

Reinshagener Turnerbund 1910 e.V.

Vereinszeitung 2023

Über 100 Jahre gemeinsam für den Sport



DAS GIBT'S NEUES IM

4 6 RTB | AKTUELL

Stadion ♦ Stadtteilstadtfest ♦ Tag des Kinderturnens ♦ Safe the Date ♦ Nikolaus

7 17 KINDER | JUGEND

Abenteuersport & Abschied Sabine ♦
Ballsport ♦ El-Ki ♦ Sport-Spiel-Spaß ♦
Dance Company ♦ Taekwon-Do ♦
Freiluftkurse ♦ Fitte Kids ♦
Behindertensport ♦ Sponsoring

18 19 FITNESS | GYMNASTIK

Frauengymnastik Montag & Freitag ♦
Fitness Workout ♦ Fitness Männer

20 25 LEICHTATHLETIK

LG Remscheid auf Meisterschaften ♦
Ehrungen ♦ Sportabzeichen 2022 ♦
Leichtathletik-Abteilung ♦
Silvesterlauf ♦ RTB-Marathonteam

26 33 TEAM | GRUPPEN

Hockeyberichte ♦ Special-Hockey ♦
Kleider machen Leute – Sponsoring ♦
harmonisches Volleyball

34 37 KURSE | INDOOR

Pilates? Yoga? ♦ Wirbelsäulenkurs ♦
der kleine innere Schweinehund ♦
Tip Top Fit ♦ Selbstverteidigung

38 39 RTB | INTERNES

Trainingszeiten ♦ Mitgliedsbeiträge

! JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG !
am 27.03.2023 um 19.30 Uhr



„BALLSPIELE“
„VIEL SPASS & FITNESS
FÜR KLEINE KINDER“

rtb-1910.de



*Etwas
Echtes
starten!*

#happybanking

Begib dich
auf deine
BeraterSuche.



Stadtparkasse
Remscheid

beraterfinder.stadtparkasse-remscheid.de

LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE DES RTB!

Zu Beginn des letzten Jahres haben wir hoffnungsvoll in das noch junge und bevorstehende Jahr 2022 geschaut. Glaubten wir doch nach fast zwei Jahren, in denen alles anders war als zuvor, dass wir nun wieder mehr von der alten Normalität erleben und genießen können. So begann das Sportjahr noch zögerlich, denn es galt weiterhin bestehende Schutzmaßnahmen zu beachten und nicht zu schnell zurück zur alten Gewohnheit zu finden. Zu dieser Zeit hat noch niemand erahnen können, wie ereignisreich das bevorstehende Jahr für den RTB, die Remscheider, alle Europäer, ja die ganze Welt werden würde. Doch was geschah im abgelaufenen Jahr und welche Herausforderungen musste der RTB meistern.

Große Sorgen bereiteten im Februar die aktuellen Ereignisse in der Welt. Mit dem Kriegsbeginn in der Ukraine wurde innerhalb kürzester Zeit eine Anlaufstelle für Flüchtlinge in Remscheid benötigt. Die Wahl der Stadtverwaltung fiel auf die **Ausweichhalle des Hockeys** in Hölterfeld. Dies hatte zur Folge, dass die Hockeyspielenden bereits im März die Halle verließen und zur Feldsaison übergangen. Als die Temperaturen stiegen und die Sonne auch am Nachmittag und Abend schien, folgten viele andere Sporttreibende ins Freie. So wurde es ein bewegungs- und schweißreicher Sommer. Corona rückte immer mehr in den Hintergrund und es wurde sich nicht nur zum Sporttreiben getroffen. Ich bin erfreut, dass im letzten Jahr wieder viele von euch, auch außerhalb des Sports, gemeinsam aktiv waren und die verschiedensten Unternehmungen stattfanden. Als Ersatz für die Halle Hölterfeld konnte gemeinsam mit der Sportverwaltung ein neues Ausweichquartier gefunden werden, sodass die Hallensaison (22/23) sichergestellt war. Bis zur nächsten Feldsaison darf nun in Lüttringhausen Hockey gespielt und überwintert werden. Möglich wurde dies vor allem, weil der LTV ausgewichen ist und Hallenzeiten zur Verfügung gestellt hat. An dieser Stelle ein besonderes Dankeschön an alle die dies möglich gemacht haben.

Viele Projekte lebten wieder auf oder neue wurden ausprobiert. In 2022 sind die bisherigen Tanzgruppen wieder an den Start gegangen und ich glaube, dass alle Tänzer erfreut sind, dass sich diese alten Tanzgruppen wieder zusammengefunden haben. Aufgrund der großen Nachfrage aus der Zielgruppe Eltern-Kind-Turnen wurde die neue Kindertanzgruppe „Happy Feet“ (U6) gegründet. Doch was verbindet nun diese drei Gruppen? Für alle Gruppen sind die Tänze und der Spaß an ihnen das zentrale Element. Mit unserer neuen Übungsleiterin Lena Flamig fehlte also nur noch der gemeinsame Slogan, welcher nun der Abteilung einen Namen gibt. So entstand die **RTB Dance Company**.

Zeitgleich wurde im Behindertensport wieder Hockey gespielt und Kontakt zur Hilda-Heinemann-Schule aufgenommen. Hier sollte im Schulsport, unter Anleitung von Ulrike Kirchhoff, Hockey gespielt und Werbung für den Sport und den Verein gemacht werden. Zudem wollte man weitere Sporttreibende finden, welche einem zukünftigen Para- oder Specialhockeyteam beitreten wollen. Schnell war ein Konzept erarbeitet und im November begann das Projekt „**RTB meets Hilda**“. Es wurde ein voller Erfolg und im RTB gibt es nun ein Mannschaftsportangebot für Menschen

mit körperlicher und/oder geistiger Einschränkung.

Parallel zu all diesen sportlichen Aktivitäten wurde kurz vor den Sommerferien das erste **Stadtteilst** in Reinshagen veranstaltet. Der RTB konnte mit den anderen Sportvereinen aus Reinshagen und der Gemeinde Adolf-Clarenbach zeigen, wie bunt das Kinder- und Jugendprogramm in Reinshagen ist. Der Zulauf war viel größer als erhofft und an allen Stationen des RTB herrschte große Neugier. Wie meistere ich den Parcours in der Turnhalle und wie bekommt man mit dem Hockeyschläger den Ball über den Rasen an einem der Torhüter vorbei? Fragen, deren Antworten die Besucher des bewegenden Stadtteilstes selbst herausfinden konnten. Nach dem sportlichen Teil, bei bestem Wetter, klang das gelungene 1. Stadtteilst gesellig mit Livemusik und Kaltgetränken aus.

**„DIE KUNST IST,
EINMAL MEHR
AUFZUSTEHEN, ALS
MAN UMGEWORFEN
WIRD.“**

(unbekannt, zugeschrieben W. Churchill)

Wenn wir nun nach vorne schauen, sehen wir für 2023 einen sehr gut gefüllten Terminkalender mit vielen Veranstaltungen, an denen der RTB teilnehmen wird. Es steht also ein spannendes Jahr bevor, welches hoffentlich ohne neue oder weitere Herausforderungen, egal welcher Art, Raum für unseren Sport lässt. So kann ich auch für 2022 festhalten, dass wir jede Chance erneut aufzustehen ge-

VORWORT



nutzt haben. Viel mehr Details findet ihr in den Einzelberichten auf den folgenden Seiten. Damit diese Vereinszeitung erneut so bunt, vielfältig und interessant werden konnte, brauchte es viele kreative und schreibmutige Autoren. In allen Berichten kann man es lesen, wir sind aufgestanden und haben immer wieder weiter gemacht. Aufgeben war für uns nie eine Option.

An dieser Stelle möchte ich mich bei jedem Einzelnen für seine Mühe bedanken. Nur mit euch konnten wir wieder diese tolle Zeitung kreieren. ♦

Florian Zwanzig

1. Vorsitzender
des RTB

100
100 JAHRE
1918 - 2018

SCHUMACHER

PRECISION TOOLS SINCE 1918

UMBAU HOCKEYPLATZ UND HALLE WEST IN DER ENDPHASE



Der Umbau des Stadiongeländes und der Sporthalle West schreitet voran. Nachdem der untere Kunstrasenplatz 2021 fertiggestellt wurde, wird weiterhin in der Halle West gewerkelt. Weiterhin wird für die Wurfanlage im Eingangsbereich reichlich Erdreich aufgeschüttet und seit November 2022 mit dem Umbau des Hockeyplatzes begonnen.

Die Halle West wird mit neuer Lüftungs- und Heizungstechnik, das Dach neu und mit einer Photovoltaikanlage, sanierten Sanitärräumen, vollständig überholter Elektrik und neuen beziehungsweise restaurierten Sporträumen, sowie rollstuhlgerechten Türen ausgestattet. Bei der Gestaltung hatten Übungsleiter und Vorstand des RTB Vorschläge zur Gestaltung gemacht, die zu einem großen Teil umgesetzt wurden. Die Fertigstellung soll noch im Herbst erfolgen. Wir vom RTB-Vorstand sind Optimisten und geben die Hoffnung auf eine Fertigstellung in den Sommerferien 2023 nicht auf. Denn schließlich sehnen wir wohl alle Normalität und nicht Improvisation und Verlagerung bei unseren Sportangeboten herbei.



Erdbewegungen für die neue Wurfanlage



Noch eingerüstet, die Halle West

Schon jetzt lässt sich, wenn auch mit etwas Phantasie, erkennen, dass sich die Sporttreibenden in Remscheid und insbesondere die Vereinsmitglieder des RTB nach Abschluss der Umbauarbeiten auf ein wahres Schmuckstück in Form einer modernen Sportstätte freuen dürfen.

Der Umbau des Hockeyplatzes mit Vergrößerung auf die vom Hockeyverband vorgeschriebenen Abmaße und mit Durchstich und direktem Zugang zur Halle West, nimmt auch Formen an. Das Kunstrasenfeld wird zur Bewässerung eine Außenbewässerungsanlage erhalten, für die eigens eine Zisterne erbaut wird. Damit alle Sporttreibenden auch in der dunkleren Jahreszeit ausreichend Licht haben, werden zwei neue Masten und auf allen Masten neue LED Strahler installiert. Mit Rücksicht auf eine universelle Nutzung auch für andere Sportarten, zeigten sich Vorstand und





Flur – Sportlereingang



Kleiner Einblick in die Umkleiden



Zu erahnen, die Verlängerung des Hockeyplatzes

die Hockeyabteilung kooperativ und kompromissbereit indem sie, entgegen dem ursprünglich geplanten Vollkunststoffbelag, dem teilsandverfüllten Belag „DOMO HOCKEY EXTREME MDC ULTRA“ zustimmten. Laut Hersteller ermöglicht der Belag den Hockeyspielern die gleichen technischen Aktionen wie auf einem Vollkunstrasen auszuführen.

Wenn das mal keine Vorfreude auf Hockeysport auf dem neuen Platz auslöst. Bis zur Fertigstellung ist es nicht mehr lange hin. Sollte der Winter mild werden wird mit einer Fertigstellung im Frühjahr gerechnet und wir als Optimisten hoffen auf Spielbetrieb zum Beginn der Feldsaison. ♦
Stephan Schürmann

Das wird sicher eine tolle Sportstätte!



1. STADTTEILFEST „Reinshagen BEWEGT sich“ AM 17.06.2022 WAR EIN VOLLER ERFOLG



Als Sabine Rossi die Prädikantin der Ev. Adolf-Clarenbach-Kirchengemeinde Ende 2021 bei uns im Verein anfragte, ob wir Interesse an einem gemeinsamen Fest hätten, war der RTB sofort begeistert und hat an allen weiteren Planungstreffen gerne teilgenommen.

Zusammen mit der Kirchengemeinde und den ansässigen Vereinen Amboß und VfB Marathon hatten wir schnell einen Namen für das Fest und ein Konzept auf die Beine gestellt mit Vorführungen, Mitmachangeboten, Verpflegung und einem Musikprogramm. Nun musste nur noch das Wetter mitmachen... Und das klappte bestens!

Um 15 Uhr bei strahlendem Sonnenschein startete das erste Stadtteilfest „Reinshagen BEWEGT sich“. Viele Interessierte aller Altersklassen strömten auf die Gemeindewiese der Adorf-Clarenbach Gemeinde und genossen nach diesen dürren Coronajahren das Miteinander und bunte Treiben bei kühlen Getränken, Kaffee & Kuchen oder gegrillten Würstchen. Alle Speisen und Getränke waren kostenfrei und wurden gegen Spende zur Unterstützung der Vereinsjugend und Ukrainehilfe herausgegeben.



1. STADTTEILFEST „Reinshagen BEWEGT sich“

Ev. Clarenbach-Kirchengemeinde | Remscheid

Es gab atemberaubende Shows der Cheerleader des Amboss zu sehen und kraftvolle Präsentationen des Teakwon-Do, Yogastunden zum Entspannen und ab 18 Uhr Live-Musik zum geselligen Ausklang am Abend.



Die Kinder waren begeistert von unserem **Geschicklichkeits-Parcour** in der kleinen Turnhalle. Manche kamen sogar mehrmals, obwohl ihre Laufkarte bereits abgestempelt war, da sie großen Spaß am **Balancieren, Klettern und Werfen** hatten. Der Spaß war auch an der Hockeystation zu spüren. Waren doch viele Kinder begeistert auf den Torwart zu schießen oder auch einfach nur den Ball über die Wiese zu schlagen. Mit den vollen Laufkarten konnten die Kinder an der **Verlosung** teilnehmen und tolle Geschenke gewinnen. Alles in allem hat es jedermann gefallen und uns bestätigt, dass Reinshagen ein Fest fehlte... aus diesem Grund planen wir schon heute das 2. Stadtteilfest am 12.08.2023.

Wir freuen uns auf euch! ♦

Julia Reichardt



Wir machen **K**inder stark!
Kinderturnen



TAG DES KINDERTURNENS

„Wir machen Kinder stark!“

Halle Schimmelbuschweg | Remscheid

ES WAR WIEDER SOWEIT ...

Der „Tag des Kinderturnens“ hat dieses Jahr wieder wie früher stattfinden dürfen. Leider haben sich nicht so viele Kinder getraut zu kommen. Aber die die da waren, hatten mit dem aufgebauten Geräteparcours ziemlich viel Spaß, wie an den Bildern deutlich zu erkennen ist!

Merkt euch schon mal den 11.11.2023, da ist der nächste „Tag des Kinderturnens“ – den solltet ihr nicht verpassen!

Vielen Dank an Sabine für die Ausrichtung in diesem Jahr und den tollen Erlebnisparcours. ♦

Heinz Steidl



Immer eine blühende Idee . . .

Floristik
Grabgestaltung und Pflege
Dauergrabpflege

FLEUROP
bringt's. 

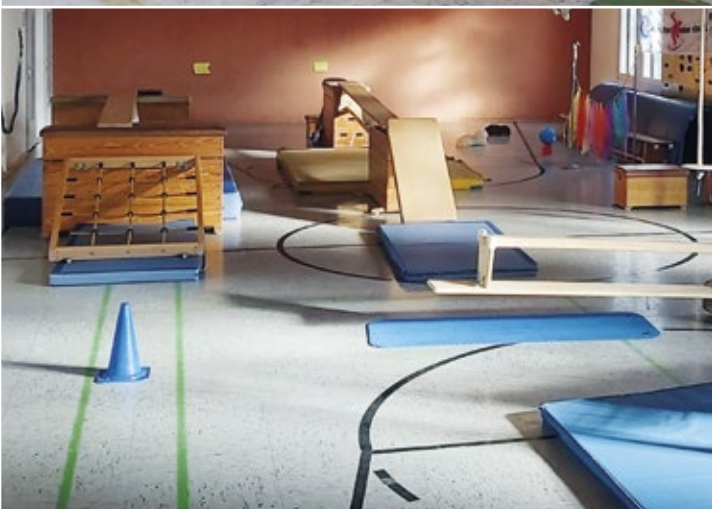
Inh.: Hans Herzog
Wallburgstraße 58
42857 Remscheid
Telefon (02191) 9824-0
Telefax (02191) 9824-12
E-Mail: hh@blumen-herzog.de
www.blumen-herzog.de


BLUMEN
HERZOG

SAFE THE DATE

Veranstaltungen ohne Einschränkungen, das hat den Kalender gefüllt und der RTB ist bei vielen Terminen vertreten. Wir freuen uns an allen unten genannten Veranstaltungen teilnehmen zu dürfen oder Mitveranstalter zu sein. Natürlich finden über das ganze Jahr auch viele spannende Meisterschaftsspiele oder andere Wettkämpfe statt. Jeder Zuschauer ist herzlich willkommen.

Bitte erkundigt euch in den Abteilungen und Mannschaften nach den Terminen. Sonstige interne Veranstaltungen werden rechtzeitig in den Abteilungen angekündigt und erfreuen sich auch stets einer regen Teilnahme.



SAMSTAG

06.05.2023

13–18 Uhr

SPORT- UND FAMILIENFEST

„Viele Sportarten zum Ausprobieren!“

Am Stadtpark | Remscheid

SAMSTAG

**im Mai
oder Juni**

STADIONERÖFFNUNG

„Alles neu macht der Mai ...“

Stadion Reinshagen | Remscheid

SAMSTAG

12.08.2023

ab 15 Uhr

2. STADTTEILFEST

„Reinshagen BEWEGT sich“

Ev. Clarenbach-Kirchengemeinde | Remscheid

SONNTAG

03.09.2023

10–18 Uhr

TAG DER VEREINE

„Vereine stellen sich vor“

Rathausplatz | Remscheid

SAMSTAG

11.11.2023

11–16 Uhr

TAG DES KINDERTURNENS

„Wir machen Kinder stark!“ Ab 3 Jahre ...

Halle Schimmelbuschweg | Remscheid

© Christine Hoppe





DER NIKOLAUS WAR ZU BESUCH BEIM RTB!

Zuerst gab es Besuch bei unserer Nikolausfeier am Dienstag, den 6. Dezember. Tatsächlich hat uns der Nikolaus in der Turnhalle während des Kinderturnens persönlich besucht. Er brachte den Kindern nicht nur Äpfel, Mandarinen und Schokolade, sondern auch einen tollen Turnbeutel mit der Aufschrift „I ♥ RTB“ mit.

Dann am 9. Dezember 2022 fand die jährliche Nikolauswanderung um das Stadion statt. Viele Kinder aus verschiedenen Sportarten haben zusammengefunden und sich gemeinsam auf die Spur des Nikolaus gemacht.

In Form von einer Nachtwanderung wurde nach den Lichtern gesucht, die die fleißigen Wichtel versteckt hatten, um den Kindern den Weg zum Nikolaus zu weisen. Nach der spannenden Wanderung durch die Nacht, warteten im Reinshagener Stadtion bereits warmer Kinderpunsch und Glühwein, so wie frisch gegrillte Würstchen auf die hung-

rigen Wanderer. Nach einer kleinen Stärkung führte die neu gegründete Tanzgruppe ihre Choreografie auf und wurde mit einem tobenden Applaus belohnt. Der laute Applaus lockte auch den Nikolaus heran, welcher nicht mit leeren Händen gekommen war. Aus einem Los-Topf zog er Zettelchen, auf denen die Kinder zuvor aufgeschrieben hatten, wie viele Lichter sie gezählt haben. Es waren tolle Geschenke dabei, wie ein Hockeytrikot oder auch ein Gutschein des H2Os. Einen großen Dank auch an das Hockey-Team, welches sich um die Organisation bemüht hat. Den Kindern konnte eine große Freude gemacht werden und alles in allem haben wir einen sehr schönen Abend unter SportlerInnen verbringen können.

