

*Allen ein  
friedvolles  
Weihnachten  
und ein tolles  
und gesundes  
2024!*



## MEISTERSCHAFTEN TRAMPOLINTURNEN JUGEND & SYNCHRON — STUTTGART 2023



**Glückwunsch, Joris!  
Bericht im Innenteil.**

Der Sportspruch zum Anfang:

**Natürlich mache ich gerne Sport.  
Deshalb auch so selten.  
Es soll ja etwas Besonderes sein.**



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

alle Jahre wieder kommt das Christuskind. Auch bei uns ist Weihnachten eingezogen. Der Tannenbaum im Vereinsheim wurde traditionell von unseren „Baummännern“ geschmückt. Schön ist er geworden. Gar nicht so nach Lorient-Art: „Früher war mehr Lametta!“.

Wir hoffen sehr auf eine ruhige und friedvolle Weihnachtszeit und wünschen uns, dass sich das Friedvolle der Weihnachtszeit auch dauerhaft in die Welt überträgt.

In diesem Sinne allen unseren Mitgliedern, Freundinnen und Freunden, den vielen Unterstützerinnen und Unterstützern und allen anderen, die uns in diesem Jahr Gutes getan haben ein frohes Weihnachtsfest einen guten Rutsch in ein friedvolles, erfolgreiches und vor allem auch gesundes Neues Jahr 2024.

Glückauf und bleibt alle gesund,  
Euer Gesamtvorstand

## In Heft 124 lest ihr:

|    |                               |
|----|-------------------------------|
| 2  | <b>Vorwort / Impressum</b>    |
| 4  | <b>Vereinsnachrichten</b>     |
| 9  | <b>Unsere Spenderkästchen</b> |
| 13 | <b>Terminkalender</b>         |
| 20 | <b>Familiennachrichten</b>    |
| 21 | <b>Sportangebot im TBF</b>    |
| 24 | <b>Urlaubsgrüße</b>           |
| 25 | <b>Abteilungsnachrichten</b>  |

Nachdruck in Wort und Bild ist nur mit Genehmigung des TBF gestattet. Alle Nachrichten werden nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr veröffentlicht. Der „turnschuh“ ist das Vereinsorgan des Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V. und wird den beitragspflichtigen Mitgliedern im Rahmen ihrer Mitgliedschaft ohne besonderes Entgelt geliefert.

IV/2023 - 124/36. Jg.

### Impressum

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

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

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

Satz: Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.

Druck: Infotex-digital, Bahnhofsweg 2  
82008 Unterhaching

Sportpictogramme: ©DOSB/Sportdeutschland

Anzeigenberatung: Rainer W. Seck

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

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

### Bürozeiten:

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

### Telefon und Fax der Vereinsanlagen

Vereinsheim und Geschäftsstelle (60 12 58 und Fax 69 59 486)  
Tennisanlage Schemmannsfeld (69 97 14)  
Sporthalle Helmstraße (69 90 20)

### Internet

www.tb03.de, E-Mail: vorstand@tb03.de und verschiedene Abteilungsadressen (siehe Homepage)

### Abteilungen und Gruppen

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

### Sportstätten

- vereinseigenes Clubhaus und Geschäftsstelle mit Gymnastiksaal, Kraftraum und Außensportanlage: Werkhausenstraße 16, 45359 Essen-Frintrop
- Sporthalle (ehem. Hauptschule an der Dellwiger Straße), Dellwiger Str. 85, 45357 Essen in eigenverantwortlicher Nutzung durch den Turnerbund Frintrop
- vereinseigene Tennisanlage Schemmannsfeld mit fünf Außenplätzen und Clubheim, Schemmannsfeld 27, 45359 Essen
- Turnhalle Schloßschule, Schlossstraße 192, 45355 Essen
- Turnhalle Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöferstr. 175, 45355 Essen
- Turnhalle Altfriedschule, Frintroper Str. 432a, 45359 Essen
- Turnhalle Unterstraße (ehem. Sittferschule), Unterstr. 67, 45359 Essen in eigenverantwortlicher Nutzung durch den Turnerbund Frintrop
- Sporthalle Bergeborbeck, Friedrich-Lange-Str. 15, 45355 Essen

### Bankverbindung

Sparkasse Essen, Konto DE78360501050004201984 (bei Spenden bitte Namen und Adresse ggf. Zweck angeben)

### Vorstand

Hans Hahnen (Vorsitzender), Sascha Fennel (2. Vorsitzender sowie Radgruppe), Patrick Plücker (Kassierer), Saskia Plücker (Geschäftsführerin, Sozialwartin), Stefan Dujardin (sportlicher Leiter), Marlies Neuhaus (sportliche Leiterin), Annette Fennel (2. Kassiererin), Ralf Schutz (3. Vorsitzender), Willi Riese jun. (2. Geschäftsführer sowie Hauswart und Jedermann), NN (Jugendvorsitzende(r)), Daniel Zbick (1. Vorsitzender Tennis), Hans Hahnen und Britta H. (Abenteuersport und Breitensport Kinder), Ulli Braune (Volleyball), Ilse Grewe & Marlies Neuhaus (Frauen), Marlies Neuhaus (Wirbelsäulengymnastik), Lynn Heggemann & Chantal Neth (Trampolin), Claudia Spelz (Gerätturnen), Werner Högner (Skigymnastik), Saskia Högner (stv. Jiu Jitsu), Gabi Glaubitz (Senioren), Gabi Glaubitz (Trendsportarten), Gero Hausmann (Basketball), Britta H. (stv. Jugendvorsitzende), Karoline Seck (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit), Rainer W. Seck (Ehrenvorsitzender), Ältestenrat: Brunhilde Hofman, Ilse Grewe, Günter Lüsser, Dieter Lösger, Kassenprüferinnen: Daphne Dorigi und Sabine Pfeiffer.

### Mitgliedschaften

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

**ES IST IMMER  
ZU FRÜH,  
UM AUFZUGEBEN!**

Genug darüber geredet, mal wieder Sport zu machen.  
Lass deinen Worten Taten folgen!



sportdeutschland.de



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

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



sportdeutschland.de



**Üben, bis sich die  
Balken biegen.**



**Und Schritt für  
Schritt über sich  
hinauswachsen.**

„Ich hab's geschafft!“ Für diesen Satz und diese Freude unterstützen wir regionale Sportvereine. Damit Ihre Kinder lernen, dass sie alles erreichen können. Mehr Informationen über unser Engagement finden Sie unter [sparkasse-essen.de](http://sparkasse-essen.de)

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



Sparkasse Essen

# Vereinsnachrichten

## Neuer „alter“ Inserent

### Reisebüro Lotz wirbt im Turnschuh

Ein dickes Dankeschön geht an das Reisebüro Lotz, Frinroper Straße 430, 45359 Essen, die uns ab dieser Ausgabe wieder mit einem Inserat unterstützen. Und wo kann eine Werbung für ein Reisebüro besser hinpassen, als zu unseren vielen Urlaubsgrüßen unserer Mitglieder, die wir auch wieder für dieses Heft erhalten haben.

## Turnerbund erhält Gelder aus dem Fördertopf

### „Digitalisierung gemeinnütziger Sportorganisationen NRW“

von Stefan Dujardin

Über das REACT-EU-Förderprogramm der Europäischen Union werden im Rahmen der Maßnahme „Digitalisierung gemeinnütziger Sporteinrichtungen in NRW“ Investitionen in die Digitalisierung des organisierten Breitensports in NRW gefördert und auch der Turnerbund Essen-Frintrop konnte insgesamt knapp 5.600€ Fördergelder abschöpfen. Mit den Geldern wurde technische Ausstattung für die beiden Vereinsheime am Schemmannsfeld und der Werkhausenstr. beschafft. Hierzu zählt zum Beispiel der Ausbau von Netzwerk- und Kommunikationstechnik, dass die Mitglieder im Bereich der Vereinsheime mit einem guten WLAN ausgestattet sind oder eine Musikanlage zum Abspielen von Musik und Tätigen von Durchsagen an Spieltagen.

Weiterhin wurden Beleuchtungssysteme automatisiert und stationäre Kameras zur Videoaufzeichnung von Tennisspielen angeschafft.

Zu guter Letzt hilft neue Bürohardware bei zukünftigen Verwaltungs- und Buchhaltungsaufgaben sowie ein digitales Kassensystem bei der Abrechnung der Theke.

Geschenkt gab es die Förderung jedoch bei weitem nicht. Da es sich um einen europaweiten Fördertopf handelt, sind große Mühen für Dokumentation und Nachweise gegenüber dem Fördergeber notwendig. Viele Stunden ehrenamtliche Arbeit waren nötig, so mussten je beschafftem Gegenstand drei Vergleichsangebote eingeholt werden, ehe das wirtschaftlichste Angebot beschafft werden konnte.

Über die beschafften Gegenstände musste eine Inventarliste, sowie eine Fotodokumentation erstellt werden. Alle Gegenstände mussten zunächst vom Verein vorfinanziert werden, ehe nach Prüfung der Dokumentation schließlich die Summe zurückerstattet wurde.

Trotz aller Umstände freuen wir uns, mit den geförderten Investitionen den Verein und vor allem die Vereinsheime in der Digitalisierung ein Stück weiter nach vorne zu bringen.

## Dringend gesucht! Übungsleiter (m/w/d)

### Gymnastik für Frauen / Frauensport

dienstags  
20 bis 21.45 Uhr

### Übungsleiter (m/w/d) gesucht

von Sascha Fennel



Leider wird uns unsere Übungsleiterin Riitta Renner zum Jahresende verlassen. Riitta wird wieder in ihre bayrische Heimat zurückziehen.

Seit mehr als fünf Jahren hat die ausgebildete Pilates-Trainerin unsere „Dienstag-Frauen“ fit gehalten. Im Sommer 2018 war sie für Gaby Budzyn in das Training eingetreten.

Wir möchten uns nicht nur auf diesem Wege ganz herzlich bei Riitta für die jahrelange Unterstützung im Frauenbereich bedanken. Wir wünschen ihr für ihren weiteren beruflichen und persönlichen Lebensweg in ihrer alten Heimat alles Liebe und Gute und hoffen sehr, dass wir irgendwie ein Stück ihres Lebens geworden sind.

Alles Gute, Riitta!

