



## Jahreshaupt- versammlung am 28. Juni 2024, 19.30 Uhr

### 125. Ausgabe der Vereinszeitung

### Wir wünschen allen ein frohes Osterfest.

Eine sehr effektive Methode, wie man sich zu Sport motiviert: Täglich 30 Minuten laufen. Und wenn man sie verpasst, kommen diese 30 Minuten am nächsten Tag dazu. Das funktioniert echt gut. Morgen gehe ich 2 Wochen laufen.



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

hört ihr es draußen? Dieses Gepiepe und Gezwitschere?

Nein, das ist kein Tinnitus. Der Frühling ist da. Und in wenigen Tagen ist schon wieder das Osterfest. Unsere „Outdoor-Gruppen“, besonders die beiden Radgruppen, werden dann auch wieder aktiver. Viel Spaß bei euren Unternehmungen. Das gilt auch für alle anderen.

Allen anderen wünschen wir ein frohes Osterfest und wir hoffen, dass wir uns alle gesund und munter bei der Jahreshauptversammlung am 28. Juni 2024 im Vereinsheim sehen.

Glückauf und bleibt alle gesund,  
Euer Gesamtvorstand

### In Heft 125 lest ihr:

2	Vorwort / Impressum
4	Vereinsnachrichten
9	Unsere Spenderkästchen
11	Terminkalender
17	Sportangebot im TBF
20	Unsere Turnerbundfamilie
23	Urlaubsgrüße
24	Abteilungsnachrichten

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.

I/2024 - 125/37. Jg.

#### Impressum

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

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

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

Satz: Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.

Druck: Infotex-digital, Bahnhofsweg 2  
82008 Unterhaching

Sportpictogramme: ©DOSB/Sportdeutschland

Anzeigenberatung: Rainer W. Seck

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

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

#### Bürozeiten:

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

#### Telefon und Fax der Vereinsanlagen

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

#### Internet

www.tbf03.de, E-Mail: vorstand@tbf03.de und verschiedene 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 (ehem. Stfeterschule), Unterstr. 67, 45359 Essen in eigenverantwortlicher Nutzung durch den Turnerbund Frintrop

#### 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. Stfeterschule), 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), Britta H. (stv. Jugendvorsitzende), Karoline Seck (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit), Rainer W. Seck (Ehrenvorsitzender), Ältestenrat: Brunhilde Hofman, Ilse Grewe, Günter Lüsser, Dieter Lösgen, Kassenprüferinnen: Daphne Dorighi und Sabine Pfeiffer.

#### Mitgliedschaften

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

# 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

# Einladung zur Jahreshauptversammlung

## Ehrungen und Mitbestimmung

Wichtigstes Gremium in unserem Verein ist die jährliche ordentliche Jahreshauptversammlung. Hierzu laden wir für

**Freitag, 28. Juni 2024,**

**19.30 Uhr**

**im TBF-Vereinsheim**

**Werkhausenstraße 16, 45359 Essen**

gem. § 8 (Mitgliederversammlung) unserer Vereinssatzung in der letztgültigen Fassung vom 23. März 2007 auf das Herzlichste einladen.

Wie jedes Jahr wird die diesjährige Jubilarerhebung und Sportlererhebung wieder im Rahmen unserer Jahreshauptversammlung stattfinden. Hierzu erhalten alle, die geehrt werden, noch eine gesonderte Einladung.

## Anträge zur Tagesordnung

Wir weisen daraufhin, dass Anträge zur Tagesordnung gem. § 8 unserer Vereinssatzung spätestens zehn Tage vor der Versammlung schriftlich im Wortlaut und mit Begründung eingegangen sein müssen.

Die Post mit den Anträgen ist zu richten an:

**Turnerbund Essen-Frintrop 1903 e.V.**

**z. Hd. des Vorstandes**

**Werkhausenstr. 16, 45359 Essen**

Später eingehende Anträge dürfen gem. § 8 unserer Vereinssatzung in der Mitgliederversammlung nur behandelt werden, wenn deren Dringlichkeit bejaht wird.

## Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Ehrungen
3. Genehmigung der Tagesordnung / Wahl einer Mandatsprüfungskommission
4. Niederschrift der letzten ordentlichen Mitgliederversammlung vom 16. Juni 2023
5. Bericht des Vorstandes
6. Kassenbericht
7. Bericht der Kassenprüfer /

## Antrag auf Entlastung des Vorstandes

8. Wahlen
9. Verschiedenes

Die Einladung zur Jahreshauptversammlung ist immer eine gute Gelegenheit, allen Angehörigen des Vorstandes, den Übungsleitern und Übungsleiterhelfern danke für die tatkräftige Unterstützung im abgelaufenen Sportjahr zu sagen. Bei den Mitgliedern unseres Vereines möchten wir uns für die zum großen Teil schon jahrzehntelange Treue zum TBF bedanken.

Danke auch an die vielen Inserenten, Sponsoren und Spender, die mit ihrem freiwilligen Beitrag dazu beitragen, dass das Vereinsschiff finanziell in sicheren Gewässern schippert.

Mit sportlichen Grüßen

*Hans Hahnen, 1. Vorsitzender*

*Sascha Fennel, 2. Vorsitzender*

*Patrick Plücker, 1. Kassierer*

*Saskia Plücker, 1. Geschäftsführerin*

**Herzliche Einladung für  
„nahe“ Versammlung!**

**Wir wollen auch wieder an eine alte Tradition anknüpfen: das gemütliche Beisammensein nach der Versammlung. Hier haben unsere Mitglieder, Gelegenheit zu einem Pläuschchen untereinander.**

**Herzlichst euer Vorstand**



# Unsere Jubilare 2024

**50 Jahre**  
**Rüdiger Henning**  
**Rainer W. Seck**  
**Christel Zelt**

**40 Jahre**  
**Karin Bremer**  
**Anneliese Mach**  
**Yvonne Schmitt**  
**Astrid Schmitz**  
**Gisela Sondermeier**

**25 Jahre**  
**Manfred Funke-Kaiser**  
**Helga Mengel-Döring**  
**Edith Schulte-Eversum**  
**Renate Schulz**  
**Christopher Warnecke**  
**Lukas Wientges**

# Vereinsnachrichten

## Geräteschuppen am Vereinsheim baufällig Turnerbund erhält 10.000 € aus dem Topf „Prämiensparen und Gewinnen“ der Sparkasse Essen von Sascha Fennel

Leider weist unser über 60 Jahre altes Gerätehaus am Vereinsheim erhebliche Schäden auf. Das Dach ist undicht und im Keller sind Risse, durch die schon Wasser eindringt. Bei Regen steht das Wasser zentimeterhoch im Keller. Der Beton der Rampe und der Treppe ist extrem brüchig, wodurch das Gelände nun keine Festigkeit mehr hat. Dies führt dazu, dass das Gebäude die Standfestigkeit verliert und wir den Zugang zeitnah sperren müssen.



Ein Kostenvoranschlag für die Sanierung der Rampe und der Treppe liegt bei 12.855,- €. Die Kosten für ein neues Dach liegen bei ca. 6.000,- Euro. Hier ist die Sanierung des Kellers noch nicht berücksichtigt.

Nach Einschätzung einiger Fachfirmen lohnt sich eine Sanierung des alten Gebäudes nicht. Es wurden nun einige Angebote bei Firmen für die Errichtung eines neuen Gerätehauses eingeholt und dabei auch die Erneuerung der Terrasse berücksichtigt. Für die Terrasse ist auch eine Teilüberdachung geplant. Hierbei sind aber noch einige Punkte in Klärung. Einen Vorschlag auf der Sportratssitzung, einige Arbeiten in Eigenleistung zu erledigen wurde geprüft. Wir können kleinere Arbeiten wie z.B. Elektroarbeiten, Terrassenüberdachung, Projektleitung selbst erbringen.