An dieser Stelle möchten wir herzlich den Spendern, welche diese Nikolausaktionen möglich gemacht haben, danken. **Besondere Unterstützung haben wir in Form von Präsenten durch die Firma Schumacher, das H2O, Reece Deutschland, Vaillant Deutschland GmbH & Co. KG und die Stadtparkasse Remscheid erhalten.**

Für das leibliche Wohl konnte mit der Unterstützung der Bäckerei Beckmann und der Metzgerei Küpper gesorgt werden. ♦

Julia Reichardt & Lea Reichert



zu erfinden sind deine große Stärke. Der RTB hat davon viele Jahre profitieren können. Viele „Generationen“ Reinshagener Kinder haben sich auf Deine Stunden am Montag gefreut. Die Halle und der Reinshagener Wald waren dann immer voller Abenteuer. Aber die viele Fahrer, der Stress auf den Kölner Autobahnen – ich kann Dich gut verstehen. Ich glaube, der Abenteuersport im RTB hat mit Vero eine gute Nachfolgerin gefunden, Ernst und Lukas werden auch weiter dabei sein.

Ich wünsche Dir für Deine neuen Abenteuer in Eitorf alles Gute. Die Kinder dort können sich schon auf Dich freuen. Und wir vom RTB freuen uns schon jetzt auf den nächsten „Tag des Kinderturnens“ hier in unserer Halle am Schimmelbuschweg – wieder mit Dir. ♦

BLEIB WIE DU BIST!

Heinz Steidl

Thank you 

Danke Sabine,

52 Jahre Mitgliedschaft im RTB, 40 Jahre Abenteuersport, 32 Jahre Seniorenturnen. Diese Zahlen sprechen für sich! Vereinstreue, Engagement, Freundschaft und die Kreativität, deine Sportgruppen immer wieder neu

ABENTEUERTURNEN – HURRA!

Wir durften uns das ganze Jahr wieder ganz normal zum Turnen in der Halle der Gemeinschaftsgrundschule Reinshagen treffen und ganz viel Spaß haben! Ernst, Lukas, Vero und Sabine haben sich jede Woche tolle Sachen für uns ausgedacht und es war immer wieder was anderes. Barren, Balken, Pferd und Kasten sind einzeln schon spannende Geräte, aber wenn sie immer wieder neu kombiniert zusammengestellt werden und dann auch noch die Schaukelringe und die Tauer dazu kommen wird es richtig abenteuerlich.

Wenn ihr es nicht glaubt, müsst ihr mal montags um 17:00 bei uns vorbei kommen, dann könnt ihr es sehen. Aber – Vorsicht – wir sind bei schönem Wetter manchmal nicht da. Dann geht es entweder auf den Sportplatz, um die Übungen für das Deutsche Sportabzeichen zu machen oder in den Wald um dort zu „turnen“.

Karneval durften wir wieder verkleidet kommen. An dem Tag haben wir in Kostümen geturnt und auch viel Blödsinn gemacht.



Am 19.12. hatten wir unser Weihnachtsturnen in einer mit Lickerketten dekorierten Turnhalle. Es gab einen Weihnachtselfen-Parcours, Engelschaukeln und eine Kuschel-Geschichten-Höhle. Darin hat Sabine uns eine Geschichte vorgelesen und wir durften unseren Schnagerkram dabei essen.

Und dann stand auch noch hoher Besuch in der Halle! Nee, nicht der Weihnachtsmann sondern Florian, Heinz und Stephan vom Vereinsvorstand. Aber Geschenke hatten die auch mit. **Der Grund für ihren Besuch war eigentlich nicht ganz so schön:** unsere Übungsleiterin **Sabine hört nach gut 52 Jahren im RTB auf** und hat als Abschiedsgeschenk Blumen und Wein geschenkt bekommen. Aber wir können das gut verstehen, da sie immer so weit von Eitorf nach Remscheid fahren muss – das sind 82 Kilometer für eine Strecke. Ihr macht das Turnen mit uns zwar immer noch Spaß aber die Fahrerei Wir haben sie – damit sie immer an uns denkt –

auch mit einem Blumenstrauß, Schokolade, einem Brief, einer Flasche Wein und einem selbstgemalten Bild überrascht.



ABENTEUER-SPORT

**MO | 17 Uhr
90 Min | SB**

Darüber hat sie sich sehr gefreut und uns versprochen, als Vertretung zu kommen, wenn unsere neue „Chefin“ Vero mal nicht kommen kann. Und zum „Tag des Kinderturnens“ kommt sie auf jeden Fall – da freut sie sich ganz doll drauf!

Wir freuen uns auf ein spannendes Jahr 2023 mit Vero, Lukas und Ernst!

Und Sabine bedankt sich ganz, ganz herzlich für die vielen Jahre seit 1970 in der Vereinsfamilie als Turnerin und Übungsleiterin, sagt Tschüss und bis bald! ♦

**„DENN, ...
NIEMALS
GEHT MAN
SO GANZ!“**





**BALLSPIELE
3-6 JAHRE**

MI | 16 Uhr
60 Min | SB



BALLSPORT

Unser Jahr 2022 startete leider damit, dass uns unser Trainer Boban, aus beruflichen Gründen, verlassen musste. Dennoch ließen wir uns den Spaß am Toben nicht nehmen und lernten neben den unterschiedlichen Ballsportarten, auch viele neue Turngeräte in der Halle kennen. Die Sprossenwand und ihre vielen Möglichkeiten zu klettern, springen und rutschen ist zu unserem Lieblingsturngerät geworden. Im Frühling ging es für uns dann raus auf den Kunstrasenplatz im Stadion Reinshagen, sodass wir bei den sommerlichen Temperaturen unsere Fähigkeiten mit dem Ball trainieren konnten. Im Herbst und zurück in der Schimmelbuschhalle haben wir es zum ersten



Mal geschafft auch die Basketballkörbe zu treffen. Außerdem hat sich unsere Trainingszeit von freitags auf mittwochs verschoben bei der wir uns über jedes neue Gesicht freuen. ♦

Wienke Dirks



ELTERN-KIND-TURNEN

DI | 16 Uhr
60 Min | SB



ELTERN-KIND-TURNEN – ELKI ... 2022

Wenn die Musik in der Halle ertönt, wissen alle, dass es los geht! Dienstags von 16 bis 17 Uhr fängt die Halle an zu beben, wenn wir mit dem Eltern-Kind-Turnen starten. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen, bei immer wechselnder Musik und Tanz, bauen wir zusammen mit den Eltern eine große Bewegungslandschaft auf. Die Kinder zwischen 2-4 Jahren zeigen sichtlich Spaß beim Klettern, Rutschen und Schaukeln.

Es ist immer wieder schön zu sehen, wenn die Kinder in jungen Jahren große Fortschritte erzielen.

Bei unserem Sportangebot nutzen wir vielseitige Materialien, welche die Freude der Kinder an Bewegung wecken. Nach wie vor haben wir einen großen Andrang in diesem Kurs und müssen immer wieder auf unsere Warteliste verweisen. Umso mehr freut es uns mitteilen zu können, dass der RTB ab Januar 2023 ein neues Kursangebot namens HappyFeet schaffen konnte, dass schon ab 2 Jahren in Begleitung der Eltern zum Tanzen einlädt. Hier werden zu den gängigen Kinderliedern die passenden Bewegungen vorgezogen (der ein oder andere kennt es sicher aus dem Urlaub?) Es soll Spaß an der Bewegung zu Musik vermittelt und die Koordination der Körperteile spielerisch geschult werden. Termine findet ihr dann in der Kursangebotsübersicht bzw. auf der Homepage. ♦

Herzlich grüßen Eure Julia & Michelle



Café HELLWIG
am Stadion Reinshagen

MI | DO | FR 13-18 Uhr
SA | SO 9-18 Uhr
und nach Absprache

Wallburgstraße 46 Tel. 0 21 91 / 5 89 18 80
42857 Remscheid cafe-hellwig@t-online.de

PC-PROFI
HARDWARE • NETZWERKE • SYSTEMINTEGRATION

Wir kommen auch zu Ihnen!

- PC startet nicht?
- Drucker druckt nicht?
- Updates lassen sich nicht installieren?
- Probleme mit dem Internet?
- DSL-Umstellung erfordert einen Gerätetausch?

Egal ob PC oder Notebook, all diese Probleme können wir lösen, vielleicht sogar bei Ihnen vor Ort oder per Fernwartung.

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin.

PC PROFI Vieringhausen 69, 42857 Remscheid
0 21 91 / 5 92 48 17
www.pc-profi-remscheid.de

Fernwartung & Vor-Ort-Service Verkauf & Reparatur

SPIEL-SPORT-SPASS Bei uns ist richtig was los!

Unsere Spiel- Sport-Spaß Gruppe richtet sich an alle Kinder zwischen 4 und 6 Jahren. Wir füllen die Halle mit viel Freude und versuchen jede Stunde, den Spaß an Bewegung bei den Kindern zu wecken. Es ist auch einfach schön zu sehen, wie die Jüngeren von den Älteren lernen und sie sich gegenseitig helfen und unterstützen. Hier entsteht manche Freundschaft fürs Leben. In unserer Stunde übernehmen wir die bereits aufgebaute und immer abwechslungsreiche Bewegungslandschaften des Eltern-Kind-Turnens zum



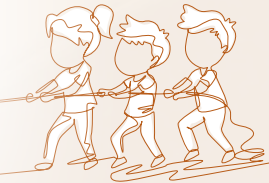
auspowern und rumtollen. Der Fantasie der Kids ist hier keine Grenze gesetzt. Danach wird gemeinsam abgebaut, um sich den sportlichen Spielen zu widmen. Da ist von „Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser“ bis hin zu „Hase und Jäger“ alles dabei. Natürlich haben die Kids auch ihre Lieblingsspiele und dürfen sich oft wünschen was gespielt werden soll. Bei uns ist für jeden was dabei! Ganz herzlich bedanken möchten wir uns bei Pauline Cremer, die uns viele Jahre als Sporthelferin beim Eltern-Kind-Turnen und Spiel-Sport-Spaß begleitet hat. Wir wünschen dir bei deinem weiteren Lebensweg und im Studium alles Gute und hoffen dass wir dich ggf. an anderer Stelle im Verein irgendwann wieder treffen werden. ♦

Herzliche Grüße Eure Julia & Michelle



SPORT-SPIEL-SPASS U6

DI | 17 Uhr
60 Min | SB



SPIEL-SPORT-SPASS Ganz oben auf der Liste: AKROBATIK!

Sport, Spiel und ganz viel Spaß gab es auch in diesem Jahr wieder! Wir treffen uns jeden Mittwoch von 17–18:30 Uhr und verwandeln die Sport-



halle in eine abwechslungsreiche Bewegungslandschaft. Bei mir dürfen die Kids aktiv die Sportstunden mitgestalten. So spielen wir nicht ausschließlich Spiele, sondern es steht bei uns ganz oben auf der Liste: **AKROBATIK!**

Für mich ist es wichtig, dass die Kinder sich viel bewegen und den Spaß am Sport für sich entdecken! Umso schwerer ist es mir gefallen, als ich den Kids sagen musste, dass 2022 unser letztes gemeinsames Jahr war. Ende des Jahres 2022 haben wir die Sport-Spiel-Spaß Gruppe aufgelöst. Ich bin mir sicher, dass auch ihr euren sportlichen Weg gehen werdet und ich bin froh, euch alle kennengelernt und trainiert zu haben. Ich bedanke mich bei euch Kids, aber auch bei allen Eltern für die zahlreiche Unterstützung! ♦

Celine Gast



SPORT-SPIEL-SPASS Ü6



MENNENÖH + RÖHRIG

ARCHITEKTEN
BAUPLANUNG GMBH

PLANUNG
NEUBAU
UMBAU+SANIERUNG
GUTACHTEN

REINSHAGENER STR.74
MAIL: INFO@HMR-ARCHITEKTEN.DE

42857 REMSCHEID
FON 02191/73031

DIRK MATERA
Dachdeckerei



Wallburgstraße 17 a
42857 Remscheid

Telefon 021 91 / 97 35 31
Telefax 021 91 / 97 35 33

Dach-, Wand und Abdichtungstechnik



DANCE COMPANY



**DANCING
HAPPY FEET
U6**

MI | 17 Uhr
60 Min | SB



**DANCING
MINIS
6-12 JAHRE**

FR | 16 Uhr
60 Min | Ev. ACG



**DANCING
YOUNG ADULTS
Ü12**

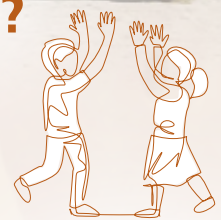
FR | 17 Uhr
60 Min | Ev. ACG

DU HAST LUST ZU TANZEN UND NEUE TOLLE CHOREOGRAPHIEN ZU LERNEN?

Dann bist du bei uns genau richtig! Wir, die RTB Dance Company, suchen genau

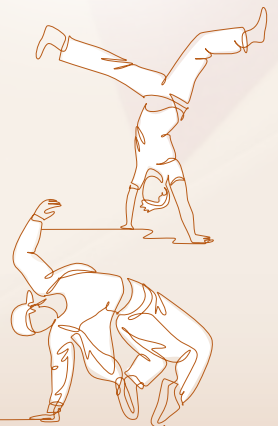
Dich! Wir tanzen in viele verschiedene Richtungen, wie Hip Hop, R&B usw. Wenn du dich beim Tanzen einfach mal frei fühlen willst und neue coole Tänze von unserer Trainerin Lena lernen möchtest, dann komm zu uns! Wir sind eine offene und freundliche Gruppe und empfangen jeden mit offenen Armen, egal ob du bereits Erfahrungen hast oder nicht. Wir haben eine Kindergruppe (Dancing minis) von 6-11 Jahren und eine junge Erwachsenengruppe (Dancing Young Adults) von 12 bis Ende offen. Wenn du dich angesprochen fühlst, komm gerne zum Probetraining. Vielleicht sehen wir uns ja 😊!

Auch gibt es neu im RTB die Kindergruppe „Happy Feet“. Ab 11.01.2023 um 17:00 Uhr geht's in der Halle Schimmelbuschweg los. Mackenzie



und ihre Helfer freuen sich schon auf Kinder ab 2 Jahren (auch gerne mit Begleitung). Wir werden zu Kinderliedern tanzen und Bewegungsspiele machen. Auch Stoptanz oder Hula-Hoop können wir mal ausprobieren. ♦

**Lena Flamig
Mackenzie Albrecht**



Dipl.-Kfm. E. Utikal & Co. KG
Immobilien-Vermittlung in Remscheid
Verkauf – Verwaltung – Vermietung

Unser Ziel: **zufriedene Kunden!**

Blecherweg 5 • 42857 Remscheid
Telefon 02191/84 1990
Telefax 02191/84 19929
E-Mail: utikal-ivd@t-online.de
www.utikal-rdm.de



Auto-Hilbert
GmbH



**KFZ-Reparaturen
Karosserie-Instandsetzung
Neu- und Gebrauchtwagen
EU-Fahrzeuge**

Losenbücheler Str. 35 • 42857 Remscheid • Tel. 76776
kfz@autohilbert.de • www.autohilbert.de • Fax 74687

TRADITIONELLES TAEKWON-DO – EINFACH MAL AUSPROBIEREN!

Unter dem Motto „Reinshagen bewegt sich“ fand am 17. Juni auf der Gemeindefläche der Evangelischen Adolf-Clarenbach-Kirchengemeinde das erste Stadtteilfest des Jahres statt. Verschiedene Abteilungen des RTB hatten die Möglichkeit Ihren Sport vor dem anwesenden Publikum zu präsentieren und einen kleinen Einblick in den Trainingsalltag zu bieten. Diese Gelegenheit haben wir vonseiten der Kampfsportgruppe des RTB genutzt und im Wechsel zwei Einheiten von knapp 20 Minuten angeboten. Vertreten waren neben der Gruppe für traditionelles Taekwon-Do auch die Gruppe Selbstverteidigung unter der Leitung von Lars Kupplich und Marcel Kohl.

Bei sommerlichen Temperaturen von fast 30 Grad wurden alle Zuschauer zunächst durch einen lauten Kampfschrei geweckt, und damit war die Aufmerksamkeit voll auf die Aktiven auf der Wiese gerichtet. Bewusst waren Schülerinnen und Schüler aus der Kinder-Stunde (6–11 Jahre) sowie aus der Erwachsenen-Stunde (12 Jahre und älter) vertreten. Verkürzt auf 20 Minuten wurden typische Trainingsbestandteile dargeboten:

AUFWÄRMTRAINING UND DEHNUNGSÜBUNGEN

Voraussetzung für jeden Beginn eines Trainings und zur Steigerung der Beweglichkeit vor allem im Bereich der Beine.

KRAFT- UND AUSDAUERÜBUNGEN

Zur Ausbildung bzw. Stärkung entscheidender Muskelpartien von Rumpf, Bauch, Rücken über Arme und Beine.

TRITT- UND SCHLAGTECHNIKEN VERSCHIEDENSTER FORM

Steigerung von Körperkontrolle und Koordination sowie Konzentration auf komplexere Bewegungsabläufe.

PRATZEN-TRAINING

Zielgenauigkeit und Kontrolle durchaus dynamischer Bewegungen.



Typische Aufwärmübung
– der 'Hampelmann'



Kick-Übung in ein Schlagkissen
– ausgeführt von Charlotte Wetzel

Die Aktiven auf dem Stadtteilfest



(v.l.n.r.) Ramin Soufiani, Adrian Pohl,
Charlotte Wetzel, Nele Lehnering,
Sophia Kuhlmann, Sinja Rittich

BRUCHTESTS AUF EIN HOLZBRETT

Der meist ‚spektakulärste‘ Teil für die Zuschauer, der nicht Gegenstand des üblichen Trainings ist, aber verdeutlichen soll, welche Wirkung ein gezielter Treffer mit den erlernten Techniken haben kann. Hierbei spielt die mentale Stärke der Aktiven eine entscheidende Rolle, eine erlernte Bewegung mit der richtigen Trefferfläche und genug Geschwindigkeit in ein Ziel zu bringen, das bei Berührung sicherlich etwas Schmerzen verursachen kann.

Im Anschluss an die Demonstration wurden bei lockerer Atmosphäre, etwas Grillgut und Kaltgetränken noch Fragen von interessierten Eltern und Erwachsenen beantwortet.

Interesse geweckt? Einfach ein Probetraining vereinbaren und mal schnuppern kommen – vor allem im Erwachsenen-Training können wir ‚Nachwuchs‘ gut gebrauchen! ♦

Ramin Soufiani



**TAEKWON-DO
U12**

MI | 18:15 Uhr
60 Min | SB

**TAEKWON-DO
Ü12 +
ERWACHSENE**

MI | 19:30 Uhr
60 Min | SB

Ramin Soufiani
3. Dan
r.soufiani@web.de

r. hellmann GmbH
Sanitär · Heizung · Solar · Elektro · Klima

Reinshagener Straße 56a
42857 Remscheid
Tel. 02191-973380
hellmann-heizung@t-online.de
www.hellmann-gmbh.de

SEIT 30 JAHREN
SANITÄR,
HEIZUNG,
SOLAR,
KLIMA UND
ELEKTRO.

