



Mein Verein

Vereinszeitschrift des TSV Meerbusch e.V.

Mit uns ins Skivergnügen

Außerdem im Heft:

Von XXL zu L:

Wir bleiben am Ball, auch in der 8. Spielzeit.

Fußball: Die Vierte im Herbst

Jiu Jitsu – oder auch: Die Sanfte Kunst

Badminton: Schwierige Hallensituation als Herausforderung



Aus dem Inhalt

Jahrgang 1 - Heft 4

Gymnastik		Walking / Laufen		Karate	
Von XXL zu L:	4	Geburtstagsfrühstück	32	Neues aus der Karateabteilung	46
Die Cheerleader des TSV Meerbusch stellen sich vor	6	Meerbusch läuft und hilft	33	TuS Intern	
Kurse der Gym -Abteilung	8	Laufen für einen guten Zweck	34	Zur heutigen Ausgabe	3
Trainerinnen der Gymnastikabteilung stellen sich vor - Eva Wenderoth	12	30 Minuten in 12 Wochen	36	Steckbrief Sven Baumann	17
Abteilungsversammlung der Gymnastik Sie & Er Ski-Fitness	15	Das Running Team trauert um Heinz Friemelt	37	Beitragssystem	20
Ski / Inliner		Schießsport		HADI's kleine Kochecke	26
Viel Spaß und gute Laune beim Kinderskikurs	14	Die Abteilung stellt sich vor	24	Die perfekte Ergänzung zum Vereinssport	37
Fußball		Tennis		Fest des Sports	44
Die Vierte im Herbst	16	Vereinsmeisterschaft der Jugend	38	IKontakte Gym	50
Trainingszeiten Fußballabteilung	18	Jiu Jitsu		Trainingszeiten Gym	51
Die F1 auf Erfolgskurs...	19	Jiu Jitsu – oder auch: Die Sanfte Kunst	40	Ausleihe Räumlichkeiten / Inventar / Fanartikel	48
Der neue Kunstrasenplatz in Lank	20	Tischtennis		mpressum	53
Das große „Wir-Gefühl“	22	1. Herren - aktuelle Lage	42	Wichtige Anschriften	53
Trainingslager der E4	24	Badminton		Verteilung Vereinszeitung	55
Die Schiedsrichter des TSV Meerbusch	49	Schwierige Hallensituation	48	Mitgliederstatistik	55
		Titelfoto: Ludwig Sauels, www.sauels.com		Inserenten	55
				Beitrittserklärung	57

Der TSV Meerbusch wünscht fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2016



Obst, Gemüse
und viele andere-ländliche Produkte

Immer frisch aus der Region!

Jetzt NEU
Brot & Kuchen aus unserer Hofbäckerei

WWW.APFELPARADIES.COM

APFELPARADIES

Aus der Region...
...für die Region

- > **Wittlaer**
Duisburger Landstr. 333a
40489 Düsseldorf
(88 zw. Düsseldorf und Duisburg)
- > **Moers**
Bahnhofstraße 287
47447 Moers
(Ausfahrt A57 Moers-Kapellen)
- > **Meerbusch**
Xantener Straße 25
40670 Meerbusch
(Ausfahrt A44 Lank/Latum Strümp)

ZUR HEUTIGEN AUSGABE



Frohe Weihnachten

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, alle Weihnachtsgeschenke sind eingekauft und gefallen den zu Beschenkenden auch, wer nichts bekommt, erhält hoffentlich wenigstens liebe Grüße. Das immerhin, und das ist auch nicht wenig.

Der TSV Meerbusch und seine vielen Ehrenamtler blicken auf ein arbeitsreiches Jahr zurück. Und das in doppelter Hinsicht. Die gelungene Fusion und die Vorbereitung dazu hat uns allen viel Kraft abgefordert, aber das Ergebnis kann sich auch sehen lassen. Auch wenn das nicht alle Mitglieder so einschätzen und beurteilen. Eine Verschmelzung von zwei quirligen Vereinen ist wahrlich kein Pappentier und ganz wichtig: wir machen das ganz sicher nur einmal in unserem Vereinsleben und dafür gibt es keine Blaupause.

Viele Aufgaben wurden gut bewältigt, viele Mitglieder haben am Erfolg mitgearbeitet. Dieser Erfolg misst sich an den Mitgliederzahlen, an den Sportangeboten, an der Qualität der Sportangebote, an den in Tabellen abzulesenden Wettkampfergebnissen.

Aber auch und das ist sehr wichtig, an zufriedenen Mitgliedern. Wir können es nicht immer und allen recht machen, wir sind auch nur Menschen und leben gemeinsam in einer sehr vielfältigen Vereinsgemeinschaft mit sehr unterschiedlichen Vorstellungen und auch Erwartungshaltungen. Und das bei den ganz jungen Mitgliedern, noch mehr aber bei den erwachsenen Mitgliedern.

„Maß halten!“ rief schon Ludwig Erhard, so sollten wir es auch im TSV tun. Und in unserem neuen großen Verein gilt das im Besonderen. Nichts passiert von alleine oder automatisch. Maß halten bei unseren eigenen Ansprüchen, aber auch Maß halten mit den Erwartungen an andere. Auch wenn das Gemäßigte scheinbar aus der Mode gekommen ist, sollten wir gerade in der Weihnachtszeit uns darauf zurück besinnen.

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 2016.

Herzlichst euer

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J. R. ...'.

Von XXL zu L:

Wir bleiben am Ball, auch in der 8. Spielzeit.

Zum achten 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 130 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben in den vergangenen 7 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 ausge-

bildeten Trainerinnen des TSV zeigen 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 13.01.2016 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



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

...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



Peter Pfeiffer GmbH

Installations- und Heizungsbau
-Meisterbetrieb-

Andre Horster

Lechtstrasse 32

47809 Krefeld

Te. 02151/543546

Tel. 02151 / 7892112

Fax 02151 / 7892113

Mobil 0171 / 3115763



Inh. Frank Achten M. A.

Bommershöfer Weg 3

40670 Meerbusch

Tel. (02159) 912610

Fax (02159) 912611

Wirtshaus Baumeister

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

Matthias Vieten heißt Sie herzlich willkommen

Mittags- und Abendtisch



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

Die Cheerleader des TSV Meerbusch stellen sich vor



Wir sind die Sky Giants. Uns gibt es schon seit knapp 5 Jahren. Das Team besteht aus 8 Mädchen im Alter von 14-17 Jahren. **Wir trainieren jeden Freitag, außer in den Schulferien, von 16:30 - 18:30 Uhr in der Turnhalle Kemperallee.** Unser Trainingsprogramm besteht aus akrobatischen Hebefiguren („Stunts“) mit Bodenturnen und Sprüngen, die in diesem Sport angewendet werden.

Tanzen steht natürlich auch auf dem Programm. Unser Tanzstil setzt sich aus den Elementen von Hip-Hop und dem klassischen amerikanischen Tanzstil des Cheerleadings zusammen. Damit wir gut auf die Auftritte auf dem Fußballplatz vorbereitet sind, üben wir das Anfeuern regelmäßig.

Das Cheerleading bieten wir aber auch für die jüngere Generation an:

- Sky Lights (8 - 11 Jahre) Freitags, von 16:00 bis 17:00
- Sky Diamonds (12 - 14 Jahre) Freitags, von 16:30 bis 17:30

Die Trainingsprogramme der beiden Unterstufen sind identisch (altersgerecht) mit den Programmen der Sky Giants.

Wir freuen uns auf neue und talentiert Mädchen, die mit uns viel Spass haben möchten! :)



Wir tanzen auch gerne auf Ihren Veranstaltungen.

Für weitere Infos und Buchung:

bitte ein E-Mail an unsere Trainerin Sam Brauers (ehemalige Cheerleaderin der Mitchell Senior High School, SD USA und Trainerin der Fireballs Cheerleading Showdance) schreiben:

samantha.brauers@tsv-meerbusch.de

PS: WIR SUCHEN SPONSOREN !!!

Teeuwen
Kraftfahrzeugreparaturen aller Art

- Spez. Mercedes
- Ölwechsel
- Bremsen
- Inspektion
- Auspuffreparaturen
- TÜV - Arbeiten
- Beseitigung von Unfallschäden
- Klima-Service

DEKRA
- Prüftermine

Karl-Heinz Teeuwen
Bösinghovener Str.21
40668 Meerbusch-Bösinghoven
Telefon: 02159 / 6007

Zum „Geier“ mit Ihren Versicherungen!



Unsere Kooperationspartner











RheinLand Geschäftsstelle
Oliver Geier & Partner
Uerdinger Str. 17
40668 Meerbusch
02150 963 966-6



24H ERREICHBAR!

Jugendpartner

Für jedes Mitglied welches einen Vertrag abschließt und sich als TSVM Mitglied zu erkennen gibt, gibt es einen Beitrag in die Vereinskasse.



Redet mit!


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

www.tsv-meerbusch.de
[www.facebook.de/
tsv-meerbusch](https://www.facebook.de/tsv-meerbusch)

Wer keine NEWS verpassen möchte, abonniert unseren Newsletter unter:

[www.tsv-meerbusch.de/
newsletter](http://www.tsv-meerbusch.de/newsletter)





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

- Umbau

- Altbausanierung

- Reparaturarbeiten

ZUMBA[®]
fitness



Wochentag	Samstag
Uhrzeit	10:30 – 11:30 Uhr
Kurseinheiten	10 x wöchentlich
Kursbeginn	09.01.2016
Gebühren	30,00 € für Mitglieder / 50,00 € 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	9 x wöchentlich
Kursbeginn	13.01.2016
Kursort	Sporthalle, Im Schieb, Meerbusch-Lank
Gebühren	27,00 € für Mitglieder / 45,00 € 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.

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.



ZUMBA[®]
GOLD

...für schon länger jung gebliebene

Wochentag	Samstag
Uhrzeit	09:30 – 10:25 Uhr
Kurseinheiten	10 x wöchentlich
Kursbeginn	09.01.2016
Gebühren	30,00 € für Mitglieder / 50,00 € 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!**



Faszientraining

Wochentag	Montag
Uhrzeit	18:00 – 19:00 Uhr
Kurseinheiten	20 x wöchentlich
Kursbeginn	11.01.2016
Gebühren	60,00 € für Mitglieder / 100,00 € für Gäste
Kursort	TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG) Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven
Kursleiterin	Simone Rudolph
Kontakt	simone.rudolph@tsv-meerbusch.de

Osteoporosesport

Wochentag	Freitag
Uhrzeit	10:00 – 11:00 Uhr
Kurseinheiten	22 x wöchentlich
Kursbeginn	08.01.2016
Gebühren	66,00 € für Mitglieder / 88,00 € für Gäste
Kursort	TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG) Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven
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.



Wochentag	Donnerstag
Uhrzeit	15:15 – 16.00 Uhr (ab 15.00 Uhr Aufbau)
Kurseinheiten	18 x wöchentlich
Kursbeginn	14.01.2016
Gebühren	18,00 € für Mitglieder / 81,00 € für Gäste
Kursort	TSV Trainingszentrum, Gymnastikraum 1, Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven
Kursleiterin	Myriam Nilius-Kloos
Kontakt	myriam.nilius-kloos@tsv-meerbusch.de

Bei diesem Kurs liegen die Schwerpunkte, neben der tänzerischen Körperbildung, vor allem auf der individuellen Entwicklung des Bewegungsausdrucks. Die Kinder lernen, im Tanz kreativ zu sein und mit dem ganzen Kanon, der ihnen zu Verfügung stehenden tänzerischen Ausdrucksmittel zu improvisieren, sowie einzeln und in der Gruppe mit Bewegungen im Raum zu experimentieren und den Raum für sich selbst zu erkunden.

Bewegungen zur Musik, zahlreiche kindgerechte Tanzübungen- und Bewegungsabläufe, Grundformen des Tanzes sowie kleine Elemente aus Ballett und Modern Dance führen die Kinder ein in die Welt des Tanzes.

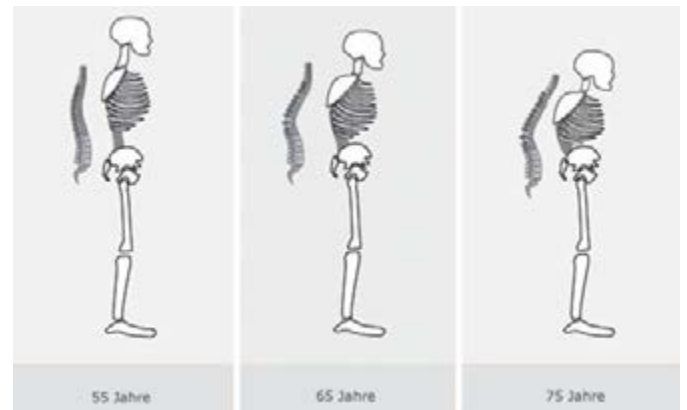
10 Wochen für starke Knochen

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	9 x Training: Dienstag, 10:35 – 11:50 Uhr ab 12.01.2016 TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG) Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven 1 x Seminar: Dienstag, 10.30 – ca.13:30 Uhr am 16.02.2016 „Abenteuer Küche“ (im Bö-Center) Von-Arenberg- Str. 5, Meerbusch-Bösinghoven
Gebühren	40,00 € für Mitglieder / 65,00 € 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.

Tanzen für "Pfundige"

Wochentag	Donnerstag
Uhrzeit	18:30– 19:30 Uhr
Kurseinheiten	18 x wöchentlich
Kursbeginn	14.01.2016
Gebühren	36,00 € für Mitglieder / 72,00 € 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

Kursort	Kurs 1: TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 2 (1.0G) Kurs 2: TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.0G) Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven
Kursleiterin	Simone Rudolph
Kontakt	simone.rudolph@tsv-meerbusch.de

Kurs 1 20 x freitags von
17.30 – 18.30 Uhr
ab 15.01.2016
Kosten: € 40,00 für Mitglieder /
€ 80,00 für Gäste
Kurs 2 20 x montags von
19.00 – 20:00 Uhr
ab 11.01.2016
Kosten: € 40,00 für Mitglieder /
€ 80,00 für Gäste

Ein rund um Fitnessstraining 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 Fitnessstraining 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 Geschäftsstelle: 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).

Stepp-Aerobic



Dieses Fitnessstraining 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	19 x wöchentlich
Kursbeginn	20.01.2016
Gebühren	38,00 € für Mitglieder / 57,00 € 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 20 x montags von 20.00 – 21.15 Uhr ab 11.01.2016
Kosten: € 50,00 für Mitglieder / € 70,00 für Gäste
Kurs 2 20 x dienstags von 18.30 – 19:30 Uhr ab 12.01.2016
Kosten: € 50,00 für Mitglieder / € 70,00 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 unse-

ren 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.

Tanzmix für einen gesunden Rücken

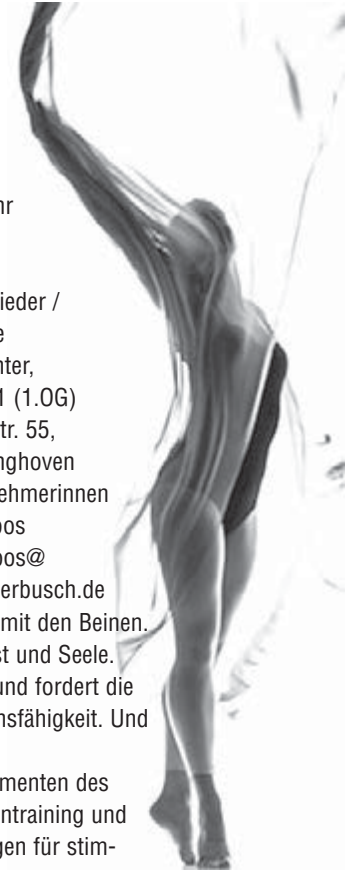
Wochentag	Mittwoch
Uhrzeit	11:00 – 12:00 Uhr
Kurseinheiten	21 x wöchentlich
Kursbeginn	13.01.2016
Gebühren	42,00 € für Mitglieder / 84,00 € für Gäste
Kursort	TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG) Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven
Mindestteilnehmerzahl:	8 Teilnehmerinnen
Kursleiterin	Myriam Nilius-Kloos
Kontakt	myriam.nilius-kloos@ tsv-meerbusch.de

Tanzen ist ein bisschen wie Träumen mit den Beinen. Tanzen ist wohltuend für Körper, Geist und Seele. Es macht nicht nur Spaß, es fördert und fordert die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit. Und es fördert Ausdauer und Fitness.

Die Stunde besteht aus einfachen Elementen des Aerobic und des Balletts, Wirbelsäulentraining und Pilates. Kreistänze aus aller Welt sorgen für stimungsvolle Abwechslung.

Im Vordergrund der Stunde steht die Aufrichtung der Wirbelsäule. Durch intensive Körperarbeit wird der Rücken geschmeidig und stark, die Bewegungen werden weicher, fließender und ausdrucksstark. Wir gewinnen eine positive Ausstrahlung und wirken lebendiger. Zur Entspannung vom Alltag werden Körperreisen ab und an die Stunde beenden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



KINDERTANZ

(ab 3 Jahre)

Spielerisch Tanzen lernen

Wochentag	Dienstag
Uhrzeit	Kurs 1: 14:30 – 15:15 Uhr Kurs 2: 15:20 – 16:05 Uhr
Kurseinheiten	10 x wöchentlich
Kursbeginn	12.01.2016
Gebühren	10,00 € für Mitglieder / 45,00 € für Gäste
Kursort	Sporthalle Kemper Allee, Hauptstraße, Meerbusch-Lank
Kursleiterin	Samantha Brauers
Kontakt	samantha.brauers@tsv-meerbusch.de

In diesen Kursen werden die Kleinen spielerisch an erste choreografische Tanzschritte und Bewegungsabläufe zur Musik herangeführt. Leichte gymnastische Übungen fördern die Koordination und Beweglichkeit des Körpers. Ebenso runden Tanzspiele die Wahrnehmung des eigenen Körpers ab.

