

Sportgeflüster

Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.



Sport für Familien - Sport für Generationen

Ausgabe 5/2023



FLIESEN HÜNING



**IMMER EIN
VOLLTREFFER!**

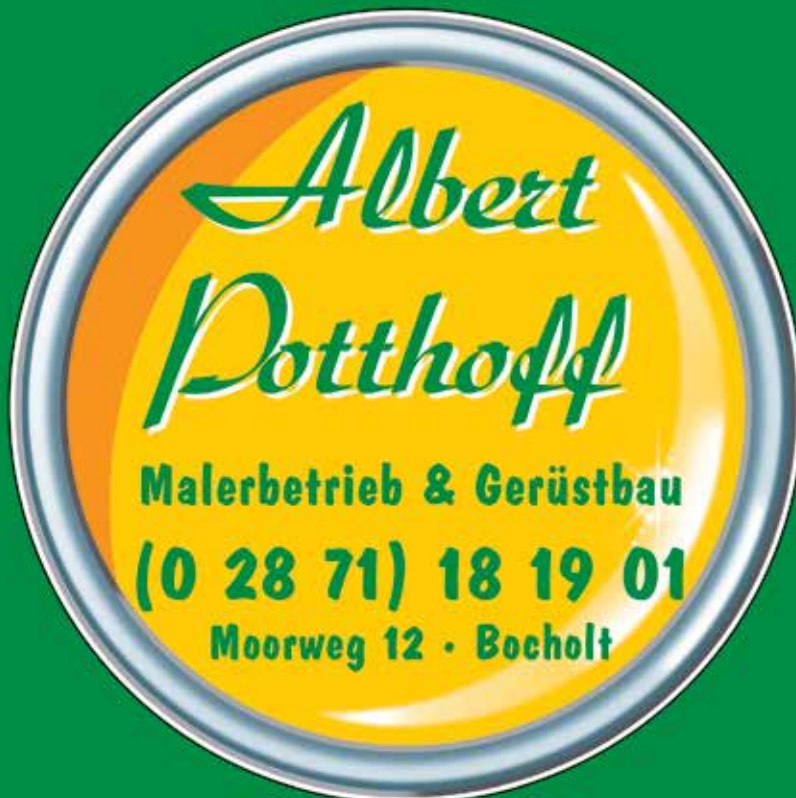


WWW.FLIESEN-HUENING.DE DINXPERLOER STRASSE 331 · 46399 BOCHOLT

RADEMACHER HEIZUNGSANITÄR

- Heizungsmodernisierung
- Badsanierung
- Wartung von Öl- und Gasheizungen
- Kundendienst

Im Fisserhook 7a · 46395 Bocholt
Tel. 02871 5427 · info@rademacher-bocholt.de



Malerbetrieb & Gerüstbau

(0 28 71) 18 19 01

Moorweg 12 · Bocholt

www.albert-potthoff.de

Impressum

Das Sportgeflüster ist die offizielle Vereinszeitschrift der Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.. Sie erscheint mit sechs Ausgaben im Jahr.

Herausgeber:

Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.
Lowicker Str. 19c
46395 Bocholt
Telefon: 02871 27810
Telefax: 02871 278120
Email: info@tub-bocholt.de
www.tub-bocholt.de

Verantwortlich:

Präsidium TuB Bocholt

Redaktion:

Geschäftsstelle TuB Bocholt
Lowicker Str. 19c, 46395 Bocholt
Telefon: 02871 27810
Telefax: 02871 278120

Anzeigen:

TuB Bocholt

Fotoredaktion:

Eigene Fotos oder Bilddatenbank des Landessportbundes NRW

Satz und Layout:

Lisa Müggenborg

Auflage:

1700 Stück

Mitteilungen aus der Geschäftsstelle

Seite 5



Fitness-Studio

Seite 7



Fußball

Seite 9



SENIOREN aktiv

Seite 10



Padel-Tennis

Seite 17



Tanzen bei TuB

Seite 21



Nachhaltigkeit beim TuB Bocholt

Seite 25



Blumen Wilken

- Gartenbau
- Blumen- und Kranzbinderei
- Dekorationen
- Grabanlage
- Grabpflege

Inh. Norbert Wilken • Blücherstr. 104 • 46397 Bocholt • Tel.: 02871 / 50 48 • Fax: 02871 / 99 88 04



Gasthaus
zur
Glocke

- Restaurant
- Saalbetrieb
- Beerdigungskaffee
- Biergarten
- Partyservice

Inh. Hans-Dieter Uebbing
Alfred-Flender-Str. 128
46395 Bocholt
Telefon: (02871) 7358
www.zur-glocke.com



Dienstag bis Samstag ab 16 Uhr
Sonntag ab 10 Uhr & 17 Uhr
andere Öffnungszeiten nach Vereinbarung



APP zu tollen Angeboten!

watt extra®

VIELE VORTEILE GENIESSEN!

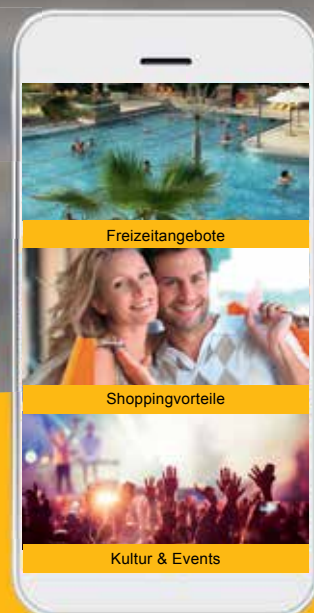
im Web



als APP



Jetzt kostenlos anmelden:
www.wattextra.de



WattExtra-Bonuswelt

Die Gutscheinplattform für WattExtra-Stromkunden mit exklusiven Vorteilen für Shopping, Freizeit, Kultur und Events.

Die günstige Energie aus Bocholt.

Stadtwerke Bocholt Gruppe

Besser BEW.

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

das Sportjahr 2023 neigt sich langsam dem Ende entgegen. Der Verein TuB Bocholt blickt auf ein ereignisreiches Jahr zurück.