Lauers – Café & Bäckchen

Reinshagener Straße 68 | 42857 Remscheid

02191 437 5491
hallo@cafe-lauers.de

Öffnungszeiten
Di–Fr: 9–18 Uhr | Sa–So: 9–13 Uhr
Montag: Ruhetag

cafe-lauers.de



FAHRRADKURS 6–16 JAHRE

DI | 17 Uhr
60–90 Min | HW

Start: 02.05.2023
16 Einheiten

Mitglieder:
30 € | Kurs
Nichtmitglieder:
60 € | Kurs



LAUFKURS 10–14 JAHRE

DI | 19:15 Uhr
60 Min | SB

Start: 02.05.2023
16 Einheiten

Mitglieder:
kostenfrei
Nichtmitglieder:
30 € | Kurs

JUBILÄEN BEI DEN FREILUFTKURSEN FÜR KIDS

2022 geht als das Jubiläumsjahr für die Freiluftkurse für Kinder und Jugendliche in die Geschichtsbücher ein. Der Fahrradkurs erfuhr die 20. Auflage und der Laufkurs fand zum 15. Mal statt.

Dabei stand die Durchführung der Kurse zunächst unter keinem guten Stern. Die am Anfang des Jahres weiterhin unsichere Coronalage und die Zusammenstellung eines schlagkräftigen Übungsleiterteams für den Radkurs stellten hohe Hürden dar. Letztlich konnten die Probleme gelöst werden. Mit Susanne Hölzer, Hannah Hemsath und Finn Behlau gaben drei neue Helfer die Zusage den Radkurs als Übungsleiter zu begleiten. Veronica Itinga und Lukas Sieger aus dem alten Team blieben an Bord. So stand der Durchführung des Radkurses nichts mehr im Wege.

Als absehbar war, wie sich die Coronalage entwickelt, wurde als Starttermin beider Kurse der 14. Juni gesetzt. Recht spät im Jahr, aber auch aus privaten Gründen im Übungsleiterteam nicht früher machbar. Da wegen der Coronalage damit gerechnet werden musste, dass viele Familien in den Sommerferien nicht in Urlaub fahren, traf man zudem die Entscheidung die Kurse auch in den Sommerferien anzubieten. Gesagt getan und die Kurse wurden beworben. An dieser Stelle möchte ich mich beim Lehrerteam der Grundschule Reinshagen bedanken, welches wieder Werbung in den Schulklassen machte und so maßgeblich zum Gelingen des Kurses beitrug. So kamen reichlich Anmeldungen für die Kurse und alle fieberten dem Starttermin entgegen.

Eine Woche vor Starttermin des Fahrradkurses stand das Teilnehmerfeld fest. Alles war für die Jubiläumsauflage bereit



Vorfreude auf den Radkurs

als den Verein eine wahre Absagewelle erreichte. Sage und schreibe neun Abmeldungen gingen zu diesem Zeitpunkt bis zwei Wochen nach Kursbeginn ein. Diese Flut an Absagen hat es in den letzten zwanzig Jahren seit Bestehen des Radkurses noch nie gegeben. Als Hauptursache wurde die plötzliche Freiheit, sprich Wegfall der Reisebeschränkungen aufgrund von Corona ausgemacht. Viele Familien nutzten die neue Freiheit und buchten den Sommerurlaub. Die Kids wären dann an drei bis vier Terminen in den Sommerferien nicht da gewesen und hätten so ein Viertel des Kurses verpasst. Das war sehr schade, der Kurs konnte aber dennoch stattfinden.

Alle Teilnehmer waren motiviert und engagiert bei der Sache. Sie erlernten den sicheren Umgang mit dem Fahrrad, verbesserten Koordination und Geschicklichkeit. Auch die Ausdauer kam nicht zu kurz und wurde bei den Fahrten im Schimmelbusch geschult. Die Kids, aber

auch die Übungsleiter mussten oftmals den inneren Schweinehund überwinden, dazu trug auch der diesjährige Sommer mit seinen hohen Temperaturen bei. Es wurde viel geschwitzt, egal ob nun aufgrund der Anstrengung oder der Hitze.



„Sicherer“ Umgang mit dem Fahrrad

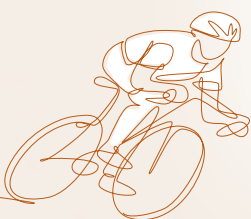
Am Ende war es wieder ein gelungener Fahrradkurs. Alle Teilnehmer und auch die Übungsleiter hatten viel Spaß. Das Projekt, den Kurs auch in den Sommerferien laufen zu lassen, möchte ich nicht als gescheitert betrachten. Einige Radler sind tatsächlich nicht in den in den Urlaub gefahren und waren dankbar über das Ferienprogramm Fahrradkurs.

Ich möchte nicht versäumen mich beim Übungsleiterteam für die zuverlässige und engagierte Durchführung des Fahrradkurses bedanken. Ich weiß wie schwierig es ist, über vierzehn Wochen stets pünktlich zur Übungseinheit da zu sein und ein qualifiziertes Programm mit Tour und Übungen parat zu haben. Ich glaube diesen Dank darf ich auch im Sinne der Teilnehmer und deren Eltern aussprechen.

Die 15. Auflage des Laufkurses lief aus ähnlichen Gründen wie beim Radkurs schleppend an. Die Anmeldungen waren eher mau und es fanden sich erst nach Kursbeginn Läufer mit und ohne Handicap ein. Kurz vor Ferienbeginn hatte



Bei Hitze im Wald



Anmeldungen für den Fahrrad- und Laufkurs 2023 sind per Mail bei Stephan Schürmann unter stephan.schuermann@rtb-1910.de oder beim Reinshagener TB unter info@rtb-1910.de ab sofort möglich.

Weitere Infos unter www.rtb-1910.de

sich alles eingependelt und der Laufkurs war gut besucht. Die Übungsabende in den Sommerferien wurden gut angenommen, jedoch machte das trockene und heiße Wetter den Teilnehmern zu schaffen. Trotz Hitze wurde gut trainiert und die jungen Läufer entwickelten sich stetig weiter. Die Trainingsumfänge konnten stetig gesteigert werden, dabei wurde viel gelacht und alle Teilnehmer waren mit Spaß dabei.

Die Handicapläufer hatten während des Kurses ein klares Ziel vor Augen. Alle trainierten mit Eifer für eine Teilnahme am Röntgenlauf. Lange war es je-



doch nicht klar, ob und wie der Röntgenlauf 2022 stattfinden würde. Erst Ende August kam die Meldung, dass es zum 20. Jubiläumslauf wieder eine Sonderwertung für Läufer mit Handicap geben

würde. Diese Meldung löste bei allen Läufern große Freude aus. An den noch verbleibenden Übungsabenden bis Ende September wurde noch fleißiger und engagierter trainiert.

Egal ob Fahrrad- oder Laufkurs, beide Kurse leben von Anmeldungen und Teilnehmern. Die Übungsleiter, aber auch die Verantwortlichen im Verein sind sich einig, dass die Freiluftkurse auch 2023 wieder stattfinden sollen. Der Verein wird verstärkt dafür werben und hofft auf viele Teilnehmer. ♦
Stephan Schürmann

FITTE KIDS – EIN TOLLES JAHR!

Erneut können Mackenzie und ich auf ein tolles sportliches Jahr 2022 zurückblicken. Wir leiten die Leichtathletik-Gruppe nun schon seit mehreren Jahren zusammen und sind ein eingespieltes Team. In unserem Training vereinen wir die klassischen Disziplinen der Leichtathletik mit abgewandelten, spielerischen Disziplinen der Kinderleichtathletik.

Mitte September nahmen zwei unserer fitten Kids an einem Wettkampf teil, um ihre sportlichen Leistungen unter Beweis zu stellen. Nick Halder startete in Kooperation mit der LG-Remscheid bei einem KiLa-Sportfest. Nick freute sich umso mehr beim Sportfest zu zeigen, was wir regelmäßig beim Training geübt haben: 30 m Hindernis-Sprintstafel, 30m Sprint, Hoch-Weitsprung und der Fahrradreifen-Drehwurf. Am Ende des Tages durfte sich Nick mit seinem Team der LG über einen



tolllen 3. Platz freuen! Nele Parotat startete einen Tag später im Weitsprung und im 50m Sprint. Beim Weitsprung steigerte sich Nele mit jedem Versuch und konnte sich am Ende mit 3,29 m über einen super 17. Platz freuen. Auch der anschließende 50m Sprint war für Nele ein voller Erfolg! **Herzlichen Glückwunsch an euch beide!**

suchen kommen und beim Probetraining mitmachen. Im Sommer sind wir im Stadion Reinshagen anzutreffen und im Winter trainieren wir in der Halle Schimmelbusch.

Zu Beginn des neuen Jahres 2023 starten wir bei der Kinderleichtathletik mit einem neuen Konzept. Wir werden die Gruppe aufteilen, um allen Kindern ein altersgerechtes Sportangebot bieten zu können. Die erste Gruppe startet um 16 Uhr und endet um 17:30 Uhr. Direkt im Anschluss findet die zweite Gruppe von 17:30 Uhr bis 19 Uhr statt. Die erste Gruppe ist für jüngere Sportlerinnen und Sportler geeignet (ca. U9). Hier steht vor allem eine spielerische Heranführung an die leichtathletischen Disziplinen im Fokus. Alle anderen Kinder sind in der „fortgeschrittenen-Gruppe“ herzlich willkommen. ♦

Eure Mackenzie & Céline



FITTE KIDS U9 LEICHTATHLETIK

**DO | 16 Uhr
90 Min | SB**



FITTE KIDS Ü9 LEICHTATHLETIK

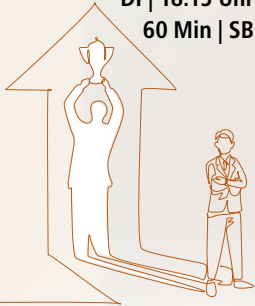
**DO | 17:30 Uhr
90 Min | SB**





BEHINDERTEN-SPORT

DI | 18:15 Uhr
60 Min | SB



EIN NIE LANGWEILIGES BEHINDERTEN-SPORTJAHR 2022

Schaut her, wir sind die Handicapsportler des RTB



Impressionen aus dem Trainingsbetrieb



Das Jahr 2022 kann getrost als **bewegend für die Behindertensportabteilung** bezeichnet werden. **Neue Pullis, Hockeyprojekt im Verein und an der Hilda-Heinemann-Schule sowie Röntgenlauf waren die Highlights, die durch eine positive Mitgliederentwicklung während des Jahres getoppt wurden.**

Nachdem die Mitgliederzahlen der Abteilung in der Vergangenheit stagnierten, beziehungsweise leicht rückläufig waren, konnten 2022 neue Mitglieder gewonnen werden. Zudem erreichten den Verein zum Jahresende einige Anfragen zum Thema Behindertensport, welche die Verantwortlichen des Vereins positiv in die Zukunft schauen lassen.

Sportlich gesehen war es ein normales Jahr. Der Trainingsbetrieb fand regelmäßig statt, Unterbrechungen wegen Corona gab es nicht. Alle Teilnehmer waren engagiert bei der Sache und hatten viel Spaß an den Übungsabenden. Beim straffen Trainingsprogramm floss wieder viel Schweiß, dennoch wurde viel gelacht. Gelacht ja, aber nicht übereinander, sondern miteinander.

Jeder Sportler der Gruppe hat durch sein persönliches Handicap sein Päckchen zu tragen und absolviert das Trainingsprogramm nach seinen Möglichkeiten. Die Mitglieder der

Gruppe motivieren und helfen sich hier gegenseitig, so dass immer wieder kleine Leistungsexplosionen und positive Entwicklungen bei den Sportlern zu beobachten sind.

Für mich als Übungsleiter ist es immer wieder schön, die besondere Atmosphäre an den Übungsabenden zu erleben und die Fortschritte der Teilnehmer zu sehen.

Abwechslung in den Trainingsalltag brachte das Hockeyprojekt, welches im Mai stattfand und von Uli Kirchhoff geleitet wurde. Das Hockeypro-

GARDINEN PEISELER GmbH
Trinberg 5
Raumausstattung
 42857 Remscheid Tel. 02191/75509

TEAMTEXX SPORTSWEAR

Öffnungszeiten:
 Montag - Freitag
 10:00 - 12:30 und 14:30 - 18:00
 Samstag 10:00 - 12:30

Hastener Str. 44 42855 Remscheid
 Telefon: 021 91-5 89 44 93
 Mail: post@teamtexx.de
 Internet: www.teamtexx.de

haustechnik.nrw

Komfort in Ihrem Haus



Geschafft nach dem Training

jekt war kostenfrei für die Teilnehmer und kann abschließend als Erfolg bezeichnet werden, zumal sich einige Vereinsfremde angemeldet hatten.



Teilnehmer Hockeyprojekt 2022

Diese fanden Gefallen am Behindertensportangebot im RTB und meldeten sich nach dem Ende des Kurses im Verein an. Sie bereichern nun die Sportgruppe und nehmen regelmäßig am Übungsbetrieb teil. Über das Hockeyprojekt wird detailliert an anderer Stelle in der Vereinszeitung berichtet.

Nach den Sommerferien freuten sich die Behindertensportler über die Einkleidung mit neuen Kapuzenpullis. Im letzten Jahr wurde mit der Fa. Lohmann ein Sponsor für den Behindertensport gewonnen, der nach den Shirts im letzten Jahr nun den zweiten Teil seines großzügigen Unterstützungspakets mit Übergabe der Pullis einbrachte.



Das RTB Runningteam mit neuen Pullis und Shirts

Im Unterstützungspaket enthalten war auch die Übernahme von Startgeldern beim Röntgenlauf. Dieser fiel bekanntlich im letzten Jahr der Pandemie zum Opfer, konnte aber 2022 wie gewohnt mit Sonderwertung für Läufer mit Handicap stattfinden.

Unser Partner, die Fa. Lohmann, übernahm die Startgelder und neun Läufer mit Handicap dankten es mit ihrer Teilnahme am Lauf und mit guten Leistungen. Im Angebot der Sonderwertung waren die Strecken 1250m, 2450m und 5000m. Neun Läufer des RTB mit Handicap hatten gemeldet und verteilten sich auf die Strecken 1250 und 2450m.



NATÜRLICH. LEHM.

Die größte Farbtonpalette im Naturfarbenbereich!
Lehmputz und Lehmfarbe von LESANDO ermöglichen stilgerechte und nachhaltige Wohnraumgestaltung.

Lehmputz und Lehmfarbe aus Unterfranken

630 Farbtöne in 5 Stil- und Farbwelten.
Mehr als 60 Effekte für extravagante Oberflächendesigns





Sprechen Sie mich an.

Hakon Jark
42857 Remscheid
Reinshagener Str. 126
Tel. 02191 / 5928936
Fax 02191 / 5928935
hakon.jark@maler-jark.de
www.maler-jark.de



www.holz-lehmbau.de



AHO
Remscheid



Aufwärmen für die Sportler



Unter dem Motto „RTB-Handicapsport meets Röntgenlauf“, präsentierte sich die Abteilung mit ihren Läufern und alle Behindertensportler, die nicht zum Lauf angemeldet waren, feuerten gemeinsam mit den Eltern unsere Aktiven frenetisch an. So machte der RTB nicht nur optisch mit den neuen Pullis in „Lohmannrot“, sondern auch akustisch auf sich und seine Sportler aufmerksam.

Im Lauf über 1250m der Damen stand Katharina Ronge auf dem obersten Podestplatz, Platz zwei ging an Svenja Feldges. Bei den Herren über 1250m belegte Mert Sarikaya den dritten Platz hinter zwei Läufern der Hilda-Heinemann-Schule.

Die undankbaren Plätze vier und fünf gingen an die Brüder Nikolai und Simon Breenkötter. Bei den Herren gab es über 2450m einen Dreiererfolg. Hassan Zahid stand ganz oben auf dem Treppchen, gefolgt von Michal Janyssek und Noah Mitterbauer. Schade, dass Robert Benninghoven krankheitsbedingt passen musste.

Fast zeitgleich mit dem Röntgenlauf hieß es dann Ende Oktober „RTB goes to Hilda“.



Strahlende Sieger v. L. Svenja Feldges, Katharina Ronge, Mert Sarikaya

Inspiriert vom Erfolg des Hockeyprojektes im Mai fand an der Hilda-Heinemann-Schule ein weiteres Hockey-Projekt statt. An jeweils drei Freitagen fanden Übungseinheiten in der Mittel- und Oberstufe, geleitet von Uli Kirchhoff statt. Das Projekt war ein voller Erfolg und es bleibt abzuwarten, ob einige der Teilnehmer den Weg in den RTB finden. Ein detaillierter Bericht über beide Hockeyprojekte ist in dieser Zeitung nachzulesen. An dieser Stelle möchte ich mich bei Uli Kirchhoff für ihr Engagement für den Hockeysport, für die hervorragende Vereinsarbeit und für die Bereitschaft und ihren Einsatz, den Behindertensport im Verein weiter voran zu bringen, bedanken. Vielleicht kommen Uli und ich durch die Projekte unserem Traum, einer Parahockeymannschaft im RTB, ein wenig näher.

Nach den Hochzeiten der Pandemie kehrte für unser Vereinsmitglied und Schwimmer Elias De Souza wieder Normalität ein. Der Trainings- und Wettkampfbetrieb kann auch für ihn wieder uneingeschränkt stattfinden. Elias, der für die SG Bayer startet, ist Mitglied im Nationalkader 2 des Deutschen Behindertensportverbandes, was dem Jugendnationalkader entspricht. Highlight des Sportjahres war die Teilnahme an den European Para Youth Games, die Anfang Juli in Helsinki stattfanden. Neben guten Platzierungen konnte Elias hier mit neuen Bestzeiten über 50m Schmetterling, 200m Lagen, sowie 50 und 100m Brust glänzen. Beim BRSNW Kurzbahn Cup, dem ersten Schwimmwettkampf in Remscheid, der ohne Coronaauflagen stattfand, konnte der junge Schwimmer mit guten Leistungen und vorderen Platzierungen aufwarten.



Elias De Souza, erfolgreicher Parashwimmer

Insgesamt schreitet die Entwicklung im Behindertensport nach den Coronazeiten wieder positiv voran. Viele Highlights und Projekte fanden in 2022 statt und bringen unseren Verein weiter voran. Gerade die Durchführung unseres Hockeyangebots an und mit der Hilda-Heinemann-Schule hat eine kleine Anfrageswelle von einigen Teilnehmern, die Ende des Jahres beim Behindertensport ein Schnuppertraining absolvierten, ausgelöst.

Ich hoffe, die Behindertensportabteilung kann die Synergieeffekte mitnehmen und ich darf im nächsten Jahr wieder viel Positives aus dem Behindertensport berichten. ♦

Stephan Schürmann

Die Sportgruppe freut sich auf neue Gesichter



So macht Handicapsport Spaß

DIE BEHINDERTENSSPORTGRUPPE DES RTB SAGT DANKE

Froh und glücklich schauen sie aus, die Handicapsportler des Reinshagener Turnerbundes. Eingeleidet mit neuen Kapuzenpullis der Firma Lohmann macht Sport noch mehr Spaß und schick sehen sie zudem aus. Im September 2022 übergab Herr Doll von der Fa. Lohmann die Pullis an die Sportler. Beim Röntgenlauf 2022 wurden die Pullis erstmalig der Öffentlichkeit präsentiert und die Handicapläufer haben dort auch sportlich mit vorderen Platzierungen gut ausgesehen.