# BEINERT-KNOTTE ELEKTRO



- Elektro-Gebäudetechnik
- Sicherheitstechnik
- Kommunikationstechnik
- Energietechnik

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

Sicherheitstechnik  
Einbruchmeldetechnik  
Überspannungsschutz  
Brandmeldetechnik

Kommunikationstechnik  
Türkommunikation  
Antennentechnik  
Satellitenanlagen

Energietechnik  
Speicherheizsysteme  
Warmwassergeräte  
Raumklimatisierung  
Photovoltaik  
Wärmepumpen

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

[www.beinert-knotte.de](http://www.beinert-knotte.de)



Foto: gma



## Nur Umziehen war gestern: Komplettservice ist heute!

### Umzüge um die Ecke und um alle Welt

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

#### Küchenmontagen

Komplett mit Anschlüssen, Lieferung neuer Arbeitsplatten, Blenden, etc ♦ Umbau von Küchenschränken in eigener Tischlerei

#### Lagerservice

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

#### Do it yourself Service

Containergestellung für Umzug und Lager bis vor die Tür ♦ Mietkartons, Verpackungsmaterial bundesweiter Lieferservice

#### Seniorenspozialservice

Umzüge, Küchenmontagen, Lagerservice zu versprochenen Festpreisen ♦ Sachlich, seriös und sauber arbeiten- des deutschsprachiges Fachpersonal

#### Weitere gute Gründe, die für uns sprechen:

Inhabergeführtes Familienunternehmen ♦ DIN-ISO 9001 zertifiziert ♦ langjährig erfahrenes und geschultes Fachpersonal ♦ luftgefederte, lärm- und abgasarme Fahrzeuge ♦ Außenaufzüge ♦ wachdienstgeschütztes und alarmgesichertes Lagerhaus

über 100 Jahre  
Umzüge **Meinrich**<sup>®</sup>

45355 Essen, Wolfsbankring 40 ♦ Fon: 02 01 - 67 73 73 ♦ [www.meinrich.de](http://www.meinrich.de) ♦ [meinrich@meinrich.de](mailto:meinrich@meinrich.de)

... der freundliche Familienbetrieb

## Yoga: neues Angebot im TBF

von Sascha Fennel

Ab Januar starten wir ein neues Angebot im TBF. Hierzu die Anzeige auf der rechten Seite.

Mit Yoga hoffen wir, das Vereinsangebot noch attraktiver zu gestalten. Geleitet wird der neue Kurs von Elina, einer ausgebildeten Yoga-Lehrerin, die mit viel Freude und Überzeugung Yoga vermittelt.

### Ist Yoga ein Sport? Eine Lehre?

#### Oder die Harmonie von Körper und Geist?

Die richtige Antwort lautet: ja. Das Großartige an Yoga ist, dass jeder mitmachen kann. Yoga verbindet die Bewegung des Körpers und Betrachtung des Inneren in einer etwa 5000 Jahre alten Philosophie, die im Laufe der Zeit von Indien in die gesamte Welt getragen wurde. Heute wird Yoga in Deutschland von über 2,5 Millionen Menschen über 14 Jahren in ihrer Freizeit praktiziert. Und Begriffe wie der "herabschauende Hund" und der "Sonnengruß" kennen sogar jene, die bisher noch nie im Schneidersitz auf einer Yogamatte saßen.

### Für wen eignet sich Yoga?

Natürlich gibt es die Yoga-Überflieger. Frauen und Männer, die aus dem Stand in einen Handstand wechseln, die Beine hinter ihre Ohren und den Kopf zwischen die Füße klemmen können. Doch lassen Sie sich davon nicht abschrecken – diese Menschen, die wir von Instagram und Werbeplakaten kennen, praktizieren Yoga seit Jahren teilweise täglich. Daher nehmen wir es vorweg: Sie müssen das nicht.

Sie können sich einmal pro Woche eine Stunde Zeit nehmen und trotzdem nach etwa einem Monat seelische und körperliche Verbesserung, Entlastung und Erfolge empfinden. Mit Erfolgen meinen wir, dass Sie durch gezieltes Atmen ruhiger werden, Ihre Gedanken besser kontrollieren können, mehr Energie haben und sich generell stärker und beweglicher fühlen. Kurzum: Yoga eignet sich wunderbar für Anfänger. Denn jeder fängt erst einmal damit an, auf einer Yogamatte zu sitzen und tief zu atmen. Wer (noch nicht) mit den Fingerspitzen den Boden berühren kann, findet sein ganz eigenes Tempo. Und egal, ob Sie zehn Minuten täglich oder mehrere Stunden wöchentlich trainieren, beim Yoga ist tatsächlich der Weg das Ziel – der Weg zu einem geschmeidigen Körper und einem freien Geist. (Quelle: Barmer)



## Fan-Artikel vom TBF

von Sascha Fennel

Jetzt könnt ihr auch nach außen hin zeigen, dass ihr im Turnerbund Frintrop seid.

Wir bieten aktuell eine kleine Kollektion an Fan-Artikeln an. Sehr viele haben schon über Werbung in den Abteilungen und im Vereinsheim von der Möglichkeit Gebrauch gemacht und bestellt.

Durch diesen Großeinkauf konnten wir die Preise für unsere Mitglieder erschwinglich gestalten.



Unsere Super-Models Karoline & Rainer haben schon einmal auf der Fashion Week für euch „Probe getragen“.

So kostet z.B. der Hoodie 30 Euro. Die Jacke gibt es zu 35 €. Noch günstiger sind das T-Shirt zu 15 € oder die Kappe ebenfalls zu 15 €.

Wer also noch ein passendes Weihnachtsgeschenk sucht, soll sich ganz schnell an uns wenden.

**[vorstand@tbf03.de](mailto:vorstand@tbf03.de)**

Es wird wegen der fortgeschrittenen Zeit zwar sicherlich nicht mehr mit einer Lieferung bis Heiligabend klappen, aber man kann ja auch einen Gutschein verschenken.

Einige Größen sind aber als Vorrat noch vorhanden.

Also zeig, dass du stolz auf deinen Verein bist.

Geliefert werden kann in allen gängigen Größen und Übergrößen.

Mein Verein ist spitze.





## Möchtest Du sanft in die Yoga-Praxis einsteigen?

Dann starte mit mir ab Januar 2024 jeden Freitag mit Yoga in Dein wohlverdientes Wochenende

- Hatha Yoga Übungen
- beruhigende und regenerierende Yin-Yoga Haltungen
- mit Atemtechniken für Entspannung und Meditation

Anmeldungen zum Kurs bis zum 30.12.2023 unter:  
Tel.: 0178 33 58 955  
[yogamitelina@gmx.de](mailto:yogamitelina@gmx.de)

Ich freue mich auf Dich!

### Wann & Wo?

Ab Januar 2024  
freitags von 19:00 bis 20:30 Uhr

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

### Für wen und was Du brauchst?

Anfänger und Wiedereinsteiger jeden Alters.

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

### Wer bin ich?

Ich bin eine 39-jährige, berufstätige Mutter von 3 Kindern. Durch Yoga habe ich gelernt, mich **tief zu entspannen** und damit **körperliche Blockaden zu lösen**.

Ich habe bemerkt, dass Yoga **meine Figur** geformt hat und ich durch Atem- und Meditationsübungen zu **mehr Balance** in meinem Leben gefunden habe.



Kurs mit  
10 Terminen  
(à 90 Minuten)

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

Folge mir  
gerne!



Instagram



Facebook



[turnerbund-frintrop.de](http://turnerbund-frintrop.de)



## Absurdistan! Wieder Verzögerung! Renovierung Turnhalle Altfriedschule von Rainer W. Seck

Im letzten Turnschuh machten wir uns noch Hoffnung, dass die seit 2019 immer wieder verschobene Renovierung der Altfriedschule mit Beginn der Osterferien 2024 starten sollte.



OB Kufen beim Stadtteilspaziergang in Frintrop.  
Auf Nachfrage von uns gab es wenig Positives zur Altfriedschule.  
(Foto: Stadt Essen)

Am 18. Oktober gab es nun einen Bürgerdialog mit vorherigem Stadtteilspaziergang in Frintrop. Teilnehmer: OB Thomas Kufen, mehrere Fachleiterinnen und Fachleiter, Vertreter der Bezirksvertretung Borbeck u.a. und dort mussten wir erfahren, dass auch dieser Termin nicht zu halten ist. Aktuell geht die Verwaltung davon aus, dass der auch für die Renovierung der Turnhalle maßgebliche Bauabschnitt III, in dem es vor allem um die energetische Sanierung des Restbestandes der Altfriedschule inkl. Fassade ab Juni 2024 beginnen soll. Mit einer Fertigstellung wird im August 2025 gerechnet.

Ach, wisst ihr was? Wir rechnen erst einmal nicht damit.

## VIP-Gäste bei der SG Essen von Rainer W. Seck

Das haben wir uns schon lange vorgenommen: Einmal die Bundesliga-Frauen der SG Essen bei einem Heimspiel anfeuern.

Und so kümmerten sich Sascha Fennel und Willi Riese um das ganze Organisatorische und schließlich fanden sich schnell 15 Frauen und Männer derjenigen, die sich montags schon einmal gerne auf ein Bier an die Vereinsheimtheke stellen.

Schließlich waren wir zwar nicht bei einem Bundesligaspiel, sondern beim DFB-Pokal-Achtelfinale der Schönebecker Frauen gegen den 1. FC Köln. Mit dem 185er und 166er ging es flott ins Stadion an der Hafenstraße. Etwas zu früh, aber

auch Zeit genug, dass uns Manager Florian Zeuschler noch am Eingang begrüßen konnte.

Das Spiel war sehr abwechslungsreich. Flott führten die Frauen aus Essen 2-0. Dann kam Köln auf und führte, um schließlich mit dem 3-3 und 4-3 für Essen den Kürzeren zu ziehen.

Es war ein vergnüglicher Nachmittag und alle waren sich einig: Das wiederholen wir noch einmal. Schließlich haben wir ja jetzt auch echte Fan-Schals von der SGS Essen.



## Die Baummänner von Rainer W. Seck

Jaja. Alle Jahre wieder kommt das Christuskind....Wissen wir. Alle Jahre wieder kommen aber auch die Baummänner vom TBF zum Einsatz. Damit es alle schön festlich bei den Weihnachtsfeiern haben, kommt jedes Jahr eine frischgeschlagene Nordmann-Tanne zum Einsatz. 207 Jahre geballte Erfahrung lächeln hier vom Bild herunter. Der Baum ist eingestielt, mit hunderten kleinen LED-Lämpchen behangen und etliche leuchtendrote Kugeln zieren ihn.

Allen frohe Weihnachten von Rainer, Günter und Willi.



*Ehrenamt  
macht  
Freu(n)de!*

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

## Wünschebaum 2023

von Sascha Fennel

Wir hoffen, der Turnschuh ist so pünktlich bei den Mitgliedern, dass noch viele beim neuen Wünschebaum teilnehmen können, denn nach dem tollen Erfolg im Vorjahr, gibt es diesen Wünschebaum auch 2023, aber mit anderer Zielgruppe.

Dieses Jahr sammeln wir Geschenke für das Seniorenheim St. Maria Immaculata.

Leider gibt es dort viele alte Menschen, die niemanden mehr



auf dieser Welt haben und sich über ein kleines Geschenk zu Weihnachten freuen würden.

Am Weihnachtsbaum im Vereinsheim hängen Herzen mit kleinen Wünschen drauf, die kann man sich nehmen und zum Wunscheerfüller werden.

Die Wünsche sind personalisiert, damit man sie später zuordnen kann. Auch ein anonymer Spender beteiligt sich an der Aktion.



## World University Games

ehemals Universiade

von Rainer W. Seck



V.l. Messechef Oliver P. Kurth, OB Kufen und Niklas Börger, Geschäftsführer der Rhine-Ruhr 2025 FISU Games gGmbH (Foto: Messe Essen)

Vom 16. bis 27. Juli 2025 werden über 10.000 Sportlerinnen und Sportler und Offizielle aus mehr als 150 Ländern für die 32. FISU World University Games Summer an Rhein und Ruhr zu Gast sein. Mit Rhine-Ruhr wird zum ersten Mal eine ganze Region Gastgeberin der weltweit größten Multisport-Veranstaltung für studentische Spitzensportler\*innen sein. Zudem finden die FISU World University Games nach Duisburg 1989

bereits zum zweiten Mal in Deutschland statt. Die fünf Austragungsstädte – Bochum, Duisburg, Düsseldorf, Essen und Mülheim an der Ruhr – werden 2025 im partnerschaftlichen Verbund für zwölf Tage zur Heimat der hochschulsportlichen Weltelite. Das zwölf-tägige Programm vereint herausragende sportliche Wettkämpfe in 18 Disziplinen, unvergessliche kulturelle Erlebnisse, wissenschaftlichen Austausch und internationale Begegnung.

Nun unterzeichneten Niklas Börger, Geschäftsführer der Rhi-

ne-Ruhr 2025 FISU Games gGmbH, und Oliver P. Kurth, Geschäftsführer der Messe Essen GmbH, im Essener Rathaus den Vertrag. Damit ist offiziell bestätigt: Die Wettkämpfe im Basketball, Fechten, Judo und Taekwondo finden in den Messehallen sowie in der Grugahalle statt.

Ein herausragendes Sportereignis für unsere Stadt und Region.

Mehr Informationen zu den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games finden Interessierte unter [www.rhineruhr2025.com](http://www.rhineruhr2025.com).

## 35 Jahre „turnschuh“

von Rainer W. Seck

Man soll ja nicht immer zurückblicken. Trotzdem machen wir das jetzt mal, denn vor 35 Jahren wurde von Ulrich Hoffmann, Hansi Prante, Petra Barth (geb. Müller), Andrea Zwillich-Seck und mir der „turnschuh“ aus der Taufe gehoben. Die erste Ausgabe hieß noch nicht so, „turnschuh“ gab es erst ab Ausgabe 2.



Titelblatt der allerersten Ausgabe

Damals musste noch aufwändig auf der Maschine getippt werden, Fotos gab es nicht, vieles wurde handschriftlich nachgearbeitet und kopiert wurde die ganze Sache im Kopierzentrum der Uni. Das waren noch Zeiten.

Inzwischen sind es mit dieser 124 Ausgaben, die immer per Post an unsere Mitglieder verschickt wurden.

Rund 4.000 Seiten wurden erstellt. Inzwischen am PC. Gedruckt wird seit 1994 über unseres Partner KDS Infotex in

München-Unterhaching. Also auch ein kleines Jubiläum im kommenden Jahr. Inzwischen ist über die Jahrzehnte eine echte Freundschaft mit KDS Infotex gewachsen.

Und wir sind seit 1994 auch anerkanntes Presseerzeugnis, was den Vorteil hat, dass das Porto für unsere Zeitung im Versand deutlich preisgünstiger ist.

Früher musste man einen Datenträger nach München schicken, heute lädt man einfach die neueste Ausgabe auf einem Server ab und einige Tage später kommt der Turnschuh als Postvertriebsstück in Hunderte Haushalte.

Und wie wir wissen, wird er von den meisten auch sehr gerne gelesen, sogar weitergegeben an Oma, Opa, Onkel, Tante, Nachbarn.

Danke an alle, die unser Heft mit so viel Interesse begleiten und auch durch eigene Berichte unterstützen.

# Wir suchen Unterstützung!

TURNERBUND  
**FRINTROP**  
1903

Die Gerätturn-Abteilung sucht ehrenamtliche Trainer\*innen / Helfer\*innen.

Die ca. 30 Turnerinnen und ihr Betreuerteam brauchen Unterstützung.

## Trainingszeiten:

**Fr, 17:15 – 19:00 Uhr**

ggf. auch Mi, 18:00 – 20:00 Uhr

ggf. auch Fr, 16:00 – 17:15 Uhr

**TH Altfriedschule, Essen-Frintrop**

Hast du Lust und Zeit Mädchen zwischen 5 – 18 Jahren beim Gerätturnen zu unterstützen?  
Wünschenswert sind Erfahrung im Gerätturnen / Kinderturnen, ein Übungsleiterschein kann bei Interesse erworben werden.

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



## Jiu Jitsu Erwachsene (auch für Anfänger)

jeden Freitag von 19 bis 21 Uhr  
Turnhalle Helmstraße 5, 45359 Essen  
Schnuppertraining möglich



**Walken/Nordic-Walking - Talking**  
mittwochs um 18 Uhr

**Treffpunkt am Vereinsheim**  
Werkhausenstraße 16 in Frintrop  
Offizieller Lauftreff des  
Essener Sportbundes.



# Euch allen schöne Weihnachten.

## Übungsleiterförderung bleibt in voller Höhe erhalten

von Rainer W. Seck



LSB-Präsident Stefan Klett

Nachdem die Landesregierung im Sommer verschiedene Kürzungen der Sportförderung für 2024 angekündigt hatte, können unsere Sportvereine und -verbände jetzt aufatmen. Bereits im September hatte sich der Landessportbund NRW mit der Landesregierung auf Stabilität für die Trainer- und Strukturförderung der Sportverbände geeinigt. Jetzt folgte auch die Übungsleiterförderung für den Breitensport in den 17.500 Vereinen. Auch LSB-Präsident Stefan Klett betont: „Damit sind auch für 2024 insgesamt 7,5 Millionen Euro für die Arbeit an der Vereinsbasis gesichert. Dies ist ein wichtiges Signal für die Verlässlichkeit der Sportförderung in NRW in schwieriger Zeit“.

## Essener Sport zeigt Haltung

von Rainer W. Seck

Nachdem Mit einer "Essener Erklärung" haben sich zahlreiche Vertreter\*innen des Sport sowie aus weiteren gesellschaftlichen Bereichen auf gemeinsame Werte verständigt. Sport erlebe täglich heterogene Gruppen, Menschen mit unterschiedlichem kulturellen, ethnischen oder religiösen Hintergrund.

Vereine seien es gewohnt, sich im Training neue Bewegungsabläufe anzueignen und bisher unbekannte Situationen immer wieder neu zu erfassen und besser zu werden.



Unterzeichnung der "Essener Erklärung - Sport zeigt Haltung" (v.l.n.r.): Simone Raskob, Geschäftsbereichsvorständin für Umwelt, Verkehr und Sport, Jochen Sander, Geschäftsführer Essener Versorgungs- und Verkehrsgesellschaft EVV, Tuncer Kalayci, RAA Verein NRW e.V., Thorsten Flügel, Geschäftsführer Essener Sportbund e.V., Oberbürgermeister Thomas Kufen, Prof. Dr. Ulf Gebken, Professor für Sozialwissenschaften des Sports an der Universität Duisburg-Essen, und Peter Wehr, TVG Holsterhausen e.V.

Die Gesellschaft könne hierin von den Menschen im Sport lernen. Für sie sei selbstverständlich: Kontakte bringen Verständnis. Nur das Zuhören und Verstehen wollen bringen einen Schritt weiter. Dabei gehe es darum, Brücken zu bauen und die Grundwerte unserer Demokratie zu bewahren. Und dieses konsequent! Deshalb sprechen sich die Unterzeichnenden gegen alle Formen des Rassismus und Antisemitismus, gegen Versuche von Populisten und Rechtsextremen, verantwortliche Funktionen in den Sportvereinen auszuüben, gegen Versuche von Populisten und Rechtsextremen, insbesondere Jugendliche für "ihre Sache" zu gewinnen sowie gegen die Untergrabung einer Weltoffenheit, die im Sport gelebt wird, um mit anderen international in freundschaftlichen Wettbewerben verbunden zu sein.

**SPORTDEUTSCHLAND IST**

**EHRENAMTLICH  
ENGAGIERT**

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

# Terminkalender:

## Turnerbund Essen-Frintrop 1903:

### verantwortlich für 120 Jahre Sport und Freizeit in Frintrop

| 2024                  |                  |                                                                                                                                               |                                                    |
|-----------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 07.01.2024            | 11 bis<br>13 Uhr | <b>Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim.<br/>Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.</b>                            | Vereinsheim<br>Werkhausenstraße 16                 |
| 03.02.2024            | 19.11<br>Uhr     | <b>Frintrops einziger handgemachter Karneval.<br/>Bitte Hinweis an anderer Stelle im Heft beachten.</b>                                       | Vereinsheim<br>Werkhausenstraße 16                 |
| 04.02.2024            | 11 bis<br>13 Uhr | <b>Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim.<br/>Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.</b>                            | Vereinsheim<br>Werkhausenstraße 16                 |
| 03.03.2024            | 11 bis<br>13 Uhr | <b>Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim.<br/>Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.</b>                            | Vereinsheim<br>Werkhausenstraße 16                 |
| 09.03.2024            | 19 Uhr           | <b>Revierdeutsche Märchenstunde mit Spinne &amp; Schwatten<br/>(siehe Ankündigung Seite 16)</b>                                               | Vereinsheim<br>Werkhausenstraße 16                 |
| 24.03.2024            |                  | <b>Frühlingsroller: Wir eröffnen bei gutem Wetter die Radsaison.</b>                                                                          | Vereinsheim<br>Werkhausenstraße 16                 |
| 31.03.2024            |                  | <b>Ostersonntag und Zeitumstellung</b>                                                                                                        |                                                    |
| 07.04.2024            | 11 bis<br>13 Uhr | <b>Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim.<br/>Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.</b>                            | Vereinsheim<br>Werkhausenstraße 16                 |
| 08.04.2024            | 18 Uhr           | <b>Die Radgruppe startet in ihre Saison!</b>                                                                                                  | Vereinsheim<br>Werkhausenstraße 16                 |
| 09.06.2024            |                  | <b>Europawahl</b>                                                                                                                             |                                                    |
| 14.06.2024            | 21 Uhr           | <b>Europameisterschaft im Fußball der Männer<br/>Deutschland gegen Schottland</b>                                                             |                                                    |
| 19.06.2024            | 18 Uhr           | <b>Europameisterschaft im Fußball der Männer<br/>Deutschland gegen Ungarn</b>                                                                 |                                                    |
| 23.06.2024            | 21 Uhr           | <b>Europameisterschaft im Fußball der Männer<br/>Deutschland gegen Schweiz</b>                                                                |                                                    |
| 20.09.2024            | 18 bis<br>22 Uhr | <b>10. Frintroper Shopping Nacht</b>                                                                                                          | Himmelpforten<br>Frintroper Straße                 |
| 2025                  |                  |                                                                                                                                               |                                                    |
| 12. bis<br>16.05.2025 |                  | <b>Deutsches Turnfest in Leipzig</b><br>                  | Leipzig                                            |
| 16. bis<br>27.07.2025 |                  | <b>World University Games - Universiade 2025</b><br>In Essen mit den Sportarten Basketball, Judo, Fechten, Taekwondo, Tennis und Turmspringen | Essen, Bochum,<br>Mülheim, Duisburg,<br>Düsseldorf |

**Termine können sich ändern.**  
**Daher auch immer einen Blick in den aktuellen Terminkalender  
auf unserer Homepage werfen oder einen Blick in facebook.**



Um zum Wortlaut der Essener Erklärung auf der Seite des Essener Sportbundes gekommen, bitte den QR-Code scannen oder  
<https://essener-sportbund.de/essener-sport-zeigt-haltung-essener-erklaerung/>

## St. Martin, St. Martin, St. Martin war ein guter Mann von Rainer W. Seck

Jedes Jahr, wenn St. Martin hoch zu Ross (übrigens seit Jahrzehnten wir St. Martin und sein Pferd unmittelbar begleitet von jungen Menschen des Turnerbund Frintrop) vom Frintroper Markt zum großen Martinsfeuer an den Donnerberg reitet, gibt es auch immer das sehr beliebte Nach-Martinstreffen im TBF-Vereinsheim.

Groß und Klein trudelt ein, um bei kalten oder warmen Getränken und etwas vom Grill oder aus dem Currywurst-Topf zu genießen. Das ist immer eine lustige und sehr unterhaltsame Sache für alle.

Und in diesem Jahr gab es sogar noch ein neues Highlight: Unser Kassierer Patrick Pauwels hatte aus einem alten Tank eine geschlossene Feuerstelle gezaubert, deren Feuerschein das kunstvoll eingearbeitete TBF-Emblem beleuchtete. Tolle Wirkung - tolle Idee - tolle Sache.

## Revierdeutscher Märchenabend 262 € für Cosma & Damian von Rainer W. Seck

In Frintrop kennt man sie auch unter ihren Spitznamen. Die Spinne und den Schwatten. Dahinter verbergen sich die beiden echten Ruhrgebietskinder Andrea Zwillich-Seck und Heinz Maaßen. Ihre künstlerischen Adern haben sie schon

oft nach außen gekehrt. Als Autoren, in der Musik oder der Schauspielerei unserer Theatergruppe „turbulent 03“.

Irgendwann war dann die Idee geboren, doch einmal Märchen auf ganz andere Weise zu erzählen. In Ruhrgebietsprache. Hömma ey. Das alles noch schön verpackt mit selbstkomponierten Liedern aussem und übern Pott und das abendfüllende Programm war fertig.

Und so kam es, dass dann am 3. November im vollen TBF-Vereinsheim der Hennes im Glück sich auf dem Moped durch die Welt tauschte oder der Kevin von Katernberg mit Stiefelchen von Deichmann durchaus Züge eines gestiefelten Katers hatte. Es wurde von der Prinzessin auf dem Burger erzählt und auch das Rumpelmännchen kam zum Zug und machte aus der Kohle von Zeche Zollverein Goldklumpen. Stadtmusikanten? Haben wir auch. Die wurden in "A Capella im Revier" in eine neue Handlung gepackt und mit viel Ruhrgebietsherz auf dem rechten Fleck neu bequasselt.

Kurzweilige zwei Stunden gingen so im Vereinsheim des Turnerbund Frintrop über die Bühne. Eintritt wurde nicht genommen. Man wollte ja mit diesem Abend etwas für den guten Zweck tun.

Das restlos begeisterte Publikum spendete nicht nur stehende Ovationen, sondern auch Geld in eine Box. Die nahm Margret Beinert-Knotte, stellvertretende Vorsitzende vom Förderverein Cosmas+Damian-Hospiz gerne entgegen. 262 Goldtaler, quatsch, Euros waren es. Dafür kann sich eine Prinzessin auch gerne mal auf einen Burger setzen.

Groß ist die Nachfrage nach einer Wiederholung und die wird es am Samstag, den 9. März 2024 um 19 Uhr geben. Und wieder geht es um den guten Zweck.

Der Eintritt ist frei. Um Spenden für Cosmas & Damian wird gebeten.

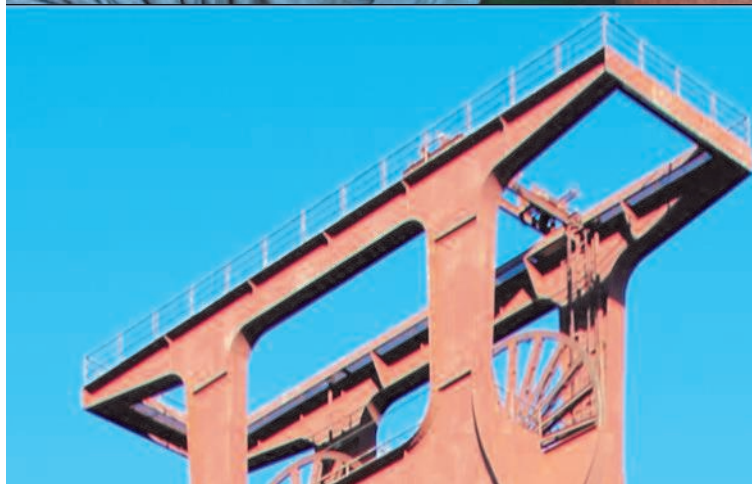
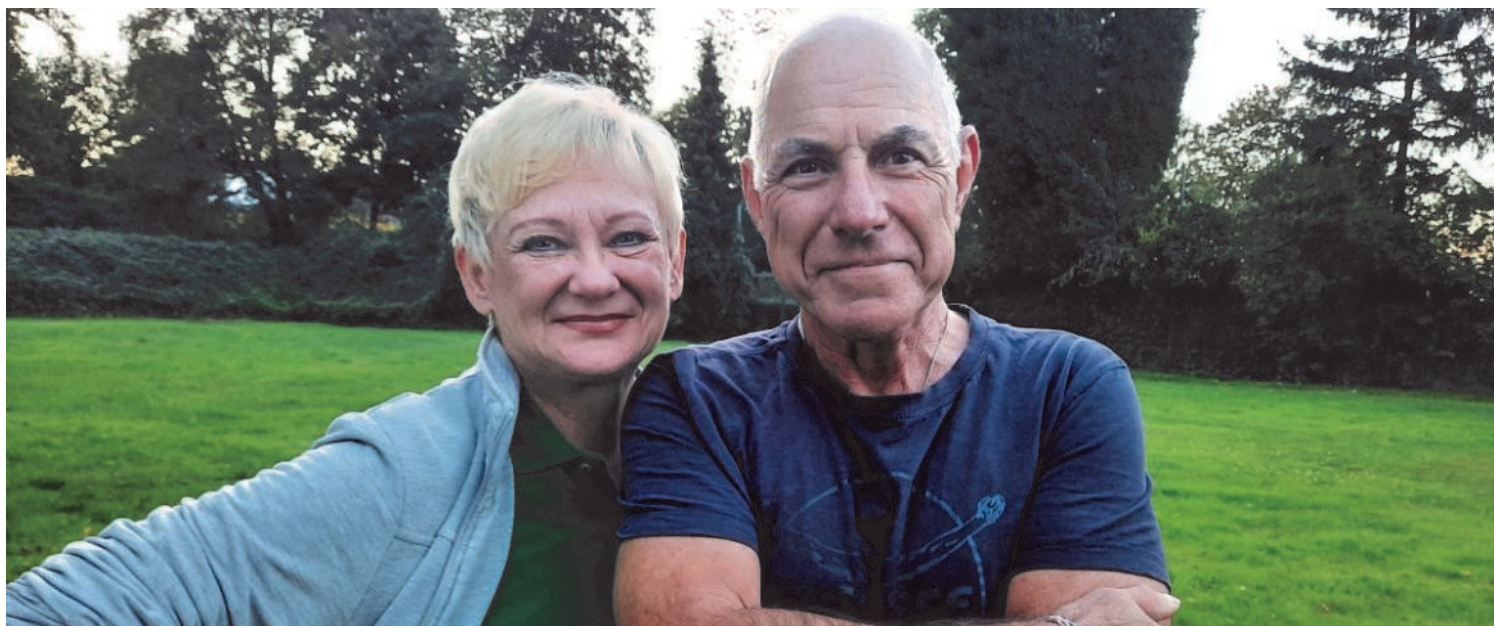
Das Foto zeigt von links Heinz "Schwatten" Maaßen, Andrea "Spinne" Zwillich-Seck und Margret Beinert-Knotte vom Förderverein bei der Übergabe des Erlöses.





56.  
Frintroper  
Martinszug  
am  
4. November  
2023





**Revierdeutsche Märchenstunde  
mit Gedönes und Musik und  
mit Spinne & Schwatten  
und Schmalzstullen.  
Samstag, 9. März 2024, 19 Uhr  
TBF-Vereinsheim  
Eintritt frei!  
Um Spenden für  
Cosmas & Damian wird gebeten.  
Voranmeldung beim Schwatten unter  
0176-63128807 (Heinz Maaßen)**

## Bonussystem der Krankenkassen

**Wichtig für Mitglieder!  
von Rainer W. Seck**

Wer sich bewegt, bleibt gesund. Und: Wer fit ist, hilft sparen. Der regelmäßige Besuch der Übungsstunden im Sportverein liegt ohne Zweifel auch im Interesse der gesetzlichen Krankenkassen. Denn dort wird der Bewegungsmangel auf vielfältige Weise bekämpft.

Wer sportlich ist, kann Geld- oder Sachprämien von seiner Krankenkasse erhalten. Im Rahmen ihrer Bonus-Programme zahlen viele Kassen eine Prämie, wenn sportliche Aktivitäten nachgewiesen werden. Die konkrete Ausgestaltung der Bonusprogramme wechselt häufig. Unsere Krankenkassen-Liste informiert Sie über die aktuellen Leistungen gesetzlicher Krankenkassen im Bereich der Gesundheitsvorsorge. Einfach mit dem Handy den QR-Code scannen. Eines vorweg: Die allermeisten Krankenkassen sind dabei. Einfach mal bei der eigenen Kasse erkundi-



gen. Da spart man durchaus bares Geld.

### **Anträge an den TBF bitte vorher vollständig ausfüllen**

Leider erreichen uns immer öfter Anträge, per E-Mail oder Post, deren Bearbeitung uns unheimlich viel ehrenamtliche Zeit kostet. Bitte bringt den mit Euren persönlichen Daten vorausgefüllten Antrag montags zur Geschäftsstunde im Vereinsheim mit. Dort erhaltet ihr dann von uns Stempel und Unterschrift.

Postalisch oder per E-Mail an uns gerichtete Anträge auf Bestätigung können nur in begründeten Ausnahmefällen bearbeitet werden. Danke für das Verständnis.

## Es sind noch Fächer frei

**Sparkastentradition beim TBF  
von Rainer W. Seck**

Sonntag, 3. Dezember 2023, 10 Uhr. Der 1. Sonntag im Dezember hat beim TBF seit 1996 eine gewisse Tradition. Spartütenball. Willi Riese und Ulli Braune sind seit Ewigkeiten sozusagen die



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

# SCHLÜTER MALERMEISTER

AUF DEM EICHHOLZ 17 · 45359 ESSEN  
TELEFON UND TELEFAX 02 01 / 60 20 60

Ein guter Rat spart Ihnen  
Zeit und Geld.



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



SIGNAL IDUNA  
gut zu wissen



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



## Taxizentrale Vosswinkel

Im Bahnhof Borbeck - 45355 Essen - Marktstr.11

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



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

Flughafentransfer • Großraumlimousine  
Vertragspartner der Krankenkassen

**666666**



**670011**

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



Werner Klank, einer der Sparer der ersten Stunde, holt seine Spareinlage bei Willi und Ulli ab.

„Lord-Siegelbewahrer“ der 70 waagerechten Schlitzes im TBF-Sparkasten. Hinter diesen Schlitzes verbirgt sich dann ein kleines Geheimnis, dass nur der Inhaber dieses kleinen Schlitzes selbst und eben Willi und Ulli wissen, die regelmä-

ßig zu bestimmten Terminen die monetären Geheimnisse entnehmen und notieren. Mindestens 5 € muss man alle 2 Wochen im eigenen Sparfach hinterlegt haben.

Mehr als 26.500 € waren es dann in diesem Jahr wieder, die an die Sparerinnen und Sparer ausgezahlt wurden. Eine stolze Summe.

Wer vergisst, etwas zu sparen, muss Strafe zahlen. Nicht schön für die Sparer, schön für die Gemeinschaft. Denn davon finanziert sich das Frühstück beim Spartütenball, an dem in diesem Jahr mehr als 55 Personen dabei waren.

Für das kommende Jahr erhofft der Sparclub Turnerbund Frintrop, dass sich das Zinsniveau auch auf die Spareinlagen niederschlägt. Aber es steht natürlich auch in erster Linie die Gemeinsamkeit am Jahresende im Vordergrund.

Danke an Willi und Ulli für die viele Mühe, die damit verbunden ist.

Wer übrigens auch gerne einen Sparkasten haben möchte, kann sich gerne beim TBF melden.

## Karnevals-Party am 3.2. Frintrops handgemachter Karneval von Rainer W. Seck



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

Gefeiert wird am 3. Februar 2024 ab 19.11 Uhr (Einlass ab 18.31 Uhr). Nach dem sicherlich wieder lustigem Programm mit den 2 von der Körnerstraße, einem durchtrainierten Männerballett, der berühmt-berüchtigten Playback-Show mit vielen Stars der neuen deutschen Welle und vielen anderen Programmpunkten wird DJ Snoopy Karnevals- und Tanzmusik auflegen.

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

Der Kartenvorverkauf beginnt im neuen Jahr montags im Vereinsheim am Tresen oder unter

[karneval\\_im\\_tbf@tbf03.de](mailto:karneval_im_tbf@tbf03.de)

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

## 9. Frintroper Shopping Nacht Wir waren wieder dabei! von Karoline Seck

Erstmalig führte der Bürger- und Verkehrsverein Frintrop die sehr beliebte Shopping-Nacht durch. Selbstverständlich waren wir als TBF mit dabei. Flagge zeigen. In unserem Fall ist dies eine Beach-Flagg. Wie in den Vorjahren boten wir wieder Cocktails an und der Andrang an diesem lauen Sommerabend war wieder unwahrscheinlich groß. Es hat auch alles weitestgehend geklappt, alles andere muss besser abgesprochen werden. So wäre ein Standplan für die Straße Himmelporten nicht schlecht. Das Ordnungsamt der Stadt hatte auch etwas länger für seine Genehmigung gebraucht. Wäre auch hier schön, wenn man früher Planungssicherheit hat. Letztlich ist aber alles wunderbar gelaufen.

Danke an die vielen Standhelfer aus verschiedenen Abteilungen und danke an unsere treue Kundschaft, die unsere Cocktails sichtlich genossen.

Auf zur 10. Frintroper Shopping-Nacht am 20. September 2024.

9. Frintroper  
Shopping  
Nacht

Bürger- und  
Verkehrsverein  
Frintrop e.V.



Freitag, bis 22 Uhr  
15. September 2023

Wir machen mit!

mit Programm  
& DJ Snoopy

# Karnevals

## PARTY

Samstag, 3. Februar 2024,  
19.11 Uhr (Einlass 18.31 Uhr)

7 €

Abendkasse

8 €

Frintrops „handgemachte“

Karnevalsfeier!

Karten im Vorverkauf!

TBF

Kleiner  
Imbiss möglich!

# Unsere Turnerbundfamilie

## Lieber Besuch an der Theke

von Rainer W. Seck

Da haben wir uns gefreut: Plötzlich tauchte Lothar Kloas, viele Jahre Leiter unseres Bereiches Skigymnastik, am Montagabend auf 1 bis 3 Stauder an der Vereinsheimtheke auf.



Lothar war vor einigen Jahren nach seinem Renteneintritt mit seiner Frau Karla nach Rade zu seiner Tochter gezogen. Seiner Familie und natürlich auch ihm geht es gut und er hat in Rade sogar wieder eine Sportgruppe für Männer Ü55 übernommen. Wir sollen ganz herzliche Grüße bestellen.

## Ehrenmitglied

### Manfred Thöne wird 80

von Rainer W. Seck

Am 1. März feiert unser ehemaliger Vorsitzender und Ehrenmitglied Manfred Thöne seinen 80. Geburtstag. Zunächst war Manfred unter Hubert Schnitzler 2. Vorsitzender und löste diesen 1988 als Vorsitzenden ab. Dieses Amt bekleidete er acht Jahre bis ins Jahr 1996. In seine 8jährige Amtszeit im TBF fielen z.B. der Bau der Tennisanlage und Ausbauarbeiten am Vereinsheim. Nach seiner Tätigkeit im Gesamtverein übernahm er dann noch einmal für vier Jahre das Amt des Tenniseinsprechers. Der Mehrfach-Opa wird diesen Tag sicherlich im Kreis seiner Familie auf dem Höhenweg verbringen.

Dir, lieber Manfred, wünschen wir von dieser Stelle alles Gute und vor allem Glück und Gesundheit.

### Ulli Borg wird 70

von Rainer W. Seck

Der ehemalige Chef des Borbecker Traditionsunternehmens „Umzüge Meinrich“, Ulli Borg, wird am 23. März 70 Jahre alt und wir wünschen ihm bereits jetzt für diesen Tag alles Gute und Liebe und ganz viel Gesundheit.

Das Unternehmen hat er inzwischen an seinen Sohn Sven übergeben, aber was Presse und Marketing bei „Meinrich“

## Wir gratulieren den Geburtskindern im I. Quartal 2024

### 80 Jahre

Hanne Körner  
Manfred Thöne  
Werner Grosse

### 75 Jahre

Rita Lüsser  
Helga Mengel-Döring

### 70 Jahre

Karin Litzki  
Norbert Badura  
Ulli Borg

### 65 Jahre

Martina Zipp  
Ulrike Schaad  
Cornelia „Conni“ Danielewski

### 60 Jahre

Marion Vehar  
Christa Krutschinna  
Beate Pfandhöfer

### 50 Jahre

Cezar Coskun Duymus

**Aktuelles Sportprogramm des TBF im Jahr 2023/2024 (Änderungen vorbehalten!)**  
**Tennis wird auf der Tennisanlage Schemmannsfeld 27 mit fünf Plätzen gespielt.**  
**Erläuterungen: Turnhalle Helmstraße, Helmstr. 5 - Turnhalle Schloßschule, Schloßstr. 192**  
**Turnhalle Altfriedschule, Frintroper Str. 432a - Turnhalle Unterstraße, Unterstr. 67**  
**Sporthalle Bergeborbeck, Friedrich-Lange-Str. 15 -**  
**Turnhalle Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöferstr. 175**

**Da viele Gruppen momentan sehr gut besucht sind, bitten wir Mitglieder oder Interessierte vor dem Besuch einer neuen Gruppe zunächst Kontakt zur sportlichen Leitung unter [sport@tbf03.de](mailto:sport@tbf03.de) aufzunehmen.**  
**So ist im Vorfeld eine Absprache mit den jeweiligen Übungsleitungen möglich.**

| <b>Montag</b>                | <b>Uhrzeit</b> | <b>Ort</b>               | <b>Bemerkungen</b>                              |
|------------------------------|----------------|--------------------------|-------------------------------------------------|
| Old Iron Guys                | 10:00 - 11:00  | Vereinsheim              |                                                 |
| Stuhlgymnastik für Senioren  | 15:00 - 16:00  | Vereinsheim              |                                                 |
| Zumba Gold                   | 16:30 - 17:30  | Vereinsheim              | hier fallen zusätzlich Kursgebühren an          |
| Wirbelsäulengymnastik        | 18:00 - 19:00  | Vereinsheim              |                                                 |
| Freizeitgruppe Herren        | 18:00 - 20:00  | TH Helmstraße            | Fußball                                         |
| Skigymnastik                 | 18:15 - 20:00  | TH Altfriedschule        |                                                 |
| Radsport                     | 18:00 Abfahrt  | Vereinsheim              | In der Sommerzeit - Winterzeit im Fitnessraum   |
| Gymnastik für Frauen         | 18:30 - 20:00  | TH Unterstraße           |                                                 |
| C-Gymnastik                  | 19:15 - 20:15  | Vereinsheim              |                                                 |
| Basketball                   | 20:00 - 21:45  | TH Traugott-Weise-Schule | Hobbygruppe Erwachsene                          |
| Trampolin                    | 18:45 - 21:45  | SH Bergeborbeck          | Leistungsgruppe                                 |
| <b>Dienstag</b>              | <b>Uhrzeit</b> | <b>Ort</b>               | <b>Bemerkungen</b>                              |
| Wirbelsäulengymnastik        | 8:30 - 9:30    | Vereinsheim              |                                                 |
| Eltern-Kind-Turnen           | 15:30 - 17:00  | TH Unterstraße           | hier fallen zusätzlich Kursgebühren an          |
| Kinderturnen                 | 16:15 - 17:45  | TH Altfriedschule        |                                                 |
| Wirbelsäulengymnastik        | 17:30 - 18:30  | Vereinsheim              |                                                 |
| Trampolin                    | 17:45 - 20:30  | TH Altfriedschule        | Fortgeschrittene & Wettkämpfer                  |
| Zumba                        | 19:00 - 20:00  | Vereinsheim              | hier fallen zusätzlich Kursgebühren an          |
| Gymnastik für Frauen         | 20:00 - 21:45  | TH Unterstraße           |                                                 |
| Zumba Step                   | 20:00 - 21:00  | Vereinsheim              | hier fallen zusätzlich Kursgebühren an          |
| <b>Mittwoch</b>              | <b>Uhrzeit</b> | <b>Ort</b>               | <b>Bemerkungen</b>                              |
| Wirbelsäulengymnastik        | 8:30 - 9:30    | Vereinsheim              |                                                 |
| Zumba Gold                   | 15:30 - 16:30  | Vereinsheim              | hier fallen zusätzlich Kursgebühren an          |
| Kinderturnen                 | 16:30 - 18:00  | TH Altfriedschule        |                                                 |
| Zumba                        | 17:15 - 18:15  | Vereinsheim              | hier fallen zusätzlich Kursgebühren an          |
| Gerätturnen                  | 18:00 - 19:45  | TH Altfriedschule        | Fortgeschrittene & Wettkämpfer                  |
| Walking / Nordic-Walking     | 18:00 - 19:00  | Treffpunkt Vereinsheim   | Einstieg jederzeit                              |
| Trampolin                    | 17:45 - 19:45  | SH Bergeborbeck          | Leistungsgruppe                                 |
| Freizeitsport für Herren     | 19:30 - 21:45  | TH Helmstraße            | Fußball                                         |
| <b>Donnerstag</b>            | <b>Uhrzeit</b> | <b>Ort</b>               | <b>Bemerkungen</b>                              |
| TaDiFi (Tanz Dich fit)       | 8:30 - 9:30    | Vereinsheim              | hier fallen zusätzlich Kursgebühren an          |
| Jiu Jitsu                    | 17:15 - 19:15  | TH Helmstraße            | Kinder ab 7 Jahre Anfänger und Fortgeschrittene |
| Trampolin                    | 16:00 - 18:00  | TH Altfriedschule        | Anfänger ab ca. 6 Jahre                         |
| Wirbelsäulengymnastik        | 16:30 - 17:30  | Vereinsheim              |                                                 |
| Trampolin                    | 17:45 - 19:45  | TH Altfriedschule        | Fortgeschrittene                                |
| BOP - Bauch Oberschenkel Po  | 19:00 - 20:00  | Vereinsheim              |                                                 |
| Zumba Step                   | 20:00 - 21:00  | Vereinsheim              | hier fallen zusätzlich Kursgebühren an          |
| Freizeitsport für Herren     | 20:00 - 21:45  | TH Altfriedschule        | Fußball                                         |
| <b>Freitag</b>               | <b>Uhrzeit</b> | <b>Ort</b>               | <b>Bemerkungen</b>                              |
| Old Iron Guys                | 10:00 - 11:00  | Vereinsheim              |                                                 |
| Gerätturnen                  | 15:45 - 17:15  | TH Altfriedschule        | Anfänger                                        |
| Gerätturnen                  | 17:15 - 19:00  | TH Altfriedschule        | Fortgeschrittene                                |
| Trampolin                    | 18:45 - 21:45  | SH Bergeborbeck          | Leistungsgruppe                                 |
| Yoga                         | 19:00 - 20:30  | Vereinsheim              | hier fallen zusätzlich Kursgebühren an          |
| Badminton                    | 19:00 - 21:30  | TH Altfriedschule        | Hobbygruppe                                     |
| Jedermannsport               | 20:00 - 22:00  | TH Unterstraße           | Fußball                                         |
| Jiu Jitsu                    | 19:00 - 21:00  | TH Helmstraße            | Jugendliche ab 14 Jahren & Erwachsene           |
| <b>Samstag</b>               | <b>Uhrzeit</b> | <b>Ort</b>               | <b>Bemerkungen</b>                              |
| Abenteuer Breitensportgruppe | 10:00 - 11:30  | TH Helmstraße            | 6 bis 14 Jahre                                  |
| Abenteuer Breitensportgruppe | 11:30 - 13:00  | TH Helmstraße            | ab 15 Jahre                                     |
| <b>Sonntag</b>               | <b>Uhrzeit</b> | <b>Ort</b>               | <b>Bemerkungen</b>                              |

**Im Turnerbund ist Sport am schönsten!**

betrifft, steht er immer noch in der ersten Reihe. Die Verbundenheit zum TBF bringt er auch durch sein langjähriges Engagement als Inserent dieser Zeitung zum Ausdruck.

In den 90er-Jahren hat er sich auch persönlich in unseren Verein eingebracht und war von 1994 bis 1999 unser 2. Vorsitzender. In dieser Zeit hat er sich in seinem Vorstandsamt sehr engagiert und viele Dinge maßgeblich begleitet. Auch zu seinem Wohnort Frintrop hat er eine besondere Beziehung. Jüngst spendete er eine alte Bergbaulore für den ehemaligen Frintroper Zechenstandort Kattendahl. Diese wurde im Oktober vom Bürger- und Verkehrsverein Ecke Oberhauser Straße und Kattendahl aufgestellt.



Die gespendete Lore Ecke Kattendahl / Oberhauser Straße.

## Auch das ist „Familie“

**Gemeinsame Unternehmungen in den Abteilungen  
von Rainer W. Seck**

Man trifft sich im TBF auch außerhalb des Sports. Gerade jetzt zur Weihnachtszeit. Oder man geht gemeinsam 1x im Monat auf Wanderschaft oder unternimmt andere schöne Ausflüge. Geselligkeit ist immer noch etwas ganz Wichtiges.



So unternahmen einige Frauen aus der Frauenturngruppe von Elke Zimmernau (vorne rechts) einen vergnüglichen Ausflug auf den internationalen Essener Weihnachtsmarkt.



Die Walkerinnen aus der Montags-Walkinggruppe zog es am 1. Adventwochenende zum Weihnachtsmarkt in das westfälische Münster.



Die Dienstags-Wandergruppe unternahm ihren monatlichen Ausflug einfach mal in die historische Altstadt von Mülheim.



Schön war es auch in Jupps Biergarten am Halterner Stausee bei noch sommerlichen Temperaturen.

**Turnerbund  
ist auch ein Stück Familie.**



# JIU JITSU IM TBF FÜR ERWACHSENE FREITAGS, 19–21 UHR



*Wir sind eine Gruppe junger  
und älterer Erwachsener, die  
gemeinsam trainieren.  
Jeder ist bei uns willkommen!*

**TURNHALLE HELMSTRASSE  
ZUFAHRT ÜBER DEN  
SCHULHOF HELMSTRASSE 5**



## Das machen wir

Körper, Geist und Konzentration stärken  
Psychologische Hürden überwinden  
Grundlagen der Selbstverteidigung  
Training aufbauend auf persönlichen  
Kenntnissen und Bedürfnissen

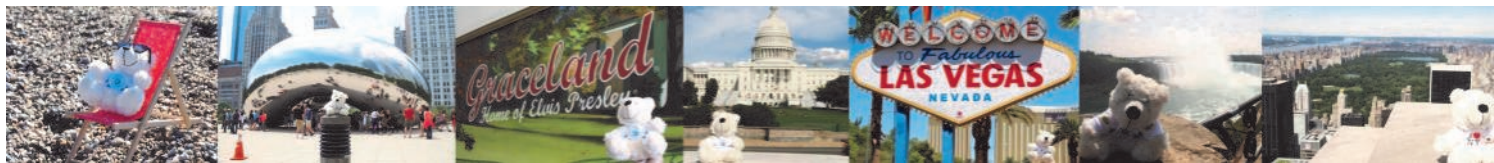
**Trainer: Jürgen Rautert**  
**4. Dan Jiu Jitsu**  
**Selbstsicherheitstrainer**



## KOMMT ZUM PROBETRaining!

**Kontakt:** Saskia Plücker, 0176 57 61 22 07  
Jürgen Rautert, Juergen-Rautert@t-online.de





## Reisebüro Peter Lotz

Frintroper Str. 430 · 45359 Essen

Tel.: 0201 - 69 00 63 - 64 · Fax: 0201 - 8 69 50 09

Email: [info@reisebuerolotz.de](mailto:info@reisebuerolotz.de) · [www.reisebuerolotz.de](http://www.reisebuerolotz.de)

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

**Macht es wie unser T-Bär-F-Maskottchen: Schickt uns Fotos mit euch oder Grüße aus eurem Urlaub.**

**Einfach eine Karte an TBF, Werkhausenstraße 16, 45359 Essen**

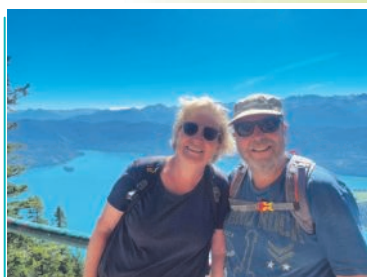
**oder noch besser eine Mail an [urlaubsgruesse@tbf03.de](mailto:urlaubsgruesse@tbf03.de).**

### Ferienzeit.

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



Liebe Urlaubsgrüße von der Sonneninsel Rhodos an alle Mitglieder des TBF senden euch Bernie & Regina Spieker.



Hochzeitsreise?  
Vom Herzogstand am Walchensee grüßen Silvia und Ralf Schutz.



Griechische Große von Kreta senden Steven Tenbergen und Karo Seck.



Vom schönen Niederrhein grüßen Michael Riese und Stefan Schulz einschließlich Badespaß im Baggersee.



Bier scheint HeiPe Genter und Peter Zimmer auch unterhalb der Zugspitze zu schmecken. Prost!



Grüße aus Katwijk an Zee von Ria, Irene, Rosi und Moni.



Grüße vom Skywalk in Willingen sendet hier Dieter Praß.



Grüße von Kreta gibt es von Thomas und Petra Krause.



Malle ist nur 1x im Jahr. Oder 2x? Oder 3x?  
Liebe Grüße an die Walker und Radler von Petra Drees.

**Hier könnte Ihre Werbung stehen!**

**Unsere Vereinszeitung erreicht per Post rund 1.000 Mitglieder und wird in deren Familien weitergelesen. Dazu gibt es Tausende Internetabrufe von unserer Homepage. Interesse? Preisgünstige Werbung gibt es über [vorstand@tbf03.de](mailto:vorstand@tbf03.de).**



Unser T-Bär-F war mit Ehrenpräsi Rainer und Andrea auf Frankentour in Sinsheim, Rothenburg o.d.T., Nürnberg, Regensburg, Würzburg und Bamberg.



Grüße aus Bad Orb auch von Brunhilde Hofman und Manfred Bigell.



Das schmeckt HeiPe Genter und Pidder Zimmer: ein Helles nach dem Sprung von der Schanze in Garmisch-Partenkirchen.



Windige Grüße von Norderney: Irmgard und Siegfried Schwarz.



Sonnige Grüße aus Tirol von Conni und Jörg Danielewski.



Fast 20 Grad und Sonnenschein gab es im Geirangerfjord in Norwegen. Kerstin, Karin und Kurt Litzki grüßen.



Bergpartie am Luner See im Brandnertal (Vorarlberg) mit Erika und Wilfried Küpper.



Viele Grüße vom Radeln auf Texel von Detlef Köppen.



Uschi und Rosi grüßen hier alle aus der Türkei.



Mallorquinische Grüße von Martina und Jürgen Binder.



Greetings from Tower Bridge in London by Karoline Seck and Steven Tenbergen.



Formentera immer wieder schön. Peggy und Pidder Kaiser.



Andy und Alina Gabrich mit Grüßen aus Willingen.



Nach 38 km Gegenwind rund um Lemmer haben sich Lydia und Michael Klein eine Pause gegönnt.



Rømø-Westerland-Rømø. Es grüßen die Eheleute Schutz.



Die Mittwochsgruppe grüßt aus Kopenhagen von Schloss Amalienburg. Schicke Schuhe.



Pura Vida. Grüße aus Costa Rica von Claudia Werner.



Ralf Siegel: 4 Wochen Gran. Wow.



Auf Rhein-Kreuzfahrt mit der Arosa. Prost, Dieter Praß.

# Abteilungsnachrichten



## Wirbelsäulengymnastik



### Herzlich willkommen, Ramona Woronow

von Sascha Fennel

Ramona Woronow kam im Jahr 2022 in unseren Verein, um ihr Praktikum für ihre Übungsleiterinnenlizenz bei Alina Gabrisch in der Wirbelsäulengymnastik zu absolvieren.

Anfang dieses Jahres hat uns dann die Nachricht erreicht, dass Simone Rustemeier die Gruppe aus beruflichen Gründen nicht mehr leiten konnte. Auf einmal war Not an der Frau. Kurzerhand hat Ramona sich angeboten und hat die Donnerstagsgruppe der Wirbelsäulengymnastik übernommen. Vielen Dank Ramona und herzlich willkommen und wir wünschen dir eine tolle Zeit bei uns..



## Gerätturnen



### Mannschaftswettkampf 2023

von Emelie Torres



In der offenen Klasse ging ein Team beim diesjährigen Mannschaftswettkampf an den Start.

In diesem Jahr fand der Mannschaftswettkampf wie gewohnt in der Sporthalle der Haedenkampstraße statt und unsere Mädels haben wieder ihr Bestes gegeben. Trotz kurzfristiger Umplanungen innerhalb der Mannschaften aufgrund von Verletzungen und Krankheit konnten letztendlich vier Mannschaften an den Start gehen und ihre Übungen präsentieren. In der AK 11 starteten zwei Mannschaften, in der AK 9 eine Mannschaft und in der offenen Klasse ebenfalls eine Mannschaft.

