

# TVBlatt



TURNVEREIN BRUCKHAUSEN 1921 E.V.

WINTER 2025







RIEHL ROTTLER macht mich

**Glücklich**

mit Brillen & Hörgeräten

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

**Kostenloser  
Hör- oder  
Sehtest!**





## INHALT

### TVB-Aktuell

Impressum .....	S.2
Vorwort Gabi Reinartz.....	S.3
Bericht des technischen Leiters.....	S.4
Vereinsberatung.....	S.5
Neue Übungsleiterin.....	S.6
Hünxe hilft.....	S.8
TVB-Treff.....	S.9
Clean Up 2025.....	S.10

### TVB-Sport

Yoga.....	S.11
Eröffnung Calisthenics Anlage.....	S.12
Neuer Kurs: Outdoor-Fit.....	S.13
Tischtennis.....	S.14
Jedermann.....	S.15
Tennis.....	S.18
Leichtathletik.....	S.20
Springmäuse.....	S.22
Tauchen.....	S.23
Modellboot.....	S.24
Surfen.....	S.25
Surfen Sommerfest.....	S.27
Herzsport.....	S.29
Strandbad.....	S.31

### TVB-Stories

Rock am See.....	S.33
Herbstgedanken.....	S.35
Liederbücher.....	S.36
Warum Bewegung gut ist.....	S.37

### TVB-Bunte Ecke

Zum Malen.....	S.38
Zum Basteln.....	S.40
Zum Rätseln.....	S.42
Zum Zuhören.....	S.44
Blumen.....	S.45

### TVB-Kulinarisch

Wintergetränke.....	S.46
Aperitif.....	S.47
Hauptspeise.....	S.48
Nachtisch.....	S.49
Backen.....	S.50

### TVB-Verein

Übungsleiter:innen gesucht.....	S.52
Sportangebot.....	S.53
Social Media.....	S.54
Organigramm.....	S.55
Mitgliedsantrag.....	S.57

### TVB-Termine

Leute mit Zeit.....	S.56
---------------------	------





## IMPRESSUM

### Liebe Leserinnen und Leser,

wir begrüßen euch herzlich zur diesjährigen Winterausgabe unseres TVBlattes! Wieder einmal haben viele engagierte Mitglieder daran gearbeitet, die Vielfalt unseres Vereinslebens in Wort und Bild einzufangen – und wir freuen uns sehr, euch das Ergebnis präsentieren zu können.

Auch wenn wir inzwischen über zahlreiche digitale Wege miteinander verbunden sind, bleibt unsere Vereinszeitschrift etwas Besonderes: ein Ort, an dem Geschichten Zeit bekommen, Ereignisse ausführlicher betrachtet werden und die Menschen hinter den Aktivitäten sichtbar werden. Sie zeigt, was uns als Verein ausmacht – gemeinsame Erlebnisse, sportliche Begeisterung und das Miteinander über alle Abteilungen hinweg.

In diesem Heft erwarten euch Eindrücke aus einem ereignisreichen Jahr: persönliche Beiträge, Berichte aus Trainings- und Wettkampftag sowie Einblicke in Projekte und Aktionen, die unseren Verein weiter voranbringen. Wir hoffen, dass ihr beim Lesen nicht nur informiert werdet, sondern auch spürt, wie viel Engagement und Herzblut in unserem TVB steckt.

Zum Jahresende möchten wir euch und euren Familien eine schöne, entspannte Weihnachtszeit wünschen sowie einen gelungenen Start in das neue Jahr. Möge es voller Energie, Gesundheit und vieler gemeinsamer Momente stehen.

Unser Dank gilt allen, die mit Ideen, Texten, Fotos oder Organisation zum Entstehen dieser Ausgabe beigetragen haben. Wir wünschen euch viel Freude mit dem neuen TVBlatt!

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:

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

#### Layout und Satz:

Christina Rakoczy

#### Druck:

Kai Goldack

**Stand: 30.11.2025**



Foto Titelseite und Impressum : KI generiert





## VORWORT GABI REINARTZ

### Liebe Vereinsmitglieder und Freunde unseres Vereins!

Das Jahr 2025 neigt sich langsam dem Ende entgegen. Weihnachtsfeiern werden allmählich organisiert und die Gedanken kreisen immer mehr um das Familienfest des Jahres: Weihnachten. Schon wieder ist das Jahr vorbei, manch einer hat das Gefühl, es geht immer schneller vorüber, überschlagen sich doch die Ereignisse um uns herum. Vielleicht habt ihr es geschafft, eure guten Vorsätze fürs Jahr umzusetzen, habt neue Freunde und Bekanntschaften im Sport gefunden und was für eure körperliche und geistige Fitness bei uns in den zahlreichen Kursangeboten getan. Gesellschaftlich gesehen war es für uns ein sehr trauriges Jahr. Haben wir doch viele langjährige Vereinsmitglieder oder ehemalige Vorstandsmitglieder (Uschi Höfer) verloren. Der größte Schock für uns alle war wohl das Ableben unseres lieben Ehrenvorsitzenden Gottfried Benninghoff. Die Welt dreht sich weiter; dieser Spruch bewahrheitet sich immer wieder, so doof er auch klingt.

Wir haben auch dieses Jahr wieder Projekte angestoßen und auch erfolgreich abgeschlossen. Besonders erwähnenswert ist unsere Calisthenics-Anlage neben dem Sportplatz. Sie wird sehr gut angenommen, leider auch von unter 14-jährigen, die diese als Spielplatz nutzen. Aber auch Jugendliche und Erwachsene wurden gesichtet, wie sie sich mit Klimmzügen und anderen Aktivitäten in Schwung bringen. Wir haben dafür einen Kurs eingerichtet, der von unseren beiden Übungsleiterinnen Ilona Adamzik und Aylin Faber durchgeführt wird. Wegen Dunkelheit musste er jedoch mittlerweile wieder vorübergehend eingestellt werden und wird im Frühjahr fortgeführt. Ferner haben wir bei der diesjährigen Mitgliederversammlung beschlossen, dass Schutzkonzept zum Schutz vor interpersoneller und sexualisierter Gewalt im Sport in die Satzung aufzunehmen. Dazu haben wir uns wieder eine kostenlose Vereinsberatung vom LSB gebucht und diese im TVB-Treff durchgeführt. Die Neufassung der Satzung haben wir zur Überprüfung an das Finanzamt und Vereinsgericht weitergeleitet und werden diese bei der Mitgliederversammlung 2026 vorstellen und zur Abstimmung bringen.

Bei der Aktion #Hünxehilft für die Weihnachtswunder Aktion des WDR 2 haben wir auch mitgewirkt. Eine Gruppe von 7 Frauen hat am Musikvideo „Über 7 Brücken musst du gehen“ mitgewirkt und mitgesungen. Das war eine tolle Aktion, wo auch unser Pächter Timo Völksen maßgeblich beteiligt war. Hier noch mal ein herzliches Dankeschön für das beachtenswerte ehrenamtliche Arrangement.

Nun wünsche ich im Namen des gesamten Vorstandsteams euch viel Spaß beim Stöbern und Lesen unserer Winter-/Weihnachtsausgabe und wünsche euch und euren Familien ein fröhliches und glückliches Weihnachtsfest und einen schönen Jahresausklang.

Bleibt optimistisch und passt auf euch auf!

Herzliche Grüße  
Gabi Reinartz  
1. Vorsitzende



## BERICHT DES TECHNISCHEN LEITERS

### Liebe Vereinsmitglieder,

im vergangenen Quartal hat sich auf unserem Vereinsgelände wieder einiges getan. Als Technischer Leiter möchte ich euch einen kurzen Einblick in die abgeschlossenen sowie laufenden Projekte geben, die unser Vereinsleben noch angenehmer und moderner gestalten werden.

### Neues Leuchtschild am TVB-Treff

Viele von euch haben es sicher schon bemerkt: Unser TVB-Treff erstrahlt nun mit einem neuen, energieeffizienten Leuchtschild des Vereinslogos. Dieses sorgt nicht nur für eine verbesserte Sichtbarkeit, sondern setzt unseren Verein auch optisch bestens in Szene. Besonders in den Abendstunden ist der Treff nun ein echter Hingucker.



Fotos: Privat

### Neue Akustikdecke im TVB-Treff

Ebenfalls abgeschlossen ist der Einbau einer modernen Akustikdecke. Durch sie wird der Geräuschpegel deutlich reduziert, was insbesondere bei Veranstaltungen, Kursen oder geselligen Abenden für eine spürbar angenehmere Atmosphäre sorgt. Erste Rückmeldungen der Nutzerinnen und Nutzer sind durchweg positiv.

### Stilllegung und Erneuerung des Erdöltanks

Ein wichtiges technisches Projekt betrifft unseren Erdöltank. Bei einer Prüfung wurde festgestellt, dass die Außenhülle undicht ist und Grundwasser in den Überwachungsraum eindringt. Aus Sicherheits- und Umweltschutzgründen muss der alte Tank daher vollständig stillgelegt werden. Der neue Tank wird künftig überirdisch hinter dem Gartenhaus installiert. Um hierfür ausreichend Platz zu schaffen, wurde die Gartenhütte bereits etwa zwei Meter nach vorne versetzt. Die Vorbereitungen sind damit abgeschlossen, sodass die Montage der neuen Tanks zeitnah erfolgen kann.

### Elektronisches Türschloss für den Zugang der Tennisspieler zum TVB-Heim

Um den Zugang der Tennisspieler zum TVB-Heim zu erleichtern und gleichzeitig die Sicherheit zu erhöhen, wurde das bisherige Türschloss durch ein elektronisches System ersetzt. Die Tennisabteilung verteilt hierzu eine detaillierte Anleitung, damit alle Spielerinnen und Spieler den neuen Zugang problemlos nutzen können. Wir bitten alle Beteiligten, diese Informationen sorgfältig zu beachten.

Bei Fragen zu den Projekten oder zu weiteren technischen Themen stehen euch der Vorstand sowie ich persönlich selbstverständlich gerne zur Verfügung. Vielen Dank für eure Unterstützung und euer Verständnis während der Umbau- und Installationsarbeiten!



## VEREINSBERATUNG

### Gemeinsam für mehr Schutz im Sport

Auf unserer diesjährigen Mitgliederversammlung haben wir einstimmig beschlossen: Unser Schutzkonzept gegen sexualisierte und interpersonelle Gewalt soll ab 2026 fester Bestandteil unserer Satzung werden.

Hintergrund ist unser geplanter Beitritt zum Qualitätsbündnis zum Schutz vor Gewalt im Sport. Dafür haben wir uns Unterstützung vom Landessportbund NRW geholt: Gemeinsam mit Berater Dieter Oster tag haben wir unsere Satzung von 2017 gründlich durchleuchtet – übrigens schon damals mit externer Beratung.

Neben der Verankerung des Schutzkonzepts haben wir weitere sinnvolle Anpassungen vorgenommen. Den finalen Entwurf stellen wir bei der nächsten Mitgliederversammlung im Frühjahr 2026 vor – und lassen darüber abstimmen.

Jana Ritz



Foto: Privat



- ✓ *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



## NEUE ÜBUNGSLEITERIN

### Unsere neue Übungsleiterin Sabrina stellt sich vor!

Mein Name ist Sabrina, ich bin 33 Jahre alt und lebe in Voerde. Als dreifache Mama, leidenschaftliche Sportlerin und ausgebildete Trainerin liegt mir das Thema Bewegung ganz besonders am Herzen. Es ist mir wichtig, ein positives Vorbild zu sein und mit meinen Kursen zu zeigen, wie wertvoll regelmäßige Bewegung ist – nicht nur für die Gesundheit, sondern auch für das eigene Wohlbefinden und Lebensgefühl. Ich möchte die Freude an Bewegung weitergeben und insbesondere den Kindern helfen, ein gesundes Körperbewusstsein, Selbstvertrauen und Teamgeist zu entwickeln. Dabei liegt mir am Herzen, Sport und Aktivität auf spielerische Weise zu vermitteln – mit Spaß, Begeisterung und ganz viel Herz.

Sabrina Deppenkämper



Foto: Privat





## NEUE ÜBUNGSLEITERIN

### Kurse von Sabrina

#### Bodyfitness

Seit September bietet der Verein einen neuen Kurs im Bereich Bodyfitness an! Unter der Leitung von Übungsleiterin Sabrina erwartet euch ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörper-Workout. Der Kurs findet immer montags von 18:00 bis 19:00 Uhr statt und ist für alle Fitnesslevel geeignet.

