JAHRGANG 2 - HEFT 4 - DEZEMBER 2016

MEERBUSCH TSV 20 15

Mein Verein

Vereinszeitschrift des TSV Meerbusch e.V.

Frohe Weihnachten und alles Gute im Neuen Jahr!

Interessantes aus den Abteilungen:

Neues aus der Badmintonabteilung

Kurse der Gymnastik-Abteilung ab Januar

Berichte zum Fußballgeschehen

und vieles mehr.

Aus dem Inhalt

Jahrgang 2 - Heft 4

Gymnastik
Kurse ab Januar 4
Von XXL zu L 10
Alles fing mit einem kleinen Zeitungsartikel an … 12
Herzlichen Glückwunsch zum 70. 14
Reha-Herzsport beim TSV Meerbusch 14
Die Cheerleader „Sky Giants“ des TSV Meerbusch suchen Dich! 16

Fußball
Trainingszeiten Fußballabteilung 18
In der Landesliga angekommen 20
TSV gewinnt Integrationspreis 22

Ski / Inliner
Spaß und gute Laune beim Kinderskikurs 26
Familien-Skifreizeit Ostern 2017 28

Walking / Laufen
Laufen für einen guten Zweck 30
Heinz-Gedächtnislauf 31
Hitzewelle im September, 32
Ein neuer Lauf in der Region 34
Über Stock und Stein 36

Schießsport
Schießsport akuell 34

Tennis
Zünftige Gaudi beim Oktoberfest 40

Badminton
Neues aus der Badmintonabteilung 42

Jiu Jitsu
Jiu Jitsu als Halbzeit-Show-Act 48

Karate
News aus der Karateabteilung 49

Tischtennis
Halbzeit bei den Tischtennisspielern

TuS Intern
Zur heutigen Ausgabe 3
Jobs beim TSV Meerbusch 25
Unser neues Multifunktionshaus auf der Sportanlage in Lank 41
Die perfekte Ergänzung zum Vereinssport 49
Trainingszeiten Gym 53
Kontakte Gym 54
Impressum 55
Ausleihe Inventar / Fanartikel 56
Verteilung Vereinszeitung 57
Mitgliederstatistik 57
Inserenten 57
Wichtige Anschriften 58

Titelfoto: Mitglieder des TSV

Das nächste Heft erscheint im März

Redaktionsschluss 25.02.2017

ZUR HEUTIGEN AUSGABE

Fröhliche Weihnachten

Mein Appell und Aufruf zur Mitarbeit im Verein in der dritten Ausgabe aus Oktober 2016 ist erfolglos verhallt. Sollte jemand die Ausgabe nicht gelesen haben, kommt hier eine kleine Wiederholung: Bitte, meldet euch bei mir, wenn ihr Interesse habt und uns helfen wollt. Meine Kontaktdaten sind bekannt und auch in tsv-meerbusch.de einzusehen.

Wir blicken im TSV Meerbusch auf ein ereignisreiches Jahr 2016 zurück. Das Jahr 2016 diente vor allem der Konsolidierung der Vereinsprozesse und der Festigung neuer Strukturen. Beispiele: Es ist gewaltig viel Arbeit, in der Fußballabteilung nahezu 30 Mannschaften von den Bambini bis zu den Alte Herren es allen Recht zu machen. Die Eltern der Kinder nicht mal mit eingerechnet. Es gab sehr viel Unruhe und auch leider viele Kündigungen wegen der durch Flüchtlinge belegten Sporthallen in Meerbusch. Insbesondre die Badminton- und die Karateabteilung waren leidvoll betroffen. Auch wenn uns benachbarte Vereine dankenswerter Weise geholfen haben (lobenswert hier: TD Lank!), seit mehr als einem Jahr ist vieles nur ein Provisorium und verlangt von unseren Ehrenamtlern viel Einsatz und Organisationsvermögen. Nur ganz langsam tritt Besserung ein, da vor kurzem die Halle I des Meerbusch-Gymnasiums in Strümp für den Sport freigegeben wurde.

Die Selbsthilfe ist bei solchen Problemen ein probates Mittel: mit der Entscheidung des erweiterten Vorstandes, ein Multifunktionshaus auf dem Lanker Sportplatz zu errichten, geht der Verein einen richtigen Weg. Die Mitglieder wurden Anfang Dezember darüber schriftlich informiert. Ein wichtiger Baustein der Finanzierung ist eine Umlage für alle Mitglieder. Das ist gelebte Solidarität aller Mitglieder für zusätzliche Sporträume. Eine Hälfte des modularen Gebäudes wird als Sporthalle allen Mitgliedern offenstehen. Und das 7 Tage in der Woche täglich 14 Stunden lang. Der Verein wird beweisen, dass wir das mit der Hilfe und Solidarität sowie auch Muskelkraft vieler Mitglieder stemmen können.

Auch dafür spreche ich allen Mitgliedern im Voraus meinen Respekt und Dank aus.

Wir müssen uns immer wieder besinnen und gelassen noch dem notwendigen Wandel im Verein schauen. Und dabei auf die Verantwortlichen im Vorstand und den Abteilungen bauen und auch vertrauen, dass gemeinsam erkannt wird, was jetzt das Gute ist.

Alle Jahre wieder: Ich sage allen ehrenamtlich tätigen Personen im Turn- und Sportverein Meerbusch für ihren Einsatz ein dickes Danke Schön und auch allen Mitgliedern herzlich Danke für viele schöne Momente und Erfolge.

Freuen wir uns gemeinsam auf ein gutes, ein gesundes, ein frohes neues Jahr 2017.

Herzlichst euer

ZUMBA® fitness

Wochentag	Samstag
Uhrzeit	10:30 – 11:25 Uhr
Kurseinheiten	12 x wöchentlich
Kursbeginn	14.01.2017
Gebühren	36,00 € für Mitglieder / 60,00 € für Gäste
Kursort	TSV - Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG) Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven
Kursleiterin	Sabine Knapp
Kontakt	sabine.knapp@tsv-meerbusch.de

Wochentag	Mittwoch
Uhrzeit	20:00 – 21.00 Uhr
Kurseinheiten	12 x wöchentlich
Kursbeginn	11.01.2017
Kursort	Sporthalle, Im Schieb, Meerbusch-Lank
Gebühren	36,00 € für Mitglieder / 60,00 € für Gäste
Kursleiterin	Ramiza Memeti
Kontakt	ramiza.memeti@tsv-meerbusch.de

Zumba ist eine Trendsportart und heißt soviel wie "Bewegen und Spaß haben!". Zumba ist ein abwechslungsreicher Mix aus verschiedenen lateinamerikanischen Tänzen und Fitness und beinhaltet Elemente aus u. a. Salsa, Merengue, Reggaeton, Afro, Samba, Calypso und Cumbia.

Sport "ohne Grenzen"

Es ist ein Sport "ohne Grenzen" - jeder kann mitmachen, unabhängig vom Alter oder Fitness-Hintergrund, ob Mann oder Frau. Bei Zumba steht der Spaß im Vordergrund, in Kursen herrscht eine großartige Party-Stimmung. Nach und nach werden die Kondition, die Beweglichkeit und die Koordination verbessert und nebenbei tut man auch was für die schlanke Linie. Jedes Lied ist eine feststehende Choreographie, die aus einfachen Schrittabfolgen besteht, damit jeder mitkommt.

...für schon länger jung gebliebene

ZUMBA® GOLD

Wochentag	Samstag
Uhrzeit	09:30 – 10:25 Uhr
Kurseinheiten	12 x wöchentlich
Kursbeginn	14.01.2017
Gebühren	36,00 € für Mitglieder / 60,00 € für Gäste
Kursort	TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG) Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven
Kursleiterin	Sabine Knapp
Kontakt	sabine.knapp@tsv-meerbusch.de

Zumba-GOLD ist ein von lateinamerikanischen Tänzen inspiriertes, perfekt zugeschnittenes Tanz Fitness Programm für ältere Menschen, für Fitness- oder Tanzeinsteiger und für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates.

Es ist die einfachste Form von ZUMBA und wurde speziell für Menschen konzipiert, die sich noch nie oder länger nicht sportlich betätigt haben. Für Zumba-Gold muss man nicht unbedingt tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben.

Langsamer Fitness-Aufbau, Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens egal von welchem Level - **IST AUCH FÜR DICH!**

Functional Training

Donnerstag 20:30 – 21:30 Uhr
Kurseinheiten 20 x 60 Min.
Kursbeginn 12.01.2017
Gebühren
60,00 € für Mitglieder / 100,00 € für Gäste
Kursort
TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG) Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven
Kursleiter
Patrick Krause (Staatlich geprüfter Sport- und Fitnesstrainer)
Kontakt
patrick.krause@tsv-meerbusch.de

Functional Training ist eine neue Trainingsform, die ihren Ursprung in der Rehabilitation von Verletzungen und Erkrankungen hat. In den USA wird Functional Training schon sehr lange erfolgreich im Spitzensport eingesetzt. Aber auch in Deutschland begeistern sich immer mehr Menschen für diese Art zu trainieren, Männer ebenso wie Frauen.

Übersetzt heißt Functional Training „zweckmäßige Leibesübungen". Das „alltagsrelevante" Training verzichtet auf große Geräte oder Gewichte. Das wichtigste Trainingsgerät im Functional Training ist der eigene Körper, der bewusst in eine instabile Lage versetzt wird, auf die er reagieren muss, um mit gezielten Bewegungen wieder Stabilität aufzubauen.

Während das Training an Kraftgeräten oft nur einen Muskel trainiert und eine vorgegebene Bewegungsrichtung hat, trainiert man beim Functional Training den ganzen Körper, stabilisiert ihn und macht ihn fit für den Alltag. Komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen, fördern Muskelaufbau und Koordination und stärken das Herz-Kreislaufsystem.

Übungen im Functional Training werden von Trainingseinheit zu Trainingseinheit komplexer und anspruchsvoller. Auf Grund der Vielzahl von Übungsvariationen ist Functional Training sehr abwechslungsreich und sowohl für fortgeschrittene Sportler, als auch für Einsteiger interessant, die Spaß bei der Bewegung haben wollen.

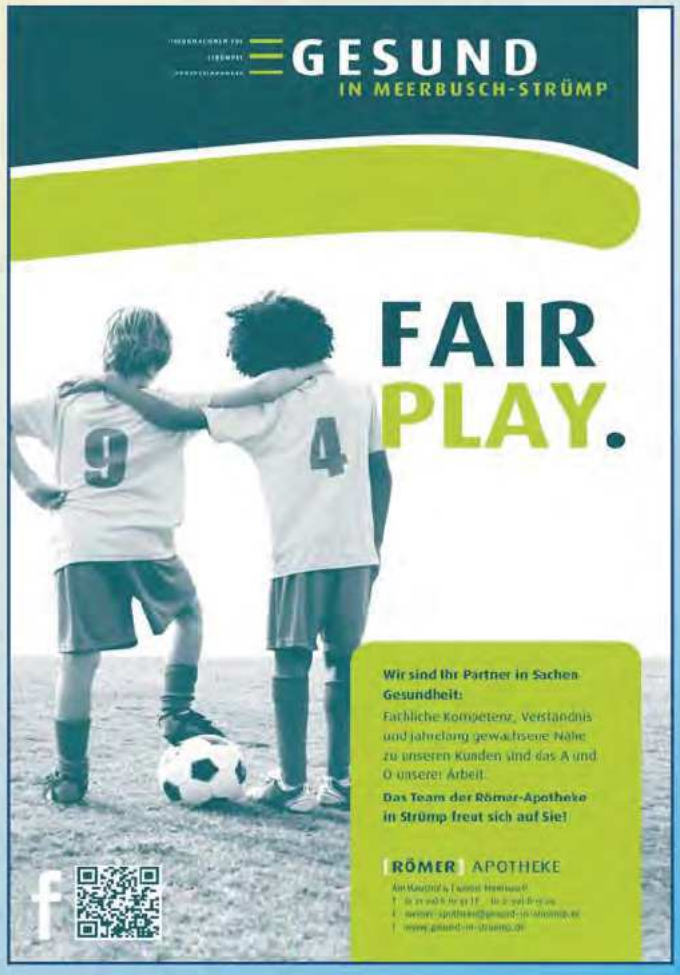
Kommt vorbei und probiert es aus!

Osteoporosesport

Wochentag	Freitag
Uhrzeit	10:00 – 11:00 Uhr
Kurseinheiten	23 x wöchentlich
Kursbeginn	13.01.2017
Gebühren	80,50 € für Mitglieder / 115,00 € für Gäste
Kursort	Forstenberghalle, Lank
Kursleiterin	Eva Wenderoth
Kontakt	eva.wenderoth@tsv-meerbusch.de

Die Osteoporose ist eine häufige Alters-Erkrankung des Knochens, die für Brüche (Frakturen) anfälliger macht. Die auch als Knochenschwund bezeichnete Krankheit ist gekennzeichnet durch eine geringe Knochenmasse und den übermäßig raschen Abbau der Knochensubstanz und -struktur. Die erhöhte Frakturanfälligkeit kann das ganze Skelett betreffen.

Körperliche Aktivität und gezieltes Üben/Trainieren verbunden mit einer daraus erzielten positiven Lebenseinstellung schützt vor Knochenschwund. Daneben fördert ausreichendes Sonnenlicht die Vitamin-D-Produktion der Haut.

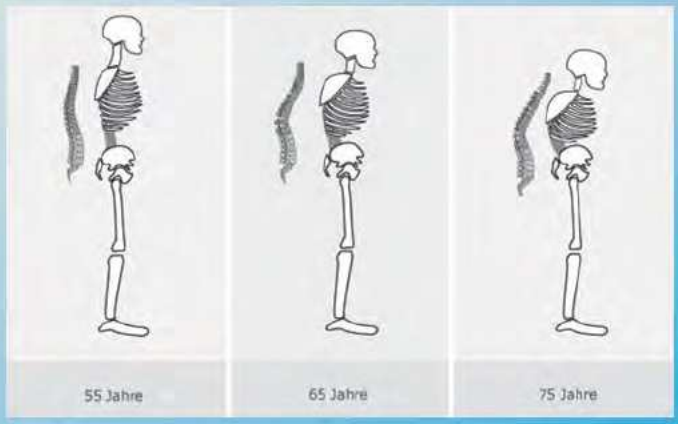


10 Wochen für starke Knochen

In unserem "Osteoporose-Präventiv-Programm" lernen Sie, wie Sie durch gezieltes Aufbautraining und richtige Ernährung Ihre Knochen stärken können.

Für ein bewegtes Leben - vorbeugend, anregend, kräftigend.

Zeit und Ort	**10 x Training:** Dienstag, 10:35 – 11:50 Uhr ab 10.01.2017 TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG) Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven **1 x Seminar:** Dienstag, 10.30 – ca.13:30 Uhr am 14.02.2016 „Abenteuer Küche“ (im Bö-Center) Von-Arenberg- Str. 5, Meerbusch-Bösinghoven
Gebühren	49,50 € für Mitglieder / 71,50 € für Gäste
Kontakt	**Osteoporose-Trainerin:** Britta Schlieck Tel. 02159 / 910316, E-Mail: britta.schlieck@tsv-meerbusch.de **Ernährungsberaterin:** Petra Gesthuysen-Mieden Tel. 02150 / 700631, E-Mail: pgm@abenteuer-kueche.de



Anmeldung für alle Kurse

online www.tsv-meerbusch.de oder
TSV Geschäftsstelle , Bösinghovener Str. 55,
Tel. 02159 - 81 99 64; Fax 02159 - 81 99 66,
E-Mail: gs@tsv-meerbusch.de
Bitte beachtet die Anmeldebedingungen.

...damit alle Ströme fliessen

Thomas Beeck

Elektromeister
Xantener Straße 11
40670 Meerbusch

Tel.: 02159 / 9699915
Fax :02159 / 9699916
Mobil: 0173 7096204

Elektro.Beeck@t-online.de

Rufen Sie uns an – wir sind für Sie da!

- Elektroinstallationen aller Art
- elektrotechnischer Kundendienst
- Computernetzwerke u. Telefonanlagen
- Satelliten-Anlagen / Kabelfernsehen
- KNX -Gebäudetechnik
- Beleuchtungsanlagen
- Zugangskontrollsysteme für Eingangstüren und Tore

Haben Sie Fragen zu Kosten, Service und Leistung?
Nehmen Sie einfach den kurzen Weg mit einer E-mail!
Adresse: Elektro.Beeck@t-online.de

SCHÖN ENTDECKT?

Jedes Buch ein Treffer

MRS. BOOKS
AUSGEWÄHLT SCHÖNE BÜCHER

40668 MEERBUSCH-LANK
HAUPTSTRASSE 35
TEL.: 02150 / 5437
FAX: 02150 / 912285
E-MAIL: LANK@MRSBOOKS.DE

40670 MEERBUSCH-OSTERATH
THEODOR-HEUSS-STRASSE 2
TEL.: 02159 / 9284600
FAX: 02159 / 9284599
E-MAIL: OSTERATH@MRSBOOKS.DE

WWW.MRSBOOKS.DE

SCHÖNER LESEN, SCHÖNER SCHENKEN, ...

Faszientraining

Kurs 1	19 x montags von 18:00 – 19:00 Uhr ab 09.01.2017 Kosten: 57,00 € für Mitglieder / 95,00 € für Gäste
Kurs 2	21 x freitags von 18:30 – 19:30 Uhr ab 13.01.2017 Kosten: 63,00 € für Mitglieder / 105,00 € für Gäste

Kursort	TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG) Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven
Kursleiterin	Simone Rudolph
Kontakt	simone.rudolph@tsv-meerbusch.de

Bei unserem neuen Fitness-Angebot „Faszientraining" geht es um das, was unseren Körper im Innersten zusammenhält: Die Faszien sind das kollagene Bindegewebsnetzwerk das Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe verbindet. Außerdem enthält die höchstens drei Millimeter dicke Schicht aus Elastin, Kollagen und Bindegewebszellen Nervenenden, die Informationen wie Schmerz übermitteln.

Wenn Menschen die Faszien falsch oder zu viel belasten oder sich zu wenig bewegen, können sie sich verdrehen oder verkleben. Mögliche Folgen sind Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Bewegung. Genau hier setzt nun der Fitnesstrend Faszientraining an. Spezielle Übungen sollen die Faszien wieder glatt gleiten lassen. Einerseits gehören dazu unterschiedliche Abläufe, die den Körper mit Dehnen, Federn oder Schwingen beweglich machen sollen. Andererseits ist eine zylinderförmige Schaumstoffrolle Hauptakteur der Faszienfitness. Sie massiert Beine, Rücken oder Fußsohlen tief unter der Haut.

Anmeldung für alle Kurse

online www.tsv-meerbusch.de oder
TSV Geschäftsstelle , Bösinghovener Str. 55,
Tel. 02159 - 81 99 64; Fax 02159 - 81 99 66,
E-Mail: gs@tsv-meerbusch.de
Bitte beachtet die Anmeldebedingungen.

Stepp-Aerobic

Dieses Fitnesstraining richtet sich an Teilnehmerinnen, die gefordert werden wollen. Wer schon etwas Kondition mitbringt und Freude an sportlicher Bewegung zur Musik hat, ist hier genau richtig.

Wochentag	Mittwoch
Uhrzeit	20:00 – 21:00 Uhr
Kurseinheiten	21 x wöchentlich
Kursbeginn	18.01.2017
Gebühren	42,00 € für Mitglieder / 63,00 € für Gäste
Kursort	TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG) Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven
Kursleiterin	Simone Rudolph
Kontakt	simone.rudolph@tsv-meerbusch.de

YOGA-FITNESS

Kurs 1: 19 x montags von 20.00 – 21.15 Uhr ab 09.01.2017
Kosten: € 47,50 für Mitglieder / € 66,50 für Gäste
Kurs 2 21 x dienstags von 18.45 – 20:00 Uhr ab 10.01.2017
Kosten: € 52,50 für Mitglieder / € 73,50 für Gäste
Kursort TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG)
Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven
Kursleiterin Simone Rudolph
Kontakt simone.rudolph@tsv-meerbusch.de

Dieser Kurs richtet sich an jeden, der seine körperliche und geistige Fitness steigern möchte. Yoga Fitness steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie. Die verschiedenen Körperübungen können Verspannungen und Blockaden lösen, Stress reduzieren und führen uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Die Stunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, in der durch bewusste Atemführung und kleine vorbereitende Körperübungen der Alltag „abgestreift" werden kann und jeder Gelegenheit hat , sich ganz auf sich selbst zu besinnen. Danach folgt der sogenannte Sonnengruß, der unseren Körper ganzheitlich aktiviert und mobilisiert. Der dynamische Übungswechsel steigert Blut und Energiefluss. Die anschließenden Asanas (Körperstellungen) sind vielseitige Übungen zur Kräftigung und Dehnung mit dem Ziel, die Balance von Körper und Geist zu finden. Wir beenden die Stunde mit Tiefenentspannung, das heißt entspannen, nachspüren und regenerieren.

Wir empfehlen, bequeme, nicht einengende Sportkleidung und eine Decke sowie warme Socken für die Tiefenentspannung mitzubringen. Falls vorhanden, können gerne auch Meditationskissen und Yogamatten mitgebracht werden.

Wirtshaus Baumeister

Xantener Straße 22, 40670 Meerbusch-Strümp
Telefon 02159-7292; Fax 02159-80951

Markus und Matthias Vieten
heißen Sie
herzlich willkommen

Mittags- und Abendtisch

Bolten Alt

Bitburger

Bundeskegelbahn
Gesellschaftsraum

Ein Haus der Festlichkeiten aller Art

Wir wünschen allen Sportlern
des TSV Meerbusch
faire und sportliche Erfolge.