Den Abriss, Entsorgung, Erstellen neue Terrasse mit frostsicherem Untergrund und Neubau eines Gerätehauses können wir leider nicht im Ehrenamt leisten. Alleine die Materialien (Schotter für die Terrasse und Verfüllung Keller, Sand/Splitt und 200m<sup>2</sup> Pflastersteine) wiegen in etwa 250 Tonnen. Da diese Materialien nicht alle bis oben hinter das Vereinsheim angeliefert werden können, müssten hier ca. 8.500 Schubkarren (bei ca. 30kg pro Karre) das Material über die steile Auffahrt nach oben gebracht

werden. Der Bauschutt des Gerätehauses und der Terrasse sind hier noch nicht eingerechnet. Die Kosten für die geplante Baumaßnahme belaufen sich auf ca. 60.000,- Euro. Die beantragten Zuschüsse der Sport- und Bäderbetriebe Essen aus dem Topf „Bau und Unterhaltung von vereinseigenen Übungsstätten“ liegen bei ca. 25.000,- Euro sind noch nicht bewilligt. Die Sportausschusssitzung steht noch aus. Einen weiteren Zuschuss in Höhe von 10.000,- Euro bekommen wir von der Sparkasse Essen, aus Mitteln der Lotterie „PS-Sparen und Gewinnen“. Dort haben wir einen Antrag gestellt und waren im höchsten Maß erfreut über die Höhe der Zuschusshöhe. Ganz herzlichen Dank an die Sparkasse Essen dafür. Wir können nur unsere große Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Toll! Danke! Super! Große Klasse!



Gerne nehmen wir hier noch Spenden entgegen und können auf Wunsch selbstverständlich auch eine Spendenquittung hierfür ausstellen.

### Was ist "PS-Sparen und Gewinnen"?

Sparen, gewinnen und Gutes tun. Das ist das Motto des "PS-Sparen und Gewinnen". Ein Los kostet 5 Euro, 4 Euro davon können gespart werden und der 1 Euro nimmt an einer Lotterie teil. Von jedem gespielten Los werden 25 Cent für gemeinnützige und mildtätige Zwecke in Essen zur Verfügung gestellt. Auch der Bereich Sport zählt dazu.

## Yoga-Angebot sehr gut angelaufen von Sascha Fennel



Sehr gut angelaufen ist unser neues Yoga-Angebot mit Elina, das Anfang des Jahres gestartet ist.

Der Kurs war sehr schnell ausgebucht. Sobald es neue Kapazitäten gibt, berichten wir bzw. informieren über unsere Homepage und über unseren Facebook-Account. Wir freuen uns, dass dieses neue Angebot so gut angenommen wurde.

Elina wünschen wir eine gute Zeit in unserem Turnerbund Frintrop.

# 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)



## Nur Umziehen war gestern: Komplettservice ist heute!

### Umzüge um die Ecke und um alle Welt

Montagen aller Systeme wie HÜLSTA, INTERLÜBKE etc. ♦ Ein- und Auspacken von 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 arbeitendes 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

## Gendern im turnschuh - eine Anmerkung der Redaktion von Karoline und Rainer W. Seck

Damit unsere Texte gut und flüssig gelesen werden können, verwenden wir im "turnschuh" u.a. das traditionelle generische Maskulinum.

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung gleichermaßen für alle Geschlechter. Gleichwohl stehen wir im Bemühen einer genderneutralen Sprache und versuchen Ausdrücke zu verwenden, bei denen gar kein Genderbedarf besteht.

## Fan-Artikel vom TBF von Sascha Fennel

Man kann es förmlich sehen. Viele unserer Mitglieder haben unser Fan-Angebot angenommen und zeigen jetzt durch T-Shirts, Kappen u.a. Fan-Artikel, dass der TBF ihr Lieblingsverein ist. Einiges wurde bereits wieder nachbestellt, so dass bislang rund 400 Artikel an den Mann/an die Frau/das Kind gebracht werden konnten.

Viele Größen sind noch auf Lager. Einfach über



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

nachfragen.

Mein Verein ist spitze.

## Wünschebaum 2023 Wunschbaumaktion war schnell beendet von Rainer W. Seck

Leider gibt es sie: ältere Menschen, die in Alten- und Pflegeheimen wohnen und keine nahgestellten Verwandten oder Freunde mehr haben.

Unsere Gabi Glaubitz, Mitarbeiterin im Seniorenheim von St. Maria Immaculata, hatte sich ihre Gedanken darüber gemacht. Als langjährige Übungsleiterin im Turnerbund Frintrop (TBF) erinnerte sie sich an die letztjährige Wunschbaumaktion im TBF und konnte nicht nur den Turnerbund, sondern auch einen anonymen Spender von der Idee überzeugen, den TBF-Weihnachtsbaum im Vereinsheim auch in diesem Jahr wieder zu einem TBF-Wunschbaum zu machen. Lange Rede, kurzer Sinn. Am Samstag vor dem 1. Advent wurden 126 Wünsche von Mitbewohnern aus St. Maria Immaculata, geschrieben auf kleine rote Herzen, im TBF-Vereinsheim an den Baum gehangen und die Aktion wurde natürlich im Verein beworben. Jeder, der einen oder mehrere Wünsche erfüllen wollte, sollte sich entsprechende Herzen



vom Baum nehmen.

Und es waren viele kleine Wünsche. Mal waren es Pflegeprodukte oder Selbstgebackenes ohne Nüsse. Eine Flasche Rotwein oder eine Haarbürste mit weichen Borsten oder einen breiten Schal, damit auch die Schultern warm bleiben. Alle waren erstaunt, mit welchen kleinen Wünschen man den Menschen bei dieser Aktion eine Freude machen konnte. Und so dauerte es auch nur wenige Tage, dass alle Wünsche vom Baum genommen waren. Alle Wünsche wurden erfüllt. Innerhalb weniger Tage.

Fleißige Hände packten dann alle Geschenke ein und Gabi und Sascha brachten die Weihnachtsgeschenke zum Seniorenheim St. Immaculata und übergaben die Geschenke.

## Rheinische Turnzeitung eingestellt

von Rainer W. Seck

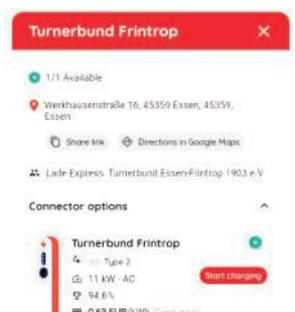
76 Jahre erschien sie regelmäßig im Abonnement und unterrichtete die Vereine über alles, was sich um das Turnen im Rheinischen Turnerbund drehte. Nun wurde das Erscheinen der Zeitung eingestellt, weil die Abo-Zahlen mehr und mehr sanken. Wir sagen schade. Aber alles was mit Print zu tun hat, unterliegt auch dem Zahn der Zeit.

Hoffen wir, dass unsere Vereinszeitung noch lange davon nicht betroffen ist.

## Ladestation

von Rainer W. Seck

Über unsere Ladestation für Jedermann am TBF-Vereinsheim haben wir ja schon berichtet. Jetzt taucht sie auch in verschiedenen Katastern auf und weist Suchende auf diese Lademöglichkeit in der Werkhausenstraße hin. Gerne. Wir partizipieren ja finanziell davon.



Dein Name für den Turnerbund: Danke allen Spendern!

Mit 5 € je Kästchen deinen Verein unterstützen. Natürlich steuerlich absetzbar!