Möglich macht das die Partnerschaft mit der Firma Lohmann, die letztes Jahr Shirts und dieses Jahr Kapuzenpullis sponserte und für die Handicapläufer auch die Startgelder beim Röntgenlauf übernommen hat.

Unser Partner die Remscheider Firma Lohmann GmbH & Co. KG (Hasten) ist mit 140 Mitarbeitern eine Niederlassung des 170 Jahre alten Neuwieder Traditionsunternehmens, welches als einer der weltweit führenden Klebstoffhersteller an 29 internationalen Standorten mit 1.800 Mitarbeitern Klebelösungen für verschiedene Industriezweige anbietet. Mit der Aktion „Social Sponsoring“ unterstützt Lohmann seit einigen Jahren gezielt Projekte in der Region.

Davon profitiert die Behindertensportabteilung des Reinshagener TB, die ständig wächst und auch weiterhin auf der Suche nach aktiven Sportlern mit Handicap ist.

Für das Engagement unseres starken Partners kann man seitens der Sportler und des Vereins nur Danke sagen! ♦ **Stephan Schürmann**




Lohmann

WILLKOMMEN IM (K)LEBEN!

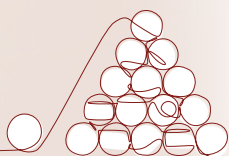
Lohmann GmbH & Co. KG
Kompetenzzentrum Stanzen

Oberhützer Straße 48
42857 Remscheid / Germany
Telefon: 02191 887-0
Email: die-cutting@lohmann-tapes.com
www.lohmann-tapes.com



**FRAUEN-
GYMNASTIK**

MO | 19 Uhr
60 Min | SB



FRAUENGYMNASTIK MONTAG

Jeden Montag (19–20 Uhr) freuen wir uns, wenn die Turnstunde mit Bea beginnt.

Auch wenn es ab und zu anstrengend ist, merken wir, dass es uns gut tut. Bea hat jeden im Blick, gibt gute Ratschläge und achtet darauf, dass wir die Übungen richtig ausführen. Es darf – und wird auch – während der Turnstunde gelacht und gescherzt werden.

Leider konnten wir in diesem Jahr keine Tagestour unternehmen. Aber vielleicht klappt es im nächsten Jahr. Dafür fand aber unser Weihnachtsessen in diesem Jahr statt. ♦

Bea Winter



**BEA –
WIR SAGEN
DANKE UND
FREUEN
UNS AUF
VIELE
TURN-
STUNDEN
IM NEUEN
JAHR!**



**FRAUEN-
GYMNASTIK**

FR | 18 Uhr
60 Min | SB

FRAUENGYMNASTIK – FREITAGS IN BEWEGUNG

In den letzten beiden Jahren ist viel Bewegung in die Freitagsgymnastikgruppe der Frauen gekommen.

Das betrifft zunächst einmal die Situation bei den Übungsleitern.

Mit unserem Übungsleiter Knut Loest haben wir bis Mitte des Jahres eine „bewegte Zeit“ verbracht, in der in unsere Abteilung sehr viele neue Elemente der Bewegung eingebracht wurden,

die wir bisher so nicht kannten. Wir mussten uns an diese neuen Übungen erst gewöhnen – aber man lernt dazu. Jedoch an den Übungsleiter Knut mussten wir uns nicht gewöhnen, der passte zu uns! Bedauerlich, dass Knut uns Mitte des Jahres verlassen musste. Wie man im Ruhrgebiet, in das er wechselte, sagt: „Glück Auf!“

Aber jetzt bewegt uns Sigrid Bickenbach. Sie ist im RTB jahrelang Übungsleiterin gewesen und hat selbst immer aktiv Gymnastiksport getrieben. Wenn jemand etwas von Bewegung versteht, dann ist es Sigrid. Tschüss bis Freitag! ♦

Friederike Noss



WORKOUT

MO | 20 Uhr
90 Min | SB

FITNESS WORKOUT

Liebe Fitness Workout Teilnehmer, ihr seid seit vielen Jahren ein fester Bestandteil in meinem Leben. Uns verbindet ein gemeinsames beständiges Band von sportlichen Aktivitäten. Neben einer festen Übungsfolge werden immer wieder

neue Hilfsmittel und Übungen getestet. Gemeinsames Wandern und Speisen runden unser Programm ab.

Danke für die vielen gemeinsamen Stunden, die wir miteinander erlebt und gearbeitet haben. ♦

Euer Holger



WEITERHIN VOLLE POWER!

Daran war natürlich noch nicht zu denken, als das Jahr 2022 begonnen hatte. Edgar und die überwältigende Mehrheit der Gruppe hatten jedoch den Wunsch, das wegen Corona angepasste Training ohne Unterbrechung aktiv fortzuführen. Somit war der bestehende Trainings-Donnerstag für uns alle gerettet.

Mit den wärmeren Temperaturen kehrte dann ja zunehmend eine Normalität zurück, die sich in unserem täglichen persönlichen Verhalten und damit auch bei unserem Sport ausdrückte. Unsere aus 12 Mitgliedern bestehende Abteilung (Stand Nov. 22) konnte 29 entspannte aber schweißtreibende Trainingsabende in der Halle absolvieren mit immerhin durchschnittlich 7 Aktiven. Zusätzlich gab uns im Herbst Edgar Gelegenheit bei diversen Außen-Einheiten Nachweise individueller Leistungen für das Sportabzeichen zu erbringen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: 6 Mitglieder von uns können sich am Ende des Jahres über diese Auszeichnung freuen!

Was wir gemeinsam haben sind Spaß und Freude bei Edgars immer neuen „Quälereien“, die wir gerne gemeinsam erdulden und der gegenseitige Respekt innerhalb unserer Gruppe. Den Jahresausklang wollen wir endlich wieder gemeinsam feiern und Edgar für sein unermüdliches Engagement danken. Dank aber auch an Jürgen, der immer dann kompetent Vertretung für Edgar übernommen hat, wenn dieser verhindert war.



Auch in 2023 haben wir wieder Bedarf an Spaß, Freude, Kraft, Entspannungsübungen, Konzentration & Ausdauer... Wir hoffen, dass Edgar wieder die richtige Mischung für uns bereithält. ♦

ALSO: WEITERHIN VOLLE POWER!

Andreas Gröger



**FITNESSTRAINING
MÄNNER**

DO | 19 Uhr
60 Min | SB



Maria's
BEAUTY ATELIER

Maria Scherwitzki
Kosmetik · Nageldesign · Fußpflege · Wellness Massagen

Stockderstraße 18
42857 Remscheid Tel. 02191-69 62 907

Öffnungszeiten Mittwoch geschlossen
Mo | Di | Do | Fr Termine nach Vereinbarung

JÖRG BODE

HEIZUNG · SANITÄR

Hindemithstraße 2 · 42857 Remscheid
Telefon 0 21 91 / 97 31 31 · Fax 0 21 91 / 97 31 32
E-Mail: joerg-bode@t-online.de

yvonne's
HAIRDESIGN

YVONNE WENZEL · GÜLDENWERTH 17
FON 0 21 91 58 95 13
WWW.YVONNES-HAIRDESIGN.DE

Mo. Ruhetag · Di.-Fr. 9-18 Uhr · Sa. 9-13 Uhr

HANS GOGARN^{KG}
BAUSTOFFFLOGISTIK · BAUSTOFFHANDEL

Reinshagener Str. 102
42857 Remscheid

Tel.: 0 21 91 / 7 00 15
Fax: 0 21 91 / 7 18 69

E-Mail: baustoffe@gogarn.de
www.gogarn.de

LEICHTATHLETIK-
ABTEILUNG

Trainingszeiten

unter:

LG-REMSCHIED.DE

LG WIEDER AUF HÖHEREN MEISTERSCHAFTEN

Aus den Augen der LG Remscheid kann auf das Jahr 2022 mit zufriedener Miene zurückgeblickt werden. Neben zwölf Regionsmeistertiteln wurden fünf Vereinsrekorde verbessert. Vermehrte Teilnahmen an höheren Meisterschaften entfachten nach zwei Corona Jahren neue Motivation. **Die Athlet:innen des RTB stellten unter diesen Erfolgen den größten Anteil an erfolgreichen Sportlern.**

Auch die eigenen Veranstaltungen konnten sich sehen lassen. Das KiLa Sportfest, der Stabhochsprungwettkampf und das alljährliche Schüler Sportfest waren trotz des bergischen Wetters ein fester Bestandteil der Wettkampfplanung der umliegenden Vereine. Bei Letzterem wurden rund 650 Meldungen vorgenommen.

Zu den erfolgreichen Aktiven gehörte 2022 vor allem **Max Otto Biesenbach**. Er sammelte gleich sieben Regionsmeistertitel in der Altersklasse M12. Im Hochsprung, Weitsprung, Hür-

Auch **Nelly Schröder** war im Blockmehrkampf Sprint-Sprung erfolgreich. Wie Max Otto wurde sie hier Regionsmeisterin und verbesserte den Vereinsrekord für die W13 auf 2305 Punkte.

Das Treppchen durfte im Kugelstoßen auch **Zoe Klawonn** besteigen. Sie wurde bei den Regionsmeisterschaften Dritte im Kugelstoßen.

Gleich hinter Nelly landete an diesem Tag **Lenya Schwedt** (W13). Sie sammelte lediglich sieben Punkte weniger und wurde damit Vizemeisterin. Zusätzlich konnte sich Lenya im Hochsprung mit übersprungenen 1,52 m für die LVN Meisterschaften (halb NRW) qualifizieren. Obwohl sie hier in der nächsthöheren Altersklasse an den Start ging, wurde sie Vierte.

Zu den Regionsmeisterinnen gesellte sich auch **Cecilia Klug**, die den Stabhochsprung für sich entschied. Mit 2,60 m wurde sie zudem Vize-LVN-Meisterin und qualifizierte sich für die NRW Meisterschaften. Außerdem qualifizierte sie sich für den Hürdensprint auf LVN Ebene.

In ihrem ersten Wettkampffahr konnte sich auch **Sarah Wißemann** über Qualifikationen und Platzierungen freuen. Sie wurde mit 2,50 m Regionsvizemeisterin im Stabhochsprung und vierte bei den LVN Meisterschaften.

Im Weitsprung erfüllte auch **Mika Ajder** die Norm für die Verbandsmeisterschaften. In einem starken Feld wurde er sechster.

Neben den Platzierungen bei DLV-Veranstaltungen (Deutscher Leichtathletik Verband) waren auch Leistungen innerhalb des DTB (Deutscher Turnerbund) beachtenswert. Nachdem **Alina Garweg** sich als NRW-Meisterin im Juni für die Deutschen Mehrkampfmehrschaften qualifizierte und **Jan Garweg** bei den Hessischen Meisterschaften in den Sommerferien ebenfalls die A-Qualifikation holte, gingen beide am 18. September bei kühlen Temperaturen in Bruchsal bei der DMKM an den Start.

Alina konnte berufs- und verletzungsbedingt nur sehr wenig trainieren, was sich leider in der Schnelligkeit auswirkte. Aber sie kämpfte sich gut durch Schleuderball, 100 m, Weitsprung, Kugel und 1000 m und freute sich umso mehr über Platz 3 bei den Frauen 20+.

Jan war als Viertbester gemeldet. Da war der Ansporn groß, ebenfalls das Siegerpodest zu erreichen. Über 100 m in 11,71 s bei starkem Gegenwind



v. l.:
Max Otto Biesenbach
Nelly Schröder
Lenya Schwedt
Zoe Klawonn



Sarah Wißemann und Cecilia Klug



Jan Edelmeier

densprint, Drei- und Vierkampf und Blockmehrkampf Sprint-Sprung stand er ganz oben auf dem Treppchen. Auch verbesserte er drei Vereinsrekorde. Dafür sprang er 5,00 m weit und sammelte im Vierkampf 1690, sowie im Blockmehrkampf 2317 Punkte.

Jan Edelmeier (M13, LTV) verbesserte den Vereinsrekord im 60 m-Hürdensprint um sagenhafte 0,23 s auf 9,84 s und wurde auf dieser Strecke auch Regionsmeister. Außerdem wurde er in vier Wettbewerben Regions-Vizemeister und qualifizierte sich im Speerwurf und Weitsprung für die Landesmeisterschaften (halb NRW) der älteren M14-Klasse.

zimmermann raumausstattermeister

Kurt-Jürgen Zimmermann

Vieringhausen 37 · 42857 Remscheid
Tel.: 021 91/4 64 98 48
Mobil: 01 73/5 19 33 12

info@raumausstatter-zimmermann.de

- Polsterei
- Gardinen
- Leuchten
- Teppiche
- Sonnenschutz



und 6,18 m im Weitsprung war er der Beste unter den Männern 20+. Im Kugelstoßen konnte er seine Bestleistung auf 10,32 m steigern und die Führung noch verteidigen. Trotz Steigerung seiner Bestmarke im Schleuderball um 6 m auf 51,82 m zog sein stärkster Konkurrent an diesem Tag mit einem Wurf auf über 59 m an ihm vorbei. Der abschließenden 2000 m Lauf änderte an der Reihenfolge nichts mehr, auch wenn Jan in 7:12,4 min 13 Sekunden vor dem Mehrkampfsieger blieb. Somit kann Jan ebenso wie seine Schwester stolz auf seine Leistungen an diesem Tag sein. Das erste Jahr bei den Männern mit Platz 2 bei den Deutschen Meisterschaften abzuschließen ist schon eine starke Leistung.



v. l.:
Max Otto Biesenbach
Jan Edelmeier
Linya Schwedt
Nelly Schröder



Jan und Alina Garweg



der U14 & U16, einen Tag später am 01.05. die Bergischen Meisterschaften der U12 am Reinshagen stattfinden und am 08.06. wird zum U14-Nachwuchs-Cup eingeladen. Natürlich wird auch am beliebten Sportfest im Herbst (voraussichtlich am 16. + 17.09.) festgehalten, bei dem Jung und Alt auch zum Zuschauen herzlich eingeladen sind. ♦

Herzlichen Glückwunsch an das Geschwisterpaar, welches seit vielen Jahren unseren Verein erfolgreich im Leichtathletischen Fünfkampf des DTB vertritt!

Nach diesem aussichtsreichen Jahr freut sich die LG schon auf die Saison 2023. Dafür sollen auch weitere Veranstaltungen nach Remscheid geholt werden. So sollen unter anderem am 30.04. die Regionsmeisterschaften im Blockmehrkampf

Jörn Abraham

Deutsche Post  

**REINSHAGENER
LOTTOLADEN**
SCHREIBWAREN • TABAK • ZEITSCHRIFTEN

ANGELIKA WENZEL
Reinshagener Straße 57
42857 Remscheid
Telefon 02191 71384

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo 7.30 – 13.00 Uhr
Di–Fr 7.30 – 12.30 + 14.30 – 18.00 Uhr
Sa 7.30 – 13.00 Uhr



 **GRABMALE • STEINBILDHAUEREI**
Meisterbetrieb

SCHURG

42857 Remscheid • Wallburgstr. 44
Tel. 021 91 / 7 14 73 • Fax 7 06 06

42429 Wermelskirchen • Berliner Str. 36+53
Tel. 021 96 / 38 13 • Fax 46 41

51399 Burscheid • Altenberger Str. 24
Tel. 021 74 / 609 48 • Fax 6 19 35



Süßer Traum

*Konditoreibetrieb
aus Liebe mit Herz für Leidenschaft*

...WIR LIEBEN DAS BESONDERE...
Torten, Kuchen, Cupcakes & mehr auf Bestellung

Homepage: www.suesser-traum.com
Mail: info@suesser-traum.com
Facebook / Insta: [suesser_traum_rs](https://www.facebook.com/suesser_traum_rs)
Telefon: 0160/8131751



EHRE, WEM EHRE GEBÜHRT

Ute und Reiner Quanz



Ute und Reiner Quanz, beide seit Ewigkeiten Mitglied im RTB und seit den Anfängen der Leichtathletikabteilung dabei. Zusammen bringen sie es nun schon auf **121 Mitgliedsjahre** in unserem Verein. Eine fast unvorstellbare Zahl, die eigentlich schon ehrfürchtig zur Kenntnis genommen werden muss.

Doch das sportliche Ehepaar kann das noch toppen. Im Jahr 2021 legte es zusammen die 105. Wiederholung des Sportabzeichens in Gold ab. Für Ute war es das fünfzigste Sportabzeichen in Gold und für Reiner das fünfundfünfzigste.

Das nahm der Landessportbund zum Anlass die beiden nach Essen ins GOP-Varieté-Theater, zur feierlichen Sportabzeichen Ehrung einzuladen. Vor gut 170 Gästen gratulierten LSB-Präsident Stefan Klett und die Essener Bürgermeisterin Julia Jacob. Abgerundet wurde die Ehrung durch ein Abendprogramm mit spektakulären Showacts und ein 3-Gänge Menü.

Nun, das gute Essen wurde bei vielen Trainingsabenden bei den Leichtathleten anschließend wieder abtrainiert, was bleibt ist die Erinnerung an einen schönen Abend und tolle sportliche Zeiten. Wer nun denkt Reiner und Ute würden sich vom aktiven Sport zurückziehen, der liegt falsch. Die Ehrung hat den Ehrgeiz geweckt und sie haben es schon wieder getan!