In einer Stunde werden gezielte Übungen durchgeführt, die die Kraft, Ausdauer, Stabilität, Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer fördern. Wir stärken nicht nur den Körper, sondern auch das Selbstbewusstsein! Ob für Einsteiger oder Fortgeschrittene - Sabrina sorgt für eine motivierende Atmosphäre und individuelle Anpassung der Übungen, damit jeder seine persönlichen Ziele erreichen kann. Kommt vorbei, bringt eure Freunde mit und startet gemeinsam in eine neue, sportliche Woche! Wir freuen uns auf euch!

Wann? Montags, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Wo? Neue Halle

Für wen? Jedes Fitnesslevel, ab 16 Jahre

#### Die kleinen Turntiger starten durch!

Für alle kleinen Abenteuerer zwischen 3 und 6 Jahren haben wir einen neuen Kurs im Kinderturnen! Seit September geht es immer mittwochs von 15:15 bis 16:15 Uhr in der Alten Halle richtig rund. Unter der Leitung von Übungsleiterin Sabrina wird sich bei Spaß und Spiel ausgetobt und die Motorik, Körperspannung und Balance verbessert.

In einer abwechslungsreichen Bewegungslandschaft können die Kinder klettern, balancieren, hüpfen und vieles mehr. Jede Stunde fördert nicht nur die körperliche Entwicklung, sondern stärkt auch das Selbstbewusstsein und die Koordination der kleinen Turntiger. Dabei können sie die ersten Schritte zur Körperbeherrschung und Koordination auf spielerische Weise erlernen. Ein Kurs voller Bewegung, Lachen und neuen Freundschaften - für kleine Entdecker, die mit Freude und Energie dabei sind!

Wann? Mittwochs, 15:15 - 16:15 Uhr

Wo? Alte Halle

Für wen? Kinder von 3 bis 6 Jahren (ohne Begleitung der Eltern)

**Zur Zeit Aufnahmestopp, daher Anmeldung für die Warteliste bitte unter: [turntiger@tvbruckhausen.de](mailto:turntiger@tvbruckhausen.de)**

## HÜNXE HILFT

### „Hünxe hilft“ – und wir sind dabei

Der TV Bruckhausen war Teil der tollen Aktion „Hünxe hilft“, bei der viele Gruppen gemeinsam das Lied „Über sieben Brücken musst du gehen“ gesungen haben.

Mit 7 Frauen waren wir dabei. Entstanden ist ein berührender YouTube-Film, der zum Spenden für das WDR-Weihnachtswunder aufruft.

Wir sind stolz, Teil dieser starken Gemeinschaft zu sein – denn zusammen können wir wirklich etwas bewegen!

Doris Bay



Foto: Privat

HIER GEHT ES ZUM MUSIKVIDEO



einfach den QR-Code scannen

HIER KANNST DU SPENDEN:

PAYPAL



EVANGELISCHE KIRCHENGEMEINDE HÜNXE

IBAN: DE27 3565 0000 0430 1000 16

BIC: WELADED1WES

VERWENDUNGSZWECK: HÜNXE HILFT

[www.huenxe-hilft.de](http://www.huenxe-hilft.de)

[@huenxe\\_hilft](https://www.instagram.com/huenxe_hilft)



# TVB-AKTUELL



## TVB-TREFF



## TVB-TREFF



GASTSTÄTTE - PARTYSERVICE - GETRÄNKE - FEIERN



[www.tvb-treff.de](http://www.tvb-treff.de)  
[info@tvb-treff.de](mailto:info@tvb-treff.de)  
02064/478722



## CLEAN UP 2025

### Saubere Sache: Ehrenamtliche räumen Tenderingssee auf (Zeitungsbericht) Hünxe/Voerde.

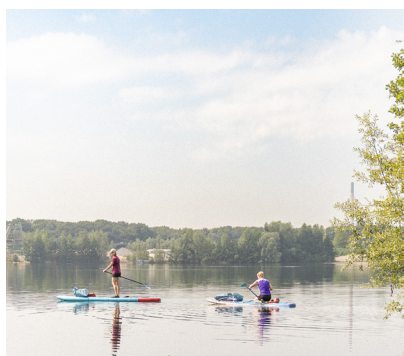
Mit Greifzangen, Handschuhen, Eimern und jeder Menge Motivation machten sich am vergangenen Samstag 170 Freiwillige daran, den Tenderingssee und seine Umgebung von Müll zu befreien. Bei der vierten Auflage der großangelegten Aktion „Tender Cleanup“ kamen stolze sieben Kubikmeter Abfälle zusammen vom achtlos weggeworfenen Verpackungsmüll bis hin zu sperrigen Fundstücken.

Organisiert wurde die Aktion erneut gemeinschaftlich von den Vereinen ach so und TV Bruckhausen, in Kooperation mit der Stadt Voerde und der Gemeinde Hünxe. Seit dem ersten Cleanup vor vier Jahren sind so insgesamt rund 50 Kubikmeter Müll zusammengekommen. Ein sichtbarer Beweis für die enorme Wirkung ehrenamtlichen Engagements.

Am Aktionstag sorgten Helferinnen und Helfer an den Sammelstationen für reibungslose Abläufe. Von drei Treffpunkten rund um den See – dem Taucherparkplatz, dem Wassersportzentrum des TV Bruckhausen und dem Waldstück am Bruchweg – schwärmten die Gruppen aus, um Wege, Uferbereiche und Waldstücke vom Unrat zu befreien. Wasserseitig waren Taucherinnen, Taucher und Stand-up-Paddler des TVB unterwegs und bargen Müll vom Grund des Sees. Auch die Jägerinnen und Jäger aus dem Tenderingsseegebiet unterstützten tatkräftig und durchkämmten die umliegenden Waldflächen.

Als Dankeschön erhielten alle Freiwilligen Freikarten für das Strandbad Tenderingssee, gesponsert vom TV Bruckhausen, sowie Gutscheine für eine Portion Pommes von der Tender Beachbar. „Wir sind unglaublich dankbar für die vielen Menschen, die ihre Zeit, Motivation und Energie in diese Aktion investieren“, so das Orga-Team. „Gemeinsam können wir erreichen, dass der Tenderingssee ein sauberer und schöner Ort für alle bleibt.“

*Fotos: Dennis Hoeren*





## YOGA

Mit einer harmonischen Yogastunde haben wir den Herbst begrüßt.

Mit ruhigen Flows, achtsamer Atmung, sanften Bewegungen konnten wir neue Energie für die kommende Jahreszeit tanken.

In jeder Yoga-Stunde bei ELI gibt es einen anderen Fokus, also immer wieder neue Herausforderungen.

NAMASTE  
Hiltrud



Foto: Privat



**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

## ERÖFFNUNG CALISTHENICS ANLAGE

### Eröffnung Calisthenics Anlage

Was lange währt wird endlich gut – am 13.08.2025 konnten wir endlich unsere Calisthenics Anlage offiziell eröffnen.

Zur Einweihung kamen Vertreter aus der Politik und der Gemeindeverwaltung Hünxe. Die Anlage steht allen frei zur Nutzung zur Verfügung. Am Eingang der Anlage befindet sich ein Hinweisschild mit QR-Codes zum scannen, sodass sich Videos zu möglichen Übungen am Handy anschauen lassen.

Errichtet wurde die Anlage mit Geldern aus dem Landesprogramm „Förderung der Struktur- und Dorfentwicklung im Ländlichen Raum“. In den nächsten Wochen werden noch Bänke um die Anlage errichtet, hierfür konnten wir uns über eine großzügige Spende der Ton-Stiftung-Nottenkämpfer freuen. Außerdem bestehen Überlegungen zu einer Beleuchtung, damit die Anlage auch in der dunklen Jahreszeit ausgiebig genutzt werden kann.

Also bleibt gespannt und viel Spaß beim Turnen!  
Jana Ritz





## NEUER KURS: OUTDOOR-FIT

### Outdoor-Fit mit Ilona & Aylin

Nachdem unsere neue Outdoorsportanlage nicht nur fertiggestellt wurde, sondern auch die TÜV-Abnahme erfolgte, konnten wir endlich mit unserem neuen Kurs starten. Die erste Einheit fand am 16.09.25 statt.

Wir starten mit einem knackigen Aufwärmprogramm, um die Mobilität und auch den Kreislauf der Teilnehmer in Gang zu kriegen. Zu jeder Stunde überlegen wir uns gemeinsam welche Übungen wir zur Stärkung bestimmter Muskelgruppen anbieten und welche Techniken wir passend dazu erklären und ausführen wollen.

Der ganze Körper wird beansprucht und an unterschiedlichen Stationen sowohl an der Anlage selbst als auch mit Materialien wie Langhanteln, Kurzhanteln, Steppern etc. gefordert und gestärkt. Die Auswahl an Übungen ist groß.

Dennoch versuchen wir uns zielorientiert zu stärken, um bald den ein oder anderen Klimmzug zu meistern. Zu unseren schweißtreibenden Grundübungen gehören u.a. Push- und Pull-Ups, Dips, Shoulder Presses, Burpees, Box Step-Ups usw., aber natürlich auch kleine Cardio-Einheiten.

Zum Abschluss jeder Stunde wird sich noch einmal ordentlich gedehnt.

In diesem Jahr konnte der Kurs bis zu den Herbstferien stattfinden.

Aufgrund der fehlenden Außenbeleuchtung mussten wir uns schon in die Winterpause verabschieden. Schätzungsweise ab März/April 2026 wollen wir natürlich top motiviert weiter machen. Es sind bereits neue Materialien eingetroffen und wir werden beispielsweise mit Kettlebells und Battle Rope arbeiten.

Also merkt euch den Dienstag um 18:30 Uhr vor. Weitere Infos zum „Saisonstart“ werden über die TVB-App mitgeteilt!

Wir freuen uns auf unsere Teilnehmenden, viele neue Gesichter, motivierte Menschen und kleine, große und riesige Erfolge.

Bis zum Klimmzug und noch weiter.

Ilona und Aylin

## TISCHTENNIS

### Neuigkeiten von unseren Tischtennis-Herren

Unsere 1. Herrenmannschaft, die in der Saison 2023 / 24 den Aufstieg in die Landesliga geschafft hat, konnte leider den Abstieg in die Herren-Bezirksoberrliga nicht verhindern.

In der laufenden Saison 2025 / 26 trat der erhoffte Aufwärtstrend unserer Mannschaft ein, wir stehen nach 6 Spieltagen an der Tabellenspitze und kämpfen wieder um den Aufstieg zur Landesliga. Die Mannschaft spielt in der Aufstellung: Sascha Holtkamp, Matthias Durczak, Michael Kucharski, Thomas Zak, Tobias Zak und Bernd Zak.

Unsere 2. Herrenmannschaft belegte in der letzten Saison 2024 / 25 in der 2. Bezirksliga den 2. Tabellenplatz und hat den Aufstieg zur 1. Bezirksliga denkbar knapp verpasst. In der laufenden Saison ist unsere Mannschaft noch ungeschlagen und steht nach 5 Spieltagen auf dem 1. Tabellenplatz. Unser erfolgreiches Team spielt in folgender Aufstellung:

Frank Schupp, Sven Eisfelder, Marian Klott, Norbert Pieper und Lars Kucharski.

Unsere 3. Herrenmannschaft belegte in der abgelaufenen Saison 2024 / 25 in der 1. Bezirksklasse den 11. Tabellenplatz und konnte leider den Abstieg in die 2. Bezirksklasse nicht verhindern. In der laufenden Saison steht die Mannschaft im gesicherten Mittelfeld der Tabelle und tritt in folgender Aufstellung an: Christian Röhsing, Michael Besseling, Marc Lehmkühl, Lei Gärtner, Willi Lindemann, Kevin Meyer und weitere Spieler.

Wir hoffen weiterhin auf einen erfolgreichen Saisonverlauf und das wir unsere gesteckten Ziele erreichen.