Jeannette & Andreas Illigen Hilfe bei Netzwerkproblemen + geführte Radtouren <a href="mailto:andreas@frintroperfahrradfahrten.de">andreas@frintroperfahrradfahrten.de</a>	<b>Anne &amp; Peter Dieler</b>	<b>Brunhilde Hofman &amp; Manfred Bigell</b>		
 Zwergensprache www.babyzichensprache.com	<b>Petra Drees</b>	<b>Ella, Luca, Daphne &amp; Thorsten</b>	<b>Doris &amp; Werner Klank</b>	Conni & Jörg D.
<b>Ilse und Dieter Lösgen</b>	<b>Heike &amp; Olaf Hellmold</b>	Familie Eisenburger		<b>Elke &amp; Ralf Esser</b>
<b>Geli Gollan</b>	<i>Rita &amp; Günter Lüsser</i>	<b>Familie Hahnen</b>	Heidrun & Norbert Günther	
<b>Anne &amp; Heinz Maaßen</b>		Margaret, Heipe, Lucy + Emma suchen Eier im Garten.	<i>Irmgard &amp; Siegfried Schwarz</i>	<b>TBF-Hauswart Willi R.</b>
<b>Heidi &amp; Peter Zimmer</b>	<b>Inge &amp; Jürgen Seubert</b>	<a href="http://www.muettebedachungen.de">www.muettebedachungen.de</a>	<a href="http://www.kanzlei-binderscholl.de">www.kanzlei-binderscholl.de</a>	<b>Karola Stöckel</b>
<b>Klaus &amp; Christiane</b>	<b>Ilse Grewe</b>	<b>Karin &amp; Kurt Litzki</b>	Die Jeder-männer	<b>Marlies Neuhaus</b>
<i>Frohe Ostern wünscht Familie Seck</i>	Jessica, Beate & Michael Riese	Bottrop wünscht frohe Ostern! Norbert Badura & Peter Seiler		<b>Elke &amp; Peter Berndt</b>
	<b>Martina &amp; Dirk Eisenberg</b>	<i>Sabine Pfeiffer &amp; Vater Werner</i>	<b>Ralf &amp; Silvia Schutz</b>	
	<b>Ria Osenar</b>		<b>Annette &amp; Sascha Fennel</b>	<b>Sandra Müller</b>
<b>Ulla &amp; Bernd Plappert</b>	<b>Ursula Aschoff</b>	<b>Uschi Fennel</b>	<b>Angelika &amp; Werner Högner</b>	<b>Willi Riese</b>
<b>Familie Kaufhold</b>	<b>Eddi &amp; Kurt Hartwig</b>	Hier könnte eure Spende stehen!	Hier könnte eure Spende stehen!	Hier könnte eure Spende stehen!



## Essener Erklärung - auch der TBF zeigt Haltung von Rainer W. Seck

Mit der „Essener Erklärung“ haben sich zahlreiche Vereine sowie Verantwortliche aus weiteren gesellschaftlichen Bereichen auf gemeinsame Werte verständigt. Viele weitere Vereine sind diesem Beispiel gefolgt und unterstützen somit diese Haltung verbunden mit dem gemeinsamen Gedanken für ein sozial gerechtes, faires und friedvolles Miteinander im Sport und darüber hinaus. Auch der Turnbund Frintrop, vertreten durch die Pressesprecherin Karoline Seck und unserem Ehrenvorsitzenden Rainer W. Seck, hat sich anlässlich des Neujahrsempfanges des Essener Sportbundes und der Sport- und Bäderbetriebe der Stadt Essen (ESpo), dieser Erklärung angeschlossen.

*„Denn wir alle Wissen seit Jahrzehnten, dass Sport der Kitt unserer Gesellschaft ist und dies soll auch zukünftig genau so bleiben.“*

Der Sport in Nordrhein-Westfalen und bundesweit steht für Miteinander, Fairplay, Menschenwürde, Teilhabe und Integration. Der Landessportbund NRW (LSB NRW) und seine Sportjugend unterstützen daher die derzeitigen Kundgebungen für Demokratie und gegen die Verbreitung menschenfeindlicher und rechtsextremer Positionen, denn diese verstoßen gegen die Werte des Sports.

„Wir sind vielfältig, in unseren Sportvereinen kommen Menschen mit unterschiedlicher Herkunft friedlich zusammen. Deswegen wenden wir uns entschieden gegen jede Form von Extremismus“, sagt LSB-Präsident Stefan Klett. Der Sportjugend-Vorsitzende Jens Wortmann ergänzt: „Wir müssen uns jetzt aktiv für die Sicherung unseres demokratischen Gemeinwesens einsetzen. Wir rufen unsere Vereine sowie alle Sportlerinnen und Sportler ausdrücklich auf, sich an entsprechenden Demonstrationen zu beteiligen und für unsere Werte einzustehen. Ausgrenzung, Rassismus und Antisemitismus haben bei uns keinen Platz.“

Seit Ende Februar macht der TBF mit einem Rollup auf die Aktion **„Sport mit Courage“** der Deutschen Sportjugend aufmerksam, zunächst im Eingangsbereich des Vereinsheimes und danach im Eingangsbereich unserer EVN-Turnhalle Unterstraße, weil wir dort durch den Vormittag-Schulbetrieb und die Nutzung von Fremdvereinen ein breiteres Publikum erreichen.



# 28. Juni, 19.30 Uhr Jahreshauptversammlung

# Terminkalender: Turnerbund Essen-Frintrop 1903: verantwortlich für 120 Jahre Sport und Freizeit in Frintrop

2024			
07.04.2024	11 bis 13 Uhr	<b>Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim. Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.</b>	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
08.04.2024	18 Uhr	<b>Die Radgruppe startet in ihre Saison!</b>	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
05.05.2024	11 bis 13 Uhr	<b>Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim. Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.</b>	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
02.06.2024	11 bis 13 Uhr	<b>Monatlicher Frühschoppen im Vereinsheim. Auch Gäste, die nicht Mitglied sind, sind herzlich willkommen.</b>	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
09.06.2024		<b>Europawahl</b>	
14.06.2024	21 Uhr	<b>Europameisterschaft im Fußball der Männer Deutschland gegen Schottland</b>	
19.06.2024	18 Uhr	<b>Europameisterschaft im Fußball der Männer Deutschland gegen Ungarn</b>	
23.06.2024	21 Uhr	<b>Europameisterschaft im Fußball der Männer Deutschland gegen Schweiz</b>	
28.06.2024	19.30 Uhr	<b>Jahreshauptversammlung des Gesamtvereins</b>	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
08.07.2024 bis 20.08.2024		<b>Sommerferien in Nordrhein-Westfalen.</b>	
20.09.2024	18 bis 22 Uhr	<b>10. Frintroper Shopping Nacht</b>	Himmelpforten Frintroper Straße
09.11.2024	18 Uhr	<b>Traditionelles Treffen für Groß und Klein nach dem Martinezug</b>	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
01.12.2024	10 Uhr	<b>Sparkastenleerung mit Frühstück. Geld und Bröt</b>	Vereinsheim Werkhausenstraße 16
2025			
12. bis 16.05.2025		<b>Deutsches Turnfest in Leipzig</b>	Leipzig
16. bis 27.07.2025		<b>World University Games - Universiade 2025</b> In Essen mit den Sportarten Basketball, Judo, Fechten, Taekwondo, Tennis und Turmspringen	Essen, Bochum, Mülheim, Duisburg, Düsseldorf

**Termine können sich ändern.**

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

## Unser Dauerbrenner

### Renovierung Turnhalle Altfriedschule von Rainer W. Seck

Aktuell geht die Verwaltung noch 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.

Unter dem TOP 5 der Sitzung der Bezirksvertretung IV (Borbeck) am 12. März ist werden die Mitglieder der Bezirksvertretung über die Gesamtsituation der Baumaßnahmen an der Altfriedschule informiert. Ergebnisse lagen bei Redaktionsschluss dieses Heftes noch nicht vor.

### Sportforum am 12. Dezember von Rainer W. Seck

Erstmals war das Sportforum, das die Sparkasse Essen jährlich im Dezember im großen Foyer der Hauptsparkasse veranstaltet, wieder eine Präsenzveranstaltung. Neu ist bei dieser Veranstaltung, dass herausragende Sportler und Sportlerinnen und Mannschaften für ihre Leistungen geehrt werden. Aus gesamt-Frintroper Sicht war die Wahl der 1. Fußballmannschaft von Adler Union Frintrop als Mannschaft des Jahres sehr erfreulich.



Geteilte Frintroper Freude mit Arnd Brechmann von der DJK Adler Union Frintrop.