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag
11:00 - 15:00 und 16:30 - 1 Uhr
Samstag und Sonntag 11 - 1 Uhr
Mittwoch Ruhetag

Tanzen für "Pfundige"

Wochentag	Donnerstag
Uhrzeit	18:30– 19:30 Uhr
Kurseinheiten	19 x wöchentlich
Kursbeginn	12.01.2017
Gebühren	38,00 € für Mitglieder / 76,00 € für Gäste
Kursort	Turnhalle der Martinus Grundschule Paul-Jülke-Straße, Meerbusch-Strümp
Kursleiterin	Simone Rudolph (Tanzpädagogin)
Kontakt	simone.rudolph@tsv-meerbusch.de

Tanzen ist träumen mit den Beinen. Tanzen ist wie ein Spiel. Ein Spiel mit unserem Körper, der Musik, den Mittänzern und dem Raum, in dem wir uns bewegen. Tanzen ermöglicht uns, unsere Lebensfreude und die Fülle des Lebens zu erfahren und auszudrücken. Wer tanzt wird froh. Es verbessert die Körperwahrnehmung, das Körpergefühl und bereichert Dein Selbstwertgefühl. Im Tanz kannst du Dich unabhängig von gängigen Schönheitsidealen positiv erfahren, kannst Dich und Deine Fülle genießen und Spaß haben.
Ein bunter Mix aus Partytänzen, Line Dance, Kreistänzen und kleinen Tanzgestaltungen sorgt für Spaß und Abwechslung, Elemente aus Latin und Hip Hop bringen Pep in die Stunden. Lass die Hüfte schwingen und tanze mit uns!
Wir bieten diese Stunde im Rahmen unseres XXL Sportprogramms an, das speziell für stark Übergewichtige entwickelt wurde und seit drei Jahren erfolgreich läuft. Wenn Dein BMI über 30 ist, Du gerne tanzt und Musik Dich bewegt, bist Du herzlich eingeladen mit uns zu tanzen.

fit und pfundig

	Kurs 1	21 x freitags von 17.30 – 18.30 Uhr ab 13.01.2017
	Kosten:	€ 42,00 für Mitglieder / € 84,00 für Gäste
	Kurs 2	19 x montags von 19.00 – 20:00 Uhr ab 09.01.2017
	Kosten:	€ 38,00 für Mitglieder / € 76,00 für Gäste
Kursort	Kurs 1:	TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 2 (1.OG)
	Kurs 2:	TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG)
		Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven
Kursleiterin		Simone Rudolph
Kontakt		simone.rudolph@tsv-meerbusch.de

Ein rund um Fitnesstraining für alle, die mehr zu bewegen haben als Normalgewichtige.
Ab einem BMI von 30 werden sie sich bei uns wohlfühlen und vor allem erfahren, dass es durchaus möglich ist die Pfunde mit Spaß und Freude zu bewegen.
In einer starken Gruppe von Gleichgesinnten legen sie Hemmschwellen und Befangenheit schnell ab.
In den abwechslungsreichen Stunden trainieren wir das Herz-Kreislaufsystem, verbessern Kraft, Beweglichkeit und haben beim gemeinsamen Schwitzen ganz viel Spaß.
Unser Repertoire an Kleingeräten ermöglicht ein gezieltes und individuelles Training. Schon nach einigen Wochen regelmäßiger Teilnahme können Sie ein verbessertes Körpergefühl wahrnehmen und erste Erfolge verzeichnen. Viele Dinge des Alltags werden Ihnen mit unserem regelmäßigen Fitnesstraining leichter fallen.

Anmeldung für alle Kurse

online www.tsv-meerbusch.de oder
TSV Geschäftsstelle , Bösinghovener Str. 55,
Tel. 02159 - 81 99 64; Fax 02159 - 81 99 66,
E-Mail: gs@tsv-meerbusch.de

Bedingungen für das Kursprogramm der Gymnastikabteilung

• Anmeldungen erfolgen online oder schriftlich in der Geschäftstelle: Bösinghovener Str. 55, 40668 Meerbusch,
Fax: 02159 / 81 99 66; E-Mail: gs@tsv-meerbusch.de
• Mündliche Anmeldungen (z.B. bei der Trainerin) sind unwirksam.
• Wenn mehr Anmeldungen eingehen, als Plätze zur Verfügung stehen, werden die Plätze streng nach der Reihenfolge vergeben, in der die Anmeldungen in der Geschäftsstelle eingehen („Wer zuerst kommt, trainiert zuerst."). Dabei spielt keine Rolle, ob es sich um ein Mitglied oder einen Gast handelt oder ob man bereits am vorherigen Kurs teilgenommen hat.
• Anmeldungen gelten immer nur für die Dauer eines Kurses.
Wer weitermachen möchte, muss sich für den nächsten Kurs erneut anmelden.
• Teilnahme-Bestätigungen werden nur per E-Mail verschickt. Falls Sie keine E-Mail Adresse angegeben haben, empfehlen wir Ihnen, in der Geschäftsstelle nachzufragen, ob Sie einen Platz im Kurs erhalten haben.
• Anmeldungen sind verbindlich und beinhalten die Verpflichtung zur Zahlung der Kursgebühr.
• Stornierungen von Anmeldungen sind über die Geschäftsstelle des TSV bis 8 Werktage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Danach beträgt die Stornogebühr 25% der Kursgebühr.
• Ab Kursbeginn sind keine Stornierungen mehr möglich.
Wir haben unsere Kurse sehr knapp kalkuliert, um die Gebühren für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer so gering wie möglich zu halten. Daher müssen Sie die Gebühr leider auch dann in voller Höhe bezahlen, wenn Sie wegen Krankheit oder aus anderen Gründen nicht am Kurs teilnehmen können. Eine Erstattung der Kursgebühr ist ebenfalls ausgeschlossen.
Diese Bedingungen gelten für alle Kurse, die von der Gymnastikabteilung angeboten werden, sofern in der jeweiligen Kursausschreibung nichts Abweichendes geregelt ist.

Für weitere Fragen steht Ihnen Rolf Gießen in unserer Geschäftsstelle gern zur Verfügung.
(Tel. 02159 /81 99 64, E-Mail: gs@tsv-meerbusch.de).

Abläufe funktionieren nur, wenn Lücken richtig geschlossen werden.

Gut eingestellt – gut aufgestellt

Cichon ist der verlässliche Partner für effiziente Personallösungen in der Region Viersen. Unser Portfolio umfasst die Bereiche der Arbeitnehmerüberlassung, -vermittlung und Recruitment. Für uns zählen neben Qualifikationen und Referenzen immer das persönliche Gespräch und der direkte Kontakt. Darum wissen wir nicht nur, was ein Mensch kann, sondern auch, ob er zu Ihrem Unternehmen passt.

Cichon
Personalmanagement

Cichon Personalmanagement GmbH
Portiunkulaweg 6, 41747 Viersen
Telefon: (0 21 62) 897 70-10, Fax: -30
www.cichon-pm.de

Von links nach rechts, oben: Karin Broistedt, Claudia Paas, Dagmar Valk, Heike Dohm, Mitte: Ingrid Zoremba, Irmtraud Peters, unten: Trainerin Simone Rudolph, Claudia Hansen

Von XXL zu L: Wir bleiben am Ball, auch in der 9. Spielzeit.

Zum neunten Mal startet der TSV Meerbusch ab Januar wieder sein erfolgreiches Abnehmprogramm in Kooperation mit der Ernährungsberaterin Petra Gesthuysen-Mieden. „Von XXL zu L“ mit dem „Drei-Säulen-Programm“ des TSV Meerbusch e.V. lautet es, und es wird gleich klar, an wen es sich richtet. Stark übergewichtige Erwachsene jeden Alters, die in kleinen Schritten und nachhaltig ihr Wohlfühlgewicht erreichen wollen.
Mehr als 140 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben in den vergangenen 8 Jahren schon auf dieses Ziel hingearbeitet. Wie der Name schon sagt, ist das ein Jahr lang dauernde Programm in drei Säulen aufgebaut. Zum einen wird Petra Gesthuysen-Mieden Ernährungsseminare abhalten, in denen die Teilnehmer/innen ihre guten und schlechten Essgewohnheiten erkennen und lernen sollen, sie dort zu verändern, wo es sinnvoll ist. Dazu gibt es jede Menge Tipps für die praktische Arbeit in der heimischen Küche. Außerdem wird in den Theoriestunden Dr. Markus Groteguth als Gastreferent erklären, was die Psyche und der „innere Schweinehund“ mit der heutigen Ernährung zu tun hat.

Die zweite Säule besteht aus Kochprojekten in denen das theoretisch Gelernte in die Praxis umgesetzt werden soll.

Die dritte Säule liefert der TSV Meerbusch. Das Bewegungstraining besteht aus Walking und einem Fitnesstraining. Unter der Überschrift „Vom Spieler zum Trainer“ begleitet seit 2014 die frühere XXL-Teilnehmerin Dorit Anderson das Walking-Training als Übungsleiterin. Die ausgebildete Trainerin des TSV zeigt Outdoor oder in den vereinseigenen Trainingsräumen die richtige Technik, wobei der Spaß an der Bewegung und der Spaß in der Gruppe wesentlich sind. Niemand wird überfordert, denn das Programm richtet sich selbstverständlich auch an Menschen, die keine Erfahrung mit Sport haben. Aufgrund der kleinen Trainingsgruppen ist eine intensive individuelle Unterstützung gewährleistet.
Damit der Spannungsbogen der Motivation nicht auf halber Strecke nachlässt, kommen die Teilnehmer jeweils im Sommer zu einem Seminar mit dem Titel „Motivation - Wie schaffe ich das, was ich schaffen will?“ unter der Leitung des Kommunikationstrainers Hans-Peter Mieden zusammen.

Alle Veranstaltungen sowie Trainingseinheiten finden abends statt, so dass auch Berufstätige teilnehmen können. Außerdem erhalten die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, in Absprache mit ihren Trainerinnen, alle sportlichen Angebote des TSV zu nutzen.

Alle wichtigen Infos erhalten Interessierte am Mittwoch dem 11.01.2017 um 19.30 Uhr in der Alten Schule in Bösinghoven. An diesem Infoabend stellen sich alle Trainerinnen vor und geben wichtige Infos zum gesamten Programm. Da die Plätze begrenzt sind, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Anmeldung unter: 02159-819964 (AB) oder per E-Mail an gs@tsv-meerbusch.de

Weitere Infos erhalten Sie unter www.tsv-meerbusch.de und bei Petra Gesthuysen-Mieden: 02150-700631

ELSA Service GmbH
Sanitär & Heizung
Wasser Gas Wärme
Grünstr. 32 a • 40667 Meerbusch
02132 - 7 20 66/67 • www.elsaservice.de
info@elsaservice.de

FLOCKDRUCK SCHMITZ
Beflockung von Sport- und Berufsbekleidung
Bekleidung und sonstigen Textilien.
Tel: 02150 / 5064
Am oberen Feld 89
40668 Meerbusch (Nierst)
www.flockdruckschmitz.de
mail: infoschmitz@arcor.de

Düsseldorf Airport DUS

KÄLTE KLIMA PETERS
KÄLTETECHNIK
KLIMATECHNIK
LUFTTECHNIK
WIR BRINGEN IHR UNTERNEHMEN UND IHR ZUHAUSE AUF TEMPERATUR.

INDUSTRIELÖSUNGEN: Wir bieten modernste Groß- und Industriekälteanlagen von der Planung über die Bauphase bis zur kontinuierlichen Überwachung durch unsere Spezialisten. Kombiniert mit einem Wärmerückgewinnungssystem für Ihr Heizsystem eine nachhaltige kostensparende Entscheidung.

KLIMATISIERUNG: Angenehme Wohntemperaturen für Ihr Zuhause. Auf dem neuesten Stand in Technik und Design. In Verbindung mit unserer Wärmepumpen-Technik herrscht das ganze Jahr durchgehend Wohlfühlklima. Service vom Spezialisten, made in Germany.

WIR ARBEITEN HEUTE SCHON MIT DER KÄLTE DER ZUKUNFT.

CO2 Kälte ist grün. www.grüne-kälte.de

Die Zukunft der Kältetechnik liegt in den natürlichen Kältemitteln. Daher arbeiten wir schon heute, neben den herkömmlichen Kältemitteln, mit CO2, Propan und Ammoniak: sicher, nachhaltig und auf dem neuesten Stand der Technik. Das schont nicht nur unsere Umwelt, sondern bedeutet Energieeffizienz und bietet hohe Einsparpotentiale für Ihr Unternehmen.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern: **02150 70 65-0**

Robert-Bosch-Straße 13a · 40668 Meerbusch · Tel: 02150 70 65-0 · Fax: 02150 70 65-15 · info@kkpeters.de · **www.kkpeters.de**

Um Ihnen einen tieferen Einblick in die Erfahrungswelt eines unserer Teilnehmer zu geben, drucken wir gerne den interessanten Erfahrungsbericht unseres XXLer 2016 Christian Houben ab.

Alles fing mit einem kleinen Zeitungsartikel an …

Christian Houben beim Sommerlauf

Im August 2015 hatte ich in der „Fischelner Woche“ einen kleinen Zeitungsartikel über das " Von XXL zu L - Programm" des TSV Meerbusch mit Interesse gelesen und ausgeschnitten. Mit dem Gedanken, dass ich dafür ja eigentlich keine Zeit hätte und ein solches Programm auch nicht konsequent durchhalten würde, verschwand der Artikel aber erst mal für einige Monate in meiner Sammelschublade am Küchentisch.

Anfang Dezember - ich hatte den Zeitungsartikel fast schon vergessen - fiel er mir beim Aufräumen wieder in die Hände. Ich heftete ihn an unsere Pinnwand, wo er mich täglich an den Kurs erinnerte.

Auslösende Momente für meine spätere Anmeldung zum XXL-Programm waren zwei einschneidende Situationen, die ich erlebte und die mich zunächst zum Infoabend nach Bösinghoven führten. Aber dazu später mehr …

Mein Internist, der mich bereits seit vielen Jahren behandelt, besprach mit mir die Befunde des alljährlichen Check-ups. Ich erinnere mich noch genau an seine mahnenden Worte. Mein Blutdruck sei trotz der Medikamente viel zu hoch. Mir drohe die Behandlung mit Insulin, weil mein Blutzuckerspiegel weiter erhöht sei. Folgeerkrankungen seien nicht zu auszuschließen. So könnten Durchblutungsstörungen in den Extremitäten im schlimmsten Fall sogar Amputationen nach sich ziehen. Ich müsse unbedingt aktiv werden! Ich war geschockt und rat- und tatenlos zugleich.

Das zweite auslösende Ereignis war ein Besuch bei einem Kunden, einem sehr netten älteren Herrn, der bereits im stolzen Alter von über 80 Jahren war und zu mir sagte, wir müssten zwei Etagen treppauf ins Dachgeschoss seines Hauses, um uns eine Arbeit anzusehen, für die ich ein Angebot erstellen durfte. Oben angekommen mit ca. zwanzig Sekunden Verspätung nach dem älteren Herrn, war ich vollkommen außer Atem, so dass ich für 10 Minuten fast nicht in der Lage war, meinem Kunden zu erklären, wie wir die Arbeit an seinem Dach ausführen könnten. Mir fehlte die Luft zum Atmen und mir lief der Schweiß die Stirn herunter. Ich hatte vor Erschöpfung einen hochroten Kopf. Es sah wohl so erschreckend aus, dass der ältere Herr mir einen Stuhl und ein Glas Wasser angeboten hat.

Aber ich war weiterhin rat- und tatenlos, was könnte mir nur helfen? Alles, was ich zuvor ausprobiert hatte, war immer nur von kurzer Dauer und nicht von dauerhaftem Erfolg gekrönt.

Da sah ich wieder diesen Zeitungsartikel an meiner Pinnwand. Ich lud den Flyer von der TSV Website runter und meldete mich kurzer Hand zum Infoabend an - ganz unverbindlich, er fand ja erst in zwei Wochen statt. Ich dachte, bis dahin werde ich wohl Zeit haben und hingehen können.

Als der Tag gekommen war, erinnerte mich meine Frau, Gott sei Dank, an den Infoabend. Ich hatte es wieder vergessen. Mein Tag war bis dahin – wie immer - wieder alles andere als normal verlaufen. Es war sehr spät im Büro geworden, ich hatte noch einen Termin abzuarbeiten, es regnete und war sehr kalt geworden. Genug Gründe, wieder zu kneifen und den Infoabend sausen zu lassen. Aber ich nahm am Infoabend teil. So wie sich jetzt herausgestellt hat, eine der wichtigsten Entscheidungen in den letzten Jahren.

Was mir bei der Anfahrt direkt ins Auge fiel, war das alte Schulgebäude, das mir sehr zusagte. Ich betrat das Gebäude und ging in den sogenannten „Kleinen Trainingsraum“ in der ersten Etage, der für diese Veranstaltung hergerichtet war. Sehr viele Leute waren erschienen: Drei Trainerinnen, ein Arzt, ein Motivationstrainer, eine Ernährungsberaterin und ca. 20-22 sehr mollige Interessenten für den XXL-Kurs. So hörte ich den Ausführungen jedes einzelnen aufmerksam zu, und es wurde immer interessanter für mich. Ich hatte jedoch Zweifel, dass ich das umfangreiche Programm zeitlich bewältigen könnte.

Als sehr angenehm habe ich die anschließende offene Besprechungsrunde mit allen Beteiligten empfunden, die mir die Gelegenheit bot, alles genau zu hinterfragen. Ich dachte: Gott sei Dank ist das hier kein steriles durchgestyltes Fitnessstudio mit Verkaufsshop!

„Bitte denken Sie daran, dass der erste Trainingstermin bereits nächste Woche ist und Sie sich nur noch bis Samstag anmelden können.“ Doch da hatte ich mich schon für das Projekt XXL -L entschieden, obwohl ich überhaupt nicht davon überzeugt war, dass Walking, Nordic Walking und Ausgleichsgymnastik das richtige für mich seien. Jedoch die Ernährungsseminare, die Kochabende mit anschließendem Verzehr der nach Rezepten selbst zubereiteten Gerichte und das Motivationsseminar machten den Kurs sehr interessant für mich. So warf ich meine Anmeldung motiviert in den Briefkasten und konnte den ersten Termin kaum erwarten. Ich war sehr gespannt, wer und wie viele Teilnehmer sich mit mir angemeldet hatten.

Das erste Walking Training war sehr ergiebig. Neue Themen wie Aufwärmen, Dehnen, Stretching und erste Anweisungen zur richtigen Haltung und Technik beim Walken wurden sofort praktisch umgesetzt und von den beiden Trainerinnen Sandra und Dorit permanent überprüft und korrigiert. Zu Anfang gab es sehr viele motivierende Worte während des Walkings, die mir sehr halfen durchzuhalten. Es war nasskalt und nur 4 Grad, aber schon war die erste Einheit vorbei. Die Zeit verging wie im Flug und ich war sehr stolz. Allen Bedenken zum Trotze machte es sogar riesig Spaß, mit Gleichgesinnten die Runden zu absolvieren und das im Januar bei winterlichen Temperaturen.

Das Training war sehr gut dosiert: Anstrengend, jedoch gut zu schaffen, eine optimale Kombination aus Belastung und zugleich starker Entschleunigung vom Alltag, die mir sehr gut tat, und aus der ich zusätzlich Motivation erhielt. Ich freute mich riesig auf die nächsten gemeinsamen Einheiten.

Der leichte Muskelkater am nächsten Tag war noch voll aktiv, und es ging weiter in Petra Gesthuysen-Miedens Kochschule: Ernährungsberatung und, was sehr wichtig war, das Kennenlernen aller Teilnehmer in sehr entspannter Runde in der höchst professionellen „Abenteuer Küche“.

Hier ging es in der Gruppe weiter mit dem Konzept der begleitenden Ernährungsberatung und der praktischen Anwendung des Gelernten. In den Kochseminaren verwenden wir vor allem regionale Lebensmittel, die geputzt, geschält, gekocht, gebraten oder wie auch immer verarbeitet werden. Es gibt immer begleitende Rezepte zum Nachschauen und zum Nachkochen für zuhause. Petra bereitet den Einkauf perfekt vor. Man entwickelt in ihrem Kurs eine sensiblere Art und Weise mit Lebensmittel umzugehen. Hier erhält man die Basis für eine Ernährungsumstellung, bei der das Kalorienzählen unwichtig ist. Petra hat es geschafft, einem immer hungrigen und nimmersatten Krümelmonster die grundlegenden Prinzipien der Ernährung beizubringen.

Ich esse heute mehr als zuvor, aber das Richtige zur richtigen Zeit mit mehr Genuss.
Man erkennt sehr schnell die positiven Signale der Ernährungsumstellung und die positiven Folgen: Keine Zucker-Insulin-Heißhungerattacken mehr, keine Schweißausbrüche, und der Blutzuckerspiegel ist derart gut eingestellt, dass man nicht hungert und auch kein Verlangen wie ein Junkie mehr entwickelt.
Zudem werden sehr wichtige Zubereitungs- und Aufbewahrungsmöglichkeiten gezeigt, die eine schnelle Zubereitung und Vorbereitung ermöglichen, um auch bei seinen eigenen, sehr begrenzten zeitlichen Möglichkeiten, immer optimal lebensmitteltechnisch vorbereitet zu sein. Man benötigt keine Fastfood Ketten mehr und die Bäckershops könnten alle schließen.

Drittes sehr, sehr wichtiges Bindeglied für den Erfolg ist das Herz-Kreislauf-Training mit Simone Rudolph. Es findet im TSV Trainingscenter, der Alten Schule im 1.OG. statt. Ich selber war sehr überrascht, wie abwechslungsreich und gezielt das Herz-Kreislauf-Training ist und mit welcher Vielfalt und Gewissenhaftigkeit das Training durchgeführt wird. Zusätzlich wird jeder einzelne hinsichtlich seiner individuellen Kondition und seiner Leistungsfähigkeit genau beobachtet, um den optimalen Erfolg sicherzustellen. Dabei wird jedem vermittelt, wie leicht und ohne große Hilfsmittel es möglich ist, sehr gezielt zu trainieren. Trainingserfolge stellen sich innerhalb kurzer Zeit sehr schnell ein und verändern positiv den ganzen Organismus. Man fühlt sich fitter, beweglicher und konditionell belastbarer. Kurzum, der ganze Alltag gestaltet sich einfacher.

Mein großes Fazit für diesen Kurs ist, dass man zum Discountpreis in diesem Jahr bei der kleinen Teilnehmerzahl 2 Trainer pro Woche zum Walken erhält, zudem 1 mal pro Monat eine sehr professionelle Ernährungsberatung, einen Kochkurs, einen Motivationstrainer, und zusätzlich ist auch noch ein Arzt mit im Gepäck. Den persönlichen Herz-Kreislauf-Trainer gibt es einmal pro Woche oben drauf.

Sehr motivierend war für mich die freiwillige Teilnahme am Sommerlauf des TSV Meerbusch, bei dem sehr viele Kursteilnehmer mitgemacht haben. Zum Abschluss des Wettbewerbs gab es noch Urkunden, die mich besonders stolz machten. Alles zusammen ist es billiger, als ein Paar Schuhe, ein Hemd und eine Hose zu kaufen, aber es hält länger.

Zu Schluss möchte ich noch eine kurze Bilanz aus medizinischer Sicht ziehen.
Ich benötige nach 7 Jahren kein nächtliches Beatmungsgerät mehr. Meine Schlafapnoe ist mit dem Gewichtsverlust verschwunden. Zusätzlich habe ich eine Menge der Medikamente in Absprache mit meinen behandelnden Ärzten reduzieren können. Meine Blutdruckwerte sind von der Hypertrophie Grad I & II auf Normalwerte gesunken. Regelmäßig hatte ich Herzrhythmus Störungen, heute sind sie bei mir zur Ausnahme geworden. Die mir vor Kursbeginn drohenden Insulinspritzen sind kein Thema mehr. Ich benötige nicht einmal Tabletten, um den Insulinspiegel zu stabilisieren.

Aber das nicht zu bezahlende und allerbeste ist der sehr gute Allgemeinzustand und die neue Vitalität, die ich gewonnen habe. Alles fällt mir leichter und geht besser von der Hand. Das Zitat „in einem gesunden Körper steckt auch ein gesunder Geist", trifft zu.

Der einzige Nachteil den ich sehr, sehr gerne in Kauf genommen habe, ist die Tatsache, dass der Kurs an anderer Stelle sehr teuer für mich geworden ist. Neue Hemden und neue Hosen, aber es sind jetzt die Sachen, von denen ich früher geträumt habe. Auf einmal passt und sitzt alles besser. Das damit verbundene neue Lebensgefühl ist unbezahlbar.

Ein spanischer Freund, der mich 6 Monate nicht gesehen hatte, ist am Flughafen fast an mir vorbeigelaufen, weil er mich nicht wiedererkannt hat. „ Du bist ja nur noch ein Viertel von damals.“ sagte er anerkennend. Fast 28 kg weniger, ein neuer Mensch, aber unserer Freundschaft hat das keinen Abbruch getan.

Ich kann nur jedem empfehlen, an diesem Kurs teilzunehmen. Das Leben wird sich gravierend ändern.

Christian Houben

Herzlichen Glückwunsch zum 70. Geburtstag, lieber Hansi!

Hans Reiners, langjähriges Mitglied der Abteilungsleitung der Gymnastikabteilung, feierte am 19. Oktober seinen 70. Geburtstag im Kreise seiner Familie, der Nachbarn und vieler Sportfreundinnen und Sportfreunde, mit denen er sich seit mehr als 40 Jahren im Verein fit hält.

Die Abteilungsleiterin Roswitha Ogrosky gratulierte Hans an diesem besonderen Tag, an dem die Gläser laut klangen und das Telefon nicht stillstand und überreichte einen Präsentkorb aus dem Apfelparadies.

Hans arbeitet seit 28 Jahren ehrenamtlich in der Abteilungsleitung, davon 18 Jahre als stellvertretender Abteilungsleiter des ASV bis zur Fusion. Eigentlich wollte Hans sich nach der Fusion schon zur Ruhe setzen, aber zum Glück ist es uns gelungen, ihn zum Weitermachen zu motivieren. So kümmert er sich mit großem Engagement und absoluter Zuverlässigkeit als Koordinator um Sport- und Hallenangelegenheiten mit Schwerpunkt in Lank. Hier ist er ständiger und vertrauter Ansprechpartner für Mitglieder und Übungsleiter. Hans hat immer ein offenes Ohr für die Bedürfnisse und Sorgen insbesondere unserer älteren Mitglieder und bringt diese Themen in die Arbeit unseres Teams ein.

Bleib' gesund, lieber Hansi, und der Abteilungsleitung noch lange erhalten. Schön, dass es Dich für uns und den TSV gibt.

Roswitha Ogrosky

Reha-Herzsport beim TSV Meerbusch

Montags von 18.00 – 19.00 Uhr und 19.00 – 20.00 Uhr in der Turnhalle Stettiner Straße in Lank
Freitags von 11.00 – 12.00 Uhr in der Forstenberhalle in Lank

Herzsport (auch Coronarsport genannt) ist eine Rehabilitationsmaßnahme für Patienten mit kardialen Erkrankungen. Nach Abschluss der kardiologischen Behandlung wird zur Wiederherstellung bzw. Optimierung der durch die Erkrankung möglicherweise reduzierten körperlichen Fähigkeiten der Herzsport ärztlich verordnet und von den Krankenkassen je nach Krankheitsbild des Einzelnen finanziell über einen begrenzten Zeitraum gefördert.

Der Patient soll seine individuellen Möglichkeiten im Rahmen der jeweiligen Erkrankung (und daraus resultierenden Einschränkungen) einschätzen und nutzen lernen. Die Situati-on nach kardialen Erkrankungen ist für den Patienten in zweierlei Hinsicht problematisch:

- er muss die neue physiologische Situation annehmen und seine neuen Grenzen kennen-lernen und
- er muss die psychologische Problematik (Erkennen der eigenen Schwäche/Schwächung und daraus resultierender Belastungsangst) überwinden.

Daher ist nicht eine Ausdauer-/ Leistungssteigerung das Ziel einer Herzsportgruppe, sondern die Vermeidung falscher Schonung, die Anpassung der Koordination und das Erkennen der vorhandenen Leistungsfähigkeit und deren Grenzen. Damit sollen die Patienten in die Lage versetzt werden, die ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten angstfrei zu nutzen und eine Wiederein-gliederung in das Berufsleben zu erreichen

Ihre Ansprechpartnerin:
Leiterin Fachbereich Reha-Sport
Eva Wenderoth
02150 / 7108
eva.wenderoth@tsv-meerbusch.de

ARZT GESUCHT !

Für die ärztliche Betreuung unserer Herzsportgruppe suchen wir dringend zum 2. Halbjahr 2016 Unterstützung.

Wann? Jeden 2. Montag im Wechsel mit einem weiteren Arzt
Von 18.00 bis 20.00 Uhr

Wo? Sporthalle Stettiner Straße
40668 Meerbusch-Lank

Kontakt: Eva Wenderoth
Telefon: 02150 7108 (AB)
E-Mail: eva.wenderoth@tsv-meerbusch.de

Eltern-Kind-Turnen

Bewegungsspaß für Groß und Klein
beim TSV Meerbusch e.V.

Es sind noch Plätze beim Eltern-Kind-Turnen frei!

Alle Kinder, die schon sicher krabbeln können (ab ca. 8 Monaten), sind mit Mama, Papa, Oma, Opa, Onkel, Tante oder Tagesmutter herzlich willkommen, sich nach Lust und Laune zu bewegen.

Nach ein paar Liedern zum Aufwärmen geht es los mit Klettern, Hüpfen, Rutschen, Krabbeln, Laufen in einer Bewegungslandschaft und/oder mit dem Erkunden von verschiedenen Materialien, wie z.B. Reifen, kleinen und großen Bällen, Rollbrettern, Tüchern…. Nach der Abschlussrunde inklusive Abschlusslied erhält jedes Kind einen Stempel auf die Hand als Lob für eine „bewegte" Stunde. Neugierig geworden? Dann kommt doch einfach mal zum Schnuppern vorbei.

Wer? **Kinder ab dem Krabbelalter (ca. 8 Monate) bis etwa 3 Jahre**

Wann? **Montags 9.00-10.00 Uhr**
Wo? TSV Trainingscenter „Alte Schule"
Bösinghovener Str. 55, Gymnastikraum 1

Wie teuer? **84,00 € pro Jahr**

(TSV Jahres-Mitgliedsbeitrag 2016 für Kinder in der Gymnastikabteilung)
Wer noch nicht TSV-Mitglied ist, darf gern bis zu vier Wochen kostenlos „schnuppern".

Infos? **bei Marion Maletzki-Blank Tel 0 21 51 / 32 65 330**
oder marion.maletzki-blank@tsv-meerbusch.de

Wir freuen uns auf Euch!

Die Cheerleader „Sky Giants“ des TSV Meerbusch suchen Dich!

Du bist 14 Jahre oder älter? Du hast schon mal etwas von Cheerleadern gehört und möchtest so etwas auch mal machen? Dann komm zu uns! Wir sind die Sky Giants des TSV Meerbusch.

Wir sind im Alter von 14 bis 18 Jahren und trainieren das Cheerleading im 3. Level.

Was erwartet Dich bei uns?

- Ein Aufwärmtraining mit Spagat Training
- Sprünge (z.B. Toe Touch)
- Stunts (Hebefiguren im 3. Level)
- ein Radschlag- und Flick Flack Training ("Tumbling")
- Krafttraining
- Tanz (Cheer-Dance und Hip Hop)

Auch Jungs sind herzlich willkommen!

Die Jungs haben natürlich zusammen mit den Mädchen Training. Der Schwerpunkt liegt hier bei den Stunts, dem Tumbling und dem Krafttraining. Die Auftrittsbekleidung wäre eine Jogginghose mit einem Teamshirt.

Was brauchst Du für das Training?

Du brauchst nur bequeme Sportkleidung, Turnschuhe für die Turnhalle und etwas zu trinken.

Wir trainieren jeden Freitag, von 16:00 - 18:30 Uhr, in der Turnhalle der Pastor-Jacobs Grundschule, Kemperallee 6 in Meerbusch Lank.

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann schreibe unserer Trainerin Sam eine E-Mail: samantha.brauers@tsv-meerbusch.de

Du bist schon über 18, aber hast trotzdem Interesse? Kein Problem!

Du kannst gerne zum kostenlosen Probetraining vorbei kommen.

Wir freuen uns auf dich!

!!! Änderung am Donnerstagvormittag!!!

Aus 2 mach 1

Wir haben uns entschlossen 2 Gruppen zusammenzulegen. Die frühen Donnerstagmorgen -Stunden laufen zeitgleich und werden seit längerer Zeit nur noch schwach frequentiert. Da Liesel und ich die Gruppe der Anderen des Öfteren vertretungsweise adoptiert haben, glauben wir, dass das eine gute Dauerlösung ist. In einer größeren Gruppe macht das Training einfach mehr Spaß!

Am Donnerstag, den 12.01.2017 geht es los!
Aus Fit for Life wird: Sanfte Fitness – Gutes für den ganzen Körper.
Liesel übernimmt meine Damen und kommt mit ihren Leuten in den großen Raum.
Die Zeit, 08:30 Uhr - 09:30 Uhr bleibt!

Nach 20 Jahren verabschiede ich mich schweren Herzens von meinen „frühen" Donnerstagsdamen. Ich habe die Gruppe 1996 von einer Kollegin übernommen. Damals nannte sich die Stunde Ausgleichsgymnastik für Damen und wurde von der VHS Meerbusch angeboten. Einige trafen sich schon seit fast 20 Jahren immer wieder donnerstags zur gemeinsamen Gymnastik. Die Kursleiterinnen wechselten, aber die Gruppe blieb zusammen…

Als ich bei der VHS aufhörte, um mich mehr auf den Verein konzentrieren zu können, ist der harte Kern mitgegangen. Seitdem haben wir uns jeden Donnerstag von 08:30 Uhr bis 09:30 Uhr in der Alten Schule gekräftigt, gedehnt, mobilisiert und uns mit kleinen Schrittkombinationen fit gehalten…. Inzwischen ist die Gruppe von 15 auf 7 Frauen geschrumpft. Die Lebenssituationen hatten sich geändert, so dass die Zeit oder das Trainingslevel nicht mehr passte. Darüber hinaus mussten wir 2 sehr fleißige Mitstreiterin traurigen Herzens gehen lassen.
Dennoch ist der harte Kern unermüdlich ….und das wird hoffentlich auch so bleiben! Ich wünsche Euch viel Spaß beim gemeinsamen Training mit Liesel und möchte mich von ganzem Herzen für Eure langjährige Treue bedanken.
Wir haben einander seit 20 Jahren begleitet, das war mehr als nur „zusammen turnen". Da war Freude, Spaß, Trost, Verständnis, Anteilnahme und Zuspruch. Ich hoffe wir bleiben in Verbindung und wann immer Liesel eine Vertretung braucht, springe ich gerne ein….

Simone Rudolph

Simone Rudolph

Sie sind ein Frühaufsteher bzw. eine Frühaufsteherin. Sie wollen morgens sportlich unterwegs sein und ihrem Körper etwa Gutes tun. Dann sind Sie hier genau richtig:
Sanfte Fitness – Gutes für den ganzen Körper
In den schönen Räumen unseres Trainingscenters bringt donnerstags morgens von 8:30 bis 9:30 Uhr das gezielte Training für die Gesundheit den gesamten Körper in Form und in Schwung.
Leitung: Liesel Toups, Physiotherapeutin
Herzlich Willkommen zur ersten Probestunde, um dann zu bleiben.

Liesel Toups

Liesel Toups

Liebe Mitglieder der Gymnastikabteilung,

auf diesem Wege möchte ich Ihnen meinen Rücktritt und Abschied aus der Vorstandsriege der Gymnastikabteilung mitteilen. Ich habe mir diesen Schritt sehr lange überlegt und nach fast 10 Jahren Vorstandsarbeit fiel mir dieser Schritt auch nicht leicht.

Beruflich kommen in den letzten Jahren immer mehr Aufgaben auf mich zu, so das meine Freizeit arg eingeschränkt ist. Zudem lernt man mit der Zeit wie wichtig Familie und Gesundheit sein kann. Um auch etwas mehr Freizeit genießen zu können habe ich mich zu diesem Schritt entschlossen.

Da ich unsere Gymnastikabteilung mit unserer Vorsitzenden Roswitha und Ihren Mitstreitern in allerbesten Händen weiß, gehe ich auch nicht mit schwerem Herzen, sondern in der Gewissheit, dass es gar nicht auffällt wenn ich nicht mehr dabei bin.

Auf diesem Wege möchte ich mich auch bei meinen alten und neuen Mitstreitern des Vorstandes herzlich für die Zusammenarbeit der letzten Jahre bedanken. Es war eine tolle Zeit. Danke

Euer HaDi
Hans-Dieter Busch

das HOLZPORTAL
Holzfußböden · Türen · Raumkonzepte
Parkettgalerie
Moerser Landstr. 414
Fax: 0 2151 569 886 3
Parkett- u. Dielenböden
Neuverlegung u. Renovierung
Designbeläge
Treppen
Raumkonzepte
Türen + Fensterstudio
Moerser Landstr. 365
Fax: 0 21 51 569 886 5
Innentüren (Holz / Glas)
Haustüren (Holz / Kunststoff)
Funktionstüren (Holz / Stahl / Aluminium)
Fenster (Holz / Kunststoff / Aluminium)
Schiebesysteme (Innen- und Außenbereich)
Tore (Garagen-Tor - Lackierbereich)
Sonnenschutz (Innen- und Außenbereich)
Insektenschutz
www.holzportal-krefeld.de

Friseursalon Barbara Karras
Von Arenbergstr. 5
40668 Meerb.-Bösinghoven
Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Tel. 02159 / 6998961

Kalies Meisterbetrieb
Rollladenbau · Elektroanlagen
Gebäude-Technik
Antennen- & Sat-Technik
Netzwerk-Technik
Sprechanlagen
Rollladen
Online-Shop
Tel. 02841 - 98 46 49 · Mobil 0172 - 29 06 257
Sie finden uns im Internet unter:
shop4solution.de · kalies-elektro.de

Trainingszeiten Fußballabteilung

Tag	Uhrzeit	Windmühlenweg Bösinghoven	Nierster Straße 90 Lank-Latum
Montag	16:30 – 18:00	F1	Bambini F4 + F5 F2
	18:00 – 19:30	U15 U17	U13 U127A U14
	19:30 – 21:00	U18	4. Mannschaft AH
Dienstag	16:30 – 18:00	F3 U11/B U10/A	U11A U10/B
	18:00 – 19:30	U13 U14	U12/A U12/B U16
	19:30 – 21:00	3. Mannschaft 2. Mannschaft	1. Mannschaft U19
Mittwoch	16:30 – 18:00 (in La: 16:30-17:30)		Bambini D4
	17:30 – 19:00 (in La: 17:00-18:30)	U15 U17	C3 1.Mannschaft
	19:00 – 20:30 (in La: 18:30-20:00)	2. Mannschaft	U19
Donnerstag	16:30 – 18:00	F1 F3	F2 F4+F5 U11/A U10/B
	18:00 – 19:30	U13 U15	U12/B U16
	19:30 – 21:00	3. Mannschaft U18	4. Mannschaft
Freitag	16:30 – 18:00	D4 / U10/A U11/B U12/A	U14 C3
	18:00 – 19:30	U17 2.Mannschaft	1. Mannschaft U19
	19:30 – 21:00	2.Mannschaft	

www.pleines.de
Spiel, Satz, Sieg für die Kontaktlinse!
KONTAKTLINSEN ab 0,33€ pro Tag
PLEINES LENS
Termin vereinbaren und JETZT GRATIS Sportkontaktlinsen TESTEN
SPORTKONTAKTLINSEN – 100% Sehen, 100% Comfort
Mit Sportkontaktlinsen können Sie sich auf das konzentrieren, was zählt. Auf Ihr Spiel. Für alle Brillenträger geeignet – AUCH FÜR GLEITSICHTBRILLENTRÄGER.
pleines fashion optik
Pleines Fashion Optik - immer in Ihrer Nähe:
Meerbusch · Düsseldorfer Straße 77 · 0 21 32 - 7 59 41 44

Die Vierte

Thomas Kummetz
Betreuer der Vierten

Lieber Leser, bezugnehmend auf meinen Bericht in der letzten Ausgabe, ist es gut zu sehen, dass meine Prognose richtig gut war. Wir stehen auf dem dritten Platz in der Tabelle, mit nur vier Punkten hinter dem ersten Platz. (Stand 27.11.2016).

Wir konnten zwar nicht in allen Spielen einen souveränen Spielanteil zeigen, aber mit Sicherheit können wir auf interessante Spiele verweisen, in denen wir bis zur letzten Minute gekämpft haben. Dank unseres Trainergespanns, Wolfgang Jeschke und Dirk Schormann, sind die Spieler in guter Kondition und das taktische Verständnis in unserer Mannschaft wächst, was deutlich in den Spielen zu sehen ist. Bei der Vierten gibt es keinen Qualitätsverlust, wenn eingewechselt wird. Das betont der Trainer immer wieder. Die Vierte ist in der glücklichen Lage über eine ebenso qualifizierte Bank zu verfügen, wie Spieler auf dem Feld.

Ich bin dankbar dafür, dass der Kontakt der Spieler untereinander zwar einen gesunden Ehrgeiz hat, aber keinerlei Ressentiments. So ist der Trainer in der Lage, seine Aufstellung am Gegner auszurichten, ohne dass bei Mannschaftsteilen das Gefühl von Benachteiligung aufkommt. Dieser Umstand ist Teil des Erfolges.

Der Erfolg einer Mannschaft ist eben nicht ausschließlich am Trainer festzumachen, auch nicht an möglichen Spitzenspielern. Erfolg stellt sich ein, wenn möglichst viele Faktoren übereinstimmen, wie das Mannschaftsgefüge, die Betreuung der Spieler und auch am Platz. Das Trainergespann, mit der Fähigkeit die Qualitäten des Einzelnen zu erfassen und zu fördern. Eine Atmosphäre der Freundschaft ist ebenso wichtig wie Respekt und Achtung. Das alles haben wir. Wir spüren ihn nun deutlich und geben uns den auch selbst: Druck.

Nun, da wir da sind, wo wir sind, wollen wir auch aufsteigen. Mit jedem Spiel wurde deutlich, dass wir dazu auch in der Lage sind. Es ist ein denkwürdiges Gefühl zu wissen, dass du es schaffen kannst und aber auch zu wissen, es ist Fußball. Diese Sportart sprengt jede Wahrscheinlichkeitsrechnung. Das macht ihn so beliebt und zum Volkssport Nummer eins. Es gibt einen Wissenschaftler an der Universität Dortmund, nämlich Metin Tolan, der sich damit auseinandergesetzt hat. Er ist Physiker und forscht auch im Bereich von Wahrscheinlichkeiten. Sicher ist er auch Fußballfan.

Das macht einen Aufstieg unberechenbar. Aber wir werden unser Möglichstes versuchen, als Team mit großer Unterstützung durch den Verein, Ehrenamtler, Fans und Maria Nollau.

Thomas Kummetz
Betreuer der Vierten

TSV GYMNASTIK MEERBUSCH

Bitte Termin vormerken … Abteilungsversammlung Gymnastik … Bitte Termin vormerken …

Liebe Mitglieder der Gymnastikabteilung,
das Jahr geht zu Ende und der neue Kalender für 2017 liegt schon auf vielen Schreibtischen. Wir würden uns sehr freuen, wenn Ihr den Termin für unsere nächste Abteilungsabteilungsversammlung schon in Eure neuen Kalender eintragen könntet.
Donnerstag, den 9. März 2017, um 19.00 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr)
im Pfarrzentrum St. Pankratius, von-Arenberg-Str. 27, 40668 Meerbusch-Bösinghoven

Für das leibliche Wohl wird selbstverständlich gesorgt. Wir würden uns über Eure Teilnahme sehr freuen.

Mit den besten Wünschen für das Weihnachtsfest und das bevorstehende neue Jahr

Im Namen der Abteilungsleitung
Roswitha Ogrosky

In der Landesliga angekommen

Die jungen Wilden rund um Kapitän Kevin Stienen zeigen Woche für Woche: Wir können auch Landesliga.

Nach den beiden erfolgreichen Relegationsspielen gegen Wermelskirchen-Dabringhausen (1:2) und dem Heimspiel gegen den ASV Süchteln (3:0) feierte die 2. Mannschaft zusammen mit den vielen Zuschauern den Aufstieg in die Landesliga. Damit hatten Roberto Gambino und Christian „Muschi" Spielmann das große Ziel erreicht:

Landesliga !!!!!

Schon am 4. 7. 2016, nach kurzer Sommerpause, rief der Trainer Roberto Gambino zum Trainingsauftakt. Die neuen Spieler wurden vorgestellt. Neben Manuel Zander und Furkan Yalcin, die wir aus der eigenen Jugend gewinnen konnten, wurden die Youngster Tobias Miczek, Emin Yasar Uzun, und Fabian Meier von der A-Jugend des SC Bayer 05 Uerdingen zum TSV Meerbusch geholt. Viel Erfahrung im Seniorenbereich bringen Patrick Leenen und Mike Müller mit, zum TSV Meerbusch. Patrick kommt vom BV Union Krefeld und Mike konnte vom Landesligaabsteiger Teutonia St. Tönis verpflichtet werden. Dass Roberto auch bei der Verpflichtung der neuen Spieler seinen fußballerischen Fachverstand beweist, zeigten die ersten Wochen in der neuen Saison.

Doch zurück zum Trainingsauftakt. Es wurde täglich hart trainiert. Ob zur Konditionsbildung eine Laufeinheit eingelegt wurde oder schon früh an Taktikeinheiten geübt wurde, immer konnte Roberto fast den gesamten Kader zum Training begrüßen, weil die Spieler auch Spaß und Freude an und in den Trainings erleben konnten.
Der größte Teil der Mannschaft war im Trainingslager in Finnentrop. Mit der Unterstützung den neuen Co-Trainers Mehmet „Memo" Özer, (der vielen noch bekannt sein wird, als Spieler in der Erfolgsgeschichte des heutigen TSV Meerbusch) und dem Teammanager Axel Brans, leitete Roberto täglich drei Trainingseinheiten. Diese wurden sehr intensiv geführt und besonders „gerne" wurden die Laufeinheiten im sauerländischen Finnentrop angenommen.

Aber wie immer, es gibt ein Licht am Ende des Tunnels. Für unsere Jungs ist es Jürgen „Opa" Heep. Er kümmert sich immer, mit einem fröhlichen Spruch auf den Lippen, aufopferungsvoll um das gesundheitliche Wohlergehen der 2. Mannschaft.

Am 14.8. war es dann soweit. Meisterschaftsauftakt gegen den ASV Mettmann. Dieses erste Spiel ging mit 3:5 Toren an den ASV. Sehr wichtig war der Lernerfolg. Hatte die Zweite doch durch 25 Spiele ohne Niederlage in der Bezirksliga kaum noch ein wirkliches Gefühl für das Verlieren. Aber auch hier wurde die neue Marschrichtung des Trainerteams klar. Immerhin hatten wir drei Tore in unserem ersten Spiel in der Landesliga erzielt. Aufstehen, Mund abwischen, weiter geht´s.

