserklärung für alle Mitarbeitenden und Trainer*innen
- Fein- Risikoanalyse (für Seesport, Breitensport)
- Kontaktdaten von Fachberatungsstellen: Anlaufstellen für Betroffene und Verdachtsmeldungen

SPORTABZEICHEN 2024

Verleihung des Sportabzeichens 2024

Durch den neuen Sportplatz haben wir seit letztem Jahr auch endlich wieder die Möglichkeit einen Leichtathletikkurs für Kinder anzubieten und dies hat erfreulicherweise auch direkt zu Nachwuchs bei unseren Sportabzeichen geführt.

Daher haben wir in diesem Jahr die Sportabzeichen nicht im Rahmen der Mitgliederversammlung verliehen, sondern in einer eigenständigen Veranstaltung am 01. April in unserem TVB Treff. Unsere 1. Vorsitzende Gabi eröffnete die Veranstaltung und verkündete mit Freude, dass insgesamt 10 Kinder und 9 Erwachsene sich 2024 den Prüfenden stellten. Im Beisein unserer Leichtathletik Übis Tina und Udo, nahm die Verleihung unser Prüfer Joachim vor.

Bei den Kindern erhielten Annabelle Lebbing, Noah Tillmanns, Nikita Schulte, Phil Prochnow, Vincent Dudler und Elena Olbrich das bronzene Sportabzeichen. Silber erhielten Lotta Schlabes, Leonas Wieth und Lia Starkula. Über das goldene Sportabzeichen konnte sich Lina Bruckmann freuen.

Bei den Erwachsenen konnten an Kerstin Fehr (13. Silber), Marie-Luise Hülsermann (31. Gold), Wilma Meyer (46. Gold), Dagmar Hasel (15. Gold), Ingalisa Wandel (Gold), Nino Hellwig (Gold), Wilhelm Herrmann (Gold), Hartmut Eimers (Gold) und Joachim Fehr (14. Silber) die Sportabzeichen verliehen werden.

Auch in diesem Jahr werden wir wieder eine Sportabzeichen Prüfung durchführen und wollen auch ein Training für Mitglieder ab 16 Jahren anbieten. Weitere Infos dazu findet ihr auf unserer Homepage und auf der Seite 16.



Foto: Privat

Jana Ritz

Tel.: 0 20 64 / 4 61 33

Kandora **SERVICE**

TV • VIDEO • HIFI • SATELLITENTECHNIK

www.kandoraservice.de • info@kandoraservice.de

Thorsten Kandora

Bergschlagweg 38
46569 Hünxe

Tel.: 0 20 64 / 4 61 33

Radio- und
Fernsehtechnikermeister
Industriemeister
Elektrotechnik/
Nachrichtentechnik

KIBAZ UND JOLINCHEN

KIBAZ und Jolinchen

Wir feiern Geburtstag, zusammen mit 55 glücklichen Kindern aus der Ev. Kita Kleine Arche in Hünxe Bruckhausen - 5 Jahre kinderfreundlicher Sportverein und 5 Jahre Bewegungskita

Als Kooperationspartner mit der Kita Kleine Arche haben wir am 24.05.2025 unseren Geburtstag im Rahmen der Veranstaltung Kibaz und Jolinchen in einem „bewegten“ Familientag zusammen gefeiert. Damit wir dieses schöne Fest für die Kinder ausrichten konnten, erhielten wir große Unterstützung vom Förderverein Regenbogenkinder e.V., den Eltern und Großeltern der Kinder und unseren Übis Ilona, Julia, Udo und unserem Jugendwart Dirk.



Das Kibaz ist ein praxiserprobtes Bewegungsangebot, welches drei- bis sechsjährige Kinder spielerisch und ihrem Alter entsprechend für Bewegung, Spiel und Sport begeistert. Insgesamt wurden im Außengelände des Kindergartens zehn Bewegungsstationen in Form eines Parcours aufgebaut. Die Kinder erhielten dafür bereits am Eingang eine Laufkarte und konnten je nach Absolvierung der Station einen Stempel für die erfüllte Aufgabe erhalten. Dies natürlich alles ohne Zeitbegrenzung!



MALERMEISTER

Volker Ocklenburg



Platanenweg 15 46569 Hünxe • ☎ 02064/1661730 • Fax 02064/399770

☎ 0178 / 80 40 902 www.malerbetrieb-ocklenburg.de

KIBAZ UND JOLINCHEN

Das Kibaz soll vor allem Spaß machen und die sportmotorischen Fähigkeiten fördern. Jedes Kind hatte die Chance am Ende eine Urkunde und ein Geschenk zu erhalten. Aber nicht nur die Urkunde war Ziel dieser Veranstaltung. Auch für das Leib und Wohl der kleinen Sportler war gesorgt. Es wurden Snacks vom Nachbar EDEKA Uttrodt gespendet und die Eltern haben im Vorfeld fleißig gebacken.

Als Überraschung wurde vom Förderverein noch ein Eiswagen organisiert, der direkt bis vor die Kita fuhr. Zwei Kugeln Eis gabs gratis für jeden kleinen Sportler.

Zur Freude aller, hat uns das Jolinchen, ein grünes Drachenkind, den ganzen Tag begleitet. Das Jolinchen, war wie in vergangenen Veranstaltungen auch, für das eine oder andere Kind eine motivierende Begleitung, während sie den Parcours gemeistert haben.

Es war ein zwangloses sportliches Fest für die Kleinen. Selbst der zwischenzeitliche Regen konnte die Stimmung nicht trüben.

Wir bedanken uns von Herzen bei allen Beteiligten! Es war uns wieder eine Freude!

Bis zum nächsten Mal,
Britta Kuhlmann





Ein Naturschutzprojekt des TV Bruckhausen in Verbindung mit dem Rheinischen Fischereiverband e.V.

Auch wenn es nicht zu sehen ist, so tut sich auch unter der Wasseroberfläche des Tenderingssee so einiges.

In Verbindung mit dem Rheinischen Fischereiverband wurde ein Renaturierungsprojekt umgesetzt, bei dem der heimische Fisch Quappe wieder in unseren Gewässern angesiedelt werden soll.

Der Tenderingssee ist einer der ausgesuchten Gewässer in NRW, in dem Jungfische aus einer gezielten Aufzucht ausgesetzt werden, in der Hoffnung das diese sich hier ansiedeln, vermehren und dauerhaft heimisch werden.

Die Quappe ist ein Niederrhein typischer Speisefisch, von der Form und erreichbaren Größe ungefähr mit einem Wels vergleichbar.

Nicht nur das es die Artenvielfalt im See erhöht, ist dieses Projekt auch ein Schritt in Richtung Naturschutz und Nachhaltigkeit.



**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

GOTTFRIED BENNINGHOFF

Notar a. D. und Rechtsanwalt

LUTZ BENNINGHOFF

Notar und Fachanwalt für Arbeitsrecht

BRITTA BAUMANN

Fachanwältin für Familienrecht

CHRISTIAN W. BAUMANN, LL.M.

Fachanwalt für Arbeitsrecht

ARBEITSRECHT

FAMILIENRECHT

ERBRECHT

BAU- UND ARCHITEKTENRECHT

WERKVERTRAGSRECHT

VERKEHRSRECHT

ARZTHAFTUNGSRECHT

MIETRECHT

WOHNUNGSEIGENTUMSRECHT

QUAPPENPROJEKT

Damit die jungen ausgesetzten Quappen in Ruhe wachsen können, wurden von unserer Tauch-
abteilung sogenannte Quappe Gehäuse unter Wasser ausgebracht und verankert. Diese Metallge-
stelle, gefüllt mit Tonrohren, dienen den Jungtieren so lange als Unterschlupf, bis sie eine Größe
erreicht haben, mit der sie die weitere Unterwasserwelt erkunden können. Ein besonderer Dank
geht an dieser Stelle an die Familie Konermann, die sich hier unermüdlich engagiert.

Theo Borgmann



Fotos: Privat



**Industrie-
Baumaschinenservice-
Vertriebs GmbH**
www.DK-GmbH.com

Instandsetzung und Reparatur Baumaschinen -Schweißarbeiten aller Art

02064/90027, Lanterstraße 41, 46539 Dinslaken-Hiesfeld



PONTONANLAGE

Es tut sich was am See

Nachdem im letzten Jahr der neue Segelsteg am Wassersportzentrum fertig gestellt wurde (die Zulassung ist leider noch nicht erteilt), wurde Mitte des Jahres 2024 der alte Stahlponton aus seiner Verankerung gelöst und ans Ufer des Wassersportzentrums geschleppt. Hier wurde mit Hilfe vieler Hände, zweier Bagger und mehreren Zugfahrzeugen der Ponton an Land gewuchtet und dort im Herbst zerlegt.