Mitbringen sollten die Kinder nur saubere Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung, ein Getränk und jede Menge Spaß an Tanz, Musik und Bewegung.

Trainerinnen der Gymnastikabteilung stellen sich vor

Eva Wenderoth

Die Wurzeln für die Sportbegeisterung reichen bis in meine Kindheit und Jugend zurück. Voltigieren, Kunstturnen und Handball. Es hat mir Freude gemacht diese vielseitigen Sportarten ausüben zu können.

Schon während des Studiums in Düsseldorf unterrichtete ich Frauengymnastik und Kinderturnen.

Nach unserem Umzug 1993 mit zwei kleinen Kindern nach Lank, die sich intensiver als nur „draußen“ zu toben bewegen wollten, kam ich zum damaligen ASV Lank. Aus der begleitenden Mutter wurde schnell eine Vertretung für Frau Neefken, die die Mutter-Kind-Gruppen leitete und auf der Suche nach einer Nachfolgerin war. Die C-Lizenz für Übungsleiter (ÜL) war in kurzer Zeit gemacht und mit der sehr engagierten Unterstützung von Erwin Zimmer, Abteilungsleiter der

Gymnastikabteilung, übernahm ich 2 Mutter-Kind-Gruppen, aus denen innerhalb eines Jahres 5 wurden.

Doch damit nicht genug. Der Abteilungsvorstand war voraus-blickend und hatte 1984 eine der ersten Herzsportgruppen mit der Unterstützung von Dr. Stelling er gegründet. Da auch hier der ÜL nach einem Nachfolger suchte, bat man meine Kollegin Barbara Bär-Bories und mich die sehr aufwändige Ausbildung zum ÜL B-Lizenz (Rehasport) zu absolvieren. Aus dieser Gruppe sind mittlerweile 3 geworden. Dazu kommt eine weitere Rehagruppe für Diabetiker und eine Osteoporosegruppe, d.h. wieder zwei neue Ausbildungen.

All dies hätte ich ohne das tolle Team in



der ASV Gymnastikabteilung nicht leisten können, auch wenn mein Interesse und zahlreiche Kenntnisse aus meinem Studium hilfreich waren.

Nach einer Umstrukturierung in der Ausbildung ÜL Rehasport des LSB – wieder mit „neuen“ Ausbildungen - habe ich nun die Lizenzen Reha „Innere Medizin“ und „Orthopädie“.

Genug der Ausbildungen!?

Aber jährliche Fortbildungen, natürlich. Hauptberuf Lehrerin (Sport, Deutsch, Politik) im Berufkolleg läuft weiter, klar.

Finanziell ist ein funktionierender Rehabereich für einen Verein ein großer Zugewinn, da die Krankenkassen die Kosten „übernehmen“. Die Teilnehmer können, anstatt in einer stationären Maßnahme behandelt werden zu müssen, heimatnah in unserem Verein – jetzt der TSV Meerbusch - ihren Rehasport betreiben.

„Nebenbei“ trainiere ich noch 2 Männer-Gymnastik-Gruppen – ohne „Reha“.

Nach all diesen sachlich-nüchternen Informationen: Mir machen der Sport mit allen meinen Teilnehmern sowie ihre Betreuung sehr viel Spaß und gibt mir Kraft weiterzumachen und das Tempo (noch) beizubehalten. Auch nach bisher 20 Jahren aktiver ÜL – Tätigkeit.

Mein Motto: Freude an abwechslungsreicher Bewegung und keine Stunde, ohne einmal von Herzen gelacht zu haben!



Herzlichen Glückwunsch, liebe Eva !

Eva Wenderoth feiert in diesem Jahr ihr 20jähriges Jubiläum als Trainerin in unserem Verein. Dazu gratulierte ihr die Leitung der Gymnastikabteilung mit einem Blumengruß.

v.l.n.r. Barbara Bär-Bories, Eva Wenderoth, Hans-Dieter Busch, Roswitha Ogrosky, Hans Reiners und hinter der Kamera: Simone Rudolph

SCHÖN ENTDECKT?

Jedes Buch ein Treffer



40668 MEERBUSCH-LANK
HAUPTSTRASSE 35
TEL.: 02150 / 54 37
FAX: 02150 / 91 22 85
E-MAIL: LANK@MRSBOOKS.DE

40670 MEERBUSCH-OSTERATH
THEODOR-HEUSS-STRASSE 2
TEL.: 02159 / 92 84 600
FAX: 02159 / 92 84 599
E-MAIL: OSTERATH@MRSBOOKS.DE

WWW.MRSBOOKS.DE

SCHÖNER LESEN, SCHÖNER SCHENKEN, ...

1918 HILSEN BECK

VERSICHERUNGSMANAGEMENT

MIT DEM SIEGEL
DER FREUNDSCHAFT.

Licht-, Kraft- und Steuerungsanlagen | Kundendienst



Unsere Energie für Ihre Energie!

Wir machen täglich Strom – von der präzisen Planung über umfangreiche Installationen bis zur schnellen, kundenfreundlichen Reparatur stehen wir Ihnen in allem, was Elektro ist, zuverlässig und fachlich zur Seite.

ELEKTRO    
MaLou - Schneider UG

Oberbilker Allee 295 · 40227 Düsseldorf
Tel.: 0211 / 7 33 77 27 · Fax: 0211 / 7 33 77 24
e-mail: info@elektro-malou.de
Internet: www.elektro-malou.de

Viel Spaß und gute Laune beim Kinderskikurs

Mit viel Begeisterung sind über 40 Kinder mit dem TSV Meerbusch und TuRa Buderich in die Skisaison 2015/2016 gestartet. Nachdem im Sommer Wasserski und Klettern auf dem Programm standen, haben wir es nun endlich mit Schnee zu tun.

Verschiedenfarbige Schals mit TuRa- und TSV-Logo (beide Vereine kooperieren in Sachen Ski) tragen alle Kinder, damit wir die Kursteilnehmer nach Gruppen unterscheiden können. Da gibt es neun Könner, 14 Fortgeschrittene in zwei Gruppen und 18 Anfänger in kleinen Gruppen. Insgesamt sind acht 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 drei Gruppen sind in der großen Halle mit anspruchsvollem Gelände und einem Sessel- und Tellerlift unter-

wegs. Einmal mussten wegen einer Veranstaltung alle zum Schluss in die große Halle und dann sind auch die Anfänger mit dem Tellerlift gefahren. Einfach toll, was die Kleinen da geleistet haben!!!

Bisher haben wir drei Übungstage mit je eineinhalb Stunden absolviert. Der 4. folgt noch im Dezember und dann gibt es noch

vier im Januar und Februar 2016, jeweils am 2. und 4. Donnerstag. Wir sind überzeugt, dass alle Kinder am Ende eigenständig Kurven fahren und sicher bremsen können. Dann kann der große Skiurlaub starten.

Wir treffen uns immer um 16:15 Uhr, damit alle perfekt ausgestattet 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!!!

Kristijan Stefanovski und
Steffen Döhler



Super Stimmung im Skikurs.



Bögen fahren klappt auch schon.



Fallen will gelernt sein.



Auch der 1. Vorsitzende J. Peters unterstützt uns.

Sie & Er Ski-Fitness

Ein Gemeinschaftsangebot der Abteilung Skisport und der Gymnastikabteilung

Freitags 18.00 – 19:00 Uhr / Trainingszentrum Bösinghoven
Leitung: Christine Haslach

Im Zusammenhang mit unserem neuen Beitragskonzept haben Mitglieder uns gefragt, wie das Angebot Sie & Er Ski-Fitness einzuordnen ist.

Diese Trainingsstunde ist ein Gemeinschaftsangebot der Abteilung Skisport und der Gymnastikabteilung, an dem sowohl Mitglieder der Abteilung Skisport, als auch der Gymnastikabteilung teilnehmen dürfen, ohne einen zusätzlichen

Abteilungsbeitrag zu zahlen. Mitglieder anderer Abteilungen, die dieses Angebot nutzen möchten, müssen einen zusätzlichen Abteilungsbeitrag bezahlen, wobei das Mitglied selbst entscheidet, ob es den zusätzlichen Jahresbeitrag der Abteilung Skisport oder der Gymnastikabteilung bezahlt und damit auch gleichzeitig die weiteren Angebote der Abteilung seiner Wahl nutzen darf.

Roswitha Ogrosky
Kristijan Stefanovski & Dr. Steffen Döhler

+++ Bitte Termin vormerken +++ Erste Abteilungsversammlung der Gymnastikabteilung +++ Bitte Termin vormerken +++ Erste Abteilungsversammlung

Liebe Mitglieder der Gymnastikabteilung,

unsere erste Abteilungsversammlung findet am **Freitag, den 4. März 2016 um 19:00 Uhr im Pfarrzentrum** auf der von-Arenberg-Straße in Bösinghoven statt.

Bei dieser Veranstaltung steht, neben der Wahl der Abteilungsleitungsleitung, auch die Wahl der Delegierten auf der Tagesordnung, die unsere Abteilung stimmberechtigt auf der Jahreshauptversammlung des Vereins vertreten. Als größte Abteilung des Vereins mit über 900 Mitgliedern dürfen wir etwa 20 Delegierte stellen. Die genaue Zahl wird auf der Basis des Mitgliederbestands zum 1. Januar 2016 errechnet. Außer den Delegierten wählen wir auch noch "Reserve-delegierte", die nachrücken, wenn Delegierte nicht an der Jahreshauptversammlung teilnehmen können.

Wir würden uns sehr freuen, wenn sich Mitglieder der Gymnastikabteilung, die mindestens 16 Jahre alt und bereit sind, unsere Abteilung bei der Jahreshauptversammlung als Delegierte (oder Reserve-delegierte) zu vertreten, schon jetzt bei Roswitha Ogrosky oder Hans-Dieter Busch melden würden. Dies würde uns die Vorbereitung der Wahlen erleichtern.

Auch die Ehrungen langjähriger und verdienter Mitglieder stehen auf der Tagesordnung. In 2016 ehren wir besonders viele Mitglieder für 40jährige Mitgliedschaft, nicht zuletzt weil vor 40 Jahren die Gymnastikabteilung des TuS Bösinghoven mit Uschi Klupsch als erster Übungsleiterin gegründet wurde, die somit in 2016 auch ihr 40jähriges "Dienstjubiläum" feiert.

Der Abend der Abteilungsversammlung soll nach dem "offiziellen Teil" bei leckerem Essen und Trinken gesellig ausklingen und Gelegenheit zum Plaudern bieten, so wie wir es aus ASV- und TuS-Zeiten gewohnt sind.

Die offiziellen Einladungen zur Abteilungsversammlung werden fristgerecht im Februar 2016 verschickt. Wir würden uns aber sehr freuen, wenn ihr den 4. März schon einmal in eure Kalender eintragen könntet.

Doch zunächst wünschen wir euch und euren Lieben ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in ein glückliches, zufriedenes und vor allem gesundes neues Jahr.

Eure
Roswitha Ogrosky & Hans-Dieter Busch



Roswitha Ogrosky



Hans-Dieter Busch

Die Vierte im Herbst

Zum 02.11.2015 sehen wir den TSV Meerbusch 4 in der Kreisliga B, Gruppe 3, auf Platz 11 (von 16) mit 12 Punkten. An der Tabellenspitze VFR Fischeln 3 mit 33 Punkten und auf dem letzten Platz Bayer Uerdingen mit einem Punkt.

Noch immer sind die Spielergebnisse unausgewogen, trotz großer Spielstärke. Aber so ist Fußball, unberechenbar. Es gibt dafür verschiedene Erklärungen, wie bei vielen anderen Vereinen und Mannschaften auch. Krankenstände und berufliche Gründe sowie die Unterstützung für die dritte Mannschaft und Hilfe aus der zweiten Mannschaft, führen immer wieder zu einem neu zusammengestellten Kader. Das ist das Schicksal von „unteren“ Mannschaften, in denen oftmals der Nachwuchs und die Reserve für die höheren Mannschaften herangebildet wird. Einige unserer Spieler laufen so gar immer wieder für die zweite Mannschaft auf.

Wenn wir gewinnen, dann meist haushoch. Verlieren wir, ist es meist knapp. Das Konzept der „Mixtur aus jungen Wilden“ und erfahrenen Spielern geht auf. Unsere Spiele sind kraftvoll, fußballerisch sehenswert und trotzdem nicht immer erfolgreich, auf das Ergebnis bezogen.

Die jungen Spieler können sicher bestätigen, dass sie vieles gelernt haben und sich stark weiter entwickeln konnten durch das Trainergespann Wolfgang Jeschke und Klaus Höttges.

Tatsächlich begegnen uns viele Mannschaften mit personeller Verstärkung aus ihren höher spielenden Mannschaften. Für viele andere Vereine im Kreis scheint es sehr wichtig den „Oberligisten“ TSV Meerbusch zu besiegen. Selbst wenn es nur im Kreisligabereich dann so ist.

Trotzdem begegnen uns die Akteure der anderen Vereine kollegial und meist freundlich. Unser Ziel ist es immer noch, in die obere Tabellenhälfte hinauf zu kommen. Das wird uns gelingen. Die Vierte des TSV Meerbusch ist zu einer starken Gemeinschaft herangereift, kann auch mit Niederlagen gut umgehen und freut sich als Mannschaft über jedes Tor.

Autor
Betreuer der Vierten
Thomas Kummetz



Das ist unsere Neue und die kommt jetzt öfter



Wir von dem Projekt „Das XXL-3 Gänge-Menue“ freuen uns riesig, daß wir unsere Mitstreiterin Karin Broistedt als Journalistin, Lektorin, Art-Direktorin , sprich als Verantwortliche für unsere XXL-Seite haben gewinnen können. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit

Info zu mir:

Hallo, ich heiße Karin Broistedt, bin 62 Jahre jung und seit 2009 Vereinsmitglied. Zum TuS bin ich über das 3-Gänge-Menü gekommen. Das Jahr mit Gleichgesinnten hat mir so viel Spaß gemacht und meine Freude am Sport geweckt, dass ich immer noch dabei bin.

Ich habe ein Tochter und einen 10jährigen Enkel. Seit April diesen Jahres bin ich „Rentnerin“ in vorgezogenen Ruhestand und seitdem geht es mir wie allen Rentnern: ich habe keine Zeit! Aber nein, das stimmt nicht, aber man plant doch den Tag anders als zu Zeiten in Vollbeschäftigung. In Kürze möchten wir den „Von XXL zu L“ – Teil im Internet mit etwas mehr Leben füllen und ich freue mich schon auf diese Aufgabe.

Steckbrief

Über mich:

Name:

Sven Baumann

Alter:

19 Jahre

Sportliche Aktivitäten:

- Handball spielen
- Snowboard fahren

Interessen:

- Sport
- Menschen helfen
- Computer Hard- & Software



Meine Aufgabe beim TSV Meerbusch

Ich mache zurzeit ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) beim TSV. Vormittags bin ich in städt. Kindergärten unterwegs und treibe mit den Kindern Sport. Mittags bin ich bei den städt. Grundschulen tätig. Dort wird ebenfalls fleißig Sport getrieben. Entweder mit Ballsportarten oder beim Geräteturnen. Abends bin ich dann auf dem Fußballplatz zu finden, wo ich dann einige Jugendmannschaften mitbetreue.

Was mache ich, wenn ich nicht für den TSV Meerbusch tätig bin?

Durch meine Leidenschaft am

Snowboardfahren bin ich dazugekommen, diese Leidenschaft mit anderen zu teilen. Ich habe mich an die Jever Fun Skihalle in Neuss gewandt, ob sie noch Snowboardlehrer suchen und habe eine freie Stelle bekommen. Besonders gefällt mir an dieser Nebentätigkeit, die Fortschritte der einzelnen Snowboarder zu sehen.

Blick in die Vergangenheit

Nach meinem bestandenen Realschulabschluss bin ich zwei Jahre auf ein Berufskolleg gegangen.

Dort machte ich mein Fachabitur in Elektro- & Informationstechnik.

Blick in die Zukunft

Ich habe zwei Zukunftspläne:

Der erste ist ein duales Studium bei der Landespolizei.

Der zweite ist ein duales Studium als Physiotherapeut.