Aber diese Veranstaltung ist auch immer als Netzwerkveranstaltung zu sehen, an der der TBF regelmäßig teilnimmt. In diesem Jahr waren Karoline und Rainer W. Seck wie auch in vielen Jahren vorher für den TBF vor Ort.

Alle Bereiche des Essener Sports sind hier vertreten: Die Sportverwaltung mit den Sport- und Bäderbetrieben, Vertreter des Sportausschusses, Vertreter der Essener Sportverbände, der OB, unsere Sportdezernentin, Funktionäre aus den Vereinen und ganz wichtig, natürlich Essener Sportlerinnen und Sportler. Ob aktiv oder bereits mit Sportschuhen, die an den berühmten Nagel gehangen wurden.

Alles in guter und lockerer Atmosphäre und beim Netzwerken natürlich auch mit einem leckeren Stauder in der Hand.



Sportforum der Sparkasse Essen

### Neujahrsempfang von ESpo und SBE von Karoline Seck

Auch am Neujahrsempfang nahmen mein Vater und ich als Vertreter des TBF teil. Da wir unseren Vorstand so zeitlich entlasten können, machen wir das gerne. Und wir sind ja beide seit tatsächlich Jahrzehnten in der Essener Sportwelt zuhause.

Der Essener Sportbund hatte gemeinsam mit den Sport- und Bäderbetrieben der Stadt Essen eingeladen und die Essener Sportszene war dieser Einladung gerne gefolgt. Vertreterinnen und Vertreter aus Sportvereinen, der politischen Lokal-, Landes und Bundesebene, der Stadtverwaltung, städtischer Unternehmen und befreundeter Organisationen aus allen gesellschaftlichen Bereichen nutzten die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und ihre Verbundenheit mit dem Essener Sport auszudrücken.

Jochen Sander als 1. Vorsitzender des ESPO ging in seiner Begrüßung zunächst auf das abgelaufene Jahr 2023 ein und formulierte auch die Wünsche des ESPO für die Zukunft:

1. Sehr dankbar zeigt er sich bei den Entscheidern der Stadt für den Ausbau und die Investitionen in die Sportinfrastruktur. Doch es hakt an der Umsetzung. Vieles dauert länger, manchmal viel länger, als geplant. Hier bot er der Stadt an, gemeinsam nach innovativen Wegen der Beschleunigung zu suchen.
2. Sportentwicklung ist mehr als Infrastrukturentwicklung!

*Ehrenamt  
macht  
Freu(n)de!*

# Wir suchen Unterstützung!

TURNERBUND  
**FRINTROP**  
1903

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

Die ca. 30 Turnerinnen und ihr Betreuer team 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 Laufftreff des  
Essener Sportbundes.



# Euch allen schöne Ostern.



Hier wünscht sich Jochen Sander, dass in unserer Stadt gemeinsam mit den Vereinen und anderen Protagonisten die Chance genutzt wird, Sportentwicklung als ganzheitliche Entwicklung zu sehen und Themen wie Vereinsentwicklung, Zusammenwirken von Sportverein, Kita und Schule, Berücksichtigung demografischer Trends, Gewinnung von Ehrenamtlichen, die Weiterentwicklung sportlicher Trends oder anderer Faktoren mit einzubeziehen.

- Als wichtigsten Wunsch für die Zukunft und insbesondere das kommende Jahr möchte der ESPO mit allen Partnerinnen und Partnern innerhalb und außerhalb unserer Vereine gemeinsam Haltung für Demokratie und Vielfalt sowie gegen Rassismus, Rechtsextremismus und Antisemitismus zeigen. Im Sport und in der Gesellschaft geht es darum, Brücken zu bauen und die Grundwerte unserer Demokratie zu bewahren.

Im Anschluss begrüßte dann Oberbürgermeister Kufen die Gäste im Namen der Stadt Essen und schloss sich den Wor-

ten von Jochen Sander an. Er betonte einmal mehr, dass der Sport zusammensteht und sprach großen Dank an das Ehrenamt aus, insbesondere den Schiedsrichtern, die sich für Fairness und Fair Play intensiv eingesetzt haben.

Er schilderte aus politischer Sicht, welche Lehren aus 2023 gezogen wurden und welche Prioritäten sich daraus für 2024 ergeben. So stehen für den Sport aktuell viele Projekte an: das neue Hallenbad Borbeck, die Neugestaltung der Regatta-Tribüne, die Jedermann-Sportanlage an der Schillerwiese und mehrere andere Projekte seien exemplarisch erwähnt. Dadurch bedingt hat sich auch die Arbeit der Sport- und Bäderbetriebe Essen enorm verändert. Ging es in den Vorjahren eher um Bestandserhaltung und Sanierung, liegen die komplexeren Aufgaben heute beim Neubau von Sportanlagen. Dies sei auch der Grund dafür, dass manche Projekte erst verzögert angegangen werden können, da Genehmigungen und Antragsverfahren die Prozesse enorm verlangsamen. Hier wird an Lösungen gearbeitet, wie es künftig schneller vorangehen soll. Thomas Kufen erwähnte die kürzlich erfolgte Veranstaltung



Gespräch am Rande und seit 50 Jahren über den Sport verbunden: Rainer Seck und Gerd Gente, ehemaliger GET-Vorsitzender und Vizepräsident des RTB

**SPORTDEUTSCHLAND IST**

# EHRENAMTLICH ENGAGIERT

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

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)

„Zukunftsforum Sport“, an der 120 Interessierte und unter Ihnen viele Vereinsvertreter und –vertreterinnen teilnahmen, um gemeinsam Lösungen für die Zukunft des Sports in Essen zu erarbeiten.

Abschließend sprach sich auch unser Oberbürgermeister für unsere Demokratie und gegen jegliche Form von Rassismus,

Rechtsextremismus und Antisemitismus aus, was von den Anwesenden mit langanhaltendem Beifall bedacht wurde. Umrahmt wurde das Programm durch tolle Auftritte des TV Bredeneby e.V.. Im Anschluss nutzten die Gäste dann die Möglichkeit des Austausches untereinander und beschlossen damit einen gelungenen Sonntag. (Quelle: Espo)

## 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 erkundigen. 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.

## Insektenwiese von Rainer W. Seck

Jedes Jahr versuchen wir immer, das Grundstück am Parkplatz vor unserem Vereinsheim ein Stück weit für unsere heimische Insektenwelt herzurichten. Finanziert wird dies über Spenden. So hat Heinz Maaßen vor kurzem wieder Wildbienenlarven ausgesetzt, die sich hoffentlich wieder kräftig vermehren. Sehr rege waren sie auf jeden Fall schon.



Auch den Ahorn mussten wir rechtzeitig vor der Brutzeit zurückschneiden. Dieser wächst auf dem Boden sehr rasant und vermehrt sich auch. Kleinere Bäume werden wir erst im August stutzen. Danke hier an Kurt Hartwig für die Unterstützung an der Kettensäge.

## Neuer Herd von Rainer W. Seck

Einer Sachspende eines Mitgliedes entspringt das zwar gebrauchte, aber voll funktionsfähige Umluft-Backofen-Set. Der bisherige alte Herd funktionierte nur über Ober- und Unterhitze.

Der neue Herd hat Umluft, Grillfunktion, 300°-Pizzastufe, Pyrolyse-Funktion. Auch eine Reihe hochwertiger Edelstahltöpfe gehören zur Sachspende, die Willi und Günter gleich fachmännisch eingebaut haben.