In den klassischen Wettkampf- und Breitensportabteilungen wurde wieder mit Herz und Engagement für den Sport und die Gemeinschaft gelebt und Bewundernswertes im Trainings- und Spielbetrieb geleistet. Auch im Gesundheits- und Fitness-Sport erfreut sich der Verein nach den Jahren der Corona-Pandemie wieder großer Beliebtheit. Unter der fachkundigen Anleitung unserer qualifizierten Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sowie Übungsleiter und Übungsleiterinnen, können die Mitglieder den eigenen Gesundheitsstatus und die körperliche Fitness verbessern und trainieren.

Neben den Leistungen im Wettkampfsport wurden zahlreiche Veranstaltungen von den Sportabteilungen mit der Unterstützung vieler ehrenamtlicher Helfer und Helferinnen durchgeführt. So wurde im Frühjahr diesen Jahres die Westdeutsche Meisterschaft der Mädchen U18 im Volleyball in der Halle ausgerichtet. Im Sommer folgte die Westdeutsche Meisterschaft der männlichen und weiblichen U18 auf der vereinseigenen Beachvolleyball-Anlage. Beide Turniere waren ein voller Erfolg und zeigen eindrucksvoll die Stärke der Abteilung. In den bevorstehenden Weihnachtsferien werden die Fußballstadtmeisterschaften der Kinder und Jugendlichen durch die Jugendabteilung des TuB Bocholt ausgerichtet. Wir wünschen Herbert Ehling und dem gesamten Team an dieser Stelle viel Erfolg und einen tollen Turnierverlauf.

Im Jahr 2023 war das Geschehen auf der Vereinsanlage aber auch von zahlreichen Baumaßnahmen geprägt. Bereits im Januar 2023 wurde der neue Rückentrainings-Bewegungsraum in Betrieb genommen. Ausgestattet mit einem aus insgesamt neun Geräten bestehenden Zirkel, kann hier jetzt ein gezieltes Muskellängentraining angeboten werden. Im Frühsommer wurde es dann richtig betriebsam auf dem Vereinsgelände. Mithilfe zahlreicher Förderprogramme wurden zeitgleich drei Bauprojekte angestoßen. Auf dem alten Tennenplatz wurde mit der Errichtung einer 30x30m großen Freilufthalle begonnen, dessen Fertigstellung für Dezember anvisiert ist. Im August startete die energetische und optische Sanierung des Vereinsheims. Auch hier sollen die Maßnahmen im Dezember 2023 beendet werden. Auf der Tennisanlage wurde der erste Padel-Tennisplatz im Kreis Borken errichtet.

Durch diese und zahlreiche vorangegangenen Maßnahmen bietet der TuB Bocholt seinen Mitgliedern eine moderne Infrastruktur, die durch innovative und bedarfsgerechte Sportflächen gekennzeichnet ist.

Die dargestellten Leistungen, das außergewöhnliche Engagement sowie die innovativen Veränderungen bei gleichzeitigem Traditionsbewusstsein zeigen, dass der Verein TuB Bocholt 1907 e.V. gut für die zukünftigen Aufgaben und bevorstehenden Herausforderungen gerüstet ist. Unser herzlicher Dank gilt der gezeigten Vereinstreue, dem vielfältigen ehrenamtlichen Einsatz und der Unterstützung für den Sport im Jahr 2023.

Allen Mitgliedern, Sportlern und Sportlerinnen, Trainern und Trainerinnen, Übungsleitern und Übungsleiterinnen, den aktiv mitarbeitenden Eltern, unseren Freunden, Partnern und den Sponsoren des TuB Bocholt wünschen wir eine schöne Advents- und Weihnachtszeit sowie für das Neue Jahr 2024 vor allem Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

Für den Vorstand des TuB Bocholt

Werner Jansen, Berthold Hahn,
Jonas Kubo und André Schultze-Schröers



Hohe Straße 6 • 46499 Dingden
Tel.: 0 28 52 / 27 82
www.steakhaus-el-paso.de

Ankommen und sich wohlfühlen



MINERALÖLVERKAUF

Anton-J. Strotmann

Heizöl - Diesel - Öle - ERC Additive



Additive
Technology



Bocholt • Telefon 0 28 71 / 2 92 39 50 • Borken Telefon 0 28 61 / 9 80 84 12 • Fax 9 80 84 28

**Auto
BECKER**
SACHVERSTAND MIT HERZ UND HAND



Auto Becker Inh. André Jongeling e.K.
Buschkamp 2-4
46414 Rhede

02872 3400
info@mazdabecker.de



www.mazdabecker.de

Ihr Mazda Vertragshändler für Rhede, Bocholt und Borken.

Erfolgreicher Tag der Offenen Tür im SGZ am 23. September 2023

Am Samstag, 23. September 2023 öffneten wir unsere Türen für unsere Veranstaltung „Tag der offenen Tür“ im Sport- und Gesundheitszentrum TuB Bocholt e.V.!

Zahlreiche neugierige Besucher nutzten diese Möglichkeit, um sich über die vielfältigen Trainingsmethoden zu informieren und neue Geräte auszuprobieren.

Das Highlight des Tages war zweifellos unser „Zirkel-Train“-Kurs, der auf reges Interesse stieß. Viele Krankenkassen unterstützen diesen Kurs durch eine Kostenbeteiligung. Ein tolles Angebot!

Besucher zeigten auch großes Interesse daran, unser Rückenkonzept auszuprobieren, um nicht nur ihre Fitness, sondern auch ihre Rückengesundheit zu verbessern. Unsere qualifizierten Trainer*innen standen bereit, um Fragen zu beantworten und praktische Demonstrationen durchzuführen, welche die Besucher besonders schätzten.

Von Cardiogeräten über das Posturomed für das Gleichgewichtstraining, den Entspannungsbereich bis hin zum Faszienstimulator - es gab für jeden etwas Passendes. Unsere Trainer*innen boten zudem ein buntes Programm mit Fitness- und Gesundheitskursen an.