Bei beiden Studiengängen bin ich in der Bewerbungsphase und hoffe, dass ich bei einem der beiden Studiengänge angenommen werde.

das HOLZPORTAL
Holzfußböden - Türen - Raumkonzepte

Parkettgalerie
Moerser Landstr. 414
fon: 0 21 51 569 886 3

Parkett- u. Dielenböden
Neuverlegung u. Renovierung
Designbeläge
Treppen
Raumkonzepte

Türen + Fensterstudio
Moerser Landstr. 395
fon: 0 21 51 569 886 5

Innentüren (Holz / Glas)
Haustüren (Holz / Aluminium)
Funktionstüren (Holz / Stahl / Aluminium)
Fenster (Holz / Kunststoff / Aluminium)
Schiebesysteme (Innen- und Außenbereich)
Tore (Schwing-, Holz- und Sekonzator)
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 ☎ Sprechanlagen
☎ Antennen- & Sat-Technik ☎ Rollladen
☎ Netzwerk-Technik ☎ 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	E2 F3	F1 F4 G1 G2
	18:00 – 19:30	C1 D1 D3	C2 C3
	19:30 – 21:00	A1	Alte Herren
Dienstag	16:30 – 18:00	E4 F2 G3	E3
	18:00 – 19:30	B1 D1	B2 D2 E1
	19:30 – 21:00	2. Mannschaft 4. Mannschaft	1. Mannschaft 3. Mannschaft
Mittwoch	16:30 – 18:00		G1 G2
	18:00 – 19:30	B1 C1	C2 C3
	19:30 – 21:00	A1 A2	1. Mannschaft
Donnerstag	16:30 – 18:00	E2 F3	E3 F1 F4
	18:00 – 19:30	C1 D1	B2 D2 D3
	19:30 – 21:00	2. Mannschaft 4. Mannschaft	3. Mannschaft
Freitag	16:30 – 18:00	E4 F2 G3	E1 E2
	18:00 – 19:30	B1	1. Mannschaft
	19:30 – 21:00	A1 A2	

Statt mit Brille lieber „oben ohne“ trainieren?

Sportkontaktlinsen gibt's bei Pleines ab 95 ct. pro Tag.
Jetzt einfach testen:

Ihr persönlicher Gutschein für ein Kontaktlinsen-Probetragen.

Name:



pleines
fashion optik

Pleines Optik, Straße 27, 40667 Meerbusch
Tel.: 02159 729444
Weitere Niederlassungen unter: www.pleines.de

Die F1 auf Erfolgskurs...

Sehr erfolgreich ist die F1 in die neue Saison gestartet. Lediglich ein Spiel haben die Jungs bisher verloren, in allen anderen Spielen gingen sie hochverdient als Sieger vom Platz.

Gutes Kombinationsspiel, kurze Ballkontakte und schnelle Pässe zeichnen die Jungs aus und das führte in den letzten Spielen nicht selten auch zum Torabschluss. Nur gegen Bayer Uerdingen mußten sie sich mit 2:4 geschlagen geben, gegen St. Hubert gewannen sie 6:3, gegen Viktoria Krefeld 3:0, im Lokalderby beim SSV Strümp fuhren sie mit 3:0 nach

Hause, gegen TSV Bockum siegten sie 5:0 und beim VfL Tönisberg fiel das Ergebnis sogar zweistellig aus: 10:1 hieß es am Ende.

Gratulation zu einem Super-Saisonstart an alle Jungs und natürlich an die Trainer Thilo und Moritz! Weiter so!!

Text und Fotos: Karin Multhau



Szenen aus dem Spiel gegen St. Hubert



Einlaufkinder beim Oberligaspiel TSV Meerbusch-Düsseldorf West



Verabschiedung am Ende des Spiels



Der neue Kunstrasenplatz in Lank

– erstes Großprojekt des TSV Meerbusch

Wie heißt es so schön: gut Ding will Weile haben.....

Der Kunstrasenplatz, der seit dem Jahr 2008 geplant war, wurde am 02.10.2015 von unserer Bürgermeisterin Frau Angelika Mielke-Westerlage eingeweiht.

Der 45 Jahre alte Ascheplatz wurde für eine halbe Million Euro gegen einen modernen Kunstrasenplatz eingetauscht. Am 24. Juni 2015 rückten die ersten Bagger an und haben fast 1000 Kubikmeter Deckschicht und Boden bewegt. Da die Drainage des alten Platzes nicht mehr nutzbar war, musste eine komplett neue Entwässerungsanlage und Versickerungsrigole gebaut werden. Terminiert wurde das Bauende eigentlich für Ende August 2015, aber leider hatte der neue Kunstrasen längere Lieferzeit, und somit war das tolle Objekt am 02. Oktober fertiggestellt.

Dank einer hervorragenden Zusammenarbeit mit der

Stadtverwaltung namentlich genannt: Herr Markus Weidemann (Bauleiter und Architekt), Herr Benninghoven und Herrn Betsch (beide Stadtverwaltung), wurden wir immer mit in die Bauphasen einbezogen und konnten bei fast allen Entscheidungen mitbestimmen.

Während der Bauphase hatten wir das große Glück, dass der befreundete Sportverein Adler Nierst uns auf der Pappelallee Trainingszeiten zur Verfügung gestellt hat. Somit gilt auch den Adlern ein großer Dank.

Am Ende der Veranstaltung lud die Stadt Meerbusch auf eine leckere Gulaschsuppe und auf das ein oder andere kühle Getränk ein.

Wir freuen uns sehr und sind sehr stolz darauf, auch als letzter Sportverein in Meerbusch einen Kunstrasenplatz bekommen zu haben.

Renate Baumann



Dirk Ziebell, Renate Baumann, Bürgermeisterin Angelika Mielke-Westerlage und Daniel Peters

Beitragssystem

im TSV Meerbusch



Jedes Mitglied im TSV Meerbusch zahlt den Vereinsbetrag in Höhe von 2,70 Euro pro Monat, jährlich also 32,40 Euro. Zusätzlich fallen Abteilungsbeiträge an, und zwar abhängig von der Sportart bzw. Abteilung. Die Abteilungsbeiträge dienen in jedem Verein ausschließlich der Finanzierung der Sportangebote und der Vergütungen für Übungsleiter und Trainer.

Das alles ist in unserer Beitragsordnung geregelt und dokumentiert (zu finden auch auf unserer Homepage: www.tsv-meerbusch.de). In jedem Verein wird der Beitrag immer kritisch beäugt und gerne hinterfragt. Das ist das gute Recht aller Mitglieder. Auch der Vorstand und die Abteilungsleitungen müssen sich jährlich fragen, sind unsere Beiträge ausreichend genug für ein gutes Sportangebot, angeleitet von gut ausgebildeten Übungsleiterinnen und Übungsleiter.

Aus der Vergangenheit – bis Ende 2014- im TuS 64 Bösinghoven kennen viele Mitglieder noch die Regelung, dass mit einem Beitrag alle angebotenen Sportarten abgedeckt waren. Ab dem 1.1.2015 wurde dann im TuS auch schon die Regelung eingeführt, dass

neben dem Vereinsbeitrag auch jeweils der Abteilungsbeitrag zu zahlen ist (siehe auch Beitrag in der TuS Inform aus 1-2015). Im TSV Meerbusch gilt ab dem 1.7.2015 die verabschiedete Beitragsordnung mit der nachfolgenden Regelung. Es gibt aber noch einige Besitzstandswahrungen bis Ende 2017, speziell bei den Familienmitgliedschaften.

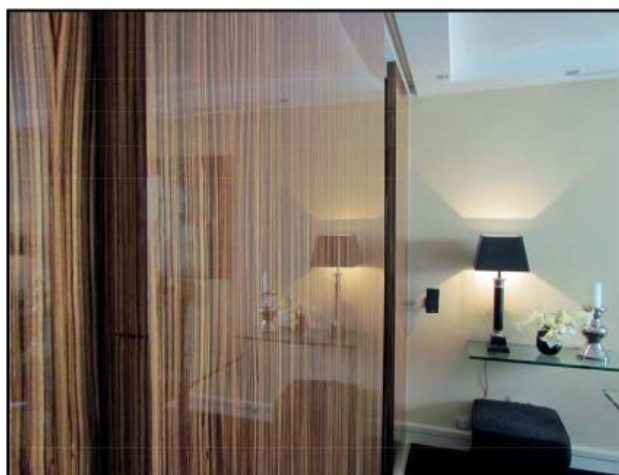
Wenn Mitglieder eine 2. oder auch 3. Sportart ausüben wollen, muss immer der gültige Abteilungsbeitrag zusätzlich gezahlt werden. Das ist ein Gebot der Solidarität, in einigen Sportdisziplinen auch eine Frage des Versicherungsschutzes.

Natürlich gibt es von jeder Regelung auch Ausnahmen, die müssen aber dann individuell beim Vorstand erfragt und beantragt werden.

Unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter sind im Februar 2016 angehalten, die Mitgliedschaften in ihren Gruppen anhand von Mitgliedslisten zu überprüfen. Bitte habt dafür Verständnis, das dient nur einer fairen Finanzierung des jeweiligen Sportangebotes im TSV Meerbusch.

Johannes Peters

MÖBELWERKSTÄTTE MEERBUSCH



MWM
MÖBELWERKSTÄTTE MEERBUSCH
GMBH

ROBERT-BOSCH-STRASSE 17
40668 MEERBUSCH

Telefon 02150-794647
Telefax 02150-794648

www.mwm-info.de

kontakt@mwm-info.de

...immer etwas Besonderes!
Autohaus Nauen

Willkommen in der Familie

kompetent
Professionalität
Freunde Gastfreundschaft
Familie Kinder vertrauensvoll persönlich
loyal Tradition Begeisterung Freude
respektvoll **Nauen** Meerbush
menschlich verbindlich ehrlich tierlieb besonders authentisch

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

Otto-Hahn-Straße 2, 40670 Meerbusch
Tel.: 021 59 - 91 66 - 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.

LA MIA CASA È LA MIA ARTE

Medioc #01
Design Michele De Lucchi + Philippe Nigro

Listone Giordano Das Parkett

Parkett Siegel eK.
Meisterbetrieb
Strümpfer Straße 14
40670 Meerbusch
Tel. 02159 - 910 760
Fax 02159 - 910 761
www.siegelparkett.de

www.listonegiordano.com

**Mein Haus ist meine Kunst*

Das große „Wir-Gefühl“

Dem Oberligaspiel des TSV Meerbusch gegen den KFC Uerdingen 05, am 07.10.2015 um 19:30 Uhr in Meerbusch-Strümp, ging wie immer eine große Arbeitslast voraus. Die als Risikospiele gewertete Begegnung wurde auf der Anlage des SSV Strümp ausgetragen, weil dort die Polizei und Sicherheitskräfte die Zuschauer beider Mannschaften leichter trennen konnten. Dafür musste der „neue Verein TSV Meerbusch“ viele Ordnungshelfer rekrutieren. Zahlreiche Helfer fanden sich ein und vor allem die Spieler der 2.-4. Mannschaften stellten einen Großteil der ehrenamtlichen Ordner. Ich selbst stand an der Heimkasse, im Ordnerleibchen. Meine Aufgabe an diesem Abend war es, mit Mitarbeitern der angeheuerteten Security und einigen Polizisten für einen geordneten Einlass der „heimischen“ Zuschauer zu sorgen.

Der TSV Meerbusch hatte beschlossen, den Spielern der anderen Mannschaften des TSV Meerbusch und auch den fußballspielenden Akteuren des SSV Strümp, freien Eintritt zu gewähren. Bei dem teilweise starken Andrang an der Kasse war es gut, dass ich die meisten dieser Spieler kenne und den Andrang entlastete, indem ich diese Besucher durchwinken konnte. Die meisten hatten von diesem Umstand keine Ahnung und waren hocherfreut über den kostenfreien Zutritt. Vor allem bei den Aktiven aus Strümp kam das sehr gut an. Schon da entstand ein „kleines“ Wir-Gefühl.

Die Stimmung war gut, die Kassierer und Helfer wurden von guter Laune getragen, trotz der hohen Anforderung an Aufmerksamkeit und Geduld, vor allem als einige Zeit der Strom ausgefallen war, unsere „Ecke“ im Dunkel versank und wir mit Handy-Taschenlampen arbeiteten. Handygespräche mit anderen Helfern auf dem Platz, allen voran Klaus Höttges, sorgten dann wieder schnell für Licht. Es wurde schnell dunkel an diesem Abend und die Flutlichter, sowie die moderne Anlage in Strümp, erzeugten eine abgeschlossene und intensive Arena-Atmosphäre. Zu Beginn der zweiten Halbzeit wurde die Kasse

geschlossen, Polizei und Security übernahmen die Wache am Eingang und wir Ehrenamtler konnten nun ein wenig Eintauchen in das Geschehen. An dieser Stelle möchte ich nicht auf den Spielverlauf eingehen, der ist gut in verschiedenen Foren nachzulesen.

Mich faszinierte mehr, zu beobachten wie die Menschen aus Meerbusch und einige aus umliegenden Städten, (z.B. Düsseldorf), zu einer Gemeinschaft zusammen zu wachsen schienen. In der alltäglichen Arbeit mit den Akteuren des TSV Meerbusch fallen immer noch mal die Begriffe „wir Lanker“ oder „wir aus Bösinghoven“. Es wird noch eine Weile dauern, bis die Fusion jeden Teil des Bewußtseins erfasst hat und der TSV Meerbusch dort tief verankert wird. Schließlich haben wir es mit Menschen zu tun, die in alt eingesessenen und erfolgreichen Vereinen „groß“ geworden sind.

An diesem Abend aber, auf einer Anlage mit etwa 1200 Besuchern, in einem Fußballspiel der Oberliga eines Meerbuscher Vereins, entstand bei allen Zuschauern die ich traf und sprechen konnte, ein starkes „Wir-Gefühl“. Strümpere Vereinsmitglieder fielen mir in die Arme beim 2:1 für Meerbusch und riefen „das haben wir jetzt aber gut gemacht!“. Einer sah mich an und sagte dann noch: „Ja heute Abend sind wir alle TSV, ein toller Abend“.

Auch wenn das Spiel 2:2 ausging, waren wir an diesem Abend alle Sieger. Vor allem unsere Stadt Meerbusch, die ein starkes Spiel gegen einen mächtigen Gegner gezeigt hatte. Eine starke Gemeinschaft von sportbegeisterten Menschen unserer Stadt, die diesen Abend friedlich verbrachte, in einem neuen und starken „Wir-Gefühl“!



Thomas Kummetz

Text: Thomas Kummetz



wbm

Wirtschaftsbetriebe
Meerbusch

*Wir
wünschen
all unseren
Kunden
ein frohes
Weihnachtsfest
und ein gutes
neues Jahr!*



www.wbm-meerbusch.de

Trainingslager der E4

3 schöne Tage im Sport- und Erlebnisdorf Hinsbeck

Endlich mal wie die Profis in ein Trainingslager fahren, dies war am Anfang des Jahres der mutige Plan des Trainers der E4, Frank Hubrach. Bis zum Start war er dann jedenfalls mit der Organisation ausreichend beschäftigt.

Am 25.09. setzten sich nachmittags 14 Kinder und die Betreuer Frank Hubrach, Thomas Böhmer und Michael Kirchner, mit dem TSV-Bus und zwei Begleitfahrzeugen in Bewegung. Nach gut 45 Minuten Fahrt, während der die Lautsprecherboxen der Fahrzeuge auf Herz- und Nieren geprüft und prophylaktisch der Blutzuckerspiegel mit Süßigkeiten hochgefahren wurde, erreichte der Tross Hinsbeck.

Das Sport- und Erlebnisdorf Hinsbeck würde man in einem Urlaubskatalog wahrscheinlich wie folgt beschreiben: „2*-All-Inclusive-Ferienclub mit einem pittoreskes Gebäudeensemble, welches sich stilvoll um einen kleinen belebten Ortskern gruppiert. Die einzelnen Jugendhäuser sind dabei liebevoll mit einer zweckmäßigen, rustikalen und widerstandsfähigen Inneneinrichtung ausgestattet.“

Im allgemeinen Sprachgebrauch eher als Jugendherberge bekannt.

Direkt nach unserer Ankunft teilten sich die Kinder einvernehmlich auf die beiden gebuchten Häuser auf. Anschließend wurden die Bettwäsche abgeholt, das Abendessen im Speisesaal verputzt und die Betten bezogen. Die drei Betreuer konnten hierbei ihre Fähigkeiten im Beziehen von Betten intensiv weiterentwickeln.

Und damit erst gar kein Gedanke an Müßiggang aufkommen konnte, ging es im Anschluss direkt weiter zur Nachtwanderung. Diese von einem Tourguide geleitete Wanderung, führte uns durch den stockfinsternen Wald des größten Naturschutzgebietes am Niederrhein bis zu den Krickenbecker Seen. Die Jungs konnten dabei auch noch einiges über die einheimischen Fledermäuse lernen und ab und zu auch mal eine vorbeizischen sehen, oder den romantischen Abend junger Pärchen am Seeufer stören.

Bei der Rückkehr ins Dorf hatten die Betreuer

anfangs noch die Hoffnung die nun erschöpften Kinder würden nur noch in ihre Betten fallen – weit gefehlt! Die Jungs genossen ihre „Freiheit“ noch bis weit nach Mitternacht.

Aber am nächsten Morgen würden die Betreuer ja sicherlich ausschlafen können, weil die Jungs so lange wach waren – schon wieder falsch gedacht! Um 06:30 Uhr waren die ersten schon wieder wach und trieben sich auf dem Dorfplatz rum. Daraufhin schnappte sich Michael Kirchner die Truppe und kickte mit ihnen noch vor dem Frühstück auf dem nahegelegenen Bolzplatz.

Nach dem Frühstück begann nun endlich mal der Drill und der sportliche Teil des Trainingslagers. Die geplanten morgendlichen 8km Ausdauerlauf inklusive Gymnastik wurden nach erheblichen Protesten seitens der Mannschaft auf erträgliche 1000m eingedampft. Die gewonnene Zeit nutzen die Jungs dann lieber zum Fußball- und Basketballspielen. Vor dem Mittagessen wurde dann aber noch 90 Minuten in der schicken Sporthalle ernsthaft trainiert.