Diese Aktion wurde notwendig, da seitens der Zulassungsbehörden ein Rückbau dieser Anlage angeregt wurde, um dem Zulassungsverfahren für den Seglersteg Rechnung zu tragen.

Das Projekt hat sich in der Umsetzung dann als deutlich schwieriger dargestellt, als am Anfang vermutet.

Es mussten die Bagger und Zugfahrzeuge organisiert werden, dann stand die Demontage auf dem Plan bei der mehrere Interessenten erst zugesagt, dann aber doch wieder abgesagt haben und letztendlich galt es noch den Abtransport zu organisieren, ohne dass bei dieser Aktion erhebliche Geldbeträge aufgewendet werden mussten.

Hier wurde von einigen unserer Wassersportler eine super Leistung im Ehrenamt erbracht. Wir konnten den gesamten Vorgang fast kostenfrei für den Verein gestalten.

Wir möchten an dieser Stelle allen beteiligten Mitgliedern, die sich hier tatkräftig eingebracht haben besonders danken.

Theo Borgmann



**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/

Gothaer

SOMMERFEST WASSERSPORT

Anmerkung der Redaktion

Beim Erscheinen unserer Ausgabe ist das Sommerfest vermutlich schon vorbei. Unser J-Team hat aber so viel Arbeit in die Organisation gesteckt, dass wir euch die Einladung nicht vorenthalten wollen. Außerdem können wir so die Vorfreude auf den ausführlichen Bericht für die Winterausgabe steigern.

Das J-TEAM plant das Sommerfest der Wassersportabteilung!

Am Samstag, dem 28. Juni 2025, ab 12 Uhr, verwandelt sich das Gelände der Wassersportabteilung des TV Bruckhausen am Tenderingssee in eine echte Sommeroase. Wir, das J-TEAM des TV Bruckhausen, laden alle herzlich ein bei dem Sommerfest voller Wassersport, guter Laune und sommerlichem Flair dabei zu sein.

Wir sind ein engagiertes Team junger Ehrenamtlicher, das sich der Organisation dieses besonderen Events widmet. Wir setzen uns mit viel Herzblut für die Planung und Umsetzung dieses Events ein.

Erfrischung & Genuss – Die perfekte Mischung für den Sommer!

Was wäre ein Sommerfest ohne kühle Drinks und leckeres Essen?

Das absolute Highlight des Tages ist unsere Cocktailbar, die mit einer kleinen, aber feinen Auswahl an Cocktails, Longdrinks und Shots, aber auch Mocktails aufwartet. Egal ob fruchtig, exotisch oder erfrischend – hier findet jeder seinen Lieblingsdrink.

Neben der Cocktailbar gibt es eine gut bestückte Getränkebar, die euch mit Softdrinks, Bier, Kaffee und Slush-Eis versorgt.

Auch für den Hunger zwischendurch ist gesorgt, sowohl für Fleischliebhaber als auch Vegetarier! Genießt knusprige Pommes, würzige Currywurst, saftige Bratwurst im Brötchen, frische Salate sowie leckere Kuchen, Waffeln und Crêpes – perfekt für einen entspannten Sommertag am Wasser.

Sommer, Strand und Action – Ein Tag voller Erlebnisse!

Wasseraction pur! Wer schon immer mal Windsurfen oder Segeln ausprobieren wollte, hat jetzt die Chance: Beim Schnuppersurfen und Schnuppersegeln könnt ihr unter Anleitung erfahrener Sportler den Wind in den Segeln spüren.

Spaß für die ganze Familie! Auch abseits des Wassers gibt es jede Menge Unterhaltung. Die kleinen Gäste können sich bei einer Minidisco austoben oder auf spannende Schnitzeljagd gehen.

Beachparty-Stimmung garantiert! Entspannte Beats, Sand zwischen den Zehen und ein kühler Cocktail in der Hand – die perfekte Mischung für einen unvergesslichen Tag. Feiere mit uns den Sommer und genieße die ausgelassene Atmosphäre direkt am See!

Kommt vorbei und erlebt einen Tag voller Sonne, Spaß und guter Laune!

SOMMERFEST WASSERSPORT



SOMMERFEST 2025 BEI DEN
FREAKS ON WATER

Summer BEACH PARTY

IHR SEID HERZLICH EINGELADEN!

SAMSTAG | JUNI 28 | AB 12 Uhr

TENDERINGSWEG 10A, 46569 HÜNKE

WASSERSPORTZENTRUM TURNVEREIN
BRUCKHAUSEN E.V.

The poster features a vibrant beach scene with palm trees, a beach house, and waves. At the bottom, there is a beach chair with a striped towel, a lifebuoy, and a starfish.

NEUES BOOT

Die Wassersportabteilungen freuen sich über ein neues Boot

Der Bereich Wassersport macht mit den Abteilungen Surfen, Segeln, SUP, Modellbootfahren und Tauchen rund 50% unserer Mitglieder aus. Einige unserer Veranstaltungen und jedes Training der Surf- und Segelabteilung muss von einem Rettungsboot begleitet werden. Dies konnten die Wassersportabteilungen bisher nur mit zwei alten, aus Mitgliederspendsen und Gebrauchtmaterial zusammengetragene Booten bewerkstelligen, die für diese Aufgaben aber nicht geeignet waren.



Foto: Privat

Nach langer Suche und durch den Einsatz unseres Abteilungsleiters SUP Stefan Schenzer konnte dem Vorstand dann ein Angebot vorgelegt werden, aufgrund dessen ein neues Boot für alle Wassersportabteilungen angeschafft werden konnte. Mit technischer und handwerklicher Unterstützung seines Sohnes Maxi Schenzer konnte das neue Boot Anfang der Saison übernommen werden. Über die Einfahrphase, die ersten Einsätze und über weitere Details informieren wir euch gerne in der nächsten Ausgabe.

Theo Borgmann



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

TVB-SPORT



LEICHTATHLETIK



SPORTABZEICHEN

FÜR ALLE AB 16 JAHREN

Ihr habt gefragt - wir machen es möglich!
Damit euch die Sportabzeichen Prüfung leichter fällt,
werden wir nun auch regelmäßiges Training für Erwachsene anbieten.

Je nach Nachfrage, soll das Training alle zwei Wochen
dienstags von 17:00 - 18:00 Uhr stattfinden.

Bei gutem Wetter auf dem Sportplatz,
bei schlechtem Wetter in der Alten Halle



ERSTE TERMINE

- 24. Juni 2025
- 01. Juli 2025
- 08. Juli 2025

ALLE INFOS:

Übis: Joachim, Tina & Udo
Kurszeit: dienstags 17 - 18 Uhr
Altersgruppe: ab 16 Jahren
Ort: Sportplatz / Alte Halle
www.tvbruckhausen.de

TRAMPOLIN

Neues aus der Trampolin Abteilung

Nach der Anschaffung unseres neuen Groß Trampolin „Ultimate“ der Firma Eurotramp haben wir uns weiter vorbereitet, um 2025 auf Wettkämpfen nach langer Pause wieder starten zu können. Wir haben im Jahr 2024 einen Wettkampf ausgeschrieben den „1. TVB Faschings Cup“ Leider mussten wir den wegen mangelnder Teilnahmen wieder absagen. Wir lassen uns aber nicht unterkriegen und versuchen es im nächsten Jahr nochmal.

Dafür haben wir bei den 2. Offenen Meisterschaften Trampolin des TVRN teilgenommen und die ersten Wettkampferfahrungen sammeln dürfen. Wir haben 4 Kinder melden können, wovon wir mit drei am Start waren. Einen Teilnehmer mussten wir aus Krankheitsgründen streichen. Gemeldet haben wir im Basis-Wettkampf in der Wettkampfklasse (WK) 2.1 Einsteigerinnen 2015 und Jünger Joleen Quindeau, die auf Grund eines Abbruches leider nicht im Finale turnen konnte, aber einen super 11. Platz gemacht hat. Im Premium Wettkampf in der WK 5.1 Schülerinnen haben wir Mia-Sophie, gemeldet die einen super 15. Platz gemacht hat und der WK 5.2 Schüler haben wir Justus Hitzmann gemeldet, der einen super guten 5. Platz gemacht hat.

Wir haben in diesem Jahr das Finale nicht erreichen können und auch nicht das Treppchen, aber wir sind mega stolz darauf, dass die drei eine sehr gute Leistung gezeigt haben.

Für diesen Wettkampf brauchten wir eine*n Kampfrichter*In, zum Glück haben wir im letzten Moment jemanden gefunden. Ein ganz großes Danke an Kathrin Hitzmann, die Mutter von Justus, die sich bereit erklärt hat die Ausbildung zu machen. Sie hat die Ausbildung mit einer C2 Lizenz absolviert. Auch darauf sind wir sehr stolz.

