



DAS GIBT ES NEUES IM

4 9 **RTB | AKTUELL**

Umbau Halle West ♦ RTB-Raute on tour
SAVE the DATE ♦ Kindersportfest
Tag des Kinderturnens ♦ Stadtteilstfest

10 21 **KINDER | JUGEND**

Abenteuersport ♦ El-Ki ♦ Sport-Spiel-
Spaß ♦ RTB Dance Company ♦ Fitte
Kids ♦ Outdoorurse ♦ Taekwon-Do
15 Jahre Behindertensport ♦ Superheroes

22 23 **FITNESS | GYMNASTIK**

Frauengymnastik ♦ Frauenfitness
Fitness Workout ♦ Männerfitness

24 34 **LEICHTATHLETIK**

Edgar Schneider | 70 Jahre RTB-Mitglied
Sportabzeichen ♦ Leichtathletik-Abt.
LG Remscheid ♦ Sieberts Familien-
abenteuer auf São Tomé ♦ Silvesterlauf
RTB-Marathonteam

35 40 **TEAM | GRUPPEN**

Volleyball ♦ Hockeyberichte

41 45 **KURSE | INDOOR**

Fahrradkurs für Erwachsene
Tip-Top-Fit ♦ Lachyoga ♦ Yoga
Fitness-Yoga ♦ Pilates ♦ Wirbelsäulen-
Gymnastik

46 47 **RTB | INTERNES**

Trainingszeiten ♦ Mitgliedsbeiträge

! JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG !
am 24.03.2025 um 19.30 Uhr

rtb-1910.de



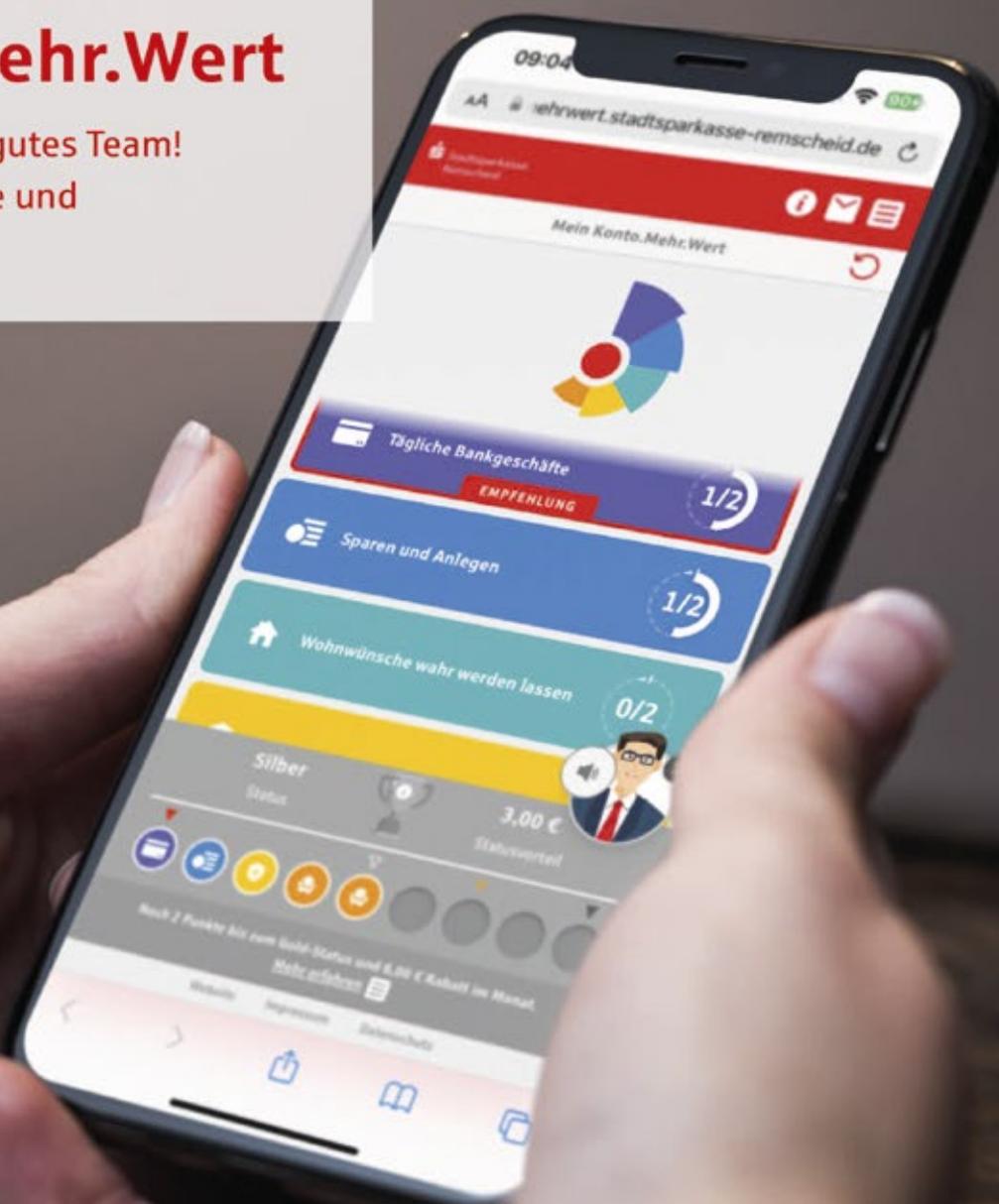


Stadtparkasse Remscheid

Privatgirokonten

Konto.Mehr.Wert

Sie und wir - ein gutes Team!
Wir sorgen für Sie und
für Ihre Finanzen.



Ermitteln Sie Ihren
Konto.Mehr.Wert oder
sprechen Sie uns gerne
vor Ort an!

LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE DES RTB! Vorwort

Druckfrisch haltet ihr die neue Vereinszeitung 2025 in euren Händen. Die Druckfarben sind kaum getrocknet, da kann das Lesen und Bestaunen der spannenden und vielfältigen Beiträge der erneut 48 bunten Seiten schon losgehen.

2024 – Endlich wurde die Zielgerade erreicht und wir konnten zum Schlusspurt ansetzen. „Ausdauer wird früher oder später belohnt – meistens aber später.“ Ich erinnere mich an viele strahlende Gesichter, lachende Menschen, die mit so viel Freude wieder vollständig in der sportlichen Heimat angekommen sind. Doch lasst uns bis zum Ziel durchlauf gedanklich an einigen Impressionen vorbeilaufen. Das neue Jahr begann und die Hockey Hallensaison in Lüttringhausen neigte sich bereits dem Ende zu. Neue Spieler konnten sich beweisen und die Integration der heranwachsenden Jugendspieler lief unter Volldampf. Gleichzeitig bereiteten sich die Kindergruppen auf den ersten Kindersporttag im Stadion Reinshagen vor. Anfang Mai konnten interessierte Kinder und Eltern die ganze Bandbreite an Kindersport im RTB ausprobieren. Der Zulauf war größer als erwartet, sodass zu keiner Zeit Ruhe auf dem Kunstrasen einkehrte. Die erste RTB-Veranstaltung 2024 war ein voller Erfolg und wird sich wiederholen! Genauso erfolgreich war die Teilnahme des RTB Special-Hockey Team bei den Landesmeisterschaften in Münster. Während die noch junge Mannschaft um einen Podiumsplatz kämpfte, wurden bereits einzelne Spieler für Sichtungslehrgänge beobachtet.

Kurz vor den Sommerferien wurde das erste vereinsinterne Eltern-Kind Hockeyturnier veranstaltet und die Sommerpause im geselligen Rahmen mit vielen neuen Eindrücken für alle Beteiligten eingeläutet. Bereits in der Sommerpause begannen die Vorbereitungen für das 3. Reinshagener Stadtteilstfest, dessen sportlicher Höhepunkt die Aufführung der RTB Dance Company war, welche mit der im Freien aufgeführten Choreografie alle Anwesenden in ihren Bann zog.

Die Ziellinie wurde inzwischen sichtbar. Der Weg bis zur ersten Übungsstunde der Halle West war nicht mehr weit. Für anspruchsvolle Übungen ging es zurück in den Spiegelsaal, endlich wieder den Volleyball hochfliegen lassen und die Netzaabwehr mit einem ganz anderen Gefühl erleben. Natürlich sehnten sich auch die Hockeyspieler nach dem charakteristischen Klacken der Hockeykugel in der alten Heimat. Alle Weichen wurden vor dem Herbst gestellt, die Gruppen informiert und so wurde

es ein erfolgreicher Zieleinlauf. Die Sportler strömten zurück in die Wallburgstraße, um dort auch im Winter ihrem Sport nachzugehen.

Die Hockeyabteilung hat zur feierlichen Rückkehr befreundete Vereine in den Altersklassen U10 und U12 eingeladen und in spannenden Turnieren die Halle wieder zur Heimspielstätte gemacht.

Leider blieb der Schlusspurt nicht ohne letzte Hürde. Nach den Herbstferien musste kurzfristig auf die Halle Schimmelbuschweg verzichtet werden, was dazu führte, dass nicht alle Gruppen in ihre angestammten Sportstätten zurückkehren konnten. Leider machte die Halle ihrem Namen alle Ehre und wurde aufgrund eines Schimmelbefalls gesperrt. Doch auch diese Hürde konnten die Sportler des RTB mit Bravur meistern. Sie wichen aus und fanden alternative Sportflächen für die Übergangszeit.

Während die Sportler auf ihren Zieleinlauf in den Schimmelbuschweg warteten, besuchte der Nikolaus, im Anschluss an die Nikolauswanderung, die Kinder.

Nach Weihnachten machten sich dann bei frostigem Wetter die Läufer auf zum letzten Wettkampf im Jahr 2024, dem Silvesterlauf. So konnten schlussendlich die Sportler des RTB, gemeinsam mit den Läufern des Silvesterlaufs, zum Jahresende den Zieleinlauf auf allen Ebenen feiern. Mit dem Jahresende waren alle Sportstätten des RTB wieder vollständig und ohne Einschränkungen für den RTB nutzbar.

„AUSDAUER
WIRD FRÜHER
ODER SPÄTER
BELOHNT –
MEISTENS ABER
SPÄTER.“

19. Jh. – Wilhelm Busch



So positiv darf es im neuen Jahr 2025 weitergehen. Ich freue mich, wenn die begonnenen Entwicklungen in den Gruppen, die neuen Angebote im Kindersportbereich, das Wachstum im Hockey und das Zusammenwachsen als Gesamtverein weiterhin so positiv verläuft. Dies werden wir sicherlich auch im vor uns liegenden Jahr 2025 erleben. Neben dem sportlichen Veranstaltungskalender – hier vor allem die Meisterschaftsspielen im Hockey – können einige Veranstaltungen von und mit dem RTB besucht werden. Die Details findet ihr im SAVE the DATE. ♦

Florian Zwanzig

1. Vorsitzender
des RTB

100
100 JAHRE
1918 - 2018

SCHUMACHER

PRECISION TOOLS SINCE 1918

AM ENDE WIRD ALLES GUT - AUCH BEIM UMBAU DER HALLE WEST

Die schier unendliche Geschichte, des Umbaus der Halle West, nimmt ein gutes Ende.

Im September 2024 konnten die ersten Gruppen des RTB wieder Quartier in der Halle West beziehen und Sport treiben.

Die Hockey's und Special-Hockey's folgten nach Abschluss der Feldsaison im Oktober.



Die Halle West strahlt nun in neuem Glanz. Frisch renoviert, mit neuer Elektrik und neuer Lüftungsanlage. Ein wahres Schmuckstück in dem der Sport ganz sicher wieder oder noch mehr Spaß macht. Von außen gut sichtbar sind die Rohre der Lüftungsanlage, welche zugegeben keinen schönen Anblick bieten, was aber nicht zu ändern ist. Aufgrund immer neuer Verzögerungen, von der Stadt einzuholenden Genehmigungen und weiteren Stillständen wurde im RTB-Vorstand viel diskutiert, was für alle Vorstandsmitglieder belastend war und Nerven kostete.

Zwischenzeitlich hatten wir im Vorstand, mit einem gewissen Galgenhumor, die Nutzung der riesigen Rohre des Lüftungssystems als Indoorspielplatz in Betracht gezogen. Sicher nicht ganz ernst gemeint, oder doch? Es ging halt nicht voran!

Fast vier Jahre mussten der Verein und vor allem unsere Sportler, auf die Halle West verzichten. Kreativität bei der Verlagerung war gefragt und die wurde im Vereinsvorstand und besonders auch bei den Übungsleitern entwickelt. Während die **Hockeyabteilung** eine Reise, oder war es eine **Odyssee**, durch **Remscheider Hallen** unternahm, war bei den anderen Gruppen der Ausdruck „nicht normierte Sport- und Bewegungsräume“ das Maß der Dinge.

Egal, ob in der Cafeteria des Stadions, im Gemeindesaal und weiteren Räumen der Adolf-Clarenbach-Kirchengemeinde oder auf der Gemeindefläche und den Grünflächen rund ums Stadion, es fand sich immer ein Ort. Es wurde seitens des Vereins Sport angeboten und es wurde rege Sport gemacht.

An dieser Stelle vielen Dank an die Kirchengemeinde für die Gastfreundschaft und an die Übungsleiter, für die Kreativität bei der Suche nach Unterkunftsmöglichkeiten und Durchführung der Sportangebote. Ein ganz großes Dankeschön an die Vereinsmitglieder für die Geduld, das Aushalten der Hallensituation und die Vereinstreue.

Während es in den Erwachsenenabteilungen keine oder kaum Vereinsaustritte gab, sah es im Hockeybereich anders aus. Verlagerung nach Hölterfeld, dann wieder Auszug wegen Bereitstellung einer Flüchtlingsunterkunft und weitere Verlagerung nach Klausen. Das ist ein grober Abriss, der nicht förderlich für die Hockeyabteilung war. Es wurden Fahr-



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



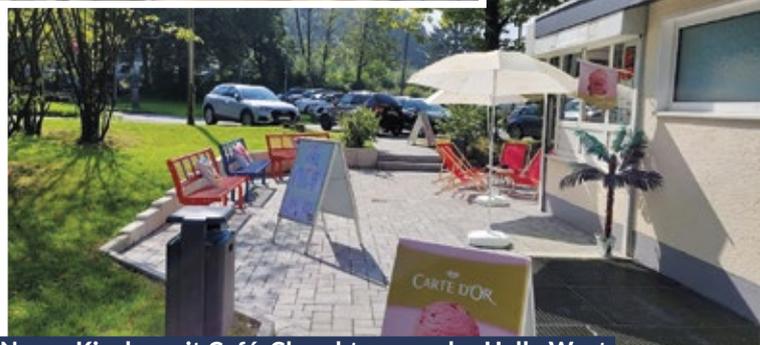
Wallburgstraße 17 a
42857 Remscheid

Telefon 02191/97 3531
Telefax 02191/97 3533

Dach-, Wand und Abdichtungstechnik

gemeinschaften gebildet, Trainingstage gewechselt und Trainingszeiten verändert. Am Ende blieben im Kinder- und Jugendbereich etliche Sportler auf der Strecke. Die Gewinnung neuer Mitglieder gestaltete sich, mangels aktueller Perspektive, schwierig bis fast unmöglich. Fast vier Jahre Stillstand in der Hockeyabteilung, die eigentlich mit dem neuen Kunstrasen wachsen wollte. Der Umbau, gerade der Halle West, dauerte einfach zu lange. Die Auswirkungen sind in den einzelnen Jahrgängen bereits gut sichtbar und werden den Verein noch lange begleiten. Schon jetzt ist ein Spielbetrieb in allen Altersklassen nicht mehr möglich, zumindest nicht ohne Unterstützung jüngerer Jahrgänge. Da hilft nur ein Neuaufbau bei den Jüngsten, den man Ende 2023 begonnen hat und auf einem guten Weg ist.

Die neue Sporthalle West ist nach wie vor Versammlungsstätte. Mit der neuen Lüftung und den Umbauten wurde auch die Heraus-



Neuer Kiosk – mit Café-Charakter – an der Halle West



zung der Zuschauerkapazität auf 1500 Personen möglich. Eine Veranstaltungshalle, die Remscheid unbestritten braucht und Fortschritt für Remscheid bedeutet. Hier liegt natürlich auch eine Crux für die ansässigen Vereine in der Sporthalle. Einschränkungen im Sportbetrieb sind vorprogrammiert, müssen aber auf ein Minimum beschränkt werden. Umbauten und Sperrungen für Umbauten, sollten erst freitags nach der letzten Trainingseinheit beginnen. Seitens des RTB nehmen wir die Aussage des Sportdezernenten der Stadt Remscheid ernst, der im Sportausschuss zur Reihenfolge der Vergabe sagte, dass zuerst der Schulsport, dann der Vereinssport und zuletzt Veranstaltungen berücksichtigt werden. Dies ist auch in der Niederschrift des Sportausschusses vom 15.03.22 festgehalten. Für den RTB werden wir die Situation beobachten und versuchen die Auswirkungen auf unseren Sport- und Spielbetrieb möglichst gering zu halten.

Nun sind wir von Vereinsseite aber erst einmal froh, wieder zurück in der Halle West zu sein und in einer modernisierten Sportstätte Vereinssport anbieten zu können. Die Halle ist zukunfts-trächtig saniert und der RTB-Vorstand kann sich nun, nach endlos langen vier Jahren mit vielen Gesprächen und „Nebenkriegschauplätzen“, wieder auf die originäre Vereinsarbeit konzentrieren. Wir freuen uns über viele zufriedene sportelnde Vereinsmitglieder und möchten noch viele neue Mitglieder begrüßen. ♦



Stephan Schürmann

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

Das Nettie's
dasnetties@web.de



Kiosk & More

Wallburgstraße 25, 42857 Remscheid an der Halle West

Die RTB-RAUTE on tour ...