Training in der Sporthalle



Nachmittags stand „Stratego“ auf dem Plan. Dieses Gruppenspiel fand in einem kleinen Teil des angrenzenden Waldes statt. Es handelt sich dabei um ein Lauf- und Fangspiel in dem zwei Teams gegeneinander antreten. Die Regeln erschienen anfangs etwas kompliziert, aber die Jungs hatten es nach nur einem Probedurchlauf perfekt verstanden und konnten dann nicht mehr genug von dem Spiel bekommen. Aber wir mussten ja irgendwann noch Grillen ...

Nach der Stärkung am Grill ging es für die Jungs dann direkt weiter zur Jugenddisco und anschließend ins Bett. Da war doch was ... Richtig, diesmal war wieder erst nach Mitternacht endgültige Ruhe.

Am Morgen des Abreisetages zeigten dann doch die ersten Jungs leichte Anzeichen von Erschöpfung, die Betreuer zeigten übrigens etwas stärkere Anzeichen, daher ging es diesmal erst nach dem Frühstück wieder auf den Bolzplatz.

Obwohl Frank Hubrach auf dem Rückweg die Anweisungen des Navigationsgerätes konsequent ignorierte, waren alle wieder gegen Mittag am Platz in Bösinghoven, wo die erhaltenen Eltern ihre Sprösslinge freudig in Empfang nahmen.

Ein besonderer Dank gilt Frank Hubrach, der den Ablauf sehr gut geplant hatte und auch trotz Krankheit (beginnende Lungenentzündung, was da noch keiner ahnte) angetreten ist und somit erst diese freudige und teamfördernde Maßnahme ermöglicht hat.

Das Trainingslager war auf alle Fälle ein Erfolg!

Michael Kirchner
(Betreuer und Co-Trainer)



Alle Mann am Grill, Essen fassen!



Der Abreisetag



HADI'S kleine Kochecke



Liebe Leserinnen und Leser,

heute stelle ich Euch mein diesjähriges Silvestermenü (mit leichten Abänderungen) vor.

Vieles kann sehr gut vorbereitet werden und am Abend im Ofen fertig gegart werden.

Die Mengenangaben reichen für 4 Personen.

Gang 1

Zuckerschoten Rahm Süsspchen mit geräucherter Entenbrust(oder Parma Schinken)

- 1 Zwiebeln
- 200 g Kartoffeln
- 2 EL heißes Öl
- 1 l Gemüsebrühe
- 250 g Zuckerschoten
- 150 g TK-Erbesen
- 200 ml Schlagsahne
- Salz; Pfeffer & ein bisschen frisch geriebener Muskat
- 80 g geräucherte Entenbrust in feine Scheiben
- Oder 8 Scheiben Parma Schinken

Zubereitung

1. Zwiebel fein würfeln, Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe zugeben, zugedeckt aufkochen und bei schwacher Hitze 20 Min. kochen lassen.
2. Inzwischen Zuckerschoten putzen und halbieren. Nach 10 Min. mit TK-Erbesen in die Brühe geben und zusammen zu Ende garen.
3. Schlagsahne in die Suppe geben und fein pürieren. Suppe mit 1 Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Anrichten

Geräucherte Entenbrust oder im Ofen getrockneter Parmaschinken in die vorgewärmte Suppentasse geben und mit der Suppe auffüllen. Mit warmen Baguette servieren.

Gang 2

Lachsfilet auf der Hautseite gebraten auf Bulgur Salat an einem Limettenjoghurt

- 500g Lachsfilet
- Etwas Olivenöl, Salz & ½ Zitrone

Zubereitung

500g Lachsfilet (am besten vom Mittelstück in 4 gleichgroße Teile schneiden. In einer heißen Pfanne etwas Olivenöl geben und den mit Salz und Zitronensaft gewürzten Fisch auf der Hautseite in der Pfanne anbraten und nach 30 Sekunden wenden. Nach weiteren 30 Sekunden den Fisch aus der Pfanne holen und auf einen feuerfesten Teller oder kleines Blech mit der Hautseite nach oben legen. (Das ganze kann weit vor dem servieren schon gemacht werden.) Kurz vor dem servieren in einen auf 200° vorgeheiztem Ofen für 4 Min. noch einmal in den Ofen schieben.

Bulgur Salat

- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 150 Gramm Bulgur (vorgekochter geschroteter Weizen)
- 400 Milliliter Gemüsebrühe (evtl. mehr)
- 2 EL Tomatenmark
- ½ Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zitrone
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 100 Gramm Feta-Käse
- 2 Stängel glatte Petersilie

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel, Knoblauch und den Bulgur darin leicht andünsten. Chilischote fein hacken und mit in den Topf geben. Heiße Brühe und das Tomatenmark dazugeben, gut unterrühren und im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten quellen lassen. Den Topf von

der Kochstelle nehmen und den Bulgur abkühlen lassen.

Inzwischen die Paprika vierteln und die Kerne und die hellen Trennwände entfernen. Paprika abspülen und in ganz feine Würfelchen schneiden.

Den Zitronensaft auspressen, mit dem restlichen Öl zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing unter den leicht abgekühlten Bulgur ziehen.

Den Feta grob mit den Händen zerbröckeln. Gemüse und den zerbröckelten Feta unter den Bulgur-Salat mischen und alles mit Salz, Pfeffer würzen. Kerbel abspülen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken oder zupfen. Über den Salat streuen.

Limetten Joghurt

- 1 Becher Naturjoghurt 125 g
- 1-2 Limetten
- Pfeffer, Salz
- Etwas frischer Dill

Zubereitung

Joghurt, Pfeffer, Salz und den Saft den Limettenvermischen. Ein großer Zweig Dill zur Seite legen. 2-3 weitere Zweige fein hacken und unter die Mischung geben.

Anrichten

Den Bulgur Salat auf einen Teller mittig anrichten (2 EL) Daneben 2 EL Limetten Joghurt verteilen. (Lässt sich gut vorbereiten) Das aus dem Ofen geholte Lachsfilet mit der Hautseite nach oben auf den Bulgur Salat legen. Mit einem Dillzweig ausgarnieren. Servieren

Gang 3

Kalbsfilet an Parmesan Püree mit Kräuterseitlingen und Lachzwiebeln

4 Kalbs Filet a 200g
8 große festkochende Kartoffeln
Etwas Milch
40g Butter
125 g Parmesan oder Grana Padano
Etwas Salz, Pfeffer, Muskat
400g Kräuterseitlinge
4 Stangen Lauch(Frühling)zwiebel
Etwas Olivenöl

Wasser abschütten und mit einem Stampfer die Kartoffel bearbeiten. Mit Salz, Muskat, der Butter und etwas Milch die Kartoffeln zu einer homogenen Masse verrühren. Den fein geriebenen Parmesan unter die Masse geben und wieder in eine feuerfeste Form geben und mit Alufolie abdecken.
Lauchzwiebeln in feine Röllchen schneiden und beiseite stellen.

Zubereitung

Die 4 Kalb Filets in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten kurz scharf anbraten und ebenfalls auf einen feuerfesten Teller legen. Mit etwas gemahlenem Pfeffer und groben Salz würzen. (Beiseite stellen)
Kräuterseitlinge putzen, vierten und in dem Fett der Kalb Filets leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine feuerfeste Form geben. Kartoffeln schälen, waschen und mit etwas Salz kochen. Nach dem Garen,

Anrichten

Den Ofen auf 200° vorheizen. Die Kalb Filet für 8 Min. schieben. Nach 2 Min. das Püree(für 6 Min.) schieben und nach weiteren 2 Min. die Pilze(für 4 Min.) schieben. Das Kartoffelpüree mit einem Esslöffel auf den Teller häufen und mit der Löffelrückseite einmal darüber geben. Zu den Pilzen die gehackten Lauchzwiebeln geben und in die Püree Kuhle füllen. Das Filet daneben und servieren.

Gang 4

Gefüllter Bratapfel an einem Lebkuchen Parfait

Bratapfel

4 Äpfel am besten kleine Äpfel
80g Butter
60g Marzipan
80g Mandelblätter

Butter, Marzipan & Mandelblätter zu einer Masse vermengen. Apfel, Deckel abschneiden und das Kerngehäuse entfernen und mit der Masse füllen. Deckel wieder aufsetzen.

Parfait

150 ml Milch
1 Vanilleschote
4 Eigelb
100 g Zucker
3 TL und 1 Messerspitze Lebkuchengewürz
250 g Schlagsahne

Zubereitung von Lebkuchen-Parfait

Milch erhitzen, nicht kochen lassen, vom Herd ziehen und

kurz abkühlen lassen. Eigelb und Zucker und das Mark der Vanilleschote verrühren, Milch unterrühren. Über einem heißen Wasserbad dick-cremig aufschlagen. 3 Teelöffel Lebkuchengewürz unter die Creme rühren. In ein kaltes Wasserbad stellen, ab und zu durchrühren. Sahne steif schlagen und unter die erkaltete Creme heben. In eine passende Form geben und am besten über Nacht in den Gefrierschrank stellen.

Anrichten

Den Bratapfel für 3 – 5 Minuten im 160° heißen Ofen garen. Auf einen Teller anrichten und mit einer Scheibe Parfait servieren.

Dieses Menü hört sich sehr aufwendig an, aber es lässt sich das meiste sehr gut vorbereiten. Sonst könnten meine Jungs und ich es an Silvester nicht für 130 Personen zubereiten.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim nachkochen und wünsche allen Lesern/innen eine frohes, gesundes und sportliches neues Jahr

Euer HaDi



Ist Osteopathie für Sportler mit Rückenschmerzen eine Alternative ?

Unsere Antwort : in vielen Fällen.



Welcher Sportler hatte nicht schon einmal das Problem: Rückenschmerzen?

Was kann man jetzt tun? Viele hoffen sicher erst mal das, was von alleine kommt, auch von alleine weggeht. Und wenn das nicht klappt oder der Schmerz so heftig ist, gar schlimmer wird?

Ein guter Ansprechpartner ist - sofern es nicht zu heftig und die Klinik sofort notfallmäßig per Notarztwagen notwendig ist - der eigene Hausarzt mit Kompetenz für Rückenschmerzen.

Er untersucht, sichtet und entscheidet was das Beste ist. Er überweist gegebenenfalls auch an einen guten Orthopäden. Als Heilmethode gibt es neben Spritzen, ggf. CT gesteuert und Medikamenten auch Formen ohne „Chemie“: Tapes, Stoßwelle, Akupunktur, Massagen, Chirotherapie, manuelle Therapie, Krankengymnastik und eben auch eine osteopathische Behandlung.

Sport, Gewichtsreduktion und Umstellung der Ernährung, eine Funktionsgymnastik der Wirbelsäule, (Pilates, Yoga, Qi Gong) und Entspannungsverfahren (progressive Relaxation nach Jacobsen), Rehabilitationskurse und Präventionskurse können helfen die Gesundheit zu stabilisieren und ein Wiederauftreten zu vermeiden. Stress, Depressionen, Angsterkrankungen und akute seelische Belastungen sollten ärztlich oder/und psychotherapeutisch begleitet und behandelt werden.

Der Begriff Osteopathie stammt aus dem griechischen Osteon. auf Deutsch: „Knochen“ und Pathos. auf Deutsch „Leiden“. Er beschrieb aber darüber hinaus das natürliche Wechselspiel zwischen unseren Knochen und dem gesamten Bewegungsapparat, dem Bindegewebe und den inneren Organen. Diese Zusammenhänge werden durch die neuronatomische Forschung der Neuzeit bestätigt.

Dabei untersucht der Therapeut mit den Händen und wendet sanfte und intelligente Behandlungstechniken an. Er verzichtet dabei auf manipulative, schnelle Eingriffe wie bei der Chirotherapie.

Bei akuten Beschwerden reichen in der Regel ein bis drei Sitzungen aus um das Leid zu beseitigen. Chronische Schmerzzustände benötigen oft deutlich mehr Sitzungen und natürlich ist Osteopathie nur eine Heilmethode in einem sinnvollen Gesamtkonzept, welches jeder osteopathisch tätige Therapeut für seinen Patienten individuell zusammenstellt. Die Kosten übernehmen Privatkassen und eingeschränkt einige gesetzliche Kassen.

Sprechen sie uns an, wenn sie dazu Fragen haben. Wir beraten Sie gern, ob die Osteopathie für Sie hilfreich, zweckmäßig und notwendig oder ein anderer Weg für Sie geeigneter ist.

Die Rheinpraxen , Medizin mit Herz und Verstand



Rheinpraxen Meerbusch

www.rheinpraxen.de

Meerbusch Lank,
Rheinstrasse 20 ,
40 668 Meerbusch

Tel.: 02150 -7947-0

Meerbusch Osterath,
Ingerweg 2a,
40 670 meerbusch,

Tel.: 02159 -1010

Ein neues Outfit für das „Haus der Gesundheit“



Das sich „kümmern um den Menschen“ ist im Haus der Gesundheit an der Hauptstraße 93 in Meerbusch-Lank oberstes Gebot. Dies gilt für alle hier ansässigen Ärzte ebenso wie für die **HUBERTUS-Apotheke**. Apotheker Ulrich Stamm bringt es auf den Punkt: „Wir sind eine starke Hausgemeinschaft, die sich um das Wohl der Kunden und Patienten bemüht. Im Haus der Gesundheit steht der Mensch im Mittelpunkt.“ Die **HUBERTUS-Apotheke** bietet in enger Zusammenarbeit

mit der **TELOY-Apotheke** von Ehefrau Kathrin Stamm an der Hauptstraße 44 eine optimale und umfassende Versorgung auch in speziellen Fragen.

Von den alltäglichen Arzneimitteln über Homöopathie, Babywaagen, Milchpumpen und Inhalatorverleih, Kosmetikartikel bis hin zu Tierarzneimitteln erstreckt sich das umfangreiche Angebot. Ganz besonders wichtig sind persönliche Beratung, Service, hohe Lieferfähigkeit und Familienfreundlichkeit. Übrigens: wenn Sie PAYBACK-Punkte sammeln, können Sie die in der **TELOY-Apotheke** gleich zum Bezahlen verwenden – das schont das Portmonee!



Foto: TELOY-Apotheke

Der Service reicht von der reisemedizinischen Beratung über Diabetikerbetreuung bis hin zum Botenservice. Bestellungen, die bis 16 Uhr eingehen, werden noch am gleichen Abend geliefert. Auf Anfrage können Arzneimittel für ältere Patienten auch wochenweise gestellt werden – so sind die Medikamente für jeden Einnahmezeitpunkt bereits vorbereitet.

Kindern wird die Wartezeit in der Apotheke durch eine Schatzkiste verkürzt. Suchen, finden und den persönlichen Schatz auswählen, das macht den Spaß und gibt den Eltern Zeit und Ruhe für das Gespräch mit den Pharmazeuten der **HUBERTUS- und TELOY-Apotheke**.

NOTDIENSTKALENDER 2016

*Angaben sind bezogen auf den Standort der HUBERTUS- und TELOY-Apotheke in Meerbusch.

jetzt erhältlich*



Weihnachten und das Neue Jahr kündigen sich an und damit ist auch Zeit für Kalender aller Art in der HUBERTUS- und TELOY-Apotheke in Meerbusch-Lank. Mit dem beliebten und traditionellen Adventskalender sparen und gewinnen Sie. Achten Sie auf die Postwurfsendung in Ihrem Briefkasten oder holen Sie sich Ihren Kalender in den beiden Lanker Apotheken. Und schon jetzt können Sie sich einen Notdienstkalender für Ihre Pinwand oder Ihre Hausapotheke mitnehmen. Kathrin und Ulrich Stamm sowie das Team der Stamm-Apotheken haben alles vorbereitet, damit Sie gut durch die Weihnachtszeit ins Neue Jahr kommen.

Hochwertige Backzutaten, Geschenke rund um Gesundheit und Schönheit und gute persönliche Beratung vom Säugling bis zum Hochbetagten finden Sie hier: HUBERTUS-Apotheke, Hauptstr. 93 und TELOY-Apotheke, Hauptstr. 44 in Meerbusch-Lank, Tel.: 0800 / 50 50 150, Mail: info@stamm-apotheken.de. Barrierefrei. Mo-Fr: 8-13 und 14:45 - 18:30 h, Sa: 8-13.00 h (TELOY-Apotheke: Do ab 14 h und Sa bis 13.30).

In der Adventszeit gibt es wieder allerlei Weihnachtliches: den „Lanker Adventskalender“ mit tollen Preisen und Sparcoupons, Zutaten für die Weihnachtsbäckerei und natürlich Geschenke rund um die Gesundheit für Jung bis Alt. Ob es ein hochwertiges Pflegeprodukt, ein Blutdruckmessgerät oder ein gutes Präparat für die eigene Gesundheit sein soll: wir beraten Sie gerne! Manchmal ist auch ein Gutschein der Stamm-Apotheken das richtige Geschenk.

Neues aus der Abteilung Schießsport



Luftgewehr stehend



Luftgewehr mit Auflage



Luftpistole mit Trainingssystem

Im letzten Quartal des Kalenderjahres beginnt für uns Sportschützen bereits das nächste Meisterschaftsjahr.

