



4 RTB Aktuell

6 Umbau Stadion Reinshagen ■ Was man so alles macht... ■ Sportlerwahl 2019

7 Fitness/Gymnastik

9 Frauengymnastik ■ Fitness Männer
Fitness Workout ■ Seniorenturnen

10 Kinder in Aktion

17 Abenteuerturnen ■ Eltern + Kind
Sport-Spiel-Spaß ■ Fitte Kids
Hip-Hop ■ Power Girls
Fahrradkurs ■ Laufkurs
Taekwon Do ■ Behindertensport

18 Leichtathletik

27 60 Jahre Leichtathletik im RTB
Leichtathletikabteilung
Sportabzeichen ■ Ingo Siebert läuft durch Albanien ■ Marathonteam
Das Leichtathletikjahr ■ Lauftreff

28 Ballspiele

33 Hockey ■ Hockeyprojekt „Schwer in Ordnung“ ■ Volleyball

34 Kurse

37 Tip-Top-Fit ■ Pilates ■ Wirbelsäulengymnastik ■ Yoga ■ Yoga Fitness
Selbstverteidigung

38 RTB Internes

39 Mitgliedsbeiträge ■ Sportprogramm

! **Jahreshauptversammlung!**
am 26.04.2021 um 19.30 Uhr



*Etwas
Echtes
starten!*

#happybanking

Begib dich
auf deine
BeraterSuche.



Stadtsparkasse
Remscheid

beraterfinder.stadtsparkasse-remscheid.de

Liebe Mitglieder und Freunde des RTB!

Ein spannendes, von vielen Abwechslungen und Herausforderungen geprägtes Jahr 2020 liegt hinter uns. Alle Bereiche des Vereins waren und sind betroffen, doch leider war der Anlass kein positiver. Das vergangene Jahr wurde geprägt durch den globalen Erreger SARS-CoV-2, dessen Infektionsgeschehen eine bisher für uns alle unbekannte Pandemie mit sich brachte, welche weiterhin andauert. Doch, wie wir Sportler so sind, sind wir zusammengerückt, haben auf uns geachtet und gemeinsam an Möglichkeiten gefeilt, welche uns trotz aller Auflagen eine sportliche Betätigung ermöglichen.

In dieser besonderen Situation hat Christine Hoppe aus der Leichtathletik-Abteilung ein Bild entworfen und gemalt, das uns und unser Verhalten widerspiegelt. Das Bild von Christine ist überall in der diesjährigen Vereinszeitung zu finden und ich freue mich, dass es mein Vorwort unterstreicht.

Die Bildüberschrift bringt es auf den Punkt, denn wir sind wie Erdmännchen, welche in der Gruppe aufeinander achten und füreinander da sind. – **Gemeinsam sind wir stark!**

Auch diese Vereinszeitung, die wieder bunt und vielfältig geworden ist, zeigt, dass uns der Wunsch nach gemeinsamen Sportabenden – trotz aller Widrig-

keiten – antreibt, kreative Lösungen zu finden. In diesem Jahr werde ich mich daher kurzfassen, denn die Artikel werden für sich sprechen. Bevor es nun zu den spannenden Berichten der Sportgruppen geht, erlaubt mir, auch für den Vorstand sprechend, trotzdem einige kurze Danksagungen:

Sabine, der Vorstand möchte dir herzlich für deinen ausdauernden Einsatz in der Seniorsportgruppe danken. Es ist wunderbar deinen Artikel zu lesen und zu wissen, dass dein ganzes (Übungsleiter-) Leben von deinen Senioren begleitet wurde.

Der Vorstand und ich persönlich, möchte sich bei der **Stadtverwaltung** für den Planungsabschluss des Stadionumbaus bedanken. Die jahrelange gemeinsamen Planung mit dem Sportbund Remscheid, der Stadtverwaltung und den im Stadion Reinshagen ansässigen Sportvereinen ist im vergangenen Jahr, durch die Ausschreibung der Maßnahme und den Baubeginn des ersten Abschnitts, abgeschlossen worden.

Dem **Sportamt**, das trotz aller Schwierigkeiten, welche die Pandemie mit sich gebracht hat, einem offenen und teils sehr direkten Dialog nie ausgewichen ist. Es gab stetige Bemühungen um Lösungen zu finden, welche uns

unseren Sport ermöglichen sollten. Dies hat sich auch nicht verändert, als durch den Krisenstab der Stadt Remscheid entschieden wurde, dass unsere sportliche Heimat, die Sporthalle West, ein Impfzentrum wird!

Der größte Dank geht an **alle Übungsleiter und Trainer** des Vereins. Ihr wart es, die zu jeder Zeit, in der wir wieder Sport anbieten durften, regelkonforme Übungsstunden geplant und durchgeführt haben. Schlussendlich seid ihr es auch, die ein digitales Sportangebot, ganz ohne Mitwirkung des Vorstands, auf die Beine gestellt haben.

Enden möchte ich auch in diesem Jahr mit einem Zitat

„Die wahren Optimisten sind nicht überzeugt, dass alles gut gehen wird, aber sie sind überzeugt, dass nicht alles schief gehen kann.“

(1803, Die Braut von Messina)
Friedrich von Schiller († 10.05.1805)

Die größte Herausforderung in 2021 wird sein, wenn der Sportbetrieb wieder möglich ist, gemeinsam mit der Stadt eine Bleibe als Alternative zur Halle West zu finden. Dies wird zu zeit-



lich begrenzten Änderungen für die Sportangebote führen. Ich bin optimistisch, dass dies im gemeinsamen Dialog gelingen wird.

Ich hoffe sehr, dass wir alle im Laufe des Jahres 2021 wieder gemeinsame Stunden vor, nach und am allerwichtigsten während der Sporteinheiten verbringen dürfen.

Bis dahin achtet alle auf euch, bleibt gesund und haltet euch fit. Die Übungsleiter werden die Momente des Genusses in eure Erinnerung zu rufen wissen. ■

Florian Zwanzig

1. Vorsitzender
des RTB



© Christine Hoppe

100
100 JAHRE
1918 - 2018

SCHUMACHER

PRECISION TOOLS SINCE 1918

von Stephan
Schürmann

Umbau des Stadions Reinshagen

Viele von euch werden es bemerkt haben:

Es tut sich etwas im Stadion Reinshagen!

Die Stadt Remscheid modernisiert das Stadion und rüstet die Sportplätze auf Kunstrasen um. Das bedeutet, dass der Ascheplatz hinter der Tribüne einen Kunstrasen erhält und der oben vorhandene Kunstrasenplatz umgebaut wird, beziehungsweise einen neuen Belag erhält. Beide Sportflächen werden vergrößert.

Der Rasenplatz bleibt bestehen und erhält eine neue Bewässerungsanlage. Im Rahmen aller Umbauten wird auch eine wettkampffähige Wurfanlage für die am Stadion beheimateten Leichtathleten gebaut. Mit dem Umbau des unteren Ascheplatzes wurde Ende September 2020 begonnen. Insgesamt investiert die Stadt Remscheid über 2,1 Millionen Euro in den Umbau und setzt somit den Ratsbeschluss vom 16. Mai 2019 um. Bis zum Ratsbeschluss und Baubeginn war es ein langer Weg.

Bereits seit ca. 7–8 Jahren diskutiert, nahm der jetzt anstehende Umbau im Jahre 2017 konkrete Formen an und Fahrt auf. Anfang 2017 fanden, unter sportfachlicher Begleitung des Remscheider Sportbundes erste Gespräche mit dem Sportamt und den Technischen Betrieben der Stadt Remscheid statt. Viele Umbauvarianten und sport-spezifische Details wurden diskutiert, Kunstrasenbeläge besprochen und bemustert, sowie Linierungen für die

einzelnen Sportarten heiß diskutiert. Zudem wurden einige Exkursionen zu bestehenden Kunstrasenplätzen in anderen Kommunen durchgeführt. Am Ende stand der Konsens zwischen Stadt, Sportbund und den im Stadion Reinshagen ansässigen Vereinen, den unteren Ascheplatz für Fußball und American Football mit Kunstrasen auszustatten. Der jetzige Kunstrasenplatz wird einen wassererfüllten Belag, speziell für Hockey, erhalten, der zudem vornehmlich für den Jugendfußball genutzt werden soll.

Mit dem Ratsbeschluss waren allerdings noch nicht alle Probleme aus der Welt, sagte dieser doch aus, dass die Vereine in Summe einen Eigenanteil von 100.000,- € zu leisten hätten. Lange wurde zwischen Stadt, Sportbund und Vereinen diskutiert, ob eine Erbringung der Summe durch Muskelhypothek, das heißt durch Eigenleistung der Mitglieder, zu erbringen sei. Dies wurde letztlich als nicht durch-

föhrbar verworfen, da es sich nicht mit den Vereinssatzungen und dem Versicherungsschutz vereinbaren ließ. Als endgültige Lösung kam nur die Geldleistung der Vereine in Betracht. Nach einem fairen Verteilerschlüssel, der unter anderem Nutzungszeiten und Mitgliederzahlen der Nutzung berücksichtigt, wurden die zu zahlenden Summen festgelegt. Letztendlich wurde mit jedem der sechs ansässigen Vereine ein Einzelvertrag geschlossen, wie und wann die entsprechenden Summen zu zahlen sind.

Der Reinshagener TB wird ca. ein Drittel der Gesamtsumme übernehmen. Hierfür erhält die Hockeyabteilung ein Spielfeld, welches endlich den Vorgaben des Hockeyverbandes entspricht und dem Verein für die Zukunft neue Chancen eröffnet, weitere Mitglieder zu gewinnen. In der Summe enthalten ist die Umlage für die LG Remscheid, die wir als Trägerverein begleiten und die durch die Stadionmodernisierung



bessere Trainings- und Wettkampfmöglichkeiten erhält. Insgesamt sicherlich gut investiertes Geld! Die Arbeiten am unteren Platz gehen gut voran. Das gibt Hoffnung, dass der geplante Umbaubeginn des oberen Platzes spätestens Mitte 2021 realisiert werden kann. Somit haben sich etliche Stunden der Vorbereitung, der Sportausschusssitzungen und der Besprechungen, an denen unser Vereinsvorstand stets beteiligt war, gelohnt.

An dieser Stelle möchte ich Florian Zwanzig danken, der zuerst in Funktion des Hockeywartes und nachher als 1. Vorsitzender die Belange des RTB hervorragend vertreten hat. Seine Ideen, sein sportfachliches Wissen und Verhandlungsgeschick haben maßgeblich zu einer, für den Reinshagener TB, hervorragenden Lösung in Sachen Hockeyplatz beigetragen. Ein Dank geht auch an den Sportbund Remscheid, insbesondere an die ehemalige Geschäftsführerin Daniela Hannemann. Sie hat die Lösung in Sachen Stadion Reinshagen stets kritisch und mit

scharfem Verstand, im Sinne der Vereine, begleitet. Danken möchte ich auch Markus Dobke vom Remscheider Sportamt, der immer – unter Beachtung der finanziellen Möglichkeiten der Stadt Remscheid – die beste Lösung für die Vereine und den Sport gesucht und letztendlich auch gefunden hat.

Nun bleibt nur noch das Warten auf die Fertigstellung der Sportstätten. Die Wartezeit kann man sich mit Spaziergängen, Walkingeinheiten oder Läufen zum Stadion verkürzen. Nebenbei kann man den Baufortschritt beobachten. Mit jedem Fortschritt steigt sicher auch die Vorfreude auf die Nutzung der neuen Anlage. Der endgültige Fertigstellung des „Neuen Stadions“ wird die in der Umbauphase zu erwartenden Unwägbarkeiten, Engpässe oder Verschiebungen von Trainingszeiten sicherlich vergessen lassen. ■

Nach Fertigstellung der Anlage wird der RTB garantiert durchstarten!



Was man nicht so alles macht ... von Jürgen Kampschulte

Als Kind verbrachte ich die Ferien zu meist bei meinen Großeltern in Warendorf. Sie hatten einen sehr großen Gar-

ten, in dem überwiegend Gemüse und Obst für die eigene Versorgung heran gezogen wurde.

Hier brachte mir meine Oma das Gärtnern bei. Ich durfte säen, düngen, hegen und pflegen. Sie ließ mich auch mal was Neues ausprobieren und ließ mich mal machen.

Wenn die Erntezeit kam, war es für mich ein spannender Moment, zu sehen, was Mutter Natur so alles hergab. So entwickelte sich bei mir der „grüne Daumen“, der mein Leben prägt. ;)

Als ich im Spätsommer 2019 aus dem Garten meines 90-jährigen Vaters die Blüte einer großen Sonnenblume bekam, wußte ich noch nicht, was im Jahr 2020 daraus würde ...

...im Frühjahr begann ich mit der Aussaat der hervorgebrachten Sonnenblumenkerne und gab sie in die Erde vieler kleiner Töpfe.

Es kam, wie ich es kaum zu hoffen gewagt hatte:

Ca. 300 Keimlinge reckten sich dem Licht entgegen und wollten in größere Töpfe gepflanzt werden. Schnell wurde mir klar, daß mir der Platz für die weitere Aufzucht fehlte.

So verschenkte ich einen großen Teil der Pflanzen, die in vielen Gärten nicht nur Bienen und Hummeln Nahrung und Anziehungskraft gaben, sondern bei vielen Betrachtern für gute Laune sorgten! ■

Was will ich Euch damit sagen?
Habt positive Gedanken in die Zukunft!

Mit sportlichen Grüßen
Euer
Jürgen Kampschulte



Der RTB bei der Matinee des Sports, der Sportlerwahl des Jahres 2019

von Stephan
Schürmann

**Spitzen-
leistungen
und heraus-
ragende
Sportler
- das
gehört
zusammen!**

Und sportliche Erfolge
sind auch immer mit
Ehrungen verbunden.

*„In Anerkennung
der hervorragenden
sportlichen Leistun-
gen zeichne ich ...
mit der goldenen
Sportplakette der
Stadt Remscheid
aus“*, diese Worte
hört man – anlässlich
der Sportlerehrung
– einmal im Jahr im
Remscheider Teo-Otto-
Theater, gesprochen
vom Oberbürger-
meister der Stadt
Remscheid.

Bei den Sportler-
ehrungen im Stadt-
theater war der Reins-
hagener TB in den
letzten Jahren häufiger
vertreten. Sportler,
wie Nino Zirkel oder
Hannes Schürmann,
waren fast Stammgäste
und durften sich Sport-
ler des Jahres nennen.
Aber auch Funktio-
näre und Trainer, wie
Dieter Noss und Edgar
Schneider, wurden für
Ihr Engagement im Eh-
renamt ausgezeichnet.
Nicht zu vergessen die
fleißigen Sammler der
Sportabzeichen, Ute
und Reiner Quanz, die
seit Urzeiten jährlich
das Sportabzeichen
ablegen und damit die
Zahlen der Wieder-
holungen in utopisch
anmaßende Höhen
getrieben haben.

Am 8. März 2020 fand die Wahl zum Sportler
und der Mannschaft des Jahres 2019 erneut im
Teo-Otto-Theater statt. Der RTB war durch die
Sportart Hockey vertreten, welche die größte
Abteilung in unserem Verein ist. Hockeyspielerin
Ulrike Kirchhoff stand in der Kategorie Sport-
lerin des Jahres zur Wahl. Sie kehrte als Welt-
meisterin mit der Senioren Nationalmannschaft
(W45) des Deutschen Hockey Bundes aus China
zurück und wurde von einem unabhängigen Gre-
mium zur Wahl aufgestellt. Die Mannschaft der
1. Herren stiegen 2019 in die Verbandsliga auf.
Dieser Erfolg wurde ebenfalls vom Wahlgremium
honoriert. Das Hockeyteam stand in der Kate-
gorie Mannschaft des Jahres zur Wahl.

Für die Sportart Hockey eine Premiere in Sachen
Sportlerwahl. Und zugleich eine große Heraus-
forderung! Denn vor der Kür kommt die Pflicht:
Die Kandidatenvorstellung zum Auftakt der
Sportlerwahl im Remscheider Allee-Center. Am
Samstag, den 1. Februar, konnten sich Uli Kirch-
hoff und die 1. Herren abseits des Hockeyplatzes
im Smalltalk beweisen und auf der Bühne des
Allee-Centers den Fragen des Moderators Bernd
Hamer stellen. Eine Aufgabe, die trotz allen Lam-
penfiebers souverän gelöst wurde und den zahl-
reichen Schaulustigen einen kleinen Einblick in
die Hockeywelt verschaffte.

Ab diesem Samstag wählte die Sportstadt Rems-
scheid ihre Sportler des Jahres 2019. Insgesamt
Neunzehn Nominierte standen in den vier Kate-
gorien Sportlerin, Sportler, Jugendsportler und
Mannschaft des Jahres 2019 zur Wahl. Nun muss-
te auch die Werbetrommel gerührt werden, da-
mit die Nominierten möglichst viele Stimmen auf
sich vereinen konnten. Da der Wahlzeitraum nur
wenige Wochen betrug, war das sicherlich auch
eine recht sportliche Aufgabe.

Die feierliche Ehrung erfolgte am Vormittag
des 8. März 2020 bei der Matinee des Sports im
Teo-Otto-Theater. Das kleine Schwarze, bezie-
hungsweise Anzüge aus dem Schrank geholt und
fein herausgeputzt, saßen unsere Hockeys im
Zuschauerraum und warteten auf die Ergebnis-
se und Auflösung der Wahl mit entsprechender
Ehrung.

Traditionell beginnt die Veranstaltung mit der
Ehrung des Jugendsportlers, gefolgt von der Kate-
gorie Sportlerin des Jahres, wo Ulrike Kirch-
hoff auf die Bühne gebeten wurde. Uli konnte die
meisten Stimmen auf sich vereinen und wurde
als Sportlerin des Jahres 2019, von Oberbürger-
meister Burkhard Mast-Weisz, mit der goldenen
Sportplakette der Stadt Remscheid ausgezeichnet.
Sie erzählte von den Erlebnissen während
der WM und von der Trainings- und Vereinsarbeit
beim RTB.



Das Hockeyteam steht Rede und Antwort im
Allee-Center

Nach der Kategorie Sportler des Jahres folgte der Ehrungsblock Mann-
schaft des Jahres. Die 1. Herren mussten auf die Bühne ins helle und heiße
Scheinwerferlicht zu Oberbürgermeister Burkhard Mast-Weisz. Gekonnt
beantwortete das Team die Fragen des OB und des Moderators. Für den
Sieg als „Beste Mannschaft“ reichte es zum Schluss knapp nicht.

Das tat der guten Stimmung, mit dem Bewusstsein im Jahre 2019 sportlich
Außergewöhnliches geleistet zu haben, keinen Abbruch. Für die Hockeys
war die Sportlerwahl ein großartiges Erlebnis, verbunden mit der Chance,
Werbung für den Remscheider Hockeysport zu machen. Diese Chance lie-
ßen sich die RTB'ler eindeutig nicht entgehen, wovon interessiert zuhören-
de Zuschauer im Theater und die Berichterstattung in den Medien zeugten.



Erfolgreiche und strahlende RTB'ler im Stadttheater

Frauenturnen mit Bea

von Roswitha Wischniewski

Trotz schwieriger Zeit hat Bea für uns ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt.

Da nicht alle in der Corona Zeit mitgemacht haben – konnten wir in 2 Gruppen ein tolles Sport Angebot „genießen“ – fast immer draussen unter Zuhilfenahme von Bäumen; Steinen und was gerade noch so „rumlag“. Ohne Musik, aber dafür mit viel Vogelgezwitscher – das war eine tolle Erfahrung!

Immer wieder hat Bea sich „was anderes einfallen lassen“.

Auf diverse Weise konnten wir uns sportlich betätigen und noch frische Luft tanken. Als das Wetter zu schlecht wurde, wurde in der Halle – im kleinen Kreis – noch mit Terraband und Hanteln (unsere eigenen) „gearbeitet“.

 **FRAUEN
GYMNASTIK**

- Montag, 19.00 Uhr
- Freitag, 18.30 Uhr
- Halle SB

Liebe Bea – DANKE
Bleibt alle gesund !!!!

Fitness für Männer

von Edgar Schneider

Ein Jahr mit Corona hat auch in der Männergruppe einiges verändert. Die geplante gemeinsame Jahrestour – eine zweitägige Wanderung an der Mosel auf dem Calmont Klettersteig, dem steilsten Weinberg Europas, musste coronabedingt ausfallen. Geplant hatten die Tour Stephan Schürmann und Dieter Krause. Wir hoffen, die Wanderung im nächsten Jahr nachzuholen.

In diesem Jahr wurde, aufgrund von Hallenschließungen und Coronaverordnung sportlich viel im Freien gearbeitet und so haben aus der Gruppe sechs Mann das Sportabzeichen in GOLD gemacht:

- 4 Wiederholung Stephan Schürmann
- 5 Wiederholung Heinz Steidl
- 7 Wiederholung Jürgen Kampschulte
- 8 Wiederholung Heinrich Kasek
- 8 Wiederholung Hermann Haaser
- 21 Wiederholung Edgar Schneider

Der jährliche Abschlussabend, an dem die Vorbesprechungen für das neue Jahr, sowie die Verleihung der Sportabzeichen und die Ehrung der sporteifrigsten Teilnehmer stattfinden sollte, musste ausfallen.

Zum Schluss geht mein Dank an meine Trainingsvertretung, Jürgen Kampschulte, der ein sehr sehr gutes Training macht und bald seine Übungsleiter-Lizenz erhält.

Außerdem DANK an die ganze Gruppe.
Es macht riesig Spaß, euch zu trainieren!!!
Es lohnt jeden Aufwand.

 **FITNESS
MÄNNER**

- Donnerstag
- 19.00–20.00 Uhr
- Halle SB



JÖRG BODE

HEIZUNG · SANITÄR

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

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

MENNENÖH + RÖHRIG

ARCHITEKTEN
BAUPLANUNG GMBH

**PLANUNG
NEUBAU
UMBAU+SANIERUNG
GUTACHTEN**

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

42857 REMSCHEID
FON 02191/73031

Fitness Workout

von Mike Stäblein

**FITNESS
WORKOUT** 

Frauen + Männer

□ Montag

□ 20.00–21.30 Uhr

□ Halle SB

Auch in diesem Jahr ist unser Dank an Holger gerichtet. Wir konnten trotz Pandemie, fast durchgehend, unseren Körper fit halten. Ob am Stadion, im Wald, im Jugendraum oder Online, Holger hat immer eine Lösung gefunden und wir machten begeistert mit.

Wir haben einen Muskelfunktionstest vom Landessportbund NRW durchgeführt. So konnten wir sehen, dass sich unser Körper durch die regelmäßigen Übungen bedankt, denn alle Teilnehmer haben überdurchschnittlich abgeschnitten.

Aus diesem Grund bleibt unsere Devise: Kraft, Ausdauer, Kondition und Koordination bis ins hohe Alter durch Holgers Fitnessprogramm zu erhalten. ■



Senioren sport

von Sabine Kalkuhl

Der Zahn der Zeit schlägt zu. Seit 32 Jahren trifft sich nun schon eine fröhliche Gruppe hochbetagter Menschen montags um 16:00 in der kleinen Turnhalle neben der Grundschule.

Es ist immer ein Vergnügen, mit wieviel Freude und Enthusiasmus meine Lieben in die Halle kommen und schon so lange ihrem Sport nachgehen.

Es war und ist schon immer eine sehr homogene Gruppe und dieser – eigentlich positive – Umstand bereitete uns nun zusehends Probleme. Die körperlichen Wehwechen nahmen immer mehr zu, der ein oder andere konnte nur noch selten, einige gar nicht mehr zum Sport kommen. So kam es, dass wir dieses Jahr – ganz unabhängig von Corona – nur noch eine maximale Gruppenstärke von acht Unentwegten waren!

Der respektable Altersdurchschnitt von 88! Jahren ließ es leider auch nicht zu, andere in die Gruppe zu integrieren –

für jüngere Sportler ist das, was wir machen, dann doch etwas zu wenig.

Nach all den langen Jahren ging daher Ende 2020 leider das Licht der gemütlichen Grundschulhalle für uns für immer aus!

Aber ein Ende ist auch immer ein neuer Anfang! Sobald das wieder möglich ist werden wir uns etwa einmal im Monat in geselliger Runde treffen und ohne „störende“ Übungsaufgaben kladdern, was das Zeug hält. Die vielen schönen Stunden beim Sport, die vielen Feiern und Ausflüge, die wir in all den Jahren gemeinsam erleben durften, bieten genug Stoff für sehr viele Zusammenkünfte.

Schön ist, dass auch die wieder dabei sein können, die es zum Sport nicht

mehr geschafft haben! Ich sage DANKE dafür

- dass ich mit 24 Jahren eine Seniorensportgruppe gründen durfte,
- dass ihr mich schon damals als Chef akzeptiert habt,
- dass ihr mir alle solange die Treue gehalten habt,
- dass ihr mir gezeigt habt, wieviel Lebensfreude das Alter mit sich bringen kann, und
- dass ich so viel Spaß mit euch haben durfte!

Bis bald! Ich freue mich schon sehr auf unsere Freizeittreffen!

Eure Sabine

Immer eine blühende Idee . . .

**Floristik
Grabgestaltung und Pflege
Dauergrabpflege**



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





Kinder-Abenteuersport

**ABENTEUER
SPORT** 

- Montag
- 17–18.30 Uhr
- Halle SB

Was für ein Jahr!

Im Januar sind wir ja noch ganz normal gestartet und dachten, dass wir unsere Abenteurer routiniert durch das Jahr begleiten würden.

Das „Feuerwerk der Turnkunst“ lockte eine kleine Truppe in die Kölner Lanxess-Arena. Was wir dort zu sehen bekamen, war einfach toll und wir waren uns einig, dass das nächste Feuerwerk nicht verpasst werden darf. Im Januar 2022 ist es dann – endlich – wieder soweit!

Unsere Karnevalsfeier war auch toll. Bunt kostümiert oder auch ohne Kostüm hatten wir viel Spaß mit Polonaisen und lustigen Spielen. Die Kamelle fehlten natürlich auch nicht!

Kurz danach hörte dann die Routine leider auf – dieser kleine grüne Fiesling schlug zu! Ein echt abenteuerliches Abenteuer konnte beginnen!

Nach den Sommerferien gab es auf einmal ganz neue Geräte: stehende und liegende Baumstämme, Stufen neben

dem Stadion oder die Zäune an der Tartanbahn zum Beispiel.

Abenteuerturnen können wir überall!

Und wenn das Wetter uns in die Halle gescheucht hat, war auch dort alles ganz schön spannend und anders. Eigene Trink- und Pausenplätze, Hände desinfizieren, Matten putzen und merkwürdige Geräteaufbauten waren angesagt. Das war für alle von uns alles andere als Routine! Die Kids sind aber toll damit umgegangen und haben den Sport auch so offensichtlich genossen.

Der „Tag des Kinderturnens“ ist dann zwar leider genauso ausgefallen wie unsere Halloween- und Sankt Martinsfeier, aber wir wären doch keine Abenteuerturner, wenn wir durch die erneute Hallenschließung den Kopf in den Sand stecken und unsere Weihnachtsfeier auch noch ausfallen lassen würden. Am 12.12. haben wir unsere Feier Corona-regelkonform durchführen können! Fünf Familienelfengruppen starteten im Abstand von 15 Minuten an der kleinen Halle zur Elfenschule, ein Stationslauf zur Holzhütte neben der Sporthalle West.

Neun Stationen mussten – fast kontaktfrei – absolviert werden. Alle Gruppenmitglieder hatten Pakettransport, Kraft- und Balancetraining, Singen, Buchstabensortieren und Theaterspiel auf ihrem Aufgabenplan stehen. Dieser lag an jeder Station in einem eigenen Umschlag für jede Familie bereit. Zum Abschluss der Runde stand an der Hütte heißer Apfelsaftpunsch für alle bereit und für die kleinen Elfen eine Weihnachtstüte.

Da alle eine Schnutentüte getragen haben, wo doch mal ein Helfer stand, hatte auch die Kontrolle fahrende Polizei nichts an unserer Feier auszusetzen. Wir waren uns alle einig: es war ein toller Nachmittag!

... und auch der Regen kehrte erst wieder zurück nachdem alle Stationen abgebaut waren. ■

Wir freuen uns schon sehr auf viele neue Abenteuer im Jahr 2021!

Euer Übungsleiterteam



Eltern-Kind Turnen Sport - Spiel - Spass Kinder 4-6 Jahre

von Julia Reichardt

Ich blicke auf ein außergewöhnliches Jahr zurück, in dem Umdenken gefordert war. Erst durfte durch Corona gar nicht geturnt werden, dann unter Auflagen und am Ende wieder gar nicht. Wir hatten jedoch zwischenzeitlich einen guten Weg gefunden, dass alle Kinder weiterhin zum Turnen kommen durften.

Ganz herzlich möchte ich mich an der Stelle bei allen Eltern und den Kindern für ihr Verständnis und ihre Unterstützung bedanken. Denn es ist nicht selbstverständlich, dass sie weiterhin gekommen sind, da ich für die Eltern-Kind-Gruppe die Zeit halbieren musste. Aus einer ganzen Stunde wurden nur noch 30 Minuten mit je 20 Teilnehmern (inklusive den Sporthelferinnen und mir), da dies die Auflage für die Hallennutzung war.

Mir war es wichtig und eine absolute Herzensangelegenheit, dass die Kids regelmäßig kommen konnten, wenn auch nur für eine halbe Stunde. Hätten wir eine 2-Wochen-Lösung genommen, hätte die Gefahr bestanden, dass ein Kind bei Krankheit z. B. direkt 4 Wochen das Turnen nicht hätte besuchen können.

Gerne hätte und würde ich zu Zeiten des Lock-downs eine sportliche Alternative auf dem online Weg anbieten, doch bei dieser Altersgruppe von 2-4 Jährigen (Eltern-Kind-Turnen) und auch 4-6 Jährigen (Spiel-Sport-Spaß) stellt sich das meiner Meinung nach zu schwierig dar. So hoffe ich einfach, dass die Familien aktuell zusammen ab und an einen ausgedehnten Spaziergang machen werden und die Kids sich dort auspowern können.

Ich wünsche uns allen, einen gesunden und positiv-gestimmten Start ins neue Jahr 2021 und hoffe, insbesondere für die Kinder, auf viele weitere Turnstunden mit ihnen.

Fühlt euch alle geherzt und seid euch sicher, dass ich euch ganz doll vermisse. ■

Eure Julia



**ELTERN
KIND**

- Dienstag
- 16 – 17.00 Uhr
- Halle SB



**SPORT
SPIEL SPASS**

- Dienstag
- 17.00 – 18.00 Uhr
- Halle SB

Sport - Spiel - Spass Kinder 7-11 Jahre

von Céline Gast

Auch in diesem Jahr dürfen wir auf ganz viel Freude, Begeisterung & Spaß am Kindersport zurückblicken. Auch, wenn dieses Jahr anders als die letzten Jahre gewesen ist, haben wir das Beste draus gemacht. Wir treffen uns jeden Mittwoch von 17 bis 18:30 Uhr in der Turnhalle

am Schimmelbuschweg und füllen diese mit Leben.

Ich freue mich jedes Mal, wenn die wundervollen Kinder neue Geräte erproben und sogar eigene Spielideen erfinden.

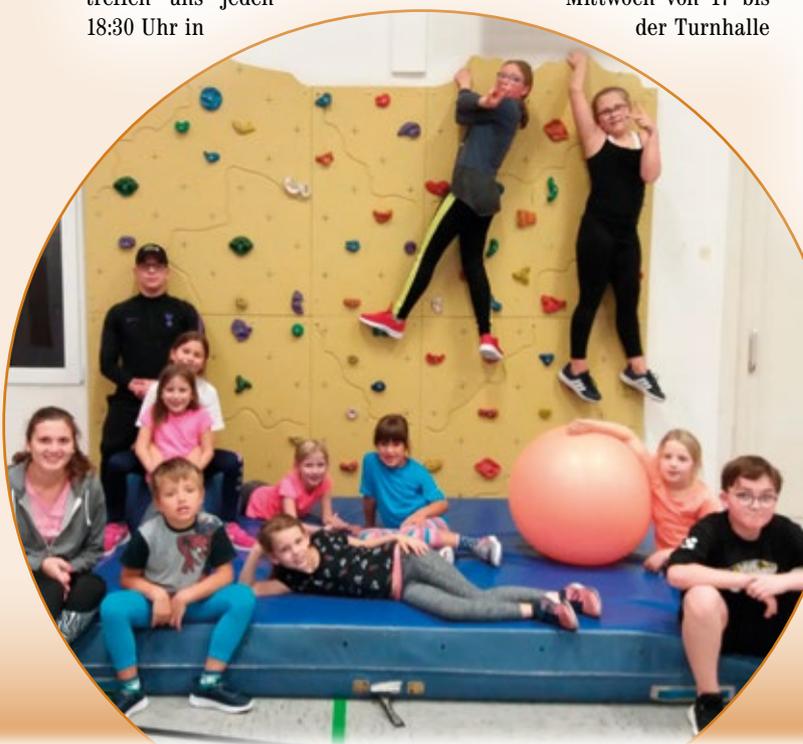
Hierfür möchte mich bei Nele, Ana, Sophia, Mia, Sophie, Mia, Laura, Diana, Emilia, Leana, Julius und Sina bedanken!

Lukas & ich freuen uns schon auf das nächste Jahr mit euch und sind gespannt, was dieses für Überraschungen für uns bereit hält. ■



**SPORT
SPIEL SPASS**

- Mittwoch
- 17.00 – 18.30 Uhr
- Halle SB



Stefanie Matigat www.dogsdinners.de

DOGS'S DINERS
„Die natürliche Art des Fütterns“

Reinshagener Str. 79 · Remscheid

„VERKAUF im HOFLADEN“

Mo, Di, Do, Fr: 9:30–12:30 14:30–18:30
Mi, nachmittags geschlossen 9:30–13:00
Sa 9:00–13:00



Kinderleichtathletik – fitte Kids

von Céline Gast

**FITTE
KIDS** 

□ **Donnerstag**
□ **16.00 – 17.30 Uhr**
□ **Halle SB**

Mitte Februar konnten die fitten Kids direkt ihre Leistungen in Solingen unter Beweis stellen. Am Kinderleichtathletik-Wettkampf sind Asya, Emily, Dina, Nele, Noel, Ella, Rrezarta und Leart an den Start gegangen.

Ein großer Dank geht auch an meine Trainingsgruppen-Helferin, Mackenzie Albrecht. Mackenzie bringt sich jede Woche mit neuen Trainingsideen ein und unterstützt mich tatkräftig. Auch den Kids zaubert Mackenzie ein Strahlen ins Gesicht. Vielen Dank an deine Mithilfe, ich freue mich schon auf die nächsten sportlichen und kreativen Jahre mit dir.

Wir sind eine bunt gemischte Gruppe von Mädchen und Jungen im Alter von 5–10 Jahren.

Und das sind die fitten Kids:

Ella, Noel, Asya, Nele, Rrezarta, Leart, Alisha, Dina, Nora, Vincent, Tom, Nele, Leana, Josi, Sina, Leo, Milia und Hendrik.

Wir trainieren jeden Donnerstag von 16 bis 18 Uhr in der Turnhalle Schimmelbuschweg und wenn das Wetter schön ist, gehen wir auch ins Stadion Reinshagen, wo wir uns unter anderem mit viel Spaß und Motivation auf Kinderleichtathletik-Wettkämpfe vorbereiten.

Nach dem Aufwärmprogramm hat unsere Riege mit dem Medizinballstoßen begonnen. Hier konnten wir mit guten Leistungen glänzen. Im Anschluss ging es mit der 30m Hindernisstaffel weiter. Innerhalb von drei Minuten mussten die Athletinnen und Athleten so viele Bananenkartons wie möglich überspringen. Und das hat richtig gut funktioniert, sodass wir in unserem Lauf gewonnen haben. Kurze Zeit später freuten sich alle Kids auf die bevorstehende Weitsprungstaffel. Doch unser Highlight an dem heutigen Tag war die Biathlonstaffel. Ohne einen Fehler zu leisten, kamen wir mit großem Abstand als allererste ins Ziel. Nicht nur die Kinder waren übergücklich, sondern auch die Eltern, welche ihre Kinder die ganze Zeit angefeuert haben. Am Ende durften wir uns über einen tollen sechsten Platz freuen.

Herzlichen Glückwunsch an alle fitten Kids!



Besonders viel Spaß macht es den Kindern, wenn wir Feste wie Karneval oder Halloween feiern. Hier dürfen sich alle in die wundervollsten Kostüme werfen und ausnahmsweise Süßigkeiten zum Sport mitbringen.

Des Weiteren haben in diesem Jahr 16 Kinder das Sportabzeichen erfolgreich absolviert! **Herzlichen Glückwunsch an euch alle!**

Wenn wir auch dein Interesse geweckt haben sollten, darfst du uns gerne beim Probetraining besuchen kommen.

Wir freuen uns auf DICH!



**Schrott- und Metallgroßhandel
Container-Dienst · Wertstoff-Recycling**

Reinshagener Straße 21
42857 Remscheid

Telefon 02191/72027
Telefax 02191/76308













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

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

Hip-Hop

von Naja-Sophie Schmidt

Wo sind wir zu finden?

Wir trainieren jeden Freitag (außer in den Ferien) von 17.30–18.30 Uhr im Spiegelsaal der Sporthalle West. **Bist du ungefähr zwischen 14 und 18 Jahren und hast Spaß am Tanzen?** Dann schau gerne bei uns vorbei – wir freuen uns immer über neue Gesichter!

Powergirls

Tanzbegeisterte Mädchen sind bei uns natürlich immer herzlich Willkommen!

Wann: jeden Freitag 16.30–17.30 Uhr

Wo: Spiegelsaal Halle West

Für Mädels im Alter von ca. 10–14 Jahre



**HIP
HOP**

- Freitag
- 17.30–18.30 Uhr
- Halle West



**POWER
GIRLS**

- Freitag
- 16.30–17.30 Uhr
- Halle West



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



Wir kommen auch zu Ihnen!

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

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

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin.

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

Fernwartung & Vor-Ort-Service **Verkauf & Reparatur**

www.pc-profi-remscheid.de



**DIRK
MATERA**
Dachdeckerei

Wallburgstraße 17 a Telefon 0 21 91 / 97 35 31
42857 Remscheid Telefax 0 21 91 / 97 35 33

Dach-, Wand und Abdichtungstechnik

Geschicktenmeister der Innung Remscheid

POWERNDE KIDS IM RAD- UND LAUFKURS von St. Schürmann

FAHRRAD-KURS

- Dienstag
- ab 04.05.2021
- ab 17.00 Uhr
- 6–16 Jahre
- 16 Einheiten
- Treffpunkt Halle West

LAUFKURS

- Dienstag
- ab 04.05.2021
- 19.15–20.15 Uhr
- 10–14 Jahre
- 16 Einheiten
- Treffpunkt Halle SB

Raus in die Natur und das sporttreibend, so lautet seit Jahren das Motto der Freiluftkurse für Kinder und Jugendliche. Die Angebote des Fahrrad- und Laufkurses richteten sich an junge Sportler, die nicht in der Stube hocken wollen. Weg von Smartphone, Tablet oder PC und sich radelnd oder laufend auspowern, das war das Ziel.

Die Planung und Bewerbung sind mittlerweile zur Routine geworden. War es doch 2020 mittlerweile die 18. Auflage des Radkurses und der Laufkurses fand schon zum 13. Mal statt.

Das Übungsleiterteam war schnell gefunden denn Anke Gerber, Jan-Niklas Hartmann, Lukas Sieger und Lukas Wamser hatten bereits zum Ende des letztjährigen Kurses quasi ihre Zusage für 2020 gegeben.

Eine Kontaktaufnahme mit Mike Miling brachte zutage, dass der RV Adler in diesem Jahr andere Ideen und Schwerpunkte in der Jugendarbeit hatte, so dass die 2019 begonnene Kooperation nicht fortgesetzt wurde. Sicherlich ein kleiner Wermutstropfen, der jedoch durch das tolle Engagement und die fachliche Kompetenz des Übungsleiterteams mehr als kompensiert werden konnte. Dafür möchte ich mich an dieser Stelle herzlich beim Team bedanken.

Die Anmeldungen für die Kurse starteten im Januar. Anfang März standen fünfzehn Teilnehmer beim Radkurs und vier beim Laufkurs auf meinem Zettel. Auch der Termin mit der Polizei in Sachen Verkehrserziehung stand. Dann kam etwas, was man trotz aller Routine nicht auf dem Schirm hat und was für mich bis dahin unvorstellbar war. Der Lockdown!

Alles herunterfahren, nichts geht mehr und dazu große Unsicherheit. Alle Planung vorerst umsonst, alles absagen, sehr schade für die Arbeit. In der Folgezeit beobachtete man die Lage, studierte die Fallzahlen und hoffte, dass es sich bessern würde und der Spuk ein Ende hat.

Anfang Mai kam Bewegung in die Sache, es hieß das Sport bald wieder möglich sei. Am 7. Mai öffneten dann auch die Sportfreianlagen der Stadt. Das war der Startschuss für mich. Rasch die Übungsleiter abgefragt und Zusagen

erhalten. Alle Mann und Frau an Bord. Bei den angemeldeten Teilnehmern gab es lediglich im Radkurs eine Absage, sonst waren auch dort alle dabei. Die Werbemaschine wurde angeworfen und an der Grundschule Reinshagen, in der Presse und an vielen weiteren Stellen wurde für die Kurse geworben. Als Starttermin hatte ich mir den 19. Mai ausgesucht.

Hurra es geht los!

Die Werbung war erfolgreich, die Anmeldungen liefen gut. Ein mulmiges Gefühl hatte ich schon und eine gewisse Unsicherheit war ebenfalls da. Würde alles funktionieren? Was geschieht wenn sich jemand ansteckt oder das Virus verbreitet wird? Mit einem eigens für die Kurse geschriebenen Hygienekonzept in der Tasche fuhr ich zum Stadion und traf auf hochmotivierte Teilnehmer in beiden Kursen die froh waren, sich endlich wieder bewegen zu dürfen.

Der Radkurs startete mit sechszwanzig Teilnehmern und der Laufkurs mit Sieben. Beide Kurse waren wieder integrativ ausgeschrieben und besetzt. Eigentlich muss man das nicht mehr erwähnen, denn in unserem Verein ist es normal, dass alle zusammen Sport treiben.

Koordination, sicherer Umgang mit dem Fahrrad und natürlich Ausdauer waren die Attribute für den Radkurs. Lange Ausfahrten durch die Reinshagener Wälder sowie Technikübungen machten allen Teilnehmern Spaß. Leider mussten die Termine mit der Polizei coronabedingt ausfallen, was aber nur eine Randnotiz ist. Der Wettergott spielte ebenfalls mit. Und das Wichtigste zum Schluss. Es gab auch in diesem Jahr keine Unfälle oder Verletzungen.

Alle Teilnehmer beendeten gut gelaunt, topfit und gesund den Radkurs. Nun bleibt allen nur die Vorfreude auf den nächsten Kurs, der 2021 sicher wieder stattfinden wird.

Beim Laufkurs waren ebenfalls alle Teilnehmer engagiert bei der Sache. Viele Einheiten wurden im Stadion Reinshagen absolviert, einige im Wald. Die Teilnehmer hatten, gerade im Stadion, mit der Hitze in den Sommermonaten zu kämpfen. Oftmals war es abends immer noch sehr warm und die Trainingseinheiten mussten angepasst werden. Ein großer Wermutstropfen war die Absage des Röntgenlaufs. Gerade für die Läufer mit Handicap fehlte das große Ziel am Ende des Kurses. Das tat der Motivation jedoch keinen Abbruch. Zum Abschied waren sich alle einig auch im nächsten Jahr wieder teilzunehmen. Sicher klappt es dann wieder mit der Teilnahme am Röntgenlauf.

Und das Beste zum Schluss. Das komplette Übungsleiterteam hat bereits signalisiert auch beim nächsten Radkurs dabei zu sein. Die Teilnahme am nächsten Laufkurs soll sich für die Teilnehmer besonders lohnen. **Eine Überraschungsprämie für jeden fleißigen Läufer ist anlässlich der 20. Auflage des Röntgenlaufs in Planung.**

Anmeldungen für den nächsten Rad- und Laufkurs sind ab dem 1. Februar 2021 per Mail bei Stephan Schürmann unter schuermann-ms@t-online.de oder beim Reinshagener TB unter reinshagnertb@freenet.de möglich.





Auf diese Bilder musste man 2020 verzichten

Reinshagener Turnerbund 1910 e. V.



für Kinder und Jugendliche 2021

Im kommenden Jahr veranstaltet der RTB wieder Kurse für Kinder und Jugendliche. In diesem Jahr werden zwei Kurse angeboten:

Kurs für Kinder zwischen 6 und 16 Jahren
 dienstags Skaterfläche Sporthalle West
 17.00 - 18.00 Uhr
 Vereinsmitglieder 30,- Euro / Nichtmitglieder 60,- Euro
 Dienstag 04. Mai 2021
 16 Übungseinheiten

Kids mit und ohne Handicap
 ist es die Kinder und Jugendliche an das ausdauernde Laufen in der Natur

Freitagssport Sporthalle GGS Reinshagen „Am Schimmelbuschweg“
 17.00 - 20.00 Uhr
 Vereinsmitglieder kostenfrei / Nichtmitglieder 30,- Euro
 Freitag 04. Mai 2021
 16 Übungseinheiten

Anmeldung sofort bei Stephan Schürmann per Mail schuermann-ms@rtb-1910.de
schuermann-ms@rtb-1910.de



taekwon-do

von Ramin Soufiani

Man sagt den aktiven Sportlerinnen und Sportlern im Kampfsport gerne eine gewisse Willensstärke nach. Genau diese ist es, die man mit einem Stück Holz hin und wieder auf die Probe stellt. Zum Anlass von Gürtelprüfungen oder Demonstrationen werden Holzbretter verschiedener Stärke für sogenannte Bruchtests genutzt.

was bedeutet das für die aktiven?

Der Prüfling steht vor der Aufgabe, das Holzbrett mit einer vorher festgelegten Hand- oder Kick-Technik zu ‚zerschlagen‘. Wichtig dabei ist, dass die Technik sauber ausgeführt und mit dem richtigen Teil der Hand/des Fußes getroffen wird. Auf diesen Punkt wird bei einer

Prüfung größten Wert gelegt, denn ein Stück Holz ‚irgendwie‘ kaputt zu kriegen hat nichts mit Kampfkunst zu tun. Es geht darum, eine erlernte Bewegung trotz des offensichtlichen Widerstands eines Bretts, sauber, kontrolliert und mit ausreichend Kraft punktgenau ins Ziel zu bringen. Gelingt es einem nicht, das Brett zu zerschlagen, ist der Kontakt mit dem Holz vergleichsweise schmerzhaft, da ein Großteil der Energie durch den fehlenden Bruch nicht ‚entweichen‘ kann. Zum Verständnis: ein übliches Brett für Erwachsene kann einer Kraft zwischen 800–1.000 Newton standhalten bevor es

bricht – das entspricht etwa einem Gewicht von 80–100kg. Der Schlüssel zum Erfolg dabei ist, die Bewegung so auszuführen, als wenn das Brett nicht da ist – andernfalls werden die meisten Menschen instinktiv nicht mit voller Kraft gegen einen festen Gegenstand schlagen oder kicken. In diesem Kontext bedient man sich meist eines Gedanken-Tricks, um den eigenen Schutzinstinkt zu überlisten. Man muss versuchen ein Ziel hinter dem offensichtlichen Ziel (dem Brett) zu suchen und dieses anvisieren. Führt man die Technik ohne zu zögern auf das Ziel hinter dem Ziel aus, wird das vermeintliche Hindernis im Regelfall ‚spielend‘ überwunden. Die Energie kann entweichen und die Hand/der Fuß schmerzen kaum.

was erkennt der zuschauer?

Die gerade beim Taekwon-Do vergleichsweise anspruchsvollen Kick-Techniken – im Sprung, aus der Drehung, auf oder über Kopfhöhe ausgeführt – sind nicht nur schön anzusehen. Der Bruchtest verdeutlicht, dass die Bewegung auf den Punkt sitzt, kein Zufallsprodukt einer geschwungenen Bewegung ist und im Ziel mit ausreichend Kraft ankommt. Überspitzt formuliert wäre es ansonsten doch nur eine schön anzusehende Tanzbewegung von einer Person im weißen Anzug mit Gürtel.

TAEKWON-DO

- **Mittwoch**
- **18.15–19.15 Uhr (6–11 Jahre)**
- **18.30–19.30 Uhr (ab 12 Jahre + Erwachsene)**
- **Gymnastikraum Halle SB**
- **Ramin Soufiani 3. Dan**
- **r.soufiani@web.de**
- **seit 26 Jahren aktiv**

der unter-richtsalltag.

Selbstverständlich werden in Trainingsalltag keine Bretter genutzt. Zieltraining wird traditionell auf Schlagpraxen ausgeführt. Seit einigen Jahren jedoch gibt es ‚Mehrweg‘ Bretter aus Kunststoff, die über eine Schiene mittig zwei Brett-hälften ineinander verkantet. Diese geben an der eingebrachten Sollbruchstelle bei definierter Kraft nach. Erstaunlicherweise bereitet es Kindern wie Erwachsenen sehr viel Freude, wenn Ihr Können auf diesen wieder verwertbaren Brettern getestet wird. Denn kurz nach Ausführung eines gelungenen Bruchtests, wird der Prüfling für einen kurzen Moment zum Zuschauer seiner eigenen Leistung und freut sich über die Tatsache, dass man die Hürde mental und physisch genommen hat. ■

Für alle, die Leistung sehen wollen.

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.
 Allianz - Partner und Versicherer des Sports !



Arndt Köhler e.K.

Allianz Generalvertretung
 Königstr. 61 a
 42853 Remscheid

arndt.koehler@allianz.de
www.koehler-allianz.de

Tel. 0 21 91.2 09 32 90



Behindertensport im Jahr 2020 von St. Schürmann

BEHINDERTEN-SPORT

- Dienstag
- 18.15 – 19.15 Uhr
- Halle SB

Das Jahr 2020, ein Jahr zum Vergessen. Sicher nicht! Denn der Sport leistet klaglos seinen Beitrag zur Pandemiebekämpfung und erfüllt seine sozialen Aufgaben. Vielfach wird der Sport als Kitt der Gesellschaft bezeichnet, was sicher nicht übertrieben ist.

Das Behindertensportjahr im RTB begann recht unspektakulär. Die Sportgruppe traf sich wie immer dienstags in der Sporthalle Schimmelbuschweg zum Training. Fleißig wurde gelaufen, so wie Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen absolviert. Kraft- und Ausdauerübungen kamen auch nicht zu kurz. Bei allem Fleiß und Schweiß stand der Spaß an erster Stelle.

Im März machten die Behindertensportler dann ganz neue Erfahrungen, denn es fand ein Hockeyprojekt statt. Schon seit zwei bis drei Jahren hatte ich immer mal mit Uli Kirchoff über die Möglichkeit, den Mitgliedern den Hockeysport näher zu bringen, gesprochen. Da ich von Karneval an bis zum Ende März verhindert war und der Behindertensport hätte ausfallen müssen, wurde die Idee konkret. Glücklicherweise hatte Uli Kirchoff Zeit und Lust mich zu vertreten. Wie es den Behindertensportlern beim Hockeyprojekt

Insgesamt war das Projekt eine gelungene Sache, bei der unsere Sportler mit Handicap viele neue Eindrücke und Erfahrungen sammeln konnten.

Zu gerne hätte ich mir selbst eine Übungsstunde angeschaut, doch das war leider nicht möglich. Corona war in aller Munde und die Infektionszahlen stiegen rasant. Logische Folge war der Lockdown, mit Schließung aller Sportstätten und Kontaktverboten.

Ende April gab es erste Lockerungen und am 7. Mai wurden die Sportfreianlagen geöffnet. Nach einer Abfrage per Mail war klar, die Handicapsportler waren heiß auf Bewegung und Sport. So starteten wir am 19. Mai mit unseren Sportstunden zur üblichen Zeit am Stadion Reinshagen. Groß war die Freude des Wiedersehens und der Bewegungsdrang war entsprechend ausgeprägt nach der langen Zeit des Nichtstuns.

Ab hier zeigt sich für mich ganz deutlich, warum der Sport der Kitt der Gesellschaft genannt wird. Die Förderschulen und Einrichtungen für Menschen mit Handicap waren zu diesem Zeitpunkt immer noch geschlossen. Der Sport ermöglichte soziale Kontakte, gemeinsames Miteinander und Bewegung. Balsam für Körper, Geist und Seele. Der Vorstand des Reinshagener Turnerbundes, nebst mir als Übungsleiter, zeigte einen gewissen Mut wieder Sport zu ermöglichen. Hygienekonzepte mussten her, Auflagen mussten eingehalten werden und es blieb insgesamt ein gewisses Restrisiko der Infektion. Alle Zweifel und Ängste wurden durch die Dankbarkeit der Teilnehmer aufgewogen, die ein, wenn auch nur kleines Stück Normalität im Leben zurückbekamen.

In den kommenden Wochen war der Wettergott uns wohl gesonnen und es wurde viel gelaufen, geworfen und gesprungen. Leichtathletische Elemente standen im Vordergrund. Im Stadion Reinshagen, das sehr gut von verschiedensten Sportgruppen genutzt und frequentiert war, fand sich immer ein Plätzchen an dem die Behindertensportgruppe trainieren konnte. Bis zu den Sommerferien fiel kein Übungsabend aus.

Amelie hat in dieser Zeit die Gruppe verlassen und probiert die Leichtathletik in der LG Remscheid aus. Das macht ihr sehr viel Spaß und ist für die sehbehinderte Sportlerin eine neue Herausforderung. Sie wurde sehr gut in der neuen Trainingsgruppe aufgenommen, was zeigt, dass die Integration im Sport und durch den Sport funktioniert.

Nach den Sommerferien wurde der Treffpunkt der Behindertensportgruppe wieder in die Halle Schimmelbusch verlegt, obwohl auch zu der Zeit noch bei schönem Wetter der Sport im Freien bevorzugt wurde. Das war wetterbedingt ab Mitte September leider nicht mehr möglich.



erging kann in dieser Vereinszeitung im Bericht von Uli nachgelesen werden. Mich erreichten dienstagsabends oder mittwochs am Vormittag immer Bilder vom Projekt. Auf den Fotos waren konzentrierte Teilnehmer bei den Übungen zu sehen, die zudem, trotz aller Konzentration, ein Lächeln zeigten.





Aber auch in der Halle hatten alle ihren Spaß. Egal ob beim Stabtraining, bei Übungen mit Therabändern, dem Pezziball und auf dem Bewegungsparcours. Überall wurde schweißtreibend trainiert. Wie gewohnt wurde sehr individuell gearbeitet, was aufgrund der unterschiedlichen Handicaps der Teilnehmer ein absolutes Muss ist, denn jeder soll auf seine Kosten kommen und die Übungsstunde mit einem guten Gefühl verlassen.

Das gelang uneingeschränkt, denn jeder Teilnehmer hat seine Vorlieben auf die immer eingegangen wurde. Justin war bei den Kraftübungen der König an den Hantelstangen, beide Noahs rannten was das Zeug hält, Katharina und Katharina drehten gemeinsam ihre Runden durch die Halle, Simon war der Läufer mit den quietschenden Schuhen, Svenja behielt stets das Gleichgewicht beim Balancieren auf der Bank, Can bewegte sich langsam aber stetig, Amelie konnte es nie schnell genug gehen, Robert führte die Übungen sehr genau aus, Juliane ging es langsam an, Denise strengte sich auch mit dem Theraband gerne an und Mert konnte vieles wenn er denn wollte.

Leider stiegen im Oktober die Infektionszahlen wieder an. Der Schulsport fiel aus, der Vereinssport konnte noch uneingeschränkt stattfinden. Diese Tatsache wurde seitens der offiziellen Stellen aus meiner Sicht schlecht kommuniziert, was zur Verunsicherung und Rückfragen von Eltern und Teilnehmern führte. Doch diese Problematik konnte schnell erklärt werden und Bedenken und Unverständnis wurden ausgeräumt werden, so dass alle regelmäßig zum Übungsbetrieb kamen.

Ab dem 2. November dann der nächste Schock für den Sport und die Behindertensportgruppe. Die Bundesregierung beschloss einen „Lockdown Light“ mit dem Ziel, das gesellschaftliche Leben aufgrund der hohen Infektionszahlen wieder herunterzufahren. Theater, Restaurants und auch Vereine mussten schließen. Der Sportbetrieb in den Vereinen musste eingestellt werden und alle Sportanlagen wurden geschlossen. Über den Sinn den Vereinssport zu verbieten, insbesondere vor dem Hintergrund seiner sozialen und gesellschaftlichen Funktionen, kann man sicherlich diskutieren. Denn die Maßnahmen stoßen nicht überall auf Verständnis, weil nachweislich der Sport kaum zum Infektionsgeschehen beigetragen hat.

Wie dem auch sei. Der Sport als Gesamtes trägt den erneuten Einschnitt klaglos mit und leistet so seinen Beitrag zur Eindämmung der Pandemie. Dennoch hoffen alle Mitglieder und Eltern der Behindertensportgruppe dass es bald wieder losgeht mit dem Vereinssport, dienstags in der Sporthalle Schimmelbuschweg.

Nicht nur der RTB hatte mit den Pandemiefolgen zu kämpfen. Auch im Jahr 2020 sollten Schwimmwettkämpfe für Menschen mit Handicap stattfinden. Mittendrin statt nur dabei unser Vereinsmitglied Elias de Souza, der für die SG Bayer startet. Für den Nachwuchsathleten stand 2020 unter keinem guten Stern. Das NRW-Landeskadermitglied trainierte zwar fleißig, zu nennenswerten Wettkampfteilnahmen kam es jedoch nicht, da sich das Wettkampfgeschehen in die zweite Jahreshälfte verlagerte. Ausgerechnet

in dieser Zeit war Elias gesundheitlich außer Gefecht gesetzt, so dass er beim Heimwettkampf, dem BRSNW Cup, nicht starten konnte. Dieser war in Remscheid der erste Schwimmwettkampf nach dem ersten Lockdown. Hierfür hatte die SG Remscheid extra ein umfangreiches Maßnahmen- und Hygienekonzept entwickelt, welches erfolgreich Anwendung fand. An der Spitze der SG Remscheid, als 1. Vorsitzender, ein langjähriges RTB-Mitglied. Andreas Frie, 40 Jahre Mitglied im RTB, nahm sich in der ersten Jahreshälfte der schwierigen Aufgabe an, die SG zu führen und Konzepte zu entwickeln.

Nachdem Elias auch bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften in Berlin, die vom Mai in den Oktober verschoben wurde, nicht starten konnte, fieberte er der DKM in Remscheid entgegen. Eine Woche vor der DKM kam der Abpfiff für die Veranstaltung in Form des zweiten Lockdowns. Das Sportbad musste schließen und die Meisterschaften ausfallen. Bitter für die Sportler, da Wettkampfpraxis und Qualifikationsmöglichkeiten für die Paralympics fehlen. Auch bitter für die SG Remscheid, der existenzielle Einnahmen entgingen. Denn die DKM trägt zur Deckung des Etats der Schwimmer bei. Schade auch um viele bereits geleistete Stunden ehrenamtlicher Arbeit von vielen Helfern im Vorfeld der Meisterschaften. Aber auch den Remscheider Hoteliers und Gastronomen entgingen wichtige Einnahmen.

Trotz aller negativen Umstände im Jahr 2020, bleibt Elias, wie eigentlich alle Sportler und Sportvertreter die ich kenne, positiv denkend. Da Driss, wie der Kölsche sagt, wird irgendwann



Auf Medaillen musste Elias 2020 verzichten

vorüber sein und dann werden die Sportler mit und ohne Handicap auf der ganzen Welt wieder durchstarten. ■



von
Reiner Quanz

60 Jahre Leichtathletik im RTB

Die Leichtathletik-Abteilung des RTB feierte im Jahre 2020 ihr 60-jähriges Bestehen. Grund genug, diese ersten und sportlich sehr erfolgreichen Jahre nochmals in Erinnerung zu bringen.

Grundlage dieser Erinnerungen ist eine vom Gründer der Abteilung, Heinz Floer, handschriftlich geführte Kladde mit dem sperrigen Titel:

*„Reinshagener Turnerbund von 1910
Abt. Leichtathletik gegr. neu im Mai 1960
Berichte über Wettkämpfe und Leistungssteigerungen der einzelnen Teilnehmer.“*

Nach offensichtlich intensivem Training im Gründungsjahr wurden bereits 1961 die ersten Wettkämpfe besucht. Interessant ist in diesem Zusammenhang die Vielzahl der Wettbewerbe, die im Umland/Rheinland angeboten wurden und bei denen die junge Wettkampftuppe startete:

Bei Stadtmeisterschaften, Kreismeisterschaften, Frühjahrs- und Herbstwaldläufen, bei den klassischen Leichtathletik Wettbewerben z.B. den Rader Kampfspielen, dem Barmer Waldfest, den Unger Kampfspielen in Düsseldorf, den Niederbergischen Kampfspielen in Solingen, den Erftland-Kampfspielen oder dem Kaiserbergfest in Duisburg.

Bereits beim allerersten besuchten Wettbewerb am 12.3.1961, beim **Frühjahrs-Waldlauf in Wipperfürth** finden wir **Ernst Schmidt** in der Siegerliste, der dort in der Juniorenklasse mit der Mannschaft den 2. Rang erreichte.

Im darauffolgenden Jahr wurde Ernst zum **Lehrgang „Langstreckler“** eingeladen, den kein geringerer als der Bronze-Medaillen-Gewinner der Olympischen Spiele 1952 von Helsinki, **Herbert Schade**, ausrichtete.

Ebenfalls in 1962, am 6. Mai bei der **Bahneröffnung in Lennep**, trug sich

erst-
mals **Edgar Schneider** in die Siegerlisten ein. In der männl. Jugend B erreichte er im 3-Kampf die Goldnadel und errang mit der 4 x 100 m Staffel der Jugend A (!) den 1. Platz.

In der folgenden Zeit war Edgar als Vielstarter unterwegs. In den ausgeschriebenen 3-, 4-, 5 und 6-Kämpfen übertraf er regelmäßig die Siebergrenze und war stets Mitglied der ebenfalls recht erfolgreichen 4 x 100 m Staffeln des RTB. Auch in der Staffel, die 1965 in Rade Kreismeister wurde.



Heinz Floer



Gruppenbild 1963



Günther Schmidt



Edgar Schneider

*Wir haben für
jeden Zweck
den richtigen*

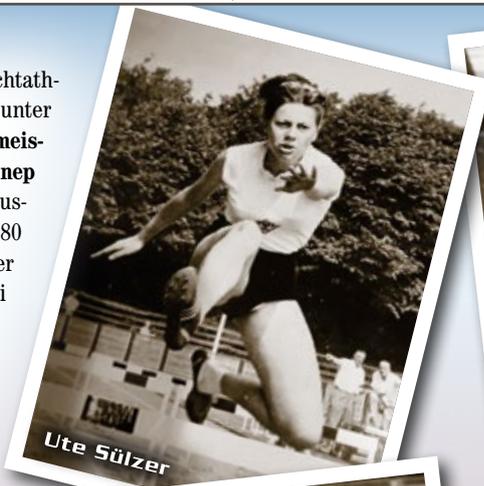
Jetzt auch
Kleinautomaten
für Büros, Tankstellen,
Werkstätten usw.

Automaten 
Schibisch 

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

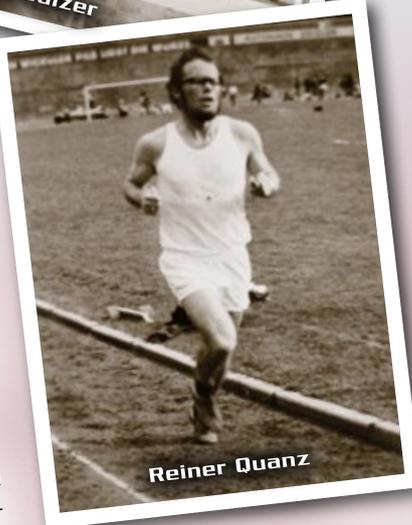
**Güldenwerth 57 • 42857 Remscheid
Tel. 02191 - 70261 • www.schibisch.de**

Seine Vielseitigkeit als Leichtathlet stellte Edgar Schneider unter Beweis, als er bei den **Kreismeisterschaften Jugend B in Lennep** 1962 jeweils 2. wurde im Diskuswerfen mit 28,85 m und über 80 m Hürden in 12,8 sec. Und wer weiß schon, dass Edgar bei den **Kreismeisterschaften** 1965 in der Männerklasse in **Radevormwald** im Stabhochsprung angetreten ist und mit 2,92 m den 2. Platz belegte?



Ute Sülzer

Günther Schmidt wird am 11.6.1961 erstmals erwähnt. Im 3-Kampf der **Jugend-Stadtmeisterschaften Remscheid** erwarb er die Silbernadel. Bereits im selben Monat erreichte er beim **Gauturnfest in Wipperfürth** die notwendige Punktzahl im 5-Kampf der männl. Jugend. Seine Stärke lag in den technischen Disziplinen, wobei er in Mehrkämpfen immer wieder beste Ergebnisse erzielte.



Reiner Quanz

Am 10.7.1963 bei den **5-Kämpfen in Lennep** finden wir erstmals den Namen **Ute Sülzer** in den Siegerlisten in der weibl. Jugend A. Ute verstärkte fortan die 4 x 100 m Staffel. Durch ihr Talent in den Sprungdisziplinen war sie in den folgenden Jahren sehr erfolgreich in den Mehrkämpfen. 1966 wurde sie in Wermelskirchen Kreismeisterin über die 80 m Hürden in 15,3 sec. Im selben Jahr stellte sie mit 1,38 m im Hochsprung und mit 4,83 m im Weitsprung

weitere persönliche Bestleistungen auf.

Ebenfalls in 1963 notierte Heinz Floer am 3.11.: 3. Einzelsieg **Reiner Quanz**, Anfänger 2400 m, 1. Mannschaftssieg. Als Fortgeschrittener ist dann für ihn bei den **Kreismeisterschaften** 1963 eine 5000 m Bahn-Zeit von 17.21,2 sec. eingetragen, die er dann später noch auf



Ernst Schmidt

16.27,8 sec. verbessern konnte. Aus den Anfängen auf der Langstrecke entstand dann im Laufe der Zeit eine starke Langlaufgruppe im RTB, die später zur eigenständigen Abteilung wurde ...

Aus den vielen guten sportlichen Leistungen der ersten Jahre, die wir der Kladde von Heinz Floer entnehmen können, verdienen es die beiden folgenden Ergebnisse, hier besonders herausgehoben zu werden:

Am 1.5.65 bei der **Bahneröffnung in Burscheid** lief **Manfred Floer** die 100 m erstmals in 11,2 sec.

Am 4.9.66 beim **Barmer Waldfest** siegte **Manfred Frie** im Weitsprung der Männer mit einer Weite von 6,71 m.

Erwähnenswert sind auch die verschiedenen **Vergleichskämpfe der Kreise Sittard/NL und Remscheid**, zu denen der RTB regelmäßig seine besten Leichtathleten abgestellt hat und die dort sehr erfolgreich abgeschnitten haben.

Reden wir mal über's Wetter. Heinz Floer notierte sorgfältig:

19.3.1963: **Rader Kampfspiele**: 4 x 100 m Staffel nicht angetreten, wegen unmöglicher Bahn und Regen

3.5.1964: **Mehrkampftag in Lennep**: Staffel fiel wegen Regen aus

1.7.1964: **Gauturnfest in Radevormwald**. Verregnet, Festzug ausgefallen...

9.5.1965: **Rheinstaffel Düsseldorf** ausgefallen wegen Unwetter

25.7.1965: **Sportfest in Wachtendonk**, Einzelkämpfe und Staffeln wegen Regen ausgefallen

26.6.1966: **Kaiserbergfest in Duisburg** wegen Regen ausgefallen ...

Aber ansonsten herrschte viel Sonnenschein. Und so finden wir den Eintrag:

„Von 1960–1967 insgesamt 618 Siege“ ■



Edgar Schneider

Manfred Frie

Café

HELLWIG

am Stadion Reinshagen

**Gesellschaften · Reussen
Frühstück · Kuchen · Waffeln
Bergische Kaffeetafel
Kuchen auch außer Haus**

Öffnungszeiten: Di. – So. 9–18 Uhr

Wallburgstraße 46
42857 Remscheid

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

Das Jahr 2020 startete für die LG Remscheid erfolgreich

von
Ina Garweg

LEICHT-ATHLETIK 

□ Trainingszeiten unter www.lg-remscheid.de

Bei den **Regionsmeisterschaften der U20** in der Halle holte **Jan Garweg** (RTB) gleich zwei Titel, über 200m und 400m war er nicht zu schlagen. Im Weitsprung wurde er mit 6,29m Zweiter.



Jan Garweg

Bei einem **Hallenwettkampf in Leverkusen** überzeugten **Lotte Böker** (RTB) mit 1,60m im Stabhochsprung, wie auch **Cecilia Klug** (LTV), welche ihre Bestleistung auf tolle 2,40m steigerte. Außerdem wurden dort **Angelina Schmidt** (LTV) mit übersprungenen 1,49m im Hochsprung Dritte und die 4x200m Staffel der U16 mit **Maya Bothe**, **Sophia Ozog**, **Sara Wiegand** (alle LTV) und **Hanna Böker** (RTB) in 2:00,19min Achte.

Bei den **Nordrhein-Meisterschaften** gelang **Hannah Franz** (LTV) über 60m Hürden eine neue PB, mit 9,03s im Vorlauf qualifizierte sie sich für das Finale der Frauen und wurde dort Siebte. Das erste Mal bei den Frauen startete auch **Alina Garweg** (RTB), sie blieb aber im Kugelstoßen hinter ihren Erwartungen und kam nicht in den Endkampf. **Cedric Heier** (LTG) trat beim Winterwurf mit dem Speer an und kam auf gute 37,64m und damit auf Platz 7 der U18. **Jan Garweg** wurde über 400m in 52,23s Dritter, ebenso wie im Weitsprung mit 6,24m. Außerdem freute er sich noch über Platz 4 über 200m und Platz 7 im Kugelstoßen.

Eine Woche später hieß es für Jan noch bei den **NRW-Hallenmeisterschaften** an den Start zu gehen. Auf die 400m verzichtete er, aber über 200m lief er mit 23,42s PB und damit auf Platz 7.

Ende Januar fanden auch noch die **Regions-Hallenmeisterschaften der U16 und U14** statt. Dabei sicherte sich **Maya Bothe** über die 60m Hürden mit 9,60s den ersten Platz der W15. Im Weitsprung sprang sie auf Platz Drei. **Angelina Schmidt** gewann mit übersprungenen 1,56m den Hochsprung der W14. **Hannah Böker** und **Sara Wiegand** (beide W15) hatten etwas Pech im Kugelstoßen, bei einem sehr guten Einsto-



Cecilia Klug und Joern Abrahams

ßen konnten sie leider ihre gute Form nicht im Wettkampf bestätigen. **Sophia Ozog** (W14) belegte einen guten 8. Platz über 60m Hürden in 11,05s. Und gemeinsam liefen **Hannah, Sara, Maya und Angelina** die 4x200m Staffel das erste Mal unter Zwei Minuten (1:59:38 min).

Die weibliche U14 der LG Remscheid wurde von **Cecilia Klug, Lotte Böker und Sophia Biesenbach** (LTG) vertreten. Lotte startete für die W12 und absolvierte einen guten Vorlauf bei den 60m und einen souveränen Weitsprung, hierbei hat es leider nicht für den Endkampf gereicht. Cecilia und Sophia starteten beide über 60m, 60m Hürden und im Weitsprung. Im Weitsprung sprangen beide Athletinnen deutlich über die 4m und bestätigten somit ihre Bestleistungen. Im Hürdensprint verbesserte Sophia ihre persönliche Bestleistung auf 11,19s und belegte damit den 10. Platz von insgesamt 23 Starterinnen. Die zwei liefen einen starken 60m Vorlauf, mit dem sie leider nur knapp den Endlauf verpassten.

Der Februar startete mit den **Regions-Hallenmeisterschaften** der Männer und Frauen. **Jörn Abrahams** (RTB) gewann den Stabhochsprung mit 4,10m und über 60m wurde er in 7,60s Achter. Nachdem **Hannah Franz** wegen einer Verhärtung im Oberschenkel auf die NRW-Meisterschaften verzichten musste, ging sie diesmal gleich in drei Disziplinen an den Start. Bei den 60m Hürden touchierte sie die 4. Hürde und kam so aus dem Rhythmus, auch über 200m hatte sie Pech, da die Zeitmessung zu früh auslöste, es aber keinen Rückschuss des Starters gab. Dafür bestätigte sie über 60m mit 8,27s ihre gute Form, wo sie ins Finale kam. **Alina Garweg** kam im Kugelstoßen diesmal besser mit der Technik klar und



Cedric Heier



Jan bei 200m Start LVN



Hannah Franz zwischen den Mehrkampfgrößen aus Leverkusen und Köln bei der Siegerehrung



Maya Bothe auf Platz 1



Alina und Hannah



RTB-Kids nahmen an einem KiLa-Sportfest in Solingen teil

wurde weitengleich wie die Siegerin Zweite. Im Weitsprung gelang ihr nach drei Jahren wieder ein Sprung über 5m und wurde mit 5,04m auch hier Zweite. Außer Konkurrenz, da noch zu jung für die Frauenwertung, ging **Lea Cabibi** (RTB) im Stabhochsprung an den Start, wo die 14jährige ihre PB auf tolle 2,30m verbesserte.

Bei den **Regionsmeisterschaften der U14 und U16** im Stabhochsprung bestätigte Lea ihre Leistung mit 2,25m und Platz 3. Außerdem wurden bei den Meisterschaften **Sara Wiegand** mit 1,75m Vierte und **Jesper Alfieri** (RTB) mit 1,65m Zweiter.

Bei einem Wettkampf in Dortmund lief **Nora Vogel** (LTG) erstmals die 300m in 48,53s, **Ben Teske** (RTB) freute sich dort über 1,25m und Platz 3 im Hochsprung und über seine 800m Zeit von 2:42,93min, **Jesper Alfieri** lief hier erstmals die 60m und scheiterte mit 10,01s nur knapp an der 10 Sekunden Grenze.

Die Jüngsten der LG zusammen mit den RTB-Kids nahmen an einem **KiLa-Sportfest in Solingen** teil, wo sie sich als Mannschaft dem Medizinballstoßen, der 30m Hindernisstaffel, der Weitsprungstaffel und der Biathlonstaffel stellten. **Ella, Nele, Emily, Asya, Rrezarta, Leart und Dina** freuten sich über einen tollen sechsten Platz.

Den Abschluss der Hallensaison stellten die **Nordrheinmeisterschaften der U16** da. **Angelina Schmidt** überzeugte auch hier im Hochsprung und gewann die Konkurrenz der W14. **Sophia Ozog und Maya Bothe** starteten über 60m Hürden und qualifizierten sich beide für das Finale.

Corona-Pause auch für die Leichtathleten

Auch wir waren von der Coronapause stark betroffen. Jeder Einzelne trainierte für sich zu Hause, im Wald oder im Park bis im Mai wieder in Kleingruppen im Stadion trainiert werden durfte. Jedoch fiel die Wettkampfsaison vor den Sommerferien komplett aus und nur im August bis Oktober fanden ein paar wenige Veranstaltungen statt.

Bei **Sportfesten in Sachsen** bestätigte **Jan Garweg** seine Bestleistungen über 100m mit 11,71s, über 200m mit 23,20s und über 400m mit 52,29s. Leider wurde er im September durch eine Achillesferseinstauchung ausgebremst und konnte so nicht an den Landesmeisterschaften teilnehmen. **Alina Garweg** ging in Sachsen im Weitsprung und Dreisprung an den Start und zeigte mit 4,85m und 10,09m gute Leistungen.

Hannah Franz startete Mitte August bei einem **Sportfest in Dortmund** über 100m Hürden bei den Frauen. Leider klappte der Abstand zur ersten Hürde nicht richtig, so dass sie bereits

im Anlauf an die erste Hürde Geschwindigkeit rausnehmen musste. Danach lief sie einen technisch sauberen Lauf ins Ziel und kann mit 15,64s trotz dem Patzer zufrieden sein.

Bei einem **Sportfest in Solingen** startete **Ben Oliver Teske** (RTB) über 75m, im 60m Hürdensprint und im Hochsprung. Mit übersprungenen 1,30m war er sehr zufrieden und freute sich damit auch riesig über Platz 2. Ebenfalls Zweiter wurde er in 10,91s



Jan Garweg



Maya Bothe



Jan Garweg in Dresden über 400m



Ben Oliver Teske



Cecilia Klug



Hanna Böker



Maya Bothe

im Sprint und 11,67s über die Hürden bedeuteten Platz 3. Die W13 wurde durch **Sophia Biesenbach** (LTG) und **Cecilia Klug** (LTV) vertreten. Beide waren über 75m mit 11,44s (Sophia) und 11,52s (Ceci), sowie über 60m Hürden mit 11,34s (Ceci) und 11,36s (Sophia) immer nah beieinander. In der W15 gelang **Hanna Böker** (RTB) über 100m mit 13,82s eine neue persönliche Bestleistung und Platz 3. **Maya Bothe** (LTV) ging über 80m Hürden an den Start.

Leider ließ sie sich von umfallenden Hürden auf der Nachbarbahn etwas irritieren und blieb daher mit 13,60s etwas hinter ihrer erhofften Leistung. Trotzdem wurde sie am Ende tolle Zweite. Und zu Letzt ging **Sara Wiegand** (LTV) über 300m an den Start und schlug sich dort mit Platz 5 beachtlich.

Die erst 13jährige **Nora Vogel** (LTG) startete eine Altersklasse höher, um schon für die kommende Saison zu proben. Über 80m Hürden wurde sie durch eine stürzende Konkurrentin so behindert, dass sie ihren Lauf abbrechen musste. Aber dank der schnellen Reaktion des Veranstalters und der Trainer durfte sie in einem späteren Lauf noch einmal an den Start gehen, welchen sie erfolgreich ins Ziel brachte. Über 300m freute sich Nora außerdem noch über Platz 5 in 47,75s. Der einzige U18 Starter der LG war **Nils Wilke** (LTV), der gleich über 100m, 200m und 800m an den Start ging. Mit neuen persönlichen Bestleistungen über 200m und 800m trat er zufrieden die Heimreise an.

Anfang September erreichte **Hanna Böker** mit 9,76m im Kugelstoßen den Richtwert für die **Nordrheinmeisterschaften**, wo sie dann we-

gen einer Schulveranstaltung leider nicht starten konnte. Dafür ging sie dann bei den Landesmeisterschaften über 100m an den Start und lief gute 13,84s. **Maya Bothe** startete bei diesen Meisterschaften über 80m Hürden, wo sie sich in PB mit 13,09s für das Finale qualifizierte und dort mit 13,11s den 8. Platz belegte.

Saison-Abschluss mit Sportfest in Reinshagen

Auch wenn wegen Corona nur diesmal ein kleines Sportfest möglich war, so stellten wir dies trotzdem auf die Beine.

Zum 28. Mal veranstaltete die LG Remscheid rund um den 03. Oktober einen **Leichtathletik-Wettkampf**. Nur dieses Mal war im Zeichen von Corona alles anders. Wo sich in den vergangenen Jahren im Stadion Reinshagen hunderte von Teilnehmern und Zuschauern tummelten, um den Aktiven zuzusehen und eine leckere Bratwurst zu essen, war diesmal nur ein extrem eingeschränktes Programm zu bestaunen. Letztlich ging es insbesondere darum auch den eigenen Aktiven der jüngeren Jahrgänge mal wieder ein bisschen Wettkampfgefühl zu geben.

Mit Akribie wurden die bekannten Vorkehrungen getroffen. Die Teilnehmerzahlen wurden für jede Altersklasse im Vergleich zu den Vorjahren mehr als halbiert. Ein Hygienekonzept wurde erstellt. Zuschauer waren nicht zugelassen. Alle Teilnehmer, Betreuer und Helfer wurden registriert und mussten eine persönliche Erklärung abgeben. Der Tag wurde in ein Vormittagsbereich (ab U16) und eine Nachmittagsession (U12, U14) gesplittet. An jeder Station wurden durch die Firma Wiegand Desinfek-



Cecilia Klug



Nora und Maya



Springen mit Maske



Sophia Biesenbach

tionsmittel bereitgestellt. Im gesamten Bereich herrschte Maskenpflicht. Es gab keinen Verkauf.

Als wenn die Zeiten nicht schon schwierig genug wären, gingen die Inzidenzzahlen für Remscheid noch über die kritische Marke, was dafür sorgte, dass einige Vereine aus dem direkten Umland ihre Meldungen leider zurückzogen und das Starterfeld dadurch noch weiter reduziert wurde. In Altersklasse, in denen sich im letzten Jahr noch

40 Starter tummelten, stritten dieses Mal 8 Aktive um die Plätze. Umso mehr freute uns, dass die Gäste aus unserer Partnerstadt Pirna wie schon in den letzten Jahren doch die Reise ins Bergische antraten. Ein Thema in Remscheid ist auch immer das Wetter. Während der Vormittag noch trocken war und für Anfang Oktober gute Bedingungen lieferte, wurde der Nachmittag von Stunde zu Stunde zu einer Regenveranstaltung.

Letztlich trauten sich doch noch einige externe Athleten ins Stadion und alle wurden nicht enttäuscht. Wie begehrt derzeit Wettkämpfe sind, zeigt sich daran, welche Anfahrtstrecke einige Athleten auf sich nahmen. So konnten wir Sportler aus Mönchengladbach, Düsseldorf, Grevenbroich, Bad Ems, Neuss und Bünde begrüßen. Etliche Starter berichteten von neuen persönlichen Bestwerten. Doch am Samstag standen nicht nur die nackten Zahlen im Vordergrund. Für die Athleten war es eine der wenigen Möglichkeiten neben vereinsinternen Vergleichen mal wieder richtige Wettkampfluft zu schnuppern. Bei den Jüngsten war es teilweise die erste Wettkampferfahrung.

Und so bleibt die stille Hoffnung, dass es im nächsten Jahr endlich wieder ein Stück weiter Richtung Normalität gehen kann. ■



Sprint im Regen I



Sprint im Regen II

Sportabzeichen

Wir gratulieren den **39** Mitgliedern des Reinshagener Turnerbundes, die im Jahre 2020 die Prüfung zum Deutschen Sportabzeichen mit Erfolg abgelegt haben:

17 Jugendsportabzeichen:

- | | |
|-----------|-------------------|
| 1. Silber | Josefine Fründ |
| 1. Silber | Lana Dominiak |
| 1. Silber | Sina Fäcke |
| 1. Silber | Leo Keller |
| 1. Silber | Ella Sommer |
| 1. Silber | Vincent Plagemann |
| 1. Silber | Leana Fritzsche |
| 1. Gold | Leart Mahmuti |
| 1. Gold | Milia Sentek |
| 1. Gold | Hendrik Pütz |
| 1. Gold | Nora Hoffmann |
| 1. Gold | Emily Podzuweit |
| 2. Gold | Asya Sevinmez |
| 3. Silber | Alisha Ali |
| 3. Silber | Dina Ali |
| 3. Gold | Nele Parotat |
| 4. Gold | Rrezarta Mahmuti |



22 Sportabzeichen:

- | | |
|-----------|--------------------|
| 1. Gold | Axel Knorz |
| 1. Silber | Jutz Steffens |
| 4. Gold | Alina Garweg |
| 4. Gold | Werner Kemmerich |
| 4. Gold | Stephan Schürmann |
| 5. Gold | Heinz Steidl |
| 6. Gold | Christine Hoppe |
| 6. Gold | Jens Hoppe |
| 6. Gold | Lydia Kasek |
| 7. Gold | Jürgen Kampschulte |
| 7. Bronze | Frank Grawert |
| 8. Gold | Herrmann Haaser |
| 8. Gold | Sabine Klett |
| 8. Gold | Heinrich Kasek |
| 14. Gold | Ricarda Marcus |
| 19. Gold | Siegfried Rinke |
| 21. Gold | Edgar Schneider |
| 22. Gold | Beate Döring |
| 26. Gold | Thomas Döring |
| 38. Gold | Heidi Draugielis |
| 49. Gold | Ute Quanz |
| 54. Gold | Reiner Quanz |



HANS GOGARN

Baustoffe und Transporte

Reinshagener Straße 101-102 · 42857 Remscheid
 Fon 02191/70015 u. 781344 · Fax 02191/71869
 E-Mail: baustoffe@gogarn.de www.gogarn.de

REMSCHIEDER
GENERAL-ANZEIGER**rga. INGO SIEBERT LÄUFT DURCH DIE EINSAMKEIT ALBANIENS****Ultramarathon**

von

Andreas Dach

**RTB-Athlet
bewältigt an
sechs Tagen
220 Kilometer
durch das
Gebirge.**

Er liebt das Abenteuer. Die extreme körperliche Belastung. Das besondere Sportereignis. Ingo Siebert vom Reinshagener TB holt sich den ultimativen Kick gerne bei außergewöhnlichen Läufen. Gerade liegt der „The Hidden Treasure“ hinter ihm. Was übersetzt bedeutet: Der verborgene Schatz. Dahinter verbirgt sich nichts anderes als ein Ultramarathon mit einer Länge von 220 Kilometern bei 8000 Höhenmetern durch die Einsamkeit der Berge von Albanien. Irre!

Kaum zurück von diesem „besonderen Event“ (O-Ton Siebert), lobt der Ausdauersportler den Veranstalter: „*Er hat eine große organisatorische und logistische Leistung vollbracht.*“ Zumal das Ereignis unter strengsten Hygiene-Auflagen stattfand.

Bereits im November des vergangenen Jahres hatte sich der Remscheider für den „**Multistage-Race**“ angemeldet, der über sechs Tage gehen sollte. Seinerzeit war von Corona noch keine Rede. Dass das Teilnehmerfeld im Laufe der Monate auf rund die Hälfte schrumpfen würde, beeinträchtigte den internationalen Charakter nicht. Aktive aus den USA, Nordirland, Frankreich, Polen, Portugal, Spanien, Deutschland, Hongkong und dem Land des Gastgebers über-

querten die Bergketten vom Zentrum des Landes bis kurz vor die griechische Grenze im Süden Albanien. Einer von ihnen: Ingo Siebert.

Die Anforderungen an die Teilnehmer waren, mal abgesehen von der reinen sportlichen Extrembelastung, bemerkenswert. Die Übernachtungen fanden in Einmannzelten statt. Die Tagesverpflegung musste jeder Läufer selbst tragen, denn nur maximal zehn Kilogramm Gesamtgepäck wurden durch die Crew von Camp zu Camp transportiert. Darin musste alles enthalten sein, was die Aktiven für die sechs Tage benötigen, weil während des Laufs keine größeren Orte, sondern nur Bergdörfer durchquert wurden. Das schroffe Gebirge bietet kaum Schatten.

Dies alles bei einer Dauerhitze von 34 Grad. Siebert berichtete: „*Die schroffen Berge boten kaum Schatten und stellten für jeden Einzelnen eine große Herausforderung dar.*“ Und weiter: „*Die Anstiege konnten mit denen in den Alpen durchaus konkurrieren.*“

Tag eins war mit 38 Kilometern zum „Einlaufen“ gedacht. Es folgten deutlich härtere Streckenabschnitte. Mit Ausnahme des Finaltags. Da waren vergleichsweise dezente 15 Kilometer zu bewältigen. Der Zieleinlauf in einem fast 2000 Jahre alten Amphitheater verlieh dem Ereignis eine würdige Abschlussatmosphäre. Wie auch dem Start viel Aufmerksamkeit zugekommen war. Mit großem Bahnhof und albanischer Nationalhymne.

Dass Ingo Siebert mit 42 Stunden und 29 Minuten Gesamtplatz 15 belegte, war für ihn unerheblich. Viel wichtiger: „*Es war ein unglaubliches Erlebnis.*“

13.-16. September 2020, 6 Etappen**Ingenieurbüro Siebert**

Fürberger Land 36 • 42857 Remscheid



Fon: 02191-791225 • Fax: 02191-791226

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

www.rtb-marathonteam.de

von Udo Stollwerk

RTB Marathonteam-Bericht 2020



Es ist Silvester 2020.

Normalerweise würde ich mich jetzt im Stadion Reinshagen befinden und unseren Silvesterlauf zusammen mit Klaus Lipus und vielen lieben Helfern vom MT (RTB-Marathonteam), dem Michael Scholz und seinem LTV durchführen - der Höhepunkt eines jeden Jahres vom RTB Marathonteam. Schau ich aus dem Fenster, so bin ich nicht ganz so traurig, dass er ausfallen musste, nicht wegen des ungemütlichen, schneetreibenden und nasskalten Wetters, nein, Corona. Nachdem schon im Frühjahr und Sommer alle größeren Laufveranstaltungen abgesagt wurden, hatten wir bis Oktober immer noch gehofft wenigstens unseren Silvesterlauf durchführen zu können. Wir konnten ein gutes Hygienekonzept vorweisen, doch mit dem 2. Lockdown Anfang November mussten wir uns auch davon verabschieden. Zu Beginn des Jahres zeigten wir uns noch euphorisch und freuten uns auf viele schöne Laufveranstaltungen.

Es begann für Gerhard und Marion Flach, Friedhelm Palicki und mich am 19. Januar mit der **Winterlaufserie in Hilden**, für Friedhelm und mich mit dem 10 km Lauf. Für Gerhard und Marion waren es mit den 5 km auch

schon die einzigen Läufe des Jahres 2020. Am 26. Januar nahmen Mike Stäblein und Heinrich Kasek an der **WLS in Köln** teil, sie begannen ebenso mit dem 10 km Lauf. Am 2. Februar waren dann Friedhelm und ich beim 2. Lauf über 15 km in Hilden und am 16. Februar haben wir dann die Serie mit dem Halbmarathon abgeschlossen. Am 9. Februar wurde für Mike und Heinrich der 15 km Lauf auf Grund von zu gefährlichen Bodenverhältnissen abgesagt und ersatzlos gestrichen. Am 24. Februar fand unser **traditioneller Rosenmontagslauf an der Wupper** statt. Wir hatten eine Laufgruppe mit Gerhard und Marion Flach, Jürgen Romlau, Peter Gerber, Klaus Lipus, Friedhelm Palicki und mir, die eine Runde um die Vorsperre von 10,5 km liefen. Jürgen und Klaus hängten im Anschluss noch 3 km dran. Es dauerte nicht lange, dann kamen auch schon unsere Walkerinnen (Babette, Mila, Renate und Heike). Der Regen, der uns anfangs noch leicht störte, hörte nach einer Stunde auf, so dass wir den üblichen Apfelpunch und die Ballen genießen konnten. Am 1. März schlossen auch Mike und Heinrich mit dem Halbmarathon in Köln ihre Serie ab. Es sollte fürs erste die letzte organisierte Laufveranstaltung des Jahres sein.

Kurz darauf bahnte sich Corona an. Der RTB war in diesem Jahr Ausrichter für die Laufsaisonöffnung, die für den 21. März terminiert war. Ich dachte mir ein Hygienekonzept aus, das dann auch mit unserem 1. Vorsitzenden Florian Zwanzig abgesprochen wurde. Aber die Auflagen und Verbote für Veranstaltungen wurden immer strenger – so habe ich dann am 13. März die Laufsaisonöffnung absagen müssen.

Im Mai fiel dann auch unser geplantes alljährliches Wanderwochenende im Westerwald aus. Es waren drei schöne Wandertouren vorgesehen, die wir hoffentlich in 2021 durchführen können.

Im August durfte dann doch ein Lauf unter Einhaltung der Corona Vorschriften durchgeführt werden. Der **1. Bachtalrundenlauf**, ein Sponsorenlauf, der vom Röntgensportclub organisiert wurde, diente dem Erhalt der Beleuchtung an der Bachtalrunde. Gerd Dürr und Heinrich Kasek nahmen an dem 10 km Lauf teil. Der Lauf wurde in Abständen und Gruppen von 5 Läufern durchgeführt, trotz strömendem Regen nahmen rund 100 Läufer an der Veranstaltung teil. Im September gab es dann doch noch ein Highlight für Ingo Siebert. Er nahm am Hidden-Treasure-Lauf in Albanien teil.

LOCKERES LAUFEN LEISTUNGSKLASSE

- Freitag
- 17.00 – 18.30 Uhr
- Treffpunkt
Halle West

Ein Laufereignis vom 13.–18. September mit sechs Etappen schlussendlich über 220 km mit 8000 Höhenmetern (siehe Bericht des RGA an anderer Stelle). Nachdem alle weiteren Läufe im Jahr 2020 ausgefallen waren, hoffen wir auf ein besseres Jahr 2021 mit etwas mehr Normalität.

Am Ende des Jahres kam das Marathon-Team auf 15 Starts mit 314,4 km und einer Laufzeit von 63:04:02 Std., mit Gerd Dürr durften wir einen Altersklassensieger feiern und schauen voller Zuversicht in die Zukunft. ■



VON
Reiner Quanz

Es war schon ein besonderes Jahr, dieses Jahr 2020.

Eigentlich sollte es ein Jahr der Jubiläumsfeier für die Leichtathletik-Abteilung werden, denn die Abteilung wurde in diesem Jahr 60 Jahre alt.

Das sollte keine große Sache werden, aber intern wollten wir dieses Jubiläum doch in nettem Rahmen begehen.

Vorfremde auf die geplante Unternehmung mit Stichworten Rhein, Westerwald, Kasbachtal-

bahn war spürbar und die Vorbereitungen waren bereits weit gediehen ...

Das Leichtathletik-Jahr 2020 im RTB

Eigentlich war auch bereits unsere traditionelle Radtour über mehrere Tage fest gebucht. Auch hier „stand“ die Planung. Die Fahrradrouten an Rhein, Mosel und Lahn standen fest, ebenso wie Termin und Quartier. Hier, an dieser Stelle wollten wir über diese vielversprechende und in der Abteilung sehr beliebte Veranstaltung (auf Edgars Liste waren über 30 Teilnehmer aufgeführt) berichten ...

Eigentlich war es eine ganz tolle Sache. Nämlich Mongi Goundi in seinem Heimatland Tunesien zu besuchen, in das er in diesem Jahr wieder zurückgekehrt ist, nach langem Aufenthalt und langer Tätigkeit in Deutschland und nach langer und aktiver Mitgliedschaft in unserer Abteilung. 13 Teilnehmer

hatten die Flugreise gebucht und Mongi stand bereit, uns sein Land zu zeigen, so, wie es der normale Tourist sicherlich nicht zu sehen bekommt. Am Ende wa-



„Das etwas andere Sportlerjahr“

Jeder war auf seine eigene Art sportlich unterw...

ren alle froh, schadlos aus der Buchung heraus zu kommen und das gezahlte Geld wieder zurück zu erhalten ...

noch viel weitreichendere Trainingsausfälle gesorgt hat und im Augenblick noch sorgt (Nov. 2020) ...

Eigentlich war unsere Kritik zu Beginn des Jahres sehr berechtigt, dass seitens der Stadt Remscheid die Halle West an unseren Trainingsabenden mit anderen Veranstaltungen belegt wurde und dadurch oftmals unser Training ausfallen musste. Doch der Verlauf des Jahres zeigte dann, dass ein anderes Ereignis für

Eigentlich sollten wir zufrieden sein, dass wir unter den genannten Umständen zumindest in der warmen Jahreszeit noch eine ganze Anzahl von Trainingsabenden durchgeführt haben. Immer im Rahmen der vorgegebenen Bestimmungen, dank Edgar Schneiders umsichtiger Regie und Leitung, zunächst **in der freien Natur**, dann **im Stadion** und auch **in der Halle West**.

Und dass trotz aller notwendigen Einschränkungen noch von 23 Mitgliedern der Abteilung die Prüfungen des Deutschen Sportabzeichens erfolgreich abgelegt wurden, ist sicherlich auch eine sehr positive Nachricht.

Eigentlich sollten wir froh und glücklich sein, wenn wir alle ohne Probleme durch die augenblicklichen Zeiten kommen. **Bleibt alle gesund!** ■

Laufen ... in diesem Jahr ist alles anders

von Ricarda Marcus

C

CUT, wie Filmriss, so etwas hat die Welt noch nicht erlebt. Von ein auf den anderen Tag musste das Leben eine andere Wendung nehmen. Lockdown hieß da das Zauberwort und dieser sollte alles richten. Man konnte und durfte sich nicht mehr sehen, der Sport wurde ausgesetzt. Es sollte Wochen und Monate dauern bis man sich wiedersehen durfte. Freunde, Bekannte und Familienangehörige waren auf einmal so weit entfernt.



LAUF-TREFF

- Montag
- Mittwoch
- 18.30 – 19.45 Uhr
- Treffpunkt Halle West

O

ORGANISATION – endlich war es so weit, nach Monaten der Entbehrungen konnten wir uns wieder treffen. In kleinen Gruppen durften wir laufen. Abstand halten, wegen der Aerosole, Desinfektion der Hände, Listen mussten geführt werden, damit man bei evtl. Ansteckung die Kette der Kontakte zurückverfolgen konnte.

R

RAUSGEHEN, so hieß das Motto. Da konnte man sich am wenigsten anstecken, sein Immunsystem stärken, seine bis dahin verloren gegangene Fitness wieder auffrischen. Dennoch blieb das mulmige Gefühl einer Ansteckung, was sich auch anhand der Läufer/innen zeigte.

O

OPTIMISMUS – ja den brauchten wir. Das Gute und Angenehme sollte jetzt im Vordergrund des Bewusstseins stehen. Wir durften uns wiedersehen und gemeinsam laufen, wengleich auf Abstand, aber man war nicht mehr alleine. Gedanken konnten verbalisiert werden, es war jemand da, der einem zuhörte.

N

NATURVERBUNDEN; es war auch schön, lernte man doch das „Bergische Land“ näher kennen. Wie schön es doch ist: taten sich doch neue Wege auf, jeden Tag gab es so vieles zu entdecken. Das Wetter spielte auch eine enorme Rolle dabei. Bei herrlichstem Sonnenschein wurden sehr viele schöne Bilder in den „Status“ gestellt, sodass viele daran teilhaben konnten.

A

AUFGEBEN, daran hatte keiner gedacht, das kam für uns nicht in Frage. Man wuchs mit seinen neuen Aufgaben. Wir wollten wieder gemeinsam etwas bewegen und Spaß haben. Haltet bitte durch und bleibt gesund – wir lassen uns nicht unterkriegen und SEHEN uns wieder. ■



vegs...

Hockey- bericht 2020



- **Bambini**
- **Knaben/Mädchen D**
- **Knaben/Mädchen C**
- **Knaben B/C**
- **Männl. Jugend B**
- **Damen**
- **Herren**
- **Hobby-Mix/Eltern**

□ **Wochentag,
Uhrzeit und Ort:**
siehe Sportprogramm
des RT

Auf das Jahr 2020 kann mit viel Stolz und Freude zurückgeblickt werden. Die

kleineren Rückschläge, welche nie ausbleiben, können dieses Bild nur wenig trüben. Doch was ist in 2020 überhaupt so passiert, dass am Ende die Freude so deutlich überwiegt.

Der Start des Jahres konnte mit vielen Spielen der Damen, Herren, Kinder und als Abschluss mit einem Turnier der Hobby Mannschaft in der heimischen Halle erwartet werden.

Erstmals wurde dann im Frühjahr eine Hockeymannschaft zur Wahl des Sportlers des Jahres 2019 nominiert.

Das Jahr 2020 ...

Zwar hat die besondere Situation des Jahres 2020 den Sportbetrieb ausgebremst, jedoch konnte in dieser Zeit das Projekt „neuer Kunstrasen in Reinshagen“ vorangetrieben und die letzte Phase der Projektplanung abgeschlossen werden. Die unterschriebenen Zusicherungen der Eigenbeteiligungen gaben dann im Frühsommer den Startschuss, welcher mit den Ausschreibungen der Maßnahmen begann.

Besonders freut mich, wie engagiert und kreativ die Phase ohne gemeinsamen Sport überbrückt und der Wiederanlauf nach den Ferien gestaltet wurde. Jeder Trainer hat hier seinen Weg mit seiner Mannschaft gefunden. Bis in den Herbst hinein wurde dann intensiv und fleißig trainiert, sodass man mit voller Kraft die letzten Spiele der Feldsaison bestreiten und anschließend in die Hallensaison starten konnte. Wollten doch gerade die Herren erstmalig mit zwei Mannschaften durchstarten.

Leider kam es dann, wie so oft, anders als gewünscht. Es war wieder Kreativität und Flexibilität gefordert, denn gemeinsamer Sport wurde wieder untersagt.

Dieser Überblick über 2020 hinterlässt bei mir mehr Freude, als dass ich die Schattenseiten sehe. Viel Spaß beim Lesen der Mannschaftsberichte. Diese unterstreichen das positive Bild eindeutig!

Bambinis

Die Corona-Bedingte, erste Trainingspause stellte den Hockey Nachwuchs vor eine neue Herausforderung: Um die Freude am Hockey nicht zu verlieren, wurde mit kleinen Hockeyquizen und Übungen für zu Hause der Kontakt zu den Kleinsten des RTB-Hockey gehalten. Anfang Juni konnte man sich glücklicher Weise wieder auf dem Hockeyplatz zum Trainieren treffen. Die Trainingseinheiten wurden genutzt, um neue Übungen und viele kreative Spiele auszuprobieren.

„Uns hat es vor allem gefreut, dass wir viele neue Kinder in unseren Trainingseinheiten begrüßen durften und diese auch für den Hockeysport begeistern konnten“, ist sich das Trainerteam Gina Koschmieder und Tobias Dick einig.

Zur Hallensaison 2020/21 übernahm Wienke Dirks das Training der jüngsten Hockeyspieler und Spielerinnen und freut sich auf viele spaßige Stunden in der Schimmelbuschhalle.

Wienke macht gerne Werbung für den Hockeysport: „Wir freuen uns über jedes neue Gesicht, das unsere Sportart Hockey ausprobieren möchte!“

Knaben/Mädchen D und Knaben/Mädchen C

Zu Beginn des Jahres haben wir uns dazu entschieden, die Hallensaison 2019/20 mit der Spielgemeinschaft der ETG Wuppertal zu beenden und ab der Feldsaison 2020 wieder ausschließlich als RTB an Turnieren teilzunehmen. Wir blicken auf eine erfolgreiche dreijährige Spielgemeinschaft zurück, die uns den Spielbetrieb im Knaben/Mädchen D und C Bereich ermöglicht hat. Die Kinder konnten neue Freundschaften schließen und auch wir Trainer konnten neue Erfahrungen sammeln.

Der Lockdown stellte uns vor eine neue Herausforderung, die wir gerne angegangen sind, um den Kindern weiterhin die Freude am Hockey und am Sporttreiben zu vermitteln. Mit Hockeyquizen und Übungen für zu Hause konnten wir den Kontakt zu den Kindern und Eltern halten. Anfang Juni konnten wir uns wieder auf dem Hockeyplatz zum Trainieren treffen. Die Trainingseinheiten haben wir zum Hockeyspielen genutzt. Wir haben uns neue Übungen und kreative Spiele überlegt, um den Kindern

von Florian Zwanzig
und den Trainern der Mannschaften,
Redaktion Jörn Kosanetzky

eine schöne Abwechslung im Alltag zu ermöglichen.

Uns hat es vor allem gefreut, dass wir viele neue Kinder in unseren Trainingseinheiten begrüßen und diese auch für den Hockeysport begeistern konnten.

Zur Hallensaison 2020/21 konnten wir Lea Reichert in unser Trainerteam aufnehmen. Sie spielt seit vielen Jahren Hockey und trainiert gemeinsam mit Gina Koschmieder die Knaben/Mädchen D und C.

Wir freuen uns über jedes Kind, das unser Team verstärkt und die Sportart Hockey erlernen möchte.



Knaben C/D

Knaben B/A

Während der letzten Hallensaison mussten sich die Knaben B gegen starke Gegner behaupten. Nach einem guten Start in die Saison wurde der Spielstil



Knaben C/D



Knaben A/B

zunehmend härter, welcher die Mannschaft vor Probleme stellte. Bisher erfolgreiche Spielzüge konnten nicht mehr so leicht umgesetzt werden. Dennoch erkämpften sich die Jungs viele knappe Spiele, die letztlich doch verloren gingen. Am Ende fehlte das Quäntchen Glück beim Torabschluss. Vor den Sommerferien wurde das Athletiktraining online weitergeführt. Die wöchentlichen Videotreffen sorgten für eine gewisse Routine und dafür, dass das gute Mannschaftsgefühl nicht verloren ging. Im August durften dann endlich alle wieder an den Schläger. Trotz der Spielpause wurden die individuellen Stärken gefördert und an Schwächen gearbeitet. Erfreulicherweise wächst das Team zurzeit, kann aber für die kommende Feldsaison noch weitere Spieler gebrauchen. Seit September nennen wir uns nicht mehr nur Knaben, sondern auch Mädchen B/A. „Auch hier freuen wir uns über jede neue Spielerin“, wirbt das Trainerteam, die Geschwister Wienke und Hagen Dirks.

Damen

Nach einer erfolgreichen ersten Feldsaison ging es im Oktober für die Damen in die Halle. Die Saison startete direkt mit einem Highlight: Zum ersten Mal in der Geschichte des RTB nahmen sowohl eine Herren- als auch eine Damenmannschaft am traditionellen Vorbereitungsturnier in Moormerland teil. Dort konnte sich die Mannschaft auf professionelle Weise vorbereiten und ihre ersten Erfahrungen als Damenmannschaft in der Halle sammeln. Nach dem Turnier verblieben noch wenige Trainingseinheiten bis zum ersten Spiel. Am 10. November war es dann endlich so weit: Die Damen hatten ihr erstes Spiel vor heimischem Publikum. Trotz der hervorragenden Vorbereitung, zahlten sowohl die Damen als auch die Trainer Lehrgeld. Am Ende zeigte die Anzeigetafel ein deutliches 0:10 an. Ein wenig ernüchtert ging es in die nächste Trainingseinheit, eine solche Niederlage wollten die Damen nicht auf sich sitzen lassen. Hoch motiviert wurde das zweite Spiel angegangen. Doch trotz einer Leistungssteigerung, reichte es nicht zum ersten Sieg der Damen. Dieser ließ noch auf sich warten. Am 1. Dezember war es dann aber endlich soweit. Den ersten und somit historischen Sieg fuhren die Damen vor heimischem Publikum ein. Hochverdient und mit 5:3 zeigten die Mädels ihre – bis dahin – beste Saisonleistung. Von da an war der Knoten geplatzt,



Damen

die Damen starteten eine regelrechte Siegesserie und machten einen Tabellenplatz nach dem anderen gut. Ob mal deutlich mit 6:1 oder knapp mit 6:5, die Damen entwickelten sich von Spiel zu Spiel weiter und hatten aus den anfänglichen Niederlagen gelernt. Am Ende wurde die Saison mit einem hervorragenden vierten Tabellenplatz abgeschlossen. In der anschließenden Feldsaison wollten die Damen genau dort anschließen, wo sie aufgehört haben. Doch es sollte alles ganz anders kommen. Besondere Umstände stoppten den Spielbetrieb. So wurde der Sommer mit Trainingseinheiten überwunden und auch die Hallensaison wurde ohne, dass wenigstens ein Spiel gespielt wurde, eingestellt und das Trainieren untersagt. Aktuell warten die Damen darauf endlich wieder in die Halle zu dürfen und ihrem Hobby nachzugehen. Doch besondere Umstände, erfordern besondere Maßnahmen. „Wenn der Ball wieder rollen darf, sind wir wieder am Start. #nurderRTB,“ stellt Trainer Niklas Weber klar.

Herren

Ernüchterung in der 1. Verbandsliga

Nach dem Aufstieg in die 1. Verbandsliga hatten es die 1. Herren schwer sich an das hohe

Spielniveau zu gewöhnen. Nachdem man die Hinrunde auf dem letzten Tabellenplatz beendet hatte, wurde sich in der Rückrunde einige vorgenommen. Eine deutlich stärkere Spielzeit mit zwei sehr knappen Niederlagen, einem Sieg gegen GW Wuppertal und ein Unentschieden gegen SW Neuss reichten dennoch nicht zum Klassenerhalt. Letztendlich hieß es nach nur einer Saison: Direkter Abstieg in die 2. Verbandsliga.



Herren





REINSHAGENER LOTTOLADEN

SCHREIBWAREN • TABAK • ZEITSCHRIFTEN

ANGELIKA WENZEL
Reinshagener Straße 57
42857 Remscheid
Telefon 02191 71384

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo 7.30 – 13.00 Uhr
Di – Fr 7.30 – 12.30 + 14.30 – 18.30 Uhr
Sa 7.30 – 13.00 Uhr



Der erste Lockdown

Trotz aller Einschränkungen wurde weiterhin fleißig trainiert! Den Spaß und die gewohnte Motivation ließ sich die Mannschaft um Trainer Michael Lehmann nicht nehmen und „traf“ sich zweimal in der Woche über Skype, um ein einstündiges Krafttraining zu absolvieren. Dieses Training findet auch derzeit im zweiten „Lockdown“, statt!



Infos zu den Trainingszeiten und den Spielterminen gibt es unter www.rtb-hockey.de oder beim Hockeywart Florian Zwanzig (Telefon 0160 2435515; florian.zwanzig@gmx.de)

SCHATTENMACHER
SONNENSCHUTZTECHNIK

Ihr kleines **Paradies zu Hause**

weil wir Lamaxa Lamellendach



Rufen Sie mich an – ich berate Sie gerne!
Ihre Claudia Meys
Tel. (02191) 97 39 90



www.schattenmacher.de



EL REY

Catering Restaurant Tapas Bar Biergarten

ALTE BISMARCKSTRASSE 8 • 42853 REMSCHEID
0 21 91 - 59 26 357
INFO@ELREY-RS.DE • WWW.ELREY-RS.DE
FACEBOOK.COM/ELREYREMSCHIED



Feldsaison 2019/2020

Nach den „Erfahrungen“ in der 1. Verbandsliga in der Halle wurde der Start der Rückrunde der Feldsaison herbeigesehnt. Trotz dem Umstand, dass der Beginn des Ligabetriebs auf dem Feld wegen der Corona-Pandemie in den Sternen stand, wurde zweimal pro Woche auf dem Kunstrasen am Stadion Reinshagen trainiert.

Die Mannschaft kann stolz auf sich sein, obwohl der Widrigkeiten, insbesondere dem Verzicht auf das gesellige Beisammensein nach dem Training, mit Spaß und Ersthäftigkeit den Trainingsbetrieb aufrecht erhalten zu haben!

Drei Neuzugänge früherer RTB Spieler aus der Jugend (Elias Hölzer, Phil Reichert, Joshua Spaar) sowie eine Zusammenlegung des MJB und Herentrainings, um die Jugend auf das zukünftige Zusammenspiel mit den Herren wurden verzeichnet.

Der Ligabetrieb startete für die 1. Herren erst am 12. September aufgrund von zwei Spielabsagen durch Essen. In der Rückrunde der Feldsaison wurden insgesamt 12 Punkte aus sieben Spielen eingefahren. Die Saison schlossen die Herren auf einem guten 5. Platz ab.

Eine 2. Herrenmannschaft für die Hallensaison

Die Spieler um Trainer Michael Lehmann starteten mit großer Hoffnung und Tatendrang in die neue Hallensaison. Denn zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte wurde eine 2. Herrenmannschaft gemeldet. Zusätzlich wurden die eigenen Ziele hochgesteckt: Man wollte mit den 1. Herren



Hobbies 2019

wieder in die 1. Verbandsliga aufsteigen! Diese Euