JAHRGANG 2 - HEFT 2 - JUNI 2016

Mein Verein

Vereinszeitschrift des TSV Meerbusch e.V.

Johannes Peters - 40 Jahre Vorstandsarbeit

Außerdem: Sommerlauf und Sommerfest am 02.07.2016 auf dem Sportplatz in Bösinghoven - bei hoffentlich nicht so heißen Temperaturen wie im letzten Jahr

Aus dem Inhalt

Jahrgang 2 - Heft 2

Gymnastik

Delegiertenversammlung 2016 5
Die Cheerleader Teams des TSV 6
Simone Rudolph 7
Die Breakdancer des TSV Meerbusch 8
Neue Kurse 10
Interne Fortbildung Herzsportgruppen 16
Reha-Herzsport beim TSV Meerbusch 16
Neue Beiträge in der Gym-Abteilung 17
Sommerferienprogramm 17

Fußball

Trainingszeiten Fußballabteilung 18
Die beste Platzierung seit Oberliga-Zugehörigkeit 19
2. Mannschaft ist in der Relegation 20
U11 auf großer Tour 23
Vorhang auf für die Stars von morgen 24
OKI Cup am Pfingstwochenende 24
Die Zahnrädchen 26
Ballzauberer und Bankdrücker 28
Gewalt gegen einen Schiedsrichter 30
Unsere Vierte 31

Badminton

Vorstellung des Abteilungsvorstandes 34

Ski / Inliner

Großer Andrang beim Inlinerkurs 38
Sportangebot Ski und Inliner 39

Tischtennis

Sieger im Verbandsfinale der Mini-Meisterschaften 40

Tennis

Tag der offenen Tür der Tennisabteilung 42

Schießsport

Neuigkeiten der Schießsportabteilung 44

Walking / Laufen

Sommerlauf 02. Juli 2016 Programm 32
Das Running Team fleißig unterwegs 45
Laufen lernen mit dem Running Team 46
April, April – das Running Team macht, was es will... 48
Ein ganz normales Wochenende 51

Jiu Jitsu

Das Mysterium Gürtelprüfung 52

Karate

Renshu zu Pfingsten in Willich 53

TuS Intern

Zur heutigen Ausgabe 3
40 Jahre Vorstandsarbeit- Johannes Peters 4
HADI`s kleine Kochecke 32
Jobs beim TSV Meerbusch 33
Der TSV Meerbusch trauert um sein Ehrenmitglied Erwin Zimmer 43
Die perfekte Ergänzung zum Vereinssport 49
Trainingszeiten Gym 57
Kontakte Gym 58
Impressum 59
Wichtige Anschriften 59
Vermietung Räumlichkeiten / Ausleihe Inventar / Fanartikel 60
Verteilung Vereinszeitung 61
Mitgliederstatistik 61
Inserenten 61

Titelfoto: Ludwi Sauels und Mitglieder TSV

Das nächste Heft erscheint Ende September

Redaktionsschluss 12.09.2016

ZUR HEUTIGEN AUSGABE

Gut Gemacht

Fußball

„Das war eine überragende Mannschaftsleistung, wir sind ein verdienter Aufsteiger“, meinte Trainer Roberto Gambino nach dem Schlusspfiff im zweiten Relegationsspiel am 12. Juni gegen den ASV Süchteln. Die Süchtelner wurden mit 3:0 geschlagen und nach dem vorangegangenen 2:1 Auswärtssieg in Dabringhausen stand die 2. Fußballmannschaft des TSV Meerbusch damit als Aufsteiger in die Landesliga fest. Eine famose Saisonleistung der jungen Truppe, die in dieser Besetzung schon die dritte Saison spielen und immer den 2. Platz belegten.

Tischtennis

Vincent Grünenklee, unser 8-jähriges Tischtennistalent, gewann am 22. Mai in Arnsberg die mini-Meisterschaft im Bereich des Westdeutschen Tischtennisverbandes. Unter der Obhut und Anleitung seines Trainers Rainer Kopittke wächst da sicher ein großes Talent heran, das noch oft von sich hören lassen wird. Wir rufen ihm zu: „Weiter so!“ und Glückwunsch von der ganzen Vereinsfamilie.

Badminton

Bei der Stadtmeisterschaft am 11. und 12. Juni gab es zwei Mal den 3. Platz, fünf Mal den 2. Platz und drei Mal den 1. Platz zu feiern. Das sind für unsere Badmintonabteilung überragende Ergebnisse und die Folge der jahrelangen guten Trainingsarbeit, gerade und besonders im Jugendbereich. Ebenfalls Glückwünsche an die jungen Sportlerinnen und Sportler und die gesamte Abteilungsleitung.

Relaunch 2016

Was im deutschen so viel wie „Wiedereinführung“ bedeutet, hat das Homepage-Team mit Stefan Pätzold, Heiko Torner und Thomas Böhmer mit unserem Internetauftritt des TSV hinbekommen. Unbedingt ab dem 1. Juli mal reinschauen (www.tsv-meerbusch.de) und auch gerne Lob und Kritik loslassen. Jedenfalls steckt da eine Menge kreativer Arbeit und neuer Ideen drin und auch hier bin ich sicher, dass der TSV auf das Ergebnis dieser „Wiedereinführung“ stolz sein kann, also: ebenfalls Danke und Glückwunsch an das Team.

Sportangebote

Da sind ausnahmslos alle Abteilungen auf einem guten Weg. Der TSV Meerbusch hält Angebote für jedes Alter und Interesse vor. Nichts geschieht von selbst, alles will gut bedacht, vorbereitet und dann gemacht werden. Von guten Übungsleiterinnen und Trainern, von verantwortungsbewussten Abteilungsvorständen. Danke dafür vom Vorstand.

Allen eine gesunde und sonnige Sommerzeit.

Herzlichst euer

40 Jahre Vorstandsarbeit - Johannes Peters

Der TSV Meerbusch e.V. ehrte am Donnerstag, den 28.04.2016, auf der ersten Delegiertenversammlung des TSV Meerbusch e.V. den 1.Vorsitzenden Johannes Peters, für 40 Jahre Vorstandsarbeit.
Das Gründungsmitglied des TuS Bösinghoven hat am 06.02.1976 mit seiner Vorstandsarbeit als Geschäftsführer begonnen, welche er bis 1982 weiterführte.
Im Jahr 1982 wurde er dann zum 2. Vorsitzenden gewählt. Dieses Amt hielt er bis 1987 inne und wurde dann auf der Mitgliederversammlung am 12.02.1987 zum 1. Vorsitzenden des Vereines gewählt. Ab dem Jahr 2010 wurde diese Position dann in „Präsident“ um genannt. Diesen Titel trug Johannes Peters bis zum 30.06.2015, dem Tag der Fusion mit dem ASV Lank 1925 e.V.
Seither ist er der 1.Vorsitzende des fusionierten Vereines.

Johannes Peters sorgte in seiner Zeit im Vorstand für viele wichtige neue Investitionen im Verein.
Im Jahr 1993 z.B. begannen die Umbauarbeiten der „Alten Schule“ die im Mai 1994 abgeschlossen waren. Der damalige TuS Bösinghoven führte die praktischen Arbeiten komplett alleine aus, wobei die Stadt statische und technische Vorgaben machte. Ebenfalls ist es ihm zu verdanken, dass im Jahr 2005 der erste Kunstrasenplatz in Meerbusch zu verzeichnen war. Dem nicht genug folgte im Jahr 2008 die Eröffnung des Vereinsheimes, mit Umkleidekabinen und Mehrzweckraum. Kurzerhand folgte noch ein Geräte- und Abstellhaus und ein wunderschöner Pavillon auf dem Sportgelände.
Die Krönung seiner Arbeit im Verein, war dann natürlich die Fusion der beiden Sportvereine, TuS Bösinghoven 1964 und ASV Lank 1925 e.V.

Solch ein großen Engagement über 40 Jahre ist aller Ehren wert und der TSV Meerbusch ist stolz solch einen 1. Vorsitzenden in seinen Reihen zu haben.

Da es ihm in den letzten Jahren immer ein wichtiges Anliegen war „ Präsident „ des Vereins zu sein und dies im TSV Meerbusch nicht mehr möglich ist, wurde er zum „ Präsidenten h.c.“ (Präsident ehrenhalber) ernannt und bekam einen passenden Zylinder überreicht.

Eure
Renate Baumann

Bei der Delegiertenversammlung erfuhr der Vorsitzende Johannes Peters eine besondere Ehrung für insgesamt 40-jährige Vorstandsarbeit: er bekam den großen Zylinder „Präsident h.c.“ verliehen und einen Reisegutschein, gespendet durch die TSV-Mitglieder, übergeben.

Delegiertenversammlung 2016

Zur 1. Delegiertenversammlung des TSV Meerbusch trafen sich insgesamt 65 Delegierte am 28. April 2016 im Pfarrzentrum Bösinghoven. Auf Antrag der Kassenprüfer wurde der geschäftsführende Vorstand einstimmig entlastet und es standen die Ehrungen verdienter Mitglieder im Mittelpunkt. Ebenso wurden die neuen Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle vorgestellt.
JoPe

Dr. Steffen Döhler, Vorsitzender von 1980 bis 1985 im TuS 64 Bösinghoven und Ehrenvorsitzender, wurde für 40 Jahre Mitgliedschaft geehrt.

Gerd Unruh, Gründer der Tennisabteilung im ASV Lank, Vorsitzender im ASV von 1981 bis 1985, wurde für 50 Jahre Mitgliedschaft geehrt.

Neue Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle ab April 2016: Karin Klein (rechts) und Marion Melatzki-Blank.

Helmut Tovornik wurde für 8-jährige Vorstandsarbeit im ASV Lank und TSV Meerbusch verabschiedet und mit einem Präsent bedacht.

Die Cheerleader Teams des TSV

Übungsleiterin Samatha Brauers

- Die Sky Lights (1. Level)

Bei den Sky Lights trainieren die jüngsten Cheerleader unseres Vereins im Alter von 6-9 Jahren. Hier wird die Basis zum Cheerleading gelehrt. Diese besteht aus leichtem Kraft Training, akrobatischen Grundelemente und Stunts (1. Etage), sowie Cheerdance mit einer altersgerechten Show. Das Training für die Sky Lights findet in der Zeit von 15:45 Uhr-16:45 Uhr statt.

- Sky Diamonds (2. Level)

Bei den Sky Diamonds wird das Training anspruchsvoller gestaltet, aber dabei kommt der Spaß auf keinen Fall zu kurz. Hier werden Stunts (2. Etage) und neue Tanz Choreographien intensiver trainiert. Die Mädchen sind im Alter von 10-14 Jahren und trainieren zu Beginn mit den Sky Lights zusammen. Anschließend trainieren Sie bis 17:15 Uhr in ihrer Altersgruppe weiter.

- Sky Giants (3. Level)

Die Mädchen sind im Alter von 15-18 Jahren. Das Training findet von 16:45 Uhr-18:30 Uhr statt.

Wir trainieren jeden Freitag in der Sporthalle der Pastor-Jocobs-Schule, Kemper Allee in Lank. Komm auch du vorbei und werde ein Cheerleader des TSV Meerbusch. Wir freuen uns auf dich!

Sam Brauers

Trainerinnen der Gymnastikabteilung stellen sich vor

Simone Rudolph,

ein „Vereinsgewächs“ aus den eigenen Reihen

Ich habe den TuS Bösinghoven vor 22 Jahren kennengelernt. Nach den Schwangerschaften sollte der Babyspeck weg. Als die die Kinder aus dem allergröbsten raus waren blieb endlich wieder Zeit für meine Sportbegeisterung. Seit frühester Kindheit war ich eine Vereinspflanze und in meinem damaligen Verein der SG Langenfeld sportlich aktiv. Gerade nach Bösinghoven umgezogen, war ich heilfroh in meiner neuen Heimat einen Sportverein gefunden zu haben, bei dem ich mein altes Hobby wieder aufleben lassen konnte.

Meine erste Trainingsstunde im TuS hatte ich mit Uschi Klupsch: Mittwochs von 20:00-21:00 Uhr- damals noch Jazzgymnastik….ein paar Wochen später bin ich dann zur Aerobic mit Ulrice Guder gegangen und habe relativ schnell alle Angebote (damals noch sehr übersichtlich ;-)) genutzt und mich 3x die Woche ausgepowert.

Es dauerte nicht lange und ich hatte meine alte Kondition wieder…und ehe ich mich versah habe ich Ulrices Stunde übernommen, wenn sie mal nicht konnte.

1996 habe ich dann den Übungsleiterschein im Breitensport gemacht und gehörte danach mit Ulrice zu den ersten Absolventen der neuen Aerobic und Fitness Lehrtrainerausbildung des Landessportbundes. Wir waren sozusagen die Prototypen und sind ziemlich gescheucht worden. Sowohl theoretisch als auch in der Praxis.

Seitdem sind viele Weiterbildungen und Ausbildungen im Bereich Ausdauer, Kraft Ausdauer, Kraft, Intervall Training, Body and Mind, Faszienfitness und Ernährung dazugekommen. Die umfangreichste Weiterbildung, war die Ausbildung zur Tanzpädagogin, die ich 2008 erfolgreich abgeschlossen habe. Hier habe ich mein Verständnis von Bewegung, Anatomie und den ganzheitlichen Ansatz von Sport, Tanz und Bewegung vertiefen können. Aus anfänglich 2 Stunden beim TuS Bösinghoven pro Woche sind inzwischen 14 Kursstunden beim TSV Meerbusch entstanden.

2009 habe ich die sportliche Leitung für unser XXL Projekt übernommen. In Zusammenarbeit mit unserer Ernährungsberaterin Petra Gesthuysen- Mieden begleitet ein TSV Trainer- Team übergewichtige Menschen ein Jahr lang mit Bewegungstraining, Ernährungsberatung und Kochprojekten zu ihrem individuellen Wohlfühlgewicht. Inzwischen leite ich im TSV speziell für Pfundige 3 Kursangebote pro Woche, die mir sehr viel Spaß machen. Es ist immer wieder eine große Freude für mich, zu erleben, wie schnell Sport und gesunde Ernährung die Lebensqualität besonders für diese Zielgruppe steigern kann.

Von Anfang an habe ich mich im Verein auch über den Sport hinaus engagiert. Als junge Mutter habe ich verschiedene Freizeitevents für unsere Sportjugend organisiert. Später habe ich ein paar Jahre lang die Jugendfreizeit in den Herbstferien geleitet. Ich denke noch heute gerne und oft daran zurück, und bin dankbar für diese tolle Zeit. Hier ein ganz lieben Gruß an das „alte“ Betreuerteam…

Seit einigen Jahren gehöre ich zum Team der Gymnastik-Abteilungsleitung und habe auch Aufgaben hinter den Kulissen übernommen. Ich hoffe sehr, dass unser neuer Verein bei aller Professionalität seine familiäre Atmosphäre bewahren kann und weiterhin von einem guten Geist getragen wird.

Mein Dank gilt allen, die in meine Stunden kommen und mich über viele Jahre treu begleitet und unterstützt haben. Ich hoffe, wir werden uns noch viele Jahre „bewegt“ im Sport begegnen können.

Außerdem freue ich mich sehr über alle neuen Gesichter, die den Weg in die Alte Schule finden. Insbesondere möchte ich unsere Mitglieder aus Lank herzlich einladen die Trainingszeiten in der Alten Schule zu besuchen. Vielleicht ist das Sommerferienprogramm eine Gelegenheit die schönen Räume und die eine oder andere Trainerin kennenzulernen.

Bis bald bei uns im Verein,
Simone Rudolph

Meine Trainingszeiten sind

montags in der Alten Schule
17:00-18:00 Uhr Pilates
18:00-19:00 Uhr Faszientraining (Kurs)
19:00-20:00 Uhr Fit und Pfundig(Kurs)
20:00-21:00 Uhr Yoga-Fitness (Kurs)

dienstags in der Alten Schule
17:30-18:30 Uhr Bodyforming
18:45-20:00 Uhr Yoga-Fitness (Kurs)

mittwochs in der Alten Schule
17:30-19:00 Uhr XXL Projekt (Kurs)
19:00-20:00 Uhr Bodyforming
20.00-21:00 Uhr Step-Aerobic (Kurs)

donnerstags in der Alten Schule
08:30-09:30 Uhr Fit und gesund
09:30-10:30 Uhr Pilates
donnerstag in der Strümper TH
18:30-19:30 Uhr Tanzen für Pfundige (Kurs)

freitags in der Alten Schule
17:30-18:30 Uhr Fit und Pfundig (Kurs)
18:30-19:30 Uhr Faszientraining (Kurs)

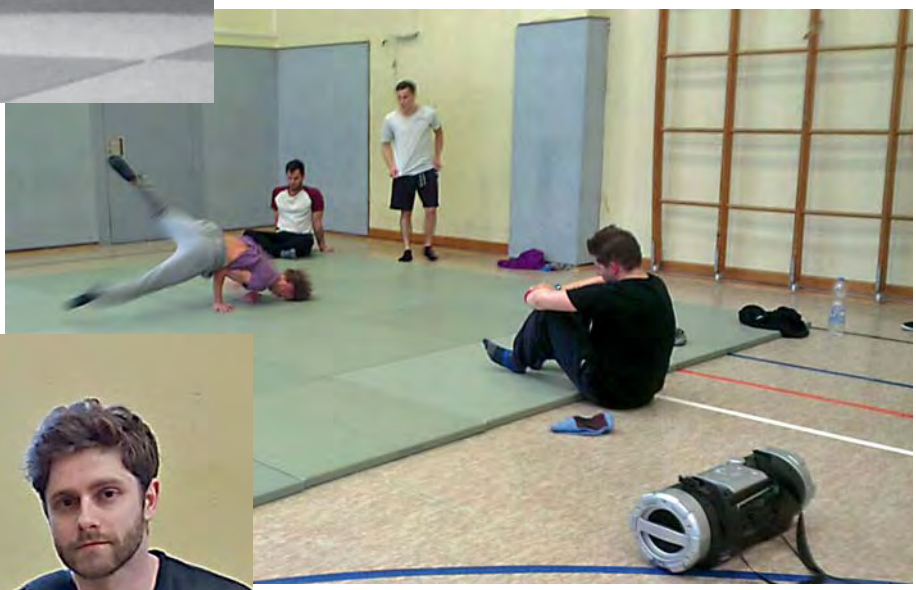
Die Breakdancer des TSV Meerbusch

Breakdance ist ursprünglich auf der Straße entstanden und heute eine weltweit verbreitete und anerkannte Tanzform.

Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist Breakdance sehr beliebt. Während des Trainings entwickeln sich schnell neue Freundschaften. Die Jungs trainieren jeden Freitag von 16:15 Uhr - 18:15 Uhr in der Turnhalle Kemperallee. Komm auch du zu einem kostenlosen Probetraining vorbei und lerne unsere Jungs kennen! Mitzubringen sind nur Hallenturnschuhe, ein Getränk und Spaß an Tanz und Bewegung. Wir freuen uns auf dich!

Younes & Lukas

Momentaufnahme einer Windmill (Eine Drehung, die im Liegen auf den Schultern und dem oberen Rücken ausgeführt wird, während die Beine dabei geöffnet sind.)



Die beiden, perfekt aufeinander eingespielten, Trainer Younes (links) und Lukas (rechts) sind seit 8 Jahren mit viel Engagement und Herz dabei.

...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
Tel. 02151/543546

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

BUCHHANDLUNG MEERBUSCH
Inh. Frank Achten M. A.

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

Wirtshaus Baumeister

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

Markus und Matthias Vieten
heißen Sie
herzlich willkommen

Mittags- und Abendtisch

Bolten Alt
Bitburger

Bundeskegelbahn
Gesellschaftsraum

Ein Haus der Festlichkeiten aller Art

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

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

ZUMBA® fitness

Wochentag	Samstag
Uhrzeit	10:30 – 11:25 Uhr
Kurseinheiten	15 x wöchentlich
Kursbeginn	27.08.2016
Gebühren	45,00 € für Mitglieder / 75,00 € 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	15 x wöchentlich
Kursbeginn	24.08.2016
Kursort	Sporthalle, Im Schieb, Meerbusch-Lank
Gebühren	45,00 € für Mitglieder / 75,00 € 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.