Obwohl noch parallel die Ligawettkämpfe der Saison 2015 weitergeführt werden starten wir schon – entsprechend den Planungen der Dachverbände, die Meisterschaftsserie von 2016. Hier bilden die Vereinsmeisterschaften den Auftakt. Über bestimmte Ergebnisse – unterteilt natürlich in die verschiedenen Altersklassen und Disziplinen – können und wollen sich die Teilnehmer zur jeweils nächsthöheren Meisterschaft qualifizieren. Auf die Vereinsmeisterschaft folgt die Kreismeisterschaft, dann die Bezirksmeisterschaft, die Landesverbandsmeisterschaft und in der Spitze die Deutsche Meisterschaft. Bis dahin ist es also ein weiter Weg von Training, Training, Training und guten Ergebnissen an den Meisterschaftsterminen, damit der Weg nicht allzu früh endet.

Rund $\frac{3}{4}$ der Abteilungsmitglieder starteten vom 2.-9. Oktober in der Vereinsmeisterschaft.

Im Bereich Schüler – Jugend – Junioren errang Thomas Deimel in der Disziplin Luftgewehr und Florian Klören in der Disziplin Luftpistole jeweils den 1. Platz. **Bei den Erwachsenen** konnten Frank Tovornik (Luftgewehr freistehend), Klaus Fenselau (Luftgewehr aufgelegt), Annelen Halbhuber (Luftpistole freistehend), Annelen Halbhuber (Luftpistole aufgelegt) jeweils das Siegerpodest erklimmen. Der Abteilungsvorstand gratuliert allen Teilnehmern und freut sich auf ein ebenso großes Engagement bei den Kreismeisterschaften, die in den Monaten Dezember

und Januar stattfinden.

Einen kurzen Rückblick auf unseren „Tag des offenen Schießstandes“ – eine landesweite Gemeinschaftsaktion des Dachverbandes – am 3. Oktober erlauben wir uns auch: eine Reihe interessierter Gäste konnten wir begrüßen. Es galt, unsere Sportdisziplinen zu erklären und zum Ausprobieren zu ermuntern. Das geht bei unserem Sport in allen Altersklassen. Ebenfalls interessierter Gast war der Vorsitzende des Stadt-Sport-Verbandes Meerbusch, Mike Kunze.

Erfolge konnten unsere Mitglieder Ende Oktober bei der Stadtmeisterschaft verzeichnen. Dies ist eine Zusammenkunft der Schießsportvereine in Meerbusch, zu der allerdings auch alle interessierten Bürger Meerbuschs gerne eingeladen sind. Hier vergleichen sich die Vereine ohne Einfluss auf eine weitere Meisterschaft. Traditionell fand die Stadtmeisterschaft, diesmal am letzten Oktoberwochenende, auf der Schießsportanlage am Eisenbrand, Büderich, statt. Bei der Siegerehrung am letzten Novemberwochenende konnten wir feststellen das wir uns in vielen Einzelwertungen gut dargestellt haben (Luftgewehr Jugend 1. Platz, Luftgewehr Damen 1. Platz, Luftgewehr Herren Altersklasse 1. Platz, Luftpistole Damen 1. Platz, Luftpistole aufgelegt 1. Platz). In der Vereinswertung, in der je Disziplin die Schützen eines Vereins zusammengezogen werden, lieferten wir uns mit den Sportschützen von St. Sebastianus Osterath ein Kopf-an-Kopf-Rennen. In der Disziplin Luftpistole siegten wir, in der Disziplin Luftgewehr nahmen wir sportlich den 2. Rang ein.

Nun freuen wir uns auf einen geselligen Jahresausklang. Am 12.12.2015 fand unser sogenanntes Nikolausschießen statt. Hier haben alle Abteilungsmitglieder vergleichbare Voraussetzungen für einen Erfolg (es wurde eine Art Handicap-Bewertung durchgeführt). Den Siegern winkt der ein oder andere Weckmann, der dann sogleich gemeinsam verspeist wird. Ein schöner Abend des Miteinanders aller Altersgruppen mit Gästen.

Wie immer gilt: die neuesten Infos sehen Sie auf www.tsv-meerbusch.de. Und besuchen Sie uns gerne zu unseren Trainingszeiten Dienstag und Freitag, jeweils ab 18 Uhr, Schießsportanlage auf der Sportanlage Nierster Strasse in Lank.

Frank Tovornik



Bau-und Möbelschreinerei

RIETZ

Innenausbau - Möbel - Türen - Fenster

*Inh. B. Maruschyk Schreinermeister
Meerbusch-Bösinghoven Bösinghovenerstr. 68*

Tel 02159 / 6012 Fax 02159 / 86 76
schreinerei-rietz@t-online.de



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!

Geburtstagsfrühstück

Ja, es war wieder schön!

Jeden Freitag um 8.30 Uhr treffen wir uns, um gemeinsam eine Runde um den See zu walken. Treffpunkt ist Meerbusch-Ossum, Gripswald. Dies machen wir schon seit vielen Jahren und es hat sich eine sehr homogene Truppe gebildet. Wir nehmen Rücksicht aufeinander und haben immer viel zu erzählen. Im Laufe der Jahre haben sich Freundschaften gebildet und wir unternehmen auch einiges gemeinsam in unserer Freizeit.

So auch am Freitag, den 13.11.15. Wir trafen uns, um gemeinsam einen Geburtstag nachzufeiern. Dem Geburtstagskind überreichten wir ein kleines Geschenk, über das sie sich sehr gefreut hat. Es wurde geplaudert und gelacht und nach einigen Stunden trennten wir uns wieder mit dem Versprechen, uns nächsten Freitag beim Walken wiederzusehen.

Das Wichtigste im Leben sind Freundschaften.

Elke Göldner

Nordic Walking/Walking

Dienstag **19:00 bis 20:00 Uhr**
Treffpunkt an der Schule Bösinghoven
Leitung: Barbara Rüdiger und
 Susanne Nowak

Freitag **08:30 bis 09:30 Uhr**
Treffpunkt: Haus Gripswald, Herrenbusch
Leitung: Virginia Havermann und
 Elke Göldner

Instructorinnen:

Barbara.Ruediger@tsv-meerbusch.de
Susanne.Nowak@tsv-meerbusch.de
Virginia.Havermann@tsv-meerbusch.de
Elke.Goeldner@tsv-meerbusch.de

Zentraler Ansprechpartner Abteilungsleiter:

Dieter Schmitz
Mobil: 0172 2135672
Dieter.Schmitz@tsv-meerbusch.de

Meerbusch läuft und hilft

... und der TSV macht mit.

Gemeinsam mit dem SSV Strümp, dem Osterather TV und Adler Nierst veranstalten wir am 31.12.2015 einen Silvesterlauf zugunsten des Vereins „Meerbusch hilft e.V.“.

Ziel von „Meerbusch hilft e.V.“ ist es, eine koordinierte und nachhaltige Betreuungskultur für die derzeit über 400 Flüchtlinge zu gewährleisten, die dauerhaft in Meerbusch zugewiesen sind. Der Verein kümmert sich aber auch um die derzeit bis zu 199 Flüchtlinge in der Landeseinrichtung „Turnhalle Büderich“ und die bis zu 398 Flüchtlinge in der Landeseinrichtung „Turnhalle Strümp“ und versorgt diese Mitmenschen beispielsweise täglich mit Kleidung.

Es werden 3 Laufstrecken angeboten, 30 Minuten, 60 Minuten und 90 Minuten, sowie eine Walking Strecke. Es geht hier nicht um das Gewinnen oder eine besonders schnelle Zeit, sondern um einen sportlichen Ausklang des alten Jahres für einen guten Zweck. Jeder Teilnehmer oder auch Besucher kann mit einer Spende die Arbeit des Vereins „Meerbusch hilft e.V.“ unterstützen.

Start ist um 10:30 Uhr an der Flüchtlingsunterkunft in Strümp (altes Pfarrheim) und die Läufe enden am Clubhaus des SSV Strümp. Dort sind alle herzlich eingeladen zu einer Tasse Kaffee oder Tee und zu einem Stück Kuchen oder Gebäck.

Wir hoffen auf rege Teilnahme aus allen Abteilungen des TSV Meerbusch.

Dieter Schmitz
Abteilungsleiter Laufen



REWE

Peter Kotlarski OHG

unser Lieferservice
auf Anfrage

Bommershöferweg 2-8
40670 Meerbusch-Osterath
Tel. 0 21 59/91 29 74
Fax 0 21 59/27 70




Jetzt Beratungstermin
vereinbaren unter
0162/956 05 45


**STEUERBERATUNG
JATZKOWSKI**
Steuern. Aber in die richtige Richtung!

Steuererklärung | Finanzbuchführung
Lohnbuchhaltung | Existenzgründung | Unternehmensberatung | Sonstiges

StB Dipl.-Kfm. Jens Jatzkowski | Auf der Geest 2 | 40668 Meerbusch
Tel.: 0162/956 05 45 | www.steuerberatung-jatzkowski.de | kontakt@steuerberatung-jatzkowski.de

Laufen für einen guten Zweck

das Running Team des TSV Meerbusch war wieder dabei!

Am Sonntag, den 27.09.2015 gab es bereits die 5. Auflage des Krefelder Hospizlaufs, der unter der Leitung von Dieter Hofmann (Vorsitzender des Stadtsportbundes, Organisator des Hospizlaufes und Triathlon-Ehrenpräsident von NRW) und dem SC Bayer 05 Uerdingen geplant und durchgeführt wurde. 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, Berührungspunkte nehmen und für die Möglichkeit, als Gemeinschaft etwas zu bewegen, werben.

Insgesamt neun Vereine haben sich diesen Gedanken angeschlossen und in sechs verschiedenen Stadtteilen sieben Startpunkte angeboten, von denen aus die Teilnehmer/innen auf unterschiedlich langen Strecken sternförmig auf das Hospiz zulaufen und dann nacheinander am Hospiz eintreffen.

In diesem Jahr schloss sich auch der TSV Meerbusch dieser Bewegung an. Sandra Peters und Dieter Schmitz übernahmen die Organisation für diesen neuen Startpunkt und am Sonntag gab es die große Premiere: Über

30 Läuferinnen und Läufer fanden sich in Bösinghoven ein, um die Strecke nach Krefeld mitzulaufen. Johannes Peters, Vorsitzender des TSV Meerbusch, gab um 11 Uhr den Startschuss für die erste Gruppe und um 11.11 Uhr für die zweite Gruppe, die von unseren Laufbetreuern auf dem 12 km langen Weg nach Krefeld angeführt wurden. Unterwegs stießen die Läuferinnen und Läufer des Fischelner Turnvereins an den vereinbarten Treffpunkten zu uns, und gemeinsam ging es gut gelaunt bei bester Stimmung auf die letzte Etappe der Strecke. Herrlicher Sonnenschein, milde Temperaturen und eine schöne Streckenführung machten diesen Lauf zu einem echten Erlebnis. Aber ganz besonders wurde der Zieleinlauf am Hospiz, wo alle Läufer/innen so herzlich empfangen wurden, dass ich bestimmt nicht die Einzige war, die eine Gänsehaut bekam. Live-Musik, köstliche Verpflegung und gute Stimmung im Garten des Hospizes rundeten diese tolle Veranstaltung ab.

Um 13:30 Uhr brachte uns ein Shuttle-Bus zurück nach Bösinghoven. Leider haben wir deshalb Andrea Berg nicht getroffen, aber wir alle waren uns einig: es war eine tolle Veranstaltung, die wieder super organisiert

war. Es hat allen riesig viel Spaß gemacht und im nächsten Jahr sind wir wieder dabei!

Für meinen Partner Ralph und mich ist dieser Lauf und der Gedanke, der hinter dieser Veranstaltung steht, auch eine Herzensangelegenheit, denn Ralphs Vater hat vor knapp 5 Jahren genau in diesem Hospiz die letzten Wochen seines Lebens verbracht. Daher wissen wir, welche großartige Arbeit in diesem Hospiz geleistet wird und wie schwer diese Arbeit ist, und wie wichtig es ist, diese Einrichtung zu unterstützen. Umso erfreulicher ist es, dass sich ungefähr 800 Läuferinnen und Läufer der Bewegung angeschlossen haben und der Erlös aus den Startgeldern und den Spenden von insgesamt 11.000,00 EUR an das Hospiz weiter gegeben werden konnte.

Ein großer Dank geht an die Organisatoren, an die Laufbetreuer, an das Running Team und an die Helfer, die alles so gut hinbekommen haben. Ein ebenso großes Dankeschön geht an alle Mitläufer/innen, die durch die zahlreiche Teilnahme den Lauf so großartig gemacht haben und noch ein großer Dank geht an Petrus, der genau das richtige Wetter für diese Veranstaltung geschickt hat.



Vor dem Start des Hospizlaufs in Bösinghoven.

Text / Foto: Monika Kelka / Laufabteilung

Die perfekte Ergänzung zum Vereinssport



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 lizenzierter 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



30 Minuten in 12 Wochen

Unter diesem Motto möchte die Laufabteilung des TSV Meerbusch auch im nächsten Jahr wieder ein kostenloses Lauflernseminar anbieten. Dieses Seminar wird Anfang März starten und einen Zeitraum von 12 Wochen umfassen. In zwei Trainingseinheiten pro Woche, die jeweils etwa 30 Minuten dauern, werden alle Teilnehmer/innen behutsam an das Thema Laufen herangeführt. In dieser Zeit werden sie von ausgebildeten Laufinstructoren und Laufbetreuern des Running Teams fachkundig begleitet. Am Ende des Laufanfängerseminars sollen alle Teilnehmer/innen 30 Minuten ohne Pause laufen und sich dabei noch locker unterhalten können.

Dieses Angebot richtet sich an Laufanfänger, Gelegenheitsläufer, Wiedereinsteiger - kurz an alle Interessierten, die etwas für Ihre Gesundheit und Ausdauerfitness tun möchten.

Die einzigen Voraussetzungen für die Teilnahme an dem Seminar sind ein Mindestalter von 18 Jahren und allgemeine Sportgesundheit.

Weitere Informationen werden folgen.

Herzlichst,
Euer Running Team



Wir suchen dringend Helfer für den Sommerlauf!

Der nächste Lauf ist bereits für den 2. Juli 2016 terminiert!

Die Tätigkeiten bei der Vorbereitung und an dem Tag des Laufes selbst überfordern niemand. Wir benötigen immer viele fleißige Hände bei der

- **Anmeldung der Läufer**
- **Siegerehrung**
- **Streckenposten**
- **Beim Auf- und Abbau des Sportplatzes**
- **Teamleiter „Straße“**

hier geht es um die Markierung der Strecke und Einteilung der Streckenposten.

Für alle Tätigkeiten bestehen detaillierte Dokumentationen, die Einarbeitung wird durch die Laufabteilung gewährleistet.

Wir freuen uns auf viele Meldungen, gerne auch an die Geschäftsstelle,
Tel. 02159/819964, Email: gs@tsv-meerbusch.de

Dieter Schmitz, Abteilungsleiter Laufen

Trainingszeiten

Dienstag ab 19:00 Uhr
Dauerlauf, Sportplatz Bösinghoven

Donnerstag ab 19:00 Uhr
Tempotraining, Pappelallee Lank

Samstag und Sonntag
nach Vereinbarung

Laufinstructorinnen

Monika Kelka
+49 173 7602243
monika.kelka@tsv-meerbusch.de

Sandra Peters
+49 177 7065115
sandra.peters@tsv-meerbusch.de

Das Running Team trauert um Heinz Friemelt –

mein ganz persönlicher Nachruf



Ich hätte nie gedacht, dass ich so etwas einmal schreiben würde, denn wir sind ja Sportler, die etwas für ihre Gesundheit tun und die sich regelmäßig treffen, um der gemeinsamen Leidenschaft, dem Laufen, zu frönen – aber das Unfassbare ist geschehen:

Am 01.10.2015 ist unser lieber Laufkamerad und Freund Heinz Friemelt verstorben.

Als im Jahre 2003 das Running Team gegründet wurde, zählten Jana und Heinz Friemelt mit zu den ersten Mitgliedern des Teams. So viele Jahre sind wir seither Seite an Seite gelaufen, haben unzählige Trainingskilometer hinter uns gebracht und dabei viele schöne, lustige und interessante Gespräche geführt. Und es wurde nie langweilig! Gemeinsam haben wir uns auf viele Wettkämpfe vorbereitet und dabei viele Höhen und Tiefen erlebt, aber Heinz hat nie aufgegeben und hatte immer einen lustigen Spruch parat. Besonders in Erinnerung sind mir die Gespräche geblieben, die wir während der langen Läufe bei der Marathonvorbereitung 2007 und 2008 geführt haben. Am Ende kamen wir immer aufs Essen zu sprechen und Heinz erzählte mit Leidenschaft, was er als nächstes für seine Familie kochen wird, und wie er das Essen zubereiten wird, und von dem Gläschen guten Wein, das er danach trinken werde.

Ein weiteres Highlight in unserem gemeinsamen sportlichen Werdegang war das Projekt „Meerbusch läuft nach Berlin“ im Jahre 2009, als wir mit insgesamt 10 Sportlern einen Spenden-Staffellauf von Meerbusch nach Berlin zur Eröffnung der Leichtathletik-Weltmeisterschaft durchgeführt haben. Eine Woche waren wir gemeinsam unterwegs und haben in dieser Zeit wirklichen Teamgeist und Freundschaft gelebt, jeder konnte sich blind auf den ande-

ren verlassen und Heinz war ein wichtiges Mitglied in diesem Projekt.

Unvergessen bleiben wird auch sein Einsatz für den Verein, wo er als Mitglied des Orga-Teams für den Sommerlauf in Bösinghoven unschätzbare Dienste geleistet hat.

Wenn Heinz etwas angefangen hat, dann hat er es mit all seiner Kraft zu Ende gebracht. Er hat nie „Nein“ gesagt, wenn er um Hilfe gebeten wurde – sei es beruflich oder privat – auf ihn war immer Verlass.

Im letzten Jahr durften wir gemeinsam mit ihm und seiner Familie seinen 60. Geburtstag feiern. Es war so schön zu beobachten, wie stolz er auf seine Kinder ist und wie wohl er sich im Kreise seiner Familie fühlt.

Kurz danach bekam er die schreckliche Diagnose: Bauchspeicheldrüsenkrebs. Es folgten OP und mehrere Chemotherapien und auch in dieser Zeit hat er immer gekämpft, hat nie aufgegeben und, das werde ich nie vergessen, sein Motto: „so viel Normalität, wie möglich“ wirklich gelebt. Immer, wenn es ihm zwischenzeitlich besser ging, kam er wieder zum Training und damit hat er uns oft in Erstaunen versetzt.

Aber nun hat er den Kampf gegen diese grässliche Krankheit verloren. Es ist stiller geworden im Running Team, denn seine Stimme ist verstummt.

Keine „Heinz-Sprüche“ mehr.

Heinz, Du wirst uns fehlen!

Aber wir werden Dich in Gedanken mitnehmen, wenn wir wieder laufen gehen!

Unsere Gedanken sind nun bei Jana und ihren Kindern und wir wünschen ihnen die Kraft, mit diesem Verlust leben zu lernen.

Monika Kelka



So sehen Sieger aus!

Von links Vincent Grüneklee, Ben Multhauf, Alexander Jordan, Jan Multhauf, Anna Sofie Bongardt, Viktoria Jordan

Vereinsmeisterschaft der Jugend

Bei strahlendem Herbstwetter trafen sich die Jüngsten unserer Tennisabteilung, um ein kleines vereinsinternes Turnier durchzuführen. Manche hatten bereits Turnier Erfahrung, andere waren zum ersten Mal bei einem solchen Turnier dabei.

Gespielt wurde im Kleinfeld. Die Eltern, die mitgekommen waren, brachten sich nicht nur als Zuschauer sondern auch als Schiedsrichter mit ein. Jeder spielte gegen jeden und die Kinder lieferten sich spannende Matches. Vor allem bei den Jungs war es ein Kopf- an Kopffrennen, so dass es am Ende ein sehr knappes Ergebnis war.

Für die Kinder sowie für die Eltern war es ein sehr schönes Erlebnis, um den Spaß am Tennissport weiter zu vertiefen.

Am darauffolgenden Sonntag führte unser Jugendwart Klaus Müller die Siegerehrung durch. Die ersten drei Plätze in der Altersklasse U8/ U9 belegten Alexander Jordan, Ben Multhauf und Vincent Grüneklee. In der Altersklasse U12 sicherte sich Jan Multhauf den ersten Platz.

In der Altersklasse U 18 wurde in zwei Gruppen gespielt, wobei die jeweiligen beiden Erstplatzierten überkreuz das Halbfinale ausspielten. Den 1. Platz in der Altersklasse U18 errang Dennis Rütten, 2. wurde Lennart Ehl, 3. wurde Jonas Antoncyck

Glückwunsch an alle, die mitgemacht haben.



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

Offizieller Partner



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 Rabatt im Sportgeschäft von 30 %!



Kältetechnik
Klimatechnik
Lufttechnik

Ein lupenreiner Hattrick!

Wir stehen für geballte Kompetenz in Sachen Kälte- Klima- und Lufttechnik.

Wir bauen Kühlräume und liefern einen flexiblen und schnellen Notdienst rund um die Uhr. Doch auch im privaten Bereich bieten wir einige Volltreffer. Gerade zur Sommerzeit haben wir gebrauchte Klimageräte der neuesten Generation und in einem einwandfrei gewartetem Zustand im Programm.

Rufen Sie uns einfach an!

Meerbusch · Tel. 02150/7065-0 · Fax 02150/7065-15
e-mail: info@kkpeters.de · <http://www.kkpeters.de>

Jiu Jitsu – oder auch: Die Sanfte Kunst

Für viele Mitglieder des TSV Meerbusch sind wir alt bekannt und für viele andere Mitglieder des TSV sind wir sicherlich etwas Neues. Und daher ist es auch nicht verwunderlich, dass sich einige – egal ob bereits bekannt oder neu – mit großer Wahrscheinlichkeit schon einmal gefragt haben, was dieses Jiu Jitsu eigentlich ist. Kurz und knapp: eine japanische Kampfkunst. Zugegebenermaßen ist das immer noch ein wenig abstrakt und daher möchten wir diese Ausgabe unserer Vereinszeitschrift nutzen, um euch unseren Sport etwas näher zu bringen.

Jiu Jitsu hat eine sehr lange Geschichte – so lang, dass man heute gar nicht mehr genau weiß, wann und wo die Ursprünge dieser faszinierenden Kampfkunst liegen. Vermutet wird, dass eine frühe Form des unbewaffneten Nahkampfs aus China stammt, woraus sich später das Jiu Jitsu entwickelte. Auch das damals in Japan hoch angesehene Sumoringen soll einen gewissen Einfluss auf die Entwicklung des Jiu Jitsu gehabt haben. Fest steht jedenfalls, dass das Jiu Jitsu seine Hochzeit im feudalen Japan erlebte, denn es wurde zunächst von den Samurai praktiziert um sich in der Schlacht nach dem Verlust der Waffe(n) weiterhin verteidigen zu können oder sich bei gesellschaftlichen Veranstaltungen – bei denen das Tragen von Waffen teilweise auch den Samurai untersagt war – eines Hinterhalts erwehren zu können. Nach Deutschland kam diese Form der Selbstverteidigung, wie wir sie auch heute noch kennen und praktizieren, erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts.

Kampfkunst, Selbstverteidigung, Sportart – alles schön und gut, aber was genau ist denn jetzt Jiu Jitsu?

Jiu Jitsu ist ein System bestehend aus den verschiedensten Techniken um sich gegen unterschiedliche Angriffe zu verteidigen. Dabei geht es nicht darum, dass der Stärkere in jedem Fall siegt, denn Jiu Jitsu verfolgt das Prinzip Siegen durch Nachgeben. Konkret bedeutet das, die Kraft und/oder den Schwung des Angreifers aufzunehmen und umzulenken, sodass der Angreifer sich im Grunde genommen „selbst besiegt“. Sehr stark vereinfacht kann man sich das ganze so vorstellen: ein Angreifer kommt auf uns zugerannt, wir warten ab und machen im letzten Moment einen gezielten Schritt zur Seite, lassen aber eines unserer Beine stehen, sodass der Angreifer darüber stolpert – je schneller er angelaufen kommt, desto schmerzhafter wird sein Aufprall auf dem Boden.

Jiu Jitsu besitzt viele Elemente, die heute in anderen Kampfkünsten bzw. -sportarten fokussiert verwendet werden: Judo z.B. hat die verschiedenen Wurftechniken aus dem Jiu Jitsu entnommen und wettkampftauglich gemacht während Aikido beispielsweise zahlreiche Ausweich- und Hebeltechniken (Angriffe gegen bestimmte Gelenke) weiterentwickelt hat. So steht dem Anwender von Jiu Jitsu ein extrem breites Spektrum an Verteidigungstechniken zur Verfügung – kurz gesagt, es ist für jeden etwas dabei: Wurftechniken wie im Judo, Hebeltechniken wie im Aikido, Schlag-/ Tritt-/ Blocktechniken wie im Karate, Würgetechniken u.v.m. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Angreifer mit einem einfachen Schlag oder Tritt auf uns zukommt, oder ob er bewaffnet ist, denn auch Abwehrtechniken gegen Angriffe mit Messer, (Schlag)Stock, Kette und Pistole werden im Training geübt – immer in der Hoffnung, niemals in eine solche Situation zu geraten.

Jiu Jitsu kann unabhängig von Alter und Geschlecht praktiziert werden und es ist nie zu spät um damit anzufangen. Ein bisschen Durchhaltevermögen ist allerdings vonnöten. Besonders zu Beginn wird der Jiu-Jitsu-Anfänger das ein oder andere kleine Wehwehchen zu beklagen haben, denn die sogenannte Fallschule, also das richtige Hinfallen und Abrollen, ist ein ganz wichtiger Aspekt beim Training und es dauert eine Weile, bis der Körper sich daran gewöhnt hat.

Vielleicht und hoffentlich hat dieser Artikel euer Interesse geweckt!? Dann schaut doch einfach mal unverbindlich bei uns vorbei: jeden Mittwoch im Zeitraum von 17:30 bis 21:30 Uhr in der Sporthalle der Pastor-Jacobs-Grundschule, Hauptstr. 91, Meerbusch-Lank. Weitere Infos findet ihr natürlich auf den Internetseiten des TSV Meerbusch im Bereich Jiu Jitsu.

Bericht: Christian Busch
Bilder: Ludwig Sauels Fotografie



Karatetechnik 'Mawashi Geri'



Hebel-Wurf-Kombination



Wurftechnik 'Kata Guruma'

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

Tischtennis

Die Tischtennis-Abteilung mit derzeit 72 Mitgliedern nimmt mit acht Mannschaften am Wettkampfbetrieb teil, d.h., fast alle Mitglieder sind aktiv in einer Mannschaft gemeldet. So gibt es vier Herrenmannschaften, wobei die 4. Mannschaft immerhin durch drei Damen (siehe Foto unten) verstärkt wird. Vielleicht reicht es ja bald einmal zu einer kompletten Damenmannschaft.

In der Jugend hat der TSV eine Jugendmannschaft, zwei Schülermannschaften und eine Bambinimannschaft gemeldet. Alle Mannschaften belegen Spitzenplätze in ihren Klassen und werden sehr wahrscheinlich den Aufstieg in die nächsthöhere Klasse schaffen. Dazu mehr im nächsten Heft unserer Vereinszeitung.

TSV Meerbusch - 1. Herren - aktuelle Lage

Nach anfänglichen Schwierigkeiten mit einem Sieg und vier Niederlagen, gelangten der Mannschaft anschließend drei Siege gegen Rhenania, Willich und Nieukerk am Stück. Zurzeit steht man bei vier Siegen und vier Niederlagen mit einem ausgeglichenen Punktekonto von 8:8 auf einem hervorragenden 6. Platz und damit im gesicherten Mittelfeld.

Während man sich gegen Rhenania IV überraschend leicht tat und diese mit 9:3 bezwingen konnte, war gerade der Sieg in Willich mit 9:7 sehr hart umkämpft. Den Aufsteiger aus Nieukerk musste man schlagen, und man wurde auch der Favoritenrolle (9:5) gerecht. Die Truppe aus Meerbusch ist zuversichtlich, dass es mit Kampf und Leidenschaft möglich ist, noch weiter nach oben zu klettern, auch

wenn es kein leichtes Unterfangen werden wird, da die Kreisliga in diesem Jahr historisch schwer ist wie nie, denn aus zwei verschiedenen Kreisliga-Gruppen wurden die jeweils sechs besten Teams zusammen in eine 12-er Liga gelegt.

Dementsprechend muss man in jedem Spiel Vollgas geben, um in diesem Haifischbecken überhaupt zu überleben. Das relativ junge Team vom TSV Meerbusch mit den Spielern Michael Bokemüller, Robert Völz, Olaf Lurz, Thomas Nolte, Klaus Müller, Malavan Balaindran und Dominik Schulte-Kellinghaus musste sich erst noch ein wenig einspielen und sich an dieses hohe Niveau gewöhnen. Nun aber scheint es zu laufen.

Wer immer auf dem neuesten Stand sein will, kann gerne den TSV Meerbusch - Tischtennis

bei Facebook liken. Dort werden Berichte und Fotos regelmäßig vom Sportkameraden Olaf Lurz eingestellt.

Der Reiz dieser neu zusammen gewürfelten Kreisliga ist sicherlich auch die Tatsache, dass jedes einzelne Team in der Lage ist, jedes andere Team zu schlagen - völlig unabhängig von der Tabellsituation. Es kommt einfach sehr darauf an komplett anzutreten. Auch bei uns hat dies immer oberste Priorität, ist aber leider nicht immer möglich. Aber aufgegeben hat der TSV Meerbusch noch nie, und das wird auch in Zukunft so sein. Wer also großen Kampf und Leidenschaft sehen will, ist jederzeit eingeladen, einmal ein Heimspiel in Lank (samstags ab 18:30 Uhr in der Turnhalle Im Schieb) zu besuchen.



1. Mannschaft: Robert Völz, Olaf Lurz, Thomas Nolte, Malavan Balaindran (Mannschaftsführer), Dominik Schulte-Kellinghaus, Klaus Müller

Die Mannschaft spielt in der Herren Kreisliga und belegt dort zur Zeit den 7. Tabellenplatz mit 8:12 Punkten

Schon lange gelingt es dieser Mannschaft, sich erfolgreich in der Kreisliga zu halten, früher unter dem langjährigen Mannschaftsführer Thomas Nolte und nun unter Malavan Balaindran. Beide waren und sind mit vollem Eifer und Herz dabei, Woche für Woche das Beste für die erste Mannschaft herauszuholen.

Früher sorgte man noch als ASV Lank für Furore, und nun geht man nach der Fusion als TSV Meerbusch an den Start und will weiter bestätigen, dass man ein fester Bestandteil dieser Kreisliga war und ist. Für dieses Unterfangen sucht der TSV Meerbusch nach wie vor gute

und ambitionierte Spieler aus dem Raum Meerbusch / Krefeld. Jeder ist hier gerne willkommen, und die Meerbuscher sind eine homogene Truppe, die jedem das Einsteigen in die Mannschaft einfach machen wird.

Das Training findet immer Dienstagabend zwischen 19:00 und 21:30 statt, und auch donnerstagabends gibt es Trainingsmöglichkeiten in der Turnhalle im Schieb in Meerbusch-Lank.

Text / Fotos: Helmut Urbas / Tischtennisabteilung



4. Mannschaft: Jacqueline David, Lena Gielen, Willi Platen, Stefan Balling, Jürgen Friederisczyk und Mannschaftsführerin Dorothea Völz
Die Mannschaft spielt in der 3. Kreisklasse (Gruppe A) und belegt nach der Hinrunde den 9. Tabellenplatz



Bambini-Mannschaft: Dominik Gesse, Anas Ghait, Issam Ghait, Marlon Winter
Die Mannschaft spielt in der Bambini Kreiliga Gruppe A und ist dort Tabellenzweiter mit 31:9 Punkten



2. Schülermannschaft: Christoph Köhne, Tim Rütten, Johnathan Jakobsson, Amine Ghait
Die Mannschaft spielt in der 3. Kreisklasse Gruppe B und ist dort Tabellenführer mit 23:9 Punkten



1. Jugendmannschaft: Kilian Schmidt, Yonas Kopittke, Sven Beathalter, Lennart Philipp
Die Mannschaft spielt in der 3. Kreisklasse, Gruppe B und ist dort Tabellenführer mit 31 : 1 Punkten

Fest des Sports

Am 03.10.2015 fand wie immer am Tag der deutschen Einheit das Fest des Sports statt. Der Stadtverband Meerbusch veranstaltet in jedem Jahr im Namen der Stadt Meerbusch das Fest des Sports und sucht immer Vereine in Meerbusch, die sich als Ausrichter zur Verfügung stellen. In diesem Jahr haben wir uns als größter Sportverein Meerbuschs bereit erklärt, dieses Fest auszurichten. Mit einer Gruppe von freiwilligen Helfern, bestehend aus Klaus Wunder (Badminton) Kurt Hartwich (Tennis) Roswitha Ogrosky (Gymnastik) Patrick Krause (US Sports) Helmut Tovornik (Vorstand und Schießsport) Johannes Peters und meiner Person, hat es einige Treffen im Vorfeld gegeben, um dieses Fest zu organisieren.

Eine tolle Unterstützung hatten wir vor allem von Roman Tichelkamp, der uns mit einer tollen Moderation durch den Tag geführt hat. Von hier noch einmal ein dickes Dankeschön an ihn, dass er sich den Tag dafür frei genommen hat und sich natürlich auch im Vorfeld auf seine Anmoderation der vorgeschlagenen Sportler so gut vorbereitet hat. In den Pausen der Vorstellung der Sportler des Jahres haben sich sehr viele Abteilungen aus unserem neuen TSV Meerbusch bereit erklärt, ihre Sportart zu präsentieren und sich vorzustellen.

Badminton, Tennis, Jiu Jitsu und Karate hatten tolle Vorstellungen eingeübt und sind mit großem Applaus verabschiedet worden. Auch ein großer Dank an den Einrad-Hockeyverein unter der Leitung

von Ina Hamm, die uns ein schönes Spiel in ihrer Sportart präsentierten.

Natürlich gab es aber auch Sieger zu verzeichnen. Folgende Sportler wurden von unserer Bürgermeisterin Frau Angelika Mielke-Westerlage geehrt:

Bei den Junioren Mannschaften setzte sich die C1 des SSV Strümp durch. Ebenfalls aus Strümp kamen die Sieger der Senioren – Mannschaft mit der ersten Fußball Herrenmannschaft durch den Aufstieg in die Bezirksliga. Die Einzelkategorie Junioren gewann die Basketballerin Karolin Tzokov. Der OTV Meerbusch präsentierte den Sieger in der Senioren-Einzel Wertung mit Christian Zillekens (Moderner Fünfkampf).