Die erste Mannschaft der AK 11 um Lotta Schulz, Anna Morsbach, Mila Kutzig, Madita Busse und Laura Walkenhorst landete auf dem 12. Platz. Die zweite Mannschaft mit den Turnerinnen Mira Moschny, Elisa Zipner, Diana Maier Hering,



Zwei Teams, hier mit ihren Trainerinnen, starteten in der Altersklasse 11.

Mathilda Wallner und Hanna Ahmadi landete auf dem 13. Platz.

Die Mannschaft der AK 9 um Lina Bolte, Karla Merkes, Lina Thiesling, Sofii Tyschenko und Lea Weber sicherte sich den 11. Platz. In der offenen Klasse erreichte die Mannschaft um Mira Köhler, Luisa Engler, Aurelia Spitz-Leal, Ella Bödecker



Unsere jüngsten Turnerinnen der Altersklasse 9 und jünger.

und Emelie Torres den 6. Platz.

Das Trainerinnenteam gratuliert allen Turnerinnen und freut sich auf die weiteren gemeinsamen Wettkämpfe!

Allen, die uns im abgelaufenen Jahr so toll unterstützt haben, möchten wir auf diesem Weg danken und wir wünschen allen ein frohes Weihnachtsfest und ein tolles neues Jahr.



## Old Guys am Montag & Freitag



### Planken, Stretchen, Beugen, Strecken

von Rainer W. Seck

Montags und freitags um 10 Uhr kommen die ganzen Kerle ins Vereinsheim. Rentner und Pensionäre buhlen hier um die Gunst der Übungsleiter Jörg Thiesling und seines Vertreters Willi Riese.

Gute 75 Minuten Planken, Stretchen, Beugen, Strecken oder noch schlimmer: der Bergsteiger. Aber alles so gut, wie man kann. Man(n) ist ja eben nicht mehr der Jüngste.

Es wird aber nicht nur geschwitzt, sondern auch viel gelacht. Und jetzt haben sie es auch noch griechisch gemacht. Quasi Athletentreffen im Kalypto auf der Unterstraße. Lecker-lecker. Danke an unsere Übungsleiter für die Einladung und umgekehrt hoffen wir, dass die Obstbrände munden.



Beim Training hat der Schwatte aber die Augen auf.



## (Nordic)-Walking am Mittwoch



### Kein Walking, „nur“ Talking

von Rainer W. Seck

Seit mehr als 15 Jahren ist die Walking-Gruppe bereits in unserem Verein aktiv. Jeden Mittwoch trifft man sich um 18 Uhr am Vereinsheim, um eine gute Stunde stramm durch das Frintroper Pantoffelgrün zu walken. „Walking und Talking“ sagen sie selbst über sich. Laufen und Reden.

Und ge“talkt“ wird in der einen Stunde immer eine ganze Menge. Das Talken wurde jetzt in der Vorweihnachtszeit aber ausnahmsweise mal nach innen verlegt, denn es galt, auch einmal in fröhlicher Runde beieinander zu sitzen und so hockte man sich bei Il Viale nuovo an der Frintroper Straße zusammen, wegen Grippe und Corona leicht dezimiert.

Man genoss gepflegte Getränke und gutes Essen und verband alles mit angenehmen Gesprächen. Und im Nu waren viele Stunden verfliegen.



Wer nach den opulenten Feiertagen zu uns stoßen möchte, darf dies gerne tun. Wir sind keine Hochleistungssportler, immer gut drauf, offen für andere und ungemein gesprächig. Walking und Talking halt.

Frohe Weihnachtszeit und guten Rutsch wünschen wir euch allen.

# Trampolinturnen

## 3. und 7. Platz für Joris Rührwiem bei Deutschen

## Jugendmeisterschaften

von Lynn Heggemann und Rainer W. Seck

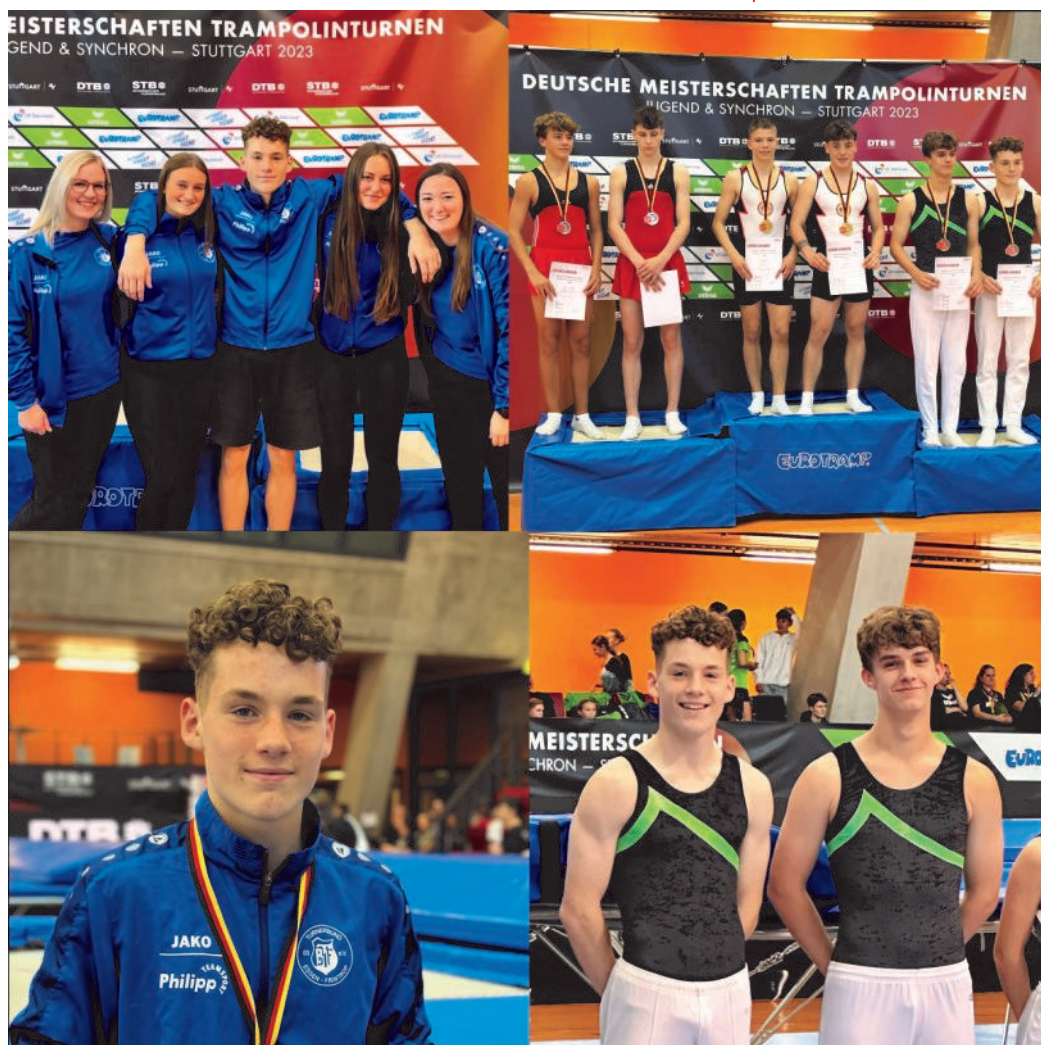
Am 30. September und 1. Oktober 2023 fanden die Deutschen Trampolinmeisterschaften der Jugend und die Deutschen Synchronmeisterschaften in Stuttgart statt.

Der Vereinschronist musste weit zurückblättern, denn nach 2002 war es mit dem 15jährigen Joris Rührwiem erstmals wieder ein Frintroper Turner, der nach den Medaillen auf Deutschen Meisterschaften griff. Dabei ging Joris Rührwiem gut vorbereitet in den Wettkampf, denn seit gut einem Jahr hat er sich mit seinem Trainerteam um Lynn Heggemann sehr intensiv auf das große Ereignis Deutsche Meisterschaften bei Training und Wettkampf vorbereitet.

Die Mühe und das viele Training haben sich schließlich ge-

lohnt, denn Joris qualifizierte sich bei seinen ersten Deutschen Jugendmeisterschaften am Samstag nach Pflicht und Kür sicher in das Einzelfinale. Auch seine 2. Kür turnte er im Finale durch und kam schließlich auf 46,760 Punkte. Das bedeutete den 7. Platz in der Altersklasse der 15- und 16jährigen.

Am Sonntag folgten für ihn die Deutschen Synchronmeisterschaften an gleicher Stelle. Hier turnte er in der Gruppe der 15- und 16jährigen mit Julian Baumann vom westfälischen TSV Viktoria Clarholz e.V. (von 1920) gegen sieben weitere Synchronpaare. Nach der Pflicht und der ersten Kür stand fest, dass sie zu den Synchronpaaren gehörten, die die zweite Kür und damit das Finale erreicht hatten. Dort erturnten sie sich 40,550 Punkte, die sie schließlich auf das Treppchen brachten. Unter dem Jubel der zahlreich mitgereisten Frintroper konnten sie die Bronzemedaille entgegennehmen. Auch die Nachwuchstrainerinnen Marleen Baumann und Noemi Ljubas waren mit nach Stuttgart gekommen, um nicht nur vor Ort zu unterstützen, sondern auch die besondere Atmosphäre einer Deutschen Trampolinmeisterschaft einfangen zu können.



Joris schaffte es im Einzel der Deutschen Jugendmeisterschaften bis auf einen hervorragenden 7. Platz.

Mit seinem Partner Julian Baumann aus Clarholz kam er im Finale der 15- und 16jährigen schließlich auf den 3. Platz und damit aufs Treppchen.

Mit ihm freute sich natürlich auch das mitgereiste Trainerteam.

Mit diesen Bildern wünschen wir allen unseren Mitgliedern und alle, die uns im Hintergrund unterstützen und solche Erfolge möglich machen, ein tolles Weihnachtsfest und kommt gut in ein frohes und gesundes neues Jahr.



## Skigymnastik am Montag



### Skigymnastik

von Werner Högner

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

Auch 2023 kamen wir alle wieder nach den Aufwärm- und Dehnübungen sowie beim Spiel um Ball und Punkt (Hockey, Federball, Indiaka) ohne Verletzungen stark ins Schwitzen.

So konnten wir uns alle immer nach der Übungszeit glücklich und zufrieden in den Abend und in die neue Woche verabschieden.

Von daher hoffen wir, dass wir 2024 noch lange die Halle der Alfriedschule nutzen können bzw. während der Umbauzeit eine Ausweichmöglichkeit am gleichen Wochentag und zur gleichen Übungszeit bekommen.

Neben diesem Wunsch für das neue Jahr wünsche ich uns allen viel Glück und Gesundheit.

Euch allen frohe und besinnliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2024.

Euer Werner Högner.



## Montagsgruppe (Fußball)



### Ausflug

von Rainer W. Seck

Ein Teil der Montagsgruppe hatte sich in diesem Jahr zu einem mehrtägigen Ausflug ins Sauerland aufgemacht. Wie man hörte, stand der Spaß wie immer im Vordergrund. Auf dem Bild v.l. Norbert Badura, Peter „Toni“ Seiler, Schorsch Bruns, Andi brunnert, Nobby Schröder und Pidder Zimmer.