Donnerstag 20:30 – 21:30 Uhr
Kurseinheiten 10 x 60 Min.
Kursbeginn 29.09.2016
Gebühren
30,00 € für Mitglieder /
50,00 € für Gäste
Kursort
TSV-Trainingscenter,
Gymnastikraum 1 (1.OG)
Bösinghovener Str. 55,
Meerbusch-Bösinghoven
Kursleiter
Patrick Krause
(Staatlich geprüfter Sport- und Fitnesstrainer)
Kontakt
patrick.krause@tsv-meerbusch.de

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

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

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

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

Kommt vorbei und probiert es aus!

ZUMBA® GOLD

…für schon länger jung gebliebene

Wochentag	Samstag
Uhrzeit	09:30 – 10:25 Uhr
Kurseinheiten	15 x wöchentlich
Kursbeginn	27.08.2016
Gebühren	45,00 € für Mitglieder / 75,00 € für Gäste
Kursort	TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG) Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven
Kursleiterin	Sabine Knapp
Kontakt	sabine.knapp@tsv-meerbusch.de

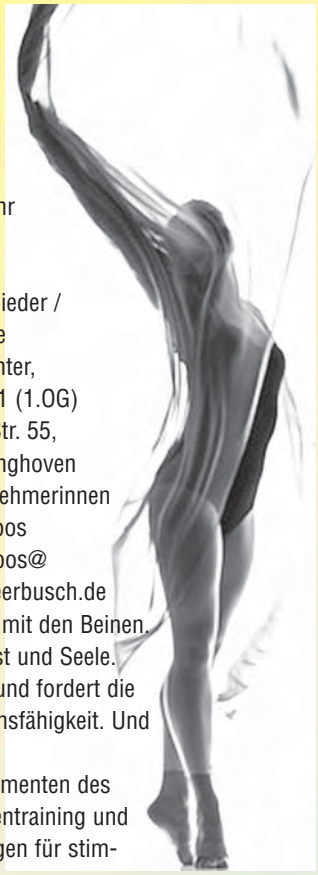
Zumba-GOLD ist ein von lateinamerikanischen Tänzen inspiriertes, perfekt zugeschnittenes Tanz Fitness Programm für ältere Menschen, für Fitness- oder Tanzeinsteiger und für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates.

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

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

Functional Training

Tanzmix für einen gesunden Rücken



Wochentag	Mittwoch
Uhrzeit	11:00 – 12:00 Uhr
Kurseinheiten	12 x wöchentlich
Kursbeginn	31.08.2016
Gebühren	24,00 € für Mitglieder / 48,00 € für Gäste
Kursort	TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG) Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven
Mindestteilnehmerzahl:	8 Teilnehmerinnen
Kursleiterin	MyriamNilius-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 stimmungsvolle 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)

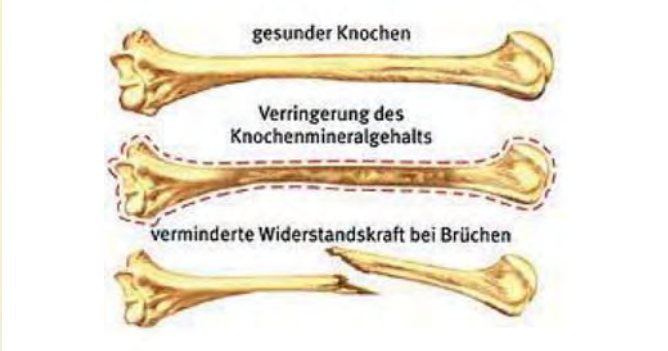
Spielerisch Tanzen lernen

Wochentag	Dienstag
Uhrzeit	15:00 – 15:45 Uhr
Kurseinheiten	12 x wöchentlich
Kursbeginn	30.08.2016
Gebühren	12,00 € für Mitglieder / 54,00 € für Gäste
Kursort	Sporthalle Kemper Allee, Hauptstraße, Meerbusch-Lank
Kursleiterin	Samantha Brauers
Kontakt	samantha.brauers@tsv-meerbusch.de

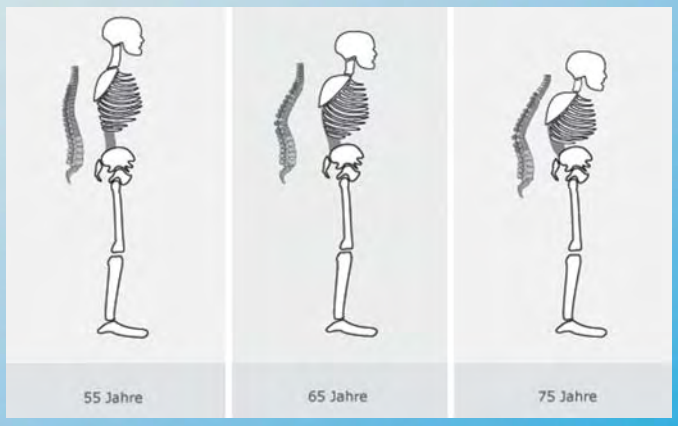
In diesen Kursen werden die Kleinen spielerisch an erste choreografische Tanzschritte und Bewegungsabläufe zur Musik herangeführt. Leichte gymnastische Übungen fördern die Koordination und Beweglichkeit des Körpers. Ebenso runden Tanzspiele die Wahrnehmung des eigenen Körpers ab.
Mitbringen sollten die Kinder nur saubere Hallenturnschuhe, bequeme Kleidung, ein Getränk und jede Menge Spaß an Tanz, Musik und Bewegung.

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	**11 x Training:** Dienstag, 10:35 – 11:50 Uhr ab 30.08.2016 TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG) Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven **1 x Seminar:** Dienstag, 10.30 – ca.13:30 Uhr am 04.10.2016 „Abenteuer Küche“ (im Bö-Center) Von-Arenberg- Str. 5, Meerbusch-Bösinghoven
Gebühren	54,00 € für Mitglieder / 78,00 € 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.

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 des

MEERBUSCH TSV

FAIR 24 SPORT .de

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

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

Faszientraining

Kurs 1	13 x montags von 18:00 – 19:00 Uhr ab 29.08.2016
	Kosten: 39,00 € für Mitglieder / 65,00 € für Gäste
Kurs 2	14 x freitags von 18:30 – 19:30 Uhr ab 26.08.2016
	Kosten: 42,00 € 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

Bei unserem neuen Fitness-Angebot „Faszientraining“ geht es um das, was unseren Körper im Innersten zusammenhält: Die Faszien sind das kollagene Bindegewebsnetzwerk das Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe verbindet. Außerdem enthält die höchstens drei Millimeter dicke Schicht aus Elastin, Kollagen und Bindegewebszellen Nervenenden, die Informationen wie Schmerz übermitteln.
Wenn Menschen die Faszien falsch oder zu viel belasten oder sich zu wenig bewegen, können sie sich verdrehen oder verkleben. Mögliche Folgen sind Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Bewegung. Genau hier setzt nun der Fitnesstrend Faszientraining an. Spezielle Übungen sollen die Faszien wieder glatt gleiten lassen. Einerseits gehören dazu unterschiedliche Abläufe, die den Körper mit Dehnen, Federn oder Schwingen beweglich machen sollen. Andererseits ist eine zylinderförmige Schaumstoffrolle Hauptakteur der Faszienfitness. Sie massiert Beine, Rücken oder Fußsohlen tief unter der Haut.

Anmeldung für alle Kurse

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

Osteoporosesport

Wochentag	Freitag
Uhrzeit	10:00 – 11:00 Uhr
Kurseinheiten	14 x wöchentlich
Kursbeginn	26.08.2016
Gebühren	42,00 € für Mitglieder / 56,00 € für Gäste
Kursort	Forstenberghalle, Lank
Kursleiterin	Eva Wenderoth
Kontakt	eva.wenderoth@tsv-meerbusch.de

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

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

Wochentag	Donnerstag
Uhrzeit	15:15 – 16.00 Uhr (ab 15.00 Uhr Aufbau)
Kurseinheiten	12x wöchentlich
Kursbeginn	25.08.2016
Gebühren	12,00 € für Mitglieder / 54,00 € 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.

Stepp-Aerobic

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

Wochentag	Mittwoch
Uhrzeit	20:00 – 21:00 Uhr
Kurseinheiten	15 x wöchentlich
Kursbeginn	24.08.2016
Gebühren	30,00 € für Mitglieder / 45,00 € 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 13 x montags von 20.00 – 21.15 Uhr ab 29.08.2016
Kosten: € 32,50 für Mitglieder / € 45,50 für Gäste
Kurs 2 13 x dienstags von 18.45 – 20:00 Uhr ab 30.08.2016
Kosten: € 32,50 für Mitglieder / € 45,50 für Gäste
Kursort TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG)
Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven
Kursleiterin Simone Rudolph
Kontakt simone.rudolph@tsv-meerbusch.de

Dieser Kurs richtet sich an jeden, der seine körperliche und geistige Fitness steigern möchte. Yoga Fitness steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie. Die verschiedenen Körperübungen können Verspannungen und Blockaden lösen, Stress reduzieren und führen uns zu innerer Ruhe und Gelassenheit.
Die Stunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, in der durch bewusste Atemführung und kleine vorbereitende Körperübungen der Alltag „abgestreift“ werden kann und jeder Gelegenheit hat , sich ganz auf sich selbst zu besinnen. Danach folgt der sogenannte Sonnengruß, der unseren Körper ganzheitlich aktiviert und mobilisiert. Der dynamische Übungswechsel steigert Blut und Energiefluss. Die anschließenden Asanas (Körperstellungen) sind vielseitige Übungen zur Kräftigung und Dehnung mit dem Ziel, die Balance von Körper und Geist zu finden. Wir beenden die Stunde mit Tiefenentspannung, das heißt entspannen, nachspüren und regenerieren.
Wir empfehlen, bequeme, nicht einengende Sportkleidung und eine Decke sowie warme Socken für die Tiefenentspannung mitzubringen. Falls vorhanden, können gerne auch Meditationskissen und Yogamatten mitgebracht werden.

Tanzen für "Pfundige"

Wochentag	Donnerstag
Uhrzeit	18:30– 19:30 Uhr
Kurseinheiten	15 x wöchentlich
Kursbeginn	25.08.2016
Gebühren	30,00 € für Mitglieder / 60,00 € für Gäste
Kursort	Turnhalle der Martinus Grundschule Paul-Jülke-Straße, Meerbusch-Strümp
Kursleiterin	Simone Rudolph (Tanzpädagogin)
Kontakt	simone.rudolph@tsv-meerbusch.de

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

fit und pfundig

Kurs 1	14 x freitags von 17.30 – 18.30 Uhr ab 26.08.2016
Kosten:	€ 28,00 für Mitglieder / € 56,00 für Gäste
Kurs 2	13 x montags von 19.00 – 20:00 Uhr ab 29.08.2016
Kosten:	€ 26,00 für Mitglieder / € 52,00 für Gäste
Kursort	Kurs 1: TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 2 (1.OG)
	Kurs 2: TSV-Trainingscenter, Gymnastikraum 1 (1.OG)
	Bösinghovener Str. 55, Meerbusch-Bösinghoven
Kursleiterin	Simone Rudolph
Kontakt	simone.rudolph@tsv-meerbusch.de

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

Anmeldung für alle Kurse

online www.tsv-meerbusch.de oder
TSV Geschäftsstelle , Bösinghovener Str. 55,

Tel. 02159 - 81 99 64; Fax 02159 - 81 99 66,
E-Mail: gs@tsv-meerbusch.de

Bedingungen für das Kursprogramm der Gymnastikabteilung

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

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

SCHÖN ENTDECKT?

Jedes Buch ein Treffer

MRS. BOOKS
AUSGEWÄHLT SCHÖNE BÜCHER

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.

ELEKTROTECHNIK
MaLou GmbH

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

© bvz Werbeagentur - 02159/91330

Interne Fortbildung der Herzsportgruppen

Alle Jahre wieder üben unsere „HERZIS“ mit Ihren Angehörigen das Notfallmanagement für den Ernstfall.

Dabei wird der Notfall, das heißt:
- richtiges Absetzen des Notrufes 5 W-Fragen)
- Überprüfung des Bewusstsein
- stabile Seitenlage
- Herzdruckmassage
- Beatmung

besprochen und an den „Dummy`s“ , die wir dankenswerter Weise von den Johannitern ausgeliehen bekommen, geübt.

Da unsere betreuenden Ärzte und Übungsleiter anwesend waren, wurden alle Fragen rund um das Thema individuell beantwortet.
Zum Beispiel:
„Was tue ich wenn, ich alleine zu Hause bin, zuerst?“
„Wie kann ich mich wirkungsvoll bemerkbar machen?“
„Wie bekomme ich den Partner/ die Partnerin am besten aus dem Bett?“
„Soll ich immer auch beatmen oder reicht die Herzdruckmassage aus?“
„Wie hilft mir die Leitstelle des Rettungsdienstes?“

„Kann ich etwas falsch machen und werde danach zur Verantwortung gezogen oder droht mir evtl. sogar eine Anklage?“

Obwohl es sich um ein schwieriges Thema handelte, gab es von der Gruppe nur positive Resonanz und alle sind mit einem guten Gefühl nach Hause gegangen.

Barbara Bär-Bories und Eva Wenderoth

Das Motto „Jedes TUN ist besser als nichts TUN“ wurde somit wieder aufgefrischt.

Wir bedanken uns bei allen, die diesen Abend mitgestaltet haben und freuen uns auf weiterhin viele gemeinsame Sportstunden.

Reha-Herzsport beim TSV Meerbusch

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

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

Der Patient soll seine individuellen Möglichkeiten im Rahmen der jeweiligen Erkrankung (und daraus resultierenden Einschränkungen) einschätzen und nutzen lernen. Die Situati-on nach kardialen Erkrankungen ist für den Patienten in zweierlei Hinsicht problematisch:
- er muss die neue physiologische Situation annehmen und seine neuen Grenzen kennen-lernen und
- er muss die psychologische Problematik (Erkennen der eigenen Schwäche/Schwächung und daraus resultierender Belastungsangst) überwinden.

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

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

ARZT GESUCHT !

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

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

Wo? Sporthalle Stettiner Straße
40668 Meerbusch-Lank

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

Neue Beiträge in der Gymnastikabteilung ab 2017

Roswitha Ogrosky

Liebe Mitglieder der Gymnastikabteilung,

wie schon in der Abteilungsversammlung am 4. März angekündigt und ausführlich begründet, hat die Abteilungsleitung der Gymnastikabteilung eine neue Beitragsstruktur erarbeitet, die ab 2017 Anwendung finden wird. Wir hatten das eigentlich erst für das 4. Quartal geplant, uns dann aber entschieden, dem Vorstand unseren Vorschlag noch vor der Delegiertenversammlung am 28. April vorzulegen. Der Vorstand hat folgendes Beitragsmodell genehmigt:

Beitragserhöhungen PRO MONAT:

Jugendliche u. Erwachsene ermäßig	1,00 €
Erwachsene	2,00 €
Erwachsene inkl. Reha-Sport	2,50 €

Daraus ergeben sich folgende neue Abteilungs- und Gesamtbeiträge PRO JAHR:

	Abteilungsbeitrag			Gesamtbeitrag inkl. Vereinsbeitrag	
	alt	Erhöhung	neu	alt	neu
Jugendliche u. Erwachsene ermäßig	39,60 €	12,00 €	**51,60 €**	72,00 €	**84,00 €**
Erwachsene	57,60 €	24,00 €	**81,60 €**	90,00 €	**114,00 €**
Erwachsene inkl. Reha-Sport	69,60 €	30,00 €	**99,60 €**	102,00 €	**132,00 €**

Mit den neuen Beiträgen erreichen wir folgende Ziele:

- Unsere (derzeit noch defizitären) Bereiche „Standardprogramm“ und „Reha-Sport“ tragen sich wieder selbst und müssten nicht mehr durch (nicht gesicherte) Überschüsse aus dem Kursprogramm subventioniert werden.
- Eventuelle Überschüsse aus dem Kursprogramm können den Rücklagen zugeführt werden, um spätere größere Investitionen zu finanzieren.
- Notwenige Anpassungen bei den Trainervergütungen sind möglich.

Es war uns auch sehr wichtig, die vergleichsweise sehr hohen Beiträge für einige Kinder- und Jugendlichen Gruppen (Cheerleader und Breakdance) auf den normalen Beitrag für Jugendliche zu reduzieren.

Wir denken, dass unser Preis-Leistungs-Verhältnis auch mit den neuen Beiträgen nach wie vor hervorragend ist. Auch in Relation zu anderen vergleichbaren Vereinen liegen wir weiterhin sehr gut im Rennen.

Roswitha Ogrosky
Abteilungsleiterin Gymnastik

Sommerferienprogramm

Montag	Zeit	Thema	Raum	11.07.16	18.07.16	25.07.16	01.08.16	08.08.16	15.08.15	22.08.16
	09:00-10:00 Uhr	Mutter-Kind	1	Marion	Marion	Marion				
	10:30-11:30 Uhr	Rückengymnastik	1			Regine	Regine	Regine		Regine
	19.00-20:00 Uhr	Bodyforming	1	Eva Pack	Eva Pack	Eva Pack				
	20:00-22:00 Uhr	Cheerleader/Showtanz	2	Ina	Ina	Ina	Ina	Ina	Ina	Ina
Dienstag	**Zeit**	**Thema**	**Raum**	**12.07.16**	**19.07.16**	**26.07.16**	**02.08.16**	**09.08.16**	**16.08.16**	**23.08.16**
	09:45-11:00 Uhr	sanfte Seniorengymnastik	2	Hanne	Hanne					
	10.35-11.50 Uhr	Osteoperose	1	Britta						
	17:30-18:30 Uhr	Bodyforming	1	Simone	Eva Pack	Simone	Simone	Simone	Simone	Simone
	18:45-20:00 Uhr	Yoga-Fitness	1	Simone		Simone	Simone	Simone	Simone	Simone
	20:00-21:00 Uhr	Rückentraining	1	Britta	Silvia	Silvia	Silvia	Silvia		Britta
Mittwoch	**Zeit**	**Thema**	**Raum**	**13.07.16**	**20.07.16**	**27.07.16**	**03.08.16**	**10.08.16**	**17.08.16**	
	08:45-09:45 Uhr	Rückentraining	1	Silvia	Silvia	Silvia	Silvia	Silvia		
	10:00-11:00 Uhr	Rückentraining	1	Silvia	Silvia	Silvia	Silvia	Silvia		
	17.30-19:00 Uhr	XXL (laufender Kurs)	2	Simone	Simone	Simone	Simone	Simone	Simone	
	19:00-20:00 Uhr	Er und Sie Fitness	1	Simone	Uschi	Uschi	Simone	Simone	Simone	
	20:00-22:00 Uhr	Karate	1+2	Liam	Liam	Liam	?	?	?	
Donnerstag	**Zeit**	**Thema**	**Raum**	**14.07.16**	**21.07.16**	**28.07.16**	**04.08.16**	**11.08.16**	**18.08.16**	
	08:30-09:30 Uhr	Rückentraining	2	Liesel	Liesel	Liesel	Liesel	Liesel	Liesel	
	09:30-10:30 Uhr	Pilates	1		Simone	Simone	Simone	Simone	Simone	
	18:00-19:00 Uhr	Seniorengymnastik	1	Hanne	Hanne					
	19:00-20:00 Uhr	Fitness all inclusive	1	Ulrice	Ulrice	Ulrice	Ulrice	Ulrice	Ulrice	
	20:00-22:00 Uhr	Cheerleader/Showtanz	2	Ina	Ina	Ina	Ina	Ina	Ina	
Freitag	**Zeit**	**Thema**	**Raum**	**15.07.16**	**22.07.16**	**29.07.16**	**05.08.16**	**12.08.16**	**19.08.16**	
	09:00-10:00 Uhr	Fitness	1	Silvia	Silvia	Silvia	Silvia	Silvia		
	10:00-11:00 Uhr	Er Und Sie Fitness	1	Hanne	Hanne					
	10:00-11:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	1			Regine	Regine	Regine		
	18:00-19:00 Uhr	Er und Sie Ski- Fitness	1					Chhristine	Christine	

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	

Die beste Platzierung seit Oberliga-Zugehörigkeit

In der noch jungen TSV-Geschichte ist es ja die erste Saison in der Oberliga, aber betrachtet man die Historie, dann hat unser Oberligateam die beste Platzierung erreicht. Seit 4 Jahren gehören wir der höchsten Verbandsklasse an; mussten Jahr für Jahr gegen den Abstieg spielen und zumeist wurde erst kurz vor Ende der jeweiligen Saison das Abstiegsgespenst vertrieben. Einmal sogar - in der Saison 12/13 - mussten Heiner Linssen und Daniel Peters den verantwortlichen Herren des Fußballverbandes ihre eigenen Regelformulierungen auseinander klamüsern, damit der damalige TuS Bösinghoven nicht zum Absteiger erklärt wurde.