Andreas Langer



Foto: Kathrin Hitzmann

JEDERMÄNNER

Bericht der Jedermänner

Neben den festen Trainingsstunden (aktuell Di. 19:00 – 20:45 Uhr, Do. 16:45 -18:30 Uhr, Neue Halle) sind bei den Jedermännern weiterhin verschiedene Aktivitäten fester Bestandteil des Jahresverlaufs. So gab es in diesem Jahr bereits drei „Runde Geburtstage“ zu feiern. Rüdiger Wegener und Michael Cholch luden uns im Februar und im März zu einer Nachfeier ihrer 70. Geburtstage ein. Im Mai war es dann bei Pit Knappe soweit, seinen 80. Geburtstag gemeinsam mit uns zu begehen. Auch die traditionelle „Eröffnung der Freiluftsaison“ im Mai mit 25 Teilnehmern bildete wieder einen festen Bestandteil unseres Vereinsjahres. Dieses Mal ließen wir uns statt einem Grillbuffet einen leckeren Spießbraten im TVB-Treff zubereiten.

Für das Stadtradeln wurde wieder eine eigene „Jedermänner-Gruppe“ durch Uwe Zwingmann initiiert. Auch Fahrradtouren sind geplant, zu denen auch die Ehepartnerinnen herzlich eingeladen sind.

Am 2. April besichtigten wir mit 20 Teilnehmern die König Pilsener Brauerei in Duisburg-Beeck. An- und Abreise wurden mit Taxis organisiert, damit der Gerstensaft auch mit gutem Gewissen genossen werden konnte. Nach einem Rundgang durch die verschiedenen Stationen des Bierbrauens, einschließlich Abfüllung, mit sehr kompetenter und humorvoller weiblicher Führung, wurden wir dann zur Verkostung der verschiedenen Produkte in eine zünftig eingerichtete haus-eigene Schänke eingeladen. Gegen den Hunger gab es frisches Brot mit würzigem Kräuterquark als Vorspeise, gefolgt von einer deftigen Schweinshaxe mit Kartoffelsalat.

Das Highlight des Jahres wird dann vom 12. bis 14. September unsere „Jahresfahrt“. Geplant ist ein Wochenend-Törn mit einem Plattbodenschiff von Harlingen (Holland) nach Terschelling. Die Verpflegung erfolgt in Eigenregie und übernachtet wird auf dem Schiff. Aktuell haben sich 14 Jedermänner angemeldet. Den Abschluss des Jahres werden wieder die Weihnachtsfeier im TVB-Treff und die Nachtwanderung in der näheren Umgebung bilden.

Da auch wir, wie einige andere Vereinsgruppen, einen Schwund an aktiven Mitgliedern, vor allem jüngerer Jahrgänge, zu verzeichnen haben, an dieser Stelle noch einmal der Aufruf, doch einmal zu einem Probetraining zu uns zu kommen.

Peter Thorhauer



TISCHTENNIS

Neues von unseren Tischtennis-Herren

Unsere 1. Herrenmannschaft startete nach dem erfolgreichen Aufstieg in die Landesliga mit großer Motivation und Kampfgeist in die Saison 2024 / 25. Es war uns von Anfang an bewusst, dass es in dieser starken Spielklasse nicht einfach wird. Trotz vieler engagierter und teils hochspannender Spiele reichte es am Ende leider nicht zum Klassenerhalt. Die Mannschaft kämpfte bis zum letzten Spieltag, zeigte großen Einsatzwillen und Teamgeist, musste sich jedoch der starken Konkurrenz geschlagen geben. So heißt es leider zur kommenden Saison: Rückkehr in die Bezirksoberliga.

Die Mannschaft hat in folgender Besetzung gespielt: Sascha Holtkamp, Thomas Zak, Matthias Durczak, Michael Kucharski, Tobias und Bernd Zak.

Die 2. Herrenmannschaft blickt auf eine äußerst erfolgreiche Saison 2024 / 25 in der 2. Bezirksliga zurück. Nachdem in der Vorsaison bereits ein guter dritter Tabellenplatz erreicht wurde, konnte sich das Team nochmals steigern und belegte am Ende der aktuellen Spielzeit einen hervorragenden zweiten Platz. Diese starke Platzierung spiegelt den enormen Einsatz und die mannschaftliche Geschlossenheit wider.

Zu unserem erfolgreichen Team gehören Frank Schupp, Sven Eisfelder, Norbert Pieper, Marian Klott, Lars Kucharski und Christian Költgen.

Unsere 3. Herrenmannschaft trat auch in der Saison 2024 / 25 wieder in der 1. Bezirksklasse an. Nach dem soliden 8. Tabellenplatz in der Vorsaison hoffte das Team, diesen Rang mindestens bestätigen oder sogar leicht verbessern zu können. Trotz großem Einsatz musste sich das Team am Ende jedoch mit dem 10. Tabellenplatz zufriedengeben.

Zum Stamm der Mannschaft gehören Christian Röhling, Michael Besseling, Marc Lehmkuhl, Lei Gärtner, Willi Lindemann, Christian Dehne und weitere Spieler.

Die Mannschaft Senioren 40 hat wieder in der Bezirksoberliga einen Platz im Mittelfeld der Tabelle erreicht.

Ein besonderer Dank gilt allen Spielern, die auch in schwierigen Phasen Verantwortung übernommen und sich in den Dienst der Mannschaft gestellt haben.

Wir freuen uns auf die kommende Spielzeit, in der unsere Teams mit neuer Energie und klaren Zielen wieder angreifen werden!

Michael Kucharski

TAUCHEN

Hallöchen aus dem Underground

....so ist es!

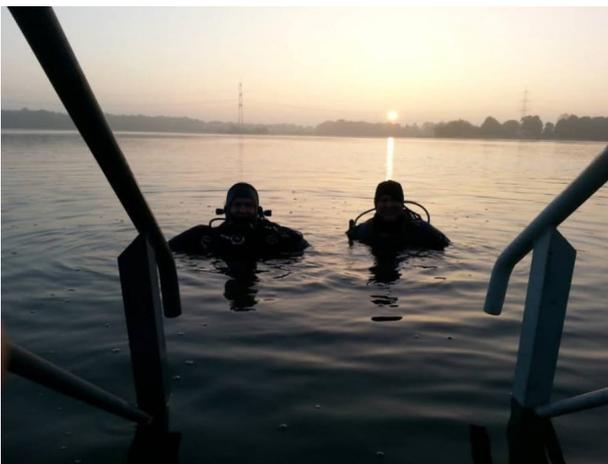
Nie sieht der andere Vereinsmensch was wir so machen...außer schöne Fotos von unter Wasser. Nun haben wir gedacht wir zeigen euch Bilder, die Ihr so nicht erwartet habt.

Denn unser Sport hat auch eine „Überwasseransicht“. Dies sind ebenso Ausschnitte aus unserem Vereinsleben. Üben mit der Feuerwehr...

Blicke von unten nach oben, wenn die Menschen über den See laufen können ...

Wenn der Himmel im See liegt, Sonnenaufgänge am Morgen.. und vieles mehr.

Herzliche Grüße aus der Tauchabteilung
Grüni



Fotos: Privat

TENNIS

Bericht Tennis

Auch wenn unsere Tennisplätze ganzjährig bespielbar sind, haben wir auch dieses Jahr traditionell am 5. April 2025 zur „inoffiziellen“ Eröffnung der diesjährigen Outdoor-Tennissaison eingeladen. Bei sonnigem Wetter hatten sich knapp 40 Spielerinnen und Spieler sowie auch zahlreiche Besucher zu einem Eröffnungsturnier eingefunden, bei dem der Spaß und die Geselligkeit nach der Winterpause im Vordergrund standen.



Nach insgesamt 6 Spielrunden mit ständig wechselnden Doppelpaarungen galt es aber auch die erfolgreichsten Spieler und Spielerinnen zu ermitteln und auszuzeichnen. Die meisten Punkte holte bei den Damen Tina Wegener, gefolgt von Nele Kemper und Ulrike Marohn. Bei den Herren war André Schneider der erfolgreichste Spieler. Manfred Anderiasch und Leonard Marohn folgten auf den Plätzen zwei und drei.

In der diesjährigen Medenspielsaison sind wir mit insgesamt 6 Mannschaften an den Start gegangen. Das klassenhöchste Team stellen dabei unsere Damen 50 (Mannschaftsführerin Dagmar Mols), die als Aufsteigerinnen dieses Jahr in der 2. Verbandsliga aufschlagen.