### Wusstet Ihr,

*Tischtennis ist eine sehr ausdauernde Sportart, die die Herz-Kreislauf-Gesundheit, die Koordination und die Reflexe verbessert. Man ist ständig in Bewegung, beansprucht viele Muskelgruppen gleichzeitig, ohne die Gelenke zu stark zu belasten.*

*Ausdauertraining ist eng mit einer höheren Lebenserwartung verbunden und Sportarten wie Tischtennis tragen bei regelmäßiger Ausübung typischerweise zu einigen zusätzlichen Lebensjahren bei.*

Michael Kucharski



## JEDERMÄNNER

### Beitrag der Jedermänner zum TVB-Blatt Herbst 2025

Auch in diesem Jahr gab es wieder neben den üblichen Trainingsstunden (aktuell dienstags 18:45 – 20:30 Uhr, donnerstags 16:45 - 18:30 Uhr, Neue Halle) einige zusätzliche Aktivitäten der Jedermänner. Anlässlich ihres „Runden Geburtstages“ hatten uns die folgenden Sportkameraden zu einem gemeinsamen Essen in den TVB-Treff eingeladen. Rüdiger Wegener und Michael Cholch wurden siebzig und Pitt Knappe feierte mit uns seinen achtzigsten Geburtstag. Im November wird es uns noch eine große Freude sein, den 90. Geburtstag von Karl-Heinz Wehrmann zu begehen. Auch die traditionelle „Eröffnung und der Abschluss der Freiluftsaison“ im Mai und Oktober im TVB-Treff mit jeweils ca. 25 Teilnehmern bildete wieder einen festen Bestandteil unseres Vereinsjahres.

Im April besuchten wir mit 20 Teilnehmern die König-Pilsener-Brauerei in Duisburg-Beeck. Darüber hatten wir bereits in der Sommerausgabe des TVBlattes ausführlich berichtet. Weiterhin nahmen einige Sportler auch wieder am jährlichen „Stadtradeln“ teil.

Das Highlight des Jahres war vom 12. bis 14 September unsere „Jahresfahrt“ mit 14 Teilnehmern als Wochenend-Törn mit einem Plattbodenschiff von Harlingen (Holland) zur Insel Terschelling. Die Anfahrt erfolgte per PKW vom Startpunkt TVB-Treff. Überschattet wurde die Reise durch eine sehr schlechte Wetterprognose in Form von Starkregen und -winden. Wider Erwarten war uns „Petrus“ aber hold und neben einigen kurzen Regenschauern hatten wir an diesem Wochenende viel Sonnenschein und der Wind bot nahezu ideale Segelbedingungen.

Nach der Ankunft der Gruppen in Harlingen wurde zunächst noch einmal eingekauft, denn die Versorgung auf dem Schiff zum Frühstück und Mittags-Snack erfolgte in Eigenregie. Nach einem ersten Erkunden der Stadt trafen wir uns dann um 15:00 Uhr zu einer ca. zweistündigen Stadtführung mit Piet, der uns im Rahmen eines Stadtrundganges ein wenig über die Historie der Stadt berichtete. Nach einer kurzen Freizeit ging es dann um 18:00 Uhr ins Restaurant „Grand Cafe Zeezicht“. Bei leichtem Regen „enterten“ wir dann gegen 20:00 Uhr unser Schiff „Vriendentrouw“ (Freundschaft) und wurden vom Skipper Tom Koole begrüßt und eingewiesen. Erfreulicherweise sah dieser kein Problem aufgrund der Wetterprognose am nächsten Tag, in Richtung Terschelling in See zu stechen. Den Abend ließen wir dann unter Deck mit einigen Snacks und Kaltgetränken ausklingen. Die Nacht in den doch recht kleinen Kajüten (Betten 90 x 190 cm) war schon für den „Einen oder Anderen“ eine Herausforderung, aber die nötige Bettschwere hatten wir allemal.

Nach dem Frühstück mit Rührei und Speck vom Chefkoch Gerhard hieß es dann „Leinen los“ und „Terschelling wir kommen“. Bei zunächst bestem Segelwetter ging es gut voran. Schon in Sichtweite der Insel gab es dann allerdings doch noch eine Starkwindwarnung. Der „harte Kern“ der Mannschaft musste dann unter ebenfalls einsetzendem Starkregen das Hauptsegel bergen, so dass man mit Recht behaupten konnte, dass unsere Fahrt auch einen sportlichen Anteil enthielt.

## JEDERMÄNNER

Nach dem Anlegen auf Terschelling kam dann auch wieder die Sonne heraus und in Gruppen wurde West-Terschelling und die örtlichen Lokale erkundet. Um 18:00 Uhr kamen wir dann im Restaurant „Flaman“ wieder zusammen und erfreuten uns auch hier wieder - wie schon in Harlingen - einer hervorragenden Küche und sehr freundlichem Service. Aufgrund des einsetzenden Regens am Abend gingen wir wieder an Bord und unter Deck. Nach dem Frühstück traten wir dann bei bestem Segelwetter die Rückfahrt nach Harlingen an und nach dem Gepäckverladen ging es wieder Richtung Heimat. Alles in allem war das wieder einmal eine sehr schöne „Jahresfahrt der Jedermänner“. Das Ziel im nächsten Jahr wird traditionell während der Weihnachtsfeier verkündet -Fortsetzung folgt.

Den Abschluss des Jahres werden die vorgenannte Weihnachtsfeier und die Nachtwanderung bilden.

An dieser Stelle wieder der Aufruf an alle Vereinsmitglieder, doch einmal im Bekanntenkreis auf unsere „Altherrenriege“ aufmerksam zu machen. Wir alle wissen, wie wichtig es ist, auch im Alter beweglich zu bleiben und damit die Gesundheit zu stärken. Da wir im Anschluss an unsere Gymnastik immer Volleyball spielen, wäre ein „wenig“ Erfahrung mit dieser Sportart und „Ballgefühl“ schon die einzige Voraussetzung, um bei uns einzusteigen.

Peter Thorhauer und Michael Cholch

### Bilder Plattbodenschiffahrt Harlingen <-> Terschelling

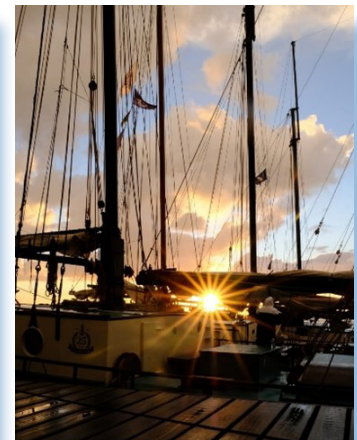




# TVB-SPORT



## JEDERMÄNNER



Fotos: Privat

## TENNIS

In der diesjährigen Medenspielsaison sind wir mit insgesamt 6 Mannschaften an den Start gegangen:

Damen 50 (2. Verbandsliga) Mannschaftsführerin Dagmar Mols  
 Herren 1 (Bezirksklasse B) Mannschaftsführer John Laszlob  
 Herren 40 (Bezirksklasse A) Mannschaftsführer Jörg Hilgert  
 Herren 65 (Bezirksklasse A) Mannschaftsführer Hartmut Eimers  
 Herren 70 (Doppelrunde Bezirksklasse A) Mannschaftsführer Günther Schopp  
 U 8 (Kleinfeldliga) Mannschaftsführerin Christina Rakoczy

### Aufstieg für Herren 65

Am erfolgreichsten waren in der vergangenen Saison unsere Herren 65, die die Meisterschaft in der Bezirksklasse A erringen konnten. Mit insgesamt 3 Siegen und einem Remis gelang der direkte Wiederaufstieg in die Bezirksliga.

An der Meisterschaft beteiligt waren Hartmut Eimers, Burkhard Kobbert, Udo Hans, Rüdiger Wegener und Hermann Spickermann.



Foto: Privat

Die Damen 50 sind als Neuling in der 2. Verbandsliga angetreten und konnten mit je zwei Siegen und Niederlagen sowie einem Remis einen achtbaren 4. Platz belegen und somit den Klassenerhalt sichern.

Unsere 1. Herrenmannschaft trat ebenfalls als Neuling in der Bezirksklasse B an und belegte mit einer Matchbilanz von 1:3 den 4. Platz, was am Ende auch zum Klassenerhalt reichte.

Die Herren 40 konnten ebenfalls die Klasse sichern und belegten mit einem Sieg und 3 Niederlagen den 3. Platz in ihrer Gruppe.

Bei den Herren 70 reichten zwei Unentschieden und zwei Niederlagen zum 4. Platz.

Erfreulich war auch die Bilanz unserer Jüngsten (Jahrgänge 2017 und 2018), die mit zwei Siegen und einer Niederlage den zweiten Platz in ihrer Gruppe der Kleinfeldliga belegen konnten.



## TENNIS

### Tim Otto neuer Vereinsmeister

Am letzten Septemberwochenende haben wir die Finals der diesjährigen Vereinsmeisterschaft ausgerichtet. Im Finale konnte Youngster Tim Otto den langjährigen Seriensieger Jörg Hilgert in zwei Sätzen mit 6:2 und 6:3 bezwingen und sich erstmals in die Siegerliste der TVB-Vereinsmeister eintragen. Im Spiel um Platz 3 behielt Sven Kremer mit 6:2 und 6:4 gegen Hartmut Eimers die Oberhand. Das Finale der „Trostrunde“ konnte Michael Besseling mit 6:3 und 6:4 gegen Andreas Rasselberg für sich entscheiden.



Foto: Privat

Die Finalteilnehmer v.L.n.R.: Andreas Rasselberg, Michael Besseling, Jörg Hilgert, Tim Otto, Sven Kremer, Hartmut Eimers

### Stephan Berner erfolgreich beim Saisonabschlussturnier

Am Samstag, den 11.10.2025 haben wir unser traditionelles Saisonabschlussturnier durchgeführt. Bei angenehmen Herbsttemperaturen hatten sich 17 Spielerinnen und Spieler auf unserer Anlage eingefunden. Insgesamt wurden 4 Spielrunden mit ständig wechselnden Doppelpaarungen absolviert. Die meisten Punkte konnte dabei Stephan Berner einsammeln, gefolgt von Tim Otto und Lukas Berner.



Foto: Privat

## LEICHTATHLETIK

### Ein Jahr später: Jugend-Leichtathletik des TV Bruckhausen weiter auf Erfolgskurs

#### Ein gelungenes Trainingsjahr

Mit viel Schwung und Begeisterung startete im vergangenen Jahr das Jugend-Leichtathletiktraining des TV Bruckhausen. Ziel war es, jungen Sportlerinnen und Sportlern abseits des Schulalltags eine sportliche Heimat zu geben und gleichzeitig die Anforderungen für das Deutsche Sportabzeichen gemeinsam zu meistern.

Heute, anderthalb Jahre später, können die Verantwortlichen auf ein ausgesprochen erfolgreiches Trainingsjahr zurückblicken. Die Kinder und Jugendlichen haben nicht nur in den Disziplinen Laufen, Springen und Werfen beachtliche Fortschritte erzielt, sondern auch jede Menge Spaß an Bewegung, Teamgeist und Gemeinschaft erlebt.



Foto: Privat

#### Sportliche Erfolge und stolze Abzeichen

Das Ergebnis des regelmäßigen Trainings kann sich sehen lassen: Zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten das Deutsche Sportabzeichen erfolgreich ablegen – viele von ihnen sogar in Silber oder Gold.

„Wir sind wirklich stolz auf unsere Gruppe“, sagt Trainerin Tina „Alle Kinder haben sich kontinuierlich gesteigert, manche sogar weit über ihre eigenen Erwartungen hinaus. Besonders schön ist zu sehen, mit wie viel Freude und Motivation sie bei der Sache sind.“

Das Training ist abwechslungsreich aufgebaut und kombiniert gezielte Technikübungen mit spielerischen Elementen. Auf diese Weise lernen die jungen Athletinnen und Athleten, ihre Kondition, Schnelligkeit und Koordination zu verbessern, ohne dass der Spaß zu kurz kommt.

#### Neu: Schwimmen und Radfahren für das Sportabzeichen

In diesem Jahr konnten die Jugendlichen erstmals auch Leistungen im Schwimmen und Radfahren erbringen.

