



# Sportgeflüster

Turner und Ballspieler Bocholt 1907 e.V.



Sport für Familien - Sport für Generationen

## Ausgabe 1/2025



# FLIESEN HÜNING



**IMMER EIN  
VOLLTREFFER!**



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

## RADEMACHER HEIZUNG SANITÄR

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

Im Fisserhook 7a · 46395 Bocholt  
Tel. 02871 5427 · [info@rademacher-bocholt.de](mailto:info@rademacher-bocholt.de)



**Malerbetrieb & Gerüstbau**

**(0 28 71) 18 19 01**

**Moorweg 12 · Bocholt**

**[www.albert-potthoff.de](http://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

## „Danke Renate!“

Seite 5



## Schlittschuhlaufen auf der Eisbahn

Seite 9



## Studio-Quiz

Seite 13



## Kursvorstellung HIIT

Seite 15



## Unsere Outdoorhalle

Seite 17



# 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

# AVIE A

## Apotheke Bocholt

*Immer ein Treffer!*



Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag 8.00 - 20.00 Uhr

**watt extra®**

Bonusweltangebote,  
Kundenportal  
und noch vieles mehr.  
Immer und überall  
griffbereit.

**Mein WattExtra**  
Die App, die verbindet

FÖRDERUNGEN

GEWINNSPIELE

Kochstudio

Jetzt kostenlos herunterladen:

### **Danke Renate!**

Nach langer Zeit als Übungsleiterin in der Wassergymnastik verabschiedet sich Renate Enk im Dezember 2024 in den verdienten Ruhestand.

Renate hat über viele Jahre die Wassergymnastik-Gruppen am Dienstag im Bahia geleitet.

### **Aber jetzt von Anfang - wie kam Renate zu uns:**

Renate hat als Teilnehmerin beim TuB Bocholt vor mehr als 35 Jahren begonnen für sich Sport zu treiben. Schnell wurde sie gefragt, ob sie sich nicht vorstellen könnte selber eine Gruppe zu leiten. Mit ihrer offenen Art, beruflich die Tätigkeit als Erzieherin und Mutter von zwei Kindern brachte sie Spiel und Spaß in den Kinderbereich vom TuB Bocholt.

So machte sie 1989 ihren Lizenz als Übungsleiterin beim DSB Duisburg/Wedau. Schnell wurde ihr klar: auch die Wassergymnastik findet sie toll! Sie macht beim Schwimmverband die B – Lizenz. Beim KSB Borken übernahm sie ihre erste Wassergymnastik-Gruppe.

Im Dezember 1993 eröffnete das Bahia in Bocholt. Dort begann sie 1994 ihre Arbeit in der Sauna. Dafür absolvierte sie den Rettungsschwimmer in Silber.

Liebe Renate,  
seit 1994 hast du auch für unseren Verein Wassergymnastik-Gruppen angeboten. Somit sind es 30 Jahre Wassergymnastik, was für eine tolle Leistung!

Jedes Jahr Fortbildungen im Sport, um etwas Neues für die Gruppen zu erlernen und immer am Ball zu bleiben. Weiterbildungen, z.B. die Lizenz für Prävention wurden absolviert, um unseren Mitgliedern ein breiteres Angebot zu ermöglichen.

Mit 65 Jahren hast du deinen Ruhestand vorbereitet. Die ersten Kurse wurden in andere Hände übergeben. Jetzt, im Dezember 2024 bist du fast Ende 70 und beendest deine Tätigkeit.

Wo ist die Zeit geblieben? 30 Jahre!  
Jetzt gehst du in den wohlverdienten Ruhestand.

**Wir sagen: „Danke, Danke, Danke“  
für so viele tolle Sportstunden!**





# Unser Kraftpaket CX-60

zieht bis zu 2,5 t\*

\*ohne zu trainieren!

Energieverbrauch gewichtet für den Mazda CX-60 Plug-in Hybrid (241 kW / 327 PS Elektro + Benziner) im kombinierten Testzyklus\*: 2,2 l/100 km und 16,0 kWh Strom/100 km. CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert\*: 48 g/km. Elektrische Reichweite\*\*\*\* kombiniert: 65 km.

# Auto BECKER

Inh. André Jongeling  
Buschkamp 2-4  
46414 Rhede  
[www.mazdabecker.de](http://www.mazdabecker.de)



# ELEKTRO NELSKAMP GMBH

Bocholt · Büssinghook 37 · Tel. 02871-14703 · [www.elektro-nelskamp.de](http://www.elektro-nelskamp.de)

Einige Fragen an Renate:

### **Was hat dir Spaß gemacht?**

Ich fand es toll mit Menschen zusammen zu sein und sie in Bewegung zu bringen, ob groß oder - früher - kleine Menschen. Ich bin keine strenge Vorturnerin gewesen: unterhalten ist erlaubt gewesen, jedoch in Maßen.