Die weiteren Teams:

Herren 1 (Bezirkssklasse B) Mannschaftsführer John Laszlob
Herren 40 (Bezirkssklasse A) Mannschaftsführer Jörg Hilgert
Herren 65 (Bezirkssklasse A) Mannschaftsführer Hartmut Eimers
Herren 70 (Doppelrunde Bezirkssklasse A) Mannschaftsführer Günther Schopp
U 8 (Kleinfeldliga) Mannschaftsführerin Christina Rakoczy

Unsere Jüngsten (Jahrgänge 2017 und 2018), konnten in ihrer ersten Medenspielsaison die ersten Spiele gewinnen und belegten hinter dem Club Raffelberg 1 mit 4:2 Punkten den zweiten Tabellenplatz. Zu dem Team gehören Anton Rakoczy, Finn Hellwig, Oliver Philipp, Jens Meyer, Phil Meyer, Jaron Fröbel, Felix Fischer und Tobias Weintritt.

Hartmut Eimers



Foto: Privat

TENNIS

Tennis Sichtung Grundschule

Am 13.05.2025 und 20.05.2025 fanden Sichtungstrainings von Kindern der Grundschule am Dicken Stein statt. Anwesend waren alle aktuellen Klassen - ca. 100 Stück! Natürlich auch in Begleitung der Lehrerschaft. Gezielt wurden Geschicklichkeit und läuferisches Können getestet. Es hat allen viel Spaß gemacht.

Am 21.06.2025 wird dann ein „Turnier“ für die wirklich interessierten Kinder veranstaltet. Gegen einen kleinen Beitrag von 5€ können die Kinder gemeinsam mit der Tennisschule und den erfahrenen Trainerinnen und Trainern die Welt des Tennis entdecken.

Auf den Fotos findet sich der Inhaber der Tennisschule Viktor Szöke wieder, Tennistrainer und Kinder und Lehrerschaft der Grundschule am Dicken Stein.



Hartmut Eimers / Redaktion

Fotos: Privat



Rehasport - Ganz easy?

Ich sitze beim Dok im Wartezimmer. Da fällt mir das kleine weiß-blaue Faltblatt vom TV Bruckhausen auf. Es liegt zusammen mit den anderen Zeitschriften auf dem kleinen Tisch vor mir: „GESUNDHEITS - UND REHASPORT“ steht darauf. Kannste ja mal mitnehmen, denke ich. Vielleicht kann man das mal brauchen.

Ein paar Monate später sitze ich im selben Wartezimmer. Mit einem gebrochenen Schultergelenk. Die ersten drei Physiotherapieeinheiten habe ich schon hinter mir. Die Orthese ist endlich ab, jetzt will ich ein Rezept für Rehasport. Beim TV Bruckhausen krieg ich auch anstandslos 50 Einheiten, verteilt auf 18 Monate, einmal in der Woche.

Rehasport? Null Problemo, denke ich. Mache ich mit Links. Ich bin ja sportlich. Zuerst gehe ich zur Beratung am Montagnachmittag zu Conny, so heißt die Leiterin vom Rehasport beim TV Bruckhausen. Sie nimmt meine persönlichen Daten auf und gibt mir einen Antrag- und Aufnahmebogen mit, den die Krankenkasse bewilligen muss. Auch kein Problem. Geht alles online.

Der erste Tag. Es ist Mittwochnachmittag, 18 Uhr. In der neuen, hellen Halle sind mindestens 20 Leute - Männer und Frauen unterschiedlichen Alters. Es geht los. Conny übernimmt das Kommando. „Leichte“ Übungen zum Aufwärmen. Normalerweise nichts Großes - also, wenn man ganz gesund ist. Aber ich bin nicht gesund. Schulter kaputt, wochenlang bewegungsbeeinträchtigt durch die blöde Orthese am Arm und an der Schulter. Das merke ich nun.

Ich bin steif und liege stöhnend und japsend auf dem Rücken, während ein paar „Streber“, wie Conny sie nennt, extra zusätzliche Wiederholungen machen, z.B. beim Fahrradfahren auf dem Rücken liegend. Mist! Da kann ich nicht mithalten. Von wegen ganz easy!

„Die machen das ja auch schon länger, ist ja auch keine reine Rehagruppe“, tröstet mich Conny. Sie schlägt mir eine andere Gruppe vor - montags in der Neuen Halle oder dienstags in der Alten Halle. Die Leute dort haben chronische Erkrankungen der Gelenke und des Bewegungsapparates oder Brüche nach einem Unfall, so wie ich. Ich zeige mich einsichtig.

Nun gehe ich dienstags in eine wesentlich kleinere Gruppe in der Alten Halle. Conny ist verständnisvoll, aber gnadenlos. Nix ausruhen und einfach liegen bleiben! Wenn ich bei den Übungen mit dem Arm nicht so weit greifen kann, kommt sie und macht mich - pardon - zieht mich lang. Aber es hilft. Nach einigen Wochen kann ich schon wesentlich besser mitmachen, die Muskeln sind stärker, ich kann mehr tragen.

REHASPORT

Conny ist beim TV Bruckhausen als qualifizierte Trainerin angestellt. Sie leitet zahlreiche Gruppen, neben Rehasport auch Wirbelsäulengymnastik, Entspannung, fit durch Dehnen. Warum sie das macht, frage ich sie. „Ich möchte Menschen helfen. Meine schönste Freude ist es, wenn es den Menschen besser geht und ich sie dabei unterstützen konnte“, sagt sie. Conny hat zahlreiche Zusatzqualifikationen. Alle zwei Jahre muss sie Lehrgänge machen und sich auf den neusten Stand bringen.

Und was mich betrifft, so bringt sie mich jede Woche ein Stück weiter in Richtung Gesundheit. Auch wenn die morschen Knochen dabei ganz schön knirschen. Von wegen Rehasport ganz easy!

Angelika Gallach



Fotos: Privat

POWER-1-HOUR

„Power-1-Hour“ von Ilona

Unser fester Termin in der Woche: „Power-1-Hour“

Jeden Mittwoch geht es für uns in die Sporthalle Bruckhausen. Ein Termin, der uns wichtig ist. Der Grund dafür ist das vielseitige, interessante und manchmal auch anstrengende Programm, das Ilona Woche für Woche vorbereitet.

Nach einem kurzen Aufwärmprogramm geht es los. Die Koordinations-, Konditions-, Kraft- und Dehnübungen stellen ein vielseitiges Ganzkörper-Sportprogramm dar. Sogar die begleitende Musik wird, soweit wir das beurteilen können, Woche für Woche neu von Ilona zusammengestellt. Es ist schon erstaunlich und bewundernswert, wie sie alle Übungen erklärt, vormacht, perfekt mitmacht und dabei gleichzeitig noch über wichtige Aspekte reden kann. Chapeau!

Auch wir versuchen, immer unser Bestes zu geben. Auch als ehemaliger Handballer und nach wie vor aktiver Sportler kann ich sagen, das Programm ist durchaus fordernd. Insbesondere bei den Dehnübungen komme ich öfter an meine Grenzen. Den meisten Männern geht es da ähnlich.

Wir freuen uns jedenfalls auf den nächsten Mittwoch, auf „Power-1-Hour“ und auf eine Ilona, die mit vollem Einsatz motivierend durch die Stunde führt.

Jürgen Bader



Hünxer Straße 21
46569 Hünxe
02858/9178873
info@pea-vennemann.de

**E-Check
Fachbetrieb -
Werde Teil unseres Teams!**

Du bist **Elektroniker, Elektriker,
Mechatroniker, Anlagen- oder
Industriemechaniker?**

Dann suchen wir genau **DICH!**

- Sichere Perspektiven und faire Vergütung
- Modernes Arbeitsumfeld mit Zukunft
- Firmenevents und Benefits

Interesse?

Melde dich bei uns - wir freuen uns auf **DICH!**

POWER-1-HOUR

Eine Stunde Vollpower

Dieser energiegeladene Kurs kombiniert intensives Ausdauertraining mit funktionellem Krafttraining und bringt dich in nur einer Stunde an dein Limit - und darüber hinaus.

In 60 Minuten wechseln sich explosive HIIT-Elemente mit gezielten Kraftübungen ab. Jumping Jacks, Sprints und Sprungübungen bringen den Puls nach oben, während Squats, Lunges und Plank-Varianten die Muskulatur herausfordern. Das Ergebnis? Ein Ganzkörper-Workout, das gleichzeitig Fett verbrennt und Muskeln aufbaut.

Herzstück des Kurses ist die Trainerin - energiegeladen, mitreißend und immer ein Lächeln im Gesicht. Sie motiviert, pusht und feiert jeden Fortschritt. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern stärker rauszugehen, als man reingekommen ist.

Was POWER-1-HOUR besonders macht: Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Die Übungen lassen sich individuell anpassen - egal ob du 18 oder 68 bist. Jeder macht in seinem Tempo mit, jeder wird gefordert - aber niemand überfordert.