Damit bietet der TV Bruckhausen nun die Möglichkeit, das Sportabzeichen noch vielseitiger zu gestalten und unterschiedliche Stärken einzubringen. „Gerade die Abwechslung zwischen den verschiedenen Disziplinen sorgt für zusätzliche Motivation“, erklärt das Trainerteam. „So bleibt das Training spannend, und jeder findet seine persönlichen Stärken.“



## LEICHTATHLETIK

### Erwachsenentraining blieb hinter den Erwartungen

Parallel zum Jugendtraining wurde auch ein Erwachsenentraining für das Deutsche Sportabzeichen ins Leben gerufen. Trotz engagierter Vorbereitung und mehrerer offener Trainingsangebote blieb die Resonanz jedoch deutlich hinter den Erwartungen zurück.

Nur wenige Teilnehmende fanden regelmäßig den Weg auf den Sportplatz.

„Das ist natürlich schade“, meint das Trainerteam. „Wir hoffen, dass sich in Zukunft mehr Erwachsene für das Sportabzeichen begeistern lassen.“

### Blick nach vorn

Das Jugend-Leichtathletikteam des TV Bruckhausen blickt optimistisch in die Zukunft. Für das kommende Jahr sind weitere Trainingseinheiten, kleine Vereinswettkämpfe und neue Aktionen geplant. Der Spaß an der Bewegung, das Miteinander und die Freude am sportlichen Fortschritt stehen weiterhin im Mittelpunkt.

„Wir möchten den Kindern zeigen, dass Sport nicht nur Leistung bedeutet, sondern auch Gemeinschaft, Selbstvertrauen und Lebensfreude schenkt“, so das Trainerteam abschließend.

Mit dieser positiven Einstellung startet der TV Bruckhausen in ein neues Trainingsjahr, motiviert, engagiert und mit dem Ziel, auch künftig viele Kinder für die Leichtathletik zu begeistern.

Tina Wegener & Udo Fischer



Fotos: Privat

## SPRINGMÄUSE

### Kursbeschreibung: Springmäuse (3–6 Jahre)

Der Kurs Springmäuse richtet sich an Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren und endet jeweils mit Beginn der Sommerferien vor dem Schulstart. Nach einem fröhlichen Begrüßungslied und einer kurzen Aufwärmphase haben die Kinder die Möglichkeit, die abwechslungsreich gestalteten Bewegungslandschaften zu entdecken. Hier wird gerutscht, geschaukelt, balanciert und geklettert – spielerisch werden motorische Fähigkeiten geschult und weiterentwickelt.



Foto: Privat

Beim gemeinsamen Spielen mit anderen Kindern sammeln die Springmäuse wichtige Bewegungserfahrungen, sind mit allen Sinnen aktiv beteiligt und erleben dabei eine große Freude an der Bewegung. Eine Begleitperson ist während der gesamten Stunde anwesend, um bei Bedarf Unterstützung zu bieten.

Zum Abschluss wird gemeinsam abgebaut, bevor ruhige Ausklangsspiele oder kleine Massagen für Entspannung sorgen. Mit einem Abschiedslied und -tanz endet die Stunde – zufrieden, bewegt und voller neuer Eindrücke.



**Volksbank  
Rhein-Lippe eG**

*Erfolgreiche Menschen in der Region*

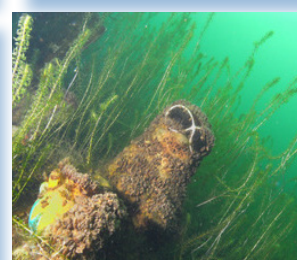
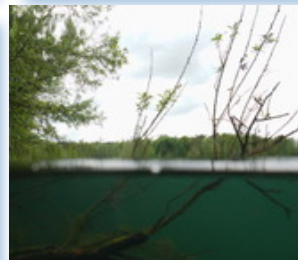
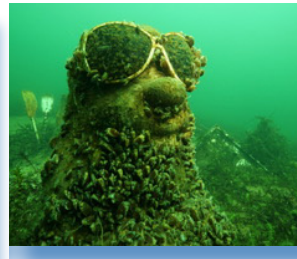


## TAUCHEN

**Hallo liebe Mitglieder,**

die meisten von Euch kennen unseren wunderschönen Tenderingssee nur von der Oberfläche, von dem Rundwanderweg oder von der Oberfläche als Segler, Surfer und SUP'ler. Doch unter dieser geheimnisvollen Wasseroberfläche versteckt sich ein Paradies für jeden Naturliebhaber. Unser See hat sowohl große Attraktionen, wie kleine Hingucker. Hier gibt es eine Vielzahl an einheimischen Fisch und Krebsbeständen, aber auch von Menschenhand geschaffene, mystische Unterwasserlandschaften. Viel Spaß, bei trockenem eintauchen in unseren See.

Eure Tauchabteilung



Fotos: Privat

## MODELLBOOT

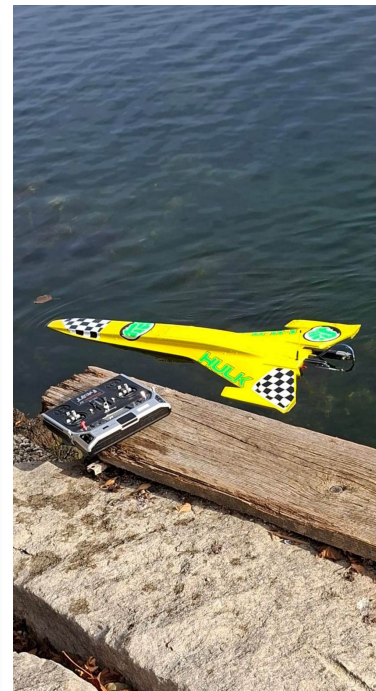
### Ein kleiner Bericht aus der Modellbootabteilung

Wir haben wieder einen Weltrekordhalter.

Wie wichtig Übungsfahrten im hochgeschwindigkeitsbereich sind, zeigte sich wieder einmal mehr, bei den diesjährigen Meisterschaften in München. Die wie jedes Jahr bei Abgabe des Jahresberichtes bekannt gegebenen Übungsfahrten gewährleisteten unseren Vereinskollegen Rainer immer einen guten Platz. Ende August bis Anfang September testet Rainer die Abstimmung bestimmter Komponenten seiner Boote, bei unterschiedlichen Verhältnissen des Vereinsgewässers. Bei der SHW Meisterschaft in München wurde Rainer wieder in einer Kategorie zum Weltrekordhalter gekürt. Bereits in den Jahren zuvor, konnten wir Rainer mehrmals als Weltrekordhalter feiern.

Seine selbstfinanzierten Boote samt unterschiedlicher Ausstattung, sind im Wettbewerb einfach unschlagbar. Selbst wenn diese kein Schönheitswettbewerb gewinnen würden, so sind sie jedoch zuverlässig.

Die An/Abreise, Unterkunft, etc. finanziert er selbst. Dafür ein dickes Lob und ein Dankeschön.



Fotos: Privat



## SURFEN

### Saisonbericht Surfabteilung 2025

Das Jahr 2025 startete mit tatkräftigem Einsatz: Beim traditionellen Holzfällerfest am 22. Februar trafen wir uns, um das Gelände für die Saison herzurichten. Dank der intensiven Laubarbeiten im Vorjahr präsentierte sich das Gelände bereits in deutlich besserem Zustand – dennoch standen genügend Aufgaben an, die wir mit guter Laune angingen.

Am 22. März wurden die Surf- und SUP-Ständer vergeben. Wir freuen uns über den starken Zuwachs in unserer SUP-Sparte – die Plätze waren daher auch schnell vergeben. Weitere Ständer sind bereits in Planung, allerdings ist der Platz begrenzt.

Die Trainingssaison startete am 8. April: dienstags SUP, mittwochs Surfen und donnerstags Segeln. Eine wichtige Neuerung: Das Breitensport-Surfen sowie der Surfschulunterricht für Einsteiger wurden auf den Dienstag gelegt, damit unsere Trainer mittwochs am Regattatraining teilnehmen können. Dieses Angebot wurde hervorragend angenommen – beide Trainingstage waren besonders in der ersten Jahreshälfte sehr gut besucht.

In der zweiten Osterwoche fuhren wir mit einigen Regattateilnehmenden zum Trainingscamp an den Bostalsee. Dort hatten wir zahlreiche Stunden aktives Training auf dem Wasser – und der Wind spielte mit. Ein voller Erfolg! Im nächsten Jahr möchten wir das auf jeden Fall wiederholen.

Am 27. April, zum Ende der Osterferien, fand unser traditionelles „Ansurfen“ statt. Leider blieb der Wind komplett aus – so machten wir kurzerhand eine SUP-Regatta daraus. Später gelang es zumindest bei den Erwachsenen noch, einen offiziellen Lauf im Surfen zu starten.

Mitte Mai ging es erneut zum Bostalsee – diesmal zum Saarcup. Unsere Mannschaft konnte dort sehr gute Teamwertungen einfahren.

Am 17./18. Mai folgte der PaderCup – wie so oft, mit einem Tag voller Wind und einem Tag Flaute. Unsere Jugendmannschaft war stark vertreten und zeigte top Leistungen.

#### Auszug Ergebnisse PaderCup:

- Klasse Raceboard: 10 Starter vom TVB (von 23), bester Platz 8 – Emanuel Agel
- Klasse T293 Jugend: 2 Starter vom TVB (von 15), bester Platz 3 – Maya Marielle Hülskämper
- Landesjugendmeisterschaft NRW Raceboard: Amelie Besseling – zusätzlich beste Dame Overall
- Landesjugendmeisterschaft NRW T293: Maya Marielle Hülskämper

Ein großartiges Ergebnis – insbesondere der Doppelsieg in der Landesjugendwertung unterstreicht die hervorragende Nachwuchsarbeit der Abteilung.





## SURFEN

Am 24. Mai rückten wir mit vielen Helferinnen und Helfern an, um unser Gelände für die Sommerveranstaltungen – den TenderCup und das Sommerfest – fit zu machen.

Der TenderCup vom 14. bis 15. Juni war ein absolutes Highlight im Veranstaltungskalender. Wir hatten das größte Starterfeld deutschlandweit – Teilnehmer\*innen aus Nord- und Süddeutschland machen unsere Regatta mittlerweile zu einer festen Größe. Viel Lob gab es insbesondere für die hervorragende Verpflegung und die gute Infrastruktur auf unserem Gelände – nicht überall selbstverständlich.

### Auszug Ergebnisse TenderCup:

- Klasse Raceboard: 9 Starter vom TVB (von 31), bester Platz 8 – Emanuel Agel
- Klasse T293 Jugend: 5 Starter vom TVB (von 15), bester Platz 2 – Maya Marielle Hülskämper
- Gesamtes Starterfeld: 60 !! Teilnehmer\*innen inklusive Windsurfer LT

Nur zwei Wochen später, am 28. Juni, folgte das Sommerfest, organisiert von unserer Jugend. Großartiges Wetter, prima Stimmung und ein tolles Angebot an Aktivitäten für groß und klein, Klasse Essen und natürlich der Cocktailstand sorgten für einen gelungenen Abend – bis weit nach Sonnenuntergang.

Nach den Sommerferien ging es vom 29. bis 31. August zur Abteilungsfahrt zum Veluwemeer. Der Wind hätte etwas stärker sein dürfen, doch alle hatten viel Spaß. Die Gemeinschaftsräume, Küche und unsere „SurfKantine“ boten großartige Orte, um gemeinsame Zeit zu verbringen und sich über unser Hobby auszutauschen.

Das Ab-Surfen am 26. Oktober zeigte sich von seiner stürmischen Seite: Kräftige Böen und Regen machten den Surferinnen und Surfern das Leben schwer – dennoch gelang ein erfolgreicher Lauf. Danach wurde gemütlich am Würstchenstand entspannt.

Zum Jahresabschluss am 8. November widmeten wir uns dem Grün- und Heckenschnitt auf dem Gelände. Dank vieler Helferinnen und Helfer – und der unermüdlichen Ausdauer von Maxi Schenzer im Bagger mit Schere – konnten wir das Gelände winterfest machen und einen sauberen Grundschnitt in die Grünanlage bringen.

Vielen Dank an all die vielen Helfer und Spender, die uns dieses Jahr wieder hervorragend unterstützt haben.