Im zweiten Spiel gegen den SC Velbert lief es auch noch nicht wunsch-

gemäß. Dann aber zeigte die Mannschaft in den weiteren Begegnungen, dass sie zu Recht in der Landesliga spielt. Seitdem ging kein Spiel mehr verloren (Stand 22.10.). Das Saisonziel > 40 Punkte < ist in greifbarer Nähe.
Mit einem Augenzwinkern sagt Roberto:“ Einmal Tabellenführer in der Landesliga sein“ ist für die Mannschaft das interne Saisonziel.

Ein großer Dank der Mannschaft geht an das treue Publikum, unseren Fans, die uns selbst bei weitgelegenen Auswärtsspielen unterstützen und natürlich zahlreich im heimischen Stadion.
Bitte macht weiter so!

Keinen Vergessen??? Doch die Seele der 2. Mannschaft >> Maria Nollau.
Vielen, vielen Dank für alles.

Ein besonderer Dank vom gesamten Team geht an unseren Betreuer Johannes Zimmermann. Immer 110%. Zuverlässig kümmert er sich um Spielbericht, Spielerpässe, Getränke und noch so viel mehr. Selbst wenn ein Spieler auf der Autobahn eine Panne hat, Johannes ist da. DANKE Johannes.

Opa Heep

Die 2te Mannschaft, das sind:

Im Tor:	Andreas Lahn , Fabian Meier
In der Abwehr :	Sascha Müller, Emre Terzi, Jan Hauke, Tobias Miczek, Dominik Krause, Niclas Derks, Vitali Kwitko, Alis Barakovic, Mike Müller
Im Mittelfeld:	Nicolai Neubert, Denis Stark, Steffen Drees, Matheos Mavroudis, Moritz Körner, Emin Yasar Uzun, Manuel Zander, Cedric Roitzheim, Kerim Gürdal, Furkan Yalcin
Im Sturm:	Kevin Stienen, Patrik Leenen, Benni Puresevic
Das Trainerteam:	Roberto Gambino, Mehmet Özer, Axel Brans
Physio:	Jürgen Heep
Betreuer:	Johannes Zimmermann, Maria Nollau
Maskottchen:	Sören Schmidthofer

Axel Brans

TSV Meerbusch gewinnt Integrationspreis der GVV-Kommunalversicherung

Unter dem Motto „Aus Fremden werden Freunde“ hat die GVV-Kommunalversicherung aus Köln in diesem Jahr ihren Ehrenamtspreis ausgeschrieben und damit Projekte ausgezeichnet, die sich der Integration von Zuwanderern oder dem Miteinander der Kulturen widmen.
Begleitend dazu wurden 11 komplette Fußball-Trikotsätze für Sport- und Fußballvereine verlost, die mit ihrem Engagement die Integration von Flüchtlingen fördern. Einer der Preisträger war der TSV Meerbusch. Der TSV Meerbusch wurde ausgezeichnet wegen der echten Integration von ca. 15 Flüchtlingen aus allen Teilen der Welt. Die Jugendlichen und jungen Männer werden nicht in eine „Hobby“-Mannschaft gesandt, sondern in den echten Spielbetrieb der Junioren- und Senioren-Mannschaften des Vereins integriert. Zudem hat der TSV Meerbusch gemeinsam mit weiteren engagierten Personen eine Sportartikelbörse mit kostenloser Bekleidung für die Flüchtlinge und Asylbewerber auf dem Höhepunkt der Flüchtlingswelle für das gesamte Stadtgebiet organisiert.

Auf dem Foto überreicht der Repräsentantt der GVV Versicherungen Heiner Linßen (rechts) die Trikots an den Fußball-Abteilungsleiter Dierk Ziebell und Ismaila Drammeh sowie den Torschützenkönig der 4. Mannschaft (Aufstiegsaspirant in die Kreisliga A Kempen-Krefeld!) Bakebba Bayo . Die GVV-Kommunalversicherung wünschte dem TSV Meerbusch weiterhin viel Erfolg bei seiner Vereinsarbeit.

Sportvereine =

In der Bundesliga wird es am deutlichsten. Jede Mannschaft, ja jede, ist multikulturell. Es ist für mich immer wieder erstaunlich, dass auch in Mannschaften aus Teilen Deutschlands, wo heftig gegen Flüchtlinge und Migranten gearbeitet wird, ebenfalls viele Menschen spielen, deren Wurzeln bis in weit entfernte Länder reichen.
Meine eigenen Wurzeln liegen im heutigen Russland (Ostpreußen) und Polen (Schlesien). Da wird so mancher denken, ja das war auch alles deutsch. Die Geschichte zeigt, dass sich Staatsgrenzen immer wieder verschieben und Geschichtsschreibung von Siegern geschrieben wird. Ich wurde in Düsseldorf geboren und für mich war es zunächst meine Heimat, dann war es Nordrhein-Westfalen, dann Deutschland in den heutigen Grenzen, heute ist es die Erde. Hätte mir jemand als Kind gesagt, geh zurück in deine Heimat, wäre ich recht verwundert gewesen. Nicht nur, dass eine Mauer, fast mein Leben lang, mir das erschwert hätte. Es leben dort auch Menschen, die mir von Kultur und Sprache vollkommen fremd sind. Ich war und bin mir sicher, dass meine Heimat das Land ist, in dem ich aufgewachsen bin und lebe. Trotzdem bin ich, auch nach heutigen Maßstäben (oder wieder) ein Kind von Kriegsflüchtlingen. Und meine Eltern sind bis heute geprägt von Krieg und Vertreibung und Flucht. Ich kenne all ihre Geschichten.
Sicher habe ich daher einen spezifischen Blick auf die Flüchtlinge, die unser Land erreicht haben und dann in unserem Verein, dem TSV Meerbusch, gelandet sind.

Wir Menschen verfügen über die Fähigkeit, aus Beobachtung und Erzählung anderer zu lernen. Das ist eine Intelligenzleistung, die den erreichten Fortschritt und auch Wohlstand erst möglich machen. So brauche ich selbst kein Flüchtling zu sein, um nachzuempfinden, was es bedeutet. Die Erzählungen meiner Eltern reichen vollkommen, ebenso ihre Erzählungen über die anfängliche Ablehnung ihrer Ankunft bei den frohsinnigen Rheinländern. Gut, dass sie die gleiche Sprache hatten und auch ein gleiches Erscheinungsbild und gut, dass Deutschland damals im Wirtschaftswunder lebte und jeder Mann/Frau und Hand gebraucht wurde.

Heute lebt Deutschland, nicht problemlos, aber in gutem Wohlstand. Die technischen Errungenschaften und fortschrittlichen Medien machen es uns möglich, weit in die Welt zu schauen.
Ein Teil unseres Wohlstandes ist der Umstand, in Ländern zu produzieren, die ein niedrigeres Lohnniveau haben und uns damit Konsumgüter preiswert machen. In gewisser Weise bringen wir damit diesen Ländern ebenfalls Chancen zum Wohlstand. Wir experimentieren noch sehr mit Globalisierung und machen mal leichtere und schwerere Fehler. Aber das soll in diesem Artikel nicht das Thema sein. Am Ende werden Menschen aus Fehlern lernen und es besser machen. Ich bin mir sicher.

Sicher ist es auch, dass andere Teile der Welt von unserem Status erfahren und auch schon lange mit uns in Beziehung stehen. Mindestens seit der Antike. Würde ich ein wenig weltpolitisch gebildet sein und müsste vor Krieg und Verderben flüchten, so wäre auch mein Ziel Europa und dort vor allem Deutschland. Wir sollten auch stolz darauf sein und vor allem hoffen, dass wir in unserem Land den Frieden noch lange (und ewig?) bewahren können. Ich wüsste nicht wohin ich flüchten müsste, wäre Krieg in unserem Land!

Integrationsmaschinen

Es gibt Olympiaden, in denen Nationen sich messen. Leider nicht immer konfliktfrei und doch zeigt es, Sport verbindet mehr als er trennt. Es werden sogar ungesunde Kompromisse geschlossen (wie im Doping) um den Geist der Völkerverbindung zu erhalten. Irgendwie scheint es, als läge im körperlichen Wettbewerb ein verbindender Instinkt, gepaart mit Neugier und auch Anerkennung für Leistung und „so-sein“ des Anderen. Vielleicht ein Überlebensinstinkt aus früheren Epochen der Menschheit. Epochen, in denen uns bewusst war, dass wir nur als Gemeinschaft erfolgreich sein können.

Wir haben einige Flüchtlinge in unserem Verein, vier in der 4. Mannschaft. Ohne Vorbehalte und Vorurteile sind sie in unsere Mannschaft integriert. In kleinen Geschichten, erzählt am Rande und in manchen Bemerkungen, wird das Ausmaß ihres erlebten Leids spürbar. Sie fühlen sich in unserem Verein geborgen, angenommen und freuen sich, im Kontakt mit allen viel schneller Deutsch zu lernen, als es ihnen je eine Schule lehren kann.
Sie lernen Gepflogenheiten und Eigenarten unserer Kultur „by the way“ vor dem sportlichen Hintergrund, der sie zunächst mit anderen verbindet. Bis auf wenige Ausnahmen sehe ich in unserem Verein, dem TSV Meerbusch einen guten Boden für Integration. An die Ausnahmen appelliere ich, sich persönlich den Flüchtlingen zu nähern, sie kennen zu lernen und ihre Ressentiments abzulegen.
Ja, lieber Leser, unser Verein ist multikulturell und das schließt natürlich auch Menschen mit ein, die Schwierigkeiten haben mit jeder Form von Andersartigkeit. An der Stelle eine kleine Geschichte:

Rupert Neudeck gründete im Jahre 1979 die Hilfsorganisation Kap Anamur um, gegen allen politischen und staatlichen Widerstand, vietnamesische Flüchtlinge aus dem chinesischen Meer zu retten. Eines der Kinder, die er damit (insgesamt mehr als 11.000 Menschen) vor dem Ertrinken rettete war, Dinh Quang Nguyen. Er wurde in Deutschland, dank seiner Talente und Begabungen, ein erfolgreicher Arzt und Herzspezialist und verlängerte damit das Leben von Rupert Neudeck. Sie waren nach vielen Jahren zufällig in einem Krankenhaus aufeinandergetroffen.

Das Schicksal ist unvorhersehbar. Deshalb halte ich es mit der Bundeskanzlerin „Wir schaffen das“.
Mit dem Satz „Wir schaffen das“ hat es der TSV Meerbusch bis in die Oberliga geschafft. Mit diesem Satz haben wir die Fusion begonnen und arbeiten an der Entwicklung des TSV Meerbusch als einem Verein der zwei Ortsteile Meerbuschs miteinander verbindet. Das ist für die Stadtentwicklung sicher gut, denn auch hier geht es um Integration. Leider in manchen Bereichen noch nicht so gut wie erhofft, aber mit Blick in die richtige Richtung. Von der Vereinsführung bis in die einzelnen Gruppen, Sparten und Mannschaften arbeiten wir an der Integration. Für die Flüchtlinge, die das Schicksal in unseren Verein führte, ein großes Glück. Wir können Integration.

Ich wünsche dem Leser, der Leserin ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr.

Thomas Kummetz

Liebe Sportskameradinnen und Sportskameraden,
am 13. Oktober haben wir die traurige Nachricht erhalten, dass unser langjähriges Mitglied **Ralf Wolf** im Alter von nur 60 Jahren plötzlich und unerwartet von uns gegangen ist. Uns alle hat der plötzliche Tod von Ralf tief getroffen.
Wir sind sprachlos und können es immer noch nicht fassen.
Ralf hat die Fußballabteilung der Vereine ASV Lank und TSV Meerbusch mit seiner hilfsbereiten und ehrlichen Art geprägt und sich nicht nur als Spieler sondern auch nach seiner Aktiven Kariere für den Verein engagiert.
Ralf trat am 01.07.1965 im Alter von 9 Jahren in den Verein ein, er war 51 Jahre Mitglied und erhielt im letzten Jahr die Goldene Vereinsnadel.
Ralf blieb sein ganzes Fußballerleben der Vereine ASV Lank und TSV Meerbusch treu.

Ob als Jugendtrainer, Betreuer, Platzwart, Geschäftsführer oder einfach nur Mann für alle Fälle, er stand immer zur Verfügung und hat viele Arbeiten in der Abteilung erledigt ohne sich je in den Vordergrund zu drängen.
Das ist sein großer Verdienst für die Fußballabteilung und so wird er auch in unserer Erinnerung bleiben.

Die Lücke, die er hinterlässt, wird nur sehr schwer zu schließen sein.

Deswegen möchten wir auf diesem Wege nochmal sagen:

"Lieber Ralf, vielen Dank für dein großes Engagement für unseren Verein und für uns alle. Wir hatten eine schöne Zeit und wir werden dir immer in Ehren gedenken.“

Dierk Ziebell
Abteilungsleiter Fußball

Peter Pfeiffer GmbH
Installations- und Heizungsbau
-Meisterbetrieb-

Andre Horster
Lechtstrasse 32
47809 Krefeld
Tel. 02151/543546

Tel. 02151 / 7892112
Fax 02151 / 7892113
Mobil 0171 / 3115763

BUCHHANDLUNG MEERBUSCH
Inh. Frank Achten M. A.

Bommershöfer Weg 3
40670 Meerbusch
Tel. (02159) 912610
Fax (02159) 912611

Jäger Bestattungen

Telefon: 02159 - 2219

Strümper Straße 19
40670 Meerbusch

In unserem Bestattungshaus erfahren Sie eine sehr persönliche und individuelle Betreuung. Wir sind 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr für Sie erreichbar.

kontakt@bestattungen-jaeger.de
www.bestattungen-jaeger.de

Vorsitzender Johannes Peters und seine Hündin Anka schauen respektvoll auf diesen tollen Schneemann, erbaut von Manuela Leigraf (Tochter unserer Vereinswirtin Maria Nollau) aus 720 Plastikbechern.

Der TSV wünscht allen Mitgliedern, Freunden und Gönnern ein Frohes Weihnachtsfest und eine guten Rutsch ins neue Jahr 2017.

Neukirchen GbR
Dachdeckermeisterbetrieb seit 1954

Theodor Neukirchen
u. Ulrich Neukirchen

Liegnitzer Str. 47
40670 Meerbusch

Tel.: 02159 / 80 769
Mobil: 0172 / 2539620

E-Mail: theo.neukirchen@gmx.de

EXKLUSIV IN KREFELD

Hoster Küchen & Einrichtungen

musterhaus küchen FACHGESCHÄFT

SieMatic

HOSTER KÜCHEN+EINRICHTUNGEN GMBH | HÜLSER STRASSE 500 | 47803 KREFELD
TELEFON +49 (0) 2151.22504 | HOSTER@KUECHEN.DE | WWW.HOSTER.KUECHEN.DE

Ein Skitag einmal ganz anders

Am 25.09.2016 veranstaltete die Skiabteilung des TSV Meerbusch in Kooperation mit dem TuRa Büderich ein Kletter-Event an der Skihalle in Neuss.
Nach einer kurzen Einweisung durch das Kletterpersonal und anlegen des Klettergürtels konnte man sich für einen der 7 Parcouren je nach Schwierigkeitgrad entscheiden. So war für jeden etwas passendes dabei.
Mit 5 Kindern und 4 Erwachsenen stürzten wir uns in das Abenteuer. Bei strahlendem Sonnenschein testeten die kleinen und großen ihr Können.
Viele der Teilnehmer haben schnell gefallen an diesem Sport gefunden, sodass sie ihr Können steigerten und bei den großen bzw. schwereren Parcouren mitklettern wollten.
Munter kletterten sie über Hängebrücken und Schaukeln hinweg und über Seilbahnen und Seile zurück auf den sicheren Boden. Dabei stand der Teamgeist im Vordergrund.
Nach der Veranstaltung ließen wir den Tag/Abend mit Essen und Getränken im Biergarten ausklingen.

Kristijan Stefanovski

Viel Spaß und gute Laune beim Kinderskikurs

Mit viel Begeisterung sind über 40 Kinder mit dem TSV Meerbusch und TuRa Büderich in die Skisaison 2016/2017 gestartet. Nachdem wir letztes Jahr unseren ersten Kinderskikurs erfolgreich absolviert haben, geht es jetzt in die zweite Runde. Verschiedenfarbige Schals mit TuRa- und TSV-Logo tragen alle Kinder, damit wir die Kursteilnehmer nach Gruppen unterscheiden können. Dieses Jahr haben wir sieben Gruppen. Insgesamt sind zehn qualifizierte Skilehrer und Skilehrerinnen im Einsatz, davon fünf allein für den Anfängerbereich. Somit ist eine optimale Betreuung gewährleistet. Die Anfänger üben in der kleinen Halle mit einem Förderband als Aufstiegshilfe und einem leichten Hang, aber auch das muss erst einmal alles beherrscht werden. Die anderen vier Gruppen sind in der großen Halle mit anspruchsvollem Gelände und einem Sessel- und Tellerlift unterwegs.
Bisher haben wir drei Übungstage mit je eineinhalb Stunden absolviert. Der 4. folgt noch im Dezember und dann gibt es noch vier im Januar, Februar und März 2017. Wir sind überzeugt, dass alle Kinder am Ende des Skikurses eigenständig Kurven fahren und sicher bremsen können. Dann kann der große Skiurlaub starten. Wir treffen uns immer um 16:15 Uhr im Keller am Ausleihschalter, damit alle perfekt ausgestattet und pünktlich um 17:00 Uhr auf der Piste sind. Wer keine Ski, Skischuhe oder Helm hat, kann sich dies bei Allrounder leihen. Wer dieses Mal nicht dabei sein konnte, sollte es im nächsten Winter doch einfach mal versuchen. Skifahren macht wirklich sehr viel Spaß!

Super Stimmung im Kinderskikurs

Kristijan Stefanovski und Steffen Döhler

Jobs beim TSV Meerbusch

Wir suchen ehrenamtliche Mitarbeiter/innen:

- **Referent/in für Öffentlichkeitsarbeit**
- **Referent/in für Personalwesen / Freiwilligenmanagement**
- **Mitarbeiter/innen für das Eventteam (Sommerfest u.a.)**
- **Mitarbeiter/innen für den Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit**
- **Helfer/innen für Sommerlauf**

Wir bieten:

- Langfristige Einarbeitung und Begleitung (Coaching)
- Kostenlose Aus- und Fortbildung in vielen Bereichen: Übungsleiter-Lizenzen für alle Sportarten, Kommunikation und moderne Medien, Finanzen, EDV-Themen und die Office-Welt z.B. alle Microsoft-Produkte wie Word, Excel, Powerpoint usw.
- Kostenlose Unfallversicherung über die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft
- Kostenlose Kfz-Kaskoversicherung, wenn Ihr im Auftrag des TSV unterwegs sind.
- **Gewinn und Zuwachs von immer wichtig werdender sozialer Kompetenz**
- **Qualifizierte Bescheinigungen über ehrenamtliche Arbeit und Erfahrung – ein Plus bei Job-Bewerbungen gerade für junge Menschen!**
- Teamorientiertes und selbständiges Arbeiten mit netten Kolleginnen und Kollegen.
- Garantiert nicht nur Arbeit – das Gesellige und die Freundschaft kommen nicht zu kurz!

Die Tätigkeiten sind zum Teil projektbezogen, der Zeitaufwand dafür ist überschaubar.

Weitere Infos beim 1. Vorsitzenden Johannes Peters unter 02151/557771,
Email: johannes.peters@tsv-meerbusch.de

rheinpraxen

Rheinpraxen Meerbusch

www.rheinpraxen.de

Die Rheinpraxen , Medizin mit Herz und Verstand

Meerbusch Lank,
Rheinstrasse 20 ,
40 668 Meerbusch

Tel.: 02150 -7947-0

Meerbusch Osterath,
Ingerweg 2a,
40 670 meerbusch,

Tel.: 02159 -1010

Sprechzeiten

Mo - Fr 07.00 - 13.00 Uhr
Mo, Di und Do 15.00 - 19.00 Uhr

Familien-Skifreizeit Ostern 2017

Familien Osterskifreizeit in Fulpmes im Stubaital (Österreich)
8. – 15. April 2017 – Hotel ****Stubaier Hof
Inklusive Skikurs für die großen und kleinen Rennfahrer
In der ersten Osterferien-Woche 2017 bietet der TSV in Kooperation mit TuRa Büderich eine Skifreizeit für Familien mit Kindern und Jugendlichen an. Dabei spielen die Kleinsten die Hauptrolle: Sprungschanzen, Hindernisbahn, Übungslifte und vieles mehr verzaubern die kleinen Pistenflöhe.

Für Kinder ab 5 Jahren bieten wir einen Skikurs an, der auf das jeweilige Alter und Skikönnen angepasst ist. Für die Großen wird ein Skiguiding angeboten, bei dem auch das jeweilige Fahrkönnen verbessert werden kann.

Fragen können Sie gerne per Email an ralf.granderath@tura-buederich.de oder
telefonisch an die TuRa Geschäftsstelle unter 02132-960117 richten.

****** Hotel Stubaier Hof**

Lage: Zentral in Fulpmes, nur ca. 1 km zum Skigebiet Schlick 2000 und ca. 20 km vom Gletscher entfernt, die Haltestelle für den Bus zur Schlick ist gleich am Hotel

Ausstattung: Gemütliche Hotelhalle mit Kamin, Kinderspielraum und Fitnessraum

Zimmer: Alle Zimmer (Nichtraucherzimmer) mit Bad oder Dusche/WC, Kabel-TV, W-LAN, Telefon, Safe und Föhn:

- Einzel- oder Doppelzimmer Typ Arnika, ca. 22 qm groß
- Doppelzimmer Typ Alpenrose, ohne Balkon, ca. 27 qm groß, auch als 3-Bett-Zimmer möglich
- Doppelzimmer Typ Enzian, mit Balkon, ca. 27 qm groß, auch als 3-Bett-Zimmer möglich
- Doppelzimmer Typ Edelweiss, mit Balkon, ca. 35 qm groß, auch als 3- oder 4-Bett-Zimmer

Wellness: Wellnessbereich mit Erlebnis-Hallenbad, Außenwhirlpool, Stubensauna, Biosauna und Finnischer Sauna, Infrarot-Tiefenwärmebad, Sole-Dampfbad und Entspannungsoase. Massagen, Indoor-Whirlpool und Solarium gegen Gebühr

Besonderheiten: gratis Abholung/Rücktransfer ab/bis Innsbruck Bahnhof/Flughafen, bitte rechtzeitig anmelden!

Näheres zur Skireise siehe auch auf unserer Internetseite

Hörgeräte Hospital

Düsseldorfer Straße 34a
40667 Meerbusch Büderich
hospital@hoergeraetehospital.de
Tel. 02132 1318591

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag
09.00 - 18.00 Uhr
Samstag
10.00 - 14.00 Uhr

Hochstraße 23
40670 Meerbusch Osterath
www.hoergeraetehospital.de
Tel. 02159 6941729

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag
09.00 - 13.00 Uhr
15.00 - 18.30 Uhr
Samstag
09.30 - 13.30 Uhr

Laufen für einen guten Zweck – das Running Team des TSV Meerbusch war wieder dabei!!