Also wenn du fitter werden, Muskeln aufbauen oder einfach mal wieder richtig ins Schwitzen kommen willst – POWER-1-HOUR bringt dich weiter.

Komm` vorbei und probier` es aus. Wir freuen uns auf dich.

Anne



Fotos: Privat

KRAFT UND AUSDAUER

„Time to say Goodbye“

Gedankengänge und Wahrnehmungen zur Beendigung der Montagsübungsstunden des Übungsleiters Eduard Strych

Es ist Montag, der 16.12.2024.

Wir* kommen zur 2.Stunde um 9.30 Uhr in die Turnhalle. Da hören wir die bekannte Melodie von Andrea Bocelli und Sarah Brightman, ein Lied von Abschied und Hoffnung.

Ungewohnt ist es, dass die Sporthalle mit so einer melancholischen Note gefüllt wird. Sonst kommt die Musikbegleitung zu den Bewegungsübungen mit unserem Übungsleiter Eduard Strych ja eher aus den 60/70er Jahren, z.B. von Dave Davies (Kinks), Moody Blues, Tom Jones, Neil Diamond und, und.. (übrigens war das auch die Zeit unserer Jugend und unseres Musikgeschmacks). Ach, richtig: Auch hier in der Turnhalle scheint das Lied für einen Abschied zu sein – und das ist es auch. Doch genau genommen ist es „nur“ ein weiterer Abschied auf Raten, der aber schon sehr emotional ist.

Unsere Montagsübungsstunde - nach der Stunde für Aufbau und Ausdauer mit dem Zirkeltraining, ist nun Wirbelsäulengymnastik mit Eduard angesagt – d.h.: ½ Std. Bewegungen aufrecht, ½ Std. auf der Matte - Eduard führt alle Übungen noch selbst vor und macht sie auch in vollem Umfang mit. Aber auch er muss dem Alter Tribut zollen. Trotz eines langen Lebens mit viel aktivem Sport, meldet sich nun schonmal das ein oder andere Zipperlein. Im Teilnehmerkreis sind auch einige dabei, die nicht mehr die Jüngsten sind und denen es ähnlich ergeht. Daher wird dann manche Übung auch mal als anstrengend empfunden: So jetzt gerade der Unterarmstütz, auch Plank- genannt. Dauert sie heute 60 Sek? Oder noch länger?

Es kommt ein Einwurf aus der Teilnehmerrunde in der Hoffnung auf zeitliche Abkürzung der Übung „Eduard, denk an die Probleme mit deinem Fuß“. Das hilft aber nicht, die Übung ziehen wir voll durch. Aber auch in dieser Stunde geht unser Sportlehrer die Übungen einerseits zwar routiniert an, lässt die Ausführung aber nie starr und eintönig geregelt wirken. Er hat sich auch hierbei seine besondere menschliche Art bewahrt.



- ✓ *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



Restaurant im Feld, H. Rühl,
Bruckhausen b. Dinslaken

KRAFT UND AUSDAUER

Ein Rückblick aus eigener Sicht:

Wir selbst erinnern uns: Nach unserer Umsiedlung aus der Stadt nach Bruckhausen anno 2015 sind wir im gleichen Jahr TVB-Mitglieder geworden und haben zunächst bei verschiedenen Kursen erstmal „reingeschnuppert“. Ein paar Monate später hat dann Eduard seine Montags- und Mittwochsübungseinheiten angeboten. Seit diesem Anfang sind wir immer eifrig dabei. Eduard ist schon zu der Zeit langjähriges, verdienstvolles Vereinsmitglied und schon einige Jahre Sportwart. Und nun sind schon wieder rund acht Jahre vergangen. Die Zeit rast anscheinend mit zunehmendem Alter. Eduard – wie man ihn kennt - absolviert seine Übungsstunden in der ganzen Zeit immer pünktlich und ist stets zuverlässig vor Ort.

Wir sind auch - wie der Übungsleiter - im fortgeschrittenem Alter von jetzt rd. einem $\frac{3}{4}$ Jahrhundert. - 2015/2016 waren wir nervlich angespannt durch ungewohnte Belastungen mit dem Umbau des erworbenen Hauses und emotional bedrückt durch den mit dem Umzug verbundenen Verlust unseres früheren Freundschaftskreises.

Mit der Aufnahme in den Verein und in die verschiedenen Übungskreise haben wir bald aber neue gute Bekannte gefunden.

Die wiederholten, freundschaftlichen, auch mal privaten Anteilnahmen und Ratschläge unseres Übungsleiters, des ehemaligen Gymnasiallehrers E. Strych, haben uns in der Umgewöhnungszeit sehr gutgetan.

Kurzum, jetzt fühlen wir uns sehr wohl hier in diesem Verein; es läuft ein neuer – anderer, wohl auch für uns letzter aktiver – Lebensabschnitt.

Zurück in die Halle:

Wie uns wieder bewusst wird, heute erleben wir die bewegende Verabschiedung Eduards von den Übungsteilnehmern, die seine Montagskurse besuchten.

Für die Sportler, die zusätzlich oder nur mittwochs kommen, heißt es erstmal – Gott sei Dank – es ist ein Teilabschied, mittwochs macht er ja noch weiter.

Vorteilhaft für uns ist noch: Die Montagsstunden fallen nicht weg, sondern werden von Conny Adick übernommen. Sie macht ihre Sache auch sehr gut - aber, natürlich anders, als wir es bisher gewohnt waren. Zum Abschluss unserer 2. Übungsstunde hören wir noch einmal „Time to say Goodbye“ also, hier ist es der Zeitpunkt, ein erstes Leb Wohl zu sagen bei Eduards Abschied auf Raten vom aktiven TVB-Sport.

Wir sind froh, dass wir ihn jetzt noch haben.

*Anmerkung: Mit wir sind hier der Autor dieses kleinen Textbeitrages und seine Frau gemeint.

Bei der Erwähnung einiger von Eduards Aktivitäten erhebt dieser Artikel natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da uns diese wegen der Vielfältigkeit vermutlich gar nicht alle bekannt sind. Im Übrigen haben wir Eduard, wie oben erwähnt, ja erst kurz nach unserem Vereinseintritt im Jahr 2016 kennengelernt.

KRAFT UND AUSDAUER

Epilog:

Nachdem Eduard mit einem 1. Abschnitt seines Rückzugs aus dem Aktivi sport 2021 seine Funktion als Sportwart im Verein beendet hat, ist er vorher auch in anderer Weise schon kürzergetreten. In der Kommunalpolitik hat er bereits 2012 seinen Status als Fraktionsvorsitzender einer Partei aufgegeben. Trotzdem begegnet er uns auch außerhalb des Vereins immer wieder. Er zeigt sich immer noch umtriebig u.a. bei der Redaktionsarbeit für das Lindenblatt und schreibt dort noch Textbeiträge. Manchmal äußert er seine Meinung zu lokalen Themen in Leserbriefen an die Zeitung, oder er betätigt sich auch mal als Moderator bei Referaten im Rahmen einer Veranstaltung zum „Altersgerechten Wohnen“.

Dieter Borchardt



 Heidelberg
Materials

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

Sand und Kies aus der Region

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

Heidelberg Materials Mineralik DE GmbH
Gebiet Niederrhein



Herzsportgruppe gründet 1. Stammtisch im TVB Treff

Die Herzsportgruppe vom TVB zeigt, dass sie mehr sind als eine Trainingsgruppe. Neben den sozialen Treffs wie Weihnachtsfeier, Grillfest und regelmäßigen Fahrradtouren, hat sie seit neuestem den 1. Stammtisch gegründet, der regelmäßig nach dem Herzsport stattfindet. Thomas Bernsen, ein Mitglied der Herzsportgruppe, hatte eine Idee: er beauftragte seinen Freund, der Schreiner ist, eine Figur aus Holz zu kreieren, die für den Herzsport steht. Daraufhin zauberte dieser eine Holzfigur, die sich wirklich sehen lassen kann. So erfreuen sich die Herzis nach „getaner Arbeit“ bei einem gemütlichen Bier an der neuen Herzfigur und genießen die Geselligkeit.

Christoph Brüggemann



Fotos: Privat

KINDERSPORT

Übis mit Herz gesucht!

Du bringst Erfahrung im Sportbereich mit und hast Spaß daran, Kindern eine abwechslungsreiche Stunde zu gestalten?

Dann werde Teil unseres Teams und unterstütze uns dabei, unseren Kids Bewegung näher zu bringen!

Wir suchen einen Übi der unsere bestehende Kinderturngruppe ab dem 27.08.25 übernimmt. Entweder für Kinder von 3 bis 6 Jahren, oder ab 6 Jahren.



Foto: Privat

Der bisherige Kursinhalt bestand aus verschiedene Bewegungslandschaften und damit verbundene Turnübungen wie Rollen, Hangeln etc.