Bereits im Frühjahr haben wir uns über die Möglichkeiten weiterer Vereinswerbung informiert. Entstanden ist in vielen Gesprächen und Entwürfen mit den Kreativen eine großflächige Werbefläche auf dem Heck eines Gelenkbusses der Stadtwerke Remscheid GmbH.

Vorrangig wird die Linie 654 natürlich auch in unserem Stadtteil „sichtbar fahren“. Das bunte Heck spiegelt unsere Vielseitigkeit wieder – wie wir es bereits auch in unserer Vereinszeitung zeigen.

Und natürlich im Angebot für unsere Mitglieder: Sport für Kids, für Teens, Fitness für alle und natürlich für unsere Handicap-Akteure.

Und: Regelmäßig geben aktuelle Werbefinfos Hinweise auf Aktivitäten im Verein.

Achtet mal d'rauf... 😊

Michael Albrecht

WERBUNG

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



SAVE the DATE

Bestimmte Veranstaltungen ohne den RTB sind inzwischen im Stadtteil und im Sportangebot am Reinshagen nicht mehr vorstellbar.

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.

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.



ER-FAHREN ...

SAMSTAG

08.03.2025

11-18 Uhr

SPECIAL HOCKEYTURNIER

„Hockey mal anders“

Halle West | Remscheid

SAMSTAG

10.05.2025

11-14 Uhr

KINDERSPORTFEST 2025

„Schnuppertraining“ für 3 bis 8-Jährige ...

Hockeyplatz Stadion Reinshagen | Remscheid

SAMSTAG

30.08.2025

ab 15 Uhr

4. STADTTEILFEST 2025

„Reinshagen BEWEGT sich“

Ev. Clarenbach-Kirchengemeinde | Remscheid

SAMSTAG

08.11.2025

11-15 Uhr

TAG DES KINDERTURNENS

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

Halle Schimmelbuschweg | Remscheid

picard+
birkenstock
Experten für Büroarbeit



Erfahren Sie mehr über die Vorteile von **NEW WORK.**

KINDERSPORT für 3 bis 8-JÄHRIGE

04. Mai 2024
- morgens im
Stadion Reinshagen

Die Kindersport-
abteilungen für
3-8 Jährige
stellen sich vor!

Bereits frühzeitig haben wir Kontakte zu den umliegenden Kindergärten, der Grundschule, den Eltern und Freunden aufgenommen.

Wir bedanken uns für die rege Teilnahme! Viele interessierte Kinder (und Eltern !) konnten unser Angebot in den Bereichen Hockey, Turnen, Leichtathletik und Tanz kennenlernen.



KINDERSPORTFEST 2024

„Schnuppertraining“ für 3 bis 8-Jährige ...

Hockeyplatz Stadion Reinshagen | Remscheid

Schnuppertrainings in diesen Sportarten sowie eine Vorführung unserer Tanzgruppe haben allen Zuschauern und Beteiligten viel Spaß gemacht.

Und viele Kids haben am KIBAZ (Kinderbewegungsabzeichen NRW) teilgenommen und ihre Urkunde stolz nach Hause getragen.

Wir freuen uns schon wieder auf den 10. Mai 2025 (... SAVE the DATE 😊) ♦

Michael Albrecht



Süßer Traum

Konditoreibetrieb
www.rtb.de mail: info@suesser-traum.de

...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](#)
Telefon: 0160/8191751

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

TAG DES KINDERTURNENS 2024 – anders als erwartet ...

Leider musste der Tag des Kinderturnens im letzten Jahr aufgrund einer Hallensperrung ausfallen. Der geplante Termin konnte nicht wie gewohnt durchgeführt werden. **Doch keine Sorge:** Der Spaß und die Bewegung kamen nicht zu kurz!

Der Tag des Kinderturnens wurde kurzerhand auf den folgenden Montag verschoben und fand in Form einer besonderen Einheit im normalen Abenteuersport statt (siehe Seite 10). Die Kinder konnten dabei in gewohnter Weise klettern, springen und neue sportliche Herausforderungen meistern. Trotz der kurzfristigen Änderung war die Stimmung großartig, und alle Teilnehmer hatten viel Freude daran, sich auszuprobieren und gemeinsam aktiv zu sein.

Wir hoffen, dass der Tag des Kinderturnens in diesem Jahr wieder wie gewohnt stattfinden kann – dann hoffentlich ohne unerwartete Hindernisse! ♦

Heinz Steidl

TAG DES KINDERTURNENS

„Wir machen Kinder stark!“

Halle Schimmelbuschweg | Remscheid



3. STADTTEILFEST 2024

DAS VERGANGENE STADTTEILFEST WAR EIN VOLLER ERFOLG!

Sehr viele von euch waren vor Ort und haben fleißig verschiedene Sportarten ausprobiert. Solltet ihr ein bestimmtes Sportangebot erneut probieren wollen, könnt ihr dies jederzeit gerne unverbindlich bei uns tun.

Über das Kontaktformular auf unserer Internetseite erhaltet ihr nähere Infos!

Wir freuen uns schon auf's nächste Mal. ♦



3. STADTTEILFEST

„Reinshagen BEWEGT sich“

Ev. Clarenbach-Kirchengemeinde | Remscheid



ABENTEUERTURNEN



ABENTEUERSPORT

MO | 17 Uhr
90 Min | SB

Niemals geht man so ganz ...

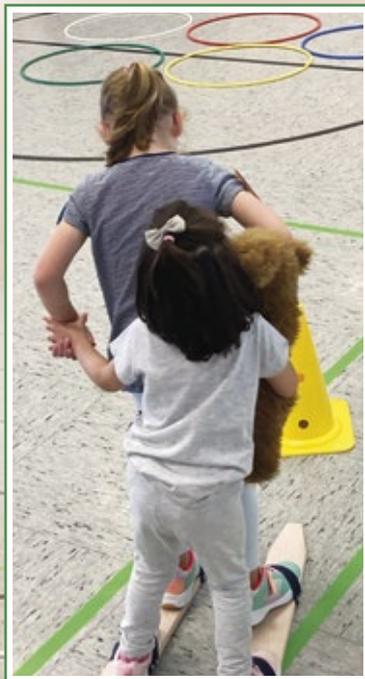
Nachdem ich im Herbst 2023 aus meinem „Rentnerdasein“ für den Bereich Abenteuerturnen reaktiviert wurde, haben wir 2024 bis in den Herbst eine weitere schöne gemeinsame Zeit in der Turnhalle erleben dürfen.

Wie schon all die Jahre vorher konnten die sportbegeisterten Kids jeden Montag das Abenteuer „Turnen“ neu ausprobieren.

Klettern, schaukeln, rollen, balancieren, springen, hüpfen oder richtige Turnkunststücke konnten ausprobiert werden. Mal waren die Affen los, mal die Schildkröten – der Fantasie wurden keine Grenzen gesetzt.

So hatten alle Kinder immer die Möglichkeit sich im Rahmen ihrer motorischen Fähigkeiten auszuprobieren, ihre Grenzen zu erkunden und sich weiterzuentwickeln.

Natürlich durfte auch unsere jährliche Karnevalsfeier – so richtig mit Polonaise, Umzugswagen und Kamelle – nicht fehlen, schließlich wohne ich seit 1996 im Rheinland!



OLYMPISCHE ABENTEUER-SOMMERSPIELE

In der letzten Stunde vor den Sommerferien eröffneten wir die **olympischen Abenteuer-Sommerspiele**. Ein spannender Mehrkampf mit Dosenwerfen, Sommerskilauflauf und weiteren Disziplinen endete für alle mit der Medaillenvergabe.

Bis zu den Herbstferien durfte ich dann „unsere“ Gruppe noch in „meiner“ vertrauten Grundschulhalle begleiten und meinen Nachfolger Noah einarbeiten,

bevor diese ja erst einmal geschlossen wurde und ich – diesmal endgültig – aus dem Dienst des RTB ausgeschieden bin. Es waren lange Jahre, seit 1982 als Übungsleiterin, die ich nicht missen möchte. Es war eine tolle Zeit, seit 1970 mit Ernst Schmidt, der es so lange mit mir ausgehalten hat – obwohl ich als Kind nicht immer so einfach war.

Aber als – nun schon seit 28 Jahren – bekennende Rheinländerin, die mittlerweile keinen familiären Bezug mehr zu Remscheid hat wird die Fahrt einfach zu lang.



Ich bedanke mich auf diesem Weg bei allen Eltern, die immer auf uns vertraut haben, dem RTB bei dem alles was ich im sportlichen Bereich gemacht habe und noch mache seinen Ursprung hat und bei dir Ernst: du hast mir immer die Möglichkeit gegeben mich auszuprobieren und warst immer für jede Idee offen.

DANKE! ♦ **Sabine Kalkuhl**

ABENTEUERSPORT mit Sabine Hardt: Neues Team, neue Angebote!

... die nächste Sabine übernimmt

Ich freue mich sehr, ab Februar die Gruppe Abenteuersport von Sabine Kalkuhl bzw. Noah Albrecht zu übernehmen. Unterstützt vom alten Team Ernst Schmidt und Lukas werden wir auch zukünftig viele Abenteuer mit den Kindern in der Turnhalle Schimmelbusch erleben.

Auch ich habe mit sieben Jahren die ersten Turnerfahrten im RTB bei Ernst gemacht. Als Jugendliche war ich in der Leichtathletik aktiv und habe Volleyball gespielt. Meine Ausbildung zum Übungsleiter C hat der Verein vor vielen Jahren ebenfalls unterstützt.

Ab Februar wird es außerdem ein weiteres Angebot im Bereich Eltern-Kind-Turnen geben. Auch freue ich mich auf die Unterstützung unserer Gruppenhelferin Eclin. ♦

Sabine Hardt

MEIN JAHR ALS SPORTHELFERIN – ein Blick zurück

Vor knapp einem Jahr begann alles: Als Teil meines Praktikums schnupperte ich das erste Mal in die Welt der Sportgruppen des RTB's hinein. Damals war mir noch nicht bewusst, wie sehr mich diese Erfahrung bereichern würde. Heute stehe ich jeden Dienstag von 16 bis 18 Uhr als Sporthelferin in der Halle und gestalte aktiv das Training mit – eine Entwicklung, auf die ich mit Stolz zurückblicke.

In dieser Zeit hat sich unglaublich viel verändert. Was anfangs eine neue Herausforderung war, ist heute ein fester Bestandteil meines Wochenplans und eine Aufgabe, die ich mit Freude übernehme. Anfangs war alles neu: die Gruppen, die Strukturen, die Abläufe. Von Anfang an stand mir Julia als Mentorin zur Seite. Sie hat mir nicht nur die Grundlagen für die Arbeit mit den Gruppen beigebracht, sondern mich auch ermutigt, eigene Ideen einzubringen. Mit viel Geduld und Erfahrung erklärte sie mir, wie man Übungen kindgerecht gestaltet, für Sicherheit sorgt und dabei den Spaß nicht zu kurz kommen lässt. Dank ihrer Unterstützung fühle ich mich heute sicher in meiner Rolle und habe viel gelernt.

In diesem Jahr hat sich vieles verändert, nicht zuletzt durch den Wechsel der Halle. Die Umstellung war eine Herausforderung, doch durch die Unterstützung von Julia und die Motivation der Gruppen haben wir diese Hürde gemeinsam gemeistert.

Heute bin ich froh, Teil dieses Teams zu sein und freue mich auf viele weitere Trainingstage.

Unsere Trainingszeit beginnt jeden Dienstag um 16 Uhr mit dem Eltern-Kind-Turnen. Diese Stunde ist besonders lebendig und fröhlich: Die Kleinsten erkunden gemeinsam mit ihren Begleitern verschiedene Bewegungslandschaften, üben spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten und erleben, wie viel Freude Bewegung machen kann. Es ist schön zu sehen, wie Kinder und Eltern gemeinsam aktiv sind und dabei kleine Erfolgserlebnisse feiern.

Von 17 bis 18 Uhr folgt dann unsere Gruppe Spiel, Sport, Spaß. Hier steht alles im Zeichen von Action, Teamgeist und Abwechslung. Ob mit Ballspielen, Staffelläufen oder Übungen mit Geräten – die Kinder im Vorschulalter können sich richtig auspowern und ihre Fähigkeiten verbessern. Besonders stolz macht es mich, wenn ich sehe, wie die Kinder neue Dinge ausprobieren,



**ELTERN-KIND-
TURNEN**

**MO | DI | 16 Uhr
60 Min | SB**



**SPORT-SPIEL-
SPASS U6**

**DI | 17 Uhr
60 Min | SB**

mutiger werden und sich als Team immer besser verstehen. ♦

Eure Rebecca



RTB DANCE COMPANY



DANCING HAPPY FEET 3-6 JAHRE

MI | 16 Uhr
60 Min | SB

DANCING ANGELS 6-12 JAHRE

FR | 17 Uhr
60 Min | HW-SP

DANCING DEVILS Ü12

FR | 18 Uhr
120 Min | HW-SP

DANCING ANGELS & DANCING DEVILS:

Die Tanzgruppen Dancing Angels und Dancing Devils begeistern mit coolem Hip-Hop und energiegeladenen Choreografien. Unsere Gruppen trainieren jeden Freitag, um gemeinsam zu tanzen, Spaß zu haben und Neues zu lernen.

- **Dancing Angels:** 17-18 Uhr | für Kinder von 6 bis 12 Jahren
- **Dancing Devils:** 18-20 Uhr | ab 13 Jahren

Unser Training bietet nicht nur coole Choreos zu aktuellen und beliebten Songs – die Kinder und Jugendlichen können selbst Vorschläge für Musik und Moves einbringen, was unser Training besonders abwechslungsreich und kreativ macht.

Dieses Jahr hatten wir bereits zwei erfolgreiche Auftritte, bei denen wir das Publikum mit unseren Choreos begeistern konnten. Für die Zukunft freuen wir uns auf viele weitere Highlights – und noch mehr Mitglieder!

Vor allem bei den Dancing Devils suchen wir Verstärkung. Wenn du Lust auf Hip-Hop und ein tolles Team hast, komm gerne vorbei und werde Teil unserer Tanzfamilie!

Wir freuen uns auf dich! ♦

Mackenzie Albrecht



neon + werbetechnik
greuling

Haddenbacher Str. 56 • 42855 Remscheid
Telefon: 0 2191 / 59 10 79 - 0
www.greuling-werbetechnik.de

AUTOSCHILDER
ZULASSUNGSSERVICE greuling
Ludwigstraße 12
42855 Remscheid
27070

KINDERLEICHTATHLETIK | „Fitte Kids“

Nanu... und so schnell ist auch das Jahr 2024 wieder einmal vorbei! Auch in diesem Jahr haben unsere fitten Kids mit viel Freude und Engagement an Ihrem Training teilgenommen. Ich freue mich auch weiterhin, die Übungsleiterin der Kinderleichtathletik zu sein und dabei tatkräftige Unterstützung meiner Sporthelferin Michelle zu haben, die auch gleichzeitig meine Schwester ist. Gemeinsam bilden wir ein super Team und setzen uns immer für die Interessen der Kinder ein!

Lasst uns gemeinsam einen Blick auf die wichtigsten Ereignisse und Entwicklungen werfen, die unsere Gruppen bereichert haben. Wie auch im letzten Jahr trainieren wir in zwei Gruppen, welche nach dem Alter aufgeteilt sind: Unter 9 und über 9! Bei besonders motivierten und talentierten Kindern nehmen wir die Altersbegrenzungen auch nicht zu streng, da wir mittlerweile schon einige Kinder zusammenhaben, die sowohl in der ersten als auch in der direkt darauf folgenden zweiten Gruppe trainieren. Dennoch dienen die Altersbegrenzungen als gute Orientierung für euch, falls ihr Interesse an einem Probetraining habt und ihr unsicher seid, zu welcher Gruppe ihr kommen sollt.

Die Gruppe der unter Neunjährigen trainiert donnerstags von 16:00 bis 17:30 Uhr. In dieser Gruppe steht vor allem der erste Kontakt mit der Leichtathletik im Mittelpunkt. Die Kinder haben die Möglichkeit, spielerisch die verschiedenen leichtathletischen Disziplinen kennenzulernen. Durch abwechslungsreiche Spiele und Übungen werden die Grundlagen des Laufens, Springens und Werfens vermittelt, sodass die Freude an Bewegung im Fokus steht. Unter anderem setzen wir uns als Ziel, die Begeisterung für die Leichtathletik zu wecken.

Die zweite Gruppe trainiert direkt im Anschluss von 17:30 bis 19:00 Uhr und ist für fitte Kids, welche über neun Jahre alt sind, angesetzt. Die fitten Kids haben bereits grundlegende Fähigkeiten in den leichtathletischen Disziplinen entwickelt. Im Training üben wir weiter systematisch an den leichtathletischen Disziplinen: Vom Sprinten über den Ausdauerlauf bis hin zum Hochsprung – alles ist dabei! Der Spaß am Sport bleibt weiterhin ein wichtiger Aspekt, doch das Training wird zunehmend leistungsorientierter.

In den wärmeren Sommermonaten trainieren wir im Stadion Reinshagen und im Winter geht es in die Sporthalle Schimmelbuschweg.

Besonders stolz bin ich auf **15 erfolgreiche Sportabzeichen**, die unsere fitten Kids in diesem Jahr absolviert haben. Herzlichen Glückwunsch an Sila, Ida Kn., Elli, Ece, Ida Kr., Nele, Elayne, Johanna, Julian, Lilly, Sena, Milia, Leo, Elif Su und Aurelia! Ihr habt eindrucksvoll gezeigt, dass sich hartes Training auszahlt!