Auch im Jahr 2022 legten beide wieder das Sportabzeichen in Gold ab. Für Ute das Einundfünfzigste und für Reiner das Sechsendfünfzigste. ♦

**„GRATULATION
HIERZU UND
FÜHLT EUCH
GEEHRT!“**

Stephan Schürmann

SPORTABZEICHEN 2022

Wir gratulieren den **27 MITGLIEDERN** des Reinshagener Turnerbundes, die im Jahre 2022 die Prüfung zum Deutschen Sportabzeichen mit Erfolg abgelegt haben:

5 JUGENDSPORTABZEICHEN

- 1. Gold Nele Parotat
- 1. Silber Leo Sentek
- 1. Silber Frida Kleuser
- 2. Gold Milia Sentek
- 2. Bronze Ece Lina Ulas



22 SPORTABZEICHEN

- 1. Gold Michael Stäblein
- 1. Gold Timo Schürmann
- 6. Silber Andreas Gröger
- 6. Gold Werner Kemmerich
- 6. Gold Stephan Schürmann
- 7. Gold Heinz Steidl
- 8. Gold Jens Hoppe
- 8. Gold Christine Hoppe
- 8. Gold Lydia Kasek
- 9. Gold Jürgen Kampschulte
- 10. Gold Hermann Haaser
- 10. Gold Heinrich Kasek
- 10. Gold Sabine Klett
- 14. Silber Rainer Keuth
- 17. Gold Ricarda Marcus
- 21. Silber Siegfried Rinke
- 23. Gold Edgar Schneider
- 24. Gold Beate Döring
- 25. Silber Ernst Schmidt
- 28. Gold Thomas Döring
- 51. Gold Ute Quanz
- 56. Gold Reiner Quanz



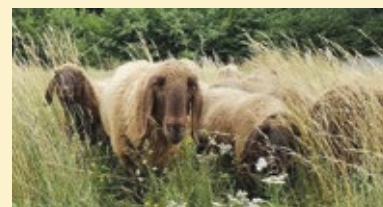
BORNSTALER ♦ HOF

Schäferei & Hofladen

- > Gewürze & Kräuter
- > Bergischer Honig
- > Schaf- und Ziegenfelle
- > Schafwollsocken
- > Strick- und Filzwolle
- > Schafmilchseife
- > Lammfleisch (auf Vorbestellung)
- > Essig & Öl
- > Bergischer Zwieback
- > Regionaler Apfelsaft
- > Wollwesten
- > Wollkissen & Wolldecken
- > Wolldüngerpellets
- > Rindfleisch (auf Vorbestellung)

Verkauf: samstags 9.00 – 13.00 Uhr

Klaus-Louis Hanne
Bornstal 2 - 42857 Remscheid
Tel.: 0162-4262261
E-Mail: bornstaler.hofladen@gmail.com
www.braunes-bergschaf.de



BERICHT DER LEICHTATHLETIKABTEILUNG 2022

Zum ausgehenden Jahr 2021 musste unser Trainingsbetrieb leider eingestellt werden. Glücklicherweise haben die meisten von uns intensiven telefonischen Kontakt gehalten, so dass immer alle über die Entwicklung informiert waren. Mitte Januar konnten wir dann endlich den Trainingsbetrieb wieder aufnehmen. Leider ist der Platz in der Halle am Schimmelbuschweg begrenzt. Deshalb haben einige von uns dankenswerterweise freiwillig in dieser Zeit auf die Trainingsteilnahme verzichtet, um die Ansteckungsgefahr zu verringern. An dieser Stelle herzlichen Dank an Euch! Gleichzeitig hat Edgar Schneider den Trainingsbetrieb so gestaltet, dass möglichst große Abstände zwischen den Athleten eingehalten werden konnten. Seiner Motivationsfähigkeit ist zu danken, dass trotzdem jeder seinen Fähigkeiten entsprechend gefordert wurde und der Spaß nicht zu kurz kam. Wie in den Vorjahren haben wir uns schwerpunktmäßig auf das **Ablegen des Sportabzeichens** konzentriert. Das durchweg gute Freitagswetter während der Freiluftsaison ab April spielte uns dabei in die Karten.

Ein besonderes Ereignis im Mai sei erwähnt: Der **Landessportbund ehrt jährlich die Jubilare**, die zum 50., 55., usw. mal das Sportabzeichen abgelegt haben. In diesem Jahr fand die Veranstaltung im GOP Varieté Theater Essen in feierlichem Rahmen statt. Neben anderen Jubilaren wurden auch Reiner und Ute Quanz für das 55 beziehungsweise 50malige Ablegen des Sportabzeichens geehrt. Eine Leistung, die so schnell nicht nachgeahmt werden kann – und die die beiden bestimmt noch verbessern werden!

In den Sommermonaten musste Edgar urlaubsbedingt einige Male vertreten werden. Dies erledigte Jürgen Kampshulte sehr engagiert und stets gut vorbereitet. Aber auch Ernst Schmidt war gern bereit, das Training zu leiten, wenn Bedarf bestand.

Leider mussten pandemiebedingt einige Ausflüge und Veranstaltungen abgesagt werden. So wurde Edgars spontaner Vorschlag einer **Radtagestour** von allen gerne angenommen. Im August starteten wir dann zu einer gelun-



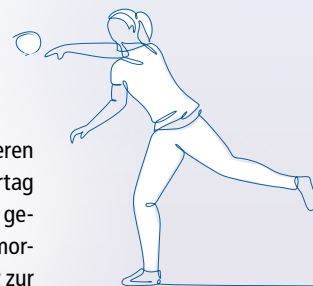
genen **Ruhrtour bei bestem Wetter**. Start- und Zielpunkt war der Kernader See. Von da ging es flussabwärts bis kurz vor Kettwig und retour.

Ende Oktober stand der **20. Röntgenlauf** auf dem Programm. **Seit Anbeginn war unsere Abteilung für den Verpflegungsstand nahe der Müngstener Brücke sowie den Streckenabschnitt von Prangerkotten bis Müngsten verantwortlich**. Wie in den letzten Jahren hatten wir auch diesmal ideale Wetterverhältnisse mit Windstille und viel Sonne. Unseren Streckenabschnitt hatten wir am Vortag ausgeschildert und mit Sägemehl gekennzeichnet. Am Veranstaltungsmorgen waren noch einmal unsere Biker zur



LEICHTATHLETIK-
ABTEILUNG

FR | 19 Uhr
90 Min | SB



Kontrolle unterwegs, um etwaige Beschädigungen zu beheben. Der Stand war von unseren Mädels bestens vorbereitet, wie in den Vorjahren aufgepeppt mit verschiedenen Ergänzungen zur offiziellen Ausrüstung wie z.B. Schmalzbütterchen und ähnlichem. Dies kam bei den Läufern/-innen stets gut an. Auch die kritischen Straßenquerungen und unübersichtlichen Stellen waren von uns vollständig besetzt. Dementsprechend entspannt genossen wir den Lauf. Aus Altersgründen können wir diese Aufgabe leider nicht weiter wahrnehmen, auch wenn es uns immer Spaß gemacht hat, die Läufer zu unterstützen und zum Gelingen der Veranstaltung beizutragen. Dankenswerterweise hat das Marathonteam zugesagt, für den RTB diese Aufgabe in Zukunft fortzuführen.

Anfang Dezember konnten wir nach zweijähriger Unterbrechung endlich wieder unsere **Jahresabschlussfeier** durchführen. Unser Abteilungsleiter Reiner Quanz moderierte wie gewohnt souverän, Edgar Schneider überreichte 16 (!) Sportabzeichen und Jochen Klein trug einige lustige Gedichte vor. Ein gelungener und schöner Abschluss des Sportjahres 2022. ♦

Thomas Döring

*Wir haben für
jeden Zweck
den richtigen*

Automaten
Schibisch

Jetzt auch
Kleinautomaten
für Büros, Tankstellen,
Werkstätten usw.



- Heiß- u. Kaltgetränke • Zigaretten
- Verpflegung • Kantinen - Service

Güldenwerth 57 • 42857 Remscheid
Tel. 02191 - 70261 • www.schibisch.de



LAUFTREFF

MO | MI | 18:30 Uhr
75 Min | HW

18. REMSCHEIDER SILVESTERLAUF 2022

Zum Jahresende konnte endlich wieder ein Silvesterlauf stattfinden, ohne dass man wegen Covid 19 um dessen Durchführung bangen musste.

In bewährter Art und Weise wurde die Veranstaltung gemeinsam vom RTB und dem Lüttringhauser TV organisiert. Erfreulicherweise hatten sich bis zum Ende der Voranmeldefrist bereits knapp 120 Läufer*Innen angemeldet. Dazu kamen rund 40 Nachmeldungen am Veranstaltungstag. Damit war das Orga-Team um Michael Scholz, Udo Stollwerk, Dieter Kopp und Klaus Lipus recht zufrieden. Das die Startgebühr erstmals seit 18 Jahren erhöht wurde, von 8 auf 10 Euro, war kein Problem. Das angekündigte stürmische und regnerische Wetter hatte aber vielleicht doch noch den einen oder anderen Interessierten von einer Teilnahme abgehalten.

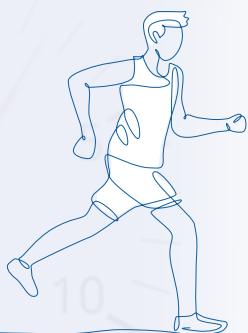
Bei frühlingshaften, windigen 16 °C und fast ohne jeglichen Regen, also bei ziemlich guten Laufbedingungen gingen letztendlich 134 Läufer*Innen auf die anspruchsvolle 14 km lange Wendepunktstrecke vom Stadion Reinshagen ausgehend, durch Wupperwälder hindurch und vorbei an der Müngstener Brücke.

Mit Andreas Menz hatten wir wieder unseren Lieblings-Moderator, der fast alle Läufer*Innen im Ziel namentlich empfing und so manchen alten Bekannten begrüßte. Auch in diesem Jahr konnte er wieder unseren Remscheider Seriensieger Daniel Schmidt zum Sieg bei den Männern gratulieren. Mit der Siegerzeit von 51:20 Min. war er rund 40 Sek. schneller als der Zweitplatzierte Julius Drees und über 3 Min. schneller als der Drittplatzierte Matthias Frohn. Bei den Frauen siegte in 1:02:05 Std. souverän Katharina Urbainczyk vor Vanessa Sosnowski und Miriam Adam. Ein großes Dankeschön auch dieses Jahr wieder an die begleitenden Radfahrer, insbesondere die des RV Adler Lüttringhausen.

Die kompletten Ergebnisse sind unter <https://www.rtb-1910.de/node/209> einsehbar.

Für die Teilnehmer und Zuschauer gab es Kaffee und Kuchen sowie Würstchen und Tee für kleines Geld. Dabei konnte die Siegerehrung abgewartet, mit Freunden und Bekannten geklönt und gefachsimpelt und sich am Ende ein gutes neues Jahr gewünscht werden.

Das Orga-Team bedankt sich bei allen Teilnehmer*Innen und Helfer*Innen und freut sich bereits heute auf den 19. Remscheider Silvesterlauf am 31.12.2023. ♦ **Klaus Lipus**



Ingenieurbüro Siebert
Fürberger Land 36 • 42857 Remscheid



Fon: 02191-791225 • Fax: 02191-791226
info@ing-buero-siebert.de • www.ing-buero-siebert.de

- Planung
- Beratung
- Ausführung

LEWANDOWSKI
SCHWIMMBADBAU

WASSERTECHNIK
WASSERAUFBEREITUNG

Rolf Schumacher
Solinger Straße 45 • 42857 Remscheid
Telefon 0 21 91/6 24 88 • Fax 6 24 89
info@lewandowski-rs.de
www.lewandowski-rs.de

RTB MARATHONTEAM JAHRESBERICHT 2022

Im Jahre 2022 konnte man nach zwei Jahren Coronapause wieder an regulären Laufwettbewerben teilnehmen. Als erste vom Marathonteam waren Lydia und Heinrich Kasek gleich im Januar aktiv. Sie begannen das Jahr mit der **Winterlaufserie in Köln Porz**. Lydia lief dabei in 14-tägigem Abstand dreimal die 10 km. Heinrich begann mit einem 10 km Lauf, nach zwei Wochen folgten 15 km und zum Abschluss ein Halbmarathon. Hermann Haaser war nicht nur der älteste Teilnehmer, sondern auch der einzige vom MT beim **Osterlauf des Frisch Auf Lenne**. Hermann hat den RTB bravurös vertreten. Ende August waren auf der **Sengbachrunde** mit Uta Niedrig, Heinrich und Alina Kasek, Mike Stäblein, Hermann Haaser und Friedhelm Palicki gleich sechs RTBler am Start, alle über die 11,3 km Strecke.

Am 23.09. fand wieder der **Nachtlauf von Zons** über die 7 Meilen statt. Für die Familie Kasek ist dieses wunderschöne Event ein Muss. So traten gemeinsam mit Lydia, Alina und Heinrich

WETTKAMPFZEITEN 2022

Name	km	h	M 65	Klaus Lipus	km	h	M 60				
Gerd Dürr	30.10.22	Röntgenlauf	21,10	02:10:17	9. AK	30.10.22	Röntgenlauf	21,10	01:54:00	7. AK	
Bernd Haak	30.10.22	Röntgenlauf	21,10	02:09:48		Uta Niedrig	21.08.22	Sengbachlauf	11,30	01:06:49	3. AK
Hermann Haaser	18.04.22	Lenne Osterlauf	10,00	01:05:27	1. AK	30.10.22	Röntgenlauf	10,00	01:00:08	1. AK	
21.08.22	Sengbachlauf	11,30	01:17:30	1. AK	Friedhelm Palicki	21.08.22	Sengbachlauf	11,30	01:11:44	4. AK	
23.09.22	7 Meilen Zons	11,30	01:10:29	3. AK	Mila Siebert	30.10.22	Röntgenlauf	21,10	02:09:49		
30.10.22	Röntgenlauf	10,00	01:10:04	1. AK	Mike Stäblein	21.08.22	Sengbachlauf	11,30	01:00:31	4. AK	
Alina Kasek	21.08.22	Sengbachlauf	11,30	01:08:17	3. AK	23.09.22	7 Meilen Zons	11,30	00:55:50	3. AK	
23.09.22	7 Meilen Zons	11,30	01:02:00	3. AK	30.10.22	Röntgenlauf	21,10	01:57:49	9. AK		
Lydia Kasek	23.01.22	WLS Köln-Porz	10,00	01:00:07	6. AK	Uwe Wermke	30.10.22	Röntgenlauf	21,10	01:51:58	5. AK
06.02.22	WLS Köln-Porz	10,00	01:00:50	2. AK	Bernd Zimmerbeutel	30.10.22	Röntgenlauf	21,10	01:51:58	5. AK	
20.02.22	WLS Köln-Porz	10,00	00:59:43	3. / 2. Ges.							
23.09.22	7 Meilen Zons	11,30	01:09:34	10. AK							
Heinrich Kasek	23.01.22	WLS Köln-Porz	10,00	00:47:52	8. AK						
06.02.22	WLS Köln-Porz	15,00	01:16:32	5. AK							
20.02.22	WLS Köln-Porz	21,10	01:50:26	2. / 2. Ges.							
21.08.22	Sengbachlauf	11,30	01:01:04	5. AK							
23.09.22	7 Meilen Zons	11,30	00:56:17	4. AK							



**MARATHON-
TEAM**

**FR | 17 Uhr
90 Min | HW**

**LOCKERES LAUFEN
LEISTUNGSKLASSE**



auch die Vereinskollegen Mike Stäblein und unser „Lauf-Dino“ Hermann Haaser an.

Vor dem Silvesterlauf ist natürlich für alle Remscheider der **Röntgenlauf** der Höhepunkt des Laufjahres. Die Veranstalter vom Röntgen Sport Club feierten in diesem Jahr zudem ein Jubiläum. Zum 20. Mal konnte der Lauf unter regulären Bedingungen ausgetragen werden. Aus diesem Grunde fand zum dritten Mal ein 100 km Lauf statt. Die Läufer vom MT beschränkten sich jedoch auf die eher kürzeren, wenn auch nicht leichteren Strecken. Den Marathon lief, wie auch drei Jahre zuvor Uwe Wermke. Auf der Halbmarathon Distanz waren Mila Siebert, Bernd Haak, Mike Stäblein, Klaus Lipus und Gerd Dürr unterwegs. Auf der anspruchsvollen 10 km Runde zeigten sich Uta Niedrig und Hermann Haaser überaus erfolgreich, denn beide belegten in ihrer Altersklasse den ersten Platz. Im Marathon belegte auch Uwe

Wermke in der AK 60 den ersten Platz.

Im Zeitraum vor dem **Silvesterlauf** nahmen somit insgesamt 13 Läufer/innen des MT an verschiedenen Wettkämpfen teil. Dabei konnten fünf Altersklassen Siege gefeiert werden. Für alle war es mal wieder schön an Wettbewerben teilzunehmen. **Und für jeden, der das Ziel erreichte, war es eine großartige Leistung.** ♦

Udo Stollwerk





HOCKEY

BAMBINI U6

MO | 17 Uhr
90 Min | LH
FR | 16:30 Uhr
90 Min | SB

MÄDCHEN | KNABEN U8

MO | FR | 17 Uhr
90 Min | LH

HOCKEYBERICHT 2022 – DAS IST PASSIERT ...

Für die Hockeyabteilung begann das neue Jahr mit einer großen Herausforderung. → Die neu zu schaffende Anlaufstelle für Flüchtlinge aus der Ukraine sollte in der Halle Hölterfeld errichtet werden. Doch wie sollte es dann für die Hockeyspielenden weitergehen? **Die Lösung:** Das Training in die Feldsaison startete früher als gewöhnlich und nur die Meisterschaftsspiele in der Halle wurden noch ausgetragen.

Der Sommer selbst verlief super, die Herren lieferten gute Ergebnisse, die Damen haben gemeinsam mit der ETG

großartige Spiele ausgetragen und die Jugend hatte nach den Sommerferien einen regen Zulauf. Vor allem in den jüngsten Mannschaften konnte ein deutliches Plus verzeichnet werden. – **Lag das vielleicht am Stadteifest?**

Die nötige Planung der Hallensaison sollte eine Herausforderung werden, waren wir doch schon im letzten Winter ausgewichen. Aber mit vereinten Kräften aller Beteiligten, der Bereitschaft des LTV in andere Sportstätten auszuweichen und einem erneuten Zusammenrücken der Mannschaften konnte die Hallensaison gesichert werden. Zum Jahresende konnten Stephan und Ulrike noch das Hockeyprojekt erweitern und ein Angebot in der Hilda-Heinemann-Schule umsetzen, sodass ich positiv gestimmt und überzeugt bin, dass wir einem Special Hockeyteam ein weiteres Stück nähergekommen sind. Ich freue mich, dass sowohl TrainerInnen als auch alle Gruppenhelfer diese ganzen Herausforderungen sportlich nehmen und Spiel, Spaß und Entwicklung aller Hockeyspielenden fordern und fördern. **Hierfür ein großes Danke an euch, eure genialen Ideen und eure Flexibilität!** ♦
Florian Zwanzig

BAMBINIS U6

Auch die Kleinsten können beim Reinschlagener Turnerbund schon für Hockey begeistert werden. Zweimal die Woche trainieren wir mit unseren Bambinis im Alter von drei bis sechs Jahren in der Schimmelbusch-Halle am Reinschlag. Spielerisch lernen Sie den Umgang mit dem Hockeyschläger, werden koordinativ gefördert und entwickeln ein Teamgefühl. Im Vordergrund steht für uns der Spaß, weswegen auch viele Bewegungsspiele Teil des Trainings sind. Die Kinder erhalten die Gelegenheit, das Training mitzugestalten und sich selber auszuprobieren. Ich freue mich sagen zu können, dass unsere Mannschaft stetig wächst und wir uns über neue SpielerInnen immer sehr freuen. Mit einem tollen Team startet unsere Bambini-Mannschaft erstmalig im Ligabetrieb auf Turnieren, an diesem nehmen wir mit einer Mix-Mannschaft teil. Die Jungen und Mädchen trainieren bei uns zusammen. Im Frühjahr waren wir bereits auf dem Hornissen-Cup in Moers, wo die Kinder gegen andere Mannschaften spielen konnten und sich auf der Hüpfburg austoben konnten. Die Kids hatten einen aufregenden Turniertag. Neben dem Training und Turnieren, haben wir im Sommer zusammen ein schönes Sommerfest gefeiert und die Feldsaison gemeinsam abgeschlossen. Die Kids wachsen zunehmend zu einem Team zusammen. Neben einer Nikolauswanderung, welche der Verein anbietet, gehen wir zusammen in die Weihnachtspause mit einer kleinen Weihnachtsfeier. Dort wird es eine Nachtwanderung geben und Stockbrot zusammen über dem Lager-



Unsere Bambini-Mannschaft beim Hockey

feuer gemacht. Es ist sehr schön, dass all diese Feierlichkeiten nun wieder möglich sind und auf vielfältige Art und Weise zusammen gelacht und Sport betrieben werden kann. Wir sind voller Vorfreude auf unsere Spieltage und auch im nächsten Jahr weiterhin zusammen zu trainieren. ♦
Lea Reichert

MÄDCHEN | KNABEN U8

Mit Wechsel auf das Feld bekam die Mannschaft auch einen neuen Trainer, Paul Schopphoff. Da für viele das Feld für viele komplett neu war, fehlten vielen die Grundlagen. Durch noch geringe Anzahl an Kindern welche regelmäßig zum Training erschienen sind war es eine Herausforderung keine zu großen Lücken zwischen den Kindern aufzubauen und trotzdem den Spaß im Vordergrund zu behalten. Trotz der geringen Anzahl konnte die U8 bei zwei Turnieren punkten. Die Tabelle war den Kindern dabei völlig egal, es ging lediglich um den Spaß, auch wenn sich die Kinder natürlich sehr über gewonnene Spiele freuten. Zum Ende der Feldsaison wuchs die Mannschaft immer mehr an, bis sie schließlich am Anfang der Hallensaison aus 11 Kindern bestand. Die erneute Umstellung auf die Halle verlief schleppend. Durch



Mädchen | Knaben U8



Bambinis | U6



das aktuelle Hallenproblem hat die U8 die Trainingszeiten zusammen mit der U10, weswegen der Platz extrem gering ist. Trotzdem war das erste Turnier ein voller Erfolg. Dies war das erste Turnier bei dem sich die Mannschaft eigenständig im Spiel auf einen vorher geübten Spielzug verständigt hatte, was natürlich direkt zum Tor führte. Das erste Turnier motiviert die Mannschaft sehr auf die kommenden Turniere und Trainings. Wir freuen uns jederzeit über Kinder, welche neu dazu kommen und sich das Training anschauen wollen.