Denkbar wäre auch ein Outdoor Angebot oder Erlebnispädagogik.

Mögliche Kurszeiten:

dienstags von 16:00 - 17:00 Uhr in der neuen Halle

mittwochs zwischen 15:00 – 16:30 Uhr in der alten Halle

freitags zwischen 14:30 – 18:00 Uhr in der alten Halle

Das bringst du mit:

- Übungsleiter-Lizenz oder vergleichbare Ausbildung
- Alternativ Übungsleiterhelfer Ausbildung oder Erfahrungen im Kindersport. Die Übungsleiter C Ausbildung kann auch absolviert werden, während der Kurs schon stattfindet und wird vom Verein übernommen
- Erweitertes Führungszeugnis - eine Bescheinigung für die Gebührenbefreiung stellen wir gerne aus
- Erfahrung in der Leitung von Trainingseinheiten wünschenswert
- Teamfähigkeit, Empathie und ein hohes Maß an Sozialkompetenz
- Flexibilität und Einsatzbereitschaft

Für weitere Infos kannst du gerne die aktuelle Übungsleiterin Ilona ansprechen, oder dich im Büro bei Aylin melden, E-Mail info@tvbruckhausen.de, Tel. 02064 35 360.

WIR SUCHEN DICH!

Übungsleitende
(m/w/d)



FÜR NEUE ANGEBOTE:

- ✓ im Bereich Kindersport
- ✓ Fitnesskurse

ODER ALS UNTERSTÜTZUNG:

- ✓ Trampolin
- ✓ Kindersport
- ✓ für Vertretungen

MELDE DICH
BEI UNS →



TURNVEREIN BRUCKHAUSEN E.V.

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

VOLLEYBALL-MIXED

Volleyball-Mixed – Hobbymannschaft mit Herz und Humor

Bei uns dreht sich alles um den Spaß am Spiel und das Miteinander. Wir sind eine bunt gemischte Truppe aus Frauen und Männern, Jung und Junggebliebenen, die eines verbindet: die Freude am Volleyball. In den Wintermonaten trainieren wir freitagabends ab 18 Uhr in der alten Halle. Sobald sich die Sonne blicken lässt, verlagern wir unser Training auf die Beachanlage am Tenderingssee – Sand unter den Füßen, gute Laune garantiert!

Im Mai machen wir unsere Beachanlage gemeinsam fit für den Sommer – mit viel Einsatz, Spaß und manchmal auch einem kleinen Snack danach.

Du hast Lust mitzumachen? Dann komm gerne freitags vorbei und schnuppere rein – ein bisschen Ballgefühl solltest du mitbringen. Wenn du bereits Vorerfahrung hast, umso besser – das hilft uns, auf einem gemeinsamen Niveau zu spielen. Bei Interesse melde dich einfach bei unserem Trainer Christoph Rakoczy.



Fotos: Privat

Wir freuen uns auf dich!

Christina Rakoczy



**Wir denken in Generationen,
nicht in Quartalen.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Unsere genossenschaftlichen Werte und unser Förderauftrag sind die denkbar beste Grundlage, nachhaltig zu handeln.

Nachhaltigkeit liegt praktisch in der Natur unseres Geschäftsmodells, kurzfristiges Profitdenken überlassen wir anderen. Weitere Informationen erhalten Sie gerne bei uns in der Bank oder unter vobarl.de.

STRANDBAD

Unser Tender

Die Badesaison konnte dieses Jahr aufgrund der guten Wetterlage pünktlich zum 1. Mai gestartet werden. Bei sonnigem Wetter und sommerlichen Temperaturen durften wir bereits zahlreiche Gäste begrüßen. Dank des wohlwollenden Wetters konnten wir unsere Gäste während der ein oder anderen Veranstaltung, mit guter Musik, guter Laune und kühlen Getränken glücklich machen.

Auch die trockenen und sonnigen Tage in der Vorbereitungszeit haben wir genutzt, um das Strandbad noch ein Stück attraktiver zu gestalten. Um die geschädigte Rasenfläche von knapp 400m² wieder auf Vordermann zu bringen, mussten wir zuerst frischen Mutterboden auffüllen. Anschließend hat uns Tobi Rösel mit seinem Trecker neuen Rasen eingesät – vielen Dank, Tobi!

Aufgrund der weiterhin bestehenden Hochwassersituation haben wir die Liegeflächen mit ca. 1.000 Tonnen frischem Sand aufgefüllt und erweitert. Mit diesem Sand konnten wir außerdem eine neue Anlegestelle für den blauen Steg schaffen. Besonders die kleinen Badegäste freuen sich darüber, diesen wieder nutzen zu können.

Die im letzten Jahr vom TVB angeschafften Strandliegen sind sehr beliebt und immer schnell vergriffen. Daher hatte der Verein sich dazu entschieden noch weitere Liegen zu kaufen.

In diesem Jahr versuchen wir uns an einer gesunden Alternative zu den schmackhaften Tenderpommies. In der neuen Verkaufsstelle aus Holz soll es unter anderem bald Salate und Co. geben. Wer also Lust auf was frisches und knackiges hat, kann dort sein Glück versuchen. Wir haben natürlich auch die Hoffnung, die Wartezeit an der Pommiesbude zu verringern.

Um den Spielspaß für unsere kleinen Badegäste zu erweitern, wurde von uns eine neue Schaukel gespendet. Die Schaukel steht direkt neben dem Wasserspielplatz und wird bereits tüchtig genutzt.

Wir hoffen auf eine erfolgreiche Badesaison 2025 mit zahlreichen Besuchern, gutem Wetter, guter Laune und schönen Events, die in Erinnerung bleiben.

Basti und Lars



DARMGESUNDHEIT

Darmgesundheit

In den letzten Jahren ist der Darm zu Recht in den Mittelpunkt unserer Gesundheit gerückt. Das Mikrobiom des Darms ist für viele Vorgänge in unserem Körper die Schaltstelle für unser Wohlbefinden.

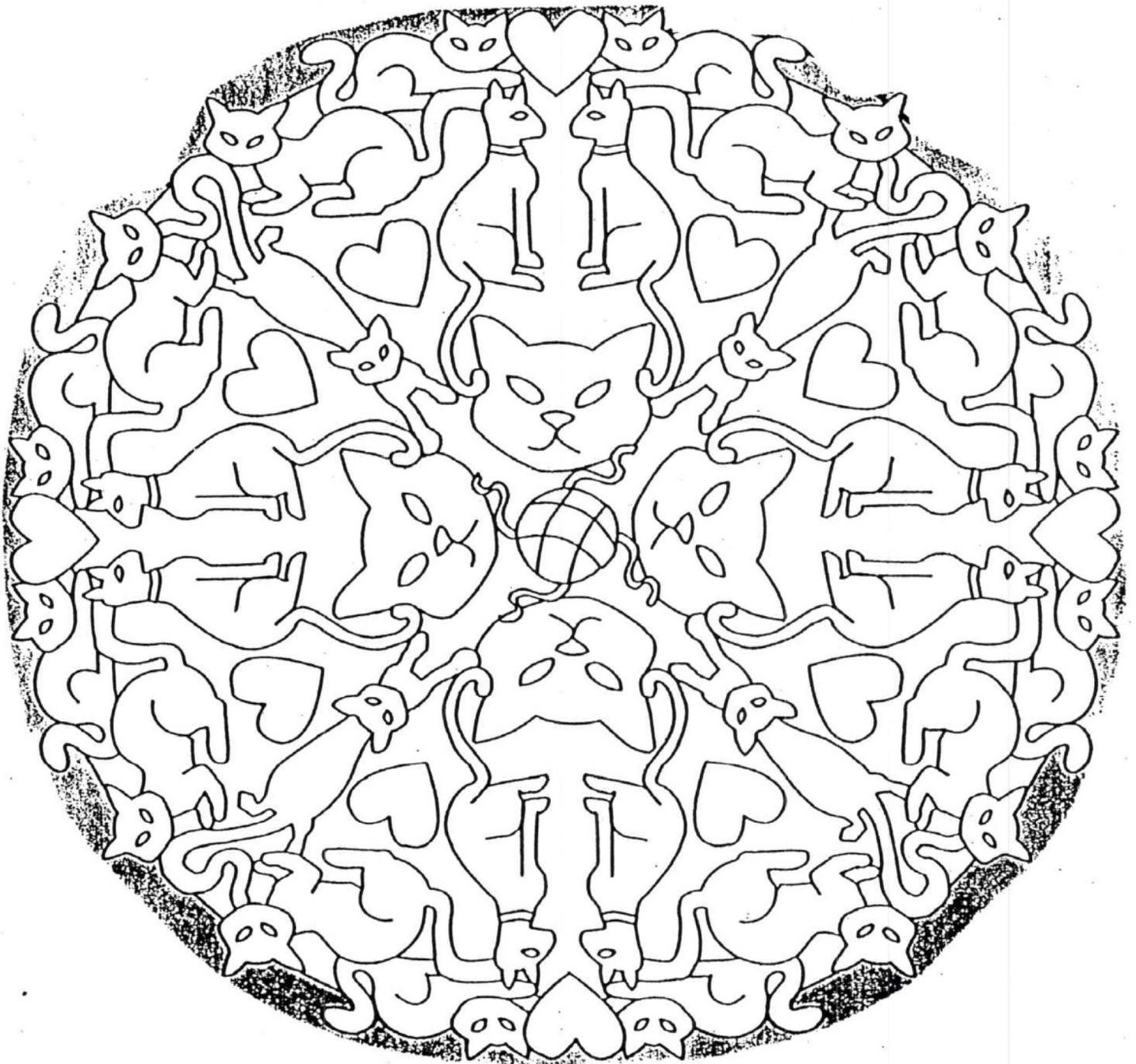
Seit über 100 Jahren weiß man, dass der Darm von Bakterien besiedelt ist. Zunächst war man überhaupt nicht begeistert, glaubte man doch, Bakterien machen nur krank. Inzwischen weiß man: diese Bakterien sind nicht nur nicht schädlich, im Gegenteil, sie sind extrem wichtig.