In dieser Saison war alles anders. Nach guter und konzeptioneller Sommervorbereitung und unter neuen Trainingsbedingungen startete das Team von Olivier Caillas und Robert Palikuca sensationell in die neue Saison unter neuer Flagge des TSV. Am 7. Spieltag wurde gar der Platz an der Sonne erklommen. Highlight war das Heimspiel gegen den KFC Uerdingen vor über 1000 Zuschauern. Ein Tag des Aleksandar Pranjes, der spätestens hier im gesamten Niederrhein mit seinen 2 schönen Treffern auf sich aufmerksam gemacht hatte. Dann ging es ungeschlagen zum 12. Spiel nach Hoe Nie. Hier schien alles, was vorher zu bewundern war, Schall und Rauch geworden zu sein und man verließ den "bebenden Acker" mit einer 1:4 Niederlage. Fortan konnte kein Sieg mehr in der Hinrunde eingefahren werden. So erreichte man zur Saisonmitte den 5. Tabellenplatz. Von Zweiflern konnte man schon hören, dass es gut ist, dass man schon 22 Punkte gegen den Abstieg eingeheimst hätte. Zwischenzeitlich flogen wir dann auch im Viertelfinale aus dem Niederrheinpokal-Wettbewerb gegen FC Kray ´raus.

Die Rückrunde begann mit personellen Sorgen. Mit einer relativ holprigen Winter-Vorbereitung startete der TSV Besorgnis erregend in die Rückrunde. Immerhin war Aleksandar Pranjes zum WSV gewechselt und Kevin Dauser zog sich beim Hallenmasters Mitte Januar einen komplizierten Fußbruch zu. Damit waren 2 wesentliche Offensivkräfte, die in der Hinrunde zusammen knapp 20 Tore erzielten, nicht mehr dabei. Aber das Team - und das macht es so besonders in diesem Jahr - ergab sich nicht dem Schicksal. Das Trainergespann probierte andere Spielsysteme und auf die Mannschaft und den Gegner abgestimmte Matchpläne aus. Und das haute bis auf ein paar Ausnahmen hin. Auch wurden relativ schnell neue Spieler, die zur Rückrunde zu uns stießen, wie zum Beispiel Tim Knetsch oder Marvin Ehis schnell und gut integriert. Im Ergebnis wurden dann in der Rückrunde weitere 21 Punkte (ohne den letzten Spieltag gegen VfR Fischeln) eingesammelt. Damit sprang Platz 6 (Stand 33. Spieltag) heraus

Wer geht - wer kommt? Mit dem letzten Heimspieltag wurden schon ein paar Spieler verabschiedet, die den TSV verlassen werden. Vor allem möchten wir Florian Witte, der für den damaligen TuS in der Landesliga ab der Saison 2009/2010 schon die Schuhe schnürte, alles Gute für seine Zukunft wünschen. Er war immer mit Herzblut bei jedem Training und Spiel zur Stelle. Wer erinnert sich nicht gerne an seine teilweise geilen Tore wie zum Beispiel bei der Hallenstadtmeisterschaft vor ca. 3 oder 4 Jahren, als er einen ca. 1,50 Meter hohen Ball mit einem Seitfallzieher von der Mittellinie aus im gegnerischen Gehäuse versenkte oder das erste Tor im ersten Niederheinligaspiel für den TuS in der Nachspielzeit erzielte und damit für die ersten 3 Punkte sorgte. Trainer Olli Caillas wird ebenfalls seinen Trainerjob aus beruflichen Gründen aufgeben müssen. Er wird aber dem TSV als beratendes Mitglied im Fußballvorstand zur Verfügung stehen. Unser sportlicher Leiter Christoph Peters ist gemeinsam mit dem Trainer-Team schon aktiv auf dem Spieler- und Trainermarkt geworden; bisher können folgende Neuzugänge gemeldet werden: Johannes Walbaum vom Regionalliga-Absteiger FC Wegberg-Beeck und Sergen Sezen zuletzt beim VfB Homberg tätig aber zuvor jahrelang seit seiner Jugend beim RW Oberhausen. Zwei weitere kommen vom FC Mönchengladbach: Drilon Istrefi und Dominik Dohmen. Der neue Co-Trainer heißt Adrian Dilbens. Er ist ein ambitionierter junger Mann, der bereits schon mit der Trainer B-Lizenz ausgestattet ist. Erfahrungsgemäß wird es in den nächsten Wochen - selbst noch in der Vorbereitung personelle Veränderungen geben.

Was bringt die neue Saison? Die Antwort auf diese Frage ist so ähnlich wie in einer Glaskugel lesen und kann so frühzeitig nicht beantwortet werden. Aber der Vorbereitungsplan steht im wesentlichen. Das 1. Training beginnt am 25. Juni und Trainer Palikuca hat schon ein paar Schmankerl zur Vorbereitung aus dem Hut gezaubert: Zum Beispiel kommt am 3. August die U19 von Fortuna Düsseldorf; in der 35. Kalenderwoche ist sogar ein Spiel gegen Arminia Bielfeld geplant. Es wird also auch außerhalb der Saison nicht langweilig. Die Saison startet übrigens am 14. August; eine Woche vorher findet die 1. Runde im Niederrheinpokal statt.

Frank Poschmann

Sportlicher Leiter Christoph Peters mit Neuzugang Sergen Sezen.

2. Mannschaft ist in der Relegation

Tja liebe Leser, wenn Sie diese Ausgabe in den Händen halten, kennen Sie sicherlich schon das Ergebnis der Relegation, ob Aufstieg in die Landesliga oder nicht.
In den letzten drei Jahren klopft der TSV mit seiner Zweitvertretung an der Tür zur Landesliga. Bisher hat niemand aufgemacht, weil sie in den zwei Saisons zuvor es immer selbst in der Hand hatten, doch im Schlussspurt regelmäßig die Nerven verloren hatten. So sprang dann immer ein 2. Platz heraus obwohl man zuvor die Bezirksliga wochenlang angeführt hatte.
Aber dieses Jahr ist alles anders:
Der Saisonstart war miserabel und unstet. Aus den ersten 5 Spielen sprangen nur 6 Punkte heraus. Ein erstes Ausrufezeichen gelang uns dennoch mit dem 8:2-Sieg gegen Mitaufstiegs-Konkurrent SG RoKi. Danach kamen wir so langsam wieder in die Spur, mussten nur noch gegen Uedesheim und ausgerechnet gegen unseren Lokalrivalen SSV Strümp Federn lassen.
Diese Niederlage muss wie ein großer Stachel im Fleisch des TSV gesessen haben, der schnell herausoperiert worden sein muss. Denn ab diesem Tag bis zum heutigen war keine Niederlage mehr zu erleben.
Aber für den Platz an der Sonne reichte es trotzdem nicht. Hartnäckig und emsig wie ein Eichhörnchen, sammelt Bayer Dormagen Punkte wie unsere Zwote und haben bis heute 3 Punkte mehr auf dem Konto und damit die Nase vorne.
Aber, und das ist ebenfalls anders als in den Jahren zuvor: Der Tabellenzweite nimmt an der Relegation teil. Zugegeben: Lieber wäre uns die Meisterschaft gewesen, die direkt zum Aufstieg in die Landesliga berechtigt. Aber Dormagen macht da irgendwie nicht mit - außer, dass sie gegen uns eine 0:1-Niederlage einstecken mussten.
Fest steht schon heute, dass drei Spiele und Siege in der Relegationsrunde nötig sind, um dann doch in die Landesliga aufzusteigen.
Da sich bis zum letzten Spieltag noch die Platzierungen ändern können, ist es nicht möglich, die Paarungen für die Relegations-Spiele am 08., 12. und 15. Juni zu benennen.
Egal wie es am Ende ausgegangen ist, Roberto Gambino hat mit seinem Team über die gesamte Saison hinweg schnellen und guten Kombinationsfußball gezeigt. Die Zuschauer, aber auch Kenner der Liga und Fachleute des Niederrheins, haben die Zweite schon lange als eine der spielstärksten Mannschaften erkannt.
Wie es immer so ist, zum Saisonwechsel wird es Abgänge wie auch Neuzugänge bzw. werden wieder aus unserer U19 junge Spieler hinzustoßen. Hier ist zum Beispiel Manuel Zander zu erwähnen, der schon seit April im Kader mit kickt und gleich auf sich aufmerksam gemacht hat.
Zur neuen Saison werden uns Co-Trainer Christian Spielmann, Torhüter Heiko Metz, Oktay Bülbül und aus Studiengründen Henning Drees, der uns auch schon seit 2009 begleitet, verlassen. Die Neuzugänge stehen erst nach Redaktions-schluss fest.

Frank Poschmann

Nachtrag der Redaktion:
Inzwischen ist der Aufstieg geschafft! Wir freuen uns auf eine neue Saison in der Landesliga.

Eleganz und Dennis Stark sind in der Tat Synonyme.

Auch die Spieler auf der Bank gehören fest zum Team - aufmerksam wie Schuljungens.

Mattheos Mavroudis ist hinten wie vorne stark und einsetzbar - wie hier im Luftkampf behält er immer wieder die Oberhand.

Fotos: FuPa.net

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

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

Düsseldorf Airport DUS

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

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

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

WIR ARBEITEN HEUTE SCHON MIT DER KÄLTE DER ZUKUNFT.

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

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

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

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

Zum „Geier“
mit Ihren
Versicherungen!

Unsere Kooperationspartner

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

24H ERREICHBAR!

ARAG
Credit Life INTERNATIONAL
Allianz
ERGO
creditweb So muss Baufinanzierung sein.
ZURICH
LKH Landeskrankenhilfe
BHW

Jugendpartner

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

RheinLand VERSICHERUNGEN

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

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

- Neubau - Altbausanierung
- Umbau - Reparaturarbeiten

Freitag morgen, 10 Uhr in der Früh. Spieler und Eltern der U11 des treffen sich auf dem Parkplatz am Windmühlenweg.
Die Planungen der letzen Wochen haben ein Ende und es geht los zum DEJA VU CUP 2016 nach Reutlingen, Baden-Württemberg.
Mit einer Gruppe von insgesamt 25 Leuten, davon 10 Spielern, den beiden Trainern Markus Gorgs und Anton Fehling sowie Eltern und Geschwister der Spieler reisen wir los Richtung Reutlingen.
Nach Stau freien 5 ½ Stunden Autofahrt kommen wir in der Jungendherberge Sonnenbühl-Erpfingen an. Gut eine halbe Stunde Autofahrt außerhalb von Reutlingen sind wir in einem schönen Haus untergebracht, in dem wir gemeinsam mit dem VFL Bochum und einer Mannschaft auf der Slowakei wohnen werden.
Da das Turnier erst morgen beginnt, nutzen wir die restliche Zeit des Tages für Fußballspiele auf dem Bolzplatz, ein paar Runden Kicker oder Tischtennis und als krönenden Abschluss ein Lagerfeuer mit Stockbrot backen.

Früh geht es jedoch ins Bett, da wir am nächsten morgen um 9.18 Uhr unser erstes Spiel haben werden.
Als wir auf der Anlage des VFL Reutlingen ankommen, ist es schon sehr voll. Gleich stechen Mannschaften wie Juventus Turin, St. Pauli und diverse Mannschaften aus Istanbul ins Auge.
Die Stimmung ist trotz der frühen Uhrzeit schon hervorragen, grade weil das erste Spiel gegen die U11 von Fenerbahce Istanbul ist. Jedes Spiel dauert am ersten Turniertag 14 Minuten ohne Halbzeit.
Und so geht es dann auch schon

auf großer Tour

Die gesamte Reisegruppe

los mit dem ersten Highlight für unsere Jungs.

Trotz der deutlich zu erkennenden Nervosität vor den Turnier merkte man von dieser im ersten Spiel nichts. Die Mannschaft konnte mit dem Spieltempo der Istanbuler gut mithalten und hatte auch durch Lukas die Chance mit 1:0 in Führung zu gehen. Nach acht gespielten Minuten zahlte sich dann die körperliche Überlegenheit der Istanbuler aus und sie gingen mit 0:1 in Führung. Am Ende hieß es dann 0:3 womit Trainer, Spieler und Eltern aber sehr zufrieden waren.

Doch es sollte sich rausstellen, dass das bis auf weiteres die beste Leistung des Teams von Markus Gorgs und Anton Fehling war. Die weiteren Ergebnisse waren ernüchternd, jedoch kein Grund zum Stimmungsabriss in der Mannschaft.

TSV U11 : TB Kirchentellinsfurt	1:2
TSV U11 : FC ST. Pauli	0:11
TSV U11 : Füchse Berlin	0:6

Doch im letzten Spiel der Vorrunde gewann das Team nach einem tollen Match und nach einem Rückstand mit 3:1 gegen die Young Boys Reutlingen.

Und so Qualifizierten sich die Jungs für die Bronzerunde am Sonntag.

Nachdem der erste anstrengende Turniertag zu Ende war, ging es zur Sommerrodelbahn in unmittelbarer Nähe der Jugendherberge. Schnell waren die Ergebnisse der Spiele egal und es ging nur noch darum, wer am schnellsten den Berg runterkommt.

Timo mit Höchstgeschindigkeit auf der Sommerrodelbahn

Nach einem langen Tag mit Höhen und Tiefen und einem Intensiven Kräftemessen auf dem Bolzplatz am Abend ging es dann erschöpft ins Bett.

Und so ging es Sonntag morgen wieder früh im 9 Uhr in Reutlingen los.

In der Bronzerunde traf die Truppe meist auf lokale Teams aus dem Großraum Reutlingen. Aber auch eine Mannschaft aus Frankreich war dabei.

Schnell wurde klar, dass die Leistung vom ersten Tag ein Ausrutscher war.

Ohne eine Niederlage qualifizierte sich die Mannschaft für das Viertelfinale der Bronzerunde.

Dort konnte sich die U11 mit 2:0 gegen Wacker Nürnberg durchsetzen und qualifizierte sich für das Halbfinale.

Im Halbfinale waren wieder die TSV'ler das glücklichere Team und gewann gegen den FSV Bissingen 08 mit 3:1.

Und so kam es zum Finalspiel gegen Waldorf Astoria aus dem Kreis Heilbronn.

Es sollte ein spannendes Spiel werden, denn trotz einem schnellen 0:2 Rückstand kämpften sich die Jungs zurück ins Spiel und machten vier Minuten vor Schluss noch das 1:2. Doch jetzt merkte man wie anstrengend ein solches Wochenende ist. Die Jungs waren müde und kraftlos. Trotz dem Willen der Jungs, die Bronzerunde zu gewinnen konnten sie den Ausgleich nicht mehr erzielen und gingen als traurige aber dennoch stolze Verlierer vom Feld.

Was für ein Turniertag! Bei strahlendem Sonnenschein, über 20 Grad und einem anstrengenden ersten Turniertag konnte unsere U11 erst im Finale bezwungen werden.

So ging es dann mit einem Pokal in der Tasche wieder auf die Rückreise nach Meerbusch, wo wir dann um 22 Uhr ankamen.

An dieser Stelle wollen wir uns bei all denen Bedanken, die an der Reise in irgendeiner Form beteiligt waren. Es war eine riesen Erfahrung für die Jungs und ein insgesamt tolles Event für Jeden der mitgefahren ist.

Obere Rh.: Ryan, Lars, Finlay, Timo, Felix, Gino
Untere Rh.: Henri, David, Hendrik, Tom, Lennard
Es fehlt: Lukas

Vorhang auf für die Stars von morgen

OKI Cup am Pfingstwochenende

So war es unter anderem in der Presse zu lesen.
Der TSV Meerbusch präsentierte am Pfingstwochenende zum dritten Mal das E-Jugendturnier um den OKI-Cup, dass durch ein hochkarätiges Teilnehmerfeld (aus Europa und der Bundesliga) bestach.

120 Mannschaften aus Deutschland und Europa - sogar ein Team aus Südkorea - waren dabei; darunter der FC Liverpool, Deportivo La Coruna, FC Chelsea, Paok Saloniki, Juventus Turin, Borussia Dortmund und Bayern München. Ca. 1300 Kinder kämpften in 650 Partien um den Siegerpokal.
Schon die Premiere des Nachwuchsturniers vor zwei Jahren war ein Erfolg. In Fußballerkreisen hat sich das Turnier schon einen Namen gemacht.

Der TSV möchte den Wettbewerb weiter etablieren. Ein Schritt dahin ist die Modernisierung der Ergebniseingabe und des Turnierablaufs: Alle Mannschaften hatten erstmals die Möglichkeit, den Turnierverlauf, die Ergebnisse und Tabellen online über FuPa.net zu verfolgen. Der Link dazu ist http://www.fupa.net/liga/u10-oki-pfingstcup.
Der Wettbewerb avanciert für die jungen Kicker zu einer der seltenen Möglichkeiten, gegen eine Mannschaft aus einer anderen Spielkultur zu kicken. Für die Nachwuchskicker des TSV ist das Turnier mit den Partien gegen die namhaften Klubs das Highlight des Jahres.

Am Samstag spielten wir unter anderem gegen den FC Chelsea oder Karlsruher SC; ein weiteres Team des TSV traf zum Beispiel auf Hertha BSC Berlin oder auf Lokomotive Moskau. Parallel wurden weitere Turnierspiele an den Standorten des SSV Strümp, VfR Büttgen, SV Rheydt 08 und OSC Rheinhausen unter der Koordination des TSV durchgeführt.

Am Sonntag ging es mit den Finalrunden in der sogenannten Championsrunde bei uns in Meerbusch weiter. Hier waren alle Gruppenersten und die Playoff-Sieger der Zweitplatzierten zu Gast in Lank. Am Ende setzte sich im Endspiel Mainz 05 gegen Borussia Dortmund mit 2:1 durch und wurde der Gesamt-Turniersieger.

Der TSV (der als Ausrichter automatisch an der Championsrunde teilnehmen durfte) erreichte in der Trostrunde Platz 24 und 31. Das ist aber bei diesem Teilnehmerfeld nicht über zu bewerten. Vielmehr ist für die Jungs wichtig, sich mit großen Namen gemessen haben zu können und sie werden sich sicherlich noch lange an dieses tolle Erlebnis erinnern können.

Nächstes Jahr wollen wir am Pfingstwochenende den nachfolgenden Jahrgängen dasselbe Erlebnis zu Teil werden lassen.

Frank Poschmann

Fotos Ludwig Sauels

Familien-Skitour nach Schladming

In der ersten Osterferienwoche fuhren Skifans der Skiabteilungen von TuRa Büderich und TSV Meerbusch nach Schladming in der Steiermark. Insgesamt waren wir mit 72 Personen auf den Hängen: Kinder mit Eltern und Großeltern, andere Skibegeisterte und sechs erprobte und immer gutgelaunte Skilehrer. Einer davon war Ralf Granderath, Vorsitzender der TuRa Büderich, excellenter Skifahrer und Cheforganisator der Reise. Es war eine rundherum tolle Reise in ein fantastisches Skigebiet mit nachhaltigen Erlebnissen für die gesamte Gruppe. Einstimmiger Tenor: das wiederholen wir in 2017 !