Die freundlichen Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle haben alle Fragen individuelle beantwortet. Sie informierten über die vielfältigen Vertragsmöglichkeiten für Familien- und Einzelpersonen.



Ansprechpartner

Geschäftsstelle
Tel. 02871 27810
info@tub-bocholt.de



Der Tag der offenen Tür war auch eine großartige Gelegenheit, um die Gemeinschaft und den Zusammenhalt innerhalb des Vereins zu stärken und kennenzulernen. Mitglieder trafen auf „Noch-Nichtmitglieder“, tauschten Erfahrungen aus und erzählten stolz von ihren eigenen Fortschritten und Erfolgsgeschichten.

Unsere duale Studentin Phoebe hat zum Thema gesunde Ernährung einige Snacks und Tipps vorbereitet. Es gab gesunde Alternativen zu namenhaften Produkten, die vor allem gerade bei Kindern beliebt sind. Viele unserer Besucher waren begeistert von den Kostproben und tollen Rezeptideen, welche wir verteilt haben.

Wir möchten uns herzlich bei all unseren Besuchern und Besucherinnen für ihr Interesse und ihre Begeisterung bedanken. Es war ein fantastischer Tag, der das Engagement in unserem Sport- und Gesundheitszentrum unterstrich.

Wir freuen uns schon jetzt auf den nächsten „Tag der offenen Tür“, an welchem wir noch mehr Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil unterstützen werden.





GARTEN, BAUEN, RENOVIEREN: Alles für ein schönes Zuhause!



 [hagebau-frieling.com](https://www.hagebau-frieling.com)

info@hagebau-frieling.com

 **hagebau profi**
48599 Gronau-Epe
Tel. 02565 9344-0

 **hagebau markt**
45721 Haltern am See
Tel. 02364 96541-0

 **hagebau markt**
46414 Rhede
Tel. 02872 9258-0

 **hagebau markt**
48607 Ochtrup
Tel. 02553 9713-0

 **hagebau markt**
48712 Gescher
Tel. 02542 9319-0

 **hagebau profi**
48607 Ochtrup
Tel. 02553 9713-5

 **hagebau markt**
46395 Bocholt
Tel. 02871 2347-0

 **hagebau markt**
48301 Nottuln
Tel. 02502 9410-0

 **hagebau markt**
48653 Coesfeld
Tel. 02541 7203-0

Verwaltung/Geschäftsleitung:
48653 Coesfeld
Tel. 02541 738-0

Fussball-Bezirksligist TuB Bocholt verpflichtet Sebastian Hufe zur Rückrunde

Bei TuB Bocholt stehen zum neuen Jahr Veränderungen an. Cheftrainer Manuel Jara verlässt nach 2,5 Jahren den Verein und schließt sich ab 2024 wieder dem Regionalligisten 1.FC Bocholt an.

„Manuel hat mich gebeten, den Vertrag bei uns zum Ende des Jahres aufzulösen. Er möchte sich dem 1. FC Bocholt anschließen und sieht das als Karrieresprung. Ich finde das sehr schade, aber letztendlich habe ich seinen Wechselwunsch akzeptiert“, sagt Karsten Söhlke, Fußballvorstand und Koordinator von TuB Bocholt.

„Die Mannschaft hat das gut aufgenommen, war zunächst auch enttäuscht, wird aber weiter Gas geben. Um die Mannschafts-Statik weiter zu gewährleisten, haben wir einen neuen Cheftrainer für die Rückserie verpflichtet“.

Mit Sebastian Hufe konnte Söhlke einen gut bekannten Trainer engagieren, der bereits zweimal als Chefcoach beim Bezirksligisten tätig war. „Sebastian kennt den Verein und auch noch Teile der Mannschaft“, freute sich Karsten Söhlke über die Zusage von Hufe. „Er wird das Team weiter stabilisieren.“

TuB Bocholt hat in der Bezirksliga zuletzt sieben Punkte aus drei Spielen geholt und sich ins Mittelfeld der Liga gearbeitet. „Die Jungs haben es einfach verdient, weiterhin gut betreut zu werden. Ich denke, wir haben eine Toplösung gefunden.“

Dennoch sucht TuB Bocholt für die nächste Saison einen neuen Cheftrainer. „Es ist klar, dass Sebastian am Ende Saison wieder aufhört. Das haben wir klar besprochen“, so Söhlke.

Sebastian Hufe äußert sich zu seinem Engagement wie folgt: „Eigentlich passt der Trainerjob nicht mehr zu 100% in mein berufliches wie auch privates Leben. Als dann der Anruf von Karsten kam, ob ich mir vorstellen könne, wieder den Posten des Trainers der 1. Mannschaft zu übernehmen, musste ich ein paar Tage mit mir und mit der Familie ins Gericht gehen. Aber das Kribbeln für diese Aufgabe war sofort da. Ein längerfristiges Engagement sitzt momentan nicht drin, aber



Ansprechpartner

Geschäftsstelle
Tel. 02871 27810
info@tub-bocholt.de



über den Zeitraum einer Rückrunde kann ich es zeitlich einrichten den Verein und die Mannschaft zu unterstützen. Die Verbundenheit zum Verein ist groß und auch zu einem Großteil der Spieler, die wir in den letzten Jahren zu TuB geholt oder aus der Jugend in der erste Mannschaft hoch gezogen haben. Dazu freue mich auch auf einige neue Gesichter. Ein großer Dank gilt hier meiner Familie, die mich in der Entscheidung unterstützt hat und mir den Rücken frei hält und so dies Engagement erst ermöglicht“, sagt Hufe, der den Trainingsplan für die Rückrunde schon fest im Auge hat. „Ich freue mich auf die Aufgabe und auf ein Wiedersehen an alter Wirkungsstätte. Alle guten Dinge sind drei.“



Ansprechpartner

Geschäftsstelle
Tel. 02871 27810
info@tub-bocholt.de


Niederrheintour.
**Mit dem Fahrrad nach Goch und zurück
vom 1. bis 4. September 2023**