Es ist beeindruckend zu sehen, wie ihr euch gegenseitig motiviert, und ich bin stolz auf jeden Einzelnen von euch fitten Kids. Bleibt weiterhin so fließig und habt Spaß am Sport. Michelle und ich sind sehr gespannt auf das nächste Jahr! ♦



**FITTE KIDS U9
LEICHTATHLETIK**

**DO | 16 Uhr
60 Min | SB**

**FITTE KIDS Ü9
LEICHTATHLETIK**

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

**Eure
Michelle & Celine**



OUTDOORKURSE | für Kinder und Jugendliche



FAHRRADKURS 6-16 JAHRE

DI | 17 Uhr
60-90 Min | HW

Start: 06.05.2025
16 Einheiten

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

Bewegen in der Natur, nicht für Jedermann erstrebenswert, aber im RTB eine Erfolgsstory. Wenn es vor den Osterferien heißt alles ist organisiert, handelt es sich um die Durchführung des Rad- und Laufkurses für Kinder und Jugendliche.

Der Fahrradkurs schreibt auch 2024 seine Erfolgsstory und das im 22. Jahr. Der Laufkurs kam in diesem Jahr irgendwie nicht in Gang. Trotz Bewerbung an Schule und in der Presse fanden sich keine vereinsfremden Teilnehmer. Die Idee den Kurs mit Teilnehmern aus beiden Behindertensportgruppen durchzuführen funktionierte nicht wirklich. So wurde nur ab und zu gelaufen und zumeist fand normaler Vereinssport statt.

Für den Radkurs fand sich Anfang des Jahres schnell ein Übungsleiterteam.

Mit Jürgen Kampschulte, Lorenz Frie, Mike Milling und den „Springern“ Anke Gerber und Susanne Hölzer waren erfahrene Trainer am Start. Die Abteilung Verkehrsunfallprävention der Polizei signalisierte ebenfalls Bereitschaft den Kurs zu unterstützen. Trotz intensiver Bewerbung des Radkurses blieben die Anmeldungen in diesem Jahr ein wenig hinter den Erwartungen zurück. Insgesamt fanden sich siebzehn Teilnehmer zum Kursbeginn am 30. April ein. Bis auf einen Teilnehmer alles neue Gesichter. Erfreulich war, dass viele junge Radler den Weg zum Kurs gefunden hatten.

Für das Übungsleiterteam war es eine reizvolle Aufgabe die jungen Teilnehmer an das ausdauernde Radfahren heranzuführen. Das gelang problemlos und es war schön zu sehen, wie die Übungen mit Eifer umgesetzt wurden

und die jungen Radler schnell große Fortschritte machten. Übungen in Sachen Koordination und sicherem Umgang mit dem Fahrrad wechselten mit zunächst kurzen Ausfahrten rund um das Stadion Reinshagen. Trotz des diesmal unbeständigen Wetters mit viel und ergiebigem Regen, fanden die Übungseinheiten mit wenigen Ausnahmen trocken statt.

Ein Highlight des Kurses waren die Übungsabende mit der Polizei, die in Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht durchgeführt wurden. Nachdem die Fahrräder auf Verkehrssicherheit und die Helme auf den richtigen Sitz überprüft waren, gab es eine Überraschung für die Radler. Herr Keller von der Verkehrswacht brachte reflektierende Beutel, die als Rucksack getragen werden können und Speichenreflektoren für jeden Kursteilnehmer mit.



Polizei und Verkehrswacht



„Da geht es lang ...“



Tolle und sinnvolle Geschenke, denn es ist sehr wichtig als Radfahrer in der Dämmerung und Dunkelheit sichtbar zu sein.

Im Verlauf der Übungsabende wurde das Befahren von Straßen und einer Kreuzung simuliert. Dafür wurde ein Parcours mit Hütchen aufgebaut. Herr Wenner von der Polizei und das Übungsleiterteam leiteten die Kursteilnehmer an den einzelnen Stationen an. Gerade die Kreuzung mit Begegnungsverkehr stellte die Radler vor Herausforderungen, die im Laufe des Trainings immer besser gemeistert wurden.

Nach den Sommerferien reduzierte sich leider die Teilnehmerzahl. Die verbliebenen Kids hatten viel Spaß bei den Übungsabenden mit längeren Ausfahrten, wobei immer wieder Technikübungen absolviert wurden. Der Rad-

Reflektierende Rucksäcke für alle



kurs endete dann planmäßig am 24. September ohne gravierende Stürze und Verletzungen. Allen Teilnehmern und den Übungsleitern hat es viel Spaß gemacht. An diese Stelle möchte ich mich bei den Lehrern der Grundschule Reinshagen für die Bewerbung der Kurse bedanken. Danke auch an die Herren Wenner und Keller von der Polizei und Verkehrswacht für die Unterstützung des Radkurses und die reflektierenden Geschenke. Danke auch an die Eltern für das Bringen der Teilneh-

mer, egal ob zu Fuß, mit Auto und Fahrradträger oder Auto und Anhänger.

Die Termine für die nächsten Outdoor-kurse stehen schon fest. Sie starten am 6. Mai 2025. ♦

Stephan Schürmann



LAUFKURS
10-14 JAHRE

DI | 19:15 Uhr
60 Min | SB

Start: 06.05.2025
16 Einheiten

Mitglieder:
kostenfrei
Nichtmitglieder:
30 € | Kurs

Anmeldungen für den Fahrrad- und Laufkurs 2025 sind per Mail bei Stephan Schürmann unter stephan.schuermann@rtb-1910.de oder an die Geschäftsstelle unter info@rtb-1910.de ab sofort möglich.

Weitere Infos unter www.rtb-1910.de



Ausfahrt zur Müngstener Brücke



TRADITIONELLES TAEKWON-DO

Werte und Entwicklung für Kinder und Jugendliche



Lehrgang bei den Großmeistern
Jürgen Sammler u. Thomas Weiß
(beide 7 Dan)
in Wahlberg bei Köln



Details nach Absprache
Ramin Soufiani
3. Dan
r.soufiani@web.de

Traditionelles Taekwon-Do ist weit mehr als nur ein Kampfsport – es ist eine Disziplin, die Werte wie Respekt, Disziplin und Durchhaltevermögen in den Mittelpunkt stellt. Gerade für Kinder und Jugendliche bietet diese Sportart eine ideale Plattform, um nicht nur physisch, sondern auch emotional und sozial zu wachsen.

fördert. Wettkämpfe sind dabei ein wichtiges Element: Sie lehren Kinder den fairen Wettbewerb, den Umgang mit Siegen und Niederlagen sowie die Bedeutung von sportlichem Verhalten.



TAEKWON-DO U12

MI | 18:30 Uhr
45 Min | SB

TAEKWON-DO Ü12 + ERWACHSENE

MI | 19:30 Uhr
60 Min | SB

KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG

Durch die vielseitigen Bewegungen im Taekwon-Do, von Präzisionsübungen bis hin zu dynamischen Kicks, verbessern Kinder ihre Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Das regelmäßige Training stärkt nicht nur die Muskeln, sondern fördert auch die körperliche Ausdauer. Besonders in einer Zeit, in der Bewegungsmangel ein wachsendes Problem ist, bietet Taekwon-Do eine willkommene Möglichkeit, dem entgegenzuwirken.

MENTALE STÄRKUNG

Taekwon-Do lehrt Geduld und Konzentration – Fähigkeiten, die in Schule und Alltag von unschätzbarem Wert sind. Kinder lernen, sich auf eine Aufgabe zu fokussieren und diese mit Hingabe zu verfolgen. Dabei spielt der Prüfungsprozess, bei dem Techniken und Formen erlernt und vorgeführt werden, eine entscheidende Rolle: Er gibt den Kindern klare Ziele und die Motivation, diese durch Anstrengung zu erreichen.

SOZIALE KOMPETENZ

Im Taekwon-Do-Training steht Respekt an oberster Stelle. Die Begrüßung des Partners, die Achtung vor dem Trainer und der rücksichtsvolle Umgang miteinander schaffen eine Umgebung, die soziale Fähigkeiten wie Empathie und Teamgeist

LANGFRISTIGE VORTEILE

Kinder, die früh Taekwon-Do praktizieren, entwickeln oft ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein. Sie lernen, Herausforderungen mit einer positiven Haltung zu begegnen und Rückschläge als Gelegenheiten zur Verbesserung zu sehen. Diese Einstellung begleitet sie oft ein Leben lang und hilft ihnen, persönliche und berufliche Ziele zu erreichen.

WARUM AUCH ERWACHSENE TAEKWON-DO TRAINIEREN SOLLTEN

Traditionelles Taekwon-Do ist nicht nur für Kinder und Jugendliche eine Bereicherung, sondern auch für Erwachsene eine hervorragende Möglichkeit, Körper und Geist zu stärken. Der Sport bietet ein ganzheitliches Training, das Fitness, Flexibilität und



Weggefährten seit über 31 Jahren:
Trainer und Schüler – v.l.n.R.:
Großmeister
Thomas Weiß (7. Dan)
Georg Reinartz (4. Dan)
Ramin Soufiani (3. Dan)
Jürgen Sammler (7. Dan)



Gleichgewicht verbessert – wichtige Aspekte, um bis ins hohe Alter gesund zu bleiben. Darüber hinaus hilft Taekwon-Do dabei, Stress abzubauen und die mentale Klarheit zu steigern.

Für viele Erwachsene stellt Taekwon-Do auch eine wertvolle Gelegenheit dar, sich persönlich weiterzuentwickeln. Das Erlernen neuer Techniken und das Setzen und Erreichen von Zielen im Training fördern Selbstvertrauen und Ausdauer. Zudem bietet das gemeinsame Training in der Gruppe eine Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und in einer motivierenden Gemeinschaft aktiv zu sein.

Training – ausnahmsweise im Spiegelsaal der Halle West

Das Training findet immer am Mittwoch Abend (U12 um 18:30 Uhr | Ü12 + Erwachsene um 19:30 Uhr) in der Halle am Schimmelbuschweg an der OGGs Reinshagen statt.



Ob als sportlicher Ausgleich zum Arbeitsalltag oder als langfristige Investition in die eigene Gesundheit – Taekwon-Do ist ein Sport, der in jedem Alter eine wertvolle Bereicherung sein kann.

FAZIT

Traditionelles Taekwon-Do ist mehr als nur Sport – es ist eine Schule fürs Leben. Indem Kinder, Jugendliche und Erwachsene ihre physischen, mentalen und sozialen Fähigkeiten stärken, bereitet sie dieser Sport darauf vor, zu verantwortungsvollen und resilienten Menschen heranzuwachsen. Für Eltern und Erwachsene, die eine ganzheitliche Entwicklung unterstützen wollen, ist Taekwon-Do eine ausgezeichnete Wahl.

INTERESSE GEWECKT?

Einfach ein Probe-training vereinbaren und mal schnuppern kommen – vor allem im Erwachsenen-Training können wir „Nachwuchs“ gut gebrauchen! ♦

Ramin Soufiani

KIOSK am Reinshagen

- **Köstlicher Kaffee:** *Frisch gebrüht für die kleine Auszeit*
- **Frische Backwaren:** *Täglich frisch und auch auf Bestellung*
- **Leckeres Eis:** *Ein Genuss für die ganze Familie*
- **Schreibwaren:** *Alles für Schule und Büro*
- **Trend- und Geschenkartikel:** *Immer etwas Neues entdecken*
- **Postfiliale:** *Praktische Postdienstleistungen vor Ort*
- **Presse:** *Aktuelle Zeitungen und Zeitschriften für Sie*
- **Wir freuen uns auf Sie! -**

Reinshagener Straße 57 | 42857 Remscheid
Öffnungszeiten: Mo–Fr: 7:00–18:00 Uhr | Sa: 8:00–13:00 Uhr
E-Mail: info@kiosk42.com | Tel.: 02191 / 71384



BEHINDERTENSPORT im RTB

Die Behindertensportabteilung feiert 15-jähriges Bestehen. Was am 13. Januar 2009 mit der ersten offiziellen Übungsstunde begann, hat sich zu einer absoluten Erfolgsgeschichte entwickelt.



BEHINDERTENS-SPORT I+II

DI | 18:15 + 19:15 Uhr
60 Min | SB

Mittlerweile bietet der Verein zwei Sportgruppen an, je einen inklusiven Rad- und Laufkurs sowie Special-Hockey auf dem Feld und in der Halle. Mit einer Anzahl von fünfundzwanzig aktiven Sportlern ist der Reinshagener TB einer der größten Anbieter im Handicapsport.

Zunehmend hat sich der RTB auch als Ansprechpartner in Sachen Inklusion entwickelt und arbeitet im Inklusionsrat der Stadt Remscheid sowie bei der Sonderwertung für Läufer mit Handicap beim Röntgenlauf mit. Somit blickt man im Verein mit Stolz auf 15 Jahre Sport für, aber vor allem mit Menschen mit Handicap zurück.

Als Abteilungs- und Übungsleiter Behindertensport bin ich froh diesen Weg, der vor weit mehr als fünfzehn Jahren begann, maßgeblich begleiten und gestalten zu dürfen. Dankbar bin ich für die Unterstützung im RTB und die Tatsache, dass mir seitens des Vorstandes immer freie Hand gelassen wurde. Bei Problemen habe ich stets engagierte und kompetente Unterstützung erhalten.

An dieser Stelle möchte ich bei den Sportlern der Behindertensportabteilung danke sagen. Ohne euch würde es diese Erfolgsstory nicht geben. Ohne Sportler kein Angebot. Danke für euer regelmäßiges Kommen und Sporttreiben an den

Trainingstagen und danke für die vielen schönen Momente in den vergangenen Jahren. Ein besonderer Dank gilt den Eltern und Familien der Sportler. Ohne eure Bereitschaft die Kids zu den Übungsabenden zu fahren, würden diese nicht stattfinden können. Danke auch für viel Input, viele Gespräche und auch für Hilfe an den Übungsabenden und bei Ausflügen.

Am 21. September durfte ich eine besondere Auszeichnung entgegennehmen. Die Rheinische Turnerjugend ehrte vier „Superheroes Inklusion“, die allen Kindern und Jugendlichen, egal ob dick oder dünn, groß oder klein und mit oder ohne Handicap, ermöglichen Sport zu treiben.



Superhero Inklusion

Egal ob Special-Hockey oder Fitness in der Halle. Wir machen Sport im RTB!



Die Ehrung nahm der Vorsitzende des Deutschen Behindertensportverbandes Friedhelm Julius Beucher vor. Ich habe die Auszeichnung, meiner Ansicht nach, stellvertretend für den Verein und vor allem stellvertretend für euch Sportler entgegengenommen. Denn, wie gesagt, ohne Sportler wäre kein Angebot möglich!

Nun zurück zu den Sportangeboten, die auch in 2024 wieder erfolgreich stattfanden.

Das Special-Hockey-Team besteht nun im zweiten Jahr und wächst stetig. Mir ist es eine Freude bei Besuchen der Trainingsabende zu sehen, dass teilweise zwölf bis fünfzehn Sportler dabei sind und fleißig trainiert wird. Ein detaillierter Bericht befindet sich im Bereich Team | Hockey. Bedanken

Gut sichtbar in der Dunkelheit



Los, wir wollen Sport machen!





Danach gehen die Specials wieder an einem anderen Abend auf den Platz und es wird dienstags wieder Kondition im Schimmelbusch gebolzt.

Jährliches Highlight ist der Röntgenlauf mit der Sonderwertung für Läufer mit Handicap. Neun Läufer aus der Handicapabteilung starteten für den RTB und eine ähnliche Anzahl für die Hilda-Heinemann-Schule. Somit stellte unser Verein einen Großteil der insgesamt 44 teilnehmenden Läufer mit Handicap, die am Lauftag von Ulli Kirchhoff und mir betreut wurden. Von den Neun, vom RTB gemeldeten Läufern, starteten am Ende Sechs. Der Rest fiel krankheitsbedingt aus.

möchte ich mich bei den Trainern der Specials, Ulli Kirchhoff und Tobias Dick, für das Engagement und die Organisation der Übungsabende und Turnierteilnahmen. Danke, dass ihr mit der Schaffung und Weiterentwicklung des Teams erfolgreich und maßgeblich zur Erfolgsstory Behindertensport im RTB beiträgt.

Die klassische Behindertensportgruppe, mit der die Geschichte Handicapsport im RTB begann, findet regelmäßig statt. Fleißig werden die Muskeln beansprucht und trainiert. Koordination, Ausdauer und Gleichgewichtsschulung stehen im Vordergrund. Jeder macht individuell im Rahmen seiner Möglichkeiten mit. Auch wenn der Ball nicht jedermanns Freund ist, kommt er häufig zum Einsatz und wird engagiert gespielt. Leichtathletische Elemente im Lauf und Wurf kommen ebenfalls nicht zu kurz. **Ein Dank geht an die Verkehrswacht. Sie stattete die Sportler mit reflektierenden Turnbeutel aus. Es ist wichtig, in der Dunkelheit von anderen Verkehrsteilnehmern gesehen zu werden.**

Die zweite Dienstagsgruppe für die Älteren befindet sich noch im Aufbau. Als konditionelles Ergänzungsangebot zum Specialhockeytraining angedacht, kann die Gruppe sicherlich noch einige Mitglieder vertragen. Schweißtreibende Einheiten mit Laufen, Gymnastik und Stabtraining sowie Zirkeltraining wechselten sich ab. Nach dem Fleiß wird auch gerne Fußball gespielt. Über die Wintermonate, genau gesagt ab den Herbstferien, überschneidet sich der Termin mit dem Hallentraining der Specials. Somit ruht das Angebot bis zu den Osterferien.