Bereits zum sechsten Mal in Folge fand am 25.09.2016 der Krefelder Hospizlauf statt, der von Jahr zu Jahr immer größer geworden ist. In diesem Jahr haben sich mittlerweile 12 Vereine dieser Bewegung angeschlossen und ermöglicht, dass von elf Einstiegspunkten ein Sternenlauf zum Krefelder Hospiz am Blumenplatz stattfinden konnte.

Schirmherrin war auch in diesem Jahr wieder Andrea Berg, die schon seit vielen Jahren das Hospiz am Blumenplatz in Krefeld unterstützt. Der Lauf steht unter dem Motto: „Gemeinsam etwas bewegen“ und möchte den Hospizgedanken in unserer Gesellschaft vertiefen, Berührungsängste nehmen und für die Möglichkeit, als Gemeinschaft etwas zu bewegen, werben. Natürlich war auch das Running Team wieder mit von der Partie! Von Bösinghoven aus betrug die Laufstrecke zum Hospiz insgesamt rund 12 Kilometer und es fanden sich über 40 Teilnehmer/innen ein, die gemeinsam mit uns diese Strecke bewältigen wollten.
Bei strahlendem Sonnenschein und ungewöhnlich hohen Temperaturen ging es dann in zwei unterschiedlich schnellen Gruppen zeitversetzt los. Die Startschüsse gab diesmal Renate Baumann ab. Als besonderes Highlight wurden wir von der Cheerleader Gruppe aus Lank beim Start angefeuert und auf den Weg „gepuschelt“. Nach gut 4 Kilometern erreichten wir an der Haltestelle Grundend den ersten Sammelpunkt, bei dem sich weitere Läuferinnen und Läufer des Fischelner Turnvereins anschlossen. Zu unserer großen Freude hatten die Eltern der Cheerleader die Mädels schnell dorthin gebracht und so wurden wir dort noch einmal aufs allerschönste von den süßen Mädels auf den weiteren Weg „gepuschelt“. Vielen Dank noch einmal an dieser Stelle für die großartige Idee und die nette Unterstützung!!

Weiter ging es dann in einer großen Gruppe in Richtung Krefeld zum Schwimmbad Neptun, wo sich noch einmal eine Schar Läuferinnen und Läufer der Bewegung anschlossen. Kurz vor dem Ziel trafen wir auf die erste Gruppe und konnten dann wie geplant, gemeinsam beim Hospiz ins Ziel einlaufen.
Der Empfang war auch in diesem Jahr wieder großartig, herzlich und gänsehautmäßig!

Nach der Anstrengung konnten sich alle an den Getränkeständen, die von ehrenamtlichen Hospiz-Mitarbeitern versorgt wurden, erfrischen und den Flüssigkeits-verlust wieder auffüllen. An dem reichhaltigen Kuchenbuffet, das von dem Andrea Berg Fanclub Eifel gestiftet wurde, oder mit anderen Köstlichkeiten vom Grill, konnten alle Anwesenden auch die Kohlenhydratspeicher wieder auffüllen. Alle diese Dinge wurden gespendet und konnten gegen eine kleine Spende erworben werden. Der gesamte Erlös aus dieser Aktion und sämtliche Startgelder werden dem Hospiz übergeben, um die wichtige und großartige Arbeit zu unterstützen, die dort geleistet wird. Dank des kostenlosen Bus-Transfers kamen wir nach einer kleinen Pause, in der wir uns natürlich ein bisschen gestärkt hatten, wieder zurück zu unseren Startpunkten.
Leider haben wir auch in diesem Jahr wieder nicht Andrea Berg getroffen!

Das Fazit: Es war wieder eine rundherum gelungene Veranstaltung! Das Wetter war großartig, die Läuferschar war klasse und die Organisation hat wieder perfekt gestimmt!!
Ein großer Dank geht an alle, die zu dem Gelingen des Hospizlaufs beigetragen haben!

Und im nächsten Jahr sind wir wieder dabei! – Vielleicht sehen wir dann ja Andrea Berg…

Eure Monika Kelka

Heinz-Gedächtnislauf – das Running Team trauert immer noch…

Ein Jahr ist seither vergangen und wir fühlen immer noch die Lücke, die Heinz hinterlassen hat.
Nicht nur beim Bösinghovener Sommerlauf, wo ich mich an der Startnummern- und T-Shirt Ausgabe mehrmals dabei erwischt habe, wie ich mich suchend nach Heinz umgedreht habe, als eine knifflige Frage zu lösen war… Nein, er fehlt auch so! Oft fällt mir beim Laufen immer wieder eine Anekdote ein, die ich gemeinsam mit Heinz erlebt habe – ein Spruch, ein Satz, ein Thema…
Und ich weiß, dass es anderen genauso ergeht.
Aber ich weiß auch, dass wir Heinz immer in guter Erinnerung behalten werden und dass sich die Lücke nie schließen wird.
In unseren Herzen hat er einen festen Platz und bei unseren Läufen haben wir ihn immer dabei.

Heinz, wir vermissen Dich!

Monika

Zum Andenken an unseren lieben Freund und Laufkameraden Heinz Friemelt,
der uns am 01.10.2015 viel zu früh verlassen hat, haben wir heute einen „Heinz-Gedächtnislauf“ veranstaltet.
Weil Heinz zusammen mit seiner Frau Jana gerne an dem Neandertal-Lauf teilgenommen hat, sind wir heute gemeinsam diese Strecke von knapp 15 Kilometern gelaufen. Da der Weg genau an dem Friedhof vorbei führt, haben wir stellvertretend für das komplette Running Team an seinem Grab eine Kerze für ihn angezündet und seiner gedacht. Bei strömendem Regen sind wir losgelaufen – und als wir an seinem Grab standen, kam die Sonne hervor. Ein schöner Moment, wo ich mir dachte, dass das mit dem „Wetterwünschen“ immer noch gut klappt.

v.l. n.r. Leander, Jana, Dieter, Monika, Renate, Sandra, Christian

AKKUplanet®
POWERING SOLUTIONS
AKKUS - BATTERIEN - LADEGERÄTE - FUNKZUBEHÖR
Qualitätsprodukte für BOS, Industrie und medizinische Einrichtungen

Hitzewelle im September, doch das Running Team des TSV Meerbusch ist nicht zu bremsen…

In den ersten beiden Septemberwochen erreichten die Temperaturen noch einmal Rekordhöhen von über 30°C und manche Freibäder konnten die Badesaison um diese 2 Wochen verlängern. Doch was dem einen Freud ist dem anderen Leid – für die Läufer/innen war in dieser Zeit das Training eine schweißtreibende Angelegenheit!

Etwas Pech hatten die Veranstalter des Kö-Laufs am 04.09.2016, denn ausgerechnet an diesem Tag schüttete es wie aus Eimern. Da wurde die geänderte Streckenführung durch den Hofgarten teilweise zu einer echten Schlammschlacht. Sandra Peters ließ sich aber von diesen Wetterbedingungen nicht abschrecken und lief die 10 km in sagenhaften 44:39 Minuten und erreichte den 5. Platz in ihrer Altersklasse. Erstmalig wurde bei dieser Veranstaltung auch ein Halbmarathon angeboten, den Jana Friemelt mit ihrer Tochter Dagmar einmal ausprobierte. Jana schaffte die 21,1 km in 2:22:00 Stunden und wurde Erste in ihrer Altersklasse. Ihre Tochter Dagmar erreichte das Ziel bereits nach 1:47:52 Stunden.

Oben v.l.n.r. Leander, Torsten, Sonja, Nicole, Anja, Claudia. Unten Dieter, Sandra

Am 11.09.2016 nahmen acht Mitglieder des Running Teams am NEW Volksbadlauf in Mönchengladbach teil. Bei Temperaturen von über 24 °C und hoher Luftfeuchtigkeit war dieser Lauf eine echte Herausforderung, die aber von allen Teilnehmer/innen super gemeistert wurde. Zuerst starteten 4 Mädels aus unserer Laufanfängergruppe bei dem 5 km-Lauf. Nachdem sie von Leander, unserem Ex-Cheftrainer, fachkundig beim Einlaufen und Aufwärmen unterstützt wurden, wurde es für sie um 12 Uhr dann Ernst: 5 km über befestigte und teilweise asphaltierte Wald- und Wirtschaftswege im Volksgarten, die zum Glück auch etwas im Schatten lagen, mussten bewältigt werden. Anja Schöning kam nach 30:05 Minuten als Erste unserer Mädels ins Ziel. Eine Sekunde später erreichten Nicole Raven und Claudia Jeschke die Ziellinie. Kurz darauf lief Sonja Dickmann nach 31:38 Minuten ins Ziel. Das sind wirklich tolle Ergebnisse, denn alle haben sich seit dem Bösinghovener Sommerlauf um gut 2 Minuten verbessert! Da kann man mal wieder sehen, welche Fortschritte bei konsequentem Training und richtigem Aufwärmen vor dem Start möglich sind!

Um 13 Uhr fiel dann der Startschuss für den 10 km Lauf, bei dem auch 4 Mitglieder des Running Teams auf der Strecke waren: Sandra Peters war bereits nach 45:12 Minuten im Ziel. Mit diesem Ergebnis wurde sie 2. in ihrer Altersklasse. Torsten Lehmann schaffte die 10 km in 52:29 Minuten. Nach 53:59 Minuten kam Dieter Gustorf ins Ziel. Leander Steiof, der bei diesem Lauf einen Arbeitskollegen bei seinem ersten Wettkampf begleitete, erreichte das Ziel in 1:02:18 Stunden.

Geschafft! Unsere Rookies v.l.n.r. Claudia, Nicole, Sonja, Anja

Vor dem Start Nicole, Sonja, Anja, Claudia

Alle wurden von unseren 4 Mädels beim Zieleinlauf vor der Haupttribüne des Bades noch einmal kräftig angefeuert. Danach wurden die tollen Wettkampfergebnisse bei leckerem Kaffee, Kuchen und anderen Köstlichkeiten noch einmal gebührend gefeiert.

Am gleichen Tag - jedoch an ganz anderer Stelle – startete Thomas Muckert bei einem 10 km Wettkampf in Baden-Württemberg beim Walder Volkslauf. Hier war eine Rundstrecke mit Asphalt, Wald- und Wiesenwegen, die teilweise auf dem Jakobsweg verläuft und einige Höhenmeter aufweist, zu bewältigen. Bei + 27°C und ziemlich profilierter Streckenführung war dieser Lauf eine große Herausforderung, die er aber souverän mit 1:01:20 Stunden meisterte.

Eine Woche später, am 17.09.2016 fand in Kressbronn der 44. Bodensee-Marathon statt, der unter dem Motto: „Laufen, wo andere Urlaub machen“ steht. Dort startete Thomas Muckert beim Halbmarathon, diesmal bei angenehmeren Temperaturen von etwa 20°C. Auf landschaftlich sehr schöner Strecke, vorbei an Apfelplantagen und entlang eines Flusses, der in Richtung Bodensee fließt und mit Blick auf den Bodensee schaffte er mit 2:09:33 Stunden eine neue Jahresbestzeit.

Herzlichen Glückwunsch an alle wackeren Läuferinnen und Läufer zu ihren tollen Leistungen!!!

In diesem Sinne: keep on running!!!!

Eure Monika Kelka

Ein neuer Lauf in der Region – da darf das Running Team nicht fehlen!!!

Am Sonntag, den 16.10.2016 feierte der VIACTIV Rhein City Run, ein städteverbindender Halbmarathon von Düsseldorf nach Duisburg, seine Premiere. Vom Start am Robert-Lehr-Ufer in Düsseldorf verlief die außergewöhnlich schöne Strecke überwiegend am Rhein entlang bis zum Ziel, dem Steinhof in Duisburg.

Sechs Mitglieder des Running Teams hatten sich zu diesem Halbmarathon, der mit 3000 Läufern/innen limitiert war, angemeldet und in den letzten Wochen eifrig dafür trainiert. Dank Sandra und Christoph Peters haben wir das „Rundum-Sorglos-Paket – all inclusive“ bekommen, denn Sandra holte bereits am Samstag die Startunterlagen für alle in Duisburg ab. Am Sonntag brachte uns Christoph mit dem Mannschaftsbus nach Düsseldorf zum Start und holte uns anschließend wieder in Duisburg ab! Vielen Dank noch einmal an dieser Stelle für diesen tollen Service – das war wirklich großartig!! Das Wetter übertraf auch alle Prognosen – und es wurde ein perfekter Tag für einen perfekten Lauf! Strahlender Sonnenschein, blauer Himmel, der glitzernde Rhein links neben der Strecke – und das Beste: der Wind kam meist von hinten! Läuferherz, was willst du mehr??

Vor dem Start v.l.n.r. Marcin, Monika, Dieter, Sandra, Frank

alle gut im Ziel v.l.n.r. Ralph, Sandra, Monika, Dieter, Frank, Marcin

Als wir im Startbereich ankamen, suchten wir Mädels natürlich erst einmal die Toiletten. Es stellte sich heraus, dass nur 15 Dixi-Toiletten für 3000 Leute aufgestellt waren – dementsprechend lang waren auch die Schlangen davor. So fiel für mich das Warmlaufen aus. Stattdessen gab es erst einmal Warten und Frieren vor den Dixis. Gerade noch rechtzeitig erreichte ich den Startblock und pünktlich um 10 Uhr ging es dann los. Herrlich war es – immer am Rhein entlang, die Schiffe im Blick, den Lindwurm der bunten Läuferschar vor und hinter mir, über uns die Sonne – die dann auch endlich genügend Kraft zum Wärmen hatte – und alles wurde gut. Zuerst war es für uns ja quasi ein „Home Run“, denn diese Strecke sind wir schon zig-Mal bei diversen Trainingsläufen abgelaufen. Hinter der Flughafenbrücke begann für uns dann „Neuland“, denn so weit sind wir im Training noch nicht gekommen. Kurz vor Kaiserswerth hatte ich eine unangenehme Begegnung mit einer Biene, die mir doch tatsächlich einfach in die rechte Hand gestochen hat. Frechheit! Einen kleinen Zwischenstopp musste ich dann auch noch in dem Café an der Fähre einlegen – es war schon wieder eine Toilette nötig, aber diesmal ohne Wartezeit und mit fließendem Wasser. Ein Kaffee zu meinem Bienenstich wäre sicherlich schön gewesen, jedoch hatte ich keine Zeit und musste die Minuten wieder aufholen, die mich der Zwischenstopp gekostet hatte. Weiter ging es, mit schmerzender Hand, aber sonst gut drauf. Plötzlich tauchten Dagmar und Joachim Hildebrand am

Wegesrand zum Anfeuern auf. Ach, das war eine schöne Überraschung und hat richtig gut getan! Und irgendwann war ich dann auf der Zielgeraden und hatte es fast geschafft. Zu meiner großen Freude entdeckte ich dort am Rand Sonja Dickmann und Volkmar Hillig, die uns noch einmal auf den letzten Metern anfeuerten. Ob noch weitere Running Teamler dort standen, habe ich leider nicht gesehen, das ging dann leider doch zu schnell. Aber ich möchte mich noch einmal ganz herzlich bei allen bedanken, die uns bei diesem Lauf unterstütz haben!! Das war toll!!

Im Zielbereich habe ich dann auch alle schnellen Läufer/innen vom Running Team wiedergefunden, die ebenso begeistert von der Strecke und dem Lauf waren.

Und hier sind nun die Fakten:

Sandra Peters: unsere Schnellste mit 1:37:16 Std.
– neue persönliche Bestzeit
– 17. Frau im Gesamteinlauf und
3. Platz in ihrer Altersklasse!

Marcin Wochna: 1:39:02 Std.
Frank Burre: 1:44:54 Std.
Dieter Gustorf: 1:58:32 Std.
– neue persönliche Bestzeit!
Und die 2-Stunden-Marke geknackt!!
Monika Kelka: 1:58:59 Std.

Mein persönliches Fazit:
Eine super Idee, so einen Lauf ins Leben zu rufen und für das erste Mal war alles super organisiert! Einzig und allein an der Zahl der Dixi-Toiletten sollte man beim nächsten Mal etwas ändern, alles andere war einfach perfekt.

Und Danke an Petrus – besser ging es nicht!

Monika Kelka

Redet mit!

Besucht uns auch online auf unseren Seiten im Internet oder auf Facebook!

www.tsv-meerbusch.de
www.facebook.de/tsv-meerbusch

Wer keine NEWs verpassen möchte, abonniert unseren Newsletter unter:

www.tsv-meerbusch.de/newsletter

Schreinerei Rietz

Möbel
Küchen
Innenausbau
Ladenbau
Haustüren
Fenster
Instandhaltung

Inh. Bernhard & Michael Maruschyk
Tischlermeister
Bösinghovenerstr. 68
40668 Meerbusch
Tel 02159 6012
Mail schreinerei-rietz@t-online.de

Es beginnt mit einer Idee...

WALDOR TRANSPORTE

Nah- und Ferntransporte, Wechselbrückenverkehre, Auflieger-Trucking

Ihr zuverlässiger Partner für Teil- / Komplettladungen und Systemverkehre

Wir stellen ein:

Kraftfahrer/-in: Festanstellung und zur Aushilfe für Wechselbrückenlinienverkehre

für Standorte in KR, NE u. MG

Tel.: 0 21 51 / 54 70 00 Fax: 54 84 84

Email: waldor-transporte@waldor.de

Heinrich-Malina-Str. 100 47809 Krefeld

Wir wünschen den Teams des TSV Meerbusch eine erfolgreiche Saison!

Über Stock und Stein – das Running Team beim Seidenraupen-Cross in Krefeld

Am Sonntag, den 23.10.2016 fand bereits zum 4. Mal in Folge der Seidenraupen-Cross in Krefeld statt. 102 bzw. 202 Höhenmeter mussten die Läufer/innen absolvieren – plus natürlich der 6,5 oder 16 km. Ein Klacks für jeden Alpinisten, doch für den Niederrheiner schon ein kleiner Mammutmarsch.
Nebelig und ziemlich kalt war es, als um 11 Uhr der Startschuss für die 6,5 km Runde fiel.

Mit von der Partie waren bei diesem Lauf die Running Teamler Judith Schumacher und Leander Steiof, der seinen Hund Sonic zur Verstärkung mitgebracht hatte. Bereits nach 39:19 Minuten war das Gespann Leander und Sonic im Ziel. Glücklich und geschafft kam Judith eine knappe Minute später mit 40:16 Minuten ins Ziel. Vielleicht hat sich Leander ja von seinem Hund den Berg hinaufziehen lassen und war deshalb etwas schneller???...

Zwischenzeitlich waren Sandra Peters, Marina Friemelt, mein Partner Ralph und ich am Veranstaltungsort eingetroffen und konnten die Beiden noch auf den letzten Metern beim Zieleinlauf anfeuern. Aber dann wurde es auch für uns Ernst, denn um 11:45 Uhr sollte der Startschuss für die 16 km Runde fallen. Eigentlich wollten Dieter Gustorf, Ralph und ich als 3er Team laufen. Leider verletzte sich Dieter bei dem letzten Training am Donnerstag und konnte deshalb nicht an dem Lauf teilnehmen. So blieben Ralph und ich als Team übrig und Sandra lief ihr eigenes Ding.

Kleintierpraxis
Dr. med. vet. Jens Diel

Ihre Kleintierspezialisten für:
- Chirurgie
- Endoskopie
- Kardiologie
- Innere Medizin
- Bildgebende Diagnostik

Sprechzeiten:
Mo. bis Fr. 8.00–19.00 Uhr
Sa. 10.00–12.00 Uhr
24-Stunden-Notdienst
Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Fachtierarzt für Kleintiere
GPCert(SAS) Dr. Jens M. Diel
Robert-Bosch-Straße 2
40668 Meerbusch-Lank
Tel. 02150 705732
Fax 02150 705733
kontakt@tierarzt-meerbusch.de
www.tierarzt-meerbusch.de

3 „Berge" und etwas mehr als 16 km auf Natur- und Waldwegen lagen vor uns: Der Hülser Berg, der nach zwei Kilometern erreicht wurde und mit dem ersten knackigen Anstieg aufwartete, ist mit 63 Metern die höchste natürliche Erhebung in der Stadt. Danach folgte der Kapuzinerberg, der mit 77 Metern Gipfelhöhe angegeben wird und zum Schluss kam noch der Inrather Berg mit 87 Metern Gipfelhöhe. Ziemlich anstrengend war es, aber auch landschaftlich wunderschön und sehr abwechslungsreich - und so verging die Zeit und die Strecke wie im Flug:

Sandra, nach ihrem Kurzurlaub immer noch in Höchstform, schaffte die Strecke in 1:18:22 Std. und verbesserte ihre Vorjahreszeit um satte 2 Minuten.
Ralph und ich ließen es etwas langsamer angehen und erreichten das Ziel glücklich nach 1:45:05 Std.

Marina, die nur zum Anfeuern und fotografieren mitgekommen war, ist zum Glück in der Zwischen-zeit nicht erfroren und so konnten wir anschließend noch gemeinsam zur Belohnung ein kleines Stückchen Kuchen essen. Doch dann mussten wir schnell heim und unter die heiße Dusche, denn es ist uns doch ziemlich kalt geworden.

Vielen Dank an Marina, die so schöne Fotos von uns und der Veranstaltung gemacht hat!
Und gute Besserung an Dieter – nächstes Jahr versuchen wir es wieder!!

Und noch einmal meine Empfehlung an das Running Team, im nächsten Jahr einfach mal mitzulaufen!

Herzlichst,
Eure Monika

Ralph, Sandra und Monika im Ziel.

Blistern statt Stellen!

Beim Blistern werden Ihre Medikamente einnahmefertig für jede Tageszeit von uns zusammengestellt. Das hat viele Vorteile: Medikamente helfen wirklich sicher, wenn sie richtig gegeben werden. Kommen mehre Medikamente zusammen, wird gerade für ältere Menschen die Kontrolle über die Tabletteneinnahme schwieriger und wird dann häufig von Verwandten oder Nachbarn übernommen - oft mit dem Gedanken: was ist wenn ich einen Fehler mache? Wer übernimmt, wenn ich im Urlaub oder selbst mal krank bin?

Apotheker Ulrich Stamm aus der HUBERTUS-Apotheke kennt diese komplexen Probleme aus der Praxis, u.a. auch in der Altenheimversorgung. „Hier gibt es tatsächlich eine einfache Lösung – Blistern statt Stellen!“. Beim Stellen werden die Tabletten z.B. in eine Tablettenbox gedrückt und sind damit Luftfeuchtigkeit, Licht und direktem Kontakt mit anderen Tabletten ausgesetzt, was nicht immer gut ist. In der Praxis geraten Tabletten auch schon mal ins falsche Fach oder fallen beim Halbieren auf den Boden.