Am Freitag den 1. September startete eine Gruppe aus der Abteilung „Senioren aktiv“ zu einer 4-tägigen Radtour an den Niederrhein. Bestens vorbereitet mit Piloten und Gelbe-Westen-Trägern, Fotografierern und Fahrradflückern, ging es in Zweiergruppen nach Rees. Dort machten wir die Mittagspause. Wir saßen überdacht, draußen und konnten das bestellte Essen genießen. Anschließend packten wir uns alle vorsorglich in unser Regenzeug ein, die Aussichten waren bescheiden. Nachdem wir dann mit der Rääße Pontje auf der anderen Rheinseite waren, fuhren wir immer mehr in das angesagte Regengebiet hinein. Das war nicht schön, aber in Uedum, wo wir die Kaffeepause einlegten, war das vorbei. Bis zu unserem gebuchten Hotel in Goch war es nicht mehr weit. Nachdem dort die Fahrräder für die Nacht sicher untergebracht waren, konnten wir den Abend mit einem leckeren Essen abschließen.

Der 2. Tag eröffnete sich sonnig; es ging auf schönen Wegen, teils an der Niers entlang durch reizvolle Landschaft nach Kevelaer. Dort konnte sich jeder nach seiner Vorstellung vermachen: Essen, Beten, Kerzen-



anzünden, Toilette oder Kirche besuchen. Nach dieser Mittagspause besuchten wir das nicht weit entfernte Gradierwerk, genossen ein Weilchen die gute Luft und fuhren dann erholt und frisch nach Weeze. Dort war der ganze Ort auf den Beinen. Es wurde Kirmes gefeiert. Viele Einheimische waren in Trachten und es ging erstmal in die Kirche. Für uns war im Markt-Cafe eine tolle Kaffeetafel gedeckt. Der Weg nach Goch zu unserem Hotel war dann nicht mehr weit. Bis zum Abendessen konnte man sich noch ein wenig nach draußen setzen.

Am 3. Tag fuhren wir in den Nationalpark Maasduinen, eine wunderschöne Gegend mit Wald, Mooren, Wasserflächen und Heide. Das Gebiet befindet sich jenseits der deutschen Grenze in den Niederlanden. Der Rhein und die Maas haben wesentlich zu seiner Entstehung beigetragen. Es hat uns sehr gefallen, dieses Gebiet kennen zu lernen. Die Mittagszeit verbrachten wir im Besucher Zentrum am Reindersmeer. Die Sonne schien, es fehlte uns nichts. Am Nachmittag kehrten wir in ein Bauerncafe im Raum Weeze ein. Dort war großer Besucherandrang. Schönes Wetter und Sonntag, wen lockt es da nicht! Unser Heimweg war an diesem Tag etwas länger. Aber das Verstauen der Fahrräder war inzwischen Routine, wir hatten Zeit genug, um frisch zum Abendessen zu kommen.

Der 4. Tag sollte uns wieder nach Bocholt zurückführen. 61 km waren angesagt. Wir fuhren einträglich gut, hatten aber in Kalkar, bedingt durch Sperrungen, eine kleine Herausforderung und eine weitere an der Rheinbrücke in Rees. Zur Brücke hoch waren die Fahrräder mit dem Gepäck doch recht schwer. In Rees gab es wieder Mittagessen und der weitere Weg Richtung Dingden gefiel uns recht gut. Bei einem Kaffee haben wir dann die viertägige Tour, allen Organisatoren, besonders Margret dankend, ausklingen lassen.





Qualitätsküchen zu Top-Preisen



Außerdem finden Sie bei uns: Möbel, Bäder, Einbau- und Gleittürrschränke aus der eigenen Tischlereiwerkstatt.

Erleben Sie Küchen, Möbel und Design in frischem Ambiente! Bei uns finden Sie die Küche, die zu Ihrer Persönlichkeit passt – Genießen zu zweit oder Platz für die ganze Familie, innovatives Design oder ein klassischer Auftritt – wir beraten Sie kompetent.

Küchenhaus Tebroke im I-Park

Am Gut Barking 23 • 46395 Bocholt • Tel.: 02871 • 21 60 10

KÜCHENHAUS TEBROKE

info@kuechenhaus-tebroke.de
www.kuechenhaus-tebroke.de



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt. Dieser Antrieb ist die grundlegende Kraft, die in uns Menschen steckt. Und genauso sicher, wie es etwas gibt, das Sie morgens aufstehen lässt, ist: Wir unterstützen Sie dabei, dass Sie Ihre Ziele und Wünsche erreichen. Denn es ist unser Antrieb, Ihnen versprechen zu können: **Wir machen den Weg frei.**

 **Volksbank Bocholt eG**
Durch die Bank besser!



GESUNDHEIT **WÄRME**

INTERIEUR

T-RAUMWELTEN
BY ELSENBUSCH

LICHTDESIGN **WELLNESS**

 **wünsch**
HAUS-TECHNIK

Helmut Wünsch GmbH
Schaffeldstr. 92 · 46395 Bocholt
Tel. +49 2871 6142

 **Rohleder**
ELEKTRO-ANLAGEN

Rohleder Elektro-Anlagen
Schaffeldstr. 90 · 46395 Bocholt
Tel. +49 2871 180016

 **WWL** design
Wärme Wellness Licht

WWL-Design
Schaffeldstr. 90 · 46395 Bocholt
Tel. +49 2871 2411000

info@t-raumwelten.de



**P wie...
Pilates**

Die Prinzipien von Pilates sind die Verbindung von Kraft und Beweglichkeit, Atmung mit Bewegung. Das gezielte Training, auch mit unterschiedlichen Kleingeräten, verhilft zu einer aufrechten Haltung.

Der Rumpf als Körperzentrum steht im Mittelpunkt. Wirbelsäule und Gelenke werden mobilisiert und das funktionelle Zusammenwirken der Tiefenmuskulatur wird gefördert. Die Bewegung wird koordinierter.