Beim Lauf über 1250 Meter stand der Paralympische Gedanke oder besser gesagt, das Motto „dabei sein ist alles“ im Vordergrund. Dennoch entfachte sich sportlicher Ehrgeiz und alle konnten ihre Zeiten aus dem Vorjahr verbessern und liefen unter die ersten Zehn. Podestplätze konnten Katharina Ronge mit Platz drei in der Damenwertung und Lucas Ruckes mit der Silbermedaille bei den Herren erlaufen. Man musste sich letztlich den Läufern des TSV Bayer 04 Leverkusen Paraspport geschlagen geben, die das Maß aller Dinge waren. Katharina und Lucas waren stolz auf ihre Leistung wie auch Robert Benninghoven (4.) Ahmed Fahad (6.) Noah Mitterbauer (7.) und Jan Lipphardt (9.).

Lautstark unterstützt wurden unsere RTB-Läufer wieder von den Mitgliedern der Handicapabteilung und deren Eltern. Pullis in Lohmannrot und die Specialhockeykleidung in Lohmannblau waren allorts am Hackenberg zu sehen und repräsentierten unseren Verein auf sympathische Weise.



Das RTB-Laufteam



Medaillengewinner Lucas (1. von links) Katharina (5. von links)



Laufprojekt mit vielen RTB-Läufern



Neue Erfahrungen mit dem Rollstuhl



Unterrichtsmaterial zum Thema Sehbehinderung



Dankbar bin ich für die Unterstützung des Behindertensportes von außen. Als größter und treuester Unterstützer ist die Firma Lohmann zu nennen, welche die Dienstagsgruppe seit Jahren unterstützt und auch beim Special-Hockey-Team eingestiegen ist. Nach Erstausrüstung der Mannschaft wird das Team nun zukunftsfruchtig und längerfristig mit finanziellen Mitteln ausgestattet.

Für kurzfristige Projekte, wie Unterstützung bei den Landesspielen Special Olympics konnten ebenfalls Gönner gefunden werden. Hier möchte ich besonders der Spedition Mäuler und der Firma Förster & Krause, insbesondere Dieter Krause danken. Hilfe gab es auch von befreundeten Vereinen. So stellte der Remscheider SV seinen Bus kostenfrei für die Teilnahme an den Landesspielen zur Verfügung. Danke an alle Unterstützer und Gönner!

In Sachen Handicapsport tut sich immer noch viel in Remscheid. So fand im September die 19. Auflage des BRSNW Kurzbahn Cups im Sportbad am Stadtpark statt. Hingucker war die Paralympische Bronzemedaille von Maurice Wetekam, die er bei den Paralympics Ende August in Paris über 100m Brust erschwamm. Selbst ging er nicht an den Start, führte aber Siegerehrungen

durch. Ebenfalls nicht am Start Elias de Souza, der in Bayern heimisch geworden ist und mittlerweile leider nicht mehr Teil der RTB-Familie ist.

Das Laufprojekt in Zusammenarbeit von Röntgensportclub, Inklusionsrat und Hilda-Heinemann-Schule läuft erfolgreich im zweiten Jahr. Auf 48 Teilnehmer ist die Gruppe angewachsen, die regelmäßig trainiert. Zwanzig starteten beim Röntgenlauf, wie bereits geschrieben auch viele RTB-Mitglieder.

Das Sportprojekt „Mittendrin“, welches vom Inklusionsrat der Stadt Remscheid initiiert und finanziert und vom Remscheider Sportbund durchgeführt wird, geht voran. Ziel des Projektes ist es, den Handicapsport als Normalität in die Vereine zu bringen, beziehungsweise die Vereine zu animieren,

sich für den Handicapsport zu öffnen, so wie wir es seit fünfzehn Jahren im RTB praktizieren.

Fünfzehn Jahre, eine lange Zeit in denen ich viele junge Sportler mit Handicap und interessante Menschen kennenlernen durfte. Einige sind von der ersten Stunde dabei und treiben immer noch begeistert Sport. Um das Sporttreiben für die Mitglieder so attraktiv wie möglich zu gestalten, gehören natürlich Fortbildungen dazu. So habe ich mit Ulli Kirchhoff, Julia Reichhardt, Tobias Dick und Jürgen Kampschulte im November an einer Fortbildung zum Thema Inklusion und Handicapsport teilgenommen.

Der Sport für Menschen mit Handicap hat in den letzten Jahren deutlich an Wahrnehmung gewonnen und eine positive Entwicklung genommen. Unser Verein, der Reinshagener TB, war und ist in einer gewissen Vorreiterrolle. Ich hoffe, in den nächsten Jahren noch viel Positives aus den Handicapsportgruppen des Vereins berichten zu können. ♦

Stephan Schürmann

© Christine Hoppe



15 JAHRE VEREINSTREUE in der Handicapgruppe

Wir waren im Herbst 2008 mit unserer Tochter Svenja beim Röntgenlauf. Dort ist sie beim Lauf für Kinder mitgelaufen und Stephan hat sie da gesehen. Er hat uns anschließend in der Halle angesprochen und uns von seiner Idee, von einer Sportgruppe für Kinder mit Handicap, erzählt und uns gefragt, ob Svenja da mitmachen wollte.

Im Januar 2009 ging es dann los und die erste Sportstunde startete am Schimmelbuschweg in Remscheid in der Turnhalle der GGS Reinshagen in Remscheid.

Nicht nur Svenja hält der Truppe seitdem die Treue, sondern auch Juliane und Ricky. Ricky war zwischendurch weggezogen, hat aber sofort wieder begonnen, nachdem sie wieder nach Remscheid zurückgezogen ist. Diese Treue zeigt doch, wie wertvoll diese Sportstunde ist.

Die Kombination aus Ausdauerübungen, wie Laufen, Gehen oder Hüpfen, mit Dehnungsübungen und Geschicklichkeitstraining wird immer begeistert absolviert. Im Sommer, bei schönen Wetter geht es dann zur Abwechslung schon mal auf die Sportanlage im benachbarten Reinshagener Stadion.

Stephan sorgt mit seinem unermüdlischen Einsatz dafür, dass die Sportstunde nie langweilig wird. ♦

Familie Feldges

Svenja Feldges mit Goldmedaille im Handball



SUPERHEROES | Anerkennung für Inklusions-Engagement

Am 21.09.2024 war ein schöner Herbsttag und es machten sich fast 500 Aktive aus 16 Showgruppen aus dem Bereich des Rheinischen TB mit ihrem Begleittross und ganz merkwürdigen Gerätschaften in Richtung oberbergisches Land auf. Der dort ansässige Turnverband Aggertal-Oberberg hatte zur Teilnahme an der RTJ-Turnshow gerufen und sie folgten diesem Ruf nach Gummersbach in die Eugen-Haas Halle. Nachdem diese vielen tollen, kleinen und großen Akrobatinnen und Akrobaten ihr Können einer fachlich kompetenten Jury dargeboten hatten – und die Darbietungen waren sehr sehenswert und häufig reif für einen Zirkus – mussten sie verwundert feststellen, dass vor ihrer Siegerehrung noch eine andere Ehrung kam.

Die Rheinische Turnerjugend hatte sich diese tolle Veranstaltung zur Ehrung der Superheroes auserkoren. Dieser Titel wird – mit jährlich wechselndem Motto – an verdiente Ehrenamtler, welche von ihren Vereinen dazu nominiert werden, verliehen. 2024 wurden die Superheroes gesucht, die sich ganz besonders für die Inklusion im Turnverein engagieren und es ermöglichen, dass alle Menschen gemeinsam Sport machen können. Ein zunehmend wichtig werdender Bereich in der schnellen und nach Perfektion strebenden Welt in der wir heute leben.

Und einer dieser tollen Helden im Reinshagener Turnerbund ist:
STEPHAN SCHÜRMMANN

Er gründete vor einer halben Ewigkeit die Sportgruppe für Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung. Mittlerweile nehmen sie an Laufwettkämpfen und anderen Wettbewerben teil und sind recht erfolgreich. Auch die Hockeyabteilung wurden durch sein Engagement um eine Mannschaft- in der Beeinträchtigung keine Rolle spielt – größer und er kümmert sich dort auch um die fachliche Kompetenz der ÜL.



Abschließend überreichten die Vorstandsmitglieder Uwe, Andy und Sabine der Rheinischen Turnerjugend noch Geschenke und DAS Superhero T-Shirt.

Bevor die Show, zu der ja – wie am Anfang erwähnt – fast 500 Akrobatinnen und Akrobaten aus dem ganzen Rheinland nach Gummersbach gepilgert waren – mit der Nominierung der Gruppen ihren Abschluss fand wurden unsere Heroes nochmals mit großem Applaus versehen auf dem Weg von der Vorführfläche zu ihren Plätzen begleitet.

Es war einfach großartig! ♦

Sabine Kalkuhl

Stephan Schürmann, Leander Feilen und Stephan und Petra Adomeitis standen dann dort in der Halle vor circa 800 Zuschauern, erteten den mehr als verdienten Applaus für ihr super Engagement und bekamen ihre Urkunden von niemand anderem als Friedhelm Julius Beuchert – Vorsitzender des Deutschen Behindertensportverbandes – überreicht.

Gerade Stephan freute sich über das Wiedersehen mit ihm besonders.



FRAUENGYMNASTIK FREITAG mit Sigrid



**FRAUEN-
GYMNASTIK**

**FR | 18 Uhr
60 Min | SB**

Immer wieder am Freitag kommt die Erinnerung ... an unsere alte Halle Schimmelbuschweg nun tatsächlich mit Schimmel. Jetzt sind wir am Montag im Siegelsaal Sporthalle West untergebracht. Wir sind keine Ballettgruppe die Spiegel und Stange brauchen – wir brauchen Platz um unsere Matten auszulegen und mit Sigrid Bickenbach manchmal lustig aber auch manchmal ernsthaft unseren „BODY“ zu trainieren.

Unsere Trainerin ist immer einfallsreich und wir hoffen das Sigrid uns noch lange erhalten bleibt und wir bald wieder in unsere Halle Schimmelbuschweg ohne Schimmel zurückkehren können. Auf ein neues Jahr 2025 liebe Sigrid – wir sind alle wieder dabei. Bis dahin schauen wir in den Spiegel und träumen von mehr Platz. ♦

Elke Haase



FRAUENFITNESS mit Bea Winter



**FRAUEN-
GYMNASTIK**

**MO | 19 Uhr
60 Min | SB**

Dieses Jahr haben wir „Zuwachs“ bekommen: 2 Mittturnerinnen heißen wir herzlich willkommen.

Alle sind auch in diesen Jahr wieder „voll dabei“ weil es Spaß macht und uns fit hält.

Bea versucht immer wieder sich weiterzubilden und gibt uns Anleitung zu neuen Übungen. Das ist SUPER – klappt aber auch nicht immer alles 😊

Darum geht unser herzliches „DANKE“ an unsere BEA – bitte weiter so im neuen Jahr!!! ♦

Roswitha Wischniewski



Kremer



Mo. bis Fr.: 8-18 Uhr
Samstag: 9-13 Uhr

**FLORISTIK
GARTENBAU**

Wallburgstr. 60 . 42857 Remscheid . Tel. 02191 72333 . info@kremer-gartenbau.de . www.kremer-gartenbau.de

FITNESS WORKOUT

Dank unserem Fitnesstrainer Holger, konnten wir unsere Fitness im Jahr 2024, durch die vielseitigen Übungen ob im Stadion, Wald oder im neuen Spiegelraum beibehalten. Immer wieder hat Holger neue Übungen in sein vielfältiges Programm eingebunden. Für sein tolles Programm und Arrangement bedanken wir uns herzlich. Nach jeder Fitness Einheit war die Work Life Balance positiv ausgeglichen.



Die funktionellen Übungen bei Sonnenuntergang im Wald oder Stadion

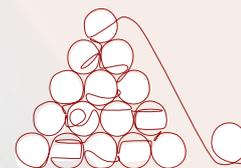
hatten auch noch einen weiteren positiven Effekt auf Körper und Geist. Holger, wir freuen uns auf ein tolles Jahr 2025. ♦

Mike Stäblein



WORKOUT

DI | 20 Uhr
90 Min | HW-SP



MÄNNERFITNESS | Sport tut gut

Mit diesem Motto ist die ganze Bandbreite körperlicher Aktivitäten beschrieben. In unserer regelmäßigen Donnerstagabendrunde in der Sporthalle am Schimmelbuschweg werden wir durch unseren Motivator Edgar ab 19 Uhr in allen Muskelbereichen gestählt. Und sollte Edgar doch einmal unpässlich sein, so haben wir in Jürgen einen weiteren guten Coach, der uns zum Schwitzen bringt.

Jede Alters- wie, aber auch Leistungsklasse wird in der MÄNNERFITNESS auf seine individuelle Stärke in der Gruppe trainiert. Der Weg ist das Ziel und dabei ist das Tempo uninteressant.

Mit Spaß und einer persönlichen Portion Leidenschaft vergehen die 60 Minuten wie im Flug. Wöchentliche Abwechslung im Trainingsprogramm ist dabei selbstverständlich. Die Unterbrechungen während der Schulferien empfindet man schon fast als unangenehm und freut sich dann umso mehr, wenn es wieder losgeht. Als übergeordnetes Ziel besteht für die Teilnehmer die Möglichkeit das Sportabzeichen in den verschiedenen Leistungsstufen unterjährig in Etappen zu absolvieren.

Und sollte der eine oder andere mit einmal wöchentlichem Training nicht ausgelastet sein, so stehen dem Sportskollegen nahezu unendlich viele Möglichkeiten innerhalb des RTB zur Verfügung.

Wir wollen es nicht als Highlight bezeichnen, aber der Jahresausklang bei Trank und Speise in geselliger Runde wird fast immer von der kompletten Runde aller Donnerstagsteilnehmer gerne wahrgenommen. ♦

Dieter W. Krause



FITNESSTRAINING
MÄNNER

DO | 19 Uhr
60 Min | SB



EDGAR SCHNEIDER

Bereits im Jahre 1950 meldeten seine Eltern Edgar im zarten Alter von 8 Jahren im RTB zum KINDERTURNEN an.

Dem Turnen ist er treu geblieben – bis 1960 die Leichtathletik-Abteilung gegründet wurde.

Hier fand er eine neue Heimstatt und tauchte schon 1963 als Aktiver in den Siegerlisten der Leichtathletik-Veranstaltungen auf. Erfolgreich als Mehrkämpfer und in der 4x100 m Jugendstaffel startete er in den folgenden Jahren auf den zahlreichen Bergfesten der näheren und weiteren Umgebung. Legendär seine Leistungen als Leichtgewicht beim „Bullen-Dreikampf“ auf der Susannenhöhe. Seine Vielseitigkeit stellte er bei den Kreismeisterschaften als erfolgreicher Teilnehmer bei den 110 m Hürden und im Stabhochsprung unter Beweis.

1964 | Pfingstzeitlager Meinerzhagen



Mitglied im RTB

unglaublich
– aber wirklich wahr

1985 und 1986 regte er erfolgreich **Vereinstage** in der Halle West an. Diese Veranstaltung fand 1987 im Stadion Reinshagen statt.

1991 ist Edgar Schneider **Ideengeber und Hauptorganisator des Remscheider City-Laufes**, gesponsert von der Stadtparkasse Remscheid. Diese Laufveranstaltung war höchst erfolgreich mit ständig steigenden Teilnehmerzahlen. Der RTB hat diese Großveranstaltung nach 5 tollen Jahren an den RSV abgegeben. Der City-Lauf fand insgesamt 25 mal statt und war die herausragende Laufveranstaltung in Remscheid.

1993 ruft Edgar in der Schulturnhalle am Schimmelbuschweg ein neues Sport-Angebot ins Leben: **Fitness-Training für Männer**. Sehr erfolgreich, die Abteilung führt er bis heute.



Edgar in Aktion



Während dieser Zeit erwarb er den Übungsleiter-Schein und übernahm 1969 vom Gründer Heinz Floer die Leichtathletik-Abteilung, deren Trainer er bis zum heutigen Tage ist, also stolze 56 Jahre.

1981 wurde Edgar Schneider für lange Jahre **Oberturnwart** und somit **Vorstandsmitglied im RTB**. Durch seine Ideen, Veranstaltungen und sein Organisationstalent hat er den Verein in den folgenden Jahren stark geprägt. Aus der Fülle der Veranstaltungen seien hier genannt:

1983 gründete er mit seiner Frau Renate die **Aerobic-Abteilung**, die durch gute Leitung und die weltweite Fitness-Welle bis 1989 auf 60 Mitglieder angewachsen ist.

1980 | Kanufahrt auf der Wupper



Susannahöhe auf dem Treppchen



Einen **Mountainbike-Kurs für Kids** bietet Edgar **2000** an. Dieser Kurs ist seit Jahren gut besucht und bis heute jährlich im Programm des RTB.

Im Herbst **2001** findet der erste **Röntgenlauf** in Remscheid statt. Edgar ist Initiator zur Unterstützung des Veranstalters für dieses weit über Remscheids Grenzen bekannte Laufereignis. Seit Beginn bis heute betreut unser Verein eine 7 km lange Teilstrecke einschließlich Verpflegungsstand für die LäuferInnen.

Beim 100-jährigen **Vereinsjubiläum** des RTB im Jahre 2010 konnte man auf ihn als Mitorganisator und Helfer bauen.