Dennis Olbrich  
Abteilung Surfen

## SURFEN-SOMMERFEST

### Sommerfest des J-Teams am Tenderingssee

Am 28. Juni 2025 lud das J-Team des TV Bruckhausen zum Sommerfest an das Wassersportzentrum am Tenderingssee. Ab 12 Uhr füllte sich das Gelände mit zahlreichen Vereinsmitgliedern, Familien, Kindern und Vertretern des Vorstands. Bei bestem Sommerwetter entwickelte sich schnell eine entspannte und fröhliche Atmosphäre - ganz im Zeichen von Gemeinschaft und Beach-Feeling.

Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt: Es gab selbstgebackenen Kuchen, Currywurst mit Pommes sowie eine Auswahl an erfrischenden Cocktails. Der Duft von Sommer lag in der Luft, und viele nutzten die Gelegenheit, gemeinsam zu plaudern, zu genießen und die Sonne zu erleben. Auch das Programm bot vielfältige Highlights. Auf dem Wasser konnten sich die Gäste im Windsurfing, Stand-Up-Paddling und Segeln ausprobieren. Besonders beliebt war die schwimmende Hüpfburg auf dem See, die vor allem bei den Kindern für Begeisterung sorgte.

Zusätzlich organisierte das J-Team Kinderschminken sowie eine liebevoll vorbereitete Schnitzeljagd, bei der die kleinen Besucher spannende Aufgaben lösen durften.

Ein besonderes Ereignis des Tages war die feierliche Taufe eines neuen Bootes für die Wassersportabteilungen. In einer kurzen Zeremonie wurde das Boot offiziell auf den Namen „Gabi“ - zu Ehren unserer Vereinsvorsitzenden - getauft und symbolisch zu Wasser gelassen. Viele Besucherinnen und Besucher versammelten sich am Steg, um diesen besonderen Moment mitzuerleben, der den Zusammenhalt im Verein und die Freude am Wassersport unterstrich.

Die Stimmung blieb den ganzen Tag über ausgelassen, freundlich und entspannt - genau so, wie man es sich für ein gelungenes Sommerfest wünscht. Viele positive Rückmeldungen erreichten das J-Team, das sich sehr über die große Teilnahme und Unterstützung freute.

Zum Abschluss möchten wir uns als J-Team bei allen Helferinnen und Helfern, der Wassersportabteilung sowie allen Besucherinnen und Besuchern herzlich bedanken. Gemeinsam haben wir einen wunderbaren Tag am See erlebt, der noch lange in Erinnerung bleiben wird. Wir freuen uns bereits auf das nächste Fest!

Das J-Team

Jonas Koch, Jill Spickermann, Len Deinert, Amelie Besseling, Fenja Slomke, Saskia Olbrich, Emanuel Agel, Niels Ditges und Maya Hülskämper



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

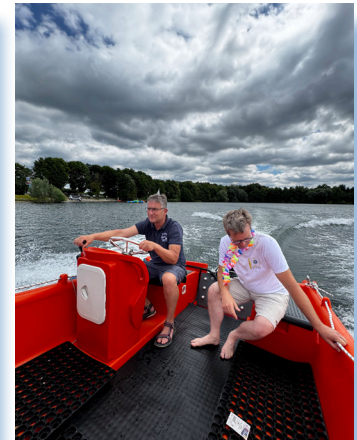
*Instandsetzung und Reparatur Baumaschinen -Schweißarbeiten aller Art*

02064/90027, Lanterstraße 41, 46539 Dinslaken-Hiesfeld





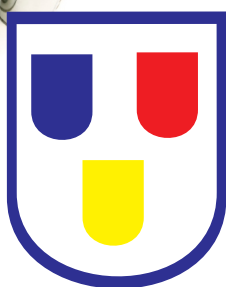
## SURFEN-SOMMERFEST



Fotos: Privat

### Jährliche Radtour der Herzsportgruppe in 2025

Unsere diesjährige Radtour führte 13 wackere „Herzis“ inklusive Doc Ditmar Kaufmann vom Startpunkt Neutor Platz in Dinslaken um die Tenderingsseen und am Wesel-Datteln.Kanal entlang nach Krudenburg. Um sein Marschgepäck zu erleichtern lud uns dort Adam zu einem Fläschchen Bier ein. Nach der kurzen Pause ging es weiter über Haus Schwarzenstein und einem kurzen sandigen Wegestück, dass zu Fuß überwunden werden musste zum Lippehafen in Wesel. Dort wurde extra für uns der Grill angeworfen und wir konnten uns mit Bratwurst im Brötchen stärken. Wieder im Sattel ging es weiter zur Rheinpromenade. Wir genossen das herrliche Wetter bei einem Kaltgetränk im Biergarten des „Q-Stalls“ mit Blick auf Vater Rhein. Weiter ging es für uns dann durch den Rheinhafen und über den Hülskenweg durch das Naturschutzgebiet im Lippemündungsraum. Auf Grund eines aufziehenden Gewitters suchten wir Schutz im Landgasthof Schänzler in Ork. Wir beschlossen entgegen der Planung dort unser Abschlusssessen zu uns zu nehmen. Was sich auch als sehr gute Idee erwies, denn das Essen war ausgezeichnet. Nach dem Essen trennten sich unsere Wege. Nur einige unermüdliche zog es zu unserem eigentlichen Endpunkt in den Biergarten der Rheinwacht in Götterswickerhamm. Hier ließen wir dann den Abend mit nochmaligem Blick auf Vater Rhein gemütlich ausklingen.



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)**

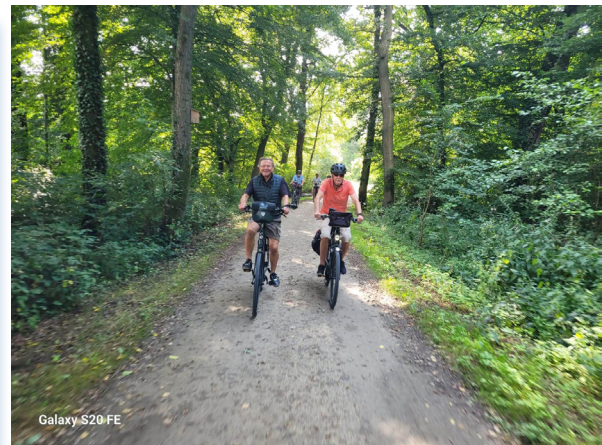


## HERZSPORT

Da wir alle wieder sehr viel Spaß bei der Tour hatten, beschlossen wir in den Sommerferien, wenn unser Training ausfällt, weitere Radtouren zu unternehmen. Gesagt getan und so machten wir fast jeden Donnerstag in den Ferien Ausflüge in die nähere Umgebung. Wobei sich jeder einzelne mit seinen Ideen einbringen konnte. So führten uns die Touren zum Beispiel linksrheinisch bis Beeckerwerth oder zur Gartenwirtschaft „anne Bänke“ in Dorsten. In den Herbstferien machte uns das Wetter leider einen Strich durch die Rechnung und unsere geplanten Touren fielen ins Wasser. Aber für das neue Jahr haben wir noch einiges vor. Lassen wir uns mal überraschen.

Mit sportlichen Grüßen

Erich Schreiber



Fotos: Privat

## STRANDBAD

### Rückblick auf die Badesaison 2025 – Grüße vom See!

Liebe TVB-Freunde,

was für ein Sommer – oder sagen wir lieber: was für ein Versuch von Sommer!

Nachdem wir euch Anfang des Jahres schon über die besonderen Umstände durch das Hochwasser berichtet hatten, können wir nun nach der Saison sagen: Der große Einsatz des TV Bruckhausen hat sich wirklich gelohnt. Mehrere hundert Tonnen frischer Sand wurden aufgeschüttet, um den Strand wieder in einen ansehnlichen Zustand zu bringen – und das Ergebnis konnte sich sehen lassen! Die Badegäste haben sich sehr gefreut, es gab wieder deutlich mehr Liegefläche, und auch das Beachvolleyballfeld wurde mit einem Teil des Sandes ein wenig aufgefrischt.

Ebenfalls investiert hat der Verein bei den Strandliegen: Nachdem die bereits vorhandenen im Vorjahr so gut angekommen waren, wurden in dieser Saison weitere Exemplare angeschafft – ein echter Gewinn für alle, die den See in Ruhe genießen möchten. Viele nutzten sie, um Sonne zu tanken oder einfach den Blick über das Wasser schweifen zu lassen – kleine Dinge, die den Besuch gleich viel schöner machen.

Im Bereich des Spielplatzes hat sich außerdem etwas getan: Die alte Schaukel war inzwischen etwas in die Jahre gekommen und musste ersetzt werden. Hier haben wir gern mitgeholfen und eine neue Schaukel gespendet – ein kleiner Beitrag, damit sich auch die jüngsten Besucher am See wohlfühlen können.

Das Kinderferienlager des TVB fand in diesem Jahr erstmals unter neuer Leitung statt, und wir freuen uns, dass alles prima funktioniert hat. Die Kinder hatten eine tolle Zeit – ein großes Dankeschön an alle ehrenamtlichen Organisatoren!

Die Saison startete übrigens rekordverdächtig früh: Schon Ende April war bestes Badewetter, und auch der Mai zeigte sich von seiner schönsten Seite. Nach einem starken Juni folgte dann leider die große Ernüchterung – der Juli und August waren ziemlich verregnet. Unterm Strich also eine durchwachsene Saison, aber das gehört wohl einfach dazu. Wir hoffen, dass uns in den kommenden Jahren endlich mal wieder ein „richtiger Sommer“ gegönnt wird – verdient hätten wir's allemal.

Trotz wechselhaftem Wetter gab's wieder viele Highlights: In der Beachbar fanden etliche stimmungsvolle Abendveranstaltungen statt, und natürlich durfte auch Rock am See nicht fehlen. Das Event war wie immer ein voller Erfolg – nur der Rasen hatte hinterher etwas gelitten. Dank der tatkräftigen Hilfe unserer örtlichen Bauernschaft (vielen Dank an Tobias Rösel und Phillip Nattke) konnte aber alles schnell wieder in Ordnung gebracht werden.

Lars und ich haben in diesem Sommer übrigens schon unsere 14. Saison als Gastronomen am Strandbad hinter uns gebracht – Wahnsinn, wie die Zeit vergeht! Zusammen mit Dieter Brandt, der uns am Anfang unserer Zeit am See viel geholfen hat und mit seiner Erfahrung und Ruhe eine tolle Unterstützung war, tragen wir nun seit über 16 Jahren Verantwortung für das Strandbad.

Und das Beste: Der Tenderingssee wurde in diesem Jahr bereits zum dritten Mal – nach 2017 und 2018 – von Seen.de als beliebtester See in NRW ausgezeichnet! Ein riesiges Dankeschön an alle, die abgestimmt haben – wir geben alles, um den Titel auch im nächsten Jahr wieder nach Hause zu holen.



## STRANDBAD

Leider gab es in diesem Jahr auch eine sehr traurige Nachricht: Der Tod unseres Freundes und Unterstützers Gottfried Benninghoff hat uns tief getroffen. Nachdem bereits im Dezember 2024 Jupp Bauer verstorben ist, haben wir innerhalb eines Jahres zwei ganz besondere Menschen verloren, die uns mit Rat und Tat zur Seite standen und ohne die es das Strandbad in seiner heutigen Form wohl gar nicht geben würde. Ihr werdet vermisst – und wir sind dankbar für alles, was ihr für den Verein und den See getan habt.

Zum Schluss möchten wir noch betonen: Ein so schöner Ort wie unser Strandbad funktioniert nur, wenn wir genug Rettungsschwimmer und fleißige Helfer haben. Ein herzliches Dankeschön an alle, die in dieser Saison mit angepackt und Verantwortung übernommen haben! Vielleicht sind ja auch unter den Vereinsmitgliedern einige, die künftig selbst am See mitarbeiten oder helfen möchten – oder jemanden kennen, der Interesse hätte. Jede Unterstützung ist willkommen! Für den Einsatz am See wird der DLRG-Rettungsschwimmerschein in Silber benötigt, und der Verein unterstützt gerne bei der Erlangung des Scheins. Wer also Lust hat, Teil des Teams zu werden oder mithelfen möchte, dass der Badebetrieb auch in Zukunft sicher und verlässlich weiterläuft, darf sich gerne bei uns melden.

Nach einer kleinen Verschnaufpause geht's bald wieder los. Mit neuen Ideen, frischer Energie und viel Herzblut wollen wir auch im nächsten Jahr dafür sorgen, dass unser Strandbad der schönste Ort zum Entspannen, Sporteln und Zusammensein bleibt.