Zum Ende vom Jahr wurde immer zum Abschluss mit einander gefrühstückt, wo bei schon mal die eine oder andere Anekdote erzählt, Gedichte vorgetragen und Lieder gesungen wurden.

### **Was hat sich in den Jahren im Wasserbereich für dich verändert?**

Ich bin angefangen mit Musik von der Kassette. Ich habe Pläne für meine Stunden immer zwischen durch geschrieben, so wie es mir gerade eingefallen ist. Jetzt kommt die Musik vom Stick und das Material ist vielfältiger.

Früher waren mehr Männer in meinen Gruppen, aber da hatte ich ja auch noch abends Gruppen. Die Menschen wollen ins Wasser um sich zu bewegen, mehr als in den Anfangszeiten.

### **Was hast du in den Jahren für dich mitgenommen?**

Das Positive der Menschen, die in meinen Gruppen waren, auch in einer schweren Zeit, die ich durchmachen musste. Sie haben mir Halt gegeben - und ich einigen von ihnen. Es war ein Geben und Nehmen. Wir waren traurig, wenn jemand aus Krankheitsgründen oder Tod nicht mehr dabei sein konnte, so was geht einem schon ans Herz.

Die Menschen sind mir ans Herz gewachsen. Es stärkt einen selber, wenn man das Vertrauen der Menschen gewinnt und positive Rückmeldungen bekommt. Einige Teilnehmer\*innen sind schon bis zu 27 Jahre bei mir in den Wassergymnastik-Gruppen - ein großes Kompliment!

**Ich bin Teil dieser Menschen (Gruppen) gewesen und habe es immer gerne mit Spaß gemacht. Vielen Dank für die Treue. Ich hatte eine tolle Zeit mit Euch!**

### **Was machst du jetzt mit deiner freien Zeit?**

- Keinen Rettungsschwimmer mehr
- Enkelkinder kommen jetzt auf ihre Kosten
- einen Sauna-Tag in der Woche
- Joggen, Spazieren und zum Yoga gehen (vielleicht zur Wassergymnastik)
- Kontakte wieder aufleben lassen, ohne die Verpflichtung: „Ich muss zum Kurs“

### **Was wir dir wünschen:**

Bleib so wie du bist!  
Wir haben gerne mit dir zusammen gearbeitet.  
Auf dich war immer Verlass!

Hab weiterhin viele tolle Jahre mit deinen Lieben und versuche deine Freiheit ab jetzt voll zu genießen. Es sind schöne Jahre mit dir gewesen an die wir alle gerne zurück denken.

Der Verein kann dir nicht genug danken, denn 30 Jahre ist schon eine Leistung.

Danke Renate, alles Gute!

Der Verein des TuB Bocholt  
Stefanie Betting  
und das Team Wasserbereich





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



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

[info@hagebau-frieling.com](mailto: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

## Unsere Breitensport-Kindergruppen beim Schlittschuhlaufen

Im Januar war es soweit: Die Kindergruppen, die sich über das Weihnachtsgeschenk zum Schlittschuhlaufen gefreut hatten, trafen sich auf der Eisbahn. Die Atmosphäre war voller Freude und Aufregung, als die kleinen Schlittschuhläufer die glatte Fläche betraten.

Die Eisbahn war voller Kinder, die mit strahlenden Gesichtern und viel Begeisterung ihre Runden drehten. Einige versuchten, ihre ersten Schritte auf dem Eis zu machen, während andere schon kleine Kunststücke vorführten. Es war schön zu sehen, wie die Kinder gemeinsam Spaß hatten und sich gegenseitig anfeuertem.

Es war ein toller Tag, der nicht nur die Freude am Schlittschuhlaufen förderte, sondern auch die Gemeinschaft und den Zusammenhalt unter den Kindern stärkte. Ein perfektes Weihnachtsgeschenk, das viele glückliche Erinnerungen geschaffen hat.

**Wir bedanken uns herzlich bei allen ehrenamtlichen Helfer\*innen. Ohne Euch wäre das Event nicht möglich gewesen!**







## Qualitätsküchen zu Top-Preisen



**Außerdem finden Sie bei uns:** Möbel, Bäder, Einbau- und Gleittürschränke 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 Baarking 23 • 46395 Bocholt • Tel.: 02871 • 21 60 10

## KÜCHENHAUS TEBROKE

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



Alexander Frieg  
engagiert beim THW  
Mitglied seit 2024

**Jetzt Mitglied werden.**

**„Meine Bank gehört mir,  
damit neben Zahlen auch  
Menschen zählen.“**

**Morgen kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

Wir sind  
Ihre Genossenschaftsbank.  
Die Bank, die ihren  
Mitgliedern gehört.