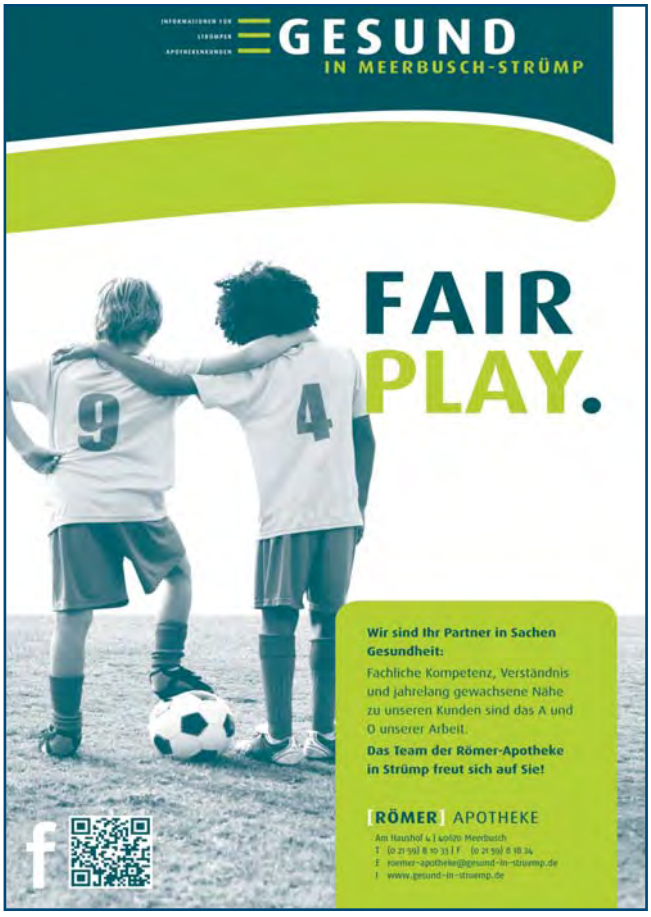
JoPe

kleintierpraxis
Dr. med. vet. Jens Diel

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

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

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



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

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 persönlich
Familie Kinder vertrauensvoll
Tradition Begeisterung
loyal
respektvoll Nauen Freude
Meerbusch
besonders
menschlich verbindlich
ehrlich Emotion
tierlieb
authentisch
anders

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

Heinz Nauen GmbH & Co. KG

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

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

Die Zahnrädchen

Von meinem Großvater habe ich eine alte Taschenuhr. Ich weiß, dass klingt schon sehr nach Klischee. Ist deswegen aber nicht weniger wahr. Die war verstaubt und lief nicht mehr. Also damit zum Uhrmacher. Ja, auch Klischee, aber es gibt sie wirklich noch. Die Uhr hat natürlich keine Batterie, auch keine andere Elektronik. Sie besteht in ihrem Inneren aus, für mich, unendlich vielen Zahnrädern. Eines davon, ein sehr kleines, war verrutscht. Warum auch immer, es war aus seiner Position verschoben und die Uhr stand still.

Das hat mich seltsam berührt. Da gibt es ein sehr großes Zahnrad, direkt an der Feder zum Aufziehen. Es gibt da dann noch mehr große, wenn auch etwas kleiner im Verhältnis zum größten Zahnrad und mittlere und viele kleine und manche ganz kleine Zahnräder. Zur letzteren Sorte gehörte das verrutschte Rädchen. Das musste wieder in Position gebracht, gepflegt und mit Feingefühl behandelt werden. Ich stellte für mich ein Bezug her, zu Unternehmen und Vereinen und dachte so bei mir, die digitale Welt in der wir leben, könnte vergessen machen, dass alles nur funktionieren kann, wenn auch das kleinste Zahnrädchen beachtet wird.

In einem Verein wie dem TSV Meerbusch gibt es viele solcher kleiner und kleinster Zahnrädchen. Das sind nicht nur Menschen, sondern auch Aktionen. Menschen, die vor dem Spiel und nach dem Spiel für Ordnung sorgen. Aktionen wie z. B. Eltern,

die sich zu Fahrgemeinschaften zusammenfinden um eine Jugendmannschaft möglichst ökonomisch zum Austragungsort zu transportieren. Menschen, die sich mit aller Hingabe darum kümmern, dass immer die richtigen Spieler in den jeweiligen Mannschaften eingesetzt werden um Reklamationen zu vermeiden und damit verbundene Punktverluste. Aktionen wie das Einsammeln von liegengebliebenen Flaschen und Tassen am Spielfeldrand. Menschen, die Salate machen und am Grill stehen. Menschen, die kleinere und größere Reparaturen am Equipment vornehmen. Und vieles mehr. Sehr viel mehr. Alles ehrenamtlich.

Vielleicht, lieber Leser, sehen Sie beim nächsten Besuch eines Spieles oder eines anderen Events solche kleinen Zahnräder im Getriebe des Vereins. Begegnen sie diesem Menschen mit der gebührenden Achtung und Dankbarkeit.

Nicht jeder kann ein großes Zahnrad sein. Wenn Sie ein solches Zahnradwerk betrachten, werden Sie feststellen, dass es mehr kleine und kleinere Zahnräder gibt. Jedes ist wichtig. Überlegen Sie, lieber Leser und Vereinsfreund, ob Sie nicht vielleicht auch ein wichtiges Zahnrädchen sein wollen im Getriebe. Auch kleine und kleinste Aktionen sind wichtig für das Ganze. Jeder nach seiner Zeit und seinen Möglichkeiten.

Thomas Kummetz

Ballzauberer und Bankdrücker

Welcher Fußballer mag das schon: Auf der Ersatzbank schmoren und vom Spielfeldrand zuschauen, wie die Mannschaftskameraden kicken. Will nicht jeder mithelfen, das Runde ins Eckige zu befördern? Bei der F2 ist das neuerdings anders. Die Jungs sind gerne „Bankdrücker“. Das liegt an der bequemen, faltbaren Sitzgelegenheit, die das Team von Frank und Jan seit kurzem bei ihren Spielen mitführt. Darauf haben bis zu sechs Spieler Platz, und nicht selten wird dort geschoben und geschubst wie beim Kampf um den Ball. Wenn die Trainer dann den Ersatzspielern zurufen: „Tim“ oder „Jonas. Wechseln“, verhallt der Ruf schon mal ungehört. Auf der Bank zu sitzen ist mindestens so schön wie mitzuspielen. Hoffentlich gibt’s bald eine zweite Bank – für die Eltern. Dann aber bitte mit Halterung für den Kaffeebecher!

In der Saison landete die F2 fast ausnahmslos Siege, das eine oder andere Mal sogar in zweistelliger Form. Das wird künftig, in der höheren Altersklasse, sehr viel schwieriger. Aber die Jungs sind voller Selbstbewusstsein. Und weil der Teamgeist manchmal hilft, Berge zu versetzen, schaute sich die F2 Anfang Juni gemeinsam in Gelsenkirchen an, wie es Jogis Jungs machen – beim Länderspiel gegen Ungarn, dem letzten Test vor der Europameisterschaft. Die Arena auf Schalke wird ohnehin immer mehr zum zweiten „Wohnzimmer“ für unsere Jung-Kicker. Schon 2014 sind sie dort bei einem Champions League-Spiel der Königsblauen als Einlaufkinder dabei gewesen. Im Sommer vergangenen Jahres haben sie beim Knappen-Kids-Turnier mitgespielt. Und natürlich kicken sie auch bei diesjährigen Auflage wieder mit. Diesmal in den neuen gelb-blauen Trikots. Darin machen die Jungs eine gute Figur – auf dem Platz und manchmal auch auf der Ersatzbank.

Stefan Weber

Obere Reihe von links: Trainer Frank Bellen, Tim, Konstantin, Elias, Richard, Co-Trainer Jan Tümers. Mittlere Reihe von links: Malte, Sean, Turgay, Phinneaus, Paul, Jonas, vorne: Deniz.

EXKLUSIV IN KREFELD

Hoster
Küchen & Einrichtungen

musterhaus
küchen
FACHGESCHÄFT

SieMatic

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

Es ist tatsächlich geschehen, Gewalt gegen einen Schiedsrichter auf unserem Platz.

Thomas Kummetz

In der letzten Ausgabe von „Mein Verein“, vom März 2016, berichtete ich von der Situation der Schiedsrichter in unserem Kreis. Und nun mussten wir es selbst erleben. In einem Heimspiel gegen eine Mannschaft aus Krefeld. Gewalttätigkeit gegen den Schiedsrichter.
In einem, für uns erfolgreichen Spiel, wurden einige gegnerische Mitspieler zunehmend aggressiver. Eine Situation die häufig vorkommt und vor allem für den Schiedsrichter eine große Herausforderung ist. Der Schiedsrichter dieses Spiel geht väterlich resolut in solchen Fällen vor. Vor allem schien es so, als wollte er die verlierende Mannschaft nicht in jedem Falle mit Karten belasten. Daher ermahnte er die aggressiven Spieler und forderte diese um mehr Selbstkontrolle auf. Der Kapitän unseres Gegners schien sehr übermotiviert und seine Aktionen gegen unsere Spieler hatten nicht mehr viel mit der jeweiligen Spielsituation zu tun. Er wollte einfach nur noch unsere Spieler stoppen. Die Folge war dann natürlich eine gelbe Karte.
Bis hierher eine vertraute Spielsituation. Von mir aus betrachtet auf der gegenüberliegenden Seite des Spielfeldes, vor der Gästebank. Etwa 45 Meter entfernt.
Nun plötzlich ging dieser Spieler mit erhobenen Fäusten, laut schimpfend auf den Schiedsrichter los. Der Schiedsrichter erhob schützend seine Arme vor den Kopf, taumelte. Die Ersatzspieler unseres Gegners sprangen auf und hielten ihren Kapitän fest um schlimmeres zu verhüten. Die Situation schien unter Kontrolle, die gelb-rote Karte war die Folge, darauf ein zweiter Angriff auf den Schiedsrichter. Dieser Angriff konnte von den Mitspielern der gegnerischen Mannschaft schneller kontrolliert werden.

Warum erzähle ich das an dieser Stelle?
Es geht mir nicht darum, irgendwen zu beschuldigen. Weshalb ich die Mannschaft an dieser Stelle nicht genannt habe. Es geht auch nicht so sehr um den Schiedsrichter. Es geht um uns, als gastgebende Mannschaft, als gastgebender Verein. Wir, die Trainer und Betreuer des Gastgebers waren in diesem Falle weit weg. In Sekunden müssen Entscheidungen gefällt werden. Ab wann dürften wir in so einem Falle das Spielfeld unaufgefordert betreten? Wie gefährlich ist die Situation wirklich? Was tun wir als Gastgeber, um weitere Eskalation zu vermeiden? Was tun wir um den Schiedsrichter ausreichend zu beschützen? Denn das ist vor allem unsere Aufgabe!

In diesem Falle waren die Ersatzspieler und Betreuer unseres Gegners schneller an der Situation und hielten ihren Kapitän zurück. Der Schiedsrichter hatte offensichtlich die Situation dann im Griff und ließ weiterspielen. Alles geschah 10 Minuten vor Spielende.
Andere Spieler unserer Gegner und unsere Spieler gingen aufeinander zu und gaben sich die Hand und zeigten freundschaftliche Gesten. Einer der Gegenspieler kam sogar auf uns zu und entschuldigte sich für seinen Kapitän und sagte auch, dass der zwar temperamentvoll sei aber nicht wirklich böse.

Ich stand wie so oft, als nicht neutraler Schiedsrichterassistent, mit der Fahne am Spielfeldrand. Nach Wiederanpfiff für die letzten 10 Minuten gingen mir die Worte von Heiner Linssen durch den Kopf. Wir als gastgebender Verein sind verantwortlich für die Sicherheit des Schiedsrichters. Unsere Zuschauerzahl war mäßig an diesem Tag, die Gäste hatten mehr. Es machte mich unruhig.

Nach Abpfiff des Spieles blieben unsere Spieler auf dem Platz, ebenso der Schiedsrichter. Er verblieb am Mittelkreis. Sofort ging ich mit Fahne auf ihn zu, ebenso kam der Co-Trainer Klaus Höttges mit. Händeschütteln, wie nach jedem Spiel und dann begleiteten wir den Schiedsrichter zu dem Umkleiden und Geschäftsräumen. Zwei Betreuer und einige Spieler.
Unser Trainer Wolfgang Jeschke ging auf den Trainer unserer Gäste zu, wie nach jedem anderen Spiel auch. Normalität wollte demonstriert werden. Die Atmosphäre war dennoch angespannt. Andere Spieler unseres Gegners kamen, um sich auch beim Schiedsrichter zu bedanken und zu verabschieden. Alles wie immer.
Dann kam der Angreifer auf den Schiedsrichter zu und wollte reden. Der Schiedsrichter gab mit Körpersprache und Worten deutlich zu verstehen, dass er zu keinem weiteren Gespräch bereit sei. So blieb er im Schutz unserer Leute, ich ging auf den Angreifer zu, der zwar noch sehr aufgeregt war, mir aber nicht mehr angriffslustig schien. Ich versuchte beruhigende Worte zu finden und bat ihn darum, in die Kabine zu gehen und weitere Aktionen zum Schiedsrichter zu unterlassen. Er ließ ab, ging in die Kabine und zunächst war Ruhe. Der Schiedsrichter wurde von uns weiterhin begleitet, in seine Kabine und in das Geschäftszimmer, wo er den Spielbericht schrieb. Einer von uns blieb dabei vor der Türe stehen. Die Gastraumtür blieb weit geöffnet um möglicherweise schnell eingreifen zu können.
Aber alles Weitere lief normal ab. Natürlich waren wir alle aufgeregt. Jeder bemühte sich um kameradschaftlichen Umgang, auch unsere Gegner und deren Zuschauer.
In Wirklichkeit waren wir alle peinlich berührt. Fremdschämen wurde spürbar. Ein einziger Mensch hatte es verursacht, in einem unbeherrschten Moment, dass wir uns alle schlecht fühlten. Eine beklemmende Stimmung.

Gedanken gingen mir durch den Kopf; Was hätte noch passieren können? Weg damit, alles gut. Nächster Gedanke: „Haben wir alles richtig gemacht?“. Ja schien es mir, Schutz für den Schiedsrichter,

deeskalierende kameradschaftliche Gesten und Worte. Glimpflich ausgegangen, sagt man da wohl. Hilft diese Erfahrung bei der nächsten Eskalation? Wahrscheinlich nicht, denn es wird anders sein. Am schlimmsten für mich war, dass ich diesen Vorfall mit der gegnerischen Mannschaft und Verein verknüpfte. Meine ersten Gedanken gingen gegen diesen Verein, gegen diese Mannschaft, gegen diese Stadt. Alles Unsinn! Habe mich inzwischen davon gelöst.

Es war ein unbeherrschter Moment, eines einzelnen Menschen. Alle anderen verhielten sich kooperativ. Ein komisches Gefühl bleibt.

Es lässt sich kaum trainieren, wie mit solchen Situationen umgegangen werden kann. Jegliche gedanklichen Szenarien sind spekulativ. Weil, es geschieht Gottseidank recht selten. Was wir aber tun können ist es, auf unseren Sportplätzen und in den verschiedenen Sparten, eine gastfreundschaftliche Atmosphäre aufrecht zu erhalten. Aufmerksam mit Gästen und Zuschauern umzugehen und ebenso mit gegnerischen Mannschaften und gegnerischen Mitspielern. Sport ist im Grunde ein verbindender sozialer Raum. Ein integrativer Raum. Im Fußball haben wir beim TSV Meerbusch acht Spieler, die als Flüchtlinge nach Deutschland gekommen sind.
Gastfreundschaft und Kameradschaft sind beim TSV Meerbusch stark. Trotzdem dürfen wir niemals nachlassen in unseren Bemühungen.

Thomas Kummetz

Unsere Vierte

Heute, am 20.05.2016, stehen wir drei Spiele vor Saisonende auf dem 5. Tabellenplatz. Mit sieben Siegen in Folge haben wir eine sehr erfolgreiche Rückrunde bestritten.

Das zeigt aber vor allem auf, dass das Konzept des TSV (allen voran das von Daniel Peters), aufgegangen ist. Das ist im Einzelnen die Idee, viele junge Spieler und einige erfahrene Spieler in einer Mannschaft zusammenzufassen.
Ebenso genial erwies sich die Eingebung, Wolfgang Jeschke für einen „Trainerjob" beim neuen TSV Meerbusch zu gewinnen. Seine Erfahrung und die Unterstützung durch Klaus Höttges haben aus dem „bunt gewürfelten Haufen" eine schlagkräftige Mannschaft geformt, die mit großen Chancen auf den Aufstieg in die Kreisliga A in die nächste Saison startet.

Im Kern ist es dieselbe Mannschaft wie zu Beginn der Spielzeit. Einige Spieler sind hinzugekommen, andere Spieler haben ihre Positionen innerhalb des Spiels verändert. Aus Menschen, die sich kaum kannten und ehemals aus rivalisierenden Vereinen stammten ist eine Mannschaft geworden. Auf dem Spielfeld ist es deutlich zu sehen, dass jeder dem anderen vertraut, Raum lässt und Erfolge gönnt.

Der TSV 4 ist keine Mannschaft, die mit hohen Bällen auf wenige Einzelakteure zielt, damit diese das Spiel entscheiden. Beim TSV 4 wird guter Fußball gespielt, immer mit gutem, variablem Spielaufbau und immer mit einem Blick für den am besten positionierten, möglichen Torschützen. Natürlich haben wir Spieler mit deutlich mehr erzielten Toren als andere. Aber diese waren nur möglich durch das Mannschaftsspiel.

Die Heimspiele werden fast immer in Bösinghoven bestritten, Daten und Anstoßzeiten sind auf der Homepage des TSV Meerbusch leicht zu finden. Wenn Sie also sonntags Zeit haben und ein wirklich gutes Kreisligaspiel sehen wollen, dann kommen Sie.
Im nächsten Jahr können sie möglicherweise unseren Aufstieg in die Kreisliga A erleben und tatsächlich macht es noch mehr Spaß mit vielen Fans und Zuschauern.

Thomas Kummetz
Betreuer und Mannschaftsverantwortlicher der Vierten

HADI`s kleine Kochecke

Tom Kha Gai

Zutaten

2 Dose/n	Kokosmilch à 400 ml
1/4 Liter	Hühnerbrühe
5 Stängel	Zitronengras
7 cm	Galgant, geschält, in Scheiben
3	Chilischote(n), ganz, rote
3 EL	Fischsauce
8	Kaffir-Limettenblätter (Bai Magrood)
400 g	Hühnerbrüste, in kleine Würfel oder Streifen geschnitten
150 g	Champignons, geviertelt
2	Limette(n), den Saft
	Fischsauce, zum Abschmecken
1 TL	Palmzucker, evtl. etwas mehr (oder raffinierten Zucker)
	Für die Garnitur:
	Koriandergrün, reichlich
5 (Thai-),	Frühlingszwiebel(n) in 2 cm langen Stücken
2	Chilischote(n), rot, ohne Kerne, in feine Streifen geschnitten

Zubereitung

Das Zitronengras in 4 cm lange Stücke schneiden und mit dem Messerrücken leicht klopfen. Die Brühe und die Hälfte der Kokosmilch zum Kochen bringen, und das Zitronengras, den Galgant, die Magroodblätter und die Chilis hineingeben, mit der Fischsauce würzen und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Champignons hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen, dann das Hühnerfleisch unterrühren und wenige Minuten auf kleiner Flamme garen, es muss zart bleiben. Die restliche Kokosmilch zufügen und mit Limettensaft, Zucker und Fischsauce abschmecken. In Schalen anrichten und mit Chilistreifen, Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.
Die Suppe sollte frisch säuerlich und leicht salzig schmecken.

Anmerkung:
Zitronengras, Galgant und Magrood sind Würzzutaten und werden nicht mitgegessen. Wer sich das Trennen während des Essens ersparen möchte, fischt sie mit einem Schaumlöffel aus der Suppe, bevor die Pilze dazu kommen.
Eine meine Lieblingssuppen, welche auch in der warmen Jahreszeit genussvoll verzehrt werden kann.