Die Pilatesübung wird durch ein Atemmuster unterstützt, sodass ein ruhiger, konzentrierter Bewegungsfluss den Einsatz von Kraft, Dehnung und Energie unterstützt.



**P wie...
Prävention (Gesundheitsvorsorge)**

Ein gesundes und langes Leben wünschen wir uns alle. Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit egal in welchem Alter. Ein aktiver Lebensstil bildet hier die beste Grundlage für eine effektive Gesundheitsvorsorge.

Bei den Präventionssportangeboten handelt es sich hierbei um speziell entwickelte Bewegungs- und Ernährungsangebote, die eine ganzheitliche Wirkung auf das menschliche Wohlbefinden und die Lebensqualität haben.

Mit Hilfe der speziell entwickelten Präventionsangebote wird das Ziel verfolgt Risikofaktoren (wie z.B. Adipositas, Bluthochdruck, Cholesterin etc.) zu minimieren, Krankheiten vorzubeugen und gesundheitliche Potenziale und Ressourcen zu stärken.

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien konnte der Nutzen dieser Angebote bereits nachgewiesen werden, weshalb auch Krankenkassen die Teilnahme an Präventionsangeboten unterstützen und befürworten.

Die Kursangebote basieren auf unterschiedlichen Themenschwerpunkten, die folgenden Bereichen zuzuordnen sind:

- „Herz-Kreislauf“
- „Muskel-Skelettsystem“
- „Entspannung bzw. Stressbewältigung“
- „Ernährung“



Die Kurse umfassen jeweils 8 bis 12 Kurseinheiten und werden von Diplomsporthwissenschaftlern bzw. speziell ausgebildeten Fachübungsleitern durchgeführt. Verschiedene Kurskonzepte bei TuB Bocholt sind mit dem Zertifikat „Deutscher Standard Prävention“ ausgezeichnet. Es besteht die Möglichkeit einen finanziellen Zuschuss von seiner Krankenkasse zu erhalten, evtl. sogar eine vollständige Finanzierung. Bitte sprich vor Kursbeginn mit deiner Krankenkasse.

Bei einigen Präventionskursen bieten wir dir von TuB Bocholt, die Mitbenutzung zahlreicher anderer Bereiche, wie Fitnesskurse, Studio und unseren schönen Wellnessbereich mit Infrarotkabine und Saunen.

Zusammen sind wir stark.
Gemeinsam erreichen wir mehr.

NUR IM TEAM ERFOLGREICH.

TEKLOTH
— SOLAR





Q wie...
Qigong/Tai Chi

Ein ganzheitlich orientiertes Bewegungsprogramm: Sanftes Ausdauertraining, ausgewählte, leicht zu erlernende Taijiquan und Qigongübungen, sowie Entspannungstechniken aus verschiedenen Bewegungs- und Massagesystemen.



Q wie...
Qualität - Qualitätssicherung

Oftmals wird in Bocholt zwischen Plausch und gekühlten Getränken über unser SGZ gesprochen als „das Fitnessstudio mit Qualität“.

Wir freuen uns über diese Bezeichnung ganz besonders, denn um unsere Qualität stetig zu verbessern, tun wir einiges.

Als Qualitätssicherung schicken wir unser Team regelmäßig zu Fort- und Weiterbildungsangeboten. Auch die Übungsleiter und Übungsleiterinnen für unsere Gesundheits- und Fitnesskurse bilden wir regelmäßig fort.

Vom obligatorischem Erste Hilfekurs, bis hin zu neuen Trendsportarten oder neuen sportwissenschaftlichen Trainingskonzepten – wir sind immer offen für Neues & wollen mit unserem Wissen nicht „Stillstehen“.

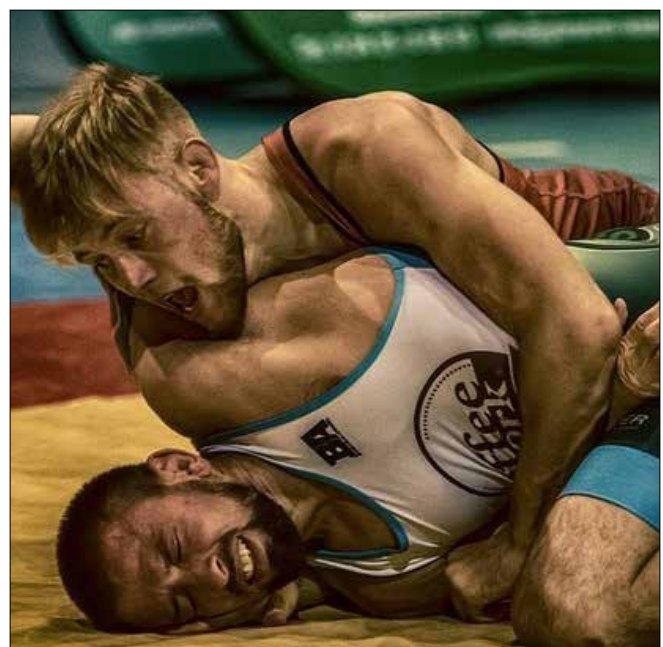


R wie...
Ringen

Ringen ist eine der ältesten Sportarten der Welt und hat eine lange Geschichte. Es ist ein Sport, der sowohl körperliche Stärke als auch technische Fertigkeiten erfordert. Ringen ist ein Kampfsport, der im Freistil oder im griechisch-römischen Stil ausgeübt werden kann. Es ist ein großartiger Weg, um Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu entwickeln.

Bei uns im Verein bieten wir Trainingsmöglichkeiten für Anfänger bis hin zu erfahrenen Ringern an. Unser erfahrener Trainer Herr Mohammad stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung und unterstützt die Sportler Techniken zu perfektionieren und Fähigkeiten zu verbessern.

Wir legen auch großen Wert auf die Entwicklung von Charakter und Persönlichkeit, indem wir unseren Mitgliedern vermitteln, wie sie Respekt und Fairplay im Ringen und im täglichen Leben zeigen können.