Bis bald am See – Eure Jungs vom Tender  
Lars & Basti

Tel.: 0 20 64 / 4 61 33 

# Kandora SERVICE

TV • VIDEO • HIFI • SATELLITENTECHNIK

[www.kandoraservice.de](http://www.kandoraservice.de) • [info@kandoraservice.de](mailto:info@kandoraservice.de)

**Thorsten Kandora**

Bergschlagweg 38  
46569 Hünxe

Tel.: 0 20 64 / 4 61 33

Radio- und  
Fernsehtechnermeister  
Industriemeister  
Elektrotechnik/  
Nachrichtentechnik

## ROCK AM SEE

### ROCK AM SEE

Rock am See, das Rockfestival in Voerde am Tenderingssee, das seit 12 Jahren viele Herzen höher schlagen lässt.

Entstanden ist dieses Benefizfestival im Jahre 2013 auf einem Männerstammtisch, aus einer Bierlaune heraus. Schnell hat sich ein Orga-Team gefunden, das dieser Idee Leben einhauchen wollte. Bis heute besteht das Orga - Team aus Mathias Scheithauer, Kai Goldack, Jens Andreas, Dirk Maulis, Marco Weiß, Dietmar Hahn und Miriam Wiberny. Durch den TVB wurde damals schnell ein Schirmherr der Veranstaltung und durch das Strandbad am Tenderingssee auch eine grandiose Location zum Verwirklichen der Männerstammtisch-Idee gefunden.

Es begann mit befreundeten kleinen Bands, 700 Zuschauern und kleinen Spendensummen. Daraus wurde bis heute ein sehr beliebtes Familien- und Benefizfestival. Mittlerweile spielen auch bekanntere und nicht nur lokale Bands. Das Festival findet seit Corona an 2 Tagen statt. An jedem Tag kommen 1500 Besucher.

Das Orga Team ist seinem Konzept seit Beginn treu geblieben. Es soll ein bezahlbares Festival für die ganze Familie sein, bei dem gute und vielseitige Rockmusik gespielt wird. Bis heute gibt es einen großen Kinderbereich mit einem Luftballonweitflugwettbewerb, dem Spielmobil, einer Hüpfburg und Angeboten des Jugendhauses Brooklyn. Freitags spielen drei, samstags fünf Bands. Opener beider Tage sind Kinder- und Jugendbands. Frei nach dem Motto von Kindern für Kinder. Und auch das ist all die Jahre geblieben: Der gesamte Erlös dieser Veranstaltung wird an Kinder- und Jugendeinrichtungen gespendet. Mit der diesjährigen Spendensumme wurden in all den Jahren insgesamt 200 000 Euro gespendet.



## ROCK AM SEE

Rock am See lebt von vielen vielen Menschen, die dieses Festival in jedem Jahr immer wieder unterstützen! Angefangen über den TVB, der das Strandbad seit 12 Jahren zur Verfügung stellt, über die vielen Sponsoren von Geld- und Sachspenden und die ganzen großartigen Bands bis hin zur Kruh, dem Herzstück von Rock am See.

Die Kruh sind alle ehrenamtliche Helfer, ohne die es Rock am See nicht geben würde. Knapp 300 Menschen sind es mittlerweile, die stolz sind zur Kruh zu gehören und in jedem Jahr tagelang ihre freie Zeit opfern um diese große Sache mit auf die Beine zu stellen! Jeder einzelne der Kruh ist mehr als stolz Teil der Rock am See Community zu sein!

Und eins ist klar, ohne all diese vielen Menschen wäre Rock am See gar nicht möglich. Das Orga – Team ist schon mitten in den Planungen für das nächste Jahr und freut sich schon jetzt auf zwei tolle Festivaltage am Tender!

Rock on!

The advertisement features a background image of the Römer GmbH building, a modern structure with large glass windows and several white flags flying in front. The text is overlaid on this image. At the top center is the company logo, which consists of a green circle with a white stylized 'R' and the word 'Römer' in a green script font, followed by 'GmbH' in a smaller, black sans-serif font. Below the logo, the company name 'SANITÄR & HEIZUNG' is written in large, bold, black capital letters. Underneath this, the address 'Gewerbestraße 8' and '46562 Voerde' are listed. The contact information includes 'Tel. 02855 / 8 28 25 - 26', 'Fax 02855 / 8 27 29', 'eMail: lhroemer@aol.com', and 'Internet: www.roemer-badausstellung.de'. The building in the background has signs that read 'Sanitär + Heizung' and 'Handel + Montage'.



## HERBSTGEDANKEN

„Könntest du noch etwas dazu schreiben? Ein Gedicht ? Oder so?“

Ich und ein Gedicht? Das lief schon in der Schule nicht wirklich rund!

Gedichte a la Rilke, Goethe usw ... Für mich: Worte zu Sätzen in Form gepresst, die sich reimen mussten ... Nee, danke!

Ich willigte trotzdem ein. Ein paar hübsche Fotos aus der Gegend rund um das Vereinsheim hatte ich der Redaktion geschickt. Und gehofft, das würde reichen. Tat's aber nicht.

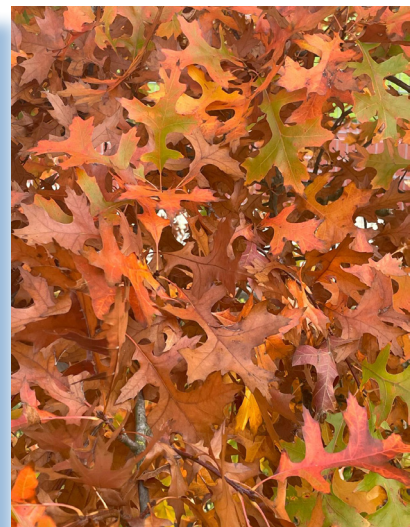
Und eigentlich hatte ich das auch schon gefühlt.

Ok. Dann also hier ein Text. Worte, ganz einfach, nicht in Form gepresst ...

### HERBSTGEDANKEN

Kürbissuppe , Halloween  
Ahornblätter, rot statt grün  
Pflaumenkuchen, Apfelernte,  
Grünkohleintopf, Pinkelwurst  
Gemüse, Obst und Gladiolen,  
Sonnenblumen sollst du holen.  
Das alles und noch andres Zeugs  
besorgst du frisch und unspritzt!  
So bleibst du lustig und verschmitzt.

Angelika Gallach



Fotos: Privat

# TVB-STORIES



## LIEDERBÜCHER

Hallo liebe TVBler,

für eure Weihnachtsfeier stehen wieder Liederbücher zur Verfügung. Natürlich leihweise. Ab Ende November liegen sie im TVB Treff aus.

Wie ihr alle wisst SINGEN macht froh und gesund. Habt viel Freude damit.

Eure Ingrid



# Uttrodt

DANZIGER PLATZ 5 | 46569 HÜNXE-BRUCKHAUSEN |  
TELEFON: 0 20 64 / 36 87 3 | MONTAG - SAMSTAG: 7.00 - 20.00 UHR

**DIE FRISCHE  
VIELFALT IN HÜNXE!**  
MODERN • HELL  
ANSPRECHEND



Wir ♥ Lebensmittel.





## WARUM BEWEGUNG GUT IST

### Warum Bewegung immer gut ist – die beste Medizin der Welt

Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Doch in einer Zeit, in der viele von uns täglich stundenlang sitzen – im Büro, im Auto oder vor dem Bildschirm – kommt Bewegung oft zu kurz. Dabei ist sie einer der wichtigsten Schlüssel zu einem langen, aktiven und erfüllten Leben. Bewegung ist keine Pflicht, sondern die natürlichste Form der Gesundheitsvorsorge.

Bewegung stärkt den Körper von Kopf bis Fuß. Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt wie ein Rundum-Programm für den Körper. Sie trainiert Herz und Kreislauf, kräftigt Muskeln und Knochen, hält Gelenke geschmeidig und verbessert die Sauerstoffversorgung im gesamten Organismus. Wer sich regelmäßig bewegt, senkt nachweislich das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes Typ 2.

Auch das Immunsystem profitiert: Bewegung aktiviert die Abwehrkräfte und hilft, Erkältungen oder Infekte besser abzuwehren. Gleichzeitig unterstützt sie den Stoffwechsel – Zucker und Fette werden effizienter verarbeitet, was Übergewicht und Folgeerkrankungen vorbeugen kann. Bewegung hilft gegen Rückenschmerzen und Verspannungen. Einer der häufigsten Gründe für Arztbesuche sind Rückenschmerzen – meist Folge von Bewegungsmangel und einseitiger Belastung. Schon regelmäßige, moderate Bewegung kann helfen, Verspannungen zu lösen und die Haltung zu verbessern.

Dabei geht es nicht nur um Sport im engeren Sinn: Auch Spaziergehen, Radfahren oder leichte Gymnastik stärken die Rumpfmuskulatur und halten die Wirbelsäule stabil. Wer sich regelmäßig bewegt, beugt nicht nur Schmerzen vor, sondern gewinnt auch mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag.

Das Herz freut sich über Aktivität. Unser Herz ist ein Muskel – und wie jeder Muskel will es trainiert werden. Schon 30 Minuten Bewegung am Tag, zum Beispiel zügiges Gehen, Schwimmen oder Radfahren, verbessern die Durchblutung und stärken den Herzmuskel.

Langfristig verlängert regelmäßige Bewegung nicht nur die Lebensdauer, sondern auch die Lebensqualität – man bleibt belastbarer, energiegeladener und fühlt sich einfach vitaler.

Gesunde Psyche durch Bewegung. Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Bewegung wirkt nachweislich antidepressiv, reduziert Stress und hebt die Stimmung. Durch körperliche Aktivität werden Endorphine und Serotonin ausgeschüttet – natürliche „Glückshormone“, die uns entspannter und ausgeglichener machen.

Wer regelmäßig Sport treibt, schläft oft besser, kann sich besser konzentrieren und geht gelassener mit Herausforderungen um. Besonders in Gemeinschaft – etwa im Verein – entstehen zusätzliche positive Effekte: soziale Kontakte, Motivation und gegenseitige Unterstützung.

Gesundheit beginnt im Alltag. Gesundheit muss nicht mit Leistungssport beginnen. Schon kleine Schritte zählen: Treppe statt Aufzug, Spaziergang in der Mittagspause, kurze Dehnübungen am Arbeitsplatz. Wichtig ist die Regelmäßigkeit. Jede Bewegung bringt den Körper in Schwung und sorgt dafür, dass Herz, Muskeln und Gelenke aktiv bleiben.

Fazit: Bewegung ist die beste Medizin. Ob jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittener – Bewegung ist für alle gut und jederzeit möglich. Sie stärkt den Körper, schützt vor Krankheiten, stabilisiert die Psyche und schenkt Lebensfreude.

## ZUM MALEN





## ZUM MALEN



## ZUM BASTELN

### Du brauchst:

- 1 Käsecremebecher
- 1 Eierpackung
- 1 Chipsdose
- 1 Joghurtbecher
- 3 Toilettenpapierrollen
- 1 halbierte Styroporkugel (5 Zentimeter Durchmesser)
- 6 Musterbeutelklammern
- 3 größere Knöpfe
- Schrauben und Muttern
- Unterlegscheiben
- Draht

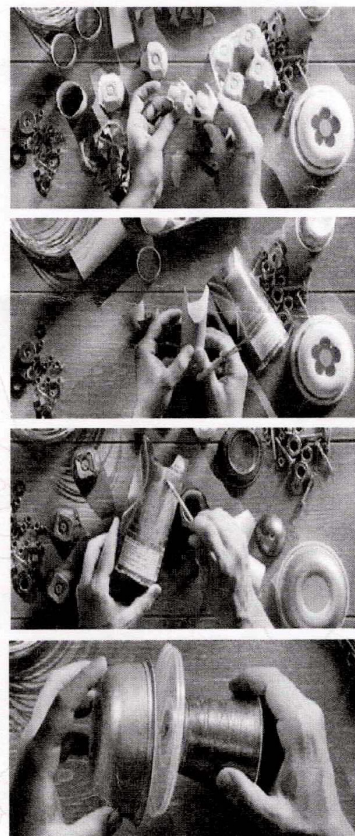
### Roboter Seite 1

Zuerst schneidest du ein Stück von der Dose ab (ca. acht Zentimeter). Für den Körper schneidest du hinten und vorn eine Rundung heraus. Aus dem Eierkarton schneidest du sechs Eierschälchen aus und klebst immer zwei übereinander. Das werden die Füße. Aus den Toilettenpapierrollen werden die Arme. Bei zwei Rollen schneidest du an einem Ende jeweils zwei Rundungen heraus. Die andere Rolle schneidest du in der Mitte durch und auch hier zwei Rundungen aus.

Jetzt malst du alle Teile des Roboters an. Am besten nimmst du dafür Acrylfarben, die halten am besten.

Damit der Roboter gut stehen kann, hat er drei Füße und die befestigst du jetzt am Körper. Dafür brauchst du den Draht. In den Boden der Chipsdose macht ihr insgesamt sechs Löcher, die kreisförmig angeordnet werden müssen. In die Eierschälchen muss auch je ein Loch.

Für die Beine braucht man drei Stückchen Draht (etwa 60 Zentimeter lang). Du fädelst das eine Ende des Drahtes durch ein Loch im Boden der Chipsdose und das andere Ende durch das gegenüberliegende Loch. Damit der Roboter richtig steht, muss aus jedem zweiten Loch ein Bein herauskommen. Dann drehst du die beiden Enden auf der Seite eines Loches zusammen. Das wiederholst du mit den zwei anderen Drahtstückchen.





## ZUM BASTELN

Damit du die Beine an den Füßen befestigen kannst, brauchst du die Muttern. Zuerst wickelst du den Draht der Füße ein Mal um eine der Muttern. Dann steckst du die Enden des Drahtes durch die Löcher in den Eierschälchen und anschließend durch je ein Loch eines großen Knopfes. Dann alles schön zusammendrehen und einfach im Fuß verstecken.

Die zwei Teile des Armes verbindest du mit den Musterbeutelklammern. Eine halbe Styroporkugel klebst du jeweils als Hand an die Arme. Die fertigen Arme werden nun auch mit Musterbeutelklammern am Körper befestigt. So kannst du die Arme sogar bewegen.

In dem Joghurtbecher befestigst du jetzt den Deckel der Frischkäsecremedose. Dazu nimmst du eine Schraube mit Mutter. Achte darauf, dass die Schraube lang genug ist.

Das Gesicht des Roboters baust du jetzt aus der Frischkäsecremedose und vielen Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben. Die Augen bestehen aus zwei Schrauben und zwei Unterlegscheiben. Schraub sie so fest, dass die Unterlegscheiben aneinander stoßen.

Die Köpfe der Schrauben malst du schwarz an. Die Nase schraubst du direkt unter die Augen zwischen die zwei Unterlegscheiben. Die Ohren-Schrauben sind rechts und links an der Seite festgeschraubt. Die Haare des Roboters kannst du dahin schrauben, wo du magst. Der Kopf kann nun samt Hals einfach auf den Roboterkörper gesteckt werden und dabei sogar noch gedreht werden. Wenn man will, kann man in seinem Inneren eine Kleinigkeit verstecken.



Quelle: [www.kikaninchen.de](http://www.kikaninchen.de)





## ZUM RÄTSELN

### Gemeiner Fragebogen

1. In den USA ist der 4. Juli (4th of July) ein wichtiger Feiertag. Gibt es den 4th of July auch in Deutschland?  
\_\_\_\_\_
2. Wie viele Geburtstage hat ein Mensch mit durchschnittlicher Lebenserwartung? \_\_\_\_\_
3. Manche Monate haben 31 Tage. Wie viele haben 28? \_\_\_\_\_
4. Wer ist der Sohn/die Tochter Ihres Vaters, der/die nicht Ihr Bruder/Ihre Schwester ist? \_\_\_\_\_
5. Warum kann ein Mensch, der in den Deutschland lebt, nicht in Großbritannien begraben werden?  
\_\_\_\_\_
6. Ist es in Frankreich erlaubt, dass ein Mann die Schwester seiner Witwe heiratet? \_\_\_\_\_
7. Dividieren Sie 30 durch  $\frac{1}{2}$  und addieren Sie 10. Ihr Resultat? \_\_\_\_\_
8. Ein Mann baut sein Haus in rechteckiger Form. Alle Seiten schauen nach Süden. Ein großer Bär spaziert vorbei. Welche Farbe hat der Bär und warum? \_\_\_\_\_
9. Wenn es 3 Äpfel gibt und Sie nehmen 2 weg, wie viele haben Sie? \_\_\_\_\_
10. Wie weit kann ein Hund in den Wald laufen? \_\_\_\_\_
11. Wenn Sie nur ein Zündholz hätten, und Sie kämen in einen Raum mit einer Ölheizung, einer Kerosin Lampe und einem Holzofen, was sollten Sie als erstes anzünden? \_\_\_\_\_
12. Ein Arzt gibt Ihnen 3 Tabletten und sagt Ihnen, Sie sollen jede halbe Stunde eine Tablette nehmen. Wann werden die Tabletten verbraucht sein? \_\_\_\_\_
13. Ein Bauer hat 17 Schafe. Alle, außer 9, sterben. Wie viele Schafe haben Sie übrig? \_\_\_\_\_
14. Wie viele Tiere jeden Geschlechts nahm Moses mit auf die Arche? \_\_\_\_\_

## ZUM RÄTSELN-LÖSUNGEN

### Gemeiner Fragebogen

1. In den USA ist der 4. Juli (4th of July) ein wichtiger Feiertag. Gibt es den 4th of July auch in Deutschland? **JA / ZWISCHEN DEM 3. & 5. JULY / ÜBERALL**
2. Wie viele Geburtstage hat ein Mensch mit durchschnittlicher Lebenserwartung? **NUR 1 – wann er geboren wird**
3. Manche Monate haben 31 Tage. Wie viele haben 28? **ALLE HABEN 28**
4. Wer ist der Sohn/die Tochter Ihres Vaters, der/die nicht Ihr Bruder/Ihre Schwester ist? **ICH**
5. Warum kann ein Mensch, der in den Deutschland lebt, nicht in Großbritannien begraben werden? **WEIL ER NOCH LEBT / IST NOCH NICHT TOT**
6. Ist es in Frankreich erlaubt, dass ein Mann die Schwester seiner Witwe heiratet? **NEIN WEIL ER SCHON TOT IST**
7. Dividieren Sie 30 durch  $\frac{1}{2}$  und addieren Sie 10. Ihr Resultat? **30:  $\frac{1}{2}$  + 10 = 70**
8. Ein Mann baut sein Haus in rechteckiger Form. Alle Seiten schauen nach Süden. Ein großer Bär spaziert vorbei. Welche Farbe hat der Bär und warum? **WEISS / NORDPOL**
9. Wenn es 3 Äpfel gibt und Sie nehmen 2 weg, wie viele haben Sie? **2**
10. Wie weit kann ein Hund in den Wald laufen? BIS IN DIE MITTE / DANN LÄUFT ER AUS DEM WALD RAUS
11. Wenn Sie nur ein Zündholz hätten, und Sie kämen in einen Raum mit einer Ölheizung, einer Kerosin Lampe und einem Holzofen, was sollten Sie als erstes anzünden? **ZÜNDHOLZ**
12. Ein Arzt gibt Ihnen 3 Tabletten und sagt Ihnen, Sie sollen jede halbe Stunde eine Tablette nehmen. Wann werden die Tabletten verbraucht sein? **1 STUNDE**
13. Ein Bauer hat 17 Schafe. Alle, außer 9, sterben. Wie viele Schafe haben Sie übrig? **KEINE / DIE SCHAFE GEHÖREN DEM BAUER**
14. Wie viele Tiere jeden Geschlechts nahm Moses mit auf die Arche? **KEINE / DAS WAR NOAH**

### Starke Omas

Starke Omas haben nicht nur schöne Augen,  
starke Omas haben Phantasie und Mut.  
Starke Omas wissen selbst, wozu sie taugen,  
starke Omas kennen ihre Chancen gut.  
Starke Omas halten felsenfest zusammen,  
Pech und Schwefel, die sind gar nichts gegen sie.  
Ihren Augen können sie noch immer trauen,  
starke Omas, die zwingt keiner in die Knie.

Starke Omas können nicht nur Suppe kochen,  
starke Omas braten, brutzeln, backen viel.  
Starke Omas sind da für die Enkelkinder,  
starke Omas zeigen Köpfchen und Gefühl.  
Ihre Meinung wollen sie uns nicht verschweigen,  
starke Omas reichen Schwachen ihre Hand.  
Starke Omas können Tränen offen zeigen,  
starke Omas leisten wirklich allerhand.

Starke Omas stehen fest auf ihren Beinen,  
wollen außerdem noch alles ausprobier'n.  
Starke Omas sagen ehrlich, was sie meinen,  
starke Omas können siegen und verlier'n.  
Starke Omas wollen noch sehr viel erleben,  
starke Omas können auch mal Zweite sein,  
sie sind stark genug, um auch mal nachzugeben,  
starke Omas fall'n auf keine Schliche rein.

Starke Omas gehen wandern und spazieren,  
können super schwimmen und auch radeln.  
Starke Omas, die sind schick vom Scheitel bis zum Zeh,  
versenden Apps und sind sicher am PC.  
Starke Omas fahren flott mit ihrem Wagen,  
finden alle Wege ohne fragen.  
Starke Omas - werden alle Enkel sagen –  
wissen einfach Rat in allen Lebenslagen!



## BLUMEN

### Blumen

#### Solokünstler

Eine rote Weihnachtssternblüte steht kurz geschnitten in einem weißen Porzellan-Milchkännchen und sorgt für magische Augenblicke – mitunter liegt das Geheimnis in der Schlichtheit der Dinge.



78

#### Mittelpunkt

Schnell zu machen: Mehrere kleine Töpfe roter Weihnachtssterne mit etwas Folie umwickeln und mittig in einen Dekokranz aus Zweigen stellen. Mit farblich passenden Kugeln und Band verzieren.



... das schmeckt! Ausgabe 13/2019



#### Hoch gewachsen

Das rote Hochstämmchen in einen Weidekorb stellen. Mit Kiefernzweigen, Kugeln, Sternen, Bändern und Glöckchen dekorieren.



#### Süßes Anhängsel

Drahtkorb in Tütenform mit Moos umwickeln und mit Draht fixieren. Weihnachtssterntopf mit etwas Erde einsetzen. Tannen- und Beerenzweige fixieren. Band zum Aufhängen anknoten.

Fotos: Friedrich Strauß (3); Flora Press



## WINTERGETRÄNKE



*Frisch und trendy*

### Hot Hugo mit Limette und Minze

Zubereitungszeit  
ca. 15 Minuten

Für 4 Personen

- 2 Limetten (Bio)
- 1 l trockener Weißwein
- 100 ml Holunderblütensirup  
(im Getränkeregale)
- 4 Zweige Minze

**1** Limetten heiß waschen, trocken reiben und mit Schale in dünne Scheiben schneiden. Weißwein in einem Topf erhitzen. Holunderblütensirup einrühren. Limetten dazugeben.

**2** Heißen Hugo auf 4 große hitzebeständige Gläser verteilen und mit je 1 Minzzweig garnieren.



[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





## APERITIF

### Getränke

# Auf ein schönes Fest!

Vor allem wenn Gäste zu Besuch sind, ist ein Aperitif an den Feiertagen ein schöner Auftakt. Diese Kreationen mit Sekt und Wein sind raffiniert und besonders

96

### Basilikum-Wodka-Sekt

Für 4 Gläser: 4 Stiele Thai-Basilikum am Stiel fassen, Blätter mehrmals auf die Arbeitsfläche schlagen. 80 ml Wodka, 80 ml Limettensaft, 160 ml Triple Sec (alternativ Grand Marnier) und 40 ml Limettensirup mit Eiswürfeln verrühren. Mit dem Thai-Basilikum in 4 gekühlte Gläser abseihen und mit je 100 ml eisgekühltem, trockenem Sekt auffüllen. Nach Belieben mit frischem Basilikum und mit kandierten Orangenschalenspiralen garnieren.