Eine schöne Laudatio gab es für den Ehrenamtler des Jahres 2015. Manfred Klaes von Grün-Weiß-Rot Büberich wurde für seine Lebensleistung geehrt. Er ist nicht nur seit über 40 Jahren Leiter der Leichtathletikabteilung, sondern ist auch noch Trainer und integriert seit vielen Jahren Flüchtlinge in den Verein.

Dieses Fest zu organisieren bedarf einer ungemeinen Organisation und Arbeit im Vorfeld.

Ein großer Dank geht an alle, die uns unterstützt haben, dieses Fest zu organisieren. Dies gilt vor allem an diejenigen, die tolle Kuchen gebacken haben, die den ganzen Tag im Verkauf standen, die die Kinderbetreuung organisiert haben und natürlich unserer Vereinswirtin Maria Nollau und ihrem Team, die uns wie immer hervorragend geholfen haben.



Roman Tichelkamp, souveräner Moderator beim Fest des Sports.



Frau Bürgermeisterin Mielke-Westerlage (im roten Blaser) bei der Ehrung der Sportlerinnen und Sportler, assistiert von Mike Kunze, Vorsitzender des Stadtverbandes Meerbusch (in schwarz).





Wir bringen unsere ganze Erfahrung und Leidenschaft für Sie ein. Lassen Sie sich in unserem Fachgeschäft inspirieren, persönlich beraten und profitieren Sie von unserem Finanzierungsangebot. Wir freuen uns auf Sie.

Hoster
Küchen & Einrichtungen

Hülser Straße 500 · 47803 Krefeld
Telefon 02151 22504 · www.hoster.kuechen.de

musterhaus
küchen

* Ein Angebot der Cronbank AG, gültig bis 31.08.2014.

FACHGESCHÄFT

Neues aus der Karateabteilung

In der Karateabteilung ging es, wie in vielen anderen Abteilungen auch, in der letzten Zeit turbulent zu. Grund hierfür ist die Hallenschließung in Strümp. Nachdem kurz vor den Herbstferien kurzfristig angekündigt wurde, dass die Halle in eine Flüchtlingsunterkunft umgewandelt wird, standen wir plötzlich ohne Trainingsraum da. Glücklicherweise hatten wir durch die Herbstferien zwei Wochen Zeit, nach Alternativen zu suchen. Durch die engen Verbindungen, die die Karateabteilung zu der entsprechenden Abteilung im Turnverein Willich unterhält, konnten die beiden Trainer, Liam McMurphy und Sabine Rinck, eine Kooperation vereinbaren.

Bereits seit vielen Jahren bestehen die guten Beziehungen zwischen den beiden Karateabteilungen. So findet etwa jeden Sommer in den Ferien ein gemeinsames

Ferientraining statt, wobei jede Abteilung für jeweils drei Wochen die Federführung übernimmt.

Da die Karateabteilung in Willich größer ist und daher viele Trainingszeiten anbietet, hat sich für die meisten Karatekas aus Meerbusch eine Zeit gefunden, zu der sie am Training teilnehmen können. So ist es uns möglich, die Hallenschließung zu überbrücken, ohne ganz auf das Training verzichten zu müssen.

Einen positiven Nebeneffekt hat das Training in Willich: Unsere Karateka können in diesem Jahr am Nikolausturnier teilnehmen, das der Willicher Verein im Dezember für seine Karatekinder veranstaltet. Dies ist eigentlich eine interne Veranstaltung, auf der die Kinder sich in familiärer Atmosphäre miteinander messen können, auch als Vorbereitung für größere Wettkämpfe. Wir hof-

fen natürlich, dass in diesem Jahr viele Pokale nach Meerbusch gehen.

Auch unseren traditionellen Jahresabschlusslehrgang können wir in diesem Jahr nur mit Hilfe des TV Willich ausrichten. Veranstaltungsort war auch hier eigentlich die Turnhalle in Strümp. Nun können wir stattdessen eine Halle in Willich Schiefbahn nutzen. Dass diese Veranstaltung nun (fast) wie geplant durchgeführt werden kann, ist besonders erfreulich, da wir einige hochkarätige Trainer hierfür gewinnen konnten. Markus Haak und Andreas Klein sind Stützpunktrainer beim Landesverband NW des DJKB, außerdem wird Georgi Yosifov aus Bulgarien erwartet. Hätte die Veranstaltung abgesagt werden müssen, hätte unsere Karateka das schwer getroffen, zumal einige



sich

schon lange auf die Gürtelprüfung vorbereiten, die sie dann ablegen wollen. Doch nun steht einem gelungenen Jahresabschluss nichts mehr im Wege.

Sabine Rinck

since 1995

City-

FAHRSCHULE
Osterath-Schiefbahn-Lank
Mit uns erfolgreich!

Der TSV Meerbusch macht mobil

Und das nicht nur auf dem Sportplatz sondern auch auf der Straße. Wir begrüßen herzlich unseren neuen Partner, die Cityfahrschule, welche in Meerbusch Lank, Osterath und Schiefbahn vertreten ist. Egal welche Führerscheinklasse ihr

machen wollt, mit Ralph, Jarek und dem restlichem Team stehen euch kompetente aber auch lustige Fahrlehrer zur Seite. Mitglieder des TSV Meerbusch erhalten das Lernmaterial im Wert von ca. 50€ umsonst. So einfach geht's:

- 1) Kommt in die Geschäftsstelle in Bösinghoven oder Lank
- 2) Holt euch die Bonus-Card mit euren Personalien und Vereinsstempel
- 3) Geht damit zur Fahrschule und profitiert vom gratis Lernmaterial

Weitere Informationen zur Fahrschule erhaltet ihr unter www.city-fahrschule.info

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



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
 Lichtenanlagen-Verleih

BIRGELS

Hifi · TV · Video

Bösinghovener Str. 81a
 40668 Meerbusch
 Telefon: 02159 8 28 27 57



Veronika Ploch
 Uerdinger Str. 67
 40668 Meerbusch

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

Schwierige Hallensituation als Herausforderung für die neue Badminton-Abteilung



Seit Anfang Oktober werden die beiden Hallen des Städtischen Meerbusch Gymnasiums als Notunterkunft für Flüchtlinge genutzt. Für die Abteilung Badminton bedeutete dies von heute auf morgen den plötzlichen Wegfall von sechs der sieben Trainingszeiten. Lediglich die Zeit der Hobbyspieler in der Forstenberg-Halle blieb von dieser Entwicklung unberührt. In den vergangenen Wochen wartete deshalb viel Koordinationsarbeit auf die Abteilungsleitung:

Es wurden viele intensive Gespräche mit Nachbarvereinen, Stadt und Vereinsvorstand geführt, um den Mitgliedern der Abteilung weiterhin die Möglichkeit zu bieten ihren Sport auszuüben. Zudem musste eine Lösung für die etlichen Heimspiele der sechs Mannschaften im Ligabetrieb gefunden werden.

Für die Jugend konnte so kurzfristig ein neuer Trainingsplan erstellt werden:

- Dienstag: 17:30-19:00**
Schüler (U15) / 2. Jugend - Forstenberghalle

- Mittwoch: 15:30-17:00**
U9 / U11 / U13 - Forstenberghalle
19:30-21:00
1. Jugend - Maria-Montessori-Gesamtschule

- Donnerstag: 17:00-18:30**
Schüler (U15) / 2. Jugend - Forstenberghalle

- Freitag: 16:00-17:15**
alle Altersklassen - Forstenberghalle

Für den Seniorenbereich laufen weitere Gespräche um ein akzeptables Trainingsprogramm zu rehabilitieren. Hier sieht die Situation momentan wie folgt aus:

- Montag: 20:00-22:00**
1. / 2. Mannschaft - SGU-Halle
(Nur wenn Felder frei sind)

- Donnerstag: 20:30-23:00**
1. Mannschaft - Halle Kaustinenweg (1 Spielfeld)

- Freitag: 20:00-23:00**
Hobbyspieler / 2. Mannschaft - Forstenberghalle

Unter der Zerstreuung und Dezentralisierung der Trainingsangebote leidet leider auch der Austausch untereinander. Deshalb arbeitet man weiter an Möglichkeiten mehrere regelmäßige Trainingszeiten in einer Halle zu erhalten, denn besonders die Gemeinschaft und das gemeinsame Ausüben des Sports sind wichtige Säulen der Abteilung.

Abseits der Trainingssituation gibt es aber auch durchaus positives zu berichten, wie z.B. die tollen sportlichen Ergebnisse der sechs Mannschaften. Mitte Oktober belegen vier von sechs Teams den ersten Platz in der jeweiligen Liga! Detaillierte Informationen über Ergebnisse und Tabellensituation können jeder Zeit über den Badminton-Facebook-Account oder die TSV-Homepage abgerufen werden. Durch die intensive Nutzung der Newsfunktion der neuen Webseite gelang es die beiden Medien miteinander zu verknüpfen.

Die erfolgreiche Jugend wird auch dieses Mal wieder vom Flughafen Düsseldorf unterstützt. Zu diesem Zweck werden die Trikots, über die in der letzten Ausgabe bereits berichtet wurde, nachträglich mit dem Logo des Partners bedruckt.

Uwe Siemens

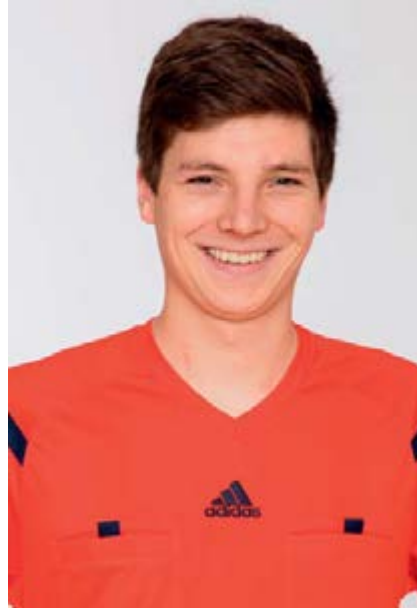


Die Schiedsrichter des TSV Meerbusch

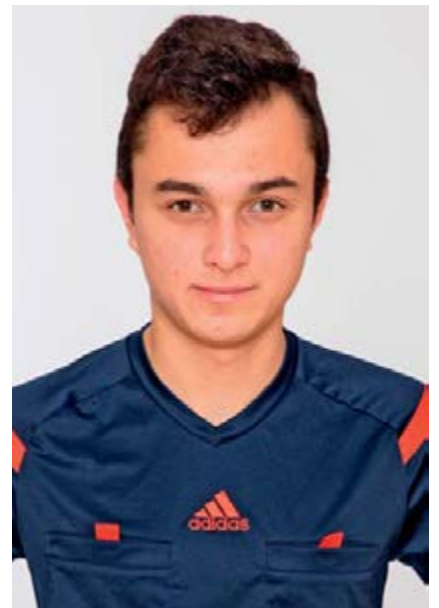
Sie leiten Woche für Woche im Kreis Kempen-Krefeld als Unparteiische die Spiele von den B-Junioren bis zur Kreisliga A. Folgende Schiedsrichter sind für den TSV Meerbusch aktiv:



Charilos Karagounis



Jakob Wunderlich



Emre Chosein



Ernst Haeffs



Heiner Linssen

*Es fehlen die Schiedsrichterkollegen
Sebastian Zander, Rolf Frieß,
Habib Dilmen und Jürgen Schmidt.*

Abteilungsleitung



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



Simone Rudolph
Leiterin Trainingsbetrieb
02159 / 9 22 13 19
simone.rudolph@tsv-meerbusch.de



Hans-Dieter Busch
Stv. Abteilungsleiter
0176 / 13 98 96 70
hans-dieter.busch@tsv-meerbusch.de



Eva Wenderoth
Fachbereich Reha-Sport
ÜL-B Reha (Herz,Diabetes,Orthopädie)
02150 / 7108
eva.wenderoth@tsv-meerbusch.de



Hans Reiners
Beauftragter für Sportstätten
(Städtische Sporthallen)
02150 / 3976
hans.reiners@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



Hanne Peister
Sport der Älteren
02151 / 55 77 71
hanne.peister@tsv-meerbusch.de



Ulrice Guder
Fitness-Trainerin
02150 / 70 69 978
ulrice.guder@tsv-meerbusch.de



Christine Haslach
Fitness-Trainerin
02159 / 76 09
christine.haslach@tsv-meerbusch.de



Marion Maletzki-Blank
Eltern-Kind Turnen
02151 / 3265330
marion.maletzki-blank@tsv-meerbusch.de



Vera Stuckmann
Orientalischer Tanz
02151 / 62 04 35
vera.stuckmann@tsv-meerbusch.de



Sabine Knapp
Zumba Instructor
0170 / 9 64 31 17
sabine.knapp@tsv-meerbusch.de



Younes Kherrmane
Breakdance Trainer (rechts)
0163 / 24 38 193
younes.kherrmane@tsv-meerbusch.de



Petra Gesthuysen-Mieden
XXL Ernährungsberaterin
0177 / 4 11 74 02
02150 / 70 06 31
petra.gesthuysen-mieden@tsv-meerbusch.de



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



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



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



Roswitha Weigmann
Yoga-Lehrerin
02159 / 3794
roswitha.weigmann@tsv-meerbusch.de



Edith Königshofer-Lappe
Sportlehrerin
(Vertreterin)
02159 / 6577
edith.koenigshofer@tsv-meerbusch.de



Myriam Nilius-Kloos
Tanzpädagogin
02159 / 52 84 18
myriam.nilius-kloos@tsv-meerbusch.de



Ramiza Memeti
Zumba Instructor
0152 / 53 88 85 81
ramiza.memeti@tsv-meerbusch.de



Lukas Kaczmarczyk
Breakdance Trainer (links)
lukas.kaczmarczyk@tsv-meerbusch.de



Dorit Anderson
XXL Walking Trainerin
0173 / 5 22 64 28
dorit.anderson@tsv-meerbusch.de



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



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



Eva Pack
Fitness-Trainerin
0175 / 9607550
02159 / 53 24 744
eva.pack@tsv-meerbusch.de



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



Thomas Zapf
Trainer Fit mit Fun
02159 / 56 45
thomas.zapf@tsv-meerbusch.de



Ina Haslach
Leiterin Showtanzgruppe "Wild Things"
0175 / 39 47 39 90
ina.haslach@tsv-meerbusch.de



Samantha Brauers
Kindertanz & Cheerleading
0172 / 56 55 042
samantha.brauers@tsv-meerbusch.de

ERWACHSENE					MONTAG					KINDER / JUGENDLICHE														
Trainingszeit		Trainer/in	Zielgruppe	Ort	Trainingszeit		Trainer/in	Ort	Alter	Trainingszeit		Trainer/in	Ort	Alter										
9:00 - 10:00	Bodyforming	GS Silvia	W-S	R 2	9:00 - 10:00	Eltern-Kind-Turnen	Marion	R 1	ca. 8M-3J															
10:30 - 11:30	Rückentraining	Regine	E	R 1																				
17:00 - 18:00	Pilates	Simone	E-W	R 1	16:30 - 17:15	Eltern-Kind-Turnen	Marion	TSS	ab 3 J															
18:00 - 19:00	Kurs Faszientraining	Simone	W	R 1	17:15 - 18:00	Eltern-Kind-Turnen	Marion	TSS	ab 1,5 J															
19:00 - 20:00	Bodyforming	Eva P.	W-S	R 2	Zeichenerklärung: D/H Angebot für Damen und Herren GS Angebot ausgezeichnet mit den Gütesiegeln "Sport pro Gesundheit" & "Pluspunkt Gesundheit"																			
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																				
DIENSTAG															DIENSTAG									
8:30 - 9:30	Aerobic II	Sandra	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 für Senior(inn)en	Hanne	E	D/H R 2																				
17:30 - 18:30	Bodyforming	Simone	W-S	R 1	14:30 - 15:15	Kurs Spielerisch Tanzen lernen	Samantha	TKA	ab 3 J															
18:45 - 20:00	Kurs Yoga Fitness	Simone	W	R 1	15:20 - 16:05	Kurs Spielerisch Tanzen lernen	Samantha	TKA	ab 3 J															
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					MITTWOCH																			
8:45 - 9:45	Rückentraining	GS Silvia	E-W	D/H R 1	Zeichenerklärung: Kurs zeitlich begrenztes Kursangebot gegen zusätzliche Gebühren, auch für Gäste																			
10:00 - 11:00	Rückentraining	GS Silvia	E-W	D/H R 1																				
11:00 - 12:00	Kurs Tanzmix	Myriam	E-W	D R 1																				
8:45 - 9:45	Powerfit	Sandra	W-S	R 2																				
9:45 - 10:45	Powerfit	Sandra	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	16:00 - 17:00	Orientalischer Tanz	Vera	R 2	ab 8 J															
19:00 - 20:00	Bodyforming	Simone	W-S	R 2	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 Gymnasium, 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																			
20:00 - 21:00	Kurs Zumba Fitness	Ramiza	W	ISch																				
20:00 - 22:00	Sportgruppe Herren	Eva W.	W-S	H TSS																				
DONNERSTAG															DONNERSTAG									
8:30 - 9:30	Rückentraining	GS Liesel	E	D/H R 2																				
8:30 - 9:30	Fit for Life	Simone	E-W	R 1																				
9:30 - 10:30	Pilates	Simone	W	R 1																				
17:00 - 18:00	Rückentraining	GS Silvia	E-W	D/H R 1											16:30 - 17:15	Kinderturnen	Conni	MGS	3-4 J					
18:00 - 19:00	Rückentraining	GS Silvia	E-W	D/H R 1											17:15 - 18:00	Kinderturnen	Conni	MGS	5-6 J					
19:00 - 20:30	Fitness all inclusive	Ulrice	W	R 1											18:00 - 18:45	Kinderturnen	Conni	MGS	6-9 J					
18:00 - 19:00	Rückentraining sanft + effektiv	GS Uschi	W	R 2																				
20:00 - 22:00	Showtanz 'Wild Things'	Ina		R 2	15:00 - 16:00	Kurs Kreat. Kindertanz/Pré-Ballett	Myriam	R 1	3,5-6 J															
18:00 - 19:00	Sport für Seniorinnen	Hanne	E-W	D TKA	16:00 - 17:00	Ballett/Kreativer Kindertanz	Myriam	R 1	ab 6 J															
18:30 - 19:30	Kurs Tanzen für Pfundige	Simone	E-W	MGS	17:00 - 18:00	Ballett/Kreativer Tanz	Myriam	R 2	ab 9 J															
19:30 - 20:30	Rückenfit Sie+Er	GS Uschi	W	D/H MGS																				
FREITAG					FREITAG																			
8:45 - 9:45	SSplus	Regine	E-W	D/H FH	Unsere Angebote in Meerbusch-Lank sind blau unterlegt. Unser Ferienprogramm wird gesondert bekannt gegeben.																			
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	Sandra/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																				
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	16:00 - 17:00	Cheerleading 8-10 Jahre	Samantha	TKA																
SAMSTAG					SAMSTAG																			
9:30 - 10:25	Kurs Zumba Gold	Sabine K.	E	R 1	16:30 - 17:30	Cheerleading ab 11-13 Jahre	Samantha	TKA																
10:30 - 11:25	Kurs Zumba Fitness	Sabine K.	W	R 1	17:30 - 18:30	Cheerleading ab 14 Jahre	Samantha	TKA																
					16:15 - 17:15	Breakdance I)	Younes	TKA															
					17:15 - 18:15	Breakdance II)	& Lukas	TKA															