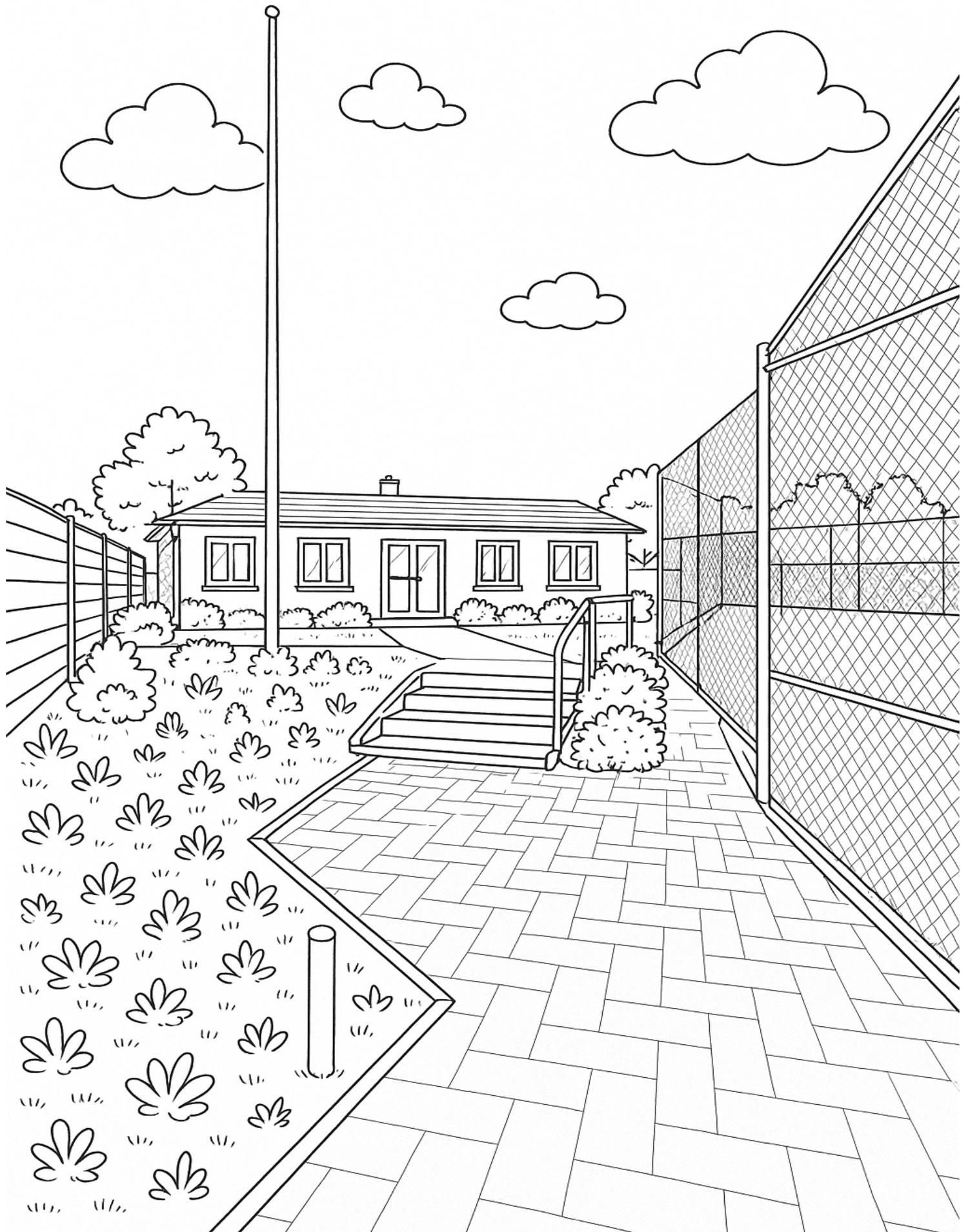
Das Darmmikrobiom setzt sich aus mehreren tausend verschiedenen Bakterienarten zusammen und gilt für unsere Gesundheit als die Schaltstelle. Intensive Forschung fördert immer neue Erkenntnisse zu Tage. Die Besiedlung der Darmflora beginnt mit unserer Geburt, bei der die Schleimhaut der Mutter Bakterien überträgt und so eine Darmbesiedlung des Säuglings beginnt. Bei einem Kaiserschnitt unterbleibt das. Im späteren Leben haben diese Menschen eine um 50% höhere Allergiebereitschaft. Darmbakterien sind für das Immunsystem sehr wichtig, für die Bildung von Vitamin K und die Blutgerinnung, für die Energieversorgung der Darmzellen und so für die Qualität der Darmschleimhaut. Heute ist das Wissen um die Möglichkeiten das Darmmikrobiom zu beeinflussen um ein Vielfaches höher als noch vor wenigen Jahrzehnten. Die Ernährung spielt eine grundsätzliche Rolle, die Herkunft der Nahrung oder deren Zusammensetzung, deren Zubereitung und die Art des Essens, schnell und hastig, ballaststoffreich oder ballaststoffarm, gekocht, gegart, gegrillt oder roh. Wer z.B. über einen gewissen Zeitraum ein Antibiotikum nehmen muss, sollte daran denken, dass dies auch die Darmbakterien negativ beeinflussen kann.

In der Summe also eine Vielzahl von Hinweisen, die eine gute Beratung notwendig machen, um das Wohlbefinden zu optimieren. Fragen Sie einfach in Ihrer Apotheke danach. In diesem Thema fortgebildete Kolleginnen und Kollegen hören Ihnen gerne zu und beraten Sie.

Ihre Heuking Apotheke Lohberg

ZUM MALEN





FÜR KINDEROHREN

„Finja und das Flattern im Bauch“

Im Rand eines großen Waldes lebte ein kleiner Fuchs namens Finja. Sie war neugierig, flink und voller Ideen – doch wenn es darauf ankam, mutig zu sein, da wurde ihr Herz ganz schnell ganz klein. Eines Morgens flatterte eine Nachricht durch den Wald: „Heute findet der Große Waldbühnen-Tag statt! Alle Tiere dürfen etwas vorführen – wer mag, darf sogar tanzen, singen oder Kunststücke zeigen.“

Finjas Herz machte einen Hüpfer – wie aufregend!, dachte sie. Sie liebte es zu tanzen. Heimlich übte sie oft zwischen den Bäumen, wenn keiner zusah.



Doch kaum stellte sie sich vor, vor all den Tieren zu tanzen, spürte sie dieses komische Flattern im Bauch. „Was, wenn alle lachen? Oder ich stolpere?“ flüsterte eine Stimme in ihrem Kopf.

Am Nachmittag saßen alle Tiere auf Baumstämmen rund um die Lichtung. Der Dachs jonglierte mit Zapfen, der Igel las ein Gedicht, sogar das schüchterne Rehkitz spielte Flöte.

Da rief der alte Uhu:

„Ist da noch jemand, der etwas zeigen mag?“

Finja spürte, wie ihr Herz klopfte. Das Flattern war zurück. Sie wollte aufstehen. Sie wollte wegrennen. Plötzlich kam ein kleiner Marienkäfer auf ihr Ohr geflogen.

„Ich hab gesehen, wie du getanzt hast – ganz für dich. Es war wunderschön. Manchmal flattern nicht nur Flügel, sondern auch Mut im Bauch. Vielleicht ist das gar kein schlechtes Zeichen?“

Finja schluckte. Dann stand sie langsam auf. Ihre Beine zitterten, aber sie ging nach vorne.