Ganz anders beim sog. Blistern: die Tabletten werden maschinell entsprechend des ärztlichen Medikationsplanes eingesiegelt und stehen einnahmefertig auf einer Rolle zur Verfügung, berichtet Carolin Rosenkränzer, PTA. Sie ist mit Frau Anke Hesse für die Blisterversorgung zuständig. „Wir zeigen in der HUBERTUS- und TELOY-Apotheke wie einfach und sicher unsere Blisterboxen für die Patienten zuhause sind und welche pharmazeutischen Kontrollen ablaufen, die privat gar nicht geleistet werden können.“, sagt Apothekerin Enisa Vejo. Blistern ist auch sehr praktisch für den Urlaub! Dieser Service steht in der HUBERTUS- und TELOY-Apotheke zur Verfügung. Nähere Informationen gibt es unter Tel. 0800 / 50 50 150 oder info@stamm-apotheken.de.

Schießsport aktuell

Schießsport: Konzentration pur

Am Abzug der Sportwaffe ist keine Zeit für Grübeleien. Wenn wir Sportler auf unserer modernen Schießsportanlage in Lank aus 10 Metern Entfernung den (kleinen) schwarzen Zielpunkt fixieren ist kein Platz für andere Gedanken. Hoch konzentriert haben wir nur den schwarzen Punkt, den Abzugsfinger und das Geschoß im Sinn. Bei einem Wettkampf oder einer Meisterschaft stehen dem Schützen 15 Minuten Zeit für die persönliche Vorbereitung am Schützenstand zur Verfügung: die Körperstellung exakt einrichten, die Sportkleidung schließen, die Luftdruck-Kartusche im Sportgerät einsetzen, die Visierlinie einrichten, Probeschüsse abgeben. Und dann wird der Wettkampf gestartet. Je nach Disziplin 30 oder 40 Wertungsschüsse innerhalb einer begrenzten Zeit. Maximaler Erfolg wären entsprechend 300 oder 400 Ringe – sollte man es tatsächlich schaffen mit jedem Schuß die „Zehn“ zu treffen.

Eine gute Stunde Konzentration pur – das ist der Wettkampf. Neben reinen Schießübungen zur Körperstellung, Zieloptik, Atmung, … gilt es da auch eine entsprechende körperliche Kondition zu trainieren. Wie schafft man sonst diese Konzentrationsleistung?

Hier sind viele unserer Mitglieder individuell aktiv. Als herausragendes Beispiel in diesem Jahr möchten wir unseren stellvertretenden Sportleiter Martin Blickmann benennen. Im Konditionstraining hatte er einen riesigen Spaß am Laufen gefunden. Und sich sofort zum Halbmarathon in Köln (Veranstaltung Köln-Marathon) angemeldet. Nein, nicht nur angemeldet, sondern auch erfolgreich nach gut 2 Stunden das Ziel durchlaufen. Unser Glückwunsch für Dein Engagement, lieber Martin!

Stadtmeisterschaften Meerbusch 2016

Jedes Jahr Anfang November führt die Fachschaft Schießsport im Stadt-Sport-Verband-Meerbusch die Stadtmeisterschaften durch. Die Stadtmeisterschaft stellt insofern eine Besonderheit dar, weil sie die Schießsport-Begeisterten aller Stadtteile einmal zusammenführt. Die Grenze der Sportbezirke verläuft genau durch Meerbusch, so dass die Sportler sich auf Meisterschaften oder Ligawettkämpfen erst ab der Landesklasse begegnen können.

Wie in den Vorjahren wurde als Austragungsort die Schießsportanlage in Büderich (Eisenbrand) gewählt.

Wir vom TSV Meerbusch starten dort in den Disziplinen Luftgewehr, Luftgewehr Auflage, Luftpistole und Luftpistole Auflage. Insgesamt konnten wir mit unseren Mitgliedern 34 Starts vermelden, wobei es vorkommt, dass ein Sportler in mehr als einer Disziplin startet.

Mit den Ergebnissen sind wir sehr zufrieden. In der Vereinswertung der Stadt Meerbusch errangen wir in der Disziplin Luftgewehr den 2. Platz, in der Disziplin Luftgewehr Auflage den 1. Platz und auch in der Disziplin Luftpistole den 1. Platz.

In den Einzelwertungen, unterteilt in die jeweiligen Altersklassen, möchten wir – neben allen anderen Platzierungen – an dieser Stelle unsere Damen und unsere Senioren besonders hervorheben. Das liest sich dann so:

Luftgewehr Damen – 1. Platz Melanie Kunze
Luftgewehr Auflage Damen – 2. Platz Ina Hamm
Luftgewehr Auflage Senioren – 1. Platz Klaus Fenselau, 3. Platz Herbert van Kuilenburg
Luftpistole Senioren Herren – 1. Platz Detlev Halbhuber
Luftpistole Senioren Damen – 1. Platz Annelen Halbhuber
Luftpistole Auflage Senioren Herren – 1. Platz Klaus Fenselau, 2. Platz Detlev Halbhuber
Luftpistole Auflage Senioren Damen –1. Platz Annelen Halbhuber, 2. Platz Renate Fenselau

Gut gemacht – meine Damen und Herren!

Trainingsaktivitäten

Für das Training stehen 3 Trainingszeiten pro Woche auf unserer Schießsportanlage, Nierster Str. 90 in Lank (auf dem Gelände der Theodor-Mostertz-Sportanlage) zur Verfügung: Dienstags und Freitags ab 18.30 Uhr, Sonntags ab 14 Uhr. Alle Infos sind zu finden auf der Internetseite des TSV Meerbusch. Schauen Sie unter -> Sport -> Schiessen gerne mal hinein.

Frank Tovornik

Annelen Halbhuber

Helmut Tovornik.

Thomas Deimel

Klaus Fenselau

Detlev Halbhuber

WIR SPRECHEN SCHÄUBLISCH.

Wir verstehen uns auf professionelle Steuererklärungen.

MARKUS LANGE
Steuerberater
Tel. 02159 69999-35
meerbusch@edppartner.de
www.edppartner.de

edp Steuer Beratung

Family-Dental-Praxis

Negin Nazer
Zahnärztin

Dorfstraße 33
40667 Meerbusch
Telefon: 02132 / 20 86
Telefax: 0 21 32 / 65 96 36
info@family-dental-praxis.de
www.family-dental-praxis.de

Malteserstift St. Stephanus:
„Im Alter in guten Händen"

Malteser
...weil Nähe zählt.

Unsere Angebote und Leistungen:
Vollstationäre Pflege, auch im Komfort-Pflegezimmer | Kurzzeitpflege | Demenzbereich | Wachkoma- und Beatmungspflege | Zertifiziertes Wohnen mit Service

Offizieller Partner des MEERBUSCH TSV

FAIR 24.de SPORT

Karl-Albert Str.34
47139 Duisburg
Tel. 0203 - 46 97 68

Jedes TSVM Mitglied bekommt auf alle Fußballartikel einen Rabatt von 20% und
bei zwei Sonderverkaufstagen im Jahr, sogar einen Rabat im Sportgeschäft von 30 %!

Der erfolgreiche Sprung zu besseren Noten:

Einzelnachhilfe zu Hause!

ABACUS hat sich seit über 15 Jahren auf **Einzelnachhilfe zu Hause** spezialisiert. Damit erreichen wir einen **raschen und nachhaltigen Lernerfolg**.

Vor dem Nachhilfeunterricht findet ein **kostenloses, ausführliches Beratungsgespräch** bei Ihnen zu Hause statt.

Bei ABACUS wird der Nachhilfelehrer passend zu Ihrem Kind ausgewählt.

Die fachliche Qualifikation und eine gute "Chemie" zwischen Nachhilfelehrer und Schüler tragen wesentlich zum Erfolg bei.

Der Nachhilfeunterricht findet beim Schüler in der gewohnten Umgebung und störungsfrei zu Hause statt.

Alle Fächer:
z. B. Mathe, Deutsch, Englisch, Latein, Französisch, Physik, Biologie, etc.

Alle Schularten:
z. B. Grund-, Haupt-, Real-, Gesamtschule, Gymnasium, Berufs- und Kollegschulen

Alle Klassenstufen:
Klasse 1-13

TNS INFRATEST • 91,4% Erfolg • bundesweite Elternbefragung Oktober 2012

ABACUS NACHHILFEINSTITUT
(02132) 75 78 15
abacus-nachhilfe.de

Zünftige Gaudi beim Oktoberfest

Die Tennisabteilung beendet alljährlich die offizielle Saison mit dem Wiedervereinigungsturnier Anfang Oktober. Auch in diesem Jahr hatten wieder über dreißig Teilnehmer viel Spaß beim Mixed-Turnier, bei dem neben dem sportlichen Aspekt vor allem die Geselligkeit im Vordergrund stand.

<Plakat>

Wie im vergangenen Jahr hat der Vereinswirt Ronald Reif wieder zum Oktoberfest im Anschluss an das Turnier geladen. Über 70 Gäste freuten sich über das schön geschmückte Vereinsheim und ließen sich mit leckeren bajuwarischen Speisen vom zünftigen Buffet verwöhnen und das Original Münchner Wies´n-Bier vom Fass in Strömen fließen.

<Bild Dirndl-Damen>

Einige Gäste haben dem Anlass entsprechend die Gelegenheit genutzt, im Dirndl oder in Lederhosen zu erscheinen, wobei zahlenmäßig hier noch Steigerungspotential zu vermelden wäre. Je später der Abend, desto lockerer wurde die Stimmung. Für die entsprechende Stimmungsmusik sorgte ein Discjockey, der je nach Gusto zum Schunkeln oder zum Tanzen bis in die frühen Morgenstunden

Am 02.10.16
ab 18:00 Uhr
Mit bayrischem
Schmankerl-Buffet!!

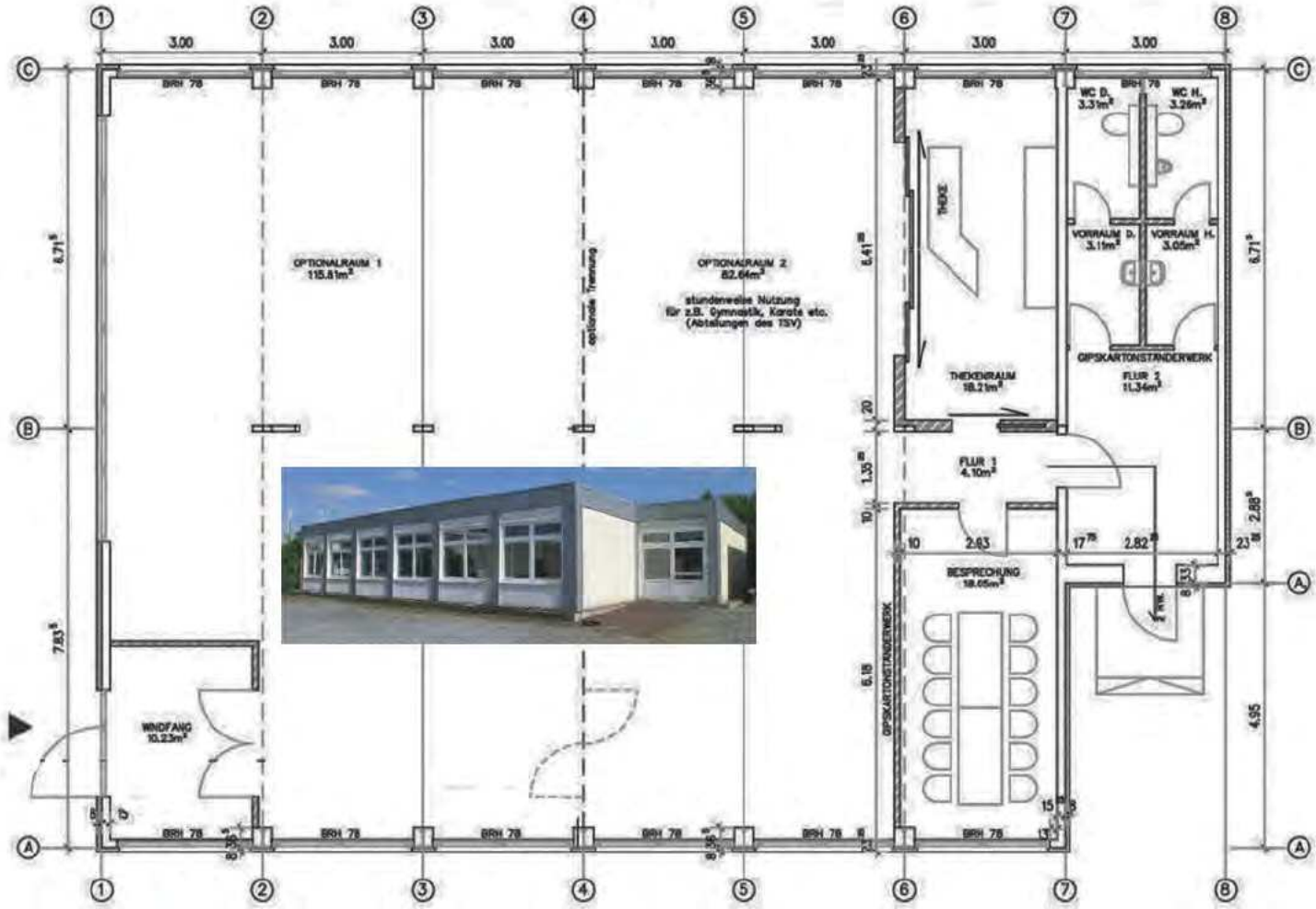
TEXTILPFLEGE
Elegance
meisterbetriebe & Änderungsschneiderei
im real,- Fischeln

Unser neues Multifunktionshaus auf der Sportanlage in Lank

Die erste Hälfte des Multifunktionshaus mit einer Grundfläche von 135 m2 und einer Höhe von 3 m wird eine Sporthalle für Mitglieder des TSV Meerbusch e.V. Diese Sporthalle ist von 7:00 bis 22:00 Uhr von Montag bis Samstag nutzbar. Dabei können die in unmittelbarer Nähe vorhandenen Umkleideräume und Duschen sowie die Toiletten des Sportplatzes mitbenutzt werden. Dieses Umkleidegebäude wurde vor 2 Jahren erst großzügig erneuert.

Die zweite Hälfte des Multifunktionshaus dient den Mitgliedern und Gästen des TSV Meerbusch e.V. während der Aktivitäten auf den beiden Fußballspielfeldern als Unterstand bzw. als zeitweiliger Aufenthaltsraum. Durch eine optionale Trennung kann der Raum mit ca. 83 m2 auch zu der Sporthalle erweitert werden, z.B. als Versammlungsraum.
So haben Zuschauer, Eltern und Freunde der Spieler Gelegenheit witterungsunabhängig die Trainings- und Spielverläufe anzuschauen und zu verfolgen. Die vorhandene Küchenzeile dient ausschließlich der Eigenversorgung (Thekendienst durch Mitglieder des TSV Meerbusch) der vorgenannten Personen.
Der Besprechungsraum dient u.a. dem jeweiligen Trainerstab, Vorstands- und Abteilungsleitern sowie Schiedsrichtern Besprechungen vor, während und nach den Trainingsund Spielaktivitäten durchführen zu können.

Auf der Homepage (www.tsv-meerbusch.de) werden diverse Ansichtspläne und Bilder veröffentlicht.



Neues aus der Badmintonabteilung

Tag der offenen Tür der Badmintonabteilung

Am 15. Oktober veranstaltete unsere Abteilung einen Tag der offenen Tür, um interessierten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen den Badmintonsport näher zu bringen. Mit zeitweise mehr als 40 Personen war die Forstenberg-Halle in Lank dabei sehr gut gefüllt und wer grade nicht selber spielte, konnte sich bei Spielern der Erwachsenen-Mannschaften ansehen, was mit dem Federball so alles möglich ist. Vorstandsmitglieder und Trainer standen den interessierten Sportlerinnen und Sportlern auf dem Court und in der Cafeteria Rede und Antwort und der ein oder andere besuchte fortan auch die Trainingszeiten unserer Abteilung und wurde Mitglied im TSV. Der große Erfolg der Veranstaltung wird sicher dazu führen, dass dies nicht der letzte Tag der offenen Tür gewesen ist.

Tag der offenen Tür

Neue Ausstattung für Mannschafts- und Hobbyspieler

Im Oktober wurde die neue Ausstattung geliefert, welche ebenfalls vom Ausrüster Jako ist und bewusst optisch ähnlich gewählt wurde wie die Textilien die im vergangenen Jahr bestellt werden konnten. In diesem Fall ist die Kollektion jedoch deutlich länger lieferbar. Bestellt werden können für Kinder, Herren und Damen:

- Trikot
- Kapuzenpullover
- Sweatshirt
- Polyesterjacke

Im Preis inbegriffen ist der Druck des Vereinslogos auf der Vorderseite, sowie des Vereinsnamens auf der Rückseite. Optional kann der Spielername gegen Aufpreis aufgedruckt werden. Wer Interesse an einem der Artikel hat, kann bei Isabel (isabel.heuwing@tsv-meerbusch.de) detaillierte Informationen über alle Produkte und entsprechende Preise bekommen und auf diesem Wege außerdem seine verbindliche Bestellung entrichten.

Jugend-Stadtmeisterschaft

Gewohnt starke Ergebnisse auf der Jugend-Stadtmeisterschaft

Wie auch in den letzten Jahren nahm der TSV wieder zahlreich an der diesjährigen Jugend-Stadtmeisterschaft teil, welche vom BSC Büderich in der Halle der Maria-Montessori-Gesamtschule ausgerichtet wurde. Im Jungen- und Mädchen-Einzel sicherte sich unser Nachwuchs in 8 von 10 Disziplinen den ersten Platz und darüber hinaus zahlreiche weitere Podest-Plätze. Am Sonntag folgten in den Doppeldisziplinen weitere 4 Stadtmeistertitel. Wie auch in den vergangenen Jahren hat sich unsere Arbeit gelohnt und der TSV schnitt erfreulicherweise erneut als bester Meerbuscher Verein ab.

Informationen zum bisherigen Saisonverlauf

Trotz der anhaltend bescheidenen Trainingssituation geben die Mannschaften der Abteilung ihr Bestes und können teilweise mit ihren bisherigen Ergebnissen auch recht zufrieden sein. Die Übersicht kann auf http://www.Turnier.de abgerufen werden. Dort einfach nach „TSV Meerbusch“ suchen. Zur „Halbzeit“ sieht es bei den Teams so aus:

1. Mannschaft:
Nach sechs Spielen steht die Bezirksligamannschaft des TSV mit einem Sieg, zwei Unentschieden und drei Niederlagen nur auf dem vorletzten Tabellenplatz und bleibt damit hinter den gesteckten Zielen zurück. Besonders in den Heimspielen gegen die Mannschaften aus Unterrath und Richrath hat die Erste wichtige Siege verpasst und Punkte liegen gelassen. Auf diesem Niveau macht sich die eingeschränkte Trainingssituation mittlerweile stark bemerkbar. Zur Rückrunde muss dringend eine Steigerung erfolgen, um die Klasse zu halten.

2. Mannschaft:
Die Zweitvertretung des TSV liegt mit zwei Siegen und zwei Niederlagen bei bisher vier Spielen auf Position vier. Einige Nachholspiele gegen Teams aus dem Tabellenkeller stehen noch aus. Der Aufstieg in die Bezirksklasse ist also durchaus noch möglich und bleibt weiter das Wunschziel des Teams.

3. Mannschaft:
Die neu gegründete Kreisklasse-Mannschaft zeigt wie es geht und belegt einen tollen dritten Platz. Trotz häufiger Rotation und schwieriger Trainingssituation konnten von fünf Spielen zwei Siege und ein Unentschieden, bei zwei Niederlagen geholt werden.

U19:
Nach fünf Spielen belegt die U19 Platz vier in der stark besetzten Jugend-Bezirksliga (Drei Siege, ein Unentschieden und eine Niederlage). Die "ewigen Zweiten" müssen in der Rückrunde zulegen, um am Ende der Saison ihr Ziel zu erreichen.

U15:
Die U15 liegt mit sechs Siegen aus sechs Spielen unangefochten auf Platz 1. Die junge Truppe wächst spielerisch über sich hinaus und lässt dem Gegner in bislang keinem Spiel eine Chance. Alle sechs Spiele wurden bislang mit 6:0 gewonnen – da ist die Meisterschaft schon zum Greifen nahe.

U13:
Auch die U13 spielt eine tolle Saison und liegt durch eine 100%ige Ausbeute (Sechs Siege) auf Platz 1. Im letzten Spiel konnte mit einer überragenden Teamleistung der bisherige punktgleiche Zweite aus St. Tönis mit 4:2 besiegt werden. Die Mischung aus "erfahrenen" Spielern und Neulingen erweist sich als Glücksgriff.

Ausblick/Verschiedenes

Halle/Trainingssituation:
Nach wie vor gibt es keinen festen Termin für eine Rückkehr an die alte Heimstätte. Die Abteilungsleitung und der Vereinsvorstand kümmern sich mit allen Mitteln darum, dass der Seniorenbereich zusätzliche Trainingszeiten bekommt, um die Situation weiter zu überbrücken. Mittlerweile liegen die Nerven blank und die sportlichen Ergebnisse tun dabei natürlich ihr übriges. Da lediglich die Halle 2 umfangreich renoviert werden muss, könnten für Jugend- und Erwachsenenbereich vereinzelt Zeiten in der großen Halle (Halle 1) ermöglicht werden. Momentan wird geprüft in wieweit dies mit dem vorhandenen Gestänge umgesetzt werden kann und ob es Kooperationsmöglichkeiten mit den ebenfalls betroffenen Badmintonabteilung der Vereine SSV Strümp und Osterather TV gibt. Wie immer: Sobald es Neuigkeiten gibt werden wir diese per Email an die Mitglieder weiterleiten.

Uwe Siemens

Das Fitness-Gesundheits-Studio beim TSV Meerbusch

Der TSV Meerbusch eröffnet in Kooperation mit Patrick Krause und seiner Firma „Sportfusion“ im Januar 2017 ein kleines Fitness-Gesundheits-Studio im ehemaligen Partyraum in der Alten Schule in Meerbusch-Bösinghoven.

Der Verein wird sich auf sein Kerngeschäft Sport konzentrieren und gemeinsam mit Patrick Krause einige neue, tolle Sportangebote auf die Beine stellen. Schon lange arbeitet Patrick neben seiner Marketing-Tätigkeit im TSV Meerbusch auch als selbstständiger Gesundheitsberater und medizinischer Personal-Trainer in ganz Meerbusch und Umgebung. Bis jetzt haben seine Termine ausschließlich im Freien oder bei den Kunden zuhause stattgefunden. Mit den neuen Räumlichkeiten ergeben sich nun weitere tolle Trainingsmöglichkeiten für vorhandene aber auch für neue Kunden, egal ob es draußen regnet oder schneit.