Bäckerei Lensing
Eisenhütte

... KNACKIG, FRISCH UND LECKER!

AVIE A
Apotheke Bocholt



Immer ein Treffer!

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag 8.00 - 20.00 Uhr

Hotel | Veranstaltungslokation | Partyservice

Hotel *Kamperschroer*

Tel. 02871 2416350 | Mobil 0171 2096403

Padel bei TuB

Liebe Mitglieder der Tennisabteilung,

wir freuen uns, endlich den lang ersehnten Startschuss für unseren neuen Padel – Tenniscourt geben zu können. Ab Montag, den 27. November 2023 ist der Platz buchbar. Und das Beste daran: **Mitglieder der TuB Bocholt – Tennisabteilung spielen von Anfang an kostenlos!** Der Padelcourt ist täglich von 8:00 – 22:00 Uhr geöffnet.

Die Buchung erfolgt wie gewohnt online (QR-Code scannen). Eine Buchung kann auch telefonisch über die Geschäftsstelle von TuB Bocholt (02871/ 2781-0) oder das Kalisch – Sportzentrum für Tennis (02871/ 4738) erfolgen.



Ansprechpartner

Geschäftsstelle
Tel. 02871 27810
info@tub-bocholt.de





SINNACK

BACKSPEZIALITÄTEN
SEIT 1899

Europaweit entscheiden sich Kunden täglich für leckere, frische Produkte zum Fertigbacken aus unserem Familienunternehmen. Ob auf Stein gebackene Brötchen und Baguettes, Toastbrötchen, klassische Weizenbrötchen oder Landbrötchen in BIO-Qualität – unsere zwei Produktionsstandorte liefern stets gleichbleibende Qualität unter Verwendung natürlicher Zutaten.

Erfolg ist eine Frage des Geschmacks
und Sinnack Produkte schmecken einfach nach mehr.

SINNACK BACKSPEZIALITÄTEN GMBH & CO. KG
HARDERHOOK 15 | D-46395 BOCHOLT | WWW.SINNACK.DE



**ELEKTRO
NELSKAMP GMBH**

Bocholt · Büssinghook 37 · Tel. 02871-14703 · www.elektro-nelskamp.de

Buchungsregeln

Bei einer Platzbuchung von Mitgliedern der Tennisabteilung mit Gästen (Nichtmitgliedern der Tennisabteilung von TuB Bocholt) ist jeweils anteilmäßig von den Gastspielern die Platzmiete zu zahlen. Beispiel: Zwei TuB Bocholt – Mitglieder buchen mit zwei Gästen: Kosten betragen 6,00 € pro Gast je Zeitstunde.

Für Nichtmitglieder der Tennisabteilung von TuB Bocholt ist der Padel – Court (unter Angabe aller teilnehmenden Spieler) bis zur offiziellen Eröffnung der Padel – Anlage im März/April 2024 online für 24,00 € pro Stunde ohne weitere Einschränkung buchbar.

Nach der offiziellen Eröffnung sind die Plätze für Nicht-Mitglieder der Tennisabteilung von TuB Bocholt nur noch zweimal kostenpflichtig buchbar (unter Angabe aller vier Spieler!), danach muss bei weiteren Spielwünschen ein Eintritt in die Tennisabteilung von TuB Bocholt erfolgen.

Schuhe

Der Padelcourt darf nur mit sauberen Outdoor-Tennisschuhen bespielt werden. Bitte nutzt die beiden Bänke vor dem Padelcourt zu einem Schuhwechsel.

Schläger und Bälle

Leihschläger können im Kalisch – Sportzentrum für Tennis für 4,00 € pro Schläger pro Stunde ausgeliehen werden. Bälle sind ebenfalls im Kalisch – Sportzentrum für Tennis für 5,99 € pro Dose käuflich zu erwerben. Dort gibt es auch die Möglichkeit Padelschläger zu kaufen. Auf unserem Court sind als Spielgerät nur Padelschläger zugelassen.





RISTORANTE & ENOTECA

Al Prosecco

ORIGINALE CUCINA ITALIANA


Al Prosecco GBR · Casinowall 5 · 46399 Bocholt · Tel. 02871 23 68 270



Immobilien Pätzold &
Hausmeisterservice Tünte

Immobilienvermittlung | Gebäudereinigung | Gartenpflege
Objektbetreuung | Hausmeisterdienste

www.paetzold-tuente.de · Tel. 02871 / 490909

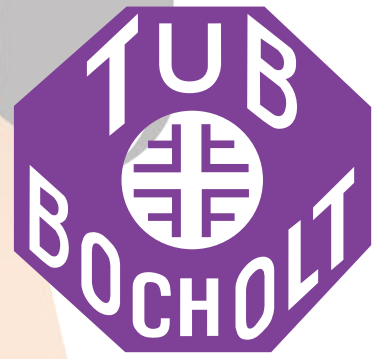


Tor Service Mumbeck
GmbH

**Tore • Türen • Antriebe
Brandschutz**

☎ 02871/238 1230

www.torservice-mumbeck.de



tanzen

das schönste Hobby zu zweit

PROGRAMM:

Wir zeigen den Disco-Fox Grundschrift und viele Figurenfolgen.

WANN?

ab Sonntag, 7. Januar, 19:30 bis 20:30 Uhr

WO?

Gymnastikhalle TuB-Bocholt, Lowicker Straße 19c, 46395 Bocholt

PROGRAMM

Disco-Fox

LEITUNG:

Thomas Tangelder und Annette Schluß

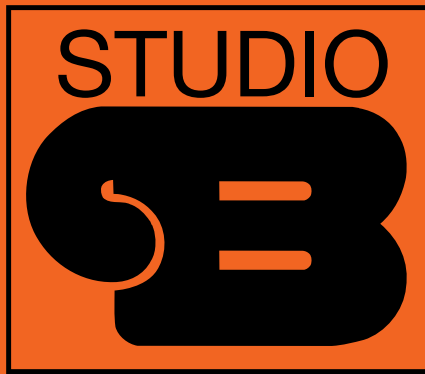
DAUER:

4 x 1 Stunde

BEITRAG:

35 € pro Person, TuB-Mitglieder 20 € pro Person

Anmelden unter: <https://www.tub-bocholt.de/>



Das gute Lokal
für junge Leute

BOCHOLT RAVARDISTR.13

GUTE BERATUNG & GUTE PREISE!

- ✓ Matratzen + Lattenroste
- ✓ Boxspringbetten + Polstermöbel
- ✓ Bettdecken + Kissen

Lück
WERKSVERKAUF



Schlafen Sie sich glücklich & gesund ...mit unserer Hilfe!

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo./Do./Fr.: 15 – 19 Uhr

Di./Sa.: 9 – 13 Uhr

☎ 0 28 71/99 79-575 • 46395 Bocholt (Mussum) • Moorweg 22

Infos zu aktuellen Angeboten und Aktionen finden Sie auch auf www.lueck.de
oder www.facebook.de/lueckwerksverkauf

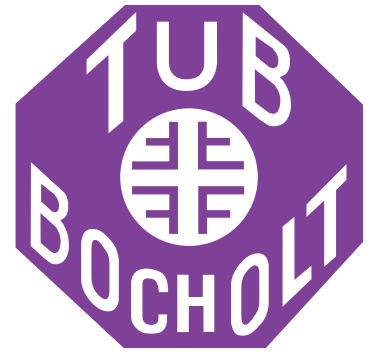


Seidel
DER FRISEUR

Pollstiege 2 · 46399 Bocholt

☎ 02871 / 18 27 60 + 180 720

www.seidel-friseur.de



tanzen

das schönste Hobby zu zweit

PROGRAMM:

Wir lernen die Grundschrirte und mehrere Figurenfolgen von Bachata und Salsa.

WANN?

ab Sonntag, 7. Januar, 20:30 Uhr bis 21.30 Uhr

WO?

Gymnastikhalle TuB-Bocholt, Lowicker Straße 19c, 46395 Bocholt

PROGRAMM

Bachata und Salsaa

LEITUNG:

Thomas Tangelder und Annette Schluß

DAUER:

4 x 1 Stunde

BEITRAG:

35 € pro Person, TuB-Mitglieder 20 € pro Person

Anmelden unter: <https://www.tub-bocholt.de/>



BOSCH

GmbH
BLEKER HAUSTECHNIK

Heizungsbau & Sanitärtechnik
www.bleker-haustechnik.de

Garten- & Hausmeisterservice Haberci

Pflege der Aussenanlagen
Pflasterarbeiten
Baggerarbeiten
Hausmeisterservice

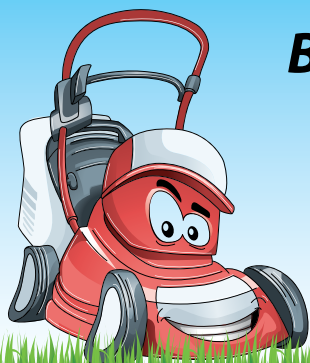
Umgestaltung
und Neuanlagen
Rollrasen verlegen
und vieles mehr!

Mesut Haberci
Schlesierstraße 13 · 46419 Isselburg Anholt

mobil 0173 273 1132
gartenservicehaberci@gmail.com

Rund um´s Haus

C. Peveling GmbH & Co. KG



Butenpaß 12 · 46414 Rhede

Tel. 02872 - 92750

www.peveling.de



Nachhaltiges Handeln ist heute unabdingbar und gewinnt im privaten Umfeld, aber auch in Unternehmen und Organisationen zunehmend an Bedeutung. Auch beim TuB Bocholt spielt dieser Aspekt eine wichtige Rolle. In den vergangenen Jahren haben wir im Rahmen der Infrastrukturmaßnahmen eine ganze Menge getan. Doch wir werden uns keineswegs auf dem aktuellen Stand ausruhen. Für die nahe Zukunft sind verschiedene Projekte geplant.

Klima- und Umweltschutz

Ob klimafreundliche Sportstätten, naturverträglicher Outdoor-Sport, Umweltkommunikations-Projekte im und mit dem Sport – die Verbindungen zwischen Sporträumen, Natursport und Umweltschutz werden immer vielfältiger. Hierbei ist der Klimaschutz eine zunehmend wichtige Aufgabe. Energieeffiziente Sportstätten, alternative Mobilitätskonzepte und klimafaire Sportveranstaltungen geben die Richtung vor, wie auch der Sport aktiv das Klima schützen und dabei auch Ressourcen sparen kann. Im Folgenden findet Sie einige Beispiele aus unserem Verein.

PV-Anlage

Im Spätsommer 2023 wird auf dem Vereinsgelände eine 30 kwp Photovoltaikanlage mit Batteriespeicher zur Deckung des Eigenbedarfs installiert.

LED-Beleuchtung

In den vereinseigenen Sportstätten sind über 90% der Leuchtmittel auf LED umgestellt. In den Umkleiden mit Bewegungsmeldern.

Blumenwiese

Im Frühjahr 2023 wurde auf dem Vereinsgelände eine große Blumenwiese angelegt, um Artenvielfalt zu fördern und erhalten.

Ladesäule PKW

Auf dem Vereinsparkplatz befindet sich zwei PKW Ladeplätze.

Wasserverbrauch

Alle Duschen des Vereins sind mit einer Selbstschlussautomatik und kurzen Zeitintervallen versehen.

Gebäudedämmung

Das Dach des Vereinsheims wurde bereits mit einer modernen Flachdachdämmung versehen.

Holzfassade und Fenster

Das Vereinsheim wird im Frühsommer 2023 energetisch saniert. Es erhält neue Fenster und eine unbehandelte Holzfassade.

Fahrradfreundlich

Auf dem Vereinsgelände können Fahrräder trocken und gesichert abgestellt werden (50 Bügelstellplätze vorhanden, 20 weitere folgen im Spätherbst 2023).