Außer diesen genannten Daten gab es noch eine Menge von Ideen und Angeboten, mit denen er das Vereinsleben des RTB bereichert hat, im sportlichen und im geselligen Bereich. So sollten Erwähnung finden:

- **ungezählte Vereinsmeisterschaften** des RTB im Leichtathletik-Bereich
- **Vereins-Spezial 10-Kampf** (mit Bogenschießen)
- **Badminton- und Tennisturniere**
- **Vereinstriathlon**, den er mehrmals organisierte und durchführte

1995 | Silberne Ehrennadel des LVN



- **Abteilungs-Freizeiten** in Sticht bei Halver, in Winterberg, am Schachen in Bad.-Württ., in Ohl im Oberbergischen oder in Bernau im Schwarzwald
- **1-4-tägige Wanderungen** praktisch im gesamten Rheinischen Schiefergebirge
- **1-3-tägige Radtouren** an Rhein, Ruhr, Mosel, Main, Lahn und Tauber



Diese Vielzahl von Aktivitäten ist auch an anderer Stelle nicht unbeachtet geblieben. So erhielt Edgar Schneider als Auszeichnungen:

- **1995** die **silberne Ehrennadel des LV Nordrhein**
- **2006** die Auszeichnung für **besondere sportliche Verdienste** der Stadt Remscheid
- **2019** die **NRW Sportplakette**

Heute gilt sein Augenmerk seinen beiden Abteilungen Leichtathletik und Fitness-Training für Männer, die er als Übungsleiter betreut.

Wöchentlich bringt er seine Erfahrung, sein Wissen und seine Geduld ein, um jeden und jede möglichst individuell zu unterstützen und zu motivieren: für Gesundheit und Fitness, besonders aber für die **jährliche Wiederholung des Deutschen Sportabzeichens**. Das ist ihm ein sehr wichtiges Anliegen und so ist es kein Wunder, dass der RTB bei der jährlichen Bewertung – Anzahl der Sportabzeichen zur Zahl der Vereinsmitglieder – in Remscheid einen Spitzenplatz belegt.



1997 | Auftritt Aktive RTB, nach 5 Jahren als Ausrichter



Edgar Schneider ist ein wahrer Glücksfall für den RTB.

Mit seiner offenen Art kann er Menschen führen und motivieren.

Sport und Bewegung sind sein Leben und das vermittelt er auch in seinen Abteilungen.

Fachlich hat er sich ein sehr großes Wissen erworben, für Neues ist er offen und probiert es gerne aus. Für den Reinshagener Turnerbund hat er Außerordentliches geleistet.

Wünschen wir ihm zukünftig beste Gesundheit und dass ihm die Ideen nicht ausgehen. ♦

Reiner Quanz



1997 | Sieger beim Altersportfest Kettwig mit G. Schmidt

SPORTABZEICHEN 2024

Wir gratulieren den 39 MITGLIEDERN des Reinshagener Turnerbundes, die im Jahre 2024 die Prüfung zum Deutschen Sportabzeichen mit Erfolg abgelegt haben:

20 JUGENDSPORTABZEICHEN

Gold	Sila Dönmez	Silber	Elif Su Ugurlu
Gold	Ida Knabenschuh	Bronze	Aurelia Scheck
Gold	Elli Knabenschuh	Bronze	Ilenia Cirillo
Gold	Ece Ulas	Bronze	Sofia Miralto
Gold	Ida Krietemeyer	Bronze	Arhan Ali
Gold	Nele Held		
Gold	Elayne Kütke		
Gold	Johanna Hauck		
Gold	Julian Bennert		
Silber	Lilly Neubauer		
Silber	Sena Bas		
Silber	Milia Sentek		
Silber	Leo Sentek		
Silber	Luisa Schrötges		
Silber	Fenja Schrötges		

19 SPORTABZEICHEN

1. Gold	Michael Albrecht	11. Gold	Jürgen Kampschulte
3. Gold	Michael Stäblein	12. Gold	Hermann Haaser
8. Silber	Andreas Gröger	12. Gold	Sabine Klett
8. Silber	Werner Kemmerich	12. Silber	Heinrich Kasek
8. Gold	Stephan Schürmann	16. Bronze	Rainer Keuth
9. Gold	Heinz Steidl	19. Gold	Ricarda Marcus
10. Gold	Christine Hoppe	26. Gold	Beate Döring
10. Gold	Jens Hoppe	30. Gold	Thomas Döring
10. Gold	Lydia Kasek	53. Gold	Ute Quanz
		58. Gold	Reiner Quanz

www.holz-lehmbau.de



Remscheid

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





Liebe Sportfreunde des RTB, liebe Leichtathleten,

Was lange währt ... – erst war's Corona, danach Sportstättenrenovierung – ... wird endlich gut. Wir haben unsere lang vermisste Sporthalle West zurück, sowie das Stadion Reinshagen → unseren Leichtathletik-Mittel- bzw. Stützpunkt. Es kann wieder, sobald alle Sportgeräte verfügbar sind, die Edgar für sein Trainingsprogramm benötigt, in alter Frische Leichtathletik und Kraftsport betrieben werden.

Die Sommer-Freiluftsaison war traditionell geprägt von leichtathletischem Treiben auf Tartanbahn, Rasen und in Sprunggruben. Das Training für's alljährliche

Sportabzeichen stand im Vordergrund für Jung und Alt, neben körperlichen Stärkungsübungen zum Muskelaufbau, der Ausdauer und Koordination.

Wer in der Sommersaison regelmäßig an den Trainingseinheiten bei Edgar Schneider teilgenommen hat, der erzielte Leistungen in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination, die das Erreichen des Sportabzeichens in Bronze, Silber oder Gold möglich machten. Im Vorteil sind hier die „alten Hasen“, die seit Jahrzehnten Jahr für Jahr Leichtathletik betreiben und dem Deutschen Olympischen Sportbund ein Dorn im Auge sind, weil ihre Goldquote traditionell unverhältnismäßig hoch ist.

Gegenseitiger Ansporn, die Kameradschaft und der soziale Aspekt von Vereinssport bereichern unser aller Leben. Jeder freut sich auf den nächsten/kommenden Freitag zum Training bei Edgar (bei dessen Verhinderung bei Ricarda Marcus oder Jürgen Kampschulte) und zum Treffen mit Gleichgesinnten. ♦



**LEICHTATHLETIK-
ABTEILUNG**

**FR | 18:30 Uhr
90 Min | HW**



Bis dahin ...
Liebe Grüße

Sabine Klett

*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**



KILa-Wettkampf | U8 & U10

LG REMSCHEID | Rekorde, Erfolge, Perspektiven



50 Jahre wurde die Leichtathletik-Gemeinschaft Remscheid.

Aktuell wird sie als Trainings- und Wettkampfgemeinschaft durch einen Zusammenschluss der Vereine Reinshagener TB, Lennepener TG und Lüttringhauser TV gebildet. Demnach verteilen sich auch die Athleten auf die drei Clubs.

er den bisherigen LG-Rekord. Zudem erhielt er für diese Leistung auch noch eine gesonderte Ehrung der Leichtathletik Region Mitte im LV Nordrhein. Dass er nebenbei auch eine neue Bestmarke im Vierkampf (50 m, Weitsprung, Hochsprung, Schlagball) aufstellte, war dann noch das i-Tüpfelchen.



LEICHTATHLETIK-
ABTEILUNG

Trainingszeiten unter:
LG-REMSCHEID.DE

Das vergangene Jahr hat gezeigt: Leichtathletik ist in. Die LG Remscheid boomt. Doch nicht nur der große Zulauf spricht Bände, es war auch ein erfolgreiches Jahr, dass viel von 2025 erwarten lässt. Die tolle Mischung aus Training, Spaß und Trainingsfleiß hat in allen Altersgruppen für viele Siege und einige neue Vereinsrekorde gesorgt. Ob in der klassischen Leichtathletik, im Teamwettkampf oder beim Röntgenlauf, immer wieder standen LG-Athleten ganz oben auf dem Treppchen.

Als weiterer starker RTB-Athlet im Wurfbereich wächst mit Jonas Kosanetzky heran, der im Ballwurf die 40 m-Marke schon weit übertroffen hat und sich im Kugelstoßen mit der schwierigen Drehstoßtechnik befasst.

Stark auch Juna Holt (RTB), die bei ihrem Start in Velbert direkt ihren ersten Dreikampf gewann.

Aus Sicht des RTB überragte in den jüngeren Jahrgängen der 11-jährige Leo Keller alle anderen. Mit 1,44 m im Hochsprung pulverisierte

Auch wenn sie nicht über den RTB in der LG sind, sollte nicht unerwähnt bleiben, dass Greta Westphal (Jg.



Jonas Leo Jakob

- 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



GRABMALE • STEINBILDHAUEREI
Meisterbetrieb

SCHURG

42857 Remscheid • Wallburgstr. 44
Tel. 0 21 91 / 7 14 73 • Fax 7 06 06

42429 Wermelskirchen • Berliner Str. 36 + 53
Tel. 0 21 96 / 38 13 • Fax 46 41

51399 Burscheid • Altenberger Str. 24
Tel. 0 21 74 / 6 09 48 • Fax 6 19 35



Velbert | U10 U12



Nelly und Jan

2013/LTG) seit 2024 dem LVN-Talentteam angehört. Zudem verbesserten Greta und Anni Czypiel (Jg. 2016/LTG) auch einige Vereinsrekorde. Dazu zählt zum Beispiel die Staffel aus Anni Czypiel, Leni Druzenheimer, Hannah Sonntag und Estelle Sonnenschein (alle Jg. 2016).

son zu bemerkenswerten Erfolgen steigern. Sie stand vier Mal bei Regionsmeisterschaften auf dem Podest und belegte auf Verbandsebene fünf Top-8 Platzierungen. Darüber hinaus verbesserte sie die LG-Rekorde im Blockmehrkampf Sprint/Sprung und im Siebenkampf. In letzterem verfehlte sie die Qualifikation für die deutschen Meisterschaften nur knapp.



Auch bei den Älteren konnten beachtliche Erfolge gefeiert werden. Emily Podszuweit (2011) stand 2024 gleich drei Mal bei Regionsmeisterschaften auf dem Treppchen. Im Kugelstoßen, Diskuswurf und Blockmehrkampf Wurf wurde sie jeweils Dritte. Über die 300 m Strecke feierte Tom Keller (2010) sein Debüt. Mit seinem ersten Rennen schaffte er es direkt für die Regions-Vergleichskämpfe nominiert zu werden. Bei diesen treten die besten Athleten jeder Region in ihren jeweiligen Disziplin gegeneinander an und wettstreiten als Regionsteam.

Eine Saison mit Höhen und Tiefen absolvierte Nelly Schröder (2009). Nachdem im Frühjahr nicht alles rund lief, konnte sie sich über die Sai-

Den Höhepunkt des Jahres beanspruchte allerdings Jan Edelmeier (2009, LTV) für sich. Nach einem eher ruhigen Jahr 2023, konnten sich seine Leistungen 2024 umso mehr sehen lassen. Er verbesserte nicht nur die LG-Rekorde im Blockmehrkampf Wurf und im Hürdensprint, sondern qualifizierte sich zudem im Hürdensprint für die deutschen Meisterschaften der U16. Nach vielen Jahren war Jan damit der Erste, der die LG in einer Einzeldisziplin, auf nationaler Meisterschaftsebene vertrat.

Es verwundert daher nicht, dass Jan im Herbst in den Landeskader berufen wurde. ♦

Jörn Abrahams

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



ULTRAMARATHON AUF SÃO TOMÉ

Ein außergewöhnliches Familienabenteuer auf dem Äquator

Mila und Ingo Siebert, beide RTB-Remscheid, sind bekannt für außergewöhnliche Laufabenteuer und Ultramarathons an weltweit besonderen Orten. So starteten sie auch in diesem Jahr bei einem Ultramarathon auf Sao Tomé und Príncipe, einem kleinen Inselstaat im Golf von Guinea. In diesem Jahr sollte es aber ein ganz besonderes Abenteuer sein, denn die ganze Familie Siebert reiste gemeinsam an den Äquator, um an diesem außergewöhnlichen Abenteuer teilzunehmen.

Der Veranstalter „GlobalLimits“ bietet an den verschiedensten Orten auf der Welt sogenannte „Multi Stage Races“ an, dabei wird viel Wert auf Professionalität, Sicherheit und vor allem auch kulturellen Austausch gelegt. Das Team vor Ort besteht aus Volunteers und Einheimischen, ohne die solch ein Abenteuer nicht möglich wäre.

Die Strecke, egal ob 120 oder 200 km, gilt als sehr anspruchsvoller Dschungeltrail.

Tochter Sarah (28), ebenfalls lauferfahren, hatte sich als Volunteer beworben und war als Teil der Crew mitverantwortlich für den erfolgreichen Ablauf, also Streckenkontrolle und Versorgung der Läufer vor, während und nach

der täglichen Etappe. Bereits ab 4 Uhr früh war sie für die großen und kleinen Probleme der Läufer da.

Sohn Nick (26) und Mila starteten über die Distanz von 120 km, gespickt mit etwa 3.000 positiven Höhenmetern und ganz viel Dschungel.

Während die Distanz für Mila als erfahrene Läuferin kein Problem darstellte, waren die klimatischen Verhältnisse (25°C und 80% Luftfeuchtigkeit) eine ganz neue Herausforderung. Für Nick war es die erste Teilnahme an solch einem Event. Seine Motivation und Neugierde waren zu jeder Zeit spürbar. Für den angehenden Biologen waren die Flora und Fauna vor Ort das wahre Highlight.

Ingo startete über die Langdistanz von 200 km mit etwa 6.000 Höhenmetern. Seine Angst vor Giftschlangen, die als endemische Arten in Form der schwarzen Kobra und grünen Mamba auf dieser Inselgruppe heimisch sind, machte jeden Tag zu einer neuen Mutprobe.

Ingenieurbüro Siebert

Fürberger Land 36 • 42857 Remscheid



Fon: 02191-791225 • Fax: 02191-791226

info@ing-buero-siebert.de • www.ing-buero-siebert.de

die SIEBERTS

Angekommen auf der Insel ging es nach der vorerst letzten Nacht in einem normalen Bett zum **Medical und Equipment Check**, denn ohne Messer und Stirnlampe wird kein Global-Limits Teilnehmer in den Dschungel gelassen. Nach einem Besuch im **Nationalmuseum** ging es dann ins **erste Camp**, wo Läufer und Crew in Moskitonetzen in den Räumlichkeiten eines **botanischen Gartens** untergebracht waren. Während der 6-tägigen Reise schlief man entweder in Moskitonetzen oder in Zelten. Für die Verpflegung musste jeder mithilfe von „Tütensesen“ selbst sorgen.

Als sanfter Start diente **Etappe 1** mit 36 km (24 km), einfachen **Dschungelpassagen** und langen Steigungen über weitreichende **Kokosnuss- und Kakao-plantagen**.

Etappe 2 hatte mit 31 km (22 km) bereits mehr Dschungelanteile und verlief durch **kleine Dörfer und Plantagen** und endete mitten im Dschungel an einem verlassenen Hotel. Ein besonderes Highlight war ein **Wasserfall**, der den müden Läufern als willkommene Dusche neue Kraft schenkte.

Mit 29 km (27 km) präsentierte die **dritte Etappe** eine streckentechnische Herausforderung und endete direkt **am Meer in einem Fischerdorf**. Das örtliche Fischrestaurant wird vielen Läufern im Gedächtnis bleiben, denn der frisch gefangene Fisch lieferte allen die nötige Energie für die nächste Etappe, der „Longstage“.

Die „**Longstage**“ ging über 59 km (26 km) so tief in den Dschungel hinein, dass selbst das GPS-Signal verstummte. Nur dank der perfekten Streckenmarkierung war die vierte Etappe gut zu bewältigen. Auch die tropischen Regenfälle reihten sich ein in die Liste der Herausforderungen. Am Ende der Etappe stand der grandiose Blick auf den „**Pico Grande**“, einem 400 m hohen Magmakegel aus vergangenen Zeitaltern und dem Wahrzeichen der Insel.

Etappe 5 fühlte sich mit 28 km (21 km) an wie das Halbfinale: Das schönste Camp, ein von **Palmen gesäumter Traumstrand** mit kristallklarem, blauen Wasser, brachte die Stimmung auf ein ansteckendes Hoch.

Das Finale, **Etappe 6**, führte uns nach 16 km (9 km) über den **Äquator**. Umgeben von Kokosnüssen, Wellen, Sonne und Applaus erreichten alle die Ziellinie.

Die vier Sieberts sind mittlerweile wieder in Deutschland und blicken auf ihr bisher größtes Familienabenteuer zurück. Neue Freundschaften wurden geknüpft und unvergessliche Eindrücke gesammelt.

Dass Nick es auf den 3. Platz der 120 km Läufer geschafft hat, setzt dem Ganzen noch die Krone auf und macht Appetit auf mehr.

Wo geht es als nächstes hin? Für Mila, Sarah und Ingo geht es Ende April 2025, mit Global Limits, erst mal zum nächsten Ultra nach „Usbekistan“ und Mitte September dann zu einem „Dreiländer Ultra Montenegro/Ksovo/Albanien“.

Für Spannung tolle Events und hartes Training in 2025 ist also bereits gesorgt 😊 ♦ **Ingo Siebert**



20. REMSCHEIDER Silvesterlauf 2025



LAUFTREFF

MO | MI | 18 Uhr
75 Min | HW

Der Remscheider Silvesterlauf fand zum 20. Mal statt. Das Orga-Team um Michael Scholz, Udo Stollwerk, Dieter Kopp und Klaus Lipus nahm dieses Jubiläum zum Anlass sich etwas Besonderes einfallen zu lassen. So erhielten alle Teilnehmenden als Präsent einen kleinen Rucksack mit Aufdruck der Müngstener Brücke.

Des Weiteren wurden vor Beginn des Laufes die fünf treuesten Teilnehmer geehrt. Conny Kro-

läufer*innen auf die anspruchsvolle 14 km lange Wendepunktstrecke, die vom Stadion Reinshagen ausgehend, durch Wupperwälder hindurch und vorbei an der Müngstener Brücke führte.