MÄDCHEN | KNABEN U10

Das zurückblickende Jahr, war für die U10 voller neuer Erfahrungen und Erlebnissen. Zum Feld hin spielten die Jungs und Mädchen nicht mehr auf vier Hütchentore sondern auf richtige Tore. Einige durften sogar schon ihre Erfahrungen auf dem dreiviertel Feld bei der U12 sammeln und von diesen lernen. Leider mussten sie mehrere Niederlagen einstecken, was unsere U10 aber nicht unterkriegen ließ, sondern zum immer weiter kämpfen animierte. Über das Jahr lernten wir neue Techniken, wie wir uns mit dem Ball bewegen können und aufs Tor zu schießen können, welche immer weiter ausgebessert wurden. Wir sind zu einem tollen Team zusammengewachsen, welches viel Spaß zusammen hat. Zu Beginn der Hallensaison waren wir mit der U12 bowlen und anschließend Pizza essen. Gemeinsam hoffen wir auf eine erfolgreiche Hal-



KNABEN U12

Nachdem die U14 in der Hallensaison viele neue jüngere Gesichter begrüßen durfte und einige Spieler der U10 zum Feld die Altersklasse wechselten, war es soweit: Wir konnten eine komplett neue Mannschaft melden. Noch unter der geteilten Leitung von Nele und Wienke, mit Unterstützung von Elias und Hagen, wurde für die anstehenden Spiele auf dem 3/4 Feld trainiert. Eine Herausforderung bestand darin, die unterschiedlichen Niveaus in einem Training zu vereinen. Es war für rund die Hälfte der Mannschaft die erste Feldsaison, während die andere Hälfte schon seit dem Bambini Alter Hockey spielt. Leider war dies auch bei den Spielen zu bemerken, bei denen die Jungs tatkräftig von der U10 ungestützt wurden. Die Niederlagen trübten zwar die Stimmung direkt nach Abpfiff, aber als die Jungs anfangen selbst Tore zu schießen und auch das erste Unentschieden erzielt wurde, merkten sie, dass sich das harte Training lohnt. Kurz vor den Sommerferien ging es zum Teambuilding und Verabschiedung von Hagen, zum Kartfahren nach Wuppertal. Dort konnten die Jungs ihr Geschick unter höheren Geschwindigkeiten, als auf dem Platz, unter Beweis stellen. Nach einer kurzen Rückrunde auf dem Feld, wurde die Hallensaison



Ich als Trainer werde regelmäßig von Felix und Wolf in den Trainingseinheiten unterstützt. ♦

Paul Schopphoff



HOCKEY

MÄDCHEN | KNABEN U10

MO | FR | 17 Uhr
90 Min | LH

KNABEN U12 U14 U16

MO | FR | 18:30 Uhr
90 Min | LH

lensaison. Wir Trainer sind sehr stolz, ein so cooles Team begleiten zu dürfen und freuen uns auf die neuen Turniere und Erlebnisse. Außerdem wollen wir uns für die Unterstützung von Wienke und unseren Trainerhelfern Niklas, Joshua, Wolf und Felix bedanken. ♦

Elias Hölzer | Nele Küpper



mit einem gemeinsamen Bowlingnachmittag mit der U10 eingeläutet. Nun liegt der Fokus voll und ganz auf dem Hallentraining und der Vorbereitung für die kommende Saison. ♦

Wienke Dirks | Nele Küpper

KNABEN U16

Das Jahr 2022 war gefüllt mit vielen anstrengenden Trainingseinheiten und Freundschaftsspielen für die U16. Zu Beginn der Feldsaison entschieden sich die Trainer, Spieler sowie der Verein dafür, die Mannschaft außer Konkurrenz zu melden. Somit wurden zwar alle Spiele normal ausgetragen, jedoch nicht bepunktet. Trotz dieses Umstands





HOCKEY

DAMEN

MO | 20 Uhr
90 Min | LH

HERREN

FR | 20 Uhr
90 Min | LH

HOBBY

FR | 20 Uhr | 90 Min
Kunstrasen ETG 47
Dorner Weg 2
42119 WuppertalSAISONAL AKTUELLE
TRAININGSZEITEN
direkt auf
RTB-1910.DESPIELTERMINE auf
WHV-HOCKEY.DEoder beim Hockey-
wart Florian Zwanzig
0160.2435515
florian.zwanzig@
rtb-1910.de

hatten alle eine Menge Spaß und konnten einiges dazu lernen. Zudem wurde die Mannschaft immer wieder von jüngeren Spielern unterstützt, sodass die Jungs nicht in Unterzahl antreten mussten.

Zur Jahreshälfte legten die langjährigen Trainer Wienke und Hagen Dirks ihr Amt nieder. Als kleines Abschlussevent ging es gemeinsam mit der U12 zum Kart fahren nach Wuppertal. Nach den Sommerferien übernahmen Markus Kocherscheid und Leon Schrodt die Mannschaft. Nach einigen Kräfte zehrenden Trainingseinheiten auf dem Feld ging es dann nach den Herbstferien auch schnell in die Halle nach Lüttringhausen. Einige Trainingseinheiten später nahm die Mannschaft dann Anfang November am traditionellen Vorbereitungsturnier in Bad Kreuznach teil. Dort konnte das gesamte Team einiges an Spielpraxis sammeln. Auch abseits des Spielfeldes war das gemeinsame Wochenende ein voller Erfolg: vom morgendlichen Lauf zur Halle mit einer tollen Aussicht, über einen Abend voller Hockeyregeln, bis hin zu

einer aufgeplatzten Lippe auf der Bank, war alles dabei.

Hoch motiviert konnte die Mannschaft einige Wochen später in den ersten offiziellen Spieltag der Saison starten. Nach zwei Spielen, die mit einer Niederlage und einem Unentschieden endeten, steht kurz vor Weihnachten der letzte Spieltag der Vorrunden an. Die Mannschaft hat sich in diesem Jahr stark entwickelt und freut sich auf das kommende Jahr. ♦

Markus Kocherscheid | Leon Schrodt

DAMEN

Damit der Spielbetrieb auf dem Feld nicht ausgesetzt werden musste, legte der RTB seine Damenmannschaft mit der des ETG Wuppertal zusammen. Somit starteten unsere Damen mit Wuppertal zusammen in die Feldsaison. Der größte Vorteil dieser Spielgemeinschaft war das trainieren in Wuppertal auf einem wasserverfüllten Kunstrasen, welcher optimal für den Hockeysport ist. Von Spiel zu Spiel wurde die Spielgemeinschaft immer besser und so konnten unsere Mädels sich eine gute Ausgangsposition für die Rückrunde erarbeiten. Das Highlight dieses Jahr war jedoch nicht der wasserverfüllte Platz, sondern das beliebte Vorbereitungsturnier in Moormeland. Nach zweijähriger Zwangspause konnten unsere Damen mit den Herren wieder eine professionelle Vorbereitung genießen, damit kann der Start in die Hallensaison kommen.



Damen

#nurderRTB ♦

Niklas Weber

HERREN

Zu Beginn des Jahres standen die Herren vor einer schwierigen Situation. Aus den ersten sechs Spielen der Hallenhinrunde der Saison 2021/22 konnte lediglich ein Sieg eingefahren werden. Die übrigen Partien gingen teils knapp, teils auch sehr deutlich verloren. Mit den erreichten drei Punkten ging die Mannschaft als Tabellenschlusslicht in die verbleibenden sechs Begegnungen der Rückrunde. Leider verlief diese ähnlich erfolglos wie die Hinrunde, sodass auch hier nur ein weiterer Sieg eingefahren werden konnte. Schlussendlich wurde die Saison auf dem letzten Platz beendet und damit mussten die Herren den Abstieg in eine untere Spielklasse antreten.

Zwischen auslaufender Hallensaison und beginnender Feldsaison traten einige Spieler der Herren ihre mittlerweile schon traditionelle Reise in die Niederlande an. Dort trafen sich die besten Vereinsmannschaften Europas um in Amstelveen den Sieger der Euro Hockey League (EHL) auszuspielen. Neben den



Herren



Herrn waren auch viele Damenspielerinnen sowie einige andere Hockey Aktive des RTB wie jedes Jahr aufs Neue begeistert von dem Turnier. Sei es die große Hockeybegeisterung in unserem Nachbarland, die dortigen Vereinsanlagen mit standardmäßig mehreren ausgezeichneten Hockeyplätzen und vergleichsweise riesen Zuschauertribünen und natürlich die spielerischen Fähigkeiten der teilnehmenden Mannschaften.

Abends fuhr dann noch einige von den Mitgereisten ins Zentrum von Amsterdam um das Nachtleben der niederländischen Hauptstadt zu erkunden. Auch das ist stets Teil vom Hockey- und Vereinsleben im RTB. Neben den sportlichen Aspekten kommen das soziale Miteinander und der Spaß selten zu kurz.

Nach den Osterferien geht es wie jedes Jahr wieder raus und es wird Feldhockey gespielt. Dort standen für die Herren die Rückrunde der Feldsaison 2021/22 auf dem Programm. Die Hinrunde war selbst für die eigene Mannschaft überraschend positiv verlaufen. So standen zu Beginn der Rückrunde bereits 13 Zähler auf der Habenseite und man ging motiviert in die verbleibenden sieben Spiele. Auch diese verliefen insgesamt positiv, sodass man weitere Siege und Punkte feiern konnte. In den entscheidenden Spielen gegen die Konkurrenz aus der oberen Tabellenhälfte fehlte dann jedoch das Quäntchen Glück und somit beendeten die Herren diese Saison auf einem sehr guten dritten Platz.

Mit diesen guten Erfahrungen ging man auch zuversichtlich in die nächste Saison, die nach den Sommerferien startete. Da der Verband mal wieder die Gruppeneinteilungen durcheinander gewirbelt hatte, mussten die Herren sich auf neue, teils unbekannte Mannschaften einstellen. So ging das erste Spiel der Hinrunde in Köln auch deutlich verloren. Nach diesem Dämpfer zu Beginn konn-

ten in den anschließenden Spielen bessere Ergebnisse erzielt werden. Mit sieben Zählern aus sechs Spielen ist zwar definitiv noch Luft nach oben, trotzdem sind alle Spieler frohen Mutes für die Feldrückrunde im nächsten Jahr. Dies liegt unter anderem auch an der Aussicht ab dem nächsten Jahr endlich auf einem neuen Untergrund spielen zu können. Nach etlichen Verschiebungen und Verzögerungen sieht es tatsächlich so aus, dass der neue Kunstrasenplatz im nächsten Jahr fertig gestellt sein wird, sodass für den Trainings- und Spielbetrieb im Hockey bessere Bedingungen herrschen werden. An der Stelle auch nochmal ein riesiges Dankeschön und Lob der gesamten Herrenmannschaft an unseren 1. Vorsitzenden Florian Zwanzig, der sich unermüdlich für den neuen Platz bei der Stadt Remscheid eingesetzt hat.

Was die Fahrt zur EHL an Ostern ist, ist die Fahrt ins ostfriesische Leer zum HC Moorerland für die Herren (und mittlerweile auch Damen) des RTB am letzten Oktoberwochenende zur Vorbereitung auf die anstehende Hallensaison. Neben der Umgewöhnung vom Kunstrasen an den Hallenboden und dem hockeytechnischen Kräfteressen mit Mannschaften aus ganz Deutschland, steht natürlich auch bei dieser Mannschaftsfahrt der soziale Zusammenhalt außerhalb des Hockeyplatzes im Vordergrund. Dieser wird ausgiebig in der leerer Innenstadt und natürlich auf der sehr gut organisierten Turnierparty ausgelebt. An der Stelle ein großer Dank an den ausrichtenden Verein.

Aus Hockeysicht bilden die ersten Spiele der Hinrunde der Hallensaison 2022/23 den Abschluss des Jahres. Da es mit fünf teilnehmenden Mannschaften eine recht kleine Gruppe ist, fanden bisher nur zwei Spiele statt. Sowohl das Heimspiel gegen Düsseldorf als auch das Auswärtsspiel in Neuss konnten erfreulicherweise beide knapp gewonnen werden. Dabei stachen zwei besonders positive Aspekte hervor. Zum einen die Fähigkeit der Mannschaft, auch in knappen Spielen einen kühlen Kopf zu bewahren und am Ende einen Vorsprung über die Zeit zu bringen. Zum anderen die erfolg-

reiche Integration von Spielern aus der eigenen Jugend, die sowohl den Trainings- als auch den Spielbetrieb bereichern. Das zeigt, dass die gesamte Hockeyabteilung auch mit ihrer Jugendarbeit auf einem guten Weg ist.

Wenig überraschen dürfte, dass die Herren das Jahr bei einer gemeinsamen Weihnachtsfeier ausklingen lassen. Hierbei ist es mittlerweile auch schon Tradition, dass nach dem Weihnachtsmarktbesuch in der Gaststätte „Zum Stadion“ eingekehrt wird und dort bis tief in die Nacht gefeiert wird. ♦

Martin Küpper

BERGISCHE HOCKEYSENSEN | HOBBYS

Leider hat bei den Bergischen Hockeysensen (der Hockey-Hobymannschaft) die Coronapause einige Blessuren hinterlassen. Die Motivation wieder in den Trainingsbetrieb einzusteigen, blieb leider bei einigen auf der Strecke. Somit war die Trainingsbeteiligung leider weiterhin sehr mau. Außerdem machte die Feld- und Hallensituation in Remscheid die ganze Sache nicht besser. Aus dieser Not heraus entstand die Idee, einmal in der Nachbarstadt und befreundetem gegnerischen Team nachzufragen, wie denn deren Trainingslage zurzeit so aussieht. Auch die Wuppertaler schienen das gleiche personelle Problem zu haben und man einigte sich direkt auf eine gemeinsame Trainingseinheit in Wuppertal. „Eine Hand wäscht die Andere“ war die Devise. Gemeinsam kamen wir dann auf eine annehmbare Anzahl an Sportlern, die gemeinsam mit viel Spaß dem Hockeysport nachgehen konnten. Und wir Remscheider konnten gleich doppelt davon profitieren. Somit war uns erstmal ein Trainingsplatz gesichert. Gemeinsam ging es dann sogar als Spielgemeinschaft auch noch auf das ein oder andere großartige Turnier.

Von den Solingern erfuhren wir auf einem solchen Turnier, dass diese dasselbe Problem der mangelnden Trainingsbeteiligung haben. So ist die Idee geboren, eine Spielgemeinschaft der drei Städte Solingen, Wuppertal und Remscheid zu gründen.

Ein neuer Name war auch schnell gefunden. **BERGISCH HOCH 3**. Da die Hallensituation in Remscheid für den Hockeysport weiterhin sehr bescheiden blieb, haben die Wuppertaler gar nicht lange überlegt und uns Remscheider auch für die Hallensaison weiterhin die Türen geöffnet. Somit können alle Hockeybegeisterten weiterhin ihrem Lieblingssport nachgehen. ♦
Ulli



Kreative Hobby Sportler im Bergischen



SPECIAL-HOCKEY, ZWEI PROJEKTE SORGEN FÜR FURORE

Nach langer zweijähriger Coronapause konnten wir nun endlich dort wieder anschließen, wo es im März 2020 leider abrupt enden musste!

Der Anfang war ja bereits gemacht und die Idee weiterzumachen stand bereits. Also war schnell klar, wir beginnen mit einer Zweitaufgabe des Behinderten-Hockey-Projekts. Stephan Schürmann, der nach wie vor sehr engagiert im RTB-Behinderten-Sport unterwegs ist, hat noch einmal kräftig die Werbetrommel gerührt. Diesmal ging es auch außerhalb des RTB auf die Suche

nach potentiellen Interessenten für unseren tollen Hockeysport für geistig behinderte Menschen. So wurde aus der Planung gleich die Umsetzung, denn viele alte bekannte Gesichter aus dem ersten Projekt waren wieder dabei. Auch zwei neue Hockeybegeisterte konnten wir durch die Werbung gewinnen.

So trafen wir uns dann zur ersten gemeinsamen Trainingsstunde am 3. Mai in der Sporthalle am Schimmelbuschweg. Eine große Wiedersehensfreude machte direkt die Runde und sogar die lokale Presse war mit vor Ort, um

Auf die Plätze, fertig, Hockey!



Übung macht den Meister



den „Neuanfang“ mit Bildern und einem tollen Bericht festzuhalten. Viele Dinge aus dem ersten Projekt waren nach der langen Pause wieder vergessen, aber nach einer nur kurzen Einführung, Information über generelle Verhaltensmaßnahmen im Umgang mit dem Schläger und einer kleinen vereinfachten Regelkunde kamen die Erinnerungen bei den meisten Teilnehmern schnell wieder. Die ersten praktischen Übungen folgten alsbald. Überall, wo man hinsah, sah man strahlende Gesichter und der Spaß an

ISK[®]
VERPACKUNGEN GMBH

Kronprinzenstraße 34 D 42857 Remscheid Telefon: 02191 / 93365-0
Telefax: 02191 / 93365-39

Know-How und Entwicklung von polsternden Verpackungslösungen für elektronische Industrie, Medizin und Maschinenbau

WIR VERPACKEN ZUKUNFT

www.isk-verpackungen.de

PARTNER DES SPORTS !

Im RTB trifft man immer nette Leute, teilt gemeinsame Interessen und setzt sich füreinander ein. Wenn Sie einmal fachlichen Rat brauchen, bin ich gern für Sie da.



Arndt Köhler e.K.

Allianz Generalvertretung
Königstr. 61 a
42853 Remscheid
info@koehler-allianz.de
www.koehler-allianz.de
WhatsApp 0 21 91.2 09 32 90



der Bewegung, den neuen Erfahrungen und dem Wissen, dazugehören, brachte die gute Laune erst recht in den Vordergrund. Zum Abschluss verabschiedeten wir Stephan Schürmann in seine wohlverdiente Kur.