Zuerst war es ganz still.

Dann hob sie die Pfoten, drehte sich – erst langsam, dann schneller. Sie sprang, sie drehte sich, sie lachte. Das Flattern im Bauch war noch da – aber diesmal fühlte es sich wie Fliegen an.

Als sie fertig war, war es wieder still.

Dann klatschten alle. Der Biber pff. Der Uhu rief:

„Was für ein Mut, Finja!“

Seitdem wusste Finja: Mutig sein heißt nicht, keine Angst zu haben. Mutig sein heißt, es trotzdem zu tun.

RÄTSEL

Vervollständige das Rätsel und finde das Lösungswort heraus! Die Bilder helfen dir dabei!

								B	A	L	L			
B	A	D	E											
						B	O	G	E	N				
							T	U	C	H				
		E	R	D	B	E	E	R						
							C	R	E	M	E			
S	C	H	L	A	U	C	H							
				P	F	E	R	D	C	H	E	N		
					E	I	S							
							S	C	H	N	U	R		
						L	I	E	G	E				
								W	E	D	E	L		

Lösungswort: _____

RÄTSEL

D	S	G	A	U	T	O	F	G	P	O	F	
F	P	U	P	P	E	N	W	A	G	E	N	
A	K	R	O	L	L	E	R	S	G	H	I	D
T	J	K	O	L	I	M	R	Z	W	A	S	T
F	S	E	F	A	H	R	R	A	D	T	Z	
H	B	S	A	K	S	C	H	A	U	F	E	L
E	A	S	H	S	S	Z	U	T	W	T	E	
W	L	F	G	H	I	T	U	K	D	L	E	R
W	L	S	D	X	E	D	E	F	G	H	T	L

In diesem Buchstabengitter sind Spielsachen versteckt, die Du finden sollst.
Die Wörter können waagrecht und senkrecht im Gitter angeordnet sein.
Wenn Du ein Spielsachenwort gefunden hast, kreise es mit einem Stift ein

Folgende Wörter werden gesucht:

Ball, Puppenwagen, Auto, Roller, Fahrrad; Schaufel

SOMMERLICHES DREIGANGMENÜ

Hauptspeise

Zitronen-Hähnchen auf Couscous mit Ofentomaten

Besonders: Sommerlich leicht, mediterran gewürzt

Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Bio-Zitrone
- 200 g Couscous
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- Thymian, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Olivenöl



Zubereitung:

1. Hähnchen mit Zitronensaft, -abrieb, Thymian und Knoblauch marinieren.
2. Couscous mit heißer Brühe quellen lassen.
3. Hähnchen in der Pfanne braten.
4. Kirschtomaten mit Öl und Salz im Ofen (200 °C) 15 Min. backen.
5. Alles zusammen anrichten.

Dessert

Gegrillte Pfirsiche mit Honig und Ricotta

Besonders: Warm-kalt-Kombination, raffiniert und leicht.

Zutaten:

- 2 reife Pfirsiche
- 150 g Ricotta
- 1 EL Honig
- Etwas Vanille oder Minze zur Deko

Zubereitung:

1. Pfirsiche halbieren, entkernen und mit Honig bepinseln.
2. Auf dem Grill oder in der Pfanne kurz grillen.
3. Mit Ricotta servieren und mit Vanille oder Minze garnieren.



APERITIF

Andalö Mojito (mit Alkohol)

- 5 cl Andalö
- 2 cl Danzka Vodka Grapefruit
- 3 cl Limettensaft
- 2 Teelöffel weißer Rohrzucker
- 8 Granatapfelkerne
- 6 Minzblätter
- Deko: Minzbaum, Granatapfelkerne, Longdrinkglas



Die Kerne zuerst andrücken und anschließend alle Zutaten mit crushed Ice gut verrühren.

Rhabarber-Spritz (Alkoholfrei)

- eine Limette
- 250 g Rhabarber
- 40 g Zucker
- Eiswürfel
- 100 ml Tonic Water
- 200 ml Zitronenlimonade
- Minze



Zubereitung

Zuerst schneidest du den Rhabarber in kleine Stücke und kochst ihn in 500 ml Wasser für ungefähr 20 Minuten auf. Nachdem du die Flüssigkeit durch ein Sieb gegossen hast, kochst du sie erneut auf, drückst die Limette aus und gibst einen Esslöffel des Safts zusammen mit dem Zucker dazu. Nach weiteren 20 Minuten kannst du den Sirup in Flaschen abfüllen und kaltstellen. Anschließend füllst du je 2 cl Rhabarbersirup und etwas Limettensaft in zwei Gläser, gibst Eiswürfel dazu und füllst die mit Tonic Water und Limonade auf. Garnieren kannst du die fertigen Drinks mit etwas Minze, Rhabarber und Limette.

TVB-VEREIN



SPORTANGEBOT

Entdecke unser
SPORTANGEBOT



www.tvbruckhausen.de



[tv_bruckhausen](https://www.instagram.com/tv_bruckhausen)



[TV Bruckhausen 1921 e.V.](https://www.facebook.com/TVBruckhausen1921)



SOCIAL MEDIA

Stets informiert KANÄLE DES TVB



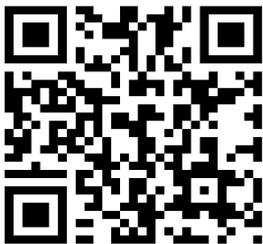
Homepage



Facebook



Instagram



TVB Shop



App



Strandbad





Organigramm



Vorstand



1. Vorsitzende
Gabriele Reinartz
1.vorsitz@tbruckhausen.de



2. Vorsitzender
Thomas Marohn
2.vorsitz@tbruckhausen.de



Geschäftsführerin
Britta Kuhlmann
geschaeftsfuehrung@tbruckhausen.de



Kassenwart
Martin Okruta-Römer
kasse@tbruckhausen.de



Sportliche Leiterin
Aylin Faber
sport@tbruckhausen.de



Medienwart
Udo Fischer
admin@tbruckhausen.de



Pressewartin
Jana Ritz
presse@tbruckhausen.de



Wassersportkoordinator
Theo Borgmann
see@tbruckhausen.de



Technischer Leiter
Christoph Rakoczy
technik@tbruckhausen.de



Jugendwart
Dirk Sommerig
jugend@tbruckhausen.de



Gesundheitssport
Christoph Brüggemann



Kinder und Jugend
Gudrun Pasternak



Senioren-sport
Conny Adick



Breitensport
Ilona Adamzik



Mannschaftssport
Christoph Rakoczy



Tauchen
Theo Borgmann



Surfen
Dennis Olbrich



Tennis
Rüdiger Wegener



Tischtennis
Michael Kucharski

Sprecher

TVB-TERMINE



LEUTE MIT ZEIT

Radtouren 2025

Juli	Mittw. 23.07	Helmut +Marianne Lidinsky	0176 4213448 5	50/ 55	10 Uhr
August	Mittw.1 13.08.	Ute+Bernd Zak	015771 737612	50/ 55	10 Uhr
September	Mittw. 10.09	Ingrid Stahl Schwarz Annegret Bergerlohr	0179 1095045	50/ 55	10 Uhr
Oktober	Mittw. 08.10	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.

Großgaragenmietpark an der B8 – Voerde/Wesel

26 Großgaragen

Lagerhallen



Im Großen Feld 2 - 46485 Wesel

Tel.: 0281 / 16 48 78 - 0



TVB-TERMINE



CLEAN UP



TENDER CLEANUP

09. AUGUST 2025
10-15 UHR

EINE MITMACHAKTION
ORGANISIERT VON DEN VEREINEN



ACHSO E.V.
DINSLAKEN

&

TV BRUCK-
HAUSEN E.V.



TVB-TERMINE



CLEAN UP



- 1 Tender Cleanup Treffpunkt 1: Taucherparkplatz, Tenderingsweg, 46569 Hünxe   
- 2 Tender Cleanup Treffpunkt 2: Wassersport Zentrum TV Bruckhausen, Tenderingssee, 46569 Hünxe   
- 3 Tender Cleanup Treffpunkt 3: Waldstück, Bruchweg, 46569 Hünxe  
- 4 Strandbad Tenderingssee, Tenderingsweg 1, 46562 Voerde    

EINE MITMACHAKTION
ORGANISIERT VON DEN VEREINEN:  ACHSO E.V. DINSLAKEN & TV BRUCKHAUSEN E.V. 

direkt ausfüllen
MITGLIEDSANTRAG



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



Dudelerstraße 13
46147 Oberhausen
Telefon: 0208 / 681443
schmachtendorf@heuking-apotheken.de

www.heuking-apotheken.de