Baguette dabei & fertig

TSV Meerbusch Sommerlauf 02. Juli 2016 Programm

15.30 Uhr:
„Bambinilauf der Rheinland-Versicherung“
bis 6 Jahre über 300 m
Ab Jahrgang 2010, Startgeld: kostenlos,
Urkunde für jeden Teilnehmer

15.45 Uhr
„Lauf der Wirtschaftsbetriebe Meerbusch“ – 1 km
Schüler/innen, Jahrgang 2001 – 2009, DLV-Wertung,
Startgeld: 3,- EUR einschl. Urkunde

16.00 Uhr
„Extra-Tipp Teamlauf “ – 2,5 km
Startgeld pro 5er-Team: 10,- EUR,
jedes weitere Team-Mitglied 2,50 EUR

16.30 Uhr
„Cichon Personalmanagement-Lauf“ – 5 km
DLV – Klasseneinteilung für 5 km ab Junioren,
Jugendliche werden mit Junioren gewertet

16.35 Uhr
„a.h.f. Immobilienverwaltung-Walking-Wettbewerb“ – 5 km
Die drei Erstplatzierten (m/w) werden geehrt

18.00 Uhr
„Bunert-Sommerlauf“ – 10 km
DLV – Klasseneinteilung für 10 km ab Junioren,
Jugendliche werden mit Junioren gewertet

Startgeld:
Cichon Personalmanagement- Lauf,
a.h.f. Immobilienverwaltung-,
Walking-Wettbewerb und Bunert Sommerlauf
Erwachsene: 10,- EUR, Jugendliche bis 14 Jahre: 5,- EUR
Auszeichnungen: Urkunde für jeden Teilnehmer, Pokale für die Klassensieger
Weitere Informationen auf: www.tsv-meerbusch.de

Jobs beim TSV Meerbusch

Wir suchen
ehrenamtliche Mitarbeiter/innen:

- **Referent/in für Öffentlichkeitsarbeit**
- **Referent/in für Personalwesen / Freiwilligenmanagement**
- **Mitarbeiter/innen für das Eventteam (Sommerfest u.a.)**
- **Mitarbeiter/innen für den Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit**
- **Betreuer/Trainer für Fußball-Juniorenbereich**
- **Übungsleiter/innen für Kinder und Jugendliche in der Gymnastikabteilung**
- **Helfer/innen für Sommerlauf**

Wir bieten:

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

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

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

Rheinpraxen 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

rheinpraxen

Die Rheinpraxen , Medizin mit Herz und Verstand

Sprechzeiten

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

Vorstellung des Abteilungsvorstandes

Zunächst möchten wir euch den am 03. März 2016 gewählten Abteilungsvorstand vorstellen. Viele Gesichter dürften bekannt sein, dennoch ist es sicher interessant zu wissen, wer sich um welche Themen kümmert und wen man gegebenenfalls ansprechen kann:

Klaus Wunder (Abteilungsleiter) Email: klaus.wunder@tsv-meerbusch.de

„Ich bin 63 Jahre jung, verheiratet und habe zwei Kinder. Seit 1994 spiele ich Badminton. Von 1999 an bin ich mit drei Jahren Unterbrechung im Vorstand tätig, neun davon als Abteilungsleiter. Meine weiteren Hobbys sind Reisen, Eishockey und Modelleisenbahn. Bevor ich in den Vorruhestand ging, arbeitete ich bei Telekom Training als Seminarleiter. Hauptpunkte meiner Schulungen: Buchhaltung und die dazu gehörigen Erfassungssysteme bei der Deutschen Telekom. Mein Hauptaugenmerk liegt auf der harmonischen Zusammenführung der ehemals zwei Badmintonabteilungen."

Susanne Geisler (Stellv. Abteilungsleiterin) Email: susanne.geisler@tsv-meerbusch.de

„Ich bin Susanne „Suse" Geisler, 53 Jahre. Seit 1985 spiele ich Badminton und habe es geschafft meine Kinder ebenfalls dauerhaft für den Sport mit dem Federball zu begeistern. Die Vereinsarbeit in der Abteilung mache ich schon sehr lange und es macht immer noch großen Spaß, weil alle an einem Strang ziehen und neue Herausforderungen gemeinsam bewältigt werden. Seit 2012 bin ich für den Verein, den Bandminton-Landesverband NRW und den deutschen Badminton-Verband außerdem als Schiedsrichterin im Einsatz. Die Fusion bietet jede Menge Potential und wird uns sicher auch in Zukunft über die Stadtgrenzen hinaus bekannt machen."

Gudrun Kuze (Stellv. Abteilungsleiterin) Email: gudrun.kuze@tsv-meerbusch.de

„Mein Name ist Gudrun Kuze, ich bin 68 Jahre alt und bin seit Gründung der Badmintonabteilung Mitglied im Abteilungsvorstand. Zusammen mit meinem Mann spiele ich bereits viele Jahre hobbymäßig Badminton. Ich beschäftige mich vorwiegend mit den geplanten Veranstaltungen und Ausflügen unserer Abteilung und unterstütze darüber hinaus bei der Organisation unserer Turniere im Hinblick auf die Cafeteria. In meiner Freizeit gestalte ich gerne Ketten und Armbänder aus Kugeln, Perlen und Steinen. Ich freue mich über die neuen Gesichter in unserer Abteilung und denke, dass die Fusion den Hobbybereich stärken wird."

Uwe Siemens (Öffentlichkeitsarbeit) Email: uwe.siemens@tsv-meerbusch.de

„Mein Name ist Uwe Siemens - bin 26 Jahre alt - und kümmere mich um die Öffentlichkeitsarbeit der Badmintonabteilung. Zu meinen Hauptaufgaben zählen die Pflege der Daten und Neuigkeiten auf der Homepage und auf unserer Facebook-Seite, sowie der Kontakt zu Pressevertretern und Zeitungen der Region. In diesem Zusammenhang motiviert mich besonders die große Reichweite, die wir als Abteilung in den sozialen Medien erzielen. Da mir analytische Arbeit großen Spaß macht unterstütze ich die Abteilungsleitung außerdem bei der Aufstellung des Budgets und beim Controlling der Finanzen."

Isabel Geisler (Jugendleiterin) Email: isabel.geisler@tsv-meerbusch.de

„Mein Name ist Isabel Geisler, ich bin 27 Jahre alt. Seit meinem 5. Lebensjahr bin ich in der Badminton-Abteilung aktiv und seit nunmehr 9 Jahren kümmere ich mich hauptverantwortlich um die Jugend in unserer Abteilung und kann in dieser Zeit auf schöne Erlebnisse zurückblicken: Jährliche Sommerferien-Fahrten, Familienduelle, Mannschaften in allen Altersklassen ab U13, viele Top-Resultate bei Stadtmeisterschaften und Ranglistenturnieren und vieles mehr! Der Spaß am Sport steht natürlich im Vordergrund und so wollen wir mit einem wachsenden Team auch weiterhin viele Kinder und Jugendliche für unseren Sport begeistern."

Tim Möhrke (Sportwart) Email: tim.moehrke@tsv-meerbusch.de

„Mein Name ist Tim Möhrke und ich bin der sportliche Leiter der Badminton Abteilung. Ich habe vor ca. 13 Jahren, damals noch beim TuS Bösinghoven, angefangen Badminton zu spielen. Vor etwa drei Jahren habe ich dann dieses Amt übernommen und kümmere mich seitdem um die Koordination des Spielbetriebes der Seniorenabteilung. Darunter fällt unter anderem die Organisation der Spielstätten für Heimspiele, Meldungen für Ranglisten-Turniere und die allgemeine Kommunikation im Seniorenbereich. Ich bin überzeugt, dass sowohl Hobby- als auch Leistungsbereich zukünftig von der modernen Ausrichtung des TSV profitieren werden."

Außerdem wurden Klaus Wunder, Gudrun Kuze, Isabel Geisler und Uwe Siemens als Delegierte gewählt und werden die Abteilung bei der Delegiertenversammlung des TSV repräsentieren. Als Vertreter wurden Susanne Geisler, Tim Möhrke und Christina Webers benannt.

Kristina Geisler wurde auf der ersten Jugendversammlung des Vereins in den Jugendvorstand gewählt. Alisa Reim, Linus Debüser, Kai Opladen und Marc Abratis sind Delegierte und Beisitzer der Vereinsjugend. Sie haben damit ebenfalls Stimmrecht bei der Delegiertenversammlung.

Die drei Mannschaftsführer der Senioren-Teams in der Saison 2016/2017 sind Christina Webers (1. Mannschaft - Bezirksliga), Tobias Thomas (2. Mannschaft - Kreisliga) und Kerstin Fiebig (3. Mannschaft - Kreisklasse).

Budget 2016

Durch die, auf der Abteilungsversammlung bereits angesprochene, Anhebung des Vereinsbeitrags bei gleichbleibendem Gesamtbeitrag fehlen der Badmintonabteilung pro Mitglied etwas mehr als 10€. Außerdem sind viele Hobby-Spieler des ehemalgien TuS Bösinghoven, welche den allgemeinen Erwachsenenbeitrag zahlten, nun dem Hobbybeitrag des TSV zugerechnet. Die in diesem Zusammenhang beschlossene Anhebung des Abteilungsbeitrags greift erst ab 2017 und führt dazu, dass wir in diesem Jahr besonders gut auf unser Budget achten müssen. Der Wirtschaftsplan für das Jahr 2016 wurde dabei mit dem Finanzvorstand des Gesamtvereins abgesprochen und uns wurde Unterstützung in Aussicht gestellt. Um die Kosten zu senken wurden vorerst jedoch folgende Regelungen festgelegt:

- Die Abteilung wird 2016 für Ranglistenturniere keine Bälle stellen können, dafür aber die Startgebühr erstatten. Hierzu wird eine Quittung benötigt, die der Turnierveranstalter ausstellt. Ansprechpartner zu dem Thema sind Uwe und Isa.
- Jeden Monat stehen den Seniorenmannschaften zwei Rollen Trainings-Federbälle (AS20) zur Verfügung, die der Mannschaftsführer verwaltet.
- Pro Heimspiel stehen den Seniorenmannschaften nach wie vor drei Rollen Federbälle (AS20) zur Verfügung.

In diesem Jahr und für die Zukunft wollen wir das Budget der Abteilung durch attraktive Turniere, Sponsoren, Fördermitgliedschaften und weitere Kampagnen anheben. Hierzu gibt es bereits konkrete Pläne, die der Abteilungsvorstand gemeinsam erarbeitet. Wir hoffen wir können wie immer auf die Unterstützung der vielen Mitglieder zählen.

Hallensituation

Die beiden Hallen des Städtischen Meerbusch Gymnasiums sollen - nach aktuellem Stand- im Oktober 2016 geräumt sein und mehrere Wochen später wieder in vollem Umfang zur Verfügung stehen. Wenn alles so bleibt werden die ursprünglichen Trainingseinheiten in Strümp wiederhergestellt. Darüber hinaus würden wir dann in der kommenden Saison wieder viele Jugend- und Seniorenspiele in den Hallen des SMG austragen können. Außerdem kümmern wir uns aktuell darum, dass (im Zuge der Renovierungsarbeiten) neben der Halle 2 auch die Halle 1 am SMG mit Linien und Bodenhülsen ausgestattet wird, sodass wir das Potential des moder-

nen Vereins ideal nutzen und in den beiden Hallen größere Turniere ausrichten können. Die Hobby-Trainingszeit (20 Uhr - 22 Uhr) am Freitag in der Forstenberg-Halle bleibt von diesen Entwicklungen unberührt und wird wie gewohnt zur Verfügung stehen. Wir werden rechtzeitig mit einem aktualisierten Trainingsplan über die Rückführung informieren. Falls es neue Informationen in Bezug auf die Hallensituation gibt, werden wir diese per Email versenden.
Die aktuelle Situation hat aber auch durchaus ihre positiven Züge. So gibt es beispielsweise einige Kinder aus Lank, die unserer Abteilung beigetreten sind. Um auch den Standort Lank für die Zukunft zu stärken und den Kids eine weite Anreise zu ersparen, versuchen wir für die Zukunft eine zusätzliche Trainingszeit für Schüler in Meerbusch-Lank zu realisieren.

Trainingsplan

Durch die veralteten Trainingsinformationen auf der Homepage erreichen uns oft Rückfragen zu den aktuellen Trainingszeiten. Die kurzfristige Sperrung der Strümper Hallen hat uns dazu veranlasst sehr flexibel zu reagieren und uns mit anderen Sportvereinen einen Notfallplan zu überlegen. Hier findet ihr tabellarisch die aktuellen Trainingszeiten (voraussichtlich gültig bis Ende 2016). Nicht vergessen: Viele Hallen sind in den Schulferien geschlossen! Haltet noch ein bisschen durch. Sobald es möglich ist werden wir - wie oben bereits erwähnt - wieder „umziehen“. Vielen Dank an alle, die sich um alternative Trainingszeiten gekümmert haben! Aktuelle Informationen zum Thema Trainingszeiten könnt ihr jederzeit von Isa, Klaus und Tim bekommen.

Zeit/Ort	Art	Schwerpunkt	Trainer/innen
Dienstag			
17:30 – 19:00 / A	Mannschaftstraining	Schüler (U15), 2. Jugend	Isabel Geisler / Tobias Thomas
19:15 – 22:00 / B	Leistungstraining + freies Spiel	Senioren-Mannschaften, Leistungsspieler	Dennis Klein-Helmkamp
Mittwoch			
15:30 – 17:00 / A	Anfänger- und Mannschaftstraining	U09, U11, U13	Isabel Geisler
19:30 – 21:00 / C	Mannschaftstraining	1. Jugend	Lukas Meinzer
Donnerstag			
17:00 – 18:30 / A	Mannschaftstraining	Schüler (U15), 2. Jugend	Kristina Geisler
20:30 – 23:00 / D	Freies Spiel (Ein Spielfeld)	Nach Absprache (wöchentlich)	-
Freitag			
16:00 – 17:15 / A	Freies Spiel	Alle Jugend-Altersklassen	Kristina Geisler
20:00 – 22:00 / A	Freies Spiel	Senioren-Hobby	-

A = Sporthalle -Forstenberg (Wittenberger Str. 21, 40668 Lank)
B = Halle an der Stettiner Straße (Stettinerstr. 21, 40668 Lank)
C = Halle der Maria Montessori Gesamtschule (Weißenberger Weg 10, 40667 Büderich)
D = Halle der Städtischen Martinus Grundschule (Schneiderspfad 2, 40670 Strümp)

Weitere aktuelle Themen

Am 11. und 12. Juni 2016 richtete die Badmintonabteilung des TSV die 7. offenen Meerbuscher Badminton Stadtmeisterschaften aus. Das Turnier, das in drei Spielklassen unterteilt war, fand wieder in der Forstenberg-Halle statt und startete am Samstag mit dem Damen- und Herreneinzel. Am Sonntag wurde dann die Doppeldisziplinen ausgetragen. Für das offene Turnier haben sich über 110 Spielerinnen und Spieler von mehr als 35 unterschiedlichen Vereinen der Region angemeldet. Vor Ort gab es eine große Cafeteria mit zahlreichen Getränken, Kuchen, Salaten und vielen weiteren Leckereien. Wer sich über die Arbeit unserer Abteilung informieren wollte, hatte hier außerdem die Möglichkeit die Ansprechpartner des TSV kennen zu lernen und sich über den Hobby- und Leistungssport zu informieren. Die 22 Teilnehmer des TSV konnten in den drei Spielklassen einige gute Ergebnisse erzielen. Es gab zwei mal den 3. Platz, fünf mal den 2. Platz und drei mal den 1. Platz zu feiern:

Platzierungen des TSV im Detail:

3. Platz:

Damen-Doppel, A-Feld:
Lisa-Marie Birgels (TSV) mit Anastasia Slabenko
Herren-Doppel, C-Feld:
Martin Wachtler (TSV) mit Elvis Pirev

2. Platz:

Damen-Doppel, A-Feld: Kristina Geisler (TSV) mit Nicole Jacks
Gemischtes-Doppel, A-Feld:
Lukas Meinzer (TSV) mit Anastasia Slabenko
Damen-Einzel, A-Feld: Kristina Geisler (TSV)
Herren-Doppel, B-Feld: Udo Rüttgers (TSV) mit Moritz Junick (TSV)
Herren-Einzel, C-Feld: Martin Wachtler (TSV)

1. Platz:

Damen-Doppel, B-Feld: Christina Meyer (TSV) mit Ulrike Reuter (TSV)
Gemischtes-Doppel, B-Feld:
Udo Rüttgers (TSV) mit Ulrike Reuter (TSV)
Damen-Einzel, B-Feld: Alisa Reim (TSV)

Vom 15. bis zum 19. August 2016 (letzte ganze Woche der Sommerferien) findet in diesem Jahr außerdem wieder die beliebte Ferienfahrt der Badmintonabteilung statt. Bei einem ausgewogenen Angebot sind Sport, Spiel und Spaß garantiert. Dabei wird Badmintontraining mit vielfältigen Freizeitaktivitäten verbunden. Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Kinder/Jugendliche begrenzt.

Wann: Montag, 15. August 2016 (vormittags) bis Freitag, 19. August 2016 (mittags)
Wo: Sport- und Seminarcenter Radevormwald; Jahnstr. 29 - 42477 Radevormwald
Die Ausschreibung und den Anmeldebogen könnt ihr auf unserer Homepage abrufen und für weitere Informationen jederzeit Isabel Geisler oder einen der erfahrenen Jugendspieler ansprechen.

Am 29. Mai richtete Tobias Thomas ein vereinsinternes Schleifenturnier aus, bei dem 8 Kinder und 8 Erwachsene antraten. Eine Doppelpaarung bestand dabei aus einem Erwachsenen und einem Kind. Das Turnier war ein großer Erfolg und soll spätestens im nächsten Jahr erneut stattfinden.
Am 22. Mai nahmen 5 Kinder außerdem an den Bezirksranglisten teil. Thorge und Pascal (beide U13) spielten nach erfolgreicher Qualifikation das erste Mal auf der Bezirksebene; Thorge belohnte sich dabei direkt mit einem überraschenden Platz im vorderen Mittelfeld. Bei den Jungs U13 belegte Jan den 3. Platz, bei den Mädchen U13 erreichte Alicia den 1. Platz und bei den Mädchen U17 belegte Alisa den 2. Platz. Einige Kinder sind somit für die NRW-Rangliste Qualifiziert!

Ausblick

Seit Beginn des Jahres konnten wir 9 neue Mitglieder für unsere Abteilung gewinnen. Die Gesamtzahl der Mitglieder der Badmintonabteilung beläuft sich nun auf 144, wovon ca. 40% Kinder und Jugendliche sind. In der kommenden Saison werden wir darüber hinaus erstmals eine dritte Seniorenmannschaft ins Rennen schicken:
1. Mannschaft (Bezirksliga),
2. Mannschaft (Kreisliga),
3. Mannschaft (Kreisklasse),
Jugend (Bezirksliga),
Schüler Mini und U13 Mini.

Außerdem bereiten wir bereits jetzt - neben den Turnieren - verschiedene Events, wie z.B. eine Fahrradtour, einen Abteilungsausflug und eine Weihnachtsfeier vor.

Uwe Siemes

Großer Andrang beim Inlinerkurs

Die Fortgeschrittenen starten in den Kurs 2016

Mit viel Begeisterung haben über 50 Kinder in zwei Anfängerkursen und zwei Fortgeschrittenenkursen ihr Können auf den Inlinern verbessert. In Gruppen mit 12–15 Kindern im Alter von 5 bis 8 Jahren wurde an jeweils 4 Übungstagen unter Anleitung von unserem Obmann Edo Hodes und den Übungsleitern Franz-Josef Kohtes, Peter Spennes und Elli Santen zuerst die Technik und die Sicherheit auf den Inlinern geübt. Das allein hat schon viel Spaß gemacht auf dem Schulhof Kemper Allee in Lank und dem Parkplatz am Sportplatz in Bösinghoven. Alles natürlich unter den kritischen Blicken von Müttern, Vätern und Großeltern. Stolz waren dann selbstverständlich alle, wenn, wie nicht anders zu erwarten, die Sache bestens geklappt hat.

Jetzt geht es an den letzten beiden Kurstagen zu Übungen und einer kleinen Tour auf die ausgewiesene Inlinerstrecke Pappelallee in Lank. Hier kann nun jeder beweisen, was er gelernt hat, und die Ausbilder werden mit Genugtuung das Können ihrer Schützlinge begutachten. Herzlichen Glückwunsch!

Aller Anfang ist schwer

Bis zum nächsten Frühjahr
Euer Inliner-Team

Die Hockey-Skater grüßen!

Konzentriert beim Torschuss

Sportangebot Ski und Inliner

Wasserski für 8 bis 80 Jährige
Sa, 27.August 2016, 10 Uhr, in Duisburg-Töppersee mit anschließendem Grillen

Sommerskitraining für Jugendliche 4-14 Jahre
Do, 08.September 2016 um 17 Uhr in der Skihalle Neuss

Klettern ab 6 Jahre
So, 25.September 2016, 11 Uhr, Kletterparcours an der Skihalle Neuss

Kinderskikurs Saison 2016/17
Beginn 27.Oktober 2016, am 2. und 4. Do im Monat, 17 Uhr, 8 mal 1,5 Stunden, Skihalle Neuss

Wasserski – Event (Duisburg – Toeppersee)

Am Samstag, den 27.08.16 werden wir von 10.00 – 12:00 Uhr
unsere Fähigkeiten im Skifahren auf dem Wasser unter Beweis stellen. Wakeboard ist natürlich auch im Angebot.
Spezialisten werden die notwendigen Tipps zur Unterstützung geben.

Preis/Person:
19 € incl. Wasserski & Weste
- Neoprenanzug zusätzlich 6 €
- Wakeboard Basic zusätzlich 7 €

Anschließend lädt die Skiabteilung zum Grillen ein.

Anfahrt:
Navigation: An der Coelve , 47228 Duisburg

Kletterpark in der Skihalle Neuss

Wir werden am Sonntag, den 25.09.15 von 11.00 – 13:00 Uhr in Deutschlands größten freistehenden hochseilgarten testen. Dabei findet jeder seine Persönliche Herausforderung in unterschiedlichen Parcoursschwierigkeiten unter fachlicher Anleitung.