Zeichenerklärung	
E	Einsteiger, Wiedereinsteiger, Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit, sanftes Training mit niedriger Belastungsintensität
W	Wellness-Sportler, gesundheitsorientiert mit guter Kondition, mittlere Belastungsintensität
S	Sportlich Ambitionierte mit sehr guter Kondition, hohe Belastungsintensität.
R	Reha-Sport

GISSELBACH

SANITÄR HEIZUNG SOLAR ANLAGEN TECHNIK

Ossum 12
40668 Meerbusch
 FACHBETRIEB FÜR

Telefon (02159) 81066
 Telefax (02159) 81939



Suchen Sie

die passende Räumlichkeit
 für Ihre private Feier
 bis zu 60 Personen?

Dann wenden Sie sich an den TSVM!

Maria Nollau, Tel. 02159 / 8636,
 mobil: 0171/2626447
 EMail: vermietung@tsv-meerbusch.de

als Verwalterin der Räume wird Sie gerne beraten und Ihnen die Räume auch zeigen. Einzige Bedingung: Der Veranstalter (Vertragspartner des TSV) muss TSV-Mitglied sein. Es steht ein hoch funktionaler Raum zur Verfügung, der mit allem ausgestattet ist, was man für eine ordentliche Feier benötigt. Die technische Ausstattung ist hochwertig: Von der Kühltheke, Luftaustausch-gebläse, neuem Mobiliar bis hin zu einer Komplettausstattung an HiFi-Komponenten und aller nur erdenklichen Glas-, Porzellan- und Besteckservices ist alles vorhanden. Eine kleine Küche mit Herd und Geschirrspüler sowie Kühlschrank stehen zur Verfügung.

Das Wichtigste, der Mietpreis:

Neben den Reinigungskosten zahlen Sie eine moderate Miete, als Kautions sind 220 Euro zu hinterlegen. Details zum Mietpreis erfragen Sie bitte bei Maria Nollau.

Übrigens: Sie können die Räumlichkeiten auch für Kindergeburtstage (bis zu 14 Jahren) mieten!

JoPe

Hofladen Seibt



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. **PETERLENZEN**

Der TSVM verleiht nützliches Inventar!

Sonnenschirm groß	3,00 Euro
Sonnenschirm klein	1,00 Euro
Bierzeltgarnituren: (2 Bänke + 1 Tisch)	6,00 Euro
Stehische	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

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: DE16 3706 9164 7400 1570 19

Sportplatz Bösinghoven **Sportplatz Lank**
 Zufahrt Windmühlenweg, Nierster Str. 90
 40668 Meerbusch 40668 Meerbusch
 Tel. 02159 / 6343

Unsere Fachkraft Rolf Gießen steht Ihnen für alle Fragen rund um Ihre Mitgliedschaft und darüber hinaus gerne zu diesen

Öffnungszeiten zur Verfügung:

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,

Mitarbeiterin: Ute Malcus,
 zuständig für Buchhaltung und Personalwesen.

Öffnungszeiten: Freitag, 9-12 Uhr,
 Tel. 02150 / 5657

Vorstand:

1. Vorsitzender	Johannes Peters	Ehrenvorsitzende	Dr. Steffen Döhler
stellvertretende Vorsitzende	Renate Baumann Dr. Stefan Pätzold Helmut Tovornik		Paul Drexler

Abteilung

Wer?

Kontaktdaten

Badminton	Susanne Geisler	Mobil +49 152 29553088 Mail: susanne.geisler@tsv-meerbusch.de
Fußball	Dierk Ziebell	Mobil: +49 172 2147876 Mail: dierk.ziebell@tsv-meerbusch.de
	Daniel Peters	Mobil: +49 177 7065704 Mail: daniel.peters@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-meerbusch.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

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:
 Daniel Peters
 Roswitha Ogrosky
 Johannes Peters

Redaktionsmanagement:

Johannes Peters

DTP-Layout und Satz:

Kathrin Wohlfahrt

Fotos:

Archiv des TSV Meerbusch
 Roswitha Ogrosky und
 Mitglieder
 des TSV Meerbusch

Titelfoto:

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



Ihr Ansprechpartner Für Ossum - Bösinghoven
Ratsherr Dieter Lerch
Auf der Scholle 19
40668 Meerbusch - Bösinghoven
Telefon 02159 / 8784, Fax: 02159 / 8989
e-mail: Lerch@Rheinwolle.de

CDU Stadtverband Meerbusch
Meerbuscher Str. 10, 40668 Meerbusch
Telefon 02159 / 675 625, Fax 02159 / 675 363
www.cdu-meerbusch.de
e-mail: info@cdu-meerbusch.de

WIR DANKEN

unseren Partnern:

Apfelparadies , Ernährung	2
Chichon , Personalmanagement	56
Geier , Versicherung	7
Hilsenbeck , Versicherung	13
Horn-Druck , Druckerei	59
Jatzkowski , Steuerberatung	33
Liebisch , Getränkemarkt	47
MaLou Schneider , Elektro	13
Möbelwerkstätte Meerbusch	21
Peters , Kälte - Klima	39
Pleines Fashion , Optiker	18
Ploch , Pflegedienst	47
Rewe Osterath , SB-Markt	33
Rheinpraxen , Gemeinschaftspraxis	28
Stamm , Apotheke	29
Volksbank Meerbusch	59
WBM , Stadtwerke	23
DUS , Airport Düsseldorf	48
Autohaus Nauen	21
City - Fahrschule	46

unseren Inserenten:

Achten , Buchhandlung	5
Barbara Karras , Friseur	18
Beeck , Elektrotechnik	5
Birgels , HiFi, Video, TV	47
Caritas	41
CDU , Stadtverband Meerbusch	54
Fair Sport ,	39
Gisselbach , Heizung, Sanitär	52
Hoster , Küchen+Einrichtungen	45
Holzportal , Parkett, Türen+Fenster	18
Kalies , Elektroanlagen	18
Lange , Steuerberatung	39
Lenzen , TV, Video, HiFi, SAT	52
Mrs. Books , Buchhandlung	163
Pfeiffer , Peter Installation	5
Rietz , Schreinerei	31
Schmitz-Franken Dr.,Arztpraxis	47
Seibt , Gemüsehof	52
Siegel , Fussboden + Parkett	21
Sportfusion , Personal-Training	35
Teeuwen , Kfz-Reparatur	7
Toups , Bauunternehmung	7
Vieten , Haus Baumeister	5
Waldor , Transportgesellschaft	31

Verteilung der neuen Vereinszeitung

ein Verein

Liebe Sportsfreundin, lieber Sportsfreund,

die 1. Ausgabe der Vereinsnachrichten des TSV Meerbusch ist im Oktober erschienen. Die Verteilung wurde über unsere Sportstätten in Lank und Bösinghoven durchgeführt. Darüber hinaus lag 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. Sollten 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 2015

Name, Vorname: _____

Straße: _____

Wohnort: () _____

Einsenden an:

TSV Meerbusch e.V. - Bösinghovener Str. 55 -40668 Meerbusch,
oder auch per eMail: 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 GmbH
Portiunkulaweg 6, 41747 Viersen
Telefon: (0 21 62) 897 70-10, Fax: -30
www.cichon-pm.de



BEITRITTSERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt in den Sportverein TSV Meerbusch e.V.

Ich bin bereits Mitglied in einer anderen Abteilung: Ja Nein

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Wohnort: _____

Geburtsdatum: _____ Geschlecht: weiblich männlich

Telefon: _____

E-Mail: _____

Wichtig für Rückmeldungen, Informationen und Einladungen

Ich beantrage gem. der Beitragsordnung zusätzlich die Familienmitgliedschaft für folgende Personen:

Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Bitte füllen Sie für jedes Familienmitglied die Folgeseite einmal aus.

Ich beantrage die Befreiung vom Beitrag als ALG II-Empfänger bzw. als für den Verein aktiv tätiger Schieds- oder Kampfrichter mit einer gültigen Lizenz. Ein entsprechender Nachweis ist der Anmeldung beigelegt und wird unaufgefordert jährlich, spätestens bis zum 31.01., neu vorgelegt. Ansonsten erlischt die Beitragsbefreiung und der normale Beitrag wird fällig.

SEPA-Lastschriftmandat

Wenn kein SEPA-Lastschriftmandat erteilt wird, erhebt der Verein für den erhöhten Arbeitsaufwand eine Gebühr pro Beitragserhebung in Höhe von 5,00 Euro.

Ich ermächtige den TSV Meerbusch e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TSV Meerbusch e.V. auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen. Die Abbuchung des Halbjahresgesamtbeitrags findet im Januar und Juli statt.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Belastung des Betrages widerrufen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE93TSV00001767672**

Mandatsreferenz: **Mitgliedsnummer** (wird separat mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt)

Kontoinhaber: _____

Anschrift: _____

IBAN: **DE** _____

Ort, Datum

Unterschrift Mitglied
(Erziehungsberechtigte/r bei Jugendlichen)

Unterschrift Kontoinhaber
(falls abweichend vom Mitglied)

Stand 07/2015



Vor- und Nachname: _____ Geburtsdatum: _____

Der Gesamtbeitrag setzt sich aus dem Grundbeitrag und dem jeweiligen Abteilungsbeitrag zusammen und wird halbjährlich per SEPA-Lastschrift eingezogen. Alle hier angegebenen Beträge verstehen sich als Jahresbeitrag.

Bei Mitgliedschaft in mehreren Abteilungen wird für jede Abteilung der Abteilungsbeitrag fällig.

Grundbeitrag für alle Mitglieder, unabhängig vom Alter. **32,40 €**

Abteilungsbeitrag

Förderung	Fördernde Mitglieder nehmen nicht aktiv an den Sportangeboten teil, unterstützen den Verein aber finanziell. Bei Wahlen sind sie als Vereinsmitglieder aktiv und passiv stimmberechtigt.		
	<input type="checkbox"/> Normal		15,60 €
	<input type="checkbox"/> Pro Jugend (24,00 € gehen in die Jugendarbeit)		39,60 €
Badminton	<input type="checkbox"/> Jugendliche u. Erwachsene ermäßigt *	0 - 18, bzw. bis 25 Jahre	39,60 €
	<input type="checkbox"/> Hobbyspieler Erwachsene	ab 18 Jahre	36,00 €
	<input type="checkbox"/> Ligaspieler Erwachsene	ab 18 Jahre	75,60 €
Fußball	Verwaltungspauschale für Neumitglieder einmalig bis zum 18. Lebensjahr 8,00 € und ab dem 18. Lebensjahr 20,00 €		
	<input type="checkbox"/> Jugendliche	bis 18 Jahre	63,60 €
	<input type="checkbox"/> Erwachsene ermäßigt *	ab 18 Jahre	75,60 €
	<input type="checkbox"/> Erwachsene	ab 18 Jahre	99,60 €
Gymnastik	<input type="checkbox"/> Jugendliche u. Erwachsene ermäßigt *	0 - 18, bzw. bis 25 Jahre	39,60 €
	<input type="checkbox"/> Erwachsene	ab 18 Jahre	57,60 €
	<input type="checkbox"/> Ehemalige ASV Lank Mitglieder (bis 31.12.2017)	ab 65 Jahre	40,00 €
	<input type="checkbox"/> Herzsport		69,60 €
	<input type="checkbox"/> Diabetessport		69,60 €
	<input type="checkbox"/> Cheerleading		60,00 €
	<input type="checkbox"/> Breakdance		117,60 €
	<input type="checkbox"/> Showtanzgruppe Wild Things		48,00 €
Jiu Jitsu	<input type="checkbox"/> Kinder	0 – 13 Jahre	90,00 €
	<input type="checkbox"/> Jugendliche u. Erwachsene ermäßigt *	14 - 18, bzw. bis 25 Jahre	144,00 €
	<input type="checkbox"/> Erwachsene	ab 18 Jahre	201,60 €
Karate	<input type="checkbox"/> Jugendliche u. Erwachsene ermäßigt *	0 - 18, bzw. bis 25 Jahre	39,60 €
	<input type="checkbox"/> Erwachsene	ab 18 Jahre	75,60 €
Laufsport	<input type="checkbox"/> Jugendliche u. Erwachsene ermäßigt *	0 - 18, bzw. bis 25 Jahre	63,60 €
	<input type="checkbox"/> Erwachsene	ab 18 Jahre	87,60 €
Schach	<input type="checkbox"/> Jugendliche u. Erwachsene ermäßigt *	0 - 18, bzw. bis 25 Jahre*	39,60 €
	<input type="checkbox"/> Erwachsene	ab 18 Jahre	87,60 €
Schießsport	<input type="checkbox"/> Kinder	0 – 13 Jahre	37,20 €
	<input type="checkbox"/> Jugendliche u. Erwachsene ermäßigt *	14 - 18, bzw. bis 25 Jahre	60,00 €
	<input type="checkbox"/> Erwachsene	ab 18 Jahre	99,60 €
Ski + Inliner	<input type="checkbox"/> für alle Mitglieder		39,60 €
Tennis	Für jede nicht geleistete Arbeitsstunde zur Platzpflege werden zusätzlich 35,00 € erhoben.		
	<input type="checkbox"/> Jugendliche u. Erwachsene ermäßigt *	0 - 18, bzw. bis 25 Jahre	86,00 €
	<input type="checkbox"/> Erwachsene	18 - 79 Jahre	198,00 €
	<input type="checkbox"/> Erwachsene	ab 80 Jahre	33,60 €
Tischtennis	<input type="checkbox"/> Jugendliche u. Erwachsene ermäßigt *	0 - 18, bzw. bis 25 Jahre	39,60 €
	<input type="checkbox"/> Erwachsene	18 - 64 Jahre	63,60 €
	<input type="checkbox"/> Erwachsene	ab 65 Jahre	45,60 €
US Sports	<input type="checkbox"/> für alle Mitglieder		39,60 €

* Ich beantrage den ermäßigten Erwachsenenbeitrag für Erwachsene ab 18 Jahre bis 25 Jahre (Gilt für Schüler, Studenten, Auszubildende oder Personen die ein freiwilliges soziales Jahr bzw. Bundesfreiwilligendienst leisten. Eine entsprechende Bescheinigung ist der Anmeldung beizufügen. Nach Ablauf der Bescheinigung ist dem Verein unaufgefordert eine Folgebescheinigung vorzulegen, um weiterhin den ermäßigten Beitrag zu erhalten.)

Stand 07/2015

Überall
dort, wo Sie
uns brauchen.



**Volksbank
Meerbusch eG**

www.volksbank-meerbusch.de

Ein Leben lang

1884

SEIT



HORN-DRUCK

HD

Offset-, Digital- und Reliefdruck

Geschäftsdrucke | Plakate | Broschüren

Blocks | Flyer | Einladungskarten

DTP | Satz | Layout | Druckveredelung | Digitaldruck

Schloßstraße 65 · 40477 Düsseldorf · Telefon 0211-90 8111-0

Telefax 0211-90 8111-5 · info@horn-druck.com · www.horn-druck.com



Premium - Partner

Starke Partner
für einen starken Verein



Business - Partner



Club - Partner