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

Montag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
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
Dienstag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Wirbelsäulengymnastik	8:30 - 9:30	Vereinsheim	
Eltern-Kind-Turnen	15:30 - 17:00	TH Unterstraße	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Kinderturnen	16:30 - 18:00	TH Altfriedschule	
Wirbelsäulengymnastik	17:30 - 18:30	Vereinsheim	
Gerätturnen	18:00 - 20:00	TH Altfriedschule	Fortgeschrittene & Wettkämpfer
Trampolin	18:00 - 20:00	TH Altfriedschule	Kraft-/Ausdauertraining Trampolin
Zumba	19:00 - 20:00	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Gymnastik für Frauen	20:00 - 21:45	TH Unterstraße	
Zumba Step	20:00 - 21:00	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Mittwoch	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
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 - 20:00	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
Donnerstag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
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	SH Bergeborbeck	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
Freitag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Old Iron Guys	10:00 - 11:00	Vereinsheim	
Gerätturnen	15:45 - 17:15	TH Altfriedschule	Gerätturnen-Breitensport
Gerätturnen	17:15 - 19:00	TH Altfriedschule	Gerätturnen-Breitensport
Trampolin	18:45 - 21:45	SH Bergeborbeck	Leistungsgruppe
Yoga	19:00 - 20:30	Vereinsheim	hier fallen zusätzlich Kursgebühren an
Badminton	19:00 - 21:30	TH Altfriedschule	Hobbygruppe
Jedermannsport	20:00 - 22:00	TH Unterstraße	Fußball
Jiu Jitsu	19:00 - 21:00	TH Helmstraße	Jugendliche ab 14 Jahren & Erwachsene
Samstag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen
Abenteuer Breitensportgruppe	10:00 - 11:30	TH Helmstraße	6 bis 14 Jahre
Abenteuer Breitensportgruppe	11:30 - 13:00	TH Helmstraße	ab 15 Jahre
Sonntag	Uhrzeit	Ort	Bemerkungen

**Im Turnerbund ist Sport am schönsten!**

## Karneval

von Rainer W. Seck

Am 11. Februar 2012 fand erstmalig der kleine, aber feine handgemachte Karneval im Verein statt. Initiiert durch die Theatergruppe tur-bu-lent 03 hat sich diese Karnevalsparty, angereichert durch ein selbstinszeniertes Karnevalsprogramm etabliert und erfreut sich großer Beliebtheit und es gibt sogar einige richtige Fans, die keine dieser Partys auslassen.

Auch dieses Jahr hieß es am 3. Februar wieder „Turnerbund Helau!“ im geschmückten großen Saal des Vereinsheimes. Danke hierbei wieder einmal an Willi Riese für seine Unterstützung beim Auf- und Abbau und beim Betrieb der Theke. Danke auch an die Jungs vom Männerturnen, die am Freitag nach ihrer Übungsstunde Stühle und Tische schleppten.

Am Samstag selbst ging es dann pünktlich los und DJ Yogi hatte kaum den ersten Tusch gespielt, da wurde es schon rappellvoll. Das Essener Stadtprinzenpaar Prinz Uwe I. und Prinzessin Assindia Anja I gaben sich mitsamt umfangreichen Gefolge vom Festkomitee Essener Karneval die Ehre und marschierten ein. Danke für das farbenfrohe Spektakel.

Und wir hatten uns bereits im Vorfeld darauf geeinigt, dass nur einer den Prinzenorden verdient hat und das war unser Willi Riese, der uns immer so vielfältig unterstützt. Und Willi ist tatsächlich wohl auch etwas rot geworden, als Prinzessin Assindia ihm den Orden umhängte und küsste. Ein 3fach kräftiges Turnerbund Helau! auf unseren neuen Ordens-träger Willi der Erste.



Auch das Essener Stadtprinzenpaar mit Gefolge trug sehr zum Gelingen des Abends bei.

Und kaum waren die adligen Tollitäten auf dem Weg zum nächsten Karnevalsevent ging die Party und damit das Programm im Vereinsheim, durch das Schwatten Maaßen und Jung-Oma Marlies Neuhaus führten, so richtig los. Da war Bernie Sträter, der aus dem Leben plauderte. Elke, Marlies und Viola, die eine telefonische Pizzabestellung der Zukunft zelebrierten, Pidder Kaiser und Schwatten Maaßen, die gekonnte Töne aus den verschiedenen Zupfinstrumenten lockten, die eigens für den Abend gegründete Bumskapelle mit Bernie, Rainer, Heinz und Peter, dem Virtuosen an der Tri-Angel und das luftzehrende neugegründete TBF-Fernsehballt mit atemberaubender Darbietung. Last but not least natürlich auch noch Spinne und Peggy, die 2 vonner Körnerstraße, die wieder fernsehreif die Welt auf den Arm nahmen. Musik kam von DJ Yogi und natürlich von der Mini-Playback-Show, in die sich noch Anne Maaßen einreichte. Alles in allem war es ein sehr kurzweiliger Abend und das Publikum im vollbesetzten Saal belohnte mit langanhaltendem Applaus. Und weil es so schön war, machen wir es nächstes Jahr wieder.

Frintrop - Helau!

## 125. Ausgabe unserer Vereinszeitung von Karoline und Rainer W. Seck

Wenn auch die Renten nicht sicher sind, eines ist sicher: Jedes Quartal werden unsere Mitglieder mit den wichtigsten und neuesten Nachrichten aus unserer großen Turnerbund-Familie versorgt.



Jedes Mitglied bekommt seine Ausgabe frei Haus in den Briefkasten geliefert. Und das bereits seit 1988, als die

allererste Turnschuhausgabe gedruckt wurde. Im Redaktionsteam damals mit Ulrich Hoffmann, Hansi Prante, Andrea Zwillich-Seck, Petra Barth (Müller) und Rainer W. Seck. 125 Ausgaben, das sind ca. 4.500 Seiten, ungefähr 100.000 gedruckte Hefte, unzählige Zugriffe auf die Internet- und Social-Media-Präsenz, geschätzte 10.000 Fotos u.v.m..

Wir hoffen sehr, dass wir dieses kleine, aber feine und vor allem anerkanntes Pressezeugnis noch recht lange an den Mann, die Frau und das Kind bringen können.

Beiträge für unsere Ausgaben aus den verschiedensten Bereichen unseres Vereines darf auch die hochgeschätzte Leserschaft beitragen.

Wir schauen nach vorne und auf die nächsten 125 Ausgaben vom „turnschuh“.



11.  
handgemachter  
Turnerbund-  
Karneval am  
3. Februar 2024



# Unsere Turnerbundfamilie

## Jetzt kommt Kurt....

von Rainer W. Seck

Na, das hatten wir auch noch nicht oft an unserer Theke.  
3x Kurt. Jetzt kommt Kurt.



Gleicher Vorname, gleiche Vorliebe für Stauder im Vereinsheim.  
V.l. Kurt Koschitzka, Kurt Litzki und Kurt Hartwig.

## Und hier kommt Sam....

von Rainer W. Seck



Und hier dürfen wir als neuen Erdenbürger Sam vorstellen: Sam Budczyn. Mama Jacqueline und Papa Christoph sind mächtig stolz und glücklich. Am 23. Dezember um 10.26

Uhr kam er zur Welt, war 48 cm groß und wog 2760 Gramm.  
Allerherzlichen Glückwunsch.

## Doppelpack

von Rainer W. Seck

Zwei auf einen Streich gab es bei Maren (geb. Kaufhold) und Andre Hanskötter am 16. Januar im EKO.

Bruno war der Erste und kam um 18.51 Uhr zur Welt, wog 2.970 Gramm und war 50 cm groß. Eine Minute später folgte seine kleine Schwester Tilda. 2.420 Gramm schwer und 49

Wir gratulieren  
den  
Geburtstagskindern  
im  
II. Quartal 2024

75 Jahre  
Klaus Lange  
Ute Marschan  
Margot Herrig

65 Jahre  
Gabriele Dujardin  
Jochen Lehnert



# 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





cm groß.  
Auf ein  
nen  
Schlag  
waren  
Markus  
und Birgit  
Kaufhold  
doppelte  
Großeltern.  
Na, Markus  
wird ja dem-  
nächst

mächtig viel Zeit für seine Enkel haben, wenn er am 1. September in Pension gehen wird. Da ist viel Platz für Kinderwagenschieben. Hier halten Opa Markus und Oma Birgit ihre Enkel im Arm. Markus hält die kleine Tilda und Birgit den kleinen Bruno.

Von uns allen herzlichen Glückwunsch.