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

[www.vb-bocholt.de/mitgliedschaft](http://www.vb-bocholt.de/mitgliedschaft)



**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](mailto:info@t-raumwelten.de)

## Muskelaufbau & Fitnessstudio – Teste dein Wissen!

1. Welche Nährstoffe sind besonders wichtig für den Muskelaufbau?

- A) Vitamine und Ballaststoffe
- B) Proteine und Kohlenhydrate
- C) Fette und Zucker

2. Wie viel Pause benötigen Muskeln nach einem intensiven Krafttraining zur Regeneration?

- A) 12 Stunden
- B) 24–48 Stunden
- C) 72 Stunden

3. Was beschreibt den Begriff „Hypertrophie“ im Muskeltraining?

- A) Eine Entzündung der Muskulatur
- B) Das Wachstum der Muskelfasern
- C) Den Abbau von Muskelmasse

4. Warum ist ein Warm-up vor dem Training wichtig?

- A) Es hilft, die Konzentration zu verbessern
- B) Es bereitet Muskeln und Gelenke auf die Belastung vor und beugt Verletzungen vor
- C) Es ist eigentlich nicht notwendig

5. Was versteht man unter dem „Afterburn-Effekt“ (Nachbrenneffekt)?

- A) Muskelkater, der nach dem Training entsteht
- B) Der erhöhte Kalorienverbrauch nach dem Training
- C) Die Wärmeentwicklung der Muskeln während des Trainings

6. Welche Rolle spielt Schlaf beim Muskelaufbau?

- A) Keine – Muskelwachstum passiert nur während des Trainings
- B) Schlaf fördert die Regeneration und den Muskelaufbau
- C) Zu viel Schlaf kann den Muskelaufbau hemmen

Auflösung:  
1. B | 2. B | 3. B | 4. B | 5. B | 6. B

## Wie viele Punkte hast du?

- 5–6 richtig: Fitness-Profi!
- 3–4 richtig: Schon ganz fit!
- 0–2 richtig: Da geht noch was – ab ins Studio!



WIR MACHEN  
LUST AUF  
NEUE  
KÜCHEN!



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](http://www.lueck.de)  
oder [www.facebook.de/lueckwerksverkauf](https://www.facebook.de/lueckwerksverkauf)

## Kursvorstellungen:

### 1. HIT mit/ohne Kind – Das effektive Training für Mütter

Unser HIT (High Intensity Training) Kurs richtet sich speziell an Mütter, die etwas für ihre Fitness tun möchten, sei es mit oder ohne Kind. In diesem Kurs kombinieren wir intensive Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft und Koordination – immer unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse. Für Mütter mit Kind bieten wir eine flexible und kinderfreundliche Atmosphäre, in der auch die Kleinsten willkommen sind. Das Training wird von qualifizierten Übungsleitern begleitet und sorgt für einen schnellen Fitness-Erfolg.

Bei gutem Wetter nutzen wir unsere schöne Außenanlage wie die Outdoorhalle oder unsere Calisthenic-sanlage.

#### NEUE Kurszeit: Mittwochs, 16:00 Uhr

Start nach den Osterferien

Anmeldungen online oder in unserer Geschäftsstelle





**BOSCH**

GmbH  
**BLEKER HAUSTECHNIK**

Heizungsbau & Sanitärtechnik  
[www.bleker-haustechnik.de](http://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](mailto:gartenservicehaberci@gmail.com)

Rund um´s Haus

**C. Peveling** GmbH & Co. KG



**Butenpaß 12 · 46414 Rhede**

**Tel. 02872 - 92750**

**[www.peveling.de](http://www.peveling.de)**



### **Unsere Outdooranlage – ein Highlight zu jeder Jahreszeit!**

Trotz der kalten Temperaturen und dem Schnee, der sich auf dem Boden der Calisthenics-Anlage sammelt, bleibt unsere Outdoorhalle, welche in Kooperation mit der Stadt Bocholt entstanden ist, ein beliebter Treffpunkt.

### **Tolle Atmosphäre - Hier ist fast immer etwas los!**

Wir sind stolz auf unsere schöne Außenanlage und freuen uns, dass sie so gut angenommen wird. Egal zu welcher Uhrzeit, ein Blick dorthin zaubert uns immer ein Lächeln ins Gesicht.



**Geuting**

*Gutsbrennerei*

Gutsbrennerei Joh. B. Geuting e.K.  
Brennereiweg 8, 46399 Bocholt  
[www.gutsbrennerei-geuting.de](http://www.gutsbrennerei-geuting.de)



18  37

*Kornbrennerei & Whisky Distillery*

[www.gutsbrennerei-geuting.de](http://www.gutsbrennerei-geuting.de)