PRO GLAS: 265 kcal/1120 kJ  
23 g KH, 0 g EW, 1 g F



tos: burdafood.net/jan-peter.westermann: StockFood



## HAUPTSPEISE

### Hirsch à la Wellington mit Rotweinsauce

*Etwas aufwendiger*

FÜR 6 PORTIONEN

- 100 g getrocknete gemischte Pilze
- 1 kg ausgelöster Hirschrücken ohne Haut und Sehnen (evtl. vorbestellen)
- 120 g Sahne (davon 100 g eiskalt)
- 1 Bund Petersilie
- Salz – Pfeffer
- 1 EL Wacholderbeeren (angedrückt)
- 2–3 Rosmarinzwige
- 25 g Butterschmalz
- 250 ml trockener Rotwein (z. B. Barolo)
- 400 ml Wild- oder Rinderfond
- 1 Eigelb (Ei: Größe M)
- 600 g Blätterteig (ca. 40 x 30 cm; auf Backpapier fertig ausgerollt; Kühlregal)
- 50 g Zartbitterschokolade (70 % Kakao)
- 50 g kalte Butter

ZUBEREITUNG: 60 MINUTEN  
BACKZEIT: 40 MINUTEN

**1** Pilze 30 Minuten in warmem Wasser einweichen. Fleisch waschen, gut trocken tupfen. Vom Fleisch ein ca. 200 g schweres Stück abschneiden, fein würfeln. Mit 100 g eiskalter Sahne im Mixer rasch zu einer feinen Farce pürieren. Petersilienblätter abpfeifen, fein hacken. Pilze abtropfen lassen, ausdrücken, fein hacken. Beides mit Farce mischen. Kräftig salzen, pfeffern.

**2** Übriges Fleischstück rundum salzen, pfeffern, mit Wacholder und Rosmarin im heißen Schmalz kräftig anbraten. Fleisch abtupfen. Bratensatz mit Wein ablöschen, Fond dazugießen und Sauce auf ca. 200 ml einkochen.

**3** Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Eigelb mit übriger Sahne (20 g) mischen. Blätterteig samt Backpapier ausbreiten. An den langen Teigseiten je 1 cm breiten Streifen abschneiden. Farce

auf der Teigplatte bis auf etwas Rand rundum verteilen. Fleisch auf die Farce setzen, Teigrand mit etwas Eigelb-Mix dünn bestreichen. Fleisch in den Teig einschlagen. Teigenden rechts und links zusammenklappen, andrücken. Alles mit dem Backpapier vorsichtig auf ein Blech ziehen, dünn mit Eigelb-Mix bepinseln, mit übrigen Teigstreifen belegen, auch diese dünn mit Eigelb-Mix bestreichen. Alles auf unterster Schiene 40 Minuten backen.

**4** Filet 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Schokolade fein reiben. Mit Butter in kleinen Stücken unter die Sauce mixen. Sauce salzen und pfeffern. Zum Servieren Filet z. B. mit einem elektrischen Messer aufschneiden. Mit der Sauce anrichten. Dazu schmeckt Feigen-Rotkohl.

PRO PORTION: 880 kcal/3700 kJ  
37 g KH, 47 g EW, 58 g F

18



StockFood



## NACHTISCH

### Pochierte Rotweibirnen

*Einfach*

FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Birnen
- 1 Zweig Thymian
- 300 ml Rotwein
- 250 ml roter Portwein
- 4 EL Zucker
- 2 Zesten Zitronenschale (Bio)
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- 1 EL Honig
- 2 Orangen
- 150 g Brombeeren

ZUBEREITUNG: 35 MINUTEN

**1** Birnen waschen, schälen und dabei den Stiel dranlassen. Den Boden ggf. etwas gerade schneiden, sodass die Birnen später stehen können.

**2** Thymian waschen und trocken schütteln. Rotwein mit Portwein, Zucker, Zitronenschalen, Zimt, Sternanis, Thymian und Honig in einem Topf aufkochen. Birnen hineinstellen und bei kleiner Hitze 10–12 Minuten ziehen lassen. Dabei immer wieder mit dem Sud beträufeln. Im Sud abkühlen lassen.

**3** Orangen mit einem scharfen Messer rundherum großzügig schälen, sodass auch das Weiße entfernt wird. Orangen in Scheiben schneiden und auf einer Platte auslegen. Brombeeren verlesen, evtl. waschen und trocken tupfen.

**4** Birnen mittig auf die Platte zwischen die Orangenscheiben stellen und alles mit ein wenig Weinsud beträufeln. Brombeeren drum herum anrichten und servieren.

PRO PORTION: 295 kcal/1240 kJ  
47 g KH, 2 g EW, 1 g F







### Gewürzkuchen mit Birnen & Nüssen

*Einfach*

FÜR CA. 14 STÜCKE  
DAS BRAUCHT MAN: KRANZFORM (Ø 28 CM)

- 400 g Weißwein – 150 g Zucker
- Zesten und Saft von 1 Zitrone (Bio) – 6 kleinere Birnen
- Pflanzenöl und Semmelbrösel für die Form – 175 g weiche Butter
- 2 EL Honig
- 120 g brauner Zucker
- 1 TL gem. Zimt – 1 Msp. gem. Nelke – 1 Msp. ger. Muskat
- ½ TL Ingwerpulver
- 3 Eier (Größe M) – 300 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Kakaopulver
- Abrieb von 1 Orange (Bio)
- ggf. etwas Milch
- 3 EL gemahlene Haselnüsse
- 50 g grob gehackte Haselnüsse

ZUBEREITUNG: 50 MINUTEN  
BACKZEIT: 45 MINUTEN

**1** Wein, Zucker, Zitronenzesten, -saft und ca. 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Birnen schälen, in den Sud legen und darin 10 Minuten köcheln lassen. Von der Hitze nehmen, Birnen im Sud auskühlen lassen.

**2** Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Form ölen und mit Bröseln ausstreuen. Butter mit Honig, braunem Zucker und Gewürzen cremig schlagen. Eier einzeln dazugeben und unterrühren. Mehl, Backpulver, Kakao und Orangenabrieb darüberstreuen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Evtl. etwas Milch hinzufügen. Ein Drittel Teig in die Form füllen. Mit gemahlene Haselnüssen bestreuen. Birnen gut trocken tupfen und in die Form setzen. Mit übrigem Teig bedecken und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen. Kuchen 45 Minuten im Ofen backen (Stäbchenprobe!). Herausnehmen, auskühlen lassen.

PRO STÜCK: 365 kcal/1535 kJ  
45 g KH, 5 g EW, 16 g F



## BACKEN



## Waldbeeren-Marmorkuchen

**Zubereitungszeit ca. 40 Minuten**

**Backzeit ca. 60 Minuten**

Portion ca. 44 g KH, 7 g E, 23 g F, 430 kcal

### Zutaten für 15 Stücke:

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| ✓ 100 g Brombeeren                                    | ✓ 5 Eier (M)                  |
| ✓ 100 g Heidelbeeren                                  | ✓ 400 g Mehl                  |
| ✓ 1 Päckchen Rote-Grütze-Pulver mit Himbeer-Geschmack | ✓ 100 ml Buttermilch          |
| ✓ 250 g weiche Butter                                 | ✓ 50 g Himbeeren              |
| ✓ 300 g Zucker  | ✓ 150 g Beerengelee           |
| ✓ Salz  | ✓ 300 g Doppelrahm-frischkäse |
| ✓ 1 Päckchen Backpulver                               | ✓ 200 g Schlagsahne           |

### Zubereitung:

- 1 Von den Brom- und Heidelbeeren je 50 g waschen und mit Rote-Grütze-Pulver pürieren. Butter, 250 g Zucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, abwechselnd mit Buttermilch unterrühren. Teig halbieren.
- 2 Eine Hälfte in eine gefettete und bemehlte Kastenform (ca. 30 cm Länge) geben, glatt streichen. Unter die andere Hälfte das Püree rühren, in die Form geben und marmorieren. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2) ca. 1 Stunde backen (Stäbchenprobe!). Herausnehmen und auskühlen lassen.
- 3 Himbeeren sowie übrige Brom- und Heidelbeeren waschen. Gelee leicht erwärmen. Frischkäse, Sahne und 50 g Zucker zusammen steif schlagen. Creme auf den Kuchen streichen, Beeren darauf verteilen und Gelee daraufträufeln.



# WIR SUCHEN DICH!

Übi-Helfer:in  
(m/w/d)



## DAS BRINGST DU MIT

- ✓ Erweitertes Führungszeugnis
- ✓ Erfahrung im Umgang mit Kindern

## FÜR UNSERE TURNTIGER

- ✓ Mittwochs 15:15 Uhr bis 16:15 Uhr
- ✓ Alte Halle Bruckhausen
- ✓ Ehrenamtliche Tätigkeit mit Aufwandsentschädigung

MELDE DICH  
BEI UNS →



**TURNVEREIN BRUCKHAUSEN E.V.**

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

# TVB-VEREIN



## SPORTANGEBOT

*Entdecke unser*  
**SPORTANGEBOT**



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



tv\_bruckhausen

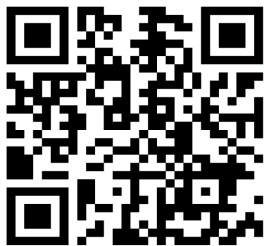


TV Bruckhausen 1921 e.V.



## SOCIAL MEDIA

### *Stets informiert* KANÄLE DES TVB



Homepage



Facebook



Instagram



TVB Treff



App



Stranbad





# Organigramm

## Vorstand



**1. Vorsitzende**  
Gabriele Reinartz  
1.voritz@tvbruckhausen.de



**2. Vorsitzender**  
Thomas Marohn  
2.voritz@tvbruckhausen.de



**Geschäftsführerin**  
Britta Kuhlmann  
geschaeftsfuehrung@tvbruckhausen.de



**Kassenwart**  
Martin Okrüt-Römer  
kasse@tvbruckhausen.de



**Sportliche Leiterin**  
Aylin Faber  
sport@tvbruckhausen.de



**Medienwart**  
Udo Fischer  
admin@tvbruckhausen.de



**Pressewartin**  
Jana Ritz  
presse@tvbruckhausen.de



**Wassersportkoordinator**  
Theo Borgmann  
see@tvbruckhausen.de



**Technischer Leiter**  
Christoph Rakoczy  
technik@tvbruckhausen.de



**Jugendwart**  
Dirk Sommerig  
jugend@tvbruckhausen.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 2026

Monat	Datum	Organisation	Telefon
<b>März</b>	Mittw. 25.03.	Edith und Franz Bruhn	01515 9134979
<b>April</b>	Mittw. 22.04.	Birgit und Kurt Erdmann	0174 9154665
<b>Mai</b>	Mittw. 13.05	Ingrid Stahl-Schwarz Annegret Berger- Lohr	0179 1095045
<b>Juni</b>	Mittw. 17.06	Barbara Staudt Gisela Walbrodt	0163 6317940
<b>Juli</b>	Mittw. 15.07	Marianne und Helmut Lidinsky	0176 42134485
<b>August</b>	Mittw. 19.08.	Ute und Bernd Zak	01577 1737612
<b>September</b>	Mittw. 09.09	Bärbel Benninghoff Ulrich Walbrodt	0176 95448139
<b>Oktober</b>	Mittw. 07.10	Kurt und Wilma Meyer	02064- 30729

Treffpunkt für alle Touren: Parkplatz Vereinsheim um 10.00 Uhr.  
Grundsätzlich kehren wir zum Mittagessen und zum Kaffeetrinken ein.  
Die Strecken sind ca. 50-55 km lang.

Wir haben gutes Wetter bestellt. Kommt und fahrt mit.  
Es ist immer wie ein schöner Urlaubstag.

Allgemeine Rückfragen: Ulli Walbrodt, Tel. 0172 240 2235

*direkt ausfüllen*  
**MITGLIEDSANTRAG**





Ihre Gesundheitsexperten seit über 40 Jahren.



**Heuking**  
APOTHEKE  
LOHBERG

Hünxer Str. 401 · 46537 Dinslaken  
Telefon: 0 2 0 6 4 / 4 6 9 4 0

**Heuking**  
APOTHEKE  
HIESFELD

Sterkrader Str. 251 · 46539 Dinslaken  
Telefon: 0 2 0 6 4 / 6 0 41 70

**Heuking**  
APOTHEKE  
BLUMENVIERTEL

Hünxer Str. 184 · 46537 Dinslaken  
Telefon: 0 2 0 6 4 / 5 1 7 4 2

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