## Drei Generationen im TBF von Rainer W. Seck

Ganz, ganz frisch auf dieser Erde ist Leon angekommen und Oma Marlies Neuhaus ist so verzückt, dass sie ihn gleich im Turnerbund angemeldet hat. Wenn das kein gutes Omen ist. Geboren wurde Leon am 1. März, war 3.290 Gramm schwer und 48 cm groß.



Es freuen sich aber nicht nur Oma Marlies und Opa Klaus, sondern natürlich auch die stolzen Eltern Benjamin (Benni) Neuhaus und Maggie Neuhaus-Oberländer.

# Turnerbund ist auch ein Stück Familie.

## 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@tbf03.de](mailto:vorstand@tbf03.de) oder im Web unter „[www.tb03.de](http://www.tb03.de)“ bzw. „[www.facebook.com/turnerbundfrintrop](https://www.facebook.com/turnerbundfrintrop)“.



Reisebüro Peter Lotz

Frintroper Str. 430 · 45359 Essen  
 Tel.: 0201 - 69 00 63 - 64 · Fax: 0201 - 8 69 50 09  
 Email: info@reisebuerolotz.de · 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.**



Von einer staatspolitischen Bildungsfahrt nach Berlin grüßen v.l. Michael Andersch (TBF), Rainer W. Seck (TBF), Petra Scholz, MdB Astrid Timmermann-Fechter, Jörg Danielewski, Jörg und Sandra Thiede, Werner Becker (TBF), Manfred Funke-Kaiser (TBF), Anne, Nicole Funke-Kaiser, Margret Beinert-Knotte, Raimund Beinert, Andrea Zwillich-Seck (TBF).

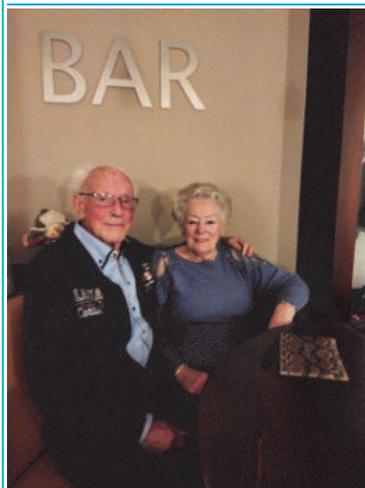
Aus TBF-Sicht fehlt noch Conny Danielewski.

Zugegeben, es ist kein Urlaubsgruß. Aber anlässlich der 60-Jahr-Feierlichkeiten von Herrn und Frau Schutz kamen die Alt-Trampoliner (und Gefolge) zusammen und grüßen ganz herzlich. V.l. Norbert und Heidrun Günther (Hartwich), Pidder Kaiser, Spine Zwillich-Seck, Karin Bremer (Schwinning), Rainer „Sack“ Seck, Christ Hufnagel, Wolfgang „Bremser“ Bremer, Bettina Betti Hufnagel und Petra Peggy Kaiser (Engels).



Ski Heil vom Wedelkönig. Aus Wagrein im Salzburger Land grüßt ganz herzlich Ralf Siegel alle Leute beim Tennis und die Männerturntruppe.

Weihnachtliche Grüße aus dem friesischen Neßmersiel von Christiane, Klaus und Willi. Na, da wird doch wohl kein Rum im Tee sein?



Wegen Dauerregen in Gifhorn vornehmlich hier zu finden. Manfred Bigell & Brunhilde Hofman



Urlaubsgrüße vom Bodensee für den Turnschuh kommen auch von Lydia Henseleit und Michael Klein. Sie verbringen hier ein paar gemütlich Tage in Überlingen.

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

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



Grüße aus Maspalomas Meloneras/Gran Canaria senden Dieter Praß nebst Gattin.



Uschi Fennel grüßt hier vom größten Bilderrahmen der Welt im sonnigen Dubai.



Nicht so weit von Gran Canaria entfernt, liegt Teneriffa. Von dort grüßen „Dr.“ Werner Becker und Anne.



Vorbildlich mit TBF-Kappe auf Mallorca grüßt hier Manni Schmitt.

Aus Vietnam grüßt hier ganz herzlich Petra Drees mit ganz vielen Eindrücken von ihrer 19tägigen Rundreise „Vietnam für Entdecker“. Mächtig aufregend, viele Eindrücke und wie immer viel zu kurz.



3 Alte (2 Bahnen und 1 Manni Schmitt mit Kappe) grüßen hier aus Soller/Mallorca.

# Sport- und Abteilungsnachrichten

## Allgemeines von den sportlichen Leitern

### Förderung der Ausbildung von Übungsleitern und Helfern durch den LSB von Stefan Dujardin

Im letzten Jahr bot der Landessportbund die Möglichkeit, sich die Ausbildung von Übungsleitungen oder Übungsleiter-HelferInnen fördern zu lassen. Diese Chance lies sich auch der Turnerbund nicht nehmen und so konnten wir gerade im Kinder und Jugendbereich Mitglieder gewinnen, welche die sogenannte Sporthelfer I + II Ausbildung absolvierten. Insgesamt sechs Jugendliche aus den eigenen Gruppen wurden über den GET über ein Wochenend-Lehrgang ausgebildet und können zukünftig im Bereich Kinder & Jugendsport, als auch im Bereich Gerätturnen unsere Übungsleitenden unterstützen.

Nach dem Verwendungsnachweis kommt es nun zur Auszahlung der Fördergelder durch den LSB an den Turnerbund.



© LSB NRW / Fotograf: LSB, Bilddatenbank

Anm. d. Red.: 1 Million Euro stellte das Land NRW für die Qualifizierung von Übungsleitungen zur Verfügung. Durch diese Förderung sollten neue ehrenamtliche Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen gewonnen werden. Das Budget ist 2023 komplett ausgeschöpft worden.



# Gerätturnen



## Übernachtung im Vereinsheim mit Trainingslager

von Mila & Lotta

Am 19.-20.1. fand unser Trainingslager statt. Es war sehr schön, aber auch anstrengend.

Als erstes hatten wir zwei Stunden lang in der Altfriedschule normales Training. Anschließend sind wir mit einer Nachtwanderung zur Helmstraße gelaufen. Das war anstrengend, aber auch lustig. Zum Glück wurde das Gepäck gefahren.

In der Helmstraße haben wir Spiele gespielt und dann endlich Pizza gegessen. Mit einem Parcour haben wir abgestimmt, welchen Film wir gucken.

Danach sind wir alle zum Vereinsheim gelaufen. Dort war schon unser Gepäck. Wir haben es uns erst einmal gemütlich gemacht, unsere Betten aufgebaut und uns fertig gemacht. Dann haben wir den Film "Das Sams" gesehen. Zum Glück hatten viele Leute Snacks dabei. Es war sehr schön.

Nach dem Film sollten wir eigentlich schlafen, aber es gab noch kleinere Gespräche und viel Gelächter.

Viel zu früh am Morgen gab es dann Frühstück mit Brötchen, Kakao und Saft. Aber viel Zeit blieb nicht, da wir anschließend zur Helmstraße gelaufen sind und dort Krafttraining gemacht haben.

Nach zwei Stunden sind wir wieder ins Vereinsheim zum Mittagessen gelaufen. Es gab Würstchen, Brötchen und Joghurt. Danach sind wir zur Altfriedschule gelaufen und haben dort nochmal geturnt.

Es war ein super Turncamp!

## Anstehende Wettkämpfe

von Claudia Spelz

Aktuell stehen am 9. und 10. März 2024 in der Sporthalle Haedenkampstraße die Altersklassen-Stadtmeisterschaften im Gerätturnen weiblich an. Wettkampfbeginn ist am Samstag um 8.50 Uhr.

Da der Wettkampf nach Redaktionsschluss dieses Heftes war, werden wir in der kommenden Turnschuh-Ausgabe darüber berichten.