Zur Überraschung der meisten Anwesenden gab es mit Julius Drees (RV Adler Lüttringhausen) einen neuen Sieger. In der Zeit von 51:28 min war er knapp eine Minute schneller als die gemeinsam ins Ziel einlaufenden Freunde Daniel Schmidt und Meda Menigsteab (beide Steinhaus/HAWOTEX). In der Masterklasse siegte Marc Walter (LG Wuppertal) und in der Seniorenklasse Christoph Janthur (TTT). Bei den Frauen siegte mit



nenberg nahm zum 19. Mal teil, womit sie Rekordhalterin ist und einen dicken Blumenstrauß vom Orga-Team überreicht bekam. Die anderen Geehrten waren Martin Menn mit 17, Arnd Bader und Gunnar Müller mit je 16 und Toni Leyendecker mit 15 Teilnahmen. Eine weitere Ehrung erfuhr Andreas Dach, der alle Jahre über den Silvesterlauf im RGA berichtet hatte.

Mit 173 Anmeldungen zum Lauf war das Orga-Team zufrieden. Allerdings gingen nur 148

der bisher zweitschnellsten Zeit von 56:30 min Katharina Urbaincyk (Burnert Wuppertal) vor Vanessa Sosnowski (Edelheifer Racing Team) und Christin Gutsch (SF Ennepetal). In der Masterklasse siegte Miriam Adam (Tri Club Wuppertal) und in der Seniorenklasse Conny Kronenberg (LCK Ronsdorf).

Ein großes Dankeschön auch dieses Jahr wieder an die begleitenden Radfahrer, insbesondere die des RV Adler Lüttringhausen.

Die kompletten Ergebnisse sind unter [https://rtb-1910.de/Ergebnisse Silvesterlauf 2024](https://rtb-1910.de/Ergebnisse-Silvesterlauf-2024) einsehbar – oder einfach links den QR-Code scannen.

Ergebnisse
Silvesterlauf 2024





Für die Teilnehmer und Zuschauer gab es in bewährter Art und Weise 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, die an der Veranstaltung teilgenommen haben, egal ob als Läufer, Zuschauer oder Helfer und freut sich auf die 21. Auflage des Remscheider Silvesterlaufs. ♦

Klaus Lipus



prime
platin partner

outdoor
living
experte

SCHATTENMACHER
SONNENSCHUTZTECHNIK

MARKISEN | SONNENSEGEL | ROLLADEN | RAFFSTOREN
INSEKTENSCHUTZ | STEUERUNGSSYSTEME

10%
Gutschein
Nur für Vereinsmitglieder

**Auf WAREMA Terrea
Markisen K60 & K70**

Gültig für Bestellungen bis zum 31.12.2025. Der Rabatt gilt ausschließlich für WAREMA Terrea K60 und K70 Markisen und ist nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten kombinierbar. Eine Barauszahlung des Gutscheins ist ausgeschlossen. Der Gutschein ist nur einmalig pro Kunde und Bestellung einlösbar. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Anbieter: Schattenmacher Sonnenschutztechnik, Westhausen 14, 42857 Remscheid, Tel. +49 2191 973990, info@schattenmacher.de

CLAUDIA MEYS
Mobil +49 (0) 172 244 17 97
info@schattenmacher.de
www.schattenmacher.de



RTB MARATHONTEAM Jahresbericht 2024



MARATHONTEAM

FR | 17 Uhr
90 Min | HW

LOCKERES LAUFEN LEISTUNGSKLASSE

Das Jahr 2024 war für das Marathonteam wieder mit zahlreichen Wettkämpfen sowie mit weiteren Aktivitäten und Aufgaben belegt.

WETTKÄMPFE

14 Läufer/innen

39 Starts

9 Veranstaltungen
im In- und Ausland

JANUAR | Am 23. Januar trafen sich 12 Mitglieder in der Gaststätte am Stadion zur Versammlung, dass entsprach schon der fast vollständigen Anzahl an Mitgliedern. Ich hatte einen Jahresplan an Wettkämpfen vorbereitet. Es wurde natürlich auch der Röntgenlauf angesprochen, bei dem das MT einen Verpflegungsstand stellt, was im letzten Jahr bereits gut geklappt hat.

FEBRUAR | Traditionell treffen wir uns Rosenmontags auf dem Wanderparkplatz Jakobsmühle zum Rosenmontagslauf, der jedoch am 12. Februar auch zum Teil zum Wandern genutzt wird, wobei das Wandern leicht die Oberhand übernommen hat. Es trafen sich 11 Teilnehmer, davon sind sechs eine 90 Minutenrunde gewandert und in der gleichen Zeit kamen auch die Läufer zurück. Wie immer gab es bei einem netten Plausch warmen Fruchtee und leckere Ballen.

Am 25. Feb. trafen sich 7 Personen zur 8. vierteljährlichen Wanderung an der Dhünntalsperre. Wie beim Rosenmontagslauf sind auch liebe Lauffreunde, die nicht RTBler sind, dazu willkommen.

APRIL | Am 1. April begann unsere Laufsaison mit dem Lennep Osterlauf. Udo Stollwerk und Gerd Dürr liefen die 5 km und Hermann Haaser ging auf die 10 km Strecke. Alle drei belegten in ihrer AK den 1. Platz.

MAI | Normalerweise unternimmt das MT mit Freunden in der ersten Maiwoche eine dreitägige Wanderung. Das Ziel war diesmal Bad Münstereifel. Aufgrund zu vieler Absagen habe ich die Wanderungen auf das Jahr 2025 verschoben, mit der Hoffnung auf eine größere Beteiligung verknüpft. An Stelle dessen unternahmen wir die 9. Vierteljährliche Wanderung, Treffpunkt war Restaurant Rausmühle am Eifgenbach, dabei folgten 13 Personen meinem Aufruf.

JUNI | Zum 20. Mal fand der Mittsommernachtslauf in Dhünn statt. Man konnte sich für 6/10 oder die HM Strecke entscheiden. Udo begnügte sich für 6 km, Uta Niedrig und Hermann wählten die 10 km, auch hier waren wieder alle drei in der AK auf dem 1. Platz.

AUGUST | Am beliebten Sengbachlauf über die klassische Runde von 11,3 km nahmen 7 Läufer/innen vom MT mit Erfolg teil. Zu einer besonderen Herausforderung zog es die Familie Siebert. Die ganze Familie verbrachten eine Woche im Dschungel von Westafrika, genauer gesagt auf Sao Tome. Dort unternahm Mila mit ihrem Sohn Nick eine 120 km lange Strecke, während Ingo sich auf die 200 km Route begab. Tochter Sarah begleitete die Beiden als Betreuerin. Dazu ein gesonderter Bericht von Ingo.

SEPTEMBER | Der September begann mit der 10. Tageswanderung. 10 Teilnehmer trafen sich an der Coenenmühle für eine 11 km Wanderung zur Dhünn Vorsperre.

Am 15.09. nahmen vier Läufer/innen am 10 km Lauf am Fühlinger See teil. Hermann belohnte sich dabei mit dem 1. Platz in der AK. 12 Tage später begaben sich sechs Personen nach Zons. Beim diesjährigem Nachtlaf über 11,3 km erreichten alle das Ziel mit Hermann als großen Sieger.

OKTOBER | Einen Ausflug nach Hamburg unternahm Christine Erdtmann, sie überquerte die Köhlbrandbrücke, ein Lauf über 12,3 km mit Erfolg. Natürlich steht der Oktober ganz im Zeichen des Röntgenlaufs. Für das MT

in doppelter Hinsicht, zum einen als Verantwortlicher für einen Stand bei Kilometer 29 und zum anderen sollten auch viele auf die Laufstrecke gehen. Hermann lief die 10 km, eine Runde von zweimal fünf km mit jeweils schweren Anstiegen und schaffte auch diese Herausforderung mit dem 1. Platz. Die beliebte HM Strecke liefen Christine, wieder gut erholt, Uta, Mila, Bernd Haak, Aline und Heinrich Kasek. Ingo ließ sich die klassische Runde von 63 km natürlich nicht nehmen.

NOVEMBER | Auch wieder ein traditioneller Lauf ist der Martinslauf in Düsseldorf. Mit Deda Geiler, Lydia und Heinrich Kasek sowie Hermann nahmen vier MT Läufer/innen teil.

Die 11. Vierteljährliche Wanderung ging durchs Gelpetal. Fünf Personen trafen sich am Steffenshammer und kehrten anschließend im Haus Zillertal ein. Aufgrund der mageren Teilnahme wird die Wanderung am 09.03.2025 wiederholt.

Das MT Jahr endet natürlich mit dem Silvesterlauf, siehe Bericht von Klaus Lipus.

Im Fazit war es wieder ein erfolgreiches Jahr für das MT. Wir erreichten neun Altersklassensiege, wobei alleine sechs auf den 79jährigen Hermann fielen. ♦

WETTKAMPFZEITEN 2024

Gerd Dürr km h M 70

01.04.24 Osterlauf 5,00 00:29:29 1. AK

Christine Erdtmann km h W 55

03.10.24 Köhlbrandbrück. 12,30 01:07:22

27.10.24 Röntgenlauf 21,10 02:10:16 8. AK

Deda Geiler km h W 55

18.08.24 Sengbachlauf 11,30 01:19:43

27.09.24 Zons 11,30 01:09:09

10.11.24 Martinslauf Ddf. 10,00 00:59:39 10. AK

Bernd Haak km h M 55

27.10.24 Röntgenlauf 21,10 01:54:59

Hermann Haaser km h M 75

01.04.24 Osterlauf 10,00 01:08:03 1. AK

22.06.24 Mittsom. Dhünn 10,00 01:08:36 1. AK

15.09.24 Köln Fühlinger See 10,00 01:01:43 1. AK

27.09.24 Zons 11,30 01:09:38 1. AK

27.10.24 Röntgenlauf 10,00 01:07:49 1. AK

10.11.24 Martinslauf Ddf. 10,00 01:00:40 1. AK

Aline Kasek km h W 30

18.08.24 Sengbachlauf 11,30 01:06:37 5. AK

27.09.24 Zons 11,30 01:02:20 2. AK

27.10.24 Röntgenlauf 10,00 00:56:53 2. AK

Heinrich Kasek km h M 60

22.06.24 Mittsom. Dhünn 10,00 00:55:25 3. AK

18.08.24 Sengbachlauf 11,30 01:06:44 10. AK

15.09.24 Köln Fühlinger See 10,00 00:50:47 2. AK

27.09.24 Zons 11,30 00:58:00 9. AK

27.10.24 Röntgenlauf 21,10 01:57:13 8. AK

10.11.24 Martinslauf Ddf. 10,00 00:49:19 6. AK

Lydia Kasek km h M 60

18.08.24 Sengbachlauf 11,30 01:18:02 4. AK

15.09.24 Köln Fühlinger See 10,00 00:59:58 5. AK

27.09.24 Zons 11,30 01:09:29 4. AK

10.11.24 Martinslauf Df. 10,00 01:00:17 6. AK

Uta Niedrig km h W 55

22.06.24 Mittsom. Dhünn 6,00 00:43:18 1. AK

18.08.24 Sengbachlauf 11,30 01:07:15 3. AK

15.09.24 Köln Fühlinger See 10,00 00:53:58 3. AK

27.10.24 Röntgenlauf 21,10 02:07:53 7. AK

Ingo Siebert km h M 60

Aug. 24 Sao Tome Africa 200,00

27.10.24 Röntgenlauf 63,30 07:49:11 8. AK

Mila Siebert km h W 55

Aug. 24 Sao Tome Africa 120,00

27.10.24 Röntgenlauf 21,10 02:22:24

Mike Stäblein km h M 60

18.08.24 Sengbachlauf 11,30 01:01:34 5. AK

27.09.24 Zons 11,30 01:00:42

Udo Stollwerk km h M 70

01.04.24 Osterlauf Lennep 5,00 00:40:13 3. AK

22.06.24 Mittsom. Dhünn 6,00 00:42:20 1. AK

Bernd Zimmerbeutel km h M 60

18.08.24 Sengbachlauf 11,30 00:58:46 3. AK

Von mir aus wünsche ich allen für das neue Jahr Gesundheit und noch viele gemeinsame Laufkilometer.

Udo Stollwerk

VOLLEYBALL

Nach Jahren des Verzichts und der eingeschränkten Nutzung einer Ausweichhalle konnten wir im Juni dieses Jahres endlich unsere frisch renovierte Halle West wieder in Betrieb nehmen. Die Freude war riesig, als wir das Training in der gewohnten Umgebung und einer für unsere Sportart perfekt ausgestatteten Halle wieder aufnehmen konnten. Wir hoffen, dass wir noch viele Jahre Freude an dem neuen Glanz haben werden!

Wir sind eine bunt gemischte und offene Hobby-Mixed-Mannschaft, die von 18- bis 74-Jährigen begeistert Volleyball spielt – teilweise sogar über drei Generationen hinweg. Bei uns stehen der Spaß am Spiel und ein harmonisches Miteinander im Vordergrund. Punktspiele bestreiten wir zwar nicht, dennoch bringen wir eine gute Portion sportlichen Ehrgeiz mit. **Gewinnen oder verlieren ist den meisten von uns allerdings zweitrangig –**

das Wichtigste ist, gemeinsam einen bewegungsreichen und unterhaltsamen Abend zu verbringen.

In der Regel trainieren wir in der Halle, aber in den Sommermonaten zieht es uns bei schönem Wetter auch gerne zum Beachvolleyball in den Stadtpark. Wir freuen uns über alle, die Spaß am Volleyball haben und Lust haben, mitzuspielen. Unser Niveau ist ambitioniertes Hobby-Level – also schnapp dir deine Sporttaschen und komm einfach vorbei! ♦

Sebastian Olejniczak



**VOLLEYBALL
HOBBY-MIXED**

**DI | 20 Uhr
90 Min | HW**



Kfz-Meisterbetrieb Hamid Azizi

02191-933 6090
02191-933 6091

Reinshagener Straße 54 | 42857 Remscheid
kfz-Azizi@gmx.de

KFZ-REPARATUREN ALLER ART

- > HAUPT- UND ABGASUNTERSUCHUNG IM HAUSE <
- > BESEITIGUNG VON UNFALLSCHÄDEN & ABWICKLUNG <
 - > REIFEN + FELGEN <
 - > KLIMASERVICE <
 - > KFZ-ELEKTRIK <

TEAMTEXX
SPORTSWEAR
Hastener Straße 44 - 42855 Remscheid



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 02191.746 61 · www.maxibach.de

HOCKEY | Jahresbericht 2024

Die (HOCKEY-)Familie wächst

Auf den folgenden Seiten gewährt die wachsende Familie der Hockeyspieler und Hockeyspielerinnen Einblicke in ein spannendes Hockeyjahr 2024.

Inzwischen spielen wir nicht nur in der zweiten Saison auf dem neuen Kunstrasen, sondern seit November auch wieder in unserer alten Heimat, der Halle West. Endlich wieder ganzjährig Hockey in Reinshagen!

Besonders erfreulich ist die Entwicklung der Abteilung. Nach Stillstand und rückläufigen Sportlerzahlen durch Corona, Impfzentrum und Umbau der Halle West entwickelt sie sich und wächst. Nicht nur sportlich und in der Anzahl der Sporttreibenden, sondern auch in der Vielfalt um soziale Interaktion, wie dem Ausrichten von Abteilungsveranstaltungen. Hier war das Pfingstturnier in Dünwald

sicher einer der Höhepunkte. Auch das Saison Abschlussgrillen aller Mannschaften inkl. Eltern-Kind Hockeyturnier ist im Gedächtnis geblieben, ebenso die Anfang November veranstalteten Freundschaftsturniere zur Saisonvorbereitung. ♦

Florian Zwanzig

U6 | U8 | erste Medaillen

Manche kommen, manche gehen.

Der Wechsel aufs Feld wurde begleitet durch einen Trainerwechsel. Lea Reichelt verabschiedete sich und flog einmal um die Welt nach Australien für ein Auslandssemester. Für die kommende Feldsaison und anschließende Hallensaison übernahmen Simeon Hölzer als Trainerhelfer und Nils Isringhaus als Ersatztrainer.

Für die Feldsaison standen nun zwei Trainingseinheiten, dienstags und freitags zur Verfügung, welche auch tatkräftig von den Kindern genutzt wurden. Durch das Kindersportfest am 04. Mai und später durch das Stadtteilstadtfest Reinshagen hinter der Adolf Clarenbach Gemeinde haben die Altersgruppen U6 und U8 stark profitiert. Wir konnten einiges an Zuwachs verzeichnen, so dass zwi-

schendurch sogar mehr als 20 Kinder am Training teilgenommen haben. Aber wie das so ist, manche Kinder finden den Weg zum Hockey und manche verlassen einen wieder.

Sportlich gesehen war die Feldsaison ein voller Erfolg. Beide Altersklassen haben zusammen an den vier Turnieren in Wuppertal teilgenommen und haben eine sehr starke Leistung gezeigt. Von den insgesamt 16 Spielen konnte 14 gewonnen werden. Lediglich ein Spiel wurde verloren und ein Spiel endete unentschieden. Hierdurch konnten die Kinder als einer der zwei besten Mannschaften die Saison beenden. Dieser Erfolg wurde am letzten Feldtraining vor den Herbstferien bei einem leckeren Eis und Süßigkeiten gefeiert. Viele Kinder freuten sich über ihre erste Medaille.

Nach den Herbstferien sollte es zurück in die Sporthalle am Schimmelbusch gehen. Doch leider stand der Start in die Hallensaison unter keinem guten Stern. Denn die Sporthalle an der Grundschule musste auf Grund von starkem Schimmelbefall gesperrt werden. Zwar konnte man in der Halle West eine Ersatzzeit ergattern, doch leider vielen einige Trainings trotzdem aus. Dies hatte leider zur Folge, dass einige Kinder die Sportart gewechselt haben. Aber auch die Leistung am ersten Turnier war eine andere als im Sommer. Gegner, gegen die man im Sommer noch gewonnen hat, waren nun gleichstark oder sogar besser. Leider konnte man keinen Sieg einfahren.

Nach dem ersten Turnier und der Nikolaus-Wanderung geht es nun auf die Weihnachtspause zu und man hofft auf einen regulären Trainingsbetrieb im neuen Jahr. Aber vor allem freuen sich die Kinder auf das erste Heimturnier und die Rückkehr ihrer Trainerin Lea. ♦

Nils Holger Isringhaus



HOCKEY

BAMBINI
U6

FR | 16 Uhr
60 Min | SR





U10 | Einsatzbereit

Die Feldsaison 2024 der U10 war für unser Team eine spannende und erfolgreiche Saison, in der wir uns im Mittelfeld der Tabelle platzierten. Die jungen Spieler zeigten von Anfang an viel Engagement und Einsatzbereitschaft, was zu einer konstant guten Leistung in allen Spielen führte.

Während der gesamten Saison konnte unser Team mit einer ausgewogenen Mischung aus erfahrenen und neuen Spielern punkten. Es gab zwar immer wieder knappe Spiele, aber insgesamt können wir stolz auf unsere Ergebnisse sein. Besonders hervorzuheben ist, dass sich die Spieler sowohl technisch als auch taktisch weiterentwickelt haben und immer mehr Vertrauen in ihre Fähigkeiten gewannen.

U12 | Spielermangel

Nach der Übernahme der U12 durch mich im vorletzten Sommer mit insgesamt sechs Spielern und einem Torwart haben wir den Fokus dieses Jahr auf Gewinnung neuer Mitspieler und Ausbau der technischen Fähigkeiten der aktiven Spieler gelegt. Unterstützt wurden wir bei allen Turnieren durch einige Spieler der U10 Mannschaft. Vielen Dank dafür! Durch eine gute Trainingsbeteiligung und den guten

Einsatz bei den Spielen konnten wir die Feldsaison mit nur zwei Niederlagen auf einem tollen zweiten Platz abschließen.

Nach den Sommerferien haben wir bisher vier neue Mitspieler aus den Jahrgängen 2012/13 gewinnen können, die unsere Mannschaft in der Zukunft verstärken werden. Weiterhin suchen wir immer noch neue Mitspieler für unsere U12 Mannschaft aus den Jahrgängen 2012/13/14.

In der aktuellen Hallensaison haben wir unser Training, nach vier endlos vorkommenden Jahren, wieder in der frisch renovierten Sporthalle West aufnehmen können und freuen uns endlich wieder „zu Hause“ sein zu können.

Am 10. November 2024 konnten wir endlich ein erstes Freundschaftsturnier, an alter Wirkungsstätte in der Sporthalle West, ausrichten. Zu Gast waren die Mannschaften der ETG Wuppertal, Gold- Weiß Wuppertal und Mettmann. Durch den Spielerzuwachs und die Unterstützung von einigen U10 Spielern war der RTB in der Lage zwei Heimmannschaften in der Altersklasse antreten zu lassen. Für die Unterstützung der Eltern bei der Organisation sowie der vorzüglichen Bewirtung, ein großes Dankeschön! Nach teilweise guten Leistungen haben unsere Mannschaften den 4. und 5. Platz belegt. Die Leistungen haben Hoffnungen auf die ersten Meisterschaftsspiele eine Woche später geweckt.

Leider konnten wir diesen positiven Trend auf dem ersten Meisterschaftsturnier in Mettmann Mitte November nicht fortsetzen und haben das erste Spiel gegen MTHC Mettmann knapp und das zweite leider deutlich gegen den Düsseldorfer Hockey Club verloren. Wir hoffen, dass wir uns Mitte Januar, beim nächsten Meisterschaftsturnier, deutlich verbessern können.



Sascha Stäblein



HOCKEY

MÄDCHEN |
KNABEN U10

DI | 17 Uhr
FR | 17 Uhr
90 Min | HW

KNABEN
U12

DI | 17 Uhr
FR | 17 Uhr
90 Min | HW



Das besondere Highlight dieses Jahr war jedoch unser Pfingst- und Zeltturnier beim Dünnwalder Hockeyclub. Es war für alle Kinder sowie für uns Betreuer ein tolles Erlebnis, Event und eine Erfahrung, welche nach einer Wiederholung im kommenden Jahr schreit!

Ein großes Dankeschön auch an Trainerhelfer Wolf, der mich im Training tatkräftig unterstützt! Ich bin sehr stolz auf meine Mannschaft und freue mich auf das kommende Hockeyjahr mit euch zusammen! ♦

Vielen Dank Euer
Markus



HOCKEY

MÄNNLICHE
U14DI | 18:30 Uhr
DO | 18:30 Uhr
90 Min | HW

HERREN

FR | 19:30 Uhr
120 Min | HW

U14 | Kampfgeist und Motivation

Die Saison war für die männliche U14 des Reinshagener Turnerbunds ein voller Erfolg. Die Team-Chemie passte in der Saison hervorragend und der U14 gelang es die diesjährige Kleinfeld-Liga zu gewinnen. Ein großer Erfolg für alle, der die Stimmung konstant hoch hält im Team. Auch die Trainings zeigen den gewünschten Erfolg und das individuelle Können als auch das geschickte Zusammenspiel untereinander verbesserte sich Stück für Stück. Vor allem Hervorbringen möchte ich aber den immensen Kampfgeist und die Motivation, die die Mannschaft zu jedem Spiel entgegenbringt, egal wie stark der Gegner auch sein mag. Diese Stärke konnte uns niemand nehmen und führte schlussendlich auch zu den entsprechenden Siegen und Unentschieden. Auch die nun anbrechende Hallensaison versuchen wir mit dem gleichen Elan und Tatendrang anzugehen, damit auch diese Saison von großartigen Ergebnissen und Siegen geprägt wird.



Für alle die gerne eine Teamsportart ausprobieren möchten, kommt gerne vorbei, ihr werdet herzlich empfangen! ♦ **Tom-Lukas Beyer**

HERREN | erfolgreiche Saison

Die Erste Herrenmannschaft des Vereins hat die Feldsaison mit einem erfolgreichen Abschluss bestritten. Trotz eines kleinen Kaders, der zum Teil auch in Unterzahl spielen musste, konnte jedes Spiel ausgetragen werden. Die Mannschaft zeigte dabei eine bemerkenswerte Moral und Einsatzbereitschaft. Besonders im Torraum gab es immer wieder sehenswerte Szenen, auch wenn diese nicht immer mit dem erhofften Erfolg gekrönt wurden. Es mangelte nicht an Einsatz und Leidenschaft, und die Mannschaft konnte viele positive Momente auf dem Feld verbuchen.

Mit dem Beginn der Hallensaison konnte der gute Trend fortgesetzt werden. Der Saisonstart verlief erfolgreich, was die hohe Motivation und die gute Vorbereitung widerspiegelt. Ein besonderes Highlight war das traditionelle Vorbereitungsturnier in Moormerland, an dem nach einjähriger Einladungs-pause wieder teilgenommen werden konnte. Die Mannschaft zeigte nicht nur auf dem Spielfeld starke Leistungen, sondern auch bei der abendlichen gemeinsamen Feier, die den Teamgeist weiter stärkte und die Kameradschaft förderte.

Ein weiteres erfreuliches Ereignis war die Rückkehr in die Halle West. Endlich konnte wieder in der gewohnten Umgebung gespielt werden, was die Spieler zusätzlich motivierte. Das erste Spiel der Hallensaison gegen den Rivalen aus Wuppertal wurde souverän gewonnen, und es war zu spüren, dass die Mannschaft sowohl taktisch als auch spielerisch gut eingestellt war. Besonders hervorzuheben sind die starken Einzelleistungen, die im gesamten Spiel immer wieder Akzente setzten.

Die taktischen Verbesserungen, die über die Saison hinweg erarbeitet wurden, sind deutlich sichtbar. Das Zusammenspiel als Mannschaft funktioniert zunehmend besser, was zu sehenswerten Kombinationen und Torabschlüssen führte. Zudem wird der Nachwuchs erfolgreich in Training und Spiel integriert, was hervorragend klappt und für die Zukunft vielversprechend ist.

Insgesamt blickt die Erste Herrenmannschaft auf eine erfolgreiche Saison in Feld und Halle zurück und ist gut aufgestellt für die kommenden Herausforderungen. ♦

Bastian Klee

SAISONAL AKTUELLE
TRAININGSZEITEN
direkt aufrufen



SPIELTERMINE auf
WHV-HOCKEY.DE

oder beim Hockey-
wart Florian Zwanzig
01 60.243 55 15
florian.zwanzig@
rtb-1910.de



SPECIAL HOCKEY'S | entwickeln sich prächtig

Ein ereignisreiches Jahr liegt hinter dem Special-Hockey Team. Das Highlight des Jahres liegt zwar bereits eine Weile zurück, ist aber immer noch in den Köpfen aller Beteiligten und auch immer wieder Gesprächsthema im Team. Im Mai 2024 nahmen die Specials aus Remscheid bei den Special Olympics NRW in Münster teil. Zum ersten Mal stand ein großes Turnier mit Übernachtung an. Die Reise startete, dank dem RSV der uns seinen Teambus zur Verfügung stellte, voll motiviert und voller Vorfreude auf ein spannendes Turnier. Am ersten Tag fanden erst einmal zwei Klassifizierungsspiele statt. Durch zwei erfolgreiche Siege wurden die Specials vom RTB in die „stärkere“ Spielgruppe eingeteilt. Daraufhin begannen die Vorrundenspiele. Mit einem gewonnenen und einem verlorenen Spiel, sehnte man sich nach einem ruhigen Abend in der Unterkunft. Am nächsten Tag ging es erst mit einem offiziellen Programm weiter, bevor die letzten Vorrundenspiele absolviert wurden. Auch hier mussten sich die RTB'ler leider geschlagen geben und es folgte sofort im Anschluss ein Spiel auf Augenhöhe um Platz 3. Leider konnten unsere Specials sich hier auch nicht durchsetzen und mit einer knappen Niederlage freute man sich dennoch über den 4. PLATZ. Bei einem solchen Event teilnehmen zu dürfen, ist schon sensationell. **Dabei sein ist alles!!!**

Über die weitere Saison konnten wir weitere Spieler für unser Team dazu gewinnen. Auch in Zukunft hoffen wir auf weitere Verstärkung unseres Teams.

Anfang Oktober ging es dann zur 2. Auflage des Specialhockey Panda-Cup nach Troisdorf. Ein kleines, aber mit viel Liebe organisiertes Turnier der Special Pandas. Bei schönstem Hockeywetter spielten die angereisten Teams im Modus „Jeder gegen Jeden“. In diesem Turnier konnte

man einen starken Leistungsunterschied der einzelnen Teams erkennen, aber nichts desto trotz sollte es am Spaß nicht fehlen. Das letzte Spiel des Tages bestritten die RTB-Jungs dann gegen die Gastgeber aus Troisdorf. Ein Spiel, welches spannender nicht hätte sein können, ging am Ende unentschieden mit 2:2 auseinander. Hier war dann der Vergleich des Torverhältnisses ausschlaggebend. Da lagen dann die Gastgeber ganz knapp vorne. Mit Urkunden, Medaillen und einem Pokal in der Tasche ging es dann wieder ins bergische Remscheid zurück.

Die langersehnte Hallensaison, wieder in der Sporthalle West im heimischen Reinshagen, startete dann nach den Herbstferien. Jetzt hieß es schnell für das nächste Hallenturnier im November, das legendären Walter-Mayer-Gedächtnis Turnier, fit zu werden. Durch eine weitere Trainingseinheit wöchentlich, konnten die Specials hier viele unterschiedliche Trainingseinheiten absolvieren und somit auf verschiedenen Wegen ihr Können verbessern und unter Beweis stellen. (Sei es durch Athletiktraining, Taktik, Technik oder auch auf sozialer Ebene.) Mitte November war es soweit und es ging für die Specials zum 43. Walter-Mayer-Gedächtnisturnier nach Mönchengladbach, bei dem 10 Teams aus ganz Deutschland teilnahmen.



HOCKEY

SPECIAL HOCKEY

DI | 18:30 Uhr
DO | 18:30 Uhr
90 Min | HW

Unsere Specials starteten im Championship I, das ist die „stärkere“ der beiden Spielklassen. Die RTB-Jungs absolvierten vier spannende und enge Spiele, die auch sehr schön anzuschauen waren.

Die ersten beiden Spiele gingen trotz großem Kampfgeist ganz knapp mit 0:1 und 0:2 verloren. Durch weitere starke und geschlossene Teamleistungen, erkämpften sich die Jungs im dritten Spiel ein 3:3 Unentschieden und im vierten Spiel einen 2:0 Sieg. Am Ende sprang der 4. Platz heraus und alle freuten sich über eine Medaille und Urkunde.



Im Laufe des Jahres wurden Hassan, Michail und Noah zu Sichtungslehrgängen des Hockeykaders eingeladen.

Eine große Ehre für unsere Sportler und die Anerkennung der Arbeit im RTB. Die Abteilung besteht jetzt im zweiten Jahr, ist deutlich gewachsen und hat sich etabliert. Wir als Trainer-Team sind immer auf der Suche nach

neuen Talenten, hoffen auf viele weitere tolle sportliche Momente und weiteres Wachstum der Abteilung.

Wer einmal beim Special-Hockey vorbeischauchen möchte, kann dies am 8. März 2025 machen. Dann findet in der Sporthalle West das erste Special-Hockey Turnier des RTB und das erste Turnier dieser Art in Remscheid überhaupt statt. Nähere Infos folgen auf der Homepage und im WhatsApp Kanal des RTB. ♦

Ulrike Kirchoff



IMPRESSIONEN | FAHRRADKURS für Erwachsene

REINSHAGENER TURNERBUND 1910 e.V.  www.rtb-1910.de

FAHRRADKURS für Erwachsene

Neuer Fahrradkurs für Erwachsene. Das Angebot richtet sich an Wiedereinsteiger, Gelegenheitsfahrer und Vielfahrer die mit dem E-Bike oder „normalen“ Fahrrad unterwegs sind.

 Verbesserung der Fahrtechnik
Sicherer Umgang mit dem Fahrrad

DIENSTAGS 18:30-20 Uhr
Skaterfläche Sporthalle West
Kursbeginn: 02.09.2025 (6 Übungsabende)

Kosten: zahlbar bei Anmeldung
Vereinsmitglieder 30€ | Nichtmitglieder 60€
Anmeldung über die Geschäftsstelle per E-Mail: info@rtb-1910.de.
Die Anmeldung ist verbindlich nach Zahlung: 55K Remscheid
IBAN DE63 3405 0000 0000 1507 89 | Verwendungszweck: Fahrradkurs



FAHRRADKURS ERWACHSENE

DI | 18:30 Uhr
90 Min | HW

Start: 02.09.2025
6 Einheiten

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

TIP-TOP-FIT | „Das beste Workout mit Jürgen!“

Donnerstagabends um 20 Uhr treffen sich in der Sporthalle der Grundschule Reinshagen viele Frauen mit Jürgen Kampschulte, um fit zu bleiben.

Es ist so viel mehr als ein reines Fitnessprogramm. Ob Ausdauer, Kraft oder Beweglichkeit: Jürgen bringt die Gruppe ordentlich auf Trab, und das mit einem wöchentlich neuen Programm, das garantiert keine Langeweile aufkommen lässt.

In der Halle und hin und wieder draußen im Wald oder auf dem Sportplatz – Abwechslung ist hier Programm! Es wird gemeinsam geschwitzt und gelacht – schließlich gehört der Spaß genauso dazu wie die Bewegung.

UND WAS IST, WENN JÜRGEN MAL IM URLAUB IST?

Kein Problem! Neli Börsch, unsere Powervertretung übernimmt und sorgt dafür, dass die „Tip Top Fit“-Gruppe auch ohne Jürgen weiterläuft.

Neli bringt ihre eigenen Ideen ein, sodass alle Teilnehmenden auch dann auf ihre Kosten kommen.

Also, packt Sportsachen, schnappt eure Trinkflasche und kommt donnerstags vorbei! Ganz egal, ob ihr einfach nur fit bleiben oder euch auch mal richtig auspowern wollt – hier seid ihr genau richtig. ♦



TIP-TOP-FIT

DO | 20 Uhr
75 Min | SB

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



Petra Kaufmann-
Cremer





LACHEN & ENTSPANNEN



LACHYOGA

DO | 18:30 Uhr
60 Min | HW-SP

Mitglieder:
kostenlos

Nichtmitglieder:
5 € | Std.

Jeden Donnerstag freuen wir uns auf das gemeinsame Lachen im Spiegelsaal. Wir begrüßen uns mit „Ho Ho Ha Ha ha“ und schon lachen alle. Denn Lachen ist ansteckend. Wir dehnen und strecken uns wie die Pinguine, brüllen wie die Löwen, reiben uns Rücken an Rücken wie die Bären, singen und tanzen. Und immer wird dabei gelacht. Zwischendurch machen wir Atemübungen und Bewegungen aus dem Yoga. Die Stunde endet mit einer Entspannungsübung. Wir spüren, dass durch bewusstes Atmen und Lachen Stress abgebaut wird und gehen fröhlich und entspannt nach Hause. ♦

Sabine vom Bauer | Adelheid Wallutat

An meine Yoga- und Pilateskursteilnehmer
Danke für eure positive Energie, euren Beitrag in den Stunden und euer wertvolles Feedback! Euer Engagement und eure Begeisterung bedeuten mir sehr viel. Ich freue mich auf viele weitere gemeinsame Stunden mit euch!

Ich bin glücklich, meine treue Helferin – meine Katze Jolly – an meiner Seite zu haben. Sie ist nicht nur bei der Vorbereitung immer dabei, sondern sorgt auch in den Online-Stunden für gute Laune.

Jolly – Glück auf vier Pfoten!

Mila



BEGEISTERUNG WARUM YOGA – Asana & Co.?



YOGA

DO | 18 Uhr
60 Min | Ev. ACG

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

Wir haben Holger auf der Yoga-Messe in Remscheid kennengelernt. Was uns sofort gefiel, waren die präzisen Ansagen und Erklärungen zu den Wirkungen der Übungen auf Körper und Geist. Im Verein wurde uns dann klar, dass Holger ein extrem abwechslungsreiches Programm bietet und die Gruppe immer wieder fordert und inspiriert. Das ist jetzt ein Jahr her. Kerstin und ich sind immer noch begeistert. ♦

Dirk Ludwig

Ich praktiziere nun schon seit einigen Jahren Pilates und habe die positiven Effekte selbst erfahren können: Eine gestärkte Rumpfmuskulatur, eine verbesserte Körperhaltung, eine bewusste Körperwahrnehmung und sogar einige Zentimeter mehr Körpergröße.

Jetzt ist es an der Zeit, neue Erfahrungen zu machen. Yoga – so heißt es – soll Geist und Körper in Einklang bringen. Es wird als eine Investition in die eigene Flexibilität und ins Stressmanagement beschrieben. Zudem soll es die Beweglichkeit fördern und zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Dies sind nur einige der positiven Effekte, die ihm zugeschrieben werden. Das klingt vielversprechend, und deshalb möchte ich es ausprobieren.

Ob es wirklich so ist, kann ich nach drei Yogaeinheiten noch nicht beurteilen. Aber ich kann schon feststellen, dass es auch die Hirnzellen anregt. Es gilt, sich Bewegungsabläufe wie den Sonnengruß oder den Krieger einzuprägen und Vokabeln wie Asana, Chakra, Kundalini oder Prana zu lernen. Schon jetzt ist klar, dass ich einer großartigen Yoga-gruppe beigetreten bin, die mir den Einstieg in diesen neuen sportlichen Abschnitt erleichtert.

Ich hoffe nun auf viele Jahre, in denen ich die positiven Effekte selbst erleben kann. ♦

Namasté, Nicole



Ein HERZLICHES HALLO an alle Sportbegeisterten

Es grüßt Euch, auch in diesem Jahr, „der kleine Yogi“

Bewegung und ein soziales Miteinander tragen zu einer positiven Lebenseinstellung und zu einem allgemeinen Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele bei. Sich sportlich zu betätigen bedeutet also, etwas Gutes für sich zu tun. Ich selbst bemerkte es wieder, als ich einen zeit- und energieraubenden Tag hinter mir hatte. Ich hatte dann die Wahl, mich auf mein Sofa zu setzen um mich auszuruhen oder meine Sporttasche zu nehmen und zum Yoga zu gehen. Die Entscheidung zum Yoga zu gehen ist in diesem Fall immer die bessere Entscheidung, was ich dann

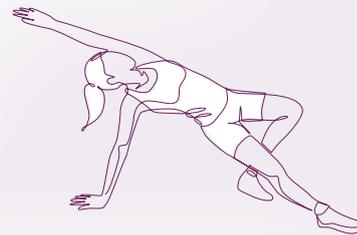
auch tat. Mit dem Ausbreiten der Yogamatte und das Begrüßen der Kursteilnehmer startet für mich die 90 Minütige Yogaeinheit. Meine Yogamatte gibt mir meinen Platz und meinen Bewegungsradius vor. Ich kann mich jetzt voll und ganz auf die Stunde einlassen. Bewegungsabfolgen und Haltungen werden in Kombination mit der Atmung ausgeführt. Sie bewirken, dass der Fokus auf mich selbst gerichtet wird und somit der vorher erlebte Stress und Druck verfliegt. Durch das Nachspüren in den eigenen Körper komme ich zur Ruhe. Das positive und intensive Spüren in meinen Körper und seine Beweglichkeit geben mir einen besseren Zugang zu meinen Kör-

persignalen. Eine Achtsamkeitsübung und ein achtsamer Umgang mit mir selbst. Ich kann nur jedem empfehlen, es selbst einmal auszuprobieren.

Ach ja, ich hatte an diesem besagten Tag im Anschluss an meine Yogaeinheit noch genug Zeit mich auf mein Sofa zu setzen. Und zwar mit einem positiven Gefühl der Entspannung.

Bleibt in Bewegung ♦

Namasté – Heike Wrobel



FITNESS-YOGA

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

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

PILATES beim RTB

Wie schnell doch wieder das Jahr vergeht – so nähert man sich dem Jahresende und kann den Blick einmal zurücknehmen, um zu sehen, wie es so gelaufen ist.

Trotz der Schließung der Halle West wegen Umbauarbeiten konnten die Pilates-Kurse I+II auch in diesem Jahr regelmäßig stattfinden. Wie schon im vergangenen Jahr stand den beiden Gruppen ein sehr schöner Saal in der evangelischen Kirchengemeinde Clarenbach zur Verfügung. Auf diesem Weg ein herzlicher Dank an alle Organisatoren.

Milas Kurse wurden auch hier sehr gerne und zahlreich besucht. Es ist so wichtig, für jedermann – gerade in der schnelllebigen Zeit – ein Zeitfenster zu haben, in dem man regenerieren kann. Bewegung ist entscheidend, um den Alltag zu meistern, sich fit zu halten und gesund zu bleiben. Die Teilnehmer erwarten stets abwechslungsreiche Übungen sowie Entspannungen mit Duft- und Klangreisen.

Deshalb kommen alle gerne dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr bzw. von 19:00 bis 20:00 Uhr zu Milas Pilates-Kursen.

Inzwischen steht die Halle West wieder zur Verfügung, sodass die beiden Kurse an ihrem angestammten Platz im Spiegelsaal stattfinden können.

Mit positiver Energie, guter Laune und dem Wissen, sich etwas Gutes getan zu haben, verabschieden wir uns bis zum nächsten Dienstag.

Vielen Dank, Mila, für deine intensiven Vorbereitungen! ♦

Jürgen



PILATES I + II

DI | 18 Uhr
DI | 19 Uhr
60 Min | HW-SP

Mitglieder:
kostenfrei
Nichtmitglieder:
5 € | Std.



DER STEIN und ...



WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK

MI | 19 Uhr
DO | 19:30 Uhr
60 Min | HW-SP

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

Stein auf Stein, oder einmal anders gefragt: „Beschreibe Deine körperliche Fitness mit nur einem Wort“

Die Antwort könnte lauten: „**Alles fühlt sich an wie STEIN**“

Der Stein selbst steht für Stabilität, Dauerhaftigkeit, Kraft und Stärke, um nur einige Eigenschaften zu nennen.

Wäre das nicht schön, wenn unsere Wirbelsäule alle diese fantastischen Eigenschaften ebenfalls verkörpern würde? Diese besteht aber nun einmal nicht aus Stein, und auch für die Ewigkeit ist sie nicht gemacht.

Beruf und Alter hinterlassen Spuren, sei es, dass man z.B. bei Büroarbeiten vor dem PC nur einseitige Tätigkeiten verrichtet. Schnell entstehen Schwachstellen im Rückenbereich. Man spricht von Dysbalance: Es entsteht ein Ungleichgewicht im Zusammenspiel verschiedener Muskeln. Schmerzen im Knie, Oberkörper (Nacken, Schulter, Rücken), sogar in der Hüfte sind Schmerzen möglich.



WER KENNT DAS NICHT?

Im Alter nehmen die Beschwerden zu, eine Fehlhaltung, die zunächst harmlos erscheint, kann zu gesundheitlichen Problemen führen. So weit muss es erst gar nicht kommen. Solltest Du Dich hier wiederfinden, schau einfach mal vorbei; ich würde mich freuen, wenn Du den Weg in die Wirbelsäulengruppe finden würdest.

Wirbelkörper über Wirbelkörper, wie ein Stein auf den anderen, bloß eben beweglicher. Die Wirbelsäule wieder „geschmeidiger“ machen, sie wieder lebendiger werden lassen. Spezielle und effiziente Übungen sollen Dir helfen, Deinen Alltag leichter zu bewältigen.

Erst wenn Dein Körper streikt und Dich zur Ruhe zwingt, wirst Du aufwachen und merken was für Dich wirklich wichtig ist. Gesundheit kann man für kein Geld der Welt kaufen.

Passt gut auf Euch auf! ♦ Eure Ricarda Marcus

... DIE MÄNNER und ... DIE FRAUEN ...

Diesmal sollen es doch die beiden Männer machen, wurde von den teilnehmenden Frauen beschlossen.

Da haben wir doch gleich an die von Herbert Grönemeyer so treffend beschriebenen Männer gedacht und den Text leicht abgewandelt, dabei konnten wir uns allerdings nur bei den ersten 3 Buchstaben dem Song der Ärzte anschließen:
„Männer sind Sch...portlich“

MÄNNER HABEN'S SCHWER – bei manchen Übungen

NEHMEN'S LEICHT – auch wenn die Frauen manchmal beweglicher sind

AUSSEN HART UND INNEN GANZ WEICH

MÄNNER KÖNNEN ALLES – außer bei Koch- oder Backrezepten mitreden

MÄNNER MACHEN ALLES GANZ GENAU – fast

MÄNNER SIND – in dieser tollen Gruppe – EINFACH UNERSETZLICH.

Danke Ricarda für die vielen Bemühungen um korrekte Ausführungen und den großen Spaß, den wir miteinander haben. ♦

Thomas Döring | Stephan Neuhann





Leiden lindern, als wenn es die eigene Familie wäre.

Wie oft wird darüber geredet, wie schön es wäre, den letzten Lebensweg zu Hause bei und mit seinen Angehörigen gemeinsam zu gehen. Krankenhauseinweisungen zu vermeiden und keine Schmerzen, Luftnot und Angst erleiden zu müssen?

Die Lebensqualität zu bewahren oder zu verbessern, steht bei uns im Mittelpunkt.

SAPV steht für:

„spezialisierte ambulante Palliativversorgung“. Wir versorgen und begleiten Menschen mit einer weit fortgeschrittenen, nicht heilbaren Erkrankung und einer begrenzten Lebenserwartung und deren Angehörigen.

Unser Motto:

Der Halt in den letzten Tagen.

Das setzen wir tagtäglich um. Unsere Aufgabe ist es, die Lebensqualität und die Selbstbestimmung schwerstkranker Menschen mit hoher Wertschätzung zu erhalten, zu fördern und zu verbessern. Wir wollen Leiden lindern und Beistand leisten. Der Mensch steht für uns an erster Stelle und wir wollen menschlich unterstützen, beraten und begleiten, immer so, dass Betroffene, wie auch Angehörige das Gefühl haben dürfen, als wenn wir die eigene Familie wären.

Ziele:

- Schmerz- und Symptomkontrolle
- Psychosoziale Begleitung
- Den Lebensabend zu Hause ermöglichen

Kosten:

- Eine SAPV-Verordnung muss durch eine Hausarzt-/ Facharztpraxis oder von einem Krankenhaus ausgestellt werden. Die Kosten der SAPV werden durch die Krankenkasse getragen.

Wir sind für Sie da in:

- Remscheid, Hückeswagen, Radevormwald, Wermelskirchen, Wipperfürth, Wuppertal-Beyenburg



sapv
Team Bergisch Land

sapv Team Bergisch Land GmbH

Kölner Straße 71
42897 Remscheid

Telefon **02191 3765371**
Telefax **02191 3765373**

info@sapv-team-bergisch-land.de
www.sapv-team-bergisch-land.de



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!

2025

	16 Uhr	17 Uhr	18 Uhr	19 Uhr	20 Uhr
MO	Eltern-Kind-Turnen 16 Uhr 60 Min SB	Abenteuersport 17 Uhr 90 Min SB	Lauftreff 18 Uhr 75 Min HW	Frauengymnastik 19 Uhr 60 Min SB	
DI	Eltern-Kind-Turnen 16 Uhr 60 Min SB	Sport-Spiel-Spaß U6 17 Uhr 60 Min SB Fahrradkurs 6-16 Jahre 17 Uhr 60-90 Min HW Hockey U10 17 Uhr 90 Min HW Hockey U12 17 Uhr 90 Min HW	Pilates I 18 Uhr 60 Min HW-SP Behindertensport I 18:15 Uhr 60 Min SB Hockey Special 18:30 Uhr 90 Min HW Hockey U14 18:30 Uhr 90 Min HW	Pilates II 19 Uhr 60 Min HW-SP Behindertensport II 19:15 Uhr 60 Min SB Laufkurs 10-14 Jahre 19:15 Uhr 60 Min SB	Workout 20 Uhr 90 Min HW-SP Volleyball Hobby-Mixed 20 Uhr 90 Min HW
MI	Dancing happy feet 3-6 Jahre 16 Uhr 60 Min SB	Fitness-Yoga 17:30 Uhr 90 Min Ev. ACG	Lauftreff 18:30 Uhr 75 Min HW Taekwon-Do U12 18:30 Uhr 45 Min SB	Wirbelsäulengymnastik 19 Uhr 60 Min HW-SP Taekwon-Do U12 + Erwachsene 19:30 Uhr 60 Min SB	
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 Lach-Yoga 18:30 Uhr 60 Min HW-SP Hockey U14 1:30 Uhr 90 Min HW Hockey Special 18:30 Uhr 90 Min HW	Fitnessstraining Männer 19 Uhr 60 Min SB Wirbelsäulengymnastik 19:30 Uhr 60 Min HW-SP	TipTopFit 20 Uhr 75 Min SB
FR	Hockey U6 16 Uhr 90 Min SB	Dancing angels 6-12 Jahre 17 Uhr 60 Min HW-SP Marathonteam 17 Uhr 90 Min HW Hockey U8 17 Uhr 60 Min SB Hockey U10 17 Uhr 90 Min HW Hockey U12 17 Uhr 90 Min HW	Dancing devils U12 18 Uhr 120 Min HW-SP Frauengymnastik 18 Uhr 60 Min SB Leichtathletik-Abt. 18:30 Uhr 90 Min HW	Hockey Herren 19:30 Uhr 120 Min HW	

Für Kurse wird eine Kursgebühr erhoben. Die Gebühren der Kurse finden Sie unten. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:

SB = Turnhalle | Schimmelbuschweg
HW = Sport- und Mehrzweckhalle West HW-SP = im Spiegelsaal
Ev. ACG = Turnhalle | ev. Adolf-Clarenbach-Gemeinde

1. Vorsitzender + Hockey: Florian Zwanzig 0160.2435515
Kassierer + Geschäftsstelle: Heinz Steidl 02191.696922
Laufen: Udo Stollwerk 02196.972873

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

MITGLIEDSBEITRÄGE

Stand 01.2021

Diese Beitragssätze gelten bei Einzusermächtigung (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 gültigen Beiträge beträgt.

KURSE zusätzliche Gebühren	Mitglieder	Nicht-Mitglieder
TIP-TOP-FIT	20 Std.	100 €
KINDER FAHRRADKURS	16 Std.	60 €
KINDER LAUFKURS	16 Std.	30 €
WIRBELSÄULENGYMNASTIK	20 Std.	60 €
PILATES	20 Std.	100 €
YOGA	20 Std.	40 €
FITNESS-YOGA	20 x 1½-Std.	40 €
LACHYOGA	20 Std.	100 €

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 Beitrag 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 Turnbund verschiedene Kurse für Mitglieder und Nichtmitglieder an, für die gesonderte Gebühren anfallen.

SB: Turnhalle Schimmelbuschweg, Schimmelbuschweg 5 | 42857 Remscheid • HW: Sport- und Mehrzweckhalle West, Wallburgstr. 23 | 42857 Remscheid • Ev. ACG: Turnhalle ev. Adolf-Clarenbach-Gemeinde, Reinschlagener Str. 11 | 42857 Remscheid

REINSHAGENER TURNERBUND 1910 e.V.



www.rtb-1910.de

**EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG
(JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG) DES
REINSHAGENER TURNERBUND 1910 E.V.****am Montag, den 24. März 2025 um 19:30 Uhr**

Gaststätte „Zum Stadion“ | Reinshagener Str. 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 5. März 2025 schriftlich an den Vorstand zu stellen.

Remscheid, im Januar 2025
Der Vorstand

GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND**1. VORSITZENDER****Florian Zwanzig**

florian.zwanzig@rtb-1910.de

0160 | 243 55 15

2. VORSITZENDER**Leon Schrodt**

leon.schrodt@rtb-1910.de

0177 | 501 65 62

1. KASSENWART**Heinz Steidl**

heinz.steidl@rtb-1910.de

02191 | 69 69 22

GESCHÄFTSSTELLE DES RTB

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

info@rtb-1910.de

02191 | 69 69 22

Voßnackstraße 38 | 42857 Remscheid

IMPRESSUM**Herausgeber:** Reinshagener Turnerbund 1910 e.V.**Geschäftsstelle:** Telefon 02191.69 69 22**Redaktion:** Florian Zwanzig**Fotos:** RTB. Vielen Dank an die Mitglieder!**Titelbild:** Eva Haak**Anzeigen:** Vorstand RTB**Satz & Layout:** Oehle Layoutservice | oehle-layout.de**Druck:** SAXOPRINT GmbH | saxoprint.de**Auflage:** 1000 Stück, 1x jährlich**Preis:** ist im Mitgliedsbeitrag enthalten**JUBILARE 2025**

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

70 JAHRE Edgar Schneider**50 JAHRE** Susanne Kaiser**40 JAHRE** Rosemarie Mendel

Dorothea Stäblein

25 JAHRE Bastian Klee

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. 02191/790352



Ehrung der Jubilare aus 2024:

v.l.n.r.: Florian Zwanzig (1. Vorsitzender), Rainer Keuth (50 Jahre),
Reiner Quanz (Leitung Leichtathletik), Leon Schrodt (2. Vorsitzender)

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