Viele weitere Trainingseinheiten folgten, alle mit der gleichen Begeisterung wie am ersten Tag. Viele weitere Basics wurden dazu gelernt. Von der Ballführung, dem Abspielen und dem Stoppen, ging es dann auch schon bald zu kleinen technischen und taktischen Übungen über, so dass wir schnell auch schon ein kleines Abschlussspiel

kann und den Menschen mit Handicap eine Chance auf ein klein wenig Normalität durch den Hockeysport zu geben.

Die Entwicklung hat sich positiv gezeigt, denn durch viele Telefonate und Bemühungen von Stephan Schürmann ging es dann nach den Herbstferien im



Ein starkes Special-Hockey-Team



Mit Eifer bei der Sache, die Schüler der Hilda-Heinemann-Schule

zu jedem Ende einer Trainingseinheit spielen konnten. Denn dies war schließlich das Hauptziel und ist der größte Spaß an einer Mannschaftssportart.

Die letzte Trainingseinheit rückte dann auch schnell näher. Mit großer Vorfreude auf die weitere Planung nach den Sommerferien verabschiedeten wir uns bis auf weiteres. Eine feste Zukunft im Special-Hockey-Sport ist geplant. Ziel soll es sein, in Zukunft ein spielfähiges Team zu schaffen, welches gegen Gleichgesinnte spielen

Oktober mit einem weiteren kleinen Hockey-AG-Projekt an der Hilda-Heinemann-Schule weiter. Unter dem Motto „RTB meets Hilda“ fanden sich interessierte Teilnehmer. Nachdem die fixe Idee eines Hockeyprojektes für geistig behinderte Menschen beim RTB bereits Früchte getragen hat, ging die Planung und Entwicklung gleich erfolgreich weiter. Um weitere potentielle Spieler im Bereich des Special-Hockeys zu bekommen, hat Stephan Schürmann gleich mal bei der Hilda-Heinemann-Schule angefragt, ob dort Interesse an Schnuppertrainings besteht. So einigte man sich darauf, drei bis vier Einheiten in der Mittelstufe anzubieten und im Anschluss weitere Einheiten für die Oberstufe zu gestalten.

Jetzt hoffen wir auf eine eigene Hallenzeit, die wir zum gemeinsamen Hockeytraining aller Menschen mit geistigem Handicap nutzen können. Der erste Meilenstein ist jedenfalls gelegt und unsere Bemühungen haben sich definitiv gelohnt. Wir starten mit viel positiver Energie ins neue Jahr des Special-Hockeys und leben unseren Traum, eines Special-Hockey-Teams im RTB, weiter. ♦

Ulli

Diese Hockey-AG's wurden reichlich genutzt und die SchülerInnen gingen in diesem, für sie völlig unbekanntem Sport, total auf. Die LehrerInnen/BetreuerInnen waren ebenfalls über die Leistungen ihrer SchülerInnen sehr begeistert und zum Teil auch überrascht. Einige wuchsen über sich hinaus und haben ihre üblichen Grenzen durchbrochen.



Restaurant
Losenbüchel
internationale Küche

Dienstag
Ruhetag

BÜFETT | CATERING | PRIVATE VERANSTALTUNGEN
MITTAGSTISCH | ESSEN ZUM MITNEHMEN | HOCHZEITEN

Losenbücheler Straße 44 | 42857 Remscheid | ☎ 690 1122

KLEIDER MACHEN LEUTE

Getreu diesen Mot-
tos laufen die Her-
ren- und Jugend-
mannschaften der
Hockeyabteilung ab
diesem Jahr im neu-
en und einheitlichen

Outfit auf. Nach-
dem es sich in den
vergangenen Jahren
eingeschlichen hat,
dass sich jede Mann-
schaft eigenständig
um die Trikotaus-
stattung gekümmert
hat, feiern die ein-
heitlichen Trikots für
nahezu alle Mann-
schaften dieses Jahr
ihre Premiere.

Initiiert wurde dieser Schritt durch den Trainer
der U16, Markus Kocherscheid. Und das Ergebnis
kann sich wirklich sehen lassen. Gespielt wird in
blauen Heim- und weißen Auswärtsjerseys, so-
wie Hosen der Marke Reece, die sich im Hockey-
sport einer großen Beliebtheit erfreut. Für den
Weg zum Hockeyplatz gab es zudem einheitliche
blauen Hoodies, um schon vor dem Spiel Farbe
bekennen zu können.

Damit auch jeder die passende Größe bestellen
konnte, wurde im November 2021 ein großes
Event für die großen und kleinen Hockeyspieler
und Hockeyspielerinnen veranstaltet. Neben der
Anprobe der neuen Klamotten stand an diesem
Tag natürlich auch das Zusammenwachsen der
einzelnen Mannschaften bei lecker Grillwürst-
chen und kalten Getränken im Vordergrund. Die-
ses Event entpuppte sich im Nachhinein als voll-
er Erfolg und soll daher
auch ohne Trikotanpro-
be wiederholt werden.

Möglich gemacht wer-
den konnte die neue
Ausstattung allerdings

nur durch die großartige Unterstützung unserer Sponsoren. Das sind im ein-
zelnen der **Messerhersteller Dick**, sowie der **Hersteller für Fleischwolf-
messer Lumbeck & Wolter**. Der Hauptsponsor der U14 Jugendmannschaft
ist das **Steuerberaterbüro Andrä, Winkler, Diedrich aus Solingen**. Ein
besonderer Dank gebührt unserem langjährigen Hauptsponsor **Erwin Bür-
gel, Vertrieb für Schneidwerkzeuge jeglicher Art**. Als langjähriger Spie-
ler und enger Freund der Herren ist es Jens Bartsch eine Herzensangelegen-
heit, seinen Verein weiterhin so tatkräftig zu unterstützen.

Die Hockeyabteilung bedankt sich hiermit von ganzem Herzen bei all seinen
Sponsoren und dem Initiator Markus Kocherscheid. Ohne euch wäre dieses
Projekt nicht möglich gewesen!

Gezeigt werden konnten die neuen Outfits bereits im laufenden Spielbetrieb
in der Halle und auf dem Feld. Dabei machten die Jungs und Mädels nicht
nur sportlich eine wirklich gute Figur.

Dieses Projekt hat deutlich gezeigt was alles möglich ist, wenn viele Leute
mit anpacken und ein Ziel vor Augen haben. Der familiäre RTB steckt halt
voller Leben und einiger schönen Überraschungen.

In diesem Sinne noch einmal:
vielen vielen Dank an alle Beteiligten! ♦

#nurderRTB



„TOLLE RTB-OUTFITS
DANK
TOLLEN SPONSOREN!“



HARMONISCHES VOLLEYBALL-MITEINANDER

Trotz der auch in 2022 beruflich wie privat herausfordernden, ereignisreichen wie unsicheren Zeiten durften wir drei neue Volleyball begeisterte Mitspielende (Merlin, Emily und Kim) in unserer kleinen Hobby-Mixed-Mannschaft willkommen heißen.

Bei uns steht die Mischung aus Spaß und harmonischem Miteinander im Mittelpunkt.

Obwohl wir keine Punktspiele bestreiten, sind wir immer mit einer Prise sportlichem Ehrgeiz und Anspruch dabei. Gewinnen oder Verlieren ist den meisten von uns aber nicht ganz so wichtig – Hauptsache wir verbringen einen netten Abend mit Bewegung und Spaß. In der Regel spielen wir in der Halle.

Wenn es das Wetter in den Sommermonaten zulässt, treffen wir uns auch gerne mal auf eine Runde Beach Volleyball am Stadtpark. **Wir sind offen für jede und jeden, der Lust und Spaß am Volleyball hat.**

Wir spielen auf gutem Hobby-Niveau. Wenn auch Du Lust hast mitzuspielen, komm einfach vorbei.

Unsere **Trainingszeiten** sind immer **dienstags von 20–22 Uhr**, gegenwärtig in der alternativen Sporthalle der Nelson-Mandela-Schule, Remscheid. Zugang zur Sporthalle über die Fischerstraße.

Wir warten schon alle fieberhaft darauf bald wieder in unserer geschätzten Halle West trainieren zu dürfen und grüßen bis dahin alle Vereinsmitglieder wie interessierte mit den nachfolgenden sportlichen Eindrücken. ♦

Sebastian Olejniczak



**VOLLEYBALL
HOBBY-MIXED**

**DI | 20 Uhr
90 Min | NMS**



B. M. Maschinenmesser

GmbH & Co. KG

FÜR JEDEN
EINSATZ
DAS RICHTIGE MESSER



Eine effiziente Ausstattung Ihrer Produktionsanlage und Präzision bei der Bearbeitung ist Voraussetzung für die hohe Qualität Ihrer Produkte.

Güldenwerth 26 d · 42857 Remscheid
Telefon 0 21 91 · 97 31 83 · Telefax 97 31 84

info@bm-maschinenmesser.de
www.bm-maschinenmesser.de


Kremer
GARTENBAU

Kremer GmbH · Wallburgstr. 60 · 42857 Remscheid
Tel. 02191 72333 · www.kremer-gartenbau.de

**Kühle Köpfe investieren jetzt
in eine neue Heizung und
sparen so eine Menge Kohle!**



Max Jbach

Mein Bad. Meine Wärme.

Hindenburgstr. 4 · 42853 Remscheid
Fon 02191.74661 · www.maxibach.de



PILATES? YOGA? – BEIDES!

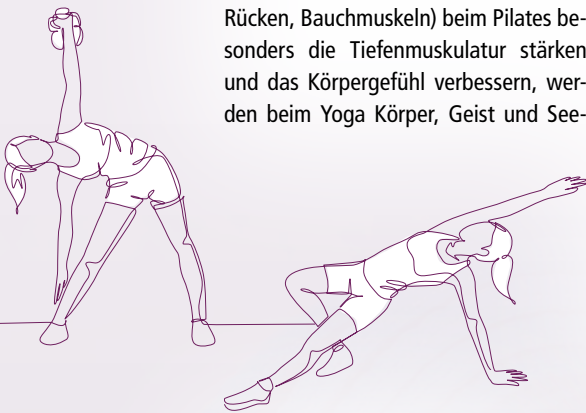
PILATES I+II

DI | 18 + 19 Uhr
60 Min | Ev. ACG

Mitglieder:
kostenfrei
Nichtmitglieder:
5 € | Std.

Im Sommer war ich auf der Suche nach einem sportlichen Ausgleich zum oft stressigen und fordernden Alltag. Ich wollte Pilates und Yoga ausprobieren und mich dann für eine Sportart entscheiden. In beiden Gruppen wurde ich herzlich aufgenommen, Pilates und Yoga sind verschieden, aber sie ergänzen sich und tun gut – also bin ich geblieben.

Während die bewusst ausgeführten Übungen unter Anspannung des „Powerhouse“ (Beckenboden, unterer Rücken, Bauchmuskeln) beim Pilates besonders die Tiefenmuskulatur stärken und das Körpergefühl verbessern, werden beim Yoga Körper, Geist und See-



le durch kontrollierte Bewegungen, die richtige Atmung und Meditation in Einklang gebracht.

Die Übungen sind durchaus anstrengend, aber sowohl beim Pilates als auch beim Yoga herrscht kein Wettbewerb, sondern es geht darum achtsam mit dem eigenen Körper umzugehen und etwas für sich zu tun, für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit.

Die Stunden sind sehr abwechslungsreich, sie beginnen immer mit dem Ankommen bei sich selbst bzw. dem Aufwärmen und enden mit einer Entspannung. Im Mittelteil gibt es viel-

fältige dynamische und auch statische Übungen, bei denen oft auch Hilfsmittel zum Einsatz kommen.

Unter Milas Anleitung gelingt es den Alltagsstress loszulassen, die eigene Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu steigern, Haltungsschäden entgegenzuwirken und den Körper bewusst wahrzunehmen.

Ich bin jedes Mal froh, mir Zeit für mich genommen zu haben und gehe zufrieden, mental und körperlich gestärkt in die Woche. ♦

Andrea Fäcke



YOGA

DO | 18 Uhr
60 Min | Ev. ACG

Mitglieder:
2 € | Std.
Nichtmitglieder:
5 € | Std.

LIEBE YOGIS,

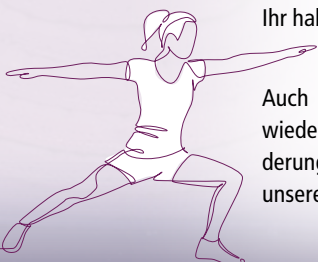
zwei turbulente und ereignisreiche Jahre haben wir gemeinsam durchlebt. Nachdem wir uns immer wieder an die häufig wechselnden Gesundheits- und Hygieneregeln angepasst haben, sind wir in der Adolf-Clarenbach Kirchengemeinde in einem sicheren Hafen aufgenommen worden.

Meinen herzlichen Dank richte ich an Deda und Uli und alle weiteren Beteiligten, die uns zu so schönen und wundervollen Räumen verholfen haben, um unser Yoga praktizieren zu können.

Weiter bedanke ich mich bei Euch, meinen Teilnehmern. Ihr habt alle Zeit-, Raum-, Präsenz und Onlinewechsel mitgemacht.

Ihr habt mich unterstützt.

Auch im kommenden Jahr werden wir wieder Herausforderungen und Veränderungen meistern und uns Raum für unsere Yogapraxis schaffen.



„DAS GEHEIMNIS DES WANDELS BESTEHT DARIN, DASS MAN SEINE ENERGIE NICHT AUF DEN KAMPF GEGEN DAS ALTE, SONDERN AUF DEN AUFBAU AUF DAS NEUE RICHTET.“

(Sokrates)

Wir werden wieder unsere Atmung, unseren Körper und unseren Geist fokussieren. Unser innerer Lehrer lässt uns erkennen, was für uns richtig und wichtig ist.

Wir werden unsere eigene Energie und die Energie der Gruppe spüren. Wir entdecken unsere Yogatalente und durch ständiges Üben erweitern wir unsere Grenzen und kommen zu neuen Erkenntnissen. ♦

Namasté – Holger



MIT GESTÄRKTEM RÜCKGRAT UND SPASS

In der Vorweihnachtszeit purzelten die Temperaturen buchstäblich in den Keller. Schön war es mitanzusehen, dass alles draußen in der Natur weiße Müützen trug. Und das war auch bitter nötig, denn die letzten Winter waren relativ warm, unsere Umwelt und unser Klima danken es.

Doch was geschieht mit uns? Wir frieren, können mit der Kälte gar nicht so recht umgehen. Wir ziehen des nachts Socken im Bett an und wärmen unsere müden Knochen mit einer Wärmflasche.

So ungefähr nach dem Motto: Rückenschmerzen, dann packe ich Wärme-

pflaster oder eine Wärmflasche drauf und was habe ich: warme Rückenschmerzen.

Dem kann ich entgegenwirken. Viel Bewegung, das Rückgrat dabei verbiegen und natürlich eine ganz große Portion Spaß.

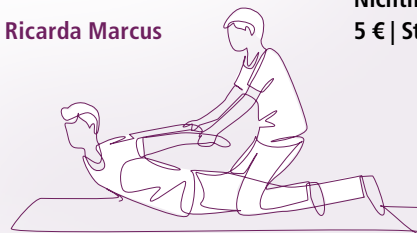
Der Übungsbetrieb findet zur Zeit in den Räumlichkeiten der evangelischen Adolf-Clarenbach-Kirche statt. An dieser Stelle möchte ich mich, und da spreche ich auch im Namen meiner Teilnehmer, ganz recht herzlich bedanken, dass man uns den Gemeindesaal zur Verfügung stellt. Ganz nebenbei ein tolles Ambiente, ist er doch vor Weihnachten

sehr schön geschmückt und strahlt eine wohlige Wärme aus.

Also, wer auf den Geschmack gekommen ist, sich und seiner Gesundheit etwas Gutes tun zu wollen, ist herzlich eingeladen und willkommen.

Ein dickes Dankeschön gilt auch den Teilnehmern, die mir jeden Mittwoch und Donnerstagabend zur Seite stehen. ♦

Eure Ricarda Marcus



WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK

MI | 20 Uhr
DO | 19:30 Uhr
60 Min | Ev. ACG

Mitglieder:
3 € | Std.
Nichtmitglieder:
5 € | Std.

WIE MAN SEINEN KLEINEN INNEREN SCHWEINEHUND ZUM SCHWEIGEN BRINGT



Ich möchte euch hier die Geschichte von meinem inneren Haustier, dem kleinen, trotzigem Schweinehund, und von seinem Widersacher, meinem kleinen inneren Yogi, erzählen.

In jedem von uns steckt ja irgendwo dieses kleine, unsere Motivation beeinflussende Etwas, welches uns durch geschickte, unterschwellige Manipulation von Dingen abhält, die uns, wenn wir sie denn ausführen würden, gut tun. Ich weiß gar nicht, woher der kleine Schweinehund kam oder wie er es geschafft hatte ein Teil von mir zu werden. Ich weiß nur, dass er sich hin und wieder hartnäckig und mit einer bemerkenswerten Beharrlichkeit in meine Vorhaben einmischt, um seinen Willen durchzusetzen.

Oftmals erwische ich ihn dabei, wie er versucht mich mit Verlockungen, wie z. B. *setze dich doch für einen Moment*

auf die Couch, trinke eine Tasse Tee und lese das spannende Buch weiter, oder: du hattest heute so einen stressigen Tag, bleib doch einfach zu Hause, von meinem eigentlichen Wunsch nach Bewegung, abzubringen. Als es einmal wieder so weit war und er anfang mich mit tollen Vorschlägen von meinem Vorhaben, zum Yoga zu gehen, abzubringen, regte sich plötzlich der kleine Yogi in mir. Erst ganz zaghaft, indem er mich erst einmal tief durchatmen ließ und ich so zur Ruhe kam. Das hatte den positiven Effekt, dass ich aufhörte auf meinen kleinen Schweinehund zu hören und so meine Gedanken auf die Vorzüge einer Yogastunde gerichtet wurden. So schnell wollte sich der kleine Schweinehund aber nicht geschlagen geben und brachte die Zeit als Gegenargument ins Spiel. Du hast doch noch so einiges zu erledigen vielleicht schaffst du es später nicht mehr. Aber-

mals ließ mich mein kleiner Yogi durchatmen und in Ruhe abwägen. Ich kam zu der Erkenntnis, dass Zeit kein Problem darstellte. Also zog ich mir meine Yogasachen an, nahm meine Yogatasche und machte mich auf den Weg zur Yogastunde mit Mila.

Auf dem Weg dorthin bestärkte mich mein kleiner Yogi mit einem Gefühl von positiver Vorfremde. Mein kleiner Schweinehund war verstummt. So konnte ich, wie schon so viele Male zuvor, eine eineinhalbstündige Yogaeinheit unter professioneller Anleitung von Mila, mit einem abwechslungsreichen Stundenbild, welches zur Stärkung meines inneren Yogis beiträgt, in angenehmer Atmosphäre, in einer Gruppe mit sehr, sehr netten Menschen, genießen.