Trainingslager

2024





# AFT - der Alltags-Fitness-Test



## 2. Frintroper Alltags-Fitness-Test

von Alina Gabrisch

Für Samstag, 13. Januar hatten wir alle über 60 eingeladen, herauszufinden, wie fit man ist. Wer bereits im vergangenen Jahr dabei war, hatte so auch die Möglichkeit, einen Vergleich anzustellen.

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

Welch eine großartige Leistung erbrachten alle Teilnehmer! Zahlreiche Mitwirkende aus allen möglichen Abteilungen



## DER ALLTAGS-FITNESS-TEST



und Gruppen nahmen die Herausforderung an und ließen sich von Gabi Glaubitz und mir testen.

Wie nicht anders vermutet, schlossen alle hervorragend ab, was die Aussage unterstreicht...WER RASTET, DER ROSTET!!!!

Um das leibliche Wohl kümmerten sich liebevoll unsere „Theken-Damen“ Silvia Braune und Uschi Fennel, Dafür nochmal ein herzliches Dankeschön!

Wir freuen uns jetzt schon auf das kommende Jahr.

Bleibt sportlich und gesund



## 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)





# Radgruppen



## Radlerweihnacht

von Rainer W. Seck

Es gab leckeres Frühstück. Es gab Ehrungen. Und es gab ein gemeinsames Gruppenfoto. Beide Radgruppen des TBF feierten Weihnachten im Vereinsheim. Da ist die Montagsgruppe, die ab 18 Uhr ihre Runden dreht und die Old Guys Radler, die am Mittwochmorgen als reine Männertruppe 50 bis 60 km radelt.

Spitzenreiter bei den ausgesprochenen Ehrungen war Norbert Seiwert für die geleisteten 440,5 km bei der Montagsgruppe.

Dank und Anerkennung bekam auch wieder Andreas Illigen, der viele der gefahrenen Touren anführte.

Die Planungen für 2024 gehen zunächst mit dem Frühlingroller los, der am 24.3. stattfinden soll. Die Tour über gut 35 km wird in Richtung Flughafen Essen/Mülheim führen. Abfahrt ist um 10.30 Uhr am Vereinsheim. Dort ist auch das Ziel für die Rückfahrt.

Hier sind auch Gäste mit verkehrssicherem Rad über 18 herzlich willkommen.



Die Montagsradler steigen erst am 8. April in die montäglichen Fahrten ein, da Zeitumstellung und ursprünglicher Starttermin auf Ostern fallen.

Die Mittwochsoldies starten vielleicht schon irgendwann früher im März. Alles natürlich wetterabhängig. Für die Oldies geht es dann noch vom 3. bis 6. Juni mit 13 Radlern ins Landhotel Hermannshöhe in Legden.

Von dort unternimmt die rüstige und lustige Rentner/Pensionäre-Truppe längere Ausfahrten in die Umgebung inkl. Kegelabend.



**Frühlingroller-Radtour**

**Sonntag, 24. März 2024**

**Treffpunkt um 10.30 Uhr am Vereinsheim**

**ca. 35 km in Richtung Flughafen Essen-Mülheim.**

**Volljährige Gäste mit verkehrssicherem Rad sind**

**herzlich willkommen.**

**Wir fahren mit Helm!**



# Kinder- und Jugendsport



## Wir turnen durch das Jahr

von **Monika Putzek**

Kinderturnen verbindet Sport und Spaß, wobei der Spaß am Sport bei uns die Grundlage bildet. Er fördert wie keine andere Sportart vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten.

Rollen, Stützen, Wälzen, Drücken, Stoßen, Hängen, Schwingen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Balancieren, Werfen, Fangen und vieles mehr bilden die Basis für den Erwerb sportmotorischer Fertigkeiten. Es werden Turngeräte aufge-

baut, Bewegung und Spiele mit Musik gemacht, spezielle, kindgerechte Zirkeltrainings durchgeführt.

Weihnachten und Karneval gibt es Bewegungsspielplätze mit Pausen und Leckereien.

Die Bilder geben einen kleinen Einblick in unsere vielseitigen Turnstunden.

An dieser Stelle soll auch mal ein herzlicher Dank an unsere Sporthelferinnen ausgesprochen werden, die nach Schule, Ausbildung oder Praktikum ehrenamtlich, zuverlässig und dauerhaft unterstützen. Ohne diese Hilfe können die Übungsleiter im Kindersport keine Turnstunden absolvieren.



## Neues vom Kinder & Jugendsport

von **Hans Hahnen**

Alle Kids (6 Gruppen) in unserer Abteilung Kinder & Jugendsport des TBF 1903 e.V. haben im letzten Jahr wieder in sehr

hoher Anzahl die entsprechenden Sportangebote besucht, vor allem aber aktiv erprobt, sowie teilweise auch durch eigene Ideen mitgestaltet.

In den einzelnen Sportstunden wurden alle Geräte, die in einer Turnhalle vorhanden sind, neu „entdeckt“, dann in anderer Funktion (z.B. Geräte Parcours) erprobt oder durch ergänzende Sportmaterialien (auf Spendenbasis angeschafft) in den jeweiligen Sportstunden von den Kids genutzt.

Für die Jugendlichen unserer Samstags / Montagsgruppen, haben wir Dank der Unterstützung des TBF entsprechende neue Kleinmaterialien im Wert bis zu 100,- € anschaffen können. Somit konnten auch dort weitere aktuelle Sportarten innerhalb der Sportstunden angeboten werden. Diese Sportangebote sind aber nur möglich, da wir, das sind die Übungsleiter Monika, Britta und ich, interessierte Jugendliche aus unserer Abteilung zur Unterstützung der Übungsleitung gewinnen konnten.

Somit ergab sich die Möglichkeit die jeweilige Gruppenstärke auf max. 24 Kids zu erhöhen. Entsprechend reduzierten sich die Wartelisten.

In 2023 wurde ein neues Sportangebot, die Eltern & Kind Kurse am Dienstag, sehr stark besucht. Es konnten 3 Kurse erfolgreich abgeschlossen werden. Dieser Trend setzt sich auch in 2024 fort.



Bild links und oben: Viele tragen im Training die TBF-Shirts.

Zum Jahresende bekamen alle Kids mit finanzieller Unterstützung des Vereins eine Kleinigkeit zur Weihnachtszeit. Für Weihnachten 2023 erhielten alle Kids der einzelnen Sportgruppen ein besonderes Geschenk, nämlich ein Vereins-T-Shirts des TBF 1903 e.V.!

**Herzlichen Dank an den Verein für dieses schöne Weihnachtsgeschenk.**

Im neuen Jahr wurden die T-Shirts im Praxistest direkt von den Kindern in den Sportstunden ausprobiert. Eine Ausnahme machte unsere Kinderturngruppe nur zu Karneval. Sie kamen wieder verkleidet und wir sahen viele verschiedene Kostüme (Foto) als die Kids mit viel Spaß an dieser Sportstunde teilnahmen.



Karneval beim Kinder- und Jugendsport



## Frauensport am Montag bei Elke



Ob zur Weihnachtsfeier im Vereinsheim oder zum Karneval in der Turnhalle: Die Frauen um Elke Zimmnau haben auch neben dem Sport viel Freude an der Sache.



# Weihnachtsfeiern in Gruppen und Kursen



Wirbelsäulengymnastik mit Alina am Dienstag



Wirbelsäulengymnastik mit Alina am Mittwoch



Zumba Step mit Jenny am Donnerstag



Zumba Gold mit Gabi



Unt gezz is schon widder Ostern.



Zumba Fitness mit Gabi und TaDiFi mit Alina



# Tennis

## Es geht wieder los

von Sven Büscher

Der Frühling ist da und die Vorbereitungen der Tennisanlage laufen bereits auf Hochtouren. Wir möchten euch über spannende Neuigkeiten und Änderungen für das Jahr 2024 informieren.

Wie sicherlich schon einige von euch mitbekommen haben wurde pünktlich zum Saisonwechsel eine moderne und vollautomatische Bewässerungsanlage installiert. Diese wird für optimale Platzbedingungen sorgen. Die Bauarbeiten sind nahezu abgeschlossen, sodass einer Verwendung zur Platzeröffnung nichts im Wege steht.