Die Männer aus der Montagsgruppe wünschen allen Mitgliedern, Freunden und Gönnern des Turnerbundes eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch nach 2024.



## Radgruppen



### Saison vorbei

von Rainer W. Seck

Die beiden Radgruppen am Montagabend und am Mittwochmorgen blicken im Großen und Ganzen auf einen schönen Sommer zurück. Radfahren war fast immer möglich. Während die einen am Montag sich berufsbedingt auf rd. Eineinhalb Stunden Radeln am frühen Abend in einer gemischten Gruppe bewegen, sind die Renten- und Pensionsbezieher am Mittwoch ab 10 Uhr in ihrer Männergruppe rd. 50 bis 70 km unterwegs. Bei beiden Gruppen sorgt Radwegedesigner Andi

Illigen für die nötigen Fahrwege. Sorgsam ausgesucht und den jeweiligen Tagessituationen angepasst. Danke dafür.

Zum Abschluss gab es traditionell noch einmal am 3. Oktober eine gemeinsame Ausfahrt und auch die gemeinsame Weihnachtsfeier steht bei Redaktionsschluss noch an.

Die Planungen für 2024 gehen zunächst mit dem Frühlingsroller los, wahrscheinlich am 24.3.. Die Mittwochsoldies starten vielleicht schon irgendwann früher im März.

Allen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch.





## AFT - der Alltags-Fitness-Test



### Zum 2. Mal im Turnerbund!

Du bist 60 und Älter und würdest gerne herausfinden, wie fit du bist? Dann kannst du dich am 13. Januar im Turnerbund testen lassen: Nähere Infos könnt ihr euch gerne bei Alina Gabrisch holen. Telefon 0177-2680032.

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



### DER ALLTAGS-FITNESS-TEST



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



## TaDiFi Tanz dich fit am Donnerstag



### Mach mit!

von Alina Gabrisch

Die TaDiFi (Tanz dich fit) Gruppe donnerstags von 8:30 bis 9:30 Uhr im Vereinsheim Werkhausenstraße 16 lässt keine Gelegenheit aus, um bereits am frühen Morgen Spaß zu haben. Und das nicht nur zu Karneval wie auf dem Foto.

Wer also morgens schon Lust auf eine wirklich tolle Gruppe, Musik und Bewegung hat, ist hier herzlich willkommen.

Wir haben noch Plätze frei und freuen und über Jeden ...männlich wie weiblich...eure Alina

 Kontakt Alina Gabrisch: 0177-2680032



## Wirbelsäulengymnastik am Dienstagmorgen



### Mach mit!

von Alina Gabrisch

Sich einfach mal was gutes tun..Für ein besseres Körpergefühl und einen starken Rücken...komm vorbei. Wir haben noch Plätze frei...Dienstag 8:30-9:30

 Kontakt Alina Gabrisch: 0177-2680032





## Jiu Jitsu



Unsere Gruppe besteht nun aktuell aus Erwachsenen zwischen 30 und Ü60. Aufbauend auf den persönlichen Interessen und Kenntnissen wollen wir alles neu erarbeiten und jedem die Möglichkeit geben, sich auszuprobieren und bei einem Schnuppertraining zu erfahren, ob es das Richtige für einen ist. Also auch ideal für Anfänger.

Wir trainieren in Essen-Dellwig. Die Turnhalle ist erreichbar über den Schulhof unter der Adresse „Helmstraße 5“.

Wenn ihr interessiert seid oder weitere Fragen habt, dann schreibt unserem Trainer Jürgen doch einfach mal eine Mail:

[juergen-rautert@t-online.de](mailto:juergen-rautert@t-online.de)

Was ihr dabei haben solltet:

Trainingshose, ein T-Shirt,

Schlappen, da wir auf den Matten barfuß sind

# JIU JITSU IM TBF FÜR ERWACHSENE



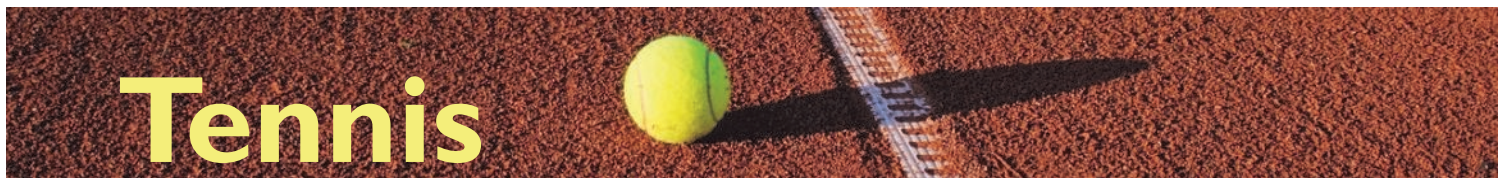
## FREITAGS, 19–21 UHR

### KOMMT ZUM PROBETRaining!





Mehr Infos: [Juergen-Rautert@t-online.de](mailto:Juergen-Rautert@t-online.de)



## Die Saison neigt sich dem Ende

von Rainer W. Seck

Und schon wieder ist eine Tennis-Saison auf unserer wunderschönen Außenanlage zu Ende. Wahnsinn. Das war inzwischen die 35. Tennissaison seit der Errichtung der Tennisanlage 1989.

Kommendes Jahr feiert die Tennisabteilung also nicht nur ihre 36. Saison, sondern auch das 35jährige Bestehen der Tennisanlage auf Schemmanns-

feld. Und es ist schön, zu sehen, dass auch wieder viel Leben im und am Tennisheim eingezogen ist. Besonders das Sommerfest mit seinem ganzen Drum und Dran hat sehr viel Spaß gemacht.

Ich kann euch alle nur ermutigen: Macht weiter so.



# DEUTSCHLAND SPIELT TENNIS!

## AZB Sportwagen

Porsche - Ferrari - Maserati

KFZ - Stütze Gbr

Bocholder Straße 161

45355 Essen

AUTO ZENTRUM BORBECK



Tel. 0201 67 48 18

0201 67 48 98

Fax 0201 65 17 44

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

## Jugend erobert den Movie-Park Germany

von Sven Büscher

Am 21. Oktober hat die Jugendabteilung der Tennisabteilung den Movie Park Germany besucht.

Trotz eines kurzen Regenschauers zu Beginn ließ sich die Freude auf den Besuch nicht schmälern.

Mit insgesamt 26 Leuten hatten wir einen tollen Tag im Movie Park und wir werden die Fahrt in 2024 auf jeden Fall wiederholen.

Angeichts der vielen lachenden Gesichter auf dem Foto, schienen die Erwachsenen aber auch Spaß gehabt zu haben.



## Weihnachtszeit ist Bowlingzeit

von Sven Büscher

Unsere Jugendabteilung war zur Weihnachtsfeier wiederum

unterwegs.

Erst ging es zum Bowling bei Knippi's Bowling Palace, um dann bei Currywurst, Kakao und Waffeln im Vereinsheim die Feier einzuläuten.

Alle Kinder bekamen noch ein tolles T-Shirt (siehe Foto und vielen Dank an [turweltweit](#)) und so wurde der ganze Tag zum Weihnachts-Hit!

Ein toller Abschluss einer erfolgreichen Saison.



Die Tennisjugend dankt allen ihren Unterstützern der vergangenen Saison und wünscht allen ein frohes Weihnachtsfest und ein tolles, gesundes und frohes neues Jahr.

GÜLTIG AB SOFORT!



LECKERES BROT KAUFEN & GUTES TUN?

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



## Bäcker Siebers-Aktion

Ihr kauft Brot und Gebäck bei Bäcker Siebers?

Prima. Lasst euch eine Quittung geben, denn fünf % des Umsatzes erhält die Tennisabteilung als Spende für die Tennisjugend in der Abteilung.

Nicht nur eine tolle, sondern auch eine leckere Aktion.

## Pullis erhältlich

von Sven Büscher

Für Pullibestellungen könnt ihr euch an Sven Büscher wenden. Bitte unter Angabe von Größe und Namen per Mail [sven.buescher@tbf03-tennis.de](mailto:sven.buescher@tbf03-tennis.de) Der Pulli kostet ca. 30€.





# NICHT WIMBLEDON, SONDERN FRINTROP!

KOMM ZUM TBF03 TENNIS UND SPIELE AUF DER  
SCHÖNSTEN TENNISANLAGE IN ESSEN FRINTROP

ERWACHSENE

**99€ IM ERSTEN JAHR**

KINDER & STUDENTEN

**49€ IM ERSTEN JAHR**

**JETZT ANMELDEN**

[VORSTAND@TBF03-TENNIS.DE](mailto:VORSTAND@TBF03-TENNIS.DE)

MEHR ERFAHREN AUF

**[WWW.TBF03-TENNIS.DE](http://WWW.TBF03-TENNIS.DE)**





## Aufgeschoben ist nicht aufgehoben

### Sommerfest

Was für ein wunderbarer Tag! Am 9. September fand bei hochsommerlichen Temperaturen unser Sommerfest statt,



dass wir vom August wegen schlechter Wettervorhersagen in den September verschieben mussten und ca. 250 Besucher haben den Weg zum Schemmannsfeld gefunden. Groß und Klein hatten Riesenspaß.



## Hotte-Cup und Vereinsmeisterschaft

Und sportlich gab es auch zwei Höhepunkte am Wochenende! Der neue Hotte-Cup-Champion heißt Oliver Mösch. Er setzte sich im Match-Tiebreak gegen Tim Schäfer durch und sicherte sich so den kultigsten Titel des Essener Tennisbezirks.

Und der neue, alte Vereinsmeister heißt: Marco Petek! Triple Meister! Mehr muss man nicht sagen. Aber auch er setzte sich erst im Match Tiebreak gegen Bastian Lang durch. Und das in einem Spiel, dass bei den Temperaturen an die körperlichen Grenzen und sogar ein Stück darüberhinaus ging.



## Neu im Verein?

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

### Was ist wichtig?

- Dieses hier ist unsere Vereinszeitung, die jedes Mitglied 4x im Jahr per Post erhält.
- Wer im Laufe des Jahres eintritt, bekommt seinen anteiligen Jahresbeitrag kurz nach Vorlage des Aufnahmescheines abgebucht. Danach erfolgt die Abbuchung der Jahresbeiträge immer zum 1. April.
- Für Fragen stehen wir persönlich montags von 19.30 bis 20.30 Uhr im TBF-Vereinsheim zur Verfügung.
- Telefonisch erreicht man uns 24 Std. am Tag/7 Tage die Woche unter der Rufnummer 0201 / 60 12 58, per Mail unter [vorstand@tbfo3.de](mailto:vorstand@tbfo3.de) oder im Web unter „[www.tbfo3.de](http://www.tbfo3.de)“ bzw. „[www.facebook.com/turnerbundfrintrop](https://www.facebook.com/turnerbundfrintrop)“.

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



**Löwenstark für  
Ihre Gesundheit**

**Reformhaus**



Treffpunkt gesundes Leben

Mahmoud Adel  
Frintroper Str. 432 . 45359 Essen

**Telefon 0201 6958007**

Internet: [www.markusmed.de](http://www.markusmed.de)

e-Mail: [mail@markusmed.de](mailto:mail@markusmed.de)