Am 01.11.2016 starteten die Umbauarbeiten, welche finanziell komplett von der Firma Sportfusion getragen werden. Neben einem neuen Sportboden und einer Spiegelwand werden zur Erweiterung der aktuellen Trainingsmöglichkeiten mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht auch professionelle Kraft- und Cardiogeräte angeschafft. Die vorhandene Bar beleibt erhalten und wird weiter zur Getränke-Ausgabe genutzt. Das Konzept von dem Jungunternehmer hebt sich deutlich von Fitnessketten oder anderen Fitness-Studios in Meerbusch und Umgebung ab. So gibt es z.B. keine festen Öffnungszeiten und kein ständig wechselndes Personal. Trainiert wird täglich zwischen 6.00 Uhr früh und 23.00 Uhr abends, aber nur auf Termin und nur unter Anleitung. Zu den Leistungen gehört u.a. der Fitness-Check zur Erfassung des aktuellen körperlichen Leistungsstandes, das klassische Personal-Training, das selbst entwickelte Bodyforming-Konzept für schnelle Veränderungen einzelner Körperzonen und das medizinische Fitnesstraining für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden oder Sportler, welche nach einer Verletzung wieder fit werden wollen.

Alle Trainings- und Beratungstermine werden ausschließlich von qualifizierten und lizensierten Fachkräften mit jahrelanger Erfahrung durchgeführt. Diese können entweder für eine Einzelbetreuung, eine Partnerbetreuung oder eine Betreuung in Kleingruppen gebucht werden. Durch ein regelmäßiges Training unter Anleitung können die größtmöglichen Erfolge erzielt werden. „Ich habe neben meinem Studium viele Praktika absolviert und bei vielen großen und kleinen Fitnessstudios hinter die Kulissen blicken können. Begeistert war ich nie. Hauptsächlich ging es immer nur um den Abschluss oder die Verlängerung eines Kundenvertrages. Bei den wenigsten Studios wurden die Kunden auch auf der Trainingsfläche gut betreut. Ganz im Gegenteil, mir wurde damals teilweise sogar verboten, Kunden bei der falschen Ausführung einer Übung zu korrigieren. Das würde zu viel Zeit kosten. Kein Wunder, warum bewiesener Maßen nur ein Bruchteil der in einem Fitness-Studio angemeldeten Kunden auch regelmäßig zum Training gehen und ihr sportliches

ANZEIGE

Ziel in den seltensten Fällen erreichen", so der 26- jährige, für den der wirtschaftliche Erfolg seines Unternehmens zwar wichtig ist, nicht aber über den sportlichen Erfolgen seiner Kunden steht. So ist eine jährliche Mitgliedschaft bei Sportfusion möglich, aber keine Voraussetzung. Es können auch einzelne Stunden oder Stundenpakete erworben werden, ohne sich zeitlich über einen längeren Zeitraum fest zu binden.

Natürlich gibt es für Mitglieder des TSV Meerbusch Sonderkonditionen. Neben dem Kernangebot der Firma Sportfusion wird Patrick in den neuen Räumlichkeiten auch weitere TSV Kursangebote etablieren. In enger Zusammenarbeit mit der Gymnastikabteilung des TSV Meerbusch werden momentan neue Angebote entwickelt. Möglich sind Kursangebote wie z.B. ein Sportkurs für Rollstuhlfahrer oder Menschen mit Amputation oder ein spezieller Kraftkurs an Geräten für Senioren. Das Fitness-Gesundheits-Studio befindet sich im Erdgeschoss und ist komplett barrierefrei.

Für weitere Informationen oder Fragen besuchen Sie die Homepage www.sportfusion.de oder schreiben Sie eine Mail an patrickkrause@sportfusion.de

Halbzeit bei den Tischtennisspielern

2. Herrenmannschaft v.l.n.r.: Dieter Zimmermanns, Van Lieu, Eckhard Kubitz, Marek Gesiorowski, Jürgen Beisler (Mannschaftsführer) und Jürgen Siemann

Die Tischtennis-Saison startet immer im September und endet im April des folgenden Jahres. Im Dezember ist dann Halbzeitpause. Der bisherige Verlauf der Hinrunde war für die TSV-Mannschaften sehr gut und vielversprechend.

Herren/Senioren

Die 1. Mannschaft wurde durch den krankheitsbedingten Ausfall des Spitzenspielers Olaf Lurz stark geschwächt und belegt nach der Hinrunde deshalb nur mit einem ausgeglichenen Punktekonto einen sicheren Mittelplatz in der Tabelle der Kreisliga. Das muss unter den gegebenen Umständen als Erfolg gesehen werden

Die 2. Herrenmannschaft hat sich entgegen den Erwartungen überraschend gut geschlagen und sich im oberen Drittel der Tabelle festgesetzt. Aber es ist ein sehr enges Feld und es bleibt in der Rückrunde abzuwarten, ob die Mannschaft um Kapitän Beisler sich weiterhin so gut schlagen kann. Das Punktekonto sollte aber auf jeden Fall reichen, um in der oberen Tabellenhälfte zu bleiben.

Die 3. Herrenmannschaft verlor in der gesamten Hinrunde nur ein einziges Spiel und ist unangefochten Tabellenzweiter. Diesen Platz sollte sie auch am Ende der Saison belegen, da wohl keine der gegnerischen Mannschaften, außer dem Tabellenführer SV Forstwald die TSVler ernsthaft gefährden kann.

Rupert Wyschka (links) und Wolfram Thielen beim Doppelspiel

Die 4. Herrenmannschaft spielte eine sensationelle Saison und belegt momentan den 3. Tabellenplatz. Allerdings steht bei Redaktionsschluss noch das Spiel gegen den punktgleichen Tabellenzweiten Bockum aus, so dass die Mannschaft noch auf den 4. Platz abrutschen kann, aber bei einem Sieg sogar Platz 2 belegt. Wir wünschen der Mannschaft viel Erfolg!

Die 5. Herrenmannschaft belegt mit 8 Punkten Vorsprung vor dem Tabellenzweiten unangefochten die Tabellenspitze. Bei sieben Siegen gab es nur ein einziges Unentschieden. Nach einer schwierigen Saison im Vorjahr ist der Mannschaft dieser Erfolg nur von Herzen zu gönnen Auch die Seniorenmannschaft Ü40 schlug sich tapfer in der Saison und schaffte einen sicheren Mittelplatz in der Kreisliga, wo es nur sehr schwere Gegner gab. Auch hier hätte es mit Olaf Lurz sicher zu einem noch besseren Platz gereicht.

Bambini/Schüler/Jugend

Die Jungenmannschaft etablierte sich in der 1. Kreisklasse erfolgreich und belegt nach der Hinrunde den 2. Tabellenplatz

Die 1. Schülermannschaft (Kreisliga) hatte diese Saison einen schweren Stand, denn sie spielte zwei Klassen höher im Vergleich zur Vorsaison. Da konnte man noch nicht ganz mithalten und wird im neuen Jahr wieder in der 1. Kreisklasse antreten. Dort wird die Mannschaft allerdings wieder zu den Mitfavoriten gehören

Die Bambini-Mannschaft (Kreisliga 2), die schon in der letzten Saison überzeugen konnte, fand keinen wahren Gegner und belegte mit 8 Siegen souverän die Tabellenführung. Da wachsen noch ein paar große Talente heran.

Helmut Urbas

Die perfekte Ergänzung zum Vereinssport

SPORTFUSION PERSONAL TRAINING UND MEHR

Das Konzept ist simpel, der Erfolg riesig. Gemeinsam werden wir an Ihren sportmotorischen Fähigkeiten arbeiten. Dazu gehören die 5 Komponenten Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Ergänzend kann Ihre Ernährung zur Erfolgssteigerung optimiert werden.

Als im Bundesverband für Personal Training gelisteter Personal Trainer und Ernährungsberater betreue ich Sie individuell und zu jeder Tageszeit an sieben Tagen die Woche. Durch diverse Kooperationen haben wir die Möglichkeit, unterschiedliche Sportstätten in Meerbusch zu nutzen. Gerne kann das Workout aber auch bei Ihnen zu Hause stattfinden. In einem Umkreis von 20 km um Meerbusch berechne ich keine zusätzlichen Anfahrtskosten. Die erste Stunde ist gratis – Mitglieder des TSV Meerbusch erhalten 15% Preisnachlass auf alle weiteren Stunden. Dieser Preisnachlass ist nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

Vom Fitness-Check über das klassische Personal Training bis hin zum Bodyforming, der Trainingsplanerstellung oder der Ernährungsberatung, ich habe die passenden Bausteine für eine individuelle und effektive Betreuung.

Sie haben eine Sportverletzung oder aus anderen Gründen Schmerzen bei bestimmten Belastungen oder Bewegungsabläufen? Als lizensierter medizinischer Fitnesstrainer arbeite ich sehr gerne mit Ihnen an Ihrer Genesung.

Für weitere Informationen zu den verschiedenen Leistungen besuchen Sie meine Homepage oder nehmen Sie einfach direkt Kontakt zu mir auf.

Ich freue mich auf Sie!

Sportfusion Patrick Krause B.A.
Telefon: 0174 826 1779
Email: patrickkrause@sportfusion.de

www.sportfusion.de

Jiu Jitsu als Halbzeit-Show-Act

Jiu Jitsu ist nicht nur Kampfkunst, Selbstverteidigung und Fitnesssport. Nein, es kann auch durchaus Unterhaltung sein.

Nachdem wir im vergangenen Jahr ein tolles Feedback zu unserer Vorführung im Rahmen des Fests des Sports erhalten haben, wollten wir unseren Sport auch weiterhin nicht nur hinter verschlossenen Türen betreiben. Denn schließlich muss man Jiu Jitsu nicht zwingend selbst ausüben, man kann sich auch einfach mal „berieseln“ lassen und schauen und staunen, was dieser Sport zu bieten hat. Daher haben wir am 12.11.2016 die Gelegenheit beim Schopfe gepackt. Der TuS Treudeutsch Lank 07 hatte uns netterweise die Halbzeitpause des Verbandsliga-Handballspiels TuS Treudeutsch Lank 07 (1. Herren) gegen die Turnerschaft Lürrip zur Verfügung gestellt. Folglich war die Stimmung am Samstagabend in der Forstenberghalle in Lank-Latum gut, die Zuschauerränge waren recht gut besucht. Gute Voraussetzungen um eine tolle Vorführung auf die Matten zu stellen.

Als der Halbzeitpfiff ertönte und die Spieler sich in die Umkleiden zurückzogen, strömten wir mit Matten bewaffnet und unter den überraschten Blicken der Zuschauer in die Mitte der Halle. Blitzschnell war eine kleine Mattenfläche ausgelegt und die Demonstration konnte beginnen.

Wie auch im Vorjahr, eröffneten unsere Kleinsten die Vorführung mit ein paar Selbstverteidigungstechniken. Der erste Beifall ließ die Aufregung und Nervosität der Jiukas recht schnell verfliegen. Im Anschluss daran zeigten unsere Großen zusammen mit den Trainern, was sie in den vergangenen Monaten gelernt hatten. Abschließen durften wieder unsere Kleinsten die Vorführung, indem sie ein paar Würfe aus dem Grundschulprogramm zeigten.

Der Beifall während und nach der Vorführung ließ darauf schließen, dass den Zuschauern unsere kleine Halbzeit-Show gefallen hat.

Für die Gelegenheit möchten wir uns an dieser Stelle noch einmal recht herzlich beim TuS Treudeutsch Lank 07 bedanken. Wir

hoffen, dass das nicht die einzige Halbzeit-Show bleiben wird, denn uns hat es wieder einmal richtig Spaß gemacht.
Unser größter Dank gilt selbstverständlich allen fleißigen Jiukas, die eine solche Vorführung überhaupt erst ermöglicht haben – danke!

Text: Christian Busch
Bilder: Elisabeth Beeser

Kyu-Gürtelprüfung Winter 2016

Weihnachten steht vor der Tür und das Jahresende ist auch nicht mehr weit. Daher ist es wieder Zeit für die traditionell zweite Gürtelprüfung des Jahres.

Die Prüfung findet statt am

Mittwoch, 14.12.2016 um 18:00 Uhr.

Weitere Infos und Anmeldung unter www.tsv-meerbusch.de/kyu-guertelpruefung-winter-2016.

News aus der Karateabteilung

Seit November trainieren die Karatekas wieder in der Turnhalle des Strümper Gymnasiums, und zwar mittwochs von 17.00 bis 18.15 Uhr und freitags von 18.00 bis 19.30 Uhr.

Weitere Infos bei den Trainern Sabine Rinck und Liam Murphy per Mail: sabine.rinck@tsv-meerbusch.de, liam.murphy@tsv-meerbusch.de oder bei der Geschäftsstelle unter 02159/819964

Sabine Rinck und Liam Murphy Trainer Karateabteilung.

TSV GYMNASTIK MEERBUSCH

Petra Arizeus

***18. August 1952 + 13. September 2016**

Unser langjähriges Mitglied Petra Arizeus ist am 13. September 2016 im Alter von 64 Jahren in Krefeld verstorben. Unsere Anteilnahme gilt insbesondere ihrem Mann Dieter.

Petra war seit 1972 Mitglied im Verein und hatte immer ein offenes Ohr für unsere alltäglichen Sorgen im damaligen TuS 64 Bösinghoven. Sie hat einige Jahre die Leitung der Gymnastikabteilung inne gehabt. Gemeinsam mit Ehemann Dieter, der über 50 Jahre lang TuS-Mitglied war, hat sie bei vielen Vereinsfesten immer wie selbstverständlich geholfen.

Liebe Petra, wir werden uns immer an viele schöne Stunden erinnern und Dir ein ehrendes Andenken bewahren und dich nicht vergessen.

Johannes Peters, 1. Vorsitzender

imdahl
Closed
Closed Accessoires
Luisa Cerano
Repeat
Raffaello Rossi
Lieblingsstück
Barbara Schwarzer
Oui
Fuchs Schmitt
William Lockie Cashmere
u.v.m.
Imdahl Moden | Hauptstraße 43-45 | 40668 Mb-Lank
Mo.-Fr. 9.30-18.30 | Sa. 9.30-13.30 Uhr

Palatini
Eiscafé
Hochstraße 19c
Im Ackershof
40670 Osterath
Eiscafe Palatini Osterath
Teuflisch gutes Eis!

montanus-werner
dr. med. dent. katrin
• Prophylaxe
• Paradontologie
• Bleaching
• Veneers/ Verblendschalen
• Ästhetisch hochwertiger Zahnersatz
• Kinder- u. Jugendprophylaxe
40670 Meerbusch-Osterath
Kirchplatz 1a
Tel. 02159/528252
Fax 02159/528228
E-Mail: praxis@dr-montanus-werner.de
www.dr-montanus-werner.de

Arztpraxis

Dr. med. Ansgar Schmitz - Franken

Facharzt für Chirurgie, Schwerpunkt Unfallchirurgie
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
D - Arzt der Berufsgenossenschaften für
Arbeits-, Schul- und Wegeunfälle
Sportunfälle

Hafenstraße 68, Rheintor Klinik, 41460 Neuss
Tel.: 02131/25658 Fax: 02131/569248

Mo., Di., Do. 8.°° - 12.°° und 15.°° - 18.°°
Unfälle durchgehend 8.°° - 18.°°
Mi. und Fr. 8.°° -13.°° und nach Vereinbarung

DER GETRÄNKE-FACHHANDEL
LIEBISCH

GROSS- UND EINZELHANDEL

PARTY - UND FEST-SERVICE

LIEBISCH GMBH - MÜHLENSTRASSE 130

40668 MEERBUSCH-LANK - TELEFON 02150/2888

Verkauf
Beratung (auch vor Ort)
Reparatur-Service
SAT-Antennen
Kabelanschluß
Musik-, Ton- und
Lichtanlagen-Verleih

BIRGELS
Hifi · TV · Video
Bösinghovener Str. 81a
40668 Meerbusch
Telefon: 02159 8 28 27 57

PFLEGEDIENST
MEERBUSCH
PLOCH
Häuslicher Krankenpflegedienst

Veronika Ploch
Uerdinger Str. 67
40668 Meerbusch

Tel.: 02150- 2873
info@krankenpflegedienst-ploch.de

caritas

Seit fast 100 Jahren ist die Caritas in Krefeld tätig. Mit über 1000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sind wir der größte Wohlfahrtsverband in unserer Region. Altenhilfe ist ein gut aufgestellter Schwerpunkt der Krefelder Caritas: Sowohl durch die Angebote des Caritasverbandes (Ambulante Pflege, Palliativ-Pflege, Fahrbarer Mittagstisch, Hausnotruf, Betreutes Seniorenwohnen) als auch die sechs Altenheime und die Kurzzeit- und Tagespflege der Krefelder Caritasheime gemeinnützige GmbH sind wir marktführend in unserer Stadt.

Für unsere Caritas-Pflegestation in Meerbusch suchen wir per sofort oder später zur unbefristeten Einstellung zuverlässige und verantwortungsbewusste

examinierte Pflege-Fachkräfte m/w

Wir erwarten

- Ausbildung im Bereich der Pflege (1- oder 3-jährig)
- PKW Führerschein

Wir bieten

- Eine umfassende Einarbeitung und kostenlose Fortbildungsmöglichkeiten
- Vergütung nach AVR-Caritas (liegt in unabhängigen Branchenvergleichen stets an der Spitze) mit den üblichen Zulagen, Weihnachtsgeld bzw. Jahressonderzahlung und zusätzliche betriebliche Altersversorgung
- Dienstwagen auch zur privaten Nutzung

Wir setzen die Identifikation mit dem Auftrag und den Zielen der Caritas als Wohlfahrtsverband der katholischen Kirche voraus.

Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch bei der Caritas-Pflegestation Meerbusch, Fr. Möller, Tel. 02159 / 9 13 50.

Schriftliche Bewerbungen senden Sie bitte an unten genannte Adresse.

Caritasverband für die Region Krefeld e.V.
Herrn Elmar Wachs
Am Hauptbahnhof 2
47798 Krefeld

www.caritas-krefeld.de

www.ambulante-pflege-caritas.de

Caritasverband
für die Region Krefeld e.V.
Nahe beim Menschen
in Krefeld und Meerbusch

TRAININGSZEITEN

TSV GYMNASTIK MEERBUSCH

MONTAG

ERWACHSENE

Trainingszeit				Trainer/in	Zielgruppe		Ort
9:00 - 10:00		Bodyforming	GS	Silvia	W-S		R 2
10:30 - 11:30		Rückentraining		Regine	E		R 1
17:00 - 18:00		Pilates		Simone	E-W		R 1
18:00 - 19:00	Kurs	Faszientraining		Simone	W		R 1
19:00 - 20:00		Bodyforming		Eva P.	W-S		R 2
20:00 - 21:15	Kurs	Yoga Fitness		Simone	E-W	D/H	R 1
19:00 - 20:00	Kurs	fit & pfundig		Simone	E-W		R 1
20:00 - 22:00		Showtanz 'Wild Things'		Ina			R 2
20:00 - 22:00		"Fit mit Fun" für Männer		Thomas	W	H	
18:00 - 19:00		Reha-Herzsport		Eva W./Barbara	R		TSS
19:00 - 20:00		Reha-Herzsport		Eva W./Barbara	R		TSS

KINDER / JUGENDLICHE

Trainingszeit			Trainer/in	Ort	Alter
9:00 - 10:00		Eltern-Kind-Turnen	Marion	R 1	ca. 8M-3J
16:30 - 17:15		Eltern-Kind-Turnen	Marion	TSS	ab 3 J
17:15 - 18:00		Eltern-Kind-Turnen	Marion	TSS	ab 1,5 J

Zeichenerklärung:
D/H Angebot für Damen und Herren
GS Angebot ausgezeichnet mit den Gütesiegeln "Sport pro Gesundheit" & "Pluspunkt Gesundheit"

DIENSTAG

Trainingszeit				Trainer/in	Zielgruppe		Ort
8:30 - 9:30		Aerobic II		NN	W		R 1
9:30 - 10:30		Rückentraining	GS	Britta	E-W	D	R 1
10:35 - 11:50	Kurs	Osteoporose Prävention	GS	Britta	E	D	R 1
08:45 - 09:45		Sanfte Gymnastik		Hanne	E	D/H	R 2
10:00 11:00		für Senior(inn)en					
17:30 - 18:30		Bodyforming		Simone	W-S		R 1
18:45 - 20:00	Kurs	Yoga Fitness		Simone	W		R 1
20:00 - 21:00		Rückentraining	GS	Britta	W	D/H	R 1
19:30 - 21:00	Kurs	Hatha-Yoga		Roswitha W.		D/H	R 2

MITTWOCH

Trainingszeit				Trainer/in	Zielgruppe		Ort
8:45 - 9:45		Rückentraining	GS	Silvia	E-W	D/H	R 1
10:00 - 11:00		Rückentraining	GS	Silvia	E-W	D/H	R 1
8:45 - 9:45		Powerfit		NN	W-S		R 2
10:00 - 11:30		Reha-Diabetikersport		Eva W.	R	D/H	FH
16:15 - 17:15		Wirbelsäulengymnastik		Regine	E-W	D/H	TKA
18:00 - 19:00		Rückentraining sanft + effektiv	GS	Uschi	W		R 1
19:00 - 20:00		Rückenfit Sie+Er	GS	Uschi	E-W	D/H	R 1
20:00 - 21:00	Kurs	Stepp-Aerobic		Simone	S		R 1
17:30 - 19:00	Kurs	von XXL zu L		Simone	E-W	D/H	R 2
19:00 - 20:00		Bodyforming		Simone	W-S		R 2
20:00 - 21:00	Kurs	Zumba Fitness		Ramiza	W		ISch
20:00 - 22:00		Sportgruppe Herren		Eva W.	W-S	H	TSS

Trainingszeit			Trainer/in	Ort	Alter
16:45 - 17:45		Orientalischer Tanz	Vera	R 1	ab 8 J

Zeichenerklärung:
Kurs zeitlich begrenztes Kursangebot gegen zusätzliche Gebühren, auch für Gäste

Zeichenerklärung ORT:
R 2 Trainingscenter "Alte Schule" 1. OG Raum 2, Bösinghoven
R 1 Trainingscenter "Alte Schule" 1. OG Raum 1, Bösinghoven
SMG Sporthalle Städt. Meerbusch Gymnasuim, Halle 1, Strümp
MGS Sporthalle Martinus Grundschule, Strümp
FH Forstenberghalle, Lank
TKA Turnhalle Kemper Allee, Lank
TSS Turnhalle Stettiner Straße, Lank
ISch Turnhalle im Schieb, Lank

DONNERSTAG

Trainingszeit				Trainer/in	Zielgruppe		Ort
8:30 - 9:30		Sanfte Fitness		Liesel	E-W	D/H	R 1
9:30 - 10:30		Pilates		Simone	W		R 1
18:00 - 19:00		Rückentraining	GS	Silvia	E-W	D/H	R 1
19:00 - 20:30		Fitness all inclusive		Ulrice	W		R 1
20:30 - 21:30	Kurs	Functional Training		Patrick	EWS	D/H	R 1
18:00 - 19:00		Rückentraining sanft + effektiv	GS	Uschi	W		R 2
20:00 - 22:00		Showtanz 'Wild Things'		Ina			R 2
18:00 - 19:00		Sport für Seniorinnen		Hanne	E-W	D	TKA
18:30 - 19:30	Kurs	Tanzen für Pfundige		Simone	E-W		MGS
19:30 - 20:30		Rückenfit Sie+Er	GS	Uschi	W	D/H	MGS

Trainingszeit			Trainer/in	Ort	Alter
16:00 - 16:45		Kinderturnen	Conni	MGS	3-4 J
16:45 - 17:30		Kinderturnen	Conni	MGS	5-6 J
17:30 - 18:30		Kinderturnen	Conni	MGS	6-9 J
15:00 - 16:00	Kurs	Kreat.Kindertanz/Prè-Ballett	Myriam	R 1	3,5-6 J
16:00 - 17:00		Ballett/Kreativer Kindertanz	Myriam	R 1	ab 6 J
17:00 - 18:00		Ballett/Kreativer Tanz	Myriam	R 2	ab 9 J

FREITAG

Trainingszeit				Trainer/in	Zielgruppe		Ort
8:45 - 9:45		55plus		Regine	E-W	D/H	FH
10:00 - 11.00		Wirbelsäulengymnastik		Regine	E-W	D/H	FH
10:00 - 11:00	Kurs	Osteoporosesport		Eva W.	E-W	D/H	FH
11:00 - 12:00		Reha-Herzsport		Eva W.	R		FH
9:00 - 10:00		Full Body Intervall		Silvia	W-S		R 1
10:00 - 11:00		Sie+Er Fitness		Hanne	E-W	D/H	R 1
17:30 - 18:30	Kurs	fit & pfundig		Simone	E-W		R 2
18:00 - 19:00		Sie+Er Ski-Fitness		Christine	W	D/H	R 1
18:30 - 19:30	Kurs	Faszientraining		Simone	W		R 2
19:00 - 20:00		Orientalischer Tanz		Vera	E		R 1
20:00 - 21:15		Orientalischer Tanz		Vera	W		R 1
20:00 - 22:00		Sportgruppe Herren		Eva W.	E-W	H	FH

Trainingszeit			Trainer/in	Ort	Alter
15:30 - 16:30		Cheerleading 6-9 Jahre	Samantha	TKA	
16:00 - 17:00		Cheerleading 10-14 Jahre	Samantha	TKA	
16:00 - 18:30		Cheerleading ab 15 Jahre	Samantha	TKA	
16:15 - 17:15		Breakdance I)	Younes	TKA	
17:15 - 18:15		Breakdance II)	& Lukas	TKA	

Unsere Angebote in Meerbusch-Lank sind blau unterlegt.
Unser Ferienprogramm wird gesondert bekannt gegeben.