Ein innovatives Online-Buchungssystem für die Platzreservierung wurde ebenfalls erfolgreich implementiert. Mit eBusy präsentieren wir euch eine professionelle, intuitive, flexible und übersichtliche Lösung, die eine optimale sowie gerechte Platzreservierung für alle Mitglieder verspricht.

Des Weiteren möchten wir euch darüber informieren, dass der Betrag für nicht geleistete Arbeitsstunden ab dem Kalenderjahr 2024 auf 13 Euro angehoben wird. Aufgrund des zuletzt stetig wachsenden Mindestlohns und der Notwendigkeit externer Kräfte, sobald der Arbeitseinsatz nicht durch Vereinsmitglieder abgedeckt werden kann, sehen wir uns leider in der Verpflichtung, den Betrag zu erhöhen, um den Verein von zusätzlichen Kosten zu entlasten. Selbstverständlich würden wir uns freuen, wenn nahezu alle Arbeitseinsätze durch Vereinsmitglieder durchgeführt werden können.

Zu guter Letzt möchten wir euch darüber informieren, dass in diesem Jahr die Heim-EM im Fußball wieder bei uns im Clubhaus übertragen wird. Alle Mitglieder, Freunde und Verwandte sind herzlichst mit eingeladen. Weitere Infos hierzu werden noch zeitnah erfolgen.

Lasst uns gemeinsam in eine aufregende und erfolgreiche Tennissaison starten!

Euer Vorstand

**GÜLTIG AB SOFORT!**



**LECKERES BROT KAUFEN & GUTESTUN?**

**DANN REICHE JETZT DEINEN BELEG BEIM TBFO3 TENNIS EIN UND DIE TENNISJUGEND ERHÄLT 5% DER BELEGSUMME ALS SPENDE.**



**ÄHRLICHES BROT BRAUCHT ÄHRLICHES HANDWERK.**

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

**AUTO ZENTRUM BORBECK**

Tel: 0201 67 48 188  
 0201 67 48 988  
 Fax: 0201 65 17 444  
[www.autozentrumborbeck.de](http://www.autozentrumborbeck.de)

**DTB** Deutscher Tennis Bund

**DEUTSCHLAND SPIELT TENNIS!**

## 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.



# 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

MEHR ERFAHREN AUF

**WWW.TBF03-TENNIS.DE**



## Zeit genutzt: Bewässerungsanlage ist da von Rainer W. Seck

Im April 2023 erhielt der Turnerbund Essen-Frintrop durch den Sportausschuss der Stadt Essen Fördermittel in Höhe

von 11.137,45 Euro aus dem Topf Zuschüsse für vereinseigene Sportstätten bewilligt. Dieser Zuschuss in Höhe von 40% der zuschussfähigen Gesamtkosten war für die Anschaffung und Installation einer neuen Tennisplatzberegnungsanlage gedacht.

Die Realisierung dieser Anlage ist nun erfolgt und die erstmalige Verwendung soll erstmals mit Saisonbeginn erfolgen.



## Mit 8 Mannschaften in die neue Medenspielsaison

von Sven Büscher

Wir freuen uns, dass wir für die Sommersaison zahlreiche Mannschaften für den Spielbetrieb Essen/Bottrop melden

konnten.

Darunter wird auch eine U15 männlich und eine U15 weiblich sein. Somit gehen wir mit 8 Medenspielmannschaften an den Start!

Für die Kids unter 10 Jahren werden wir zusätzlich an der Midcupserie des Tennisverbandes Niederrhein teilnehmen. Somit wird auch im Jahr 2024 viel Bewegung auf unserer Anlage sein.

### Essen/Bottrop Sommer 2024

Damen 30 (4-er) 1

Herren 30 1

Herren 30 (4-er) 2

Herren 40 1

Herren 40 2

Herren 40 3

Damen 30 Bezirksklasse A 4er Gr. 044

Herren 30 Bezirksliga Gr. 009

Herren 30 Bezirksklasse A 4er Gr. 013

Herren 40 Bezirksklasse A Gr. 015

Herren 40 Bezirksklasse B Gr. 017

Herren 40 Bezirksklasse B Gr. 018

Junioren U15 1 (4er)

Juniorinnen U15 1 (4er)

Junioren U15 Bezirksklasse A Gr. 058

Juniorinnen U15 Bezirksklasse A Gr. 065



## Noch keine Möglichkeit gehabt, die guten Neujahrsvorsätze in die Tat umzusetzen?

Hier ist deine Chance zu mehr Bewegung:  
Die Freizeitsportgruppe am Donnerstagabend hat noch Plätze frei!

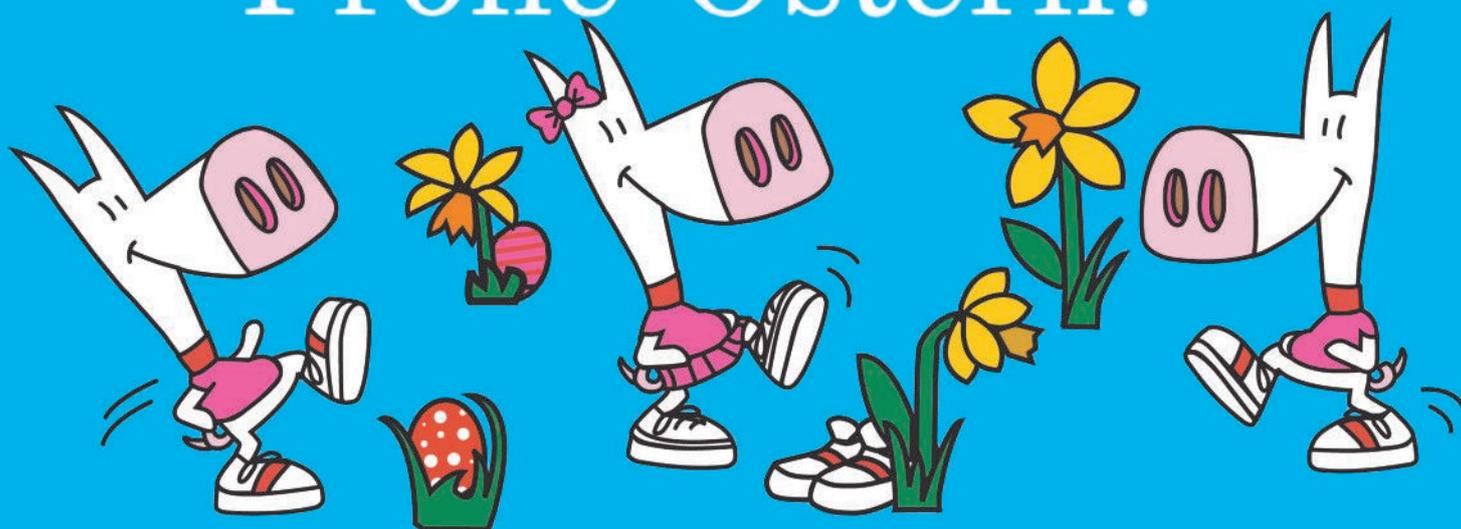
Hast DU Lust,  
Fußball spielend aktive Abende in bester Gemeinschaft zu verbringen?

Dann melde dich bei uns!

Freizeitsport für Jedermann und -frau jeden Alters.  
Donnerstags 20:00Uhr bis 21:45Uhr in der Turnhalle der Altfriedschule.

Weitere Informationen und Anmeldung bei  
Hanno Brüninghaus  
01573 4192032  
hanno@bruenninghaus.de

# Frohe Ostern!



© LSB NRW - Bilddatenbank

## 28. Juni, 19.30 Uhr Jahreshauptversammlung



**markus**  
**apotheke & reformhaus**

**Löwenstark für  
Ihre Gesundheit**

Mahmoud Adel  
Frintroper Str. 432 . 45359 Essen

**Reformhaus**

**Telefon 0201 6958007**



Treffpunkt gesundes Leben

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

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