Solltet Ihr auch so einen kleinen trotzigem inneren Schweinehund besitzen und noch einen Weg suchen, ihn los zu



FASZIEN YOGA

MI | 17:30 Uhr
90 Min | Ev. ACG

Mitglieder:
2 € | Std.
Nichtmitglieder:
7 € | Std.

werden, oder ihn zu zähmen, kann ich Euch nur raten, Euren kleinen inneren Yogi zu wecken! ♦

**In diesem Sinne
Namasté – Heike**

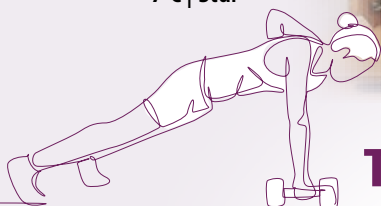




TIP-TOP-FIT

DO | 20 Uhr
75 Min | SB

Mitglieder:
2 € | Std.
Nichtmitglieder:
7 € | Std.



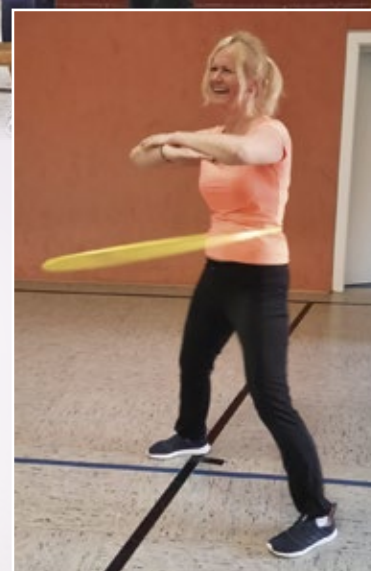
TIP TOP FIT

Jeden Donnerstag trifft sich von 20:00–21:15 Uhr unsere Tip Top Fit Gruppe in der Halle Schimmelbuschweg. Dort erwartet uns Jürgen mit seinem dynamischen Fitnessstraining. Er sorgt für abwechslungsreiche Workouts, auch in Form von Intervalltrainings. So steigern wir von Woche zu Woche unsere Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit! Nicht zu vergessen, dass unsere Lach-

muskeln auch trainiert werden. Wer einen nachhaltigen Sportabend erleben möchte, der kommt einfach vorbei... Wir freuen uns!

Und zum Schluss kommt hier ein dickes Dankeschön an Jürgen!! ♦

Cornelia Börsch



SMSCHATTENMACHER
SONNENSCHUTZTECHNIK

www.schattenmacher.de



Jetzt nachrüsten und bis zu ...

30% Heizkosten sparen!

Mit Rollläden, Dämmung, Steuerungen



Rufen Sie mich an – ich berate Sie gerne!

Ihre Claudia Meys
Tel. (02191) 97 39 90



SELBSTVERTEIDIGUNG IM SCHNELLDURCHLAUF

Auch in diesem Jahr ist es uns eine besondere Freude, Dir etwas über unsere Trainings zu berichten. Allerdings wäre es uns lieber, Du kommst mal endlich selbst vorbei und lernst Dich und Deinen Körper auf eine ganz neue Weise kennen!

LOS GEHT'S:

Zuerst wäre da das **U16 Training für Kinder** und Jugendliche zwischen 11 und 16 Jahren. Mittlerweile sehr gut besucht, freuen wir uns über die motivierten Teilnehmerinnen. Ja, richtig gelesen: Jungs haben sich bisher nicht getraut, es mit den taffen Mädchen aufzunehmen!

In diesem Training ist mittlerweile die gesamte Altersspanne vertreten und im Laufe des Jahres haben mehrere neue Gesichter den Weg zu uns gefunden. Das ist toll!

Natürlich sind diejenigen, die schon länger dabei sind und regelmäßig zum Training kommen in Ihren Fähigkeiten weiter fortgeschritten, als unsere Neuzugänge. Das ist ganz normal. Aber gerade der Leistungsunterschied wird in unserer harmonischen Gruppe sehr gut integriert. Immer wieder mischen wir die Trainingspartnerinnen so, dass Anfängerinnen von Fortgeschrittenen lernen können. Gleichzeitig können die Fortgeschrittenen ihr Wissen bei der Weitergabe selbst überprüfen. Wir sind sehr stolz darauf, dass unsere Fortgeschrittenen sich so einbringen und uns unterstützen. Ohne Euch geht es nicht und wir möchten uns ganz herzlich bei Euch bedanken!

Nach den U16 folgt das **Ü16 Training mit den Jugendlichen bzw. Erwachsenen.**

Auch dort haben unsere Teilnehmerinnen und unser tapferer einziger Teilnehmer Alex die eigenen Fähigkeiten gefestigt und gesteigert. Eure Motivation ist erstklassig

und das Training mit Euch macht uns einen riesen Spaß!

Sowohl bei U16, als auch Ü16 haben wir den Umfang der Techniken ausgebaut. Neben klassischen Abwehr- und Grifflösetechniken sind Schwerpunkte bei Unterkörper und Beine hinzugekommen. Dabei haben die Teilnehmerinnen (und

natürlich Alex 😊) schnell erfahren, wie wichtig ein sicherer Stand und ein bewegliches Gesäß sind.

Um diese Fähigkeiten weiter zu fördern, haben wir das Zirkeltraining erweitert. An diesen Trainingstagen liegt der Schwerpunkt auf dem gesamten Bewegungsapparat. In Form von vielen unterschiedlichen Übungen, die kurzweilig aber wiederholt und intensiv stattfinden, nehmen wir uns mehr Zeit für Konditions- und Koordinationstraining. Die Teilnehmerinnen verbessern dabei aber nicht nur Ausdauer oder Körpergefühl, sondern stärken auch ihren Willen! Denn die Übung bis zur letzten Sekunde sauber auszuführen, auch wenn sie noch so anstrengend ist und sich mit eisernem Willen bis zum erlösenden Gong-Schlag der Stoppuhr durchzubeißen; all das gehört auch zum Schwerpunkttraining. Manch eine ist sicherlich danach schon mit Muskelkater nach Hause gegangen, aber auf diesen Muskelkater können sie stolz sein!

Mit einem starken Willen tritt man nicht nur selbstbewusster auf, sondern schöpft auch aus verborgenen Ressourcen. Diese können uns dann nicht nur in kritischen Situationen, sondern auch im Schul- oder Berufsalltag von Nutzen sein!

ZUM SCHLUSS EIN KURZER AUSBLICK AUF DIE NÄCHSTEN INHALTE:

Da die meisten Auseinandersetzungen am Boden enden, wollen wir uns demnächst verstärkt der Verteidigung am Boden widmen.



SELBST- VERTEIDIGUNG U16

DI | 18 Uhr
75 Min | Ev. ACG



SELBST- VERTEIDIGUNG Ü16

DI | 19:30 Uhr
90 Min | Ev. ACG

RTB-Mitgliedschaft
nötig

Mitglieder:
3 € | Std.



Im Rahmen der Möglichkeiten in unserer aktuellen Turnhalle sind wir mit Hilfe des Vereins bemüht, dafür die nötigen Voraussetzungen zu schaffen.

So, nun hast Du im Schnelldurchlauf gelesen, was Du alles verpasst hast! Also hoch die faulen Knochen und mitgemacht, wir freuen uns auf Dich! ♦
Lars und Marcel



picard+
birkenstock
Experten für Büroarbeit seit 1919



TRAININGSZEITEN – SPORT- UND KURSANGEBOT

FÜR JEDEN IST ETWAS DABEI! ALLE TRAININGSZEITEN MIT SPORTSTÄTTE AUF EINEN BLICK:
HOCKEY-Zeiten ändern sich je nach Saison! Aktuelle Zeiten – siehe Internetseite: [rtb-1910.de!](http://rtb-1910.de)

2023

	16 Uhr	17 Uhr	18 Uhr	19 Uhr	20 Uhr
MO	Hockey Para-/Specialhockey 16:30 Uhr 90 Min GS NEU !!!	Abenteuersport 17 Uhr 90 Min SB Hockey Mädchen Knaben U8 17 Uhr 90 Min LH Hockey Bambini U6 17 Uhr 90 Min LH Hockey Knaben U10 17 Uhr 90 Min LH	Lauftreff 18:30 Uhr 75 Min HW Hockey Knaben U12 U14 U16 18:30 Uhr 90 Min LH	Frauengymnastik 19 Uhr 60 Min SB	Workout 20 Uhr 90 Min SB Hockey Damen 20 Uhr 90 Min LH
DI	Eltern-Kind-Turnen 16 Uhr 60 Min SB	Sport-Spiel-Spaß U6 17 Uhr 90 Min SB Fahrradkurs 6–16 Jahre 17 Uhr 60–90 Min HW	Selbstverteidigung Jugend U16 18 Uhr 75 Min Ev. ACG Pilates I 18 Uhr 60 Min Ev. ACG Behindertensport 18:15 Uhr 60 Min SB	Pilates II 19 Uhr 60 Min Ev. ACG Laufkurs 10–14 Jahre 19:15 Uhr 60 Min SB Selbstverteidigung Erwachsene U16 19:30 Uhr 90 Min Ev. ACG	Volleyball Hobby-Mixed 20 Uhr 90 Min NMS
MI	Ballspiele 3–6 Jahre 16 Uhr 60 Min SB	Dancing Happy Feet U6 17 Uhr 60 Min SB Faszien Yoga 17:30 Uhr 90 Min Ev. ACG	Lauftreff 18:30 Uhr 75 Min HW Taekwon-Do U12 18:15 Uhr 60 Min SB	Taekwon-Do U12 19:30 Uhr 60 Min SB	Wirbelsäulengymnastik 20 Uhr 60 Min Ev. ACG
DO	Fitte Kids U9 Leichtathletik 16 Uhr 90 Min SB	Fitte Kids U9 Leichtathletik 17:30 Uhr 90 Min SB	Yoga 18 Uhr 60 Min Ev. ACG	Fitnessstraining Männer 19 Uhr 60 Min SB Wirbelsäulengymnastik 19:30 Uhr 60 Min Ev. ACG	TipTopFit 20 Uhr 75 Min SB
FR	Dancing Minis 6–12 Jahre 16 Uhr 60 Min Ev. ACG	Marathonteam 17 Uhr 90 Min HW Hockey Mädchen Knaben U8 17 Uhr 90 Min LH Hockey Bambini U6 16:30 Uhr 90 Min SB Hockey Mädchen Knaben U10 17 Uhr 90 Min LH Dancing Young Adults U12 17 Uhr 60 Min Ev. ACG	Frauengymnastik 18 Uhr 60 Min SB Hockey Knaben U12 U14 U16 18:30 Uhr 90 Min LH	Leichtathletik-Abt. 19 Uhr 90 Min SB	Hockey Hobby 20 Uhr 90 Min Kunstrasen ETG 47 Dorner Weg 2 Wtal Hockey Herren 20 Uhr 90 Min LH

Für Kurse wird eine Kursgebühr erhoben.

Die Gebühren der Kurse finden Sie unten.

- SB = Turnhalle Schimmelbuschweg
- HW = Sport- und Mehrzweckhalle West
- LH = Sporthalle Lüttringhausen
- Ev. ACG = Turnhalle ev. Adolf-Clarenbach-Gemeinde
- NMS = Sporthalle Nelson-Mandela-Schule
- GS = Halle Grundschule Siepen

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:

- 1. Vorsitzender + Hockey:**
Florian Zwanzig 01 60.2435515
- Kassierer + Geschäftsstelle:**
Heinz Steidl 021 91.696922
- Laufen:**
Udo Stollwerk 021 96.972873

KINDER- & JUGENDSPORT KURSE & INDOORTRAINING FITNESS & GYMNASTIK LEICHTATHLETIK TEAM- & GRUPPENSORT

MITGLIEDSBEITRÄGE

Stand 01.2021

Diese Beitragssätze gelten bei Einzugsermächtigung (wahlweise viertel-, halbjährlich oder jährlich) oder bei Zahlung des kompletten Jahresbeitrages bis Ende Februar. Bei Zahlung nach dem 28. Februar wird eine Gebühr von 12 € erhoben.

	Quartal	Halbjahr	Jahr
ERWACHSENE über 18 Jahre	30 €	60 €	120 €
EHEPAARE	51 €	102 €	204 €
KINDER/JUGENDLICHE bis 18 Jahre, STUDENTEN	16,50 €	33 €	66 €
2 GESCHWISTER	27 €	54 €	108 €
3 GESCHWISTER oder mehr	34,50 €	69 €	138 €
SENIOREN ab 65 J.	1 Person 24 € 2 Personen 39 €	48 € 78 €	96 € 156 €
FAMILIENBEITRAG 1	1 Elternteil		
- mit 1 Kind	43,50 €	87 €	174 €
- mit 2 Kindern	54 €	108 €	216 €
- mit mehr als 2 Kindern	61,50 €	123 €	246 €
FAMILIENBEITRAG 2	2 Elternteile		
- mit 1 Kind	64,50 €	129 €	258 €
- mit 2 Kindern	75 €	150 €	300 €
- mit mehr als 2 Kindern	82,50 €	165 €	330 €

Konto-Nr.: IBAN DE63 3405 0000 0000 1507 89

Die Beiträge sind laut Satzung im Voraus jeweils zum 1.1. / 1.4. / 1.7. und 1.10. fällig.

Für diese Beiträge können Sie beliebig oft und in mehreren Abteilungen Sport betreiben.

Passive Mitglieder zahlen einen freiwilligen Beitrag, der mindestens 20% der oben genannten Beiträge beträgt.

KURSE zusätzliche Gebühren	Mitglieder	Nicht-Mitglieder
TIP-TOP-FIT	20 Std.	– 100 €
KINDER FAHRRADKURS	16 Std.	30 € 60 €
KINDER LAUFKURS	16 Std.	– 30 €
WIRBEL-SÄULENGYMNASTIK	20 Std.	60 € 100 €
PILATES	20 Std.	– 100 €
YOGA	20 Std.	40 € 100 €
FASZIEN-YOGA	20 x 1½-Std.	40 € 140 €
SELBST-VERTEIDIGUNG	40 Std.	120 € (Mitgliedschaft erforderlich)

Für die Beitragshöhe ist der am Fälligkeitstag bestehende Mitgliederstatus maßgebend. Soweit dem Verein kein entsprechender Nachweis eingereicht wird, der einen ermäßigten Beitrag rechtfertigt, ist der für aktive Mitglieder festgesetzte Betrag zu entrichten. Für die lebensaltersabhängige Beitragsberechnung ist jeweils der dem Alterswechsel folgende 1. Januar maßgeblich.

Der Vorstand kann in besonderen Ausnahmen die Beiträge ermäßigen, stunden oder erlassen.

Bei Eintritt ist eine einmalige Verwaltungskostenpauschale von 10 € pro Person zu entrichten.

Für die Hockeyabteilung wird mit dem Jahresbeitrag ein Sonderbeitrag in Höhe von 3 € für Kinder und Jugendliche sowie von 5 € für Erwachsene pro Monat erhoben.

Aktive Mitglieder der LG Remscheid zahlen einen zusätzlichen jährlichen Kostenbeitrag in Höhe von 60 €.

Die Mitgliedschaft dauert mindestens ein Jahr, danach gilt eine vierteljährliche Kündigungsfrist zum Quartalsende.

Darüber hinaus bietet der Reinshagener Turnerbund verschiedene Kurse für Mitglieder und Nichtmitglieder an, für die gesonderte Gebühren anfallen.

Stadion Reinshagen: Wallburgstr. 25, 42857 RS • SB: Turnhalle Schimmelbuschweg, Schimmelbuschweg 5, 42857 RS • HW: Sport- und Mehrzweckhalle West: Wallburgstr. 23, 42857 RS • LH: Sporthalle Lüttringhausen: Klausener Str. 50, 42899 RS • Ev. ACG: Turnhalle ev. Adolf-Clarenbach-Gemeinde: Reinshagener Str. 11, 42857 RS • NMS: Sporthalle Nelson-Mandela-Schule: Ewaldstr. 8, 42859 RS • GS: Halle Grundschule Siepen: Wolfstr. 13, 42855 RS



Reinshagener Turnerbund 1910 e.V.

Einladung zur Mitgliederversammlung (Jahreshauptversammlung) des Reinshagener Turnerbund 1910 e.V.

am Montag, den 27. März 2023 um 19:30 Uhr

Gaststätte „Zum Stadion“ | Reinshagener Straße 41 | Remscheid

Tagesordnung:

- Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
- Genehmigung der Tagesordnung
- Geschäftsbericht
- Ehrungen
- Berichte der Warte
- Kassenbericht/Bericht der Kassenprüfer
- Entlastung des Vorstandes
- Wahlen
- Verschiedenes

Alle Vereinsmitglieder sind herzlich eingeladen und um zahlreiches Erscheinen wird gebeten.
Es erfolgt keine weitere schriftliche Einladung.

Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 3. März 2023 schriftlich an den Vorstand zu stellen.

Remscheid, im Januar 2023
Der Vorstand

GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

1. VORSITZENDER

Florian Zwanzig
Güldenwerth 52 | 42857 Remscheid 01 60.24355 15
florian.zwanzig@rtb-1910.de

2. VORSITZENDER

zur Zeit vakant

1. KASSENWART

Heinz Steidl
Voßnackstraße 38 | 42857 Remscheid 021 91.696922
heinz.steidl@rtb-1910.de

EHRENVORSITZENDER

Dieter Noss
Wallburgstraße 48 | 42857 Remscheid 021 91.77561
dieter-noss@freenet.de

GESCHÄFTSSTELLE DES RTB

Alle Änderungen von Anschriften / Bankverbindungen sowie Kündigungen (ggf. per Email) nur an die Geschäftsstelle senden:

Voßnackstraße 38 | 42857 Remscheid 021 91.696922
info@rtb-1910.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Reinshagener Turnerbund 1910 e.V.
Geschäftsstelle: Telefon 021 91.696922
Redaktion: Florian Zwanzig
Fotos: RTB. Vielen Dank an die Mitglieder!
Anzeigen: Vorstand RTB
Satz & Layout: Oehle Layoutservice | oehle-layout.de
Druck: Laserline GmbH | laser-line.de
Auflage: 800 Stück, 1 x jährlich
Preis: ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

In unserem Saal
finden bis zu
50 Personen Platz

GASTSTÄTTE ZUM STADION

**GASTSTÄTTE
+ SPORTLERTREFF**

**PIZZERIA
IMBISS**

**GEPFLEGTE GASTLICHKEIT
INTERNATIONALE KÜCHE**



täglich
geöffnet
von 12–22 Uhr
Dienstag Ruhetag

Reinshagener Straße 41 · 42857 Remscheid · Tel. 021 91 / 790352

JUBILARE 2023

**DANK UND ANERKENNUNG FÜR LANGJÄHRIGE
MITGLIEDSCHAFT & TREUE ZUM RTB**

60 JAHRE Reiner Quanz	25 JAHRE Christian Czaja
40 JAHRE Stefan Garweg	Barbara Merckelbach
Siegfried Rinke	Sabine Schrodt
Udo Stollwerk	Stephan Schürmann
Heide-Marie Draugielis	Beatrix Winter



Ehrung der Jubilare aus 2022: v.l.n.r.: Ute Quanz (60 Jahre),
1. Vorsitzender Florian Zwanzig, Christel Kumschier (50 Jahre)
– nicht auf dem Foto ist Gerhild Fehling (75 Jahre)

Ihre Hausapotheke in Vieringhausen !!



Montag - Freitag 8:30 - 18:30 Uhr
Samstag 8:30 - 13:00 Uhr

**VIERINGHAUSER-
APOTHEKE**

Guido Dasbach e.K.

Vieringhausen 75
42857 Remscheid
Telefon (0 21 91) 7 17 00
Telefax (0 21 91) 7 26 05