Kinder:	(6 - 13 Jahre)	11€
Erwachsene:	(ab 14 Jahre)	15 €

Anschließend werden wir im Biergarten entspannen.

Anfahrt:
Navigation:
An der Skihalle 1 / Lanzerather Straße
41472 Neuss

Sieger im Verbandsfinale der mini-Meisterschaften

Vincent Grüneklee vom TSV Meerbusch gewann am 22. Mai 2016 in Arnsberg die mini-Meisterschaften im Tischtennis in seiner Altersklasse 8 Jahre und jünger. Dies ist ein toller Erfolg für das Lanker Nachwuchstalent.

Die mini-Meisterschaften werden seit 33 Jahren vom Deutschen Tischtennisbund (DTTB) veranstaltet und zählen zu den erfolgreichsten Breitensportaktionen im deutschen Sport überhaupt.

Vincent mit seinem Trainer Rainer Kopittke

Vincent Grüneklee strahlender Sieger der Mini-Meisterschaften

Die teilnehmenden Kinder dürfen zwar Mitglied in einem Tischtennis-Verein sein, jedoch dürfen sie keine Spielberechtigung eines Mitgliedsverbandes des DTTB besitzen. Mädchen und Jungen spielen getrennt in den Altersklassen 8 Jahre und jünger, 9/10-jährige und 11/12-jährige.

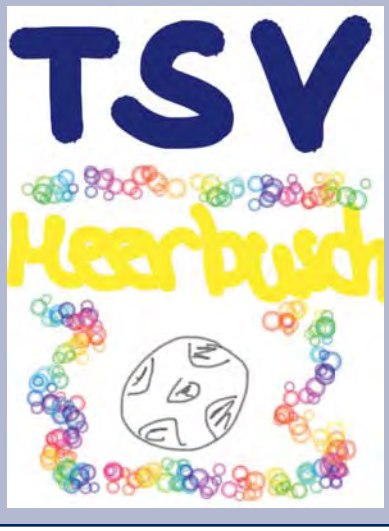
Nach jeweils souveränen Siegen mit nur einem Satzverlust in den Ausscheidungs - spielen auf Ortsebene in Meerbusch-Büderich, auf Kreisebene in Düsseldorf und auf Bezirksebene in Mönchengladbach reiste Vincent nun ins Sauerland, um sich dort in dem Feld der 24 besten Jungen aus 5 Bezirken in seiner Altersklasse für den Bereich des Westdeutschen Tischtennis-Verbandes (WTTV) zu messen.

In der Vorrunde gewann Vincent seine 5 Spiele erneut ohne Satzverlust. Alle Spiele endeten 3:0 für ihn. Dann folgte die Hauptrunde im K.o.-System. Auch hier konnte Vincent seine 4 Spiele erfolgreich beenden. Im Endspiel besiegte er einen Jungen aus dem Bezirk Mittelrhein mit 2:1 Sätzen. Das bedeutete gleichzeitig den einzigen Satzverlust von Vincent beim Verbandsfinale in Arnsberg.

Für die Altersklasse 8 Jahre und jünger war dies die letzte Runde. Denn nur die Siegerin und der Sieger der Altersklasse 9/10 Jahre vertreten den WTTV beim Bundesfinale, das dieses Jahr im bayrischen Rosenheim stattfindet.

Helmut Urbas

So sieht Roman aus der Fußballabteilung den TSV



In der HUBERTUS- und der TELOY-Apotheke wird man schnell Stamm-Kunde

Dieses Wortspiel benutzen Kunden gerne, die im Ortskern bei Kathrin Stamm in der TELOY-Apotheke einkaufen oder bei Ulrich Stamm in der HUBERTUS-Apotheke direkt gegenüber der Pizzeria „Castello Maurizio“.

Denn hier fühlt man sich gut beraten und der Service stimmt. Alle, davon viele Mitarbeiter aus dem Ort, kümmern sich engagiert rund um Ihre Gesundheit. 6 Apothekerinnen bzw. Apotheker, 7 pharmazeutisch technische Assistentinnen und 4 PKA´s sind persönlich für Sie da. 4 Boten liefern nach Hause oder an den Arbeitsplatz, wenn mal etwas nicht da ist oder Sie nicht kommen können!

Aktiv sind die beiden Apotheken auch für den Ort: als langjähriger Sponsor des TSV unterstützen die HUBERTUS- und TELOY-Apotheke den Sportverein, als Mitausrichter des ApothekerTennisCamps (ATC) helfen sie mit, Kinder für Sport und Bewegung zu begeistern und in ein Vereinsleben reinzuwachsen. Für die „Großen“ werden sie sich als Initiator des Meerbuscher Gesundheitstages (MGT) am Samstag, den 17.9. im Rheinischen Rheuma-Zentrum engagieren.

Außerdem gibt es für jede Jahreszeit die richtigen Angebote, jetzt:

- richtig tolle Sonnenschutz-Angebote von VICHY und ROCHE POSAY
- neue Rabatt-Coupons bis zu 30% für alle, die jetzt ihre kostenlose Kundenkarte holen (nur bis 31.7.!)
- professionelle Sonnen-, Reise- und Impfberatung

WICHTIG für die schöne Zeit draußen: Im Sommer sticht nicht nur die Sonne! Schutz vor Mücken und Zecken sowie die richtige Urlaubsapotheke lassen Sie ihre Freizeit sorgenfrei genießen.

Nutzen Sie die 30%-Rabatt-Coupons* auch für hochwertige Orthomol- oder Ginkgo-Produkte oder um ihre Hausapotheke wieder aufzufüllen. Als „Extra“ kommen 50 Cent in die TSV-Vereinskasse für jeden registrierten Besuch, wenn Sie TSV-Vereinsmitglied sind! Also für den nächsten Gesundheits-Einkauf in die TELOY-Apotheke, Hauptstrasse 44 (neben der Sparkasse) oder zur HUBERTUS-Apotheke, Hauptstr. 93 und sofort „STAMM-Kunde“ werden.

Ganz einfach GESUND in MEERBUSCH – IHRE STAMM-Apotheken vor Ort.

*als Kundenkarte-Kunde erhalten Sie mehrmals im Jahr Rabatt-Coupons zum 10%, 20% und 30%. Ferner können Sie sich als TSV-Vereinsmitglied registrieren lassen

Tag der offenen Tür der Tennisabteilung

Am Sonntag, 17. April, konnte die Tennisabteilung des TSV Meerbusch wieder zahlreiche am Tennissport interessierte Gäste sowie auch viele Mitglieder bei strahlendem Sonnenschein aber etwas kühlen Temperaturen auf seiner Anlage begrüßen.

Viele fleißige Hände hatten noch am Vortag Blumenbeete, Wege und die mit neuen Sitzmöbeln ausstaffierte Terrasse für diesen Tag herausgeputzt. Der Vereinswirt, Ronald Reif, es sich nicht nehmen lassen, eine leckere Linsensuppe mit Würstchen zu spendieren. Viele der Gäste nutzten die Gelegenheit unter Anleitung der Trainer der Tennisschule Kurz ihr Geschick mit der gelben Filzkugel auf die Probe zu stellen. So konnte an diesem Tag manches Talent entdeckt und für unseren schönen Sport gewonnen werden.

Die ganz jungen Gäste hatten darüber hinaus je nach Alter viel Spaß auf dem Spielplatz in der Sandkiste, auf dem Trampolin oder der Schaukel. Als zusätzlich Attraktion war dieses Jahr eine Hüpfburg aufgebaut, die allen Kindern sehr großes Vergnügen bereitete. Alle jungen Gäste hatten dann noch die Möglichkeit bei einem kleinen Wettbewerb, sich ein Eis vom Vereinswirt zu verdienen.

Am Ende des Tages sah man überall frohe Gesichter, insbesondere aber beim Vorstand, der über 30 neue Mitglieder in der Tennisabteilung begrüßen durfte.

Dr. Kurt Hartwich

Der TSV Meerbusch trauert um sein Ehrenmitglied Erwin Zimmer

(* 5. Mai 1937 + 7. Juni 2016)

Mit großer Trauer und Anteilnahme mussten wir vernehmen, dass unser Ehrenmitglied und langjähriger Abteilungsleiter der Gymnastikabteilung, Erwin Zimmer, am 7. Juni 2016 verstorben ist.

„Ein Leben für die Gymnastikabteilung“ so könnte man den Lebenslauf von Erwin Zimmer beschreiben. Erwin trat im Jahr 1975 in den ASV Lank 1925 e.V. ein und wurde zum Glücksfall für den Verein, denn im Jahr 1976 wurde er auf der Abteilungsversammlung zum Abteilungsleiter gewählt. Er war immer für vieles Neues aufgeschlossen. So gründete er die Gruppe „Mutter und Kind Turnen“ und hatte damit vollen Erfolg. Dem kaufmännischen Angestellten und Sachbearbeiter der AOK Kempen hat der Verein zu verdanken, dass wir eine toll aufgestellte Reha-Sport Abteilung haben. Somit folgte im Jahr 1984 die Gründung der Herz-Sport Gruppe. Es war das Jahr 1999, da wurde die Sportgruppe 55-Plus ins Leben gerufen, im Jahr 2004 folgte der Osteoporose-Kurs und im Jahr 2007 wurde die Diabetiker-Sport-Gruppe gegründet. Auch war er immer neuen modernen Sportarten aufgeschlossen. So war er auch dafür verantwortlich, dass sich eine Showtanzgruppe gegründet hat, welche heute immer noch aus den Breakdancern und den Cheerleadern besteht.

Nach 30 Jahren Abteilungsleitung legte er auf der Abteilungsversammlung im Jahr 2006 sein Amt nieder und wollte sich nun intensiver seiner Familie bzw. seinem Enkel widmen.

Aber auch nach dieser Zeit war Erwin immer für den Verein da und stand den neuen, jungen Führungskräften im Verein mit seiner Erfahrung zur Verfügung.

Eine große Stütze war er auch in den Jahren der Fusionsarbeit. Obwohl sein Herz natürlich am ASV Lank hing, lies er sich nach einigen netten Gesprächen davon überzeugen, wie wichtig die Fusion für den Verein ist und hat uns tatkräftig dabei unterstützt.

Man kann sagen, dass es wenige ehrenamtliche Mitarbeiter in einem Verein gibt, die sich über solch einen langen Zeitraum für den Verein eingesetzt haben.
Wir können wohl alle einstimmig sagen, dass wir ihn schmerzlich vermissen werden.

Renate Baumann

TEXTILPFLEGE
Elegance
meisterbetriebe & Änderungsschneiderei
im real,- Fischeln

Neuigkeiten von der Schießsportabteilung des TSV-Meerbusch

Aktiv in der Kreis- und Bezirksliga

Mit unseren Wettkampfmannschaften sind wir in der Kreis- und Bezirksliga aktiv.
Mitte Mai begann die Ligasaison. Die Mannschaften sind zunächst natürlich nach Disziplinen unterteilt. Für den TSV starten wir mit den Disziplinen Luftgewehr freistehend, Luftgewehr aufgelegt, Luftpistole freistehend. Die Altersklasse der Schützen spielt in der Liga keine Rolle. Das ist sehr schön, da so die jeweils 5 Mitglieder einer Ligamannschaft sich aus allen Altersklassen zusammensetzen. Jede Mannschaft ist einer Gruppe zugeordnet, in der sich bis zu sieben Mannschaften aller teilnehmenden Vereine befinden. Hier findet dann jeweils ein Wettkampf gegen jede Mannschaft aus der Gruppe statt. Ob dieser Wettkampf ein Heim- oder Auswärts-Wettkampf ist, wird vorab vom Ligareferenten entschieden. Ähnlich wie in anderen Mannschaftswettbewerben werden Siegpunkte vergeben, so dass sich am Ende der Saison eine Ranglisten-Tabelle ergibt. Die Tabellenführer können sich für die nächste Saison in die nächsthöhere Gruppe, oder von der ersten Gruppe in die nächsthöhere Liga-Klasse qualifizieren. Also zum Beispiel von der ersten Gruppe der Kreisliga in die unterste Gruppe der Bezirksliga aufsteigen. Wir sind also jetzt enthusiastisch dabei unsere Chancen zu nutzen – am Ende der Saison wissen wir mehr über unsere Liga-Erfolge.

Ergebnisse aus der Meisterschaftsserie 2016

Im Januar fanden bereits die Kreismeisterschaften für alle Schießsport-Disziplinen statt. Viele unserer teilnehmenden Mitglieder konnten sich mit sehr guten und akzeptablen Ergebnissen für die Bezirksmeisterschaften qualifizieren.
Auch diese sind inzwischen in allen Disziplinen durchgeführt. Wobei sich dort wiederum eine Reihe unserer Schützen für die Landesverbandsmeisterschaft qualifizierten.
Die Landesverbandsmeisterschaften finden für unsere Disziplinen in den Landesleistungszentren Dortmund und Frechen statt. Wir werden in der nächsten Ausgabe berichten können wie wir uns dort bewähren konnten und ob sich vielleicht sogar Mitglieder für die Deutsche Meisterschaft in München qualifizieren konnten.

Trainingsaktivitäten und Sommerfest

Nachdem wir nun seit einiger Zeit drei Trainingstermine in der Woche definiert haben (Dienstag, Freitag, Sonntag - mehr Infos auf www.tsv-meerbusch.de) engagieren sich aktuell eine Reihe von Mitgliedern in Weiterbildung (vielen Dank für Euer Engagement). So geht es sowohl um die Auffrischung der Ersten Hilfe, als auch um sportbezogene Themen wie Waffensachkunde oder die Jugend-Basis-Lizenz des Dachverbandes.
Für den 25.06.2016 planen wir unser Sommerfest, an dem wir nicht nur mit der Abteilung zusammenkommen, sondern unseren Sport und unsere Sportanlage gerne allen interessierten Besuchern zeigen wollen.

Frank Tovornik

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

Das Running Team des TSV Meerbusch ist ganz schön fleißig unterwegs....

Bereits **am 20.02.2016** fand in Duisburg der 2. Lauf der Winterlaufserie statt.
Am Start waren Jana Friemelt, die die 15 km Strecke in 1:50:10 Std absolvierte,
Veit Rettkowski war nach 1:19:52 Std. im Ziel und Marcin Wochna benötigte nur 1:05:48 Std. für diese Distanz. Leider mussten Leander Steiof und Judith Schumacher krankheitsbedingt auf den Start verzichten.

Am 06.03.2016 machte sich Renate Hülse auf den Weg nach Stein in den Niederlanden, um dort an einem 6 Stunden Ultraloop teilzunehmen. Trotz Kälte und Regen lief sie beeindruckende 49,32 Kilometer in den vorgegebenen 6 Stunden.

Den krönenden Abschluss fand die Winterlaufserie am 19.03.2016 mit einem Halbmarathon,
bei dem unsere drei Running Teamler wieder tolle Ergebnisse erzielte: Jana Friemelt benötigte für die 21,1 km insgesamt 2:33:16 Stunden, Veit Rettkowski finishte nach 1:56:08 Std. und Marcin Wochna war bereits nach 1:42:11 Std. im Ziel.
Leider konnten Judith Schumacher und Leander Steiof auch bei diesem Lauf wieder nicht an den Start gehen.

Am Sonntag, dem 20.03.2016 machten sich gleich 7 Running Teamler auf den Weg nach Venlo. Nein, nicht zum Shoppen – zum Laufen natürlich, denn sie waren für den Venloop gemeldet. Dies ist ein Halbmarathon in unbeschreiblicher Atmosphäre, bei dem die Holländer auf der ganzen Strecke Partystimmung verbreiten. Ganz besonders schade war, dass Monika Schmidt, Christina Pätzold und Andreas Beisemann aus gesundheitlichen Gründen nicht an diesem Lauf teilnehmen konnten.

Angefeuert von Christina Pätzold, Dagmar und Joachim Hildebrand und zigtausend Zuschauern am Wegesrand, erzielten alle Läufer/innen beeindruckende Resultate:
Sandra Peters hatte es ganz besonders eilig, denn sie musste anschließend direkt wieder heim, um den Flieger in den Urlaub zu bekommen. So finishte sie bereits nach 1:39:02 Stunden.
Frank Burre, der noch kurzfristig einen Startplatz ergattert hatte, war schon nach 1:44:38 Std. im Ziel.
Renate Hülse erreichte das Ziel bereits nach 2:02:50 Std., obwohl sie erst zwei Wochen zuvor den 6-Stunden Lauf bestritten hatte.
Lucia Friesel schaffte den Halbmarathon in 2:07:43 Std., obwohl sie in den letzten Wochen verletzungsbedingt nicht so gut trainieren konnte.
Dieter Gustorf verbesserte sein Vorjahresergebnis um mehr als 8 Minuten und war bereits nach 2:00:00 Std. im Ziel. Die Freude über seine persönliche Bestzeit ist im Moment noch etwas getrübt, weil er sich über die 1 Sekunde ärgert, die ihm zu seinem Ziel, unter 2 Stunden zu bleiben, fehlt.
Thomas Muckert, der zurzeit von Rückenschmerzen geplagt wird, begleitete meinen Lebensgefährten Ralph bei diesem außergewöhnlichen Lauf, und beide erreichten das Ziel nach 2:19:51 Stunden.
Für mich war dieser Wettkampf auch ein besonderes Erlebnis, denn ich habe es endlich wieder geschafft, unter der 2 Stunden-Marke zu bleiben und in 1:58:35 Std. das Ziel zu erreichen.

Allen wackeren Läuferinnen und Läufern gratuliere ich noch einmal ganz herzlich zu diesen großartigen Wettkampfergebnissen!
Und ein ganz besonderer Dank geht an das Supporterteam Christina, Dagmar und Joachim, die sie uns unterwegs so großartig angefeuert haben!

In diesem Sinne: bleibt und werdet wieder schnell gesund!!

Und: keep on running!!!

Monika Kelka

Oben von links: Renate Hülse, Frank Burre, Thomas Muckert, Monika Kelka
Unten von links: Sandra Peters, Dieter Gustorf
(Der Mann oben rechts gehört nicht zu uns)

Laufen lernen mit dem Running Team 2016

- eine Erfolgsgeschichte!!

Vor genau 12 Wochen, also am 03.03.2016, fand die erste Trainingseinheit des Lauflernkurses statt, der vom Running Team des TSV Meerbusch ins Leben gerufen worden war. Er stand unter dem Motto: „30 Minuten in 12 Wochen“. In diesen 12 Wochen sollten alle Teilnehmer/innen des Seminars in die Lage versetzt werden, 30 Minuten ohne Pause laufen zu können und sich dabei noch locker unterhalten zu können. Das Angebot richtete sich an Laufanfänger, Gelegenheitsläufer, Wiedereinsteiger, also an alle Interessierten, die etwas für Ihre Gesundheit und Ausdauerfitness tun möchten. Nach Bekanntgabe durch die Presse meldeten sich insgesamt 59 lauflernwillige Menschen zu diesem Kurs an und stellten die Organisatoren vor eine große Herausforderung. Bei dieser Teilnehmerzahl war der Einsatz alle Laufbetreuer nötig, um eine ausreichende Betreuung zu gewährleisten. Eine Grippewelle im Februar/März sorgte leider dafür, dass zu dem ersten Termin dann doch nur 36 erwartungsvolle Menschen erschienen. Nach einer kurzen Vorstellung der Laufbetreuer und des Trainingsprogramms wurde es dann ernst: Fachkundig angeleitet starteten wir erst einmal mit einem Aufwärmprogramm, um die Muskulatur auf die bevorstehende Anstrengung vorzubereiten. Danach liefen wir auf dem Sportplatz unsere ersten Runden, immer im Wechsel mit 2 Minuten laufen und 2 Minuten gehen. Das erste Training endete nach 30 Minuten laufen mit einer zurückgelegten Strecke von 3,47 km und anschließenden Dehnübungen. Der erste Eindruck war sehr positiv, denn alle Teilnehmer/innen waren hochmotiviert und konnten das Programm locker schaffen! Bei den darauf folgenden Trainingseinheiten verstärkte sich dieser gute Eindruck zunehmend, denn die Teilnehmerzahl blieb während des gesamten Kurses bei 20 – 25 Personen konstant hoch. Bei den ersten Übungseinheiten wurde schnell deutlich, dass das Leistungsspektrum der Teilnehmer/innen breiter gefächert war. Dies machte eine Einteilung in mehrere Gruppen erforderlich, die in unterschiedlichen Geschwindigkeiten trainierten, um einer Über- bzw. Unterforderung vorzubeugen. Es sollte sich ja keiner bei uns langweilen und andere wiederum nicht überfordert werden und dadurch die Lust an dieser schönen Sportart verlieren. In drei Gruppen wurden in den vergangenen 12 Wochen die angehenden Läuferinnen und Läufer behutsam und den individuellen Fähigkeiten entsprechend, an die 30 Minuten herangeführt - stets begleitet von unseren ausgebildeten Laufbetreuern/innen, die immer ein waches Auge auf korrekten Armeinsatz, Körperhaltung, Fußstellung und Tempo hielten.

Am Donnerstag, den 19.05.2016 war es dann soweit: Das große Finale und gleichzeitig das Ende des Kurses – 30 Minuten am Stück laufen – stand auf dem Programm. Petrus, der uns in der gesamten Zeit immer hold geblieben war und unsere Laufanfänger (fast) immer mit gutem Wetter verwöhnt hatte, sorgte auch an diesem Tag wieder für ausgesprochen gutes Läuferwetter mit viel Sonnenschein. Um 19:00 Uhr begannen wir mit einem kleinen Aufwärmprogramm, danach ging es direkt los. Johannes Peters, unser

ANZEIGE

Vereinsvorsitzender gab den Startschuss ab und wir liefen gemeinsam los. Nach 15 Minuten wurde gewendet und gemeinsam erreichten wir wieder das Ziel – und wurden herzlich von einigen Running Teamlern empfangen, die eigens für dieses Ereignis hergekommen waren.

23 Teilnehmer/innen des Kurses haben es geschafft, innerhalb dieser kurzen Zeit so viel Kondition aufzubauen, dass sie nun 30 Minuten am Stück laufen können - und das macht uns alle sehr stolz!

23 frisch gebackene Läuferinnen und Läufer bekamen unter großem Beifall aller Anwesenden ihre Urkunde und ihre Medaille überreicht und wurden bei dem anschließenden kleinen Umtrunk gebührend gefeiert. Sonja Dickmann und Volkmar Hillig wurden noch gesondert geehrt, denn sie haben in den vergangenen 12 Wochen keine einzige Trainingseinheit ausgelassen!

Auch in diesem Jahr haben wir das Ende unseres Lauflernseminars einem guten Zweck gewidmet und eine Sammelbüchse für den Verein „Meerbusch hilft e.V.“ aufgestellt. Alle Anwesenden wurden gebeten, eine Spende für diesen Verein zu leisten, der sich ganz auf die Unterstützung der in Meerbusch lebenden Flüchtlinge verschrieben hat. 285,- Euro wurden gespendet, eine schöne Summe, die wir dem Verein „ Meerbusch hilft e.V.“ überreichten durften.

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle, die mit ihrer Spende geholfen haben!

Auch möchten wir uns noch einmal ganz herzlich bei unseren Laufbetreuern/innen bedanken, die für die Betreuung der Kursteilnehmer auf ihr eigenes Training verzichtet haben und durch ihren Einsatz unser Lauflernseminar so erfolgreich werden ließen! Vielen Dank an euch, das war super!!

Aber damit sollte die Erfolgsgeschichte noch nicht zu Ende gehen:

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir unseren frisch gebackenen Läuferinnen und Läufern einen 4-6 wöchigen kostenlosen Aufbaukurs an, bei dem der Laufumgang kontinuierlich von 30 Minuten auf 60 Minuten gesteigert wird, um eine anschließende Eingliederung in das Running Team zu ermöglichen. Dafür haben sich bereits 19 Teilnehmer aus dem Lauflernseminar angemeldet.

Aus der Erfahrung der Vorjahre wissen wir, dass das problemlos möglich ist, denn einige Absolventen aus dem letzten Lauflernseminar sind heute bereits erfahrene Halbmarathonläufer! Das letzte Highlight dieser Trainingsgruppe wird die gemeinsame Teilnahme an dem Bösinghovener Sommerlauf am 02.07.2016 sein.

Wir dürfen sehr gespannt sein, wie diese Geschichte endet.

Monika Kelka

April, April – das Running Team macht, was es will…

…und zwar laufen, laufen, laufen….

Am 09.04.2016 fand in Berlin der 10. Airport Night Run über den beleuchteten BER statt. Des einen Leid ist des anderen Freud - weil auf dem Pannen-Flughafen BER immer noch keine Flugzeuge starten und landen, konnte dieser nach wie vor als Laufstrecke herhalten.
Der spektakuläre Parcours führte vom Start-Ziel-Bereich unter dem Terminaldach über die beleuchtete südliche Start- und Landebahn schließlich einmal um das gesamte Terminal des BER herum. Mehrere Tausend Berliner und Brandenburger nutzten die Gelegenheit an diesem Samstagabend und rannten gen Sonnenuntergang. Aber auch Leander Steiof, der eigens zu diesem Anlass nach Berlin geflogen war, nahm an dem 10 km Wettkampf teil.
Nach genau 52:30 Minuten erreichte er das Ziel dieses außergewöhnlichen Laufs.

Am 10.04.2016 fand in Bonn der Deutsche Post Marathon statt.
Thomas Muckert lief im Rahmen dieser Veranstaltung einen Halbmarathon. Trotz Trainingsrückstände wegen seiner Rückenprobleme kam er bereits nach 2:13:33 Std. ins Ziel.

Eine Woche später, ***am 17.04.2016*** starteten 7 Mitglieder des Running Teams beim ***Düsseldorfer Brückenlauf***.
Dieser Lauf startet und endet auf dem Burgplatz in der Altstadt, führt entlang des Rheinufers über die Rheinkniebrücke und zurück über die Oberkasseler Brücke, immer den Rhein im Blick. Entgegen aller Wettervorhersagen fand dieser Lauf bei strahlendem Sonnenschein, aber kühlen 8,5 ° C statt - eigentlich ideales Wettkampfwetter, nur der Wind war manchmal etwas hinderlich.
Das tat der guten Stimmung aber keinen Abbruch und alle Teilnehmer/innen lieferten hervorragende Wettkampfergebnisse ab:

Yella Klemm, die Einzige aus der Gruppe, die sich für die 5 km Runde angemeldet hatte, lief diese in 25:10 Minuten und wurde 5. von 97 in ihrer Altersklasse.

2 Runden = 10 km und 4 x Brücke rauf und runter gönnten sich die anderen 6 Running Teamler und können sehr stolz auf die folgenden Ergebnisse sein:

Name	Zielzeit	Altersklassenplatz	Gesamtteilnehmer Altersklasse
Sandra Peters	0:43:12 Std.	2	69
Frank Burre	0:45:22 Std.	6	60
Monika Kelka	0:53:35 Std.	11	40
Jana Friemelt	1:03:20 Std.	4	7
Katja Klemm	1:03:48 Std.	35	40
Dieter Hanschel	1:18:36 Std.	2	2

Ich persönlich finde das Ergebnis von Dieter Hanschel besonders bemerkenswert, da er in diesem Jahr bereits seinen 80. Geburtstag gefeiert hatte.
Hut ab und RESPEKT! Ich wünsche mir, dass ich in dem Alter auch noch so fit sein werde!!!

Ein großer Dank geht an Dieter Gustorf, der eigentlich selber gerne an dem Lauf teilgenommen hätte, aber wegen einer starken Erkältung nicht starten konnte. Trotzdem kam er mit uns nach Düsseldorf, feuerte uns an und hütete tapfer unsere Jacken und andere Utensilien bis nach dem Lauf.
Gefreut habe ich mich auch sehr über Marcin Wochna, der mit seinen Kindern eine Fahrradtour nach Düsseldorf machte und uns auf der Strecke angefeuert hat.
Das nenne ich echten Teamgeist!

So hat dieser Wettkampf wieder riesig Spaß gemacht und ich gratuliere noch einmal allen Running Teamlern zu diesen tollen Ergebnissen!

Monika Kelka

Trainingszeiten

Dienstag ab 19:00 Uhr
Dauerlauf, Sportplatz Bösinghoven

Donnerstag ab 19:00 Uhr
Tempotraining, Pappelallee Lank

Samstag und Sonntag
nach Vereinbarung

Laufinstruktorinnen

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

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

Die perfekte Ergänzung zum Vereinssport

SPORTFUSION PERSONAL TRAINING UND MEHR

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

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

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

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

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

Ich freue mich auf Sie!

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

www.sportfusion.de

Schreinerei Rietz

Möbel
Küchen
Innenausbau
Ladenbau
Haustüren
Fenster
Instandhaltung

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

Es beginnt mit einer Idee...

WALDOR TRANSPORTE

Nah- und Ferntransporte, Wechselbrückenverkehre, Auflieger-Trucking

Ihr zuverlässiger Partner für Teil- / Komplettladungen und Systemverkehre

Wir stellen ein:

Kraftfahrer/-in: Festanstellung und zur Aushilfe für Wechselbrückenlinienverkehre

für Standorte in KR, NE u. MG

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

Email: waldor-transporte@waldor.de

Heinrich-Malina-Str. 100 47809 Krefeld

Wir wünschen den Teams des TSV Meerbusch eine erfolgreiche Saison!

Ein ganz normales

Am frühen Samstagmorgen trafen sich Dagmar Hildebrand, Sandra Peters und ich, um gemeinsam nach Dormagen zu fahren und um dort noch einmal die Schulbank zu drücken:
Der Kurs „Das ABC des Laufens“ stand auf dem Programm.
In diesem Kurs bekamen wir unter fachkundiger Anleitung noch einmal ein paar Übungen beigebracht, die wir künftig an unsere Mitläufern/innen weitergeben werden. 2 Stunden intensives Anwenden des Lauf-ABC´s (es waren mindestens gefühlte 25.000 tiefe Ausfallschritte dabei!!) und noch einmal 2 Stunden intensives Zirkeltraining haben uns tiefe Einblicke in das Zusammenspiel der Muskulatur gegeben und uns selber an den Rand unser Leistungsfähigkeit gebracht.
Wir haben wieder gelernt, dass „nur laufen“ nicht ausreicht und dass die Kräftigung der restlichen Muskulatur zu einem ausgewogenen Training unbedingt dazu gehört.

Als wir drei schon längst unsere geschundenen Körper in den Ruhemodus gebracht hatten, ging es für Renate Hülse erst richtig los: um 18:00 Uhr fiel für sie der Startschuss zu einem 12-Stunden-Lauf in Iserlohn, der rund um den Seilersee führte. Um 6:00 Uhr am Sonntagmorgen hatte sie insgesamt beachtliche 82,302 Kilometer hinter sich gebracht. Trotz Dunkelheit, Kälte und sogar einem Hagelschauer schaffte sie 46 Runden (1 Runde = 1,788 km) um den See.
Sie erreichte den 1. Platz in ihrer Altersklasse, wurde 4. von 13 Frauen und kam insgesamt auf den 17. Platz von 50 Teilnehmern.
Was für eine außergewöhnliche Leistung!! Eine gute Trainingseinheit für ihre Teilnahme an der „Tortour de Ruhr“, welche am Pfingstwochenende nächsten Monat stattfinden wird.

Redet mit!

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

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

Wer keine NEWs verpassen möchte, abonniert unseren Newsletter unter:

www.tsv-meerbusch.de/newsletter

Wochenende des Running Teams…???!!!

…von Samstag, 23.04.2016 bis Sonntag, 24.04.2016…

Als Renate ihren geschundenen Körper gerade in den Ruhemodus gebracht hatte, fiel für einige Mitglieder des Running Teams am Sonntagmorgen in Düsseldorf der Startschuss für den großen Metro-Group-Marathon. Entgegen aller Wetterprognosen überwogen an dem Vormittag dann doch die sonnigen Abschnitte und es gab nur ein paar wenige heftige, aber kurze Regen- und Graupel-schauer, also eigentlich ziemlich gutes Läuferwetter. Veit Rettkowski lief den ersten Marathon seines Lebens und schaffte diesen in großartigen 4:24:51 Stunden! Er konnte sogar die 2. Hälfte der Strecke sechs Minuten schneller als die 1. Hälfte laufen und kam ohne große Probleme ins Ziel. Großes Kompliment und ein herzlicher Glückwunsch von mir für diese tolle Leistung!!
Shudong Luo, unser chinesischer Laufkamerad, ließ es insgesamt etwas langsamer angehen und finishte seinen Marathon in 6:28:20 Stunden.
Einige Mitglieder des Running Teams, nämlich Frank Roggow, René Stichler, Yella und Katja Klemm, waren als Staffel-Läufer unterwegs und liefen eine Teilstrecke dieses Marathons. So konnten sie auf diesem Wege ein bisschen „Marathon-Luft“ schnuppern, und ein Teil dieser großartigen Veranstaltung sein. Alle lieferten für ihre Staffeln wirklich hervorragende Ergebnisse ab!

Währenddessen begleiteten wir die Mitglieder unseres Laufanfängerkurses ab 11 Uhr in Lank bei strahlendem Sonnenschein(!) auf ihrem weiteren Schritt in Richtung angehende Läufer/innen.
Bei bester Stimmung absolvierten alle mühelos die vorgeschriebene Trainingseinheit von 3 x 10 Minuten Laufen mit jeweils 1 Minute Gehpause dazwischen, und alle können sehr stolz auf den Fortschritt sein, den sie in den vergangenen Wochen bereits gemacht haben. Unterwegs schickten wir alle unsere besten Gedanken und ganz viel Kraft in Richtung Düsseldorf, um unsere Marathonis mental zu unterstützen. Ein bisschen hat es vielleicht geholfen…

Und nun hoffe ich, dass alle dieses tolle, sportliche Wochenende genossen haben und wir uns in der nächsten Woche wieder gesund und hochmotiviert bei unserem nächsten Training wiedersehen!
- Wenn ich mich bis Dienstag wieder schmerzfrei bewegen kann, denn mein Muskelkater von unserem Samstagskurs wird stündlich schlimmer…

In diesem Sinne: keep on running!!

Monika Kelka

Das Mysterium Gürtelprüfung im Jiu Jitsu

Für viele – besonders für diejenigen, die erst vor kurzem mit dem Jiu Jitsu begonnen haben – ist sie ein Mysterium, verbunden mit viel Aufregung, Nervosität und vielleicht sogar Angst, aber mit Sicherheit auch Vorfreude und Spannung: die Gürtelprüfung. Was aber verbirgt sich hinter diesem Mysterium? Nun, genau das wollen wir euch einmal erklären, mit besonderem Hinblick auf die bevorstehende Prüfung, die für zahlreiche Jiu-Jitsuka die erste sein wird. Vielleicht können wir euch ja so ein wenig von eurer Aufregung nehmen.

Die Gürtelprüfung, also das Abfragen und die Demonstration des Könnens eines Schülers zur Erlan-gung des nächst höheren Gürtelgrades, ist im Prinzip nichts anderes als eine Klassenarbeit, wie man sie aus der Schulzeit kennt. Die Lehrer – in unserem Fall die Prüfer – fragen das Erlernte in Form von unterschiedlichen Aufgabenstellungen ab, die die Schüler erfolgreich bestehen müssen. Am Ende erhalten die Schüler allerdings keine Note, sondern sie werden bei Bestehen sofort in die nächste Klasse versetzt. Klingt doch viel einfacher als in der Schule, oder?

Eine Kyu-Gürtelprüfung kann zwischen 45 Minuten und 2 Stunden dauern, während eine Dan-Prüfung gut und gerne 4 Stunden und länger dauern kann. Kyu und Dan sind japanische Begriffe und stehen für die Schüler- und Meister(schüler)grade. Kyu-Grade sind alle Grade unterhalb des schwarzen Gürtels, Meisterschüler- und Meistergrade sind alle Gürtelgrade ab schwarz.

DFJJ NW e.V. TSV MEERBUSCH

Prüfungsbogen Jiu Jitsu des TSV Meerbusch e.V.

				Zulassung				Grundschule				SV				Sonst.		DAN Programm					Ergebnis			
Bewertung x wurde nicht abgefragt O entspricht den Anforderungen - schlechter als die Anforderungen + besser als die Anforderungen			angestrebte Graduierung	1	2	3	4																Prüfung bestanden (Prüfer der Liste)		Prüfung bestanden (alle Prüfer)	
Nr.	Name	Alter		Wartezeit	Jahressichtmarke	Pflichtlehrgänge	Erste Hilfe/ Notwehr	Fallschule	Würfe	Karate	Würger/ Hebel	Fassen, halten, würgen	Bodentechniken	Fuß- und Faustangriffe	Waffenabwehr	Etikette		Kombinationen	Gegen-/ Weiterführungstech.	Han-Bo Techniken	Freie Selbstverteidigung	Kata	Ja	Nein	Ja	Nein
1																										
2																										
3																										

Ausschnitt eines Prüfungsbogens zur Bewertung der Prüflinge

Das Prinzip der Prüfungen ist in der Regel immer das Gleiche: vor Beginn der eigentlichen Prüfung werden die Voraussetzungen zur Teilnahme an der Gürtelprüfung geprüft. Hat der Prüfling die vorgegebene Wartezeit erfüllt? Ist die Jahressichtmarke des Verbandes im Verbandspass eingeklebt? Wurden ausreichend Pflichtlehrgänge besucht? Nur für Dan-Anwärter: Ist ein Nachweis über Erste Hilfe und Notwehrgesetzgebung erbracht?
Bei Nichterfüllen eines einzelnen dieser Kriterien kann ein Prüfling nicht zur Prüfung zugelassen werden. Sind aber alle Punkte erfüllt, kann mit der eigentlichen Prüfung begonnen werden.

Die Prüfer fragen zunächst die Grundschule ab. Unter Grundschule verstehen wir alle Basistechniken, die fest vorgegeben sind und dem Prüfling keinen Raum für eine eigene Interpretation lassen. Diese Techniken sind mit dem jeweiligen Gürtelgrad verknüpft und in ihrer Schwierigkeit steigend. Dazu zählen die Fallschule, die Wurftechniken, die Karatetechniken und die Würge- und Hebeltechniken. Je nach angestrebter Graduierung wird eine entsprechende Anzahl an unterschiedlichen Techniken abgefragt, die im Prüfungsprogramm unseres Verbandes, des DFJJ NRW e.V., vorgeschrieben sind. Im Anschluss an die Grundschule erfolgt die Überprüfung der SV, d.h. der Kenntnisse im Bereich Selbstverteidigung. Hier werden dem Prüfling keine konkreten Techniken vorgegeben, die er ausführen soll, sondern lediglich die Art des Angriffs, gegen die er sich verteidigen muss. Mit welcher Technik sich der Prüfling verteidigt, bleibt dabei ihm überlassen. Die SV gliedert sich in die Bereiche Fassen, halten und würgen, Bodentechniken, Fuß- und Faustangriffe sowie Waffenabwehr. Auch hier steigt die Anzahl der Techniken mit der angestrebten Graduierung. Je höher der Gürtelgrad desto mehr Techniken. Der Schwierigkeitsgrad kann dabei vom Prüfling durch die von ihm gewählte Verteidigungstechnik selbst bestimmt werden. Dabei sollte es aber selbstverständlich sein, dass besonders Anwärter für hohe Gürtelgrade auch auf komplexere und schwierigere Techniken bei der Verteidigung zurückgreifen und nicht jeden Angriff mit einer Technik aus dem Gelb- oder Orangegurtprogramm abwehren sollten – auch wenn das prinzipiell nicht falsch wäre, sofern diese Techniken sauber und korrekt ausgeführt werden.

Neben diesen zwei Kategorien, Grundschule und SV, wird bei allen Prüflingen stets auch die Etikette bewertet, die ebenfalls fester Bestandteil der Prüfung ist, d.h. hält der Prüfling sich an die Regeln in Sachen Sauberkeit und Ordnung, Höflichkeit und Respekt, Pünktlichkeit, Ruhe und Zurückhaltung sowie Ernsthaftigkeit. Details zur Etikette im Jiu Jitsu findet ihr auf unserer Vereinswebseite im Bereich Jiu Jitsu/ Etikette. Für Dan-Anwärter kommen dann noch weitere Prüfungsbereiche hinzu wie Kombinationen (Abfolge mehrerer Angriffs- und Verteidigungstechniken ohne Unterbrechung),

Gegen- und Weiterleitungstechniken, Han-Bo-Techniken (Techniken mit dem Kurzstock), freie Selbstverteidigung (Abwehr eines oder mehrerer Angreifer ohne Vorkenntnis der Angriffsart) und die Königsdisziplin Kata (eine festgelegte ‚Choreographie', die vom Prüfling möglichst fehlerfrei wiederzugeben ist).

In jedem der geprüften Kategorien kann ein Prüfling die Anforderungen erfüllen, nicht erfüllen oder übertreffen. Bei der Gesamtbewertung, ob eine Prüfung bestanden wurde oder nicht, gilt der einfache Grundsatz, dass jede nicht erfüllte Kategorie durch eine übererfüllte ausgeglichen werden muss. Unter diesen Kriterien schauen die Prüfer sich jeden einzelnen Prüfling an und bewerten diesen.
Nun aber keine Panik, wenn mal etwas schief läuft – wir sind alles nur Menschen und Jiu Jitsu ist unser Hobby! Eure Prüfer sind in der Regel auch eure Trainer, d.h. sie kennen euch vom regulären Training und wissen, dass ihr die ein oder andere Technik besser beherrscht, als ihr diese vielleicht in der Prüfung präsentiert habt, dies wird bei der Bewertung selbstverständlich entsprechend berücksichtigt.

Gilt die Prüfung letzten Endes als Bestanden, erhaltet ihr eure Urkunde und euren neuen Gürtel, den ihr dann bei allen Veranstaltungen des DFJJ NRW e.V. (Training im TSV Meerbusch, vereinsinterne und -externe Lehrgänge etc.) tragen dürft und müsst, denn mit eurem neuen Rang gehen neben Rechten auch Pflichten einher. Und wenn es denn einmal doch nicht gereicht hat, ist dies auch sicherlich kein Weltuntergang – dann geht es nach erneuter, intensiver Vorbereitung ein halbes Jahr später in den nächsten Versuch, und dann sicherlich erfolgreich.

Nun aber genug Vorgeplänkel und schnell für unsere nächste Kyu-Gürtelprüfung angemeldet. Diese findet am 2. Juli 2016 ab 12:30 Uhr in der Turnhalle der Pastor-Jacobs-Grundschule in Lank-Latum statt. Anmeldung ausschließlich online auf unserer Vereinswebseite unter Jiu Jitsu/ Aktuelles.

Christian Busch

Renshu zu Pfingsten in Willich

Traditionell veranstaltet das Dojo Zanshin in Willich zu Pfingsten eine großen Lehrgang, den Renshu, in diesem Jahr bereits zum 11. Mal. Mit dem Dojo in Willich ist die Karateabteilung des TSV seit langem freundschaftlich verbunden. In letzter Zeit waren die Verbindungen besonders eng, da die Karateabteilung immer noch nicht in ihrer angestammten Trainingsstätte im Meerbusch-Gymnasium trainieren kann, da hier noch Flüchtlinge untergebracht sind.
Bereits Ende letzten Jahres konnte der traditionelle Jahresabschlusslehrgang der Abteilung nur unter tatkräftiger Hilfe aus Willich stattfinden, da kurzfristig eine neue Halle gesucht werden musste. Daher war es für die Karateka des TSV natürlich eine Selbstverständlichkeit, nun auch das Dojo in Willich zu unterstützen.
So verbrachten viele Karateka aus Meerbusch das Pfingstwochenende bei schweißtreibender sportlicher Betätigung. Die eingeladenen Trainer versprachen interessante Trainingseinheiten. Neben dem schon bekannten Andreas Klein, Kadertrainer bei KarateNW, wurden diesmal internationale Gäste begrüßt. Zum einen kam Ramon Wewengkang aus den Niederlanden. Er ist Chiefinstructor der dortigen JKA und bot ein absolut erstklassiges Training. Zum anderen konnte Giorgos Lazarides aus Griechenland gewonnen werden. Er war jahrelang Nationaltrainer und bildet derzeit Spezialeinheiten der Polizei aus. Dies merkte man dem stark auf Effektivität ausgerichteten Training an. Und schließlich ließ es sich auch Dirk Müller vom Dojo Zanshin nicht nehmen, einige Trainingseinheiten zu leiten.
Insgesamt konnten die Sportler sich über einen gelungenen Lehrgang freuen, von dem sie viele Anregungen mit nach Hause nehmen konnten.

Sabine Rinck

imdahl

Luisa Cerano
Closed
Repeat
Raffaello Rossi
Polo L´Argentina
Lieblingsstück
Barbara Schwarzer
Oui
Fuchs Schmitt
Falke socks & bodywear
William Lockie Cashmere
u.v.m.

Imdahl Moden | Hauptstraße 43-45 | 40668 Mb-Lank
Mo.-Fr. 9.30-18.30 | Sa. 9.30-13.30 Uhr

Palatini Eiscafé

Hochstraße 19c
Im Ackershof
40670 Osterath

Eiscafe Palatini Osterath

Teuflisch gutes Eis!

montanus-werner
dr. med. dent. katrin

- Prophylaxe
- Paradontologie
- Bleaching
- Veneers/ Verblendschalen
- Ästhetisch hochwertiger Zahnersatz
- Kinder- u. Jugendprophylaxe

40670 Meerbusch-Osterath
Kirchplatz 1a
Tel. 02159/528252

Fax 02159/528228
E-Mail: praxis@dr-montanus-werner.de
www.dr-montanus-werner.de

Arztpraxis

Dr. med. Ansgar Schmitz - Franken

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

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

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

DER GETRÄNKE-FACHHANDEL
LIEBISCH

GROSS- UND EINZELHANDEL

PARTY - UND FEST-SERVICE

LIEBISCH GMBH - MÜHLENSTRASSE 130

40668 MEERBUSCH-LANK - TELEFON 02150/2888

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

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

PFLEGETEAM
MEERBUSCH
PLOCH
Häuslicher Krankenpflegedienst

Veronika Ploch
Uerdinger Str. 67
40668 Meerbusch

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

caritas

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

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

examinierte Pflege-Fachkräfte m/w

Wir erwarten

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

Wir bieten

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

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

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

Schriftliche Bewerbungen senden Sie bitte an unten genannte Adresse.

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

www.caritas-krefeld.de

www.ambulante-pflege-caritas.de

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

TRAININGSZEITEN

TSV GYMNASTIK MEERBUSCH

ERWACHSENE

Trainingszeit			Trainer/in	Zielgruppe		Ort
MONTAG						
9:00 - 10:00	Bodyforming	GS	Silvia	W-S		R 2
10:30 - 11:30	Rückentraining		Regine	E		R 1
17:00 - 18:00	Pilates		Simone	E-W		R 1
18:00 - 19:00	Kurs Faszientraining		Simone	W		R 1
19:00 - 20:00	Bodyforming		Eva P.	W-S		R 2
20:00 - 21:15	Kurs Yoga Fitness		Simone	E-W	D/H	R 1
19:00 - 20:00	Kurs fit & pfundig		Simone	E-W		R 1
20:00 - 22:00	Showtanz 'Wild Things'		Ina			R 2
20:00 - 22:00	"Fit mit Fun" für Männer		Thomas	W	H	
18:00 - 19:00	Reha-Herzsport		Eva W./Barbara	R		TSS
19:00 - 20:00	Reha-Herzsport		Eva W./Barbara	R		TSS
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		Hanne	E	D/H	R 2
10:00 11:00	für Senior(inn)en					
17:30 - 18:30	Bodyforming		Simone	W-S		R 1
18:45 - 20:00	Kurs Yoga Fitness		Simone	W		R 1
20:00 - 21:00	Rückentraining	GS	Britta	W	D/H	R 1
19:30 - 21:00	Kurs Hatha-Yoga		Roswitha W.		D/H	R 2
MITTWOCH						
8:45 - 9:45	Rückentraining	GS	Silvia	E-W	D/H	R 1
10:00 - 11:00	Rückentraining	GS	Silvia	E-W	D/H	R 1
11:00 - 12:00	Kurs Tanzmix		Myriam	E-W	D	R 1
8:45 - 9:45	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
19:00 - 20:00	Bodyforming		Simone	W-S		R 2
20:00 - 21:00	Kurs Zumba Fitness		Ramiza	W		ISch
20:00 - 22:00	Sportgruppe Herren		Eva W.	W-S	H	TSS
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
18:00 - 19:00	Rückentraining	GS	Silvia	E-W	D/H	R 1
19:00 - 20:30	Fitness all inclusive		Ulrice	W		R 1
20:30 - 21:30	Kurs Functional Training		Patrick	EWS	D/H	R 1
18:00 - 19:00	Rückentraining sanft + effektiv	GS	Uschi	W		R 2
20:00 - 22:00	Showtanz 'Wild Things'		Ina			R 2
18:00 - 19:00	Sport für Seniorinnen		Hanne	E-W	D	TKA
18:30 - 19:30	Kurs Tanzen für Pfundige		Simone	E-W		MGS
19:30 - 20:30	Rückenfit Sie+Er	GS	Uschi	W	D/H	MGS
FREITAG						
8:45 - 9:45	55plus		Regine	E-W	D/H	FH
10:00 - 11.00	Wirbelsäulengymnastik		Regine	E-W	D/H	FH
10:00 - 11:00	Kurs Osteoporosesport		Eva W.	E-W	D/H	FH
11:00 - 12:00	Reha-Herzsport		Eva W.	R		FH
9:00 - 10:00	Full Body Intervall		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
18:30 - 19:30	Kurs Faszientraining		Simone	W		R 2
19:00 - 20:00	Orientalischer Tanz		Vera	E		R 1
20:00 - 21:15	Orientalischer Tanz		Vera	W		R 1
20:00 - 22:00	Sportgruppe Herren		Eva W.	E-W	H	FH
SAMSTAG						
9:30 - 10:25	Kurs Zumba Gold		Sabine K.	E		R 1
10:30 - 11:25	Kurs Zumba Fitness		Sabine K.	W		R 1

KINDER / JUGENDLICHE

Trainingszeit			Trainer/in	Ort	Alter
9:00 - 10:00	Eltern-Kind-Turnen		Marion	R 1	ca. 8M-3J
16:30 - 17:15	Eltern-Kind-Turnen		Marion	TSS	ab 3 J
17:15 - 18:00	Eltern-Kind-Turnen		Marion	TSS	ab 1,5 J
15:00 - 15:45	Kurs Spielerisch Tanzen lernen		Samantha	TKA	ab 3 J
16:30 - 17:30	Orientalischer Tanz		Vera	R 1	ab 8 J
15:00 - 16:00	Kurs Kreat.Kindertanz/Prè-Ballett		Myriam	R 1	3,5-6 J
16:00 - 17:00	Ballett/Kreativer Kindertanz		Myriam	R 1	ab 6 J
17:00 - 18:00	Ballett/Kreativer Tanz		Myriam	R 2	ab 9 J
16:30 - 17:15	Kinderturnen		Conni	MGS	3-4 J
17:15 - 18:00	Kinderturnen		Conni	MGS	5-6 J
18:00 - 18:45	Kinderturnen		Conni	MGS	6-9 J
15:45 - 16:45	Cheerleading 6-9 Jahre		Samantha	TKA	
15:45 - 17:15	Cheerleading 10-14 Jahre		Samantha	TKA	
16:45 - 18:30	Cheerleading ab 15 Jahre		Samantha	TKA	
16:15 - 17:15	Breakdance I)		Younes	TKA	
17:15 - 18:15	Breakdance II)		& Lukas	TKA	

Zeichenerklärung:

D/H Angebot für Damen und Herren

GS Angebot ausgezeichnet mit den Gütesiegeln "Sport pro Gesundheit" & "Pluspunkt Gesundheit"

Zeichenerklärung:

Kurs zeitlich begrenztes Kursangebot gegen zusätzliche Gebühren, auch für Gäste

Zeichenerklärung ORT:

R 2 Trainingscenter "Alte Schule" 1. OG Raum 2, Bösinghoven

R 1 Trainingscenter "Alte Schule" 1. OG Raum 1, Bösinghoven

SMG Sporthalle Städt. Meerbusch Gymnasuim, Halle 1, Strümp

MGS Sporthalle Martinus Grundschule, Strümp

FH Forstenberghalle, Lank

TKA Turnhalle Kemper Allee, Lank

TSS Turnhalle Stettiner Straße, Lank

ISch Turnhalle im Schieb, Lank

Unsere Angebote in Meerbusch-Lank sind blau unterlegt.

Unser Ferienprogramm wird gesondert bekannt gegeben.

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

KONTAKTE

TSV GYMNASTIK MEERBUSCH

Abteilungsleitung

Roswitha Ogrosky
Abteilungsleiterin

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

Hans-Dieter Busch
Stv. Abteilungsleiter

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

Hans Reiners
Beauftragter für Sportstätten
(Städtische Sporthallen)

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

Simone Rudolph
Leiterin Trainingsbetrieb

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

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

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

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

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

Trainerinnen und Trainer

Silvia Kaiser
Präventionssport

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

Uschi Klupsch
Präventionssport

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

Britta Schlieck
Präventionssport

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

Hanne Pelster
Sport der Älteren

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

Liesel Toups
Physiotherapeutin

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

Regine Schnüll
Physiotherapeutin

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

Ulrice Guder
Fitness-Trainerin

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

Sandra Menge
Fitness-Trainerin

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

Eva Pack
Fitness-Trainerin

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

Christine Haslach
Fitness-Trainerin

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

Roswitha Weigmann
Yoga-Lehrerin

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

Conni Theiler
Motopädin

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

Marion Maletzki-Blank
Eltern-Kind Turnen

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

Edith Königshofer-Lappe
Sportlehrerin
(Vertreterin)

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

Thomas Zapf
Trainer Fit mit Fun

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

Vera Stuckmann
Orientalischer Tanz

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

Myriam Nilius-Kloos
Tanzpädagogin

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

Ina Haslach
Leiterin Showtanzgruppe "Wild Things"

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

Sabine Knapp
Zumba Instructor

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

Ramiza Memeti
Zumba Instructor

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

Samantha Brauers
Kindertanz & Cheerleading

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

Younes Khermane
Breakdance Trainer (rechts)

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

Lukas Kaczmarczyk
Breakdance Trainer (links)

lukas.kacmarczyk@tsv-meerbusch.de

Patrick Krause
Sport- und Fitnesstrainer

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

Petra Gesthuysen-Mieden
XXL Ernährungsberaterin

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

Dorit Anderson
XXL Walking Trainerin

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

Aktualisiert am 28.02.2016

Wichtige Anschriften

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

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

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

Sportplatz Lank
Nierster Str. 90
40668 Meerbusch

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

Öffnungszeiten Geschäftsstelle in Bösinghoven:
Montag – Mittwoch: 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr
Donnerstag 15:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Freitag 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr

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

Vorstand:

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

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

IMPRESSUM:

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

Herausgeber:
Der Vorstand des
TSV Meerbusch

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

Redaktionsmanagement:
Johannes Peters

DTP-Layout und Satz:
Kathrin Wohlfahrt

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

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

Auflage:
4 x jährlich 2.000 Stück

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

GISSELBACH
SANITÄR HEIZUNG SOLAR ANLAGEN TECHNIK
Ossum 12
40668 Meerbusch
FACHBETRIEB FÜR
Telefon (02159) 81066
Telefax (02159) 81939
SANITÄR • HEIZUNG
SOLAR
ANLAGENTECHNIK

Hofladen Seibt
lecker...
täglich 9 - 18 Uhr
samstags 8 - 13 Uhr
Frisches Gemüse und Kartoffeln von unseren Feldern,
Obst, Südfrüchte, Eier, Marmeladen
und vieles mehr...
mehr auf: www.facebook.com/HofladenSeibt
www.Hofladen-Seibt.de
Komm doch mal vorbei, es lohnt sich:
Fischelner Straße 80 in Meerbusch-Bösinghoven

Wenn's nicht mehr läuft.
Lenzen hilft!
Seit über 35 Jahren in bester Service-tradition
Showroom für persönliche Beratung: Geisweg 42, 40668 Meerbusch
Mo-Fr 8.30-13.00 Uhr u. 14.00-18.30 Uhr, Mi u. Sa 8.30-13.00 Uhr
Service vor Ort nach Terminvereinbarung unter T 02159 961550
TV HiFi Digitale Medienwelt. PETER LENZEN

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 Kaution 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

Der TSVM verleiht nützliches Inventar!

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

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Maria Nollau
Telefon: 02159 / 8636

WIR DANKEN

unseren Partnern:

Akkuplanet, powering solutions 54
Apfelparadies, Ernährung 2
Chichon, Personalmanagement 62
Geier, Versicherung 22
Hilsenbeck, Versicherung 15
Horn-Druck, Druckerei 63
Jatzkowski, Steuerberatung 47
Liebisch, Getränkemarkt 55
MaLou Schneider, Elektro 15
Möbelwerkstätte Meerbusch 26
Palatini, Eiscafe 54
Peters, Kälte - Klima 21
Pleines Fashion, Optiker 18
Ploch, Pflegedienst 55
Rewe Osterath, SB-Markt 47
Rheinpraxen, Gemeinschaftspraxis 33
Stamm, Apotheke 41
Textilpflege, Reinigung 43
Volksbank Krefeld 63
Volksbank Meerbusch 51
WBM, Stadtwerke 27
DUS, Airport Düsseldorf 21
Autohaus Nauen 26

unseren Inserenten:

Achten, Buchhandlung 9
Barbara Karras, Friseur 18
Beeck, Elektrotechnik 9
Birgels, HiFi, Video, TV 55
Caritas 56
elsa, Sanitär, Heizung 21
Fair Sport, 12
Flockdruck Schmitz 21
Gisselbach, Heizung, Sanitär 60
Hoster, Küchen+Einrichtungen 29
Holzportal, Parkett, Türen+Fenster 18
imdahl, Moden 54
Mrs. Books, Buchhandlung 15
Kalies, Elektroanlagen 18
Kettenantrieb, Fahrräder 28
Kleintierpraxis, Dr.med.vet.Jens Diel 25
Lange, Steuerberatung 12
Lenzen, TV, Video, HiFi, SAT 60
Malteser 32
montanus-werner, Zahnarztpraxis 54
Mrs. Books, Buchhandlung 15
Pfeiffer, Peter Installation 9
Rheinfähre 27
Rietz, Schreinerei 50
Römer Apotheke 25
Schmitz-Franken Dr.,Arztpraxis 55
Seibt, Gemüsehof 60
Sportfusion, Personal-Training 49
Schühlein-Erdelen, Steuerberater 26
Toups, Bauunternehmung 22
Vieten, Haus Baumeister 9
Waldor, Transportgesellschaft 50

Verteilung der neuen Vereinszeitung

Mein Verein

Liebe Sportsfreundin, lieber Sportsfreund,

die ersten Ausgaben der Vereinsnachrichten des TSV Meerbusch sind 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. Solltet Ihr Wünsche oder Verbesserungsvorschläge für die Verteilung haben, nur her damit!

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

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

Johannes Peters, 1.Vorsitzender

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

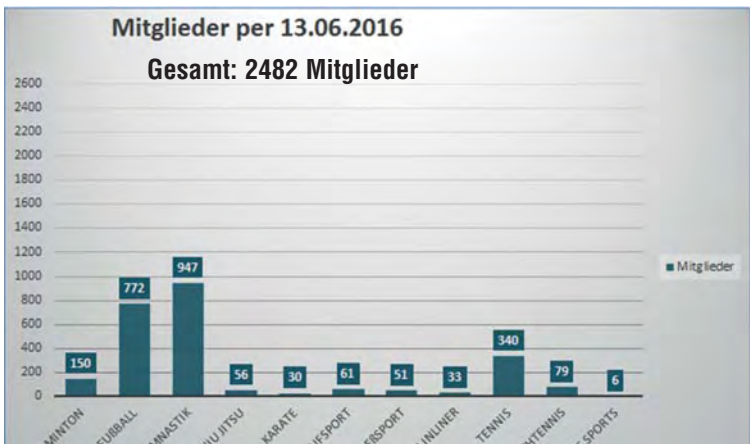
Name, Vorname: _____

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

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

Mehr als nur Kunde sein.

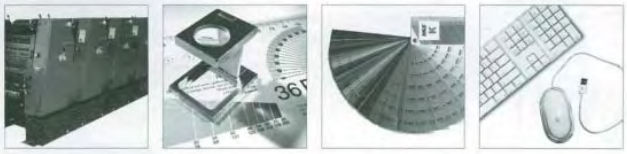
Wir machen den Weg frei.

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

Gehören auch Sie schon dazu?

www.vbkrefeld.de

Volksbank Krefeld eG



HORN-DRUCK

Offset-, Digital- und Reliefdruck

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

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

Starke Partner
für einen starken Verein

Premium Partner

Business Partner

Club Partner