Regeltechnik

Die Lüftungs- und Heizungssteuerung unserer Vereinsgebäude erfolgt messfühlerbasiert, digital und bedarfsgerecht.

Ausstattung

Der Gerätepark im Fitness-Studio ist nicht geleast. Gute Pflege und eine regelmäßige Wartung verlängern die Lebens- und Nutzungsdauer. Der Kauf überarbeiteter Leasingrückläufer ist ebenfalls gängige Praxis.

Soziale Verantwortung

Der TuB Bocholt versteht sich als Quartiersverein und ist durch vereinseigene Sportstätten, ein vielfältiges soziales Angebot, hohe Mitgliederzahlen und ein umfangreiches Netzwerk charakterisiert. Sportvereine sind die Institutionen der Zivilgesellschaft mit der größten Breitenwirkung. Die Vermittlung von gesellschaftlichen Werten und Normen wird im Sport eingeübt: Regelkonformes Verhalten, Rücksicht auf Schwächere, Zusammenhalt im Team, Fair Play und Toleranz sind im Sport selbstverständlich. Neben den hauptamtlichen Mitarbeitern gibt es im Verein über 150 Übungsleiter, die mit Ihrem ehrenamtlichen Engagement hier eine bedeutende Rolle einnehmen.





GLAS- UND GEBÄUDEREINIGUNG

3G-CLEANING · AM GUT BAARKING 13 · 46395 BOCHOLT
0152/24 32 04 07 · 028 71/991 15 99
INFO@3G-CLEANING.DE · WWW.3G-CLEANING.DE



Kornbrennerei & Whisky Distillery
www.gutsbrennerei-geuting.de



**Wohlige Wärme mit
Fenstern aus Bocholt**

www.tepasse-fenster.de



Überzeugende Sicherheitskonzepte für Holz- und Kunststoff-Elemente

Bildung und Teilhabe bzw. kostenfreie Angebote

Die moderaten, monatliche Beiträge orientieren sich an den anfallen Kosten. Dennoch ist es nicht alle Bocholtern möglich den Vereinsbeitrag zu entrichten. Der Verein TuB Bocholt erkennt daher die Bildungskarte an und rechnet jeden Monat bei einer dreistelligen Zahl von Kindern den Beitrag direkt mit dem Kreis ab. Neben den Vereinsangeboten gibt es auf der Sportanlage aber auch verschiedene Bereiche, die komplett kostenfrei besucht werden können. Hierzu zählen der Niedrigseilgarten, der Indoorspielplatz und die Calisthenicsanlage (Fertigstellung im Dezember 2023). Zudem unterstützt der Verein das Willkommenspaket der Stadt Bocholt mit einem Kursgutschein für junge Mütter. Seit dem Sommer 2023 gibt es ein offenes Bewegungsangebot für die ganze Familie am Sonntag in den Räumlichkeiten des Vereins.

Kooperationen

In den letzten Jahren hat sich eine enge Zusammenarbeit mit Kindergärten, Grundschulen, weiterführenden Schulen, der Jugendgerichtshilfe, dem Jobcenter, den Ferienspielen der JUSA, der Flüchtlingshilfe, Sport im Quartier, dem Schützenverein West und Bocholter Firmen entwickelt. Die Veranstaltungen des SSV und des Sportamtes werden vom Verein TuB Bocholt unterstützt.

Einsatzstelle für ein freiwilliges soziales Jahr

Der Sportverein TuB Bocholt bietet seit über 20 Jahren jungen Menschen die Möglichkeit ein freiwilliges soziales Jahr (anfänglich Zivildienst) zu absolvieren.

Integration

Der TuB Bocholt ist anerkannter Stützpunktverein „Integration durch Sport“ des DOSB und lebt gemeinsam mit Partnern eine einladende Willkommenskultur.

Trägerschaft Kindergarten Ratzekörper

Der Verein ist seit dem Jahr 1993 Träger des Kindergartens Ratzekörper. Im Jahr 1999 wurde der Ratzekörper als einer der ersten drei Bewegungskindergärten des Landessportbund NRW anerkannt. Im Jahr 2013 wurden der Kindergarten dann mit dem Gütesiegel für Ernährung ausgezeichnet. Das Siegel wird Kindergärten verliehen, die auf gesunde und ausgewogene sowie regionale Ernährung Ihrer Kinder achten und Wert legen.



Anerkannter Stützpunktverein



WIR MACHEN
LUST AUF
NEUE
KÜCHEN!

AUTOHAUS BECHER H G B B H

100
JAHRE
1922 - 2022

**Ihr starker Partner
in Sachen Auto**



Birgit Möllenbeck



Jörg Möllenbeck



Heinz Möllenbeck



Klaus Meckelholt



Matthias Bruns



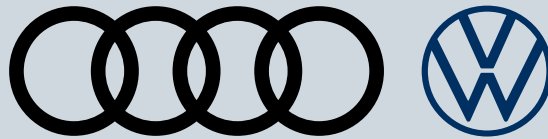
André Groeters



Denis Ötzürk



Dennis Böttcher



Moderne Audi Erlebniswelt Wesel



Volkswagen Forum Wesel

**Große Auswahl auf
5000 m² Ausstellungsfläche**



Autohaus Becher Wesel mit Jahres-, Dienst- und Gebrauchtwagen



Autohaus Becher in Hamminkeln

**Wenden Sie sich in allen Autofragen
vertrauensvoll an uns!**



Jannik Möllenbeck



Frank Emming



Markus Schapdick



Dirk Böing



Torsten Schleicher



Henrik Verstege



Justina Brands



Timo Blöcker

Im Buttendicksfeld 15
46485 Wesel

Telefon: 02 81 - 95 28 40
Telefax: 02 81 - 95 28 430

In Wesel direkt an der Schermbecker Landstraße



An der Windmühle 41
46499 Hamminkeln

Telefon: 0 28 52 - 9 63 20
Telefax: 0 28 52 - 9 63 222

In Hamminkeln an der B 473

www.auto-becher.de