SAMSTAG

Trainingszeit				Trainer/in	Zielgruppe		Ort
9:30 - 10:25	Kurs	Zumba Gold		Sabine K.	E		R 1
10:30 - 11:25	Kurs	Zumba Fitness		Sabine K.	W		R 1

Zeichenerklärung

E **E**insteiger , Wiedereinsteiger, Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit, sanftes Training mit niedriger Belastungsintensität
W **W**ellness-Sportler, gesundheitsorientiert mit guter Kondition, mittlere Belastungsintensität
S **S**portlich Ambitionierte mit sehr guter Kondition, hohe Belastungsintensität.
R **R**eha-Sport

Aktualisiert am 08.12.2016

KONTAKTE

TSV GYMNASTIK MEERBUSCH

Abteilungsleitung

Roswitha Ogrosky
Abteilungsleiterin

02159 / 78 50
roswitha.ogrosky@tsv-meerbusch.de

Hans-Dieter Busch
Stv. Abteilungsleiter

0176 / 13 98 96 70
hans-dieter.busch@tsv-meerbusch.de

Hans Reiners
Beauftragter für Sportstätten
(Städtische Sporthallen)

02150 / 3976
hans.reiners@tsv-meerbusch.de

Simone Rudolph
Leiterin Trainingsbetrieb

02159 / 9 22 13 19
simone.rudolph@tsv-meerbusch.de

Eva Wenderoth
Fachbereich Reha-Sport
ÜL-B Reha (Herz,Diabetes,Orthopädie)

02150 / 7108
eva.wenderoth@tsv-meerbusch.de

Barbara Bär-Bories
Fachbereich Kinder- und Jugendsport
Dipl. Sportlehrerin B / Reha-Herzsport

02150 / 70 08 34
barbara.baer-bories@tsv-meerbusch.de

Trainerinnen und Trainer

Silvia Kaiser
Präventionssport

02151 / 57 14 15
silvia.kaiser@tsv-meerbusch.de

Uschi Klupsch
Präventionssport

02151 / 31 55 68
uschi.klupsch@tsv-meerbusch.de

Britta Schlieck
Präventionssport

0172 / 2 14 74 72
02159 / 91 03 16
britta.schlieck@tsv-meerbusch.de

Hanne Pelster
Sport der Älteren

02151 / 55 77 71
hanne.pelster@tsv-meerbusch.de

Liesel Toups
Physiotherapeutin

0177 / 1 40 76 16
02151 / 3 25 30 70
liesel.toups@tsv-meerbusch.de

Regine Schnüll
Physiotherapeutin

0160 / 94 66 32 88
02159 / 81 86 75
regine.schnuell@tsv-meerbusch.de

Ulrice Guder
Fitness-Trainerin

02150 / 70 69 978
ulrice.guder@tsv-meerbusch.de

Sandra Menge
Fitness-Trainerin

0173 / 2 56 32 46
02150 / 70 63 23
sandra.menge@tsv-meerbusch.de

Eva Pack
Fitness-Trainerin

0175 / 9507550
02159 / 53 24 744
eva.pack@tsv-meerbusch.de

Christine Haslach
Fitness-Trainerin

02159 / 76 09
christine.haslach@tsv-meerbusch.de

Roswitha Weigmann
Yoga-Lehrerin

02159 / 3794
roswitha.weigmann@tsv-meerbusch.de

Conni Theiler
Motopädin

02159 / 81 51 61
conni.theiler@tsv-meerbusch.de

Marion Maletzki-Blank
Eltern-Kind Turnen

02151 / 3265330
marion.maletzki-blank@tsv-meerbusch.de

Edith Königshofer-Lappe
Sportlehrerin
(Vertreterin)

02159 / 6577
edith.koenigshofer@tsv-meerbusch.de

Thomas Zapf
Trainer Fit mit Fun

02159 / 56 45
thomas.zapf@tsv-meerbusch.de

Vera Stuckmann
Orientalischer Tanz

02151 / 62 04 35
vera.stuckmann@tsv-meerbusch.de

Myriam Nilius-Kloos
Tanzpädagogin

02159 / 52 84 18
myriam.nilius-kloos@tsv-meerbusch.de

Ina Haslach
Leiterin Showtanzgruppe "Wild Things"

0175 / 39 47 39 90
ina.haslach@tsv-meerbusch.de

Sabine Knapp
Zumba Instructor

0170 / 9 64 31 17
sabine.knapp@tsv-meerbusch.de

Ramiza Memeti
Zumba Instructor

0152 / 53 88 85 81
ramiza.memeti@tsv-meerbusch.de

Samantha Brauers
Kindertanz & Cheerleading

0172 / 56 55 042
samantha.brauers@tsv-meerbusch.de

Younes Khermane
Breakdance Trainer (rechts)

0163 / 24 38 193
younes.khermane@tsv-meerbusch.de

Lukas Kaczmarczyk
Breakdance Trainer (links)

lukas.kacmarczyk@tsv-meerbusch.de

Patrick Krause
Sport- und Fitnesstrainer

0174 / 8261779
patrick.krause@tsv-meerbusch.de

Petra Gesthuysen-Mieden
XXL Ernährungsberaterin

0177/ 4 11 74 02
02150 / 70 06 31
petra.gesthuysen-mieden@tsv-meerbusch.de

Dorit Anderson
XXL Walking Trainerin

0173 / 5 22 64 28
dorit.anderson@tsv-meerbusch.de

Aktualisiert am 15.09.2016

IMPRESSUM:

Sportarten:
Badminton
Cheerleading
Fußball
Gymnastik
Inline Skating
Jiu Jitsu
Karate
Kinderturnen
Laufen
Nordic Walking
Orientalischer Tanz
Rückenschule
Schach
Schießsport
Skisport
Tanzen
Tennis
Tischtennis
US Sports
Yoga

Herausgeber:
Der Vorstand des TSV Meerbusch

Redaktion:
AK Öffentlichkeitsarbeit u. Werbung:
Roswitha Ogrosky
Johannes Peters

Redaktionsmanagement:
Johannes Peters

DTP-Layout und Satz:
Kathrin Wohlfahrt

Fotos:
Archiv des TSV Meerbusch
Roswitha Ogrosky und Mitglieder desTSV Meerbusch
Karin Multhauf
Ludwig Sauels, www.sauels.com

Druck:
HORN-DRUCK
Schloßstr. 65
40477 Düsseldorf
Tel. 0211-90 81 11-0
Fax: 0211-90 81 11-5

Auflage:
4 x jährlich 2.000 Stück

Anzeigen & Werbung:
Es gilt die jeweils zum Erscheinungstermin gültige Anzeigenpreisliste

Schühlein – Erdelen
Steuerberatungsgesellschaft mbH

Hauptstraße 100
40668 Meerbusch-Lank
Tel: 0 21 50 / 79 40 0
schuehlein@steuerberatungskanzlei-erdelen.de
www.steuerberatungskanzlei-erdelen.de

Bauunternehmen Helmut Toups GmbH & Co KG
Greifswalder Str. 12 c
40668 Meerbusch

Tel. 0 21 50 / 70 75 07
Fax 0 21 50 / 70 71 68
toups-bau@online.de

- Neubau - Altbausanierung
- Umbau - Reparaturarbeiten

...immer etwas Besonderes!
Autohaus Nauen
Willkommen in der Familie

kompetent Professionalität Freunde Gastfreundschaft Familie Kinder vertrauensvoll Tradition Begeisterung loyal Nauen respektvoll Freude Meerbusch menschlich verbindlich ehrlich Emotion tierlieb besonders authentisch anders

Eine Atmosphäre zum Wohlfühlen, Gastfreundschaft, Emotion, Familie und Professionalität – das sind die Werte, auf denen wir unser familiengeführtes Autohaus aufgebaut haben. Wir möchten, dass Sie sich bei uns rundum wohlfühlen – egal, ob Sie Ihr Fahrzeug zum Service bringen oder sich für ein neues Auto interessieren.

Heinz Nauen GmbH & Co. KG

Breite Straße 1, 40670 Meerbusch
Tel.: 0 21 59 - 91 87 - 0
info@autohaus-nauen.de
www.autohaus-nauen.de

Audi
Otto-Hahn-Straße 2, 40670 Meerbusch
Tel.: 021 59 - 9166 - 0
info@audi-nauen.de
www.audi-nauen.de

Unsere Unternehmensbroschüre. Jetzt neu. Jetzt online. News und Stories. Historie und Familie. Ansichten und Ziele eines Traditionsunternehmens in Meerbusch. Nauen – innovativ seit 1957.

GISSELBACH

SANITÄR HEIZUNG SOLAR ANLAGEN TECHNIK

Ossum 12
40668 Meerbusch
FACHBETRIEB FÜR

Telefon (02159) 81066
Telefax (02159) 81939

SANITÄR • HEIZUNG
SOLAR
ANLAGENTECHNIK

Hofladen Seibt

lecker...

täglich 9 - 18 Uhr
samstags 8 - 13 Uhr

Frisches Gemüse und Kartoffeln von unseren Feldern, Obst, Südfrüchte, Eier, Marmeladen und vieles mehr...

mehr auf: www.facebook.com/HofladenSeibt
www.Hofladen-Seibt.de

Komm doch mal vorbei, es lohnt sich:
Fischelner Straße 80 in Meerbusch-Bösinghoven

Wenn's nicht mehr läuft.

Lenzen hilft!

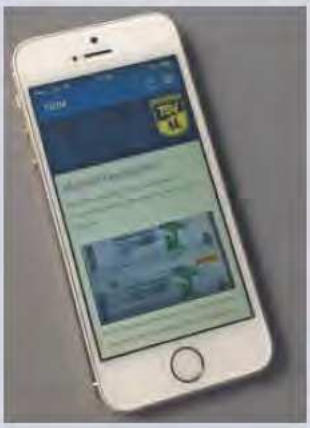
Seit über 35 Jahren in bester Service-tradition

Showroom für persönliche Beratung: Geisweg 42, 40668 Meerbusch
Mo-Fr 8.30-13.00 Uhr u. 14.00-18.30 Uhr, Mi u. Sa 8.30-13.00 Uhr
Service vor Ort nach Terminvereinbarung unter **T 02159 961550**

TV HiFi Digitale Medienwelt. **PETER LENZEN**

Unsere TSV-APP, hast Du Sie schon?

Den TSV Meerbusch gibt es auch auf dem Smartphone! Immer über alle Neuigkeiten, Fotos, Veranstaltungen und Termine informiert sein. Sobald es etwas Neues gibt, meldet es das Smartphone. Den Kontakt zurück gibt es auch, einfach per Knopfdruck.
Die App ist natürlich kostenlos!



Der TSVM verleiht nützliches Inventar!

Sonnenschirm groß	3,00 Euro
Sonnenschirm klein	1,00 Euro
Bierzeltgarnituren:	
(2 Bänke + 1 Tisch)	6,00 Euro
Stehtische	2,50 Euro
Zelte	6,00 Euro
Barhocker	1,00 Euro
Stühle	0,50 Euro
Friteuse	15,00 Euro
Theke	15,00 Euro
Zelte 4x8 m, 3,15 m hoch	40,00 Euro
Edelstahl-Schwenkgrill	
80 cm Durchmesser	15,00 Euro

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Maria Nollau
Telefon: 02159 / 8636

WIR DANKEN
unseren Partnern:

Akkuplanet, powering solutions	31
Apfelparadies, Ernährung	2
Chichon, Personalmanagement	9
Geier, Versicherung	18
Hilsenbeck, Versicherung	8
Horn-Druck, Druckerei	59
Jatzkowski, Steuerberatung	33
Liebisch, Getränkemarkt	51
MaLou Schneider, Elektro	43
Möbelwerkstätte Meerbusch	55
Palatini, Eiscafe	50
Peters, Kälte - Klima	11
Pleines Fashion, Optiker	18
Ploch, Pflegedienst	51
Rewe Osterath, SB-Markt	33
Rheinpraxen, Gemeinschaftspraxis	27
Stamm, Apotheke	37
Textilpflege, Reinigung	40
Volksbank Krefeld	59
Volksbank Meerbusch	29
WBM, Stadtwerke	45
DUS, Airport Düsseldorf	11
Autohaus Nauen	55

unseren Inserenten:

Abacus, Nachhilfe	39
Achten, Buchhandlung	24
Barbara Karras, Friseur	18
Beeck, Elektrotechnik	6
Birgels, HiFi, Video, TV	51
Caritas	52
elsa, Sanitär, Heizung	11
Fair Sport,	39
Flockdruck Schmitz	11
Gisselbach, Heizung, Sanitär	56
Hoster, Küchen+Einrichtungen	25
Holzportal, Parkett, Türen+Fenster	18
Hörgeräte Hospital	29
imdahl, Moden	50
Jäger, Bestattungen	24
Kalies, Elektroanlagen	18
Kettenantrieb, Fahrräder	21
Kleintierpraxis, Dr.med.vet.Jens Diel	36
Lange, Steuerberatung	39
Lenzen, TV, Video, HiFi, SAT	56
Malteser	39
montanus-werner, Zahnarztpraxis	50
Mrs. Books, Buchhandlung	6
Nazer, Familien Dental Praxis	39
Neukirchen, Dachdecker	24
Pfeiffer, Peter Installation	24
Rheinfähre	45
Rietz, Schreinerei	35
Römer Apotheke	5
Schmitz-Franken Dr.,Arztpraxis	51
Seibt, Gemüsehof	56
Sportfusion, Personal-Training	47
Schühlein-Erdelen, Steuerberater	55
Toups, Bauunternehmung	18
Vieten, Haus Baumeister	7
Waldor, Transportgesellschaft	35

Verteilung der Vereinszeitung

Mein Verein

Liebe Sportsfreundin, lieber Sportsfreund,

Die Verteilung wird über unsere Sportstätten in Lank und Bösinghoven durchgeführt. Darüber hinaus liegt die Zeitung in vielen Geschäften, Banken, Praxen, aber auch bei unseren Partnern in ganz Meerbusch aus. An manchen Orten auch mit dem deutlichen Hinweis, dass man sich ein Exemplar gerne mit nach Hause nehmen darf. Die Annahme der Verteilstellen wird regelmäßig überprüft und gegebenenfalls nachgebessert. Solltet Ihr Wünsche oder Verbesserungsvorschläge für die Verteilung haben, nur her damit!

Natürlich soll aber jedes Mitglied unsere Zeitung bekommen. Deshalb konkretisieren wir hier noch mal unser Angebot: wir bieten auch den Postversand der Zeitung an. Bitte füllt dann das anhängende Formblatt aus und lasst es unserer Geschäftsstelle zukommen. Dieser Service wird allerdings berechnet, die Kosten betragen für die 4 Ausgaben nur 5 Euro und werden mit dem ersten Beitragseinzug fällig gestellt.

Zusätzlich wird die elektronische Ausgabe der Vereinsnachrichten zeitnah immer auf unserer Homepage www.tsv-meerbusch.de zum Download bereit gestellt.

Johannes Peters, 1.Vorsitzender

Ich bitte um Zusendung der Vereinszeitung des TSV Meerbusch:
Dezember 2016

Name, Vorname: _____

Straße: _____

Wohnort: ( )_____

Einsenden an:

TSV Meerbusch e.V. - Bösinghovener Str. 55 -40668 Meerbusch,
oder auch per eMail: gs@tsv-meerbusch.de

Wichtige Anschriften

Die Geschäftsstelle des TSV Meerbusch befindet sich in der 2. Etage der Alten Schule
Bösinghovener Strasse 55
40668 Meerbusch -Bösinghoven
Tel. 02159 / 81 99 64
fax: 02159 / 81 99 66
E-Mail: gs@tsv-meerbusch.de
Internet: www.tsv-meerbusch.de

Bankverbindung: Volksbank Meerbusch e.G.
IBAN: DE10 3706 9164 7206 9270 16

Sportplatz Bösinghoven
Zufahrt Windmühlenweg,
40668 Meerbusch
Tel. 02159 / 6343

Sportplatz Lank
Nierster Str. 90
40668 Meerbusch

Unsere Fachkraft Rolf Gießen steht Ihnen für alle Fragen rund um Ihre Mitgliedschaft und darüber hinaus gerne zur Verfügung:

Öffnungszeiten Geschäftsstelle in Bösinghoven:

Montag – Mittwoch:	08:30 Uhr bis 12:30 Uhr
Donnerstag	15:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Freitag	08:30 Uhr bis 12:30 Uhr

Geschäftsstelle Lank,
Öffnungszeiten: Freitag, 10-12 Uhr,
Tel. 02150 / 5657

Vorstand:

1. Vorsitzender	Johannes Peters	Johannes.peters@tsv-meerbusch.de mobil: 0177/6608 617
stellvertretende Vorsitzende	Renate Baumann	Renate.baumann@tsv-meerbusch.de
	Dr. Stefan Pätzold	Stefan.paetzold@tsv-meerbusch.de
	Frank Tovornik	Frank.tovornik@tsv-meerbusch.de
Ehrenvorsitzende	Dr. Steffen Döhler	
	Paul Drexler	

Abteilung	Wer?	Kontaktdaten
Badminton	Klaus Wunder	Mail: klaus.wunder@tsv-meerbusch.de
Fußball	Dierk Ziebell	Mobil: +49 172 2147876 Mail: dierk.ziebell@tsv-meerbusch.de
Gymnastik	Roswitha Ogrosky	Tel. 02159 / 78 50 Mail: roswitha.ogrosky@tsv-meerbusch.de
Jiu Jitsu	Christian Busch	Mobil: +49 1520 1944301 Mail: christian.busch@tsv-meerbsuch.de
Karate	Liam Murphy	Mobil +49 176 21787386 Mail: liam.murphy@tsv-meerbusch.de
Laufsport	Dieter Schmitz	Mobil: +49 172 2135672 Mail: dieter.schmitz@tsv-meerbusch.de
Schießsport	Helmut Tovornik	Tel. 02150 / 2893 Mail: helmut.tovornik@tsv-meerbusch.de
Ski/Inliner	Kristijan Stefanovski	Mobil: +49 174 3284168 Mail: kristijan.stefanovski@tsv-meerbusch.de
Tennis	Dr. Kurt Hartwich	Tel. 02151 / 571842 Mail: kurt.hartwich@tsv-meerbusch.de
Tischtennis	Dr. Helmut Urbas	Tel. 02150 / 911 603 Mail: helmut.urbas@tsv-meerbusch.de
US Sports	Patrick Krause	Mobil: +49 174 8261779 Mail: patrick.krause@tsv-meerbusch.de

„PUNKTEN."
„MEIN VEREIN."
Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Mehr als nur Kunde sein.

Wir machen den Weg frei.

Wir gehören unseren Mitgliedern, also unseren Kunden.
Zusammen sind wir eine starke Gemeinschaft.

Gehören auch Sie schon dazu?

www.vbkrefeld.de

Volksbank Krefeld eG

HORN-DRUCK

Offset-, Digital- und Reliefdruck

Geschäftsdrucke | Plakate | Broschüren
Blocks | Flyer | Einladungskarten
DTP | Satz | Layout | Druckveredelung | Digitaldruck

Schloßstraße 65 · 40477 Düsseldorf · Telefon 0211-90 81 11-0
Telefax 0211-90 81 11-5 · info@horn-druck.com · www.horn-druck.com

Starke Partner
für einen starken Verein

Premium Partner

Cichon Personalmanagement

Business Partner

Apfelparadies – Aus der Region... ...für die Region

Kälte Klima Peters

Hochstraße 19c Im Ackershof 40670 Osterath

...immer etwas Besonderes! Autohaus Nauen

Ploch – Häuslicher Krankenpflegedienst

rheinpraxen

AKKUplanet – Powering Solutions

wbm Wirtschaftsbetriebe Meerbusch

Elektrotechnik Malou GmbH

Düsseldorf Airport DUS

Hubertus Apotheke – Teloy Apotheke – Hauptstr. 93 & 44 – 40668 Meerbusch

pleines fashion optik – pleines hörakustik

REWE Meerbusch-Osterath – Inh. Peter Kotlarski

Heymanns Immobilien & Finanzierung

Volksbank Meerbusch eG 1884

Club Partner

Sportfusion

Liebisch

Druckstelle

Hildegardis Apotheke

www.horn-druck.com

City-Fahrschule

Willst-Du-weg.de

Volksbank Krefeld eG

Steuerberatung Jatzkowski

Textilpflege Elegance im real Fischeln

Auto Glas Reiner Daher

Stefanovic & Partner

Hausmeisterservice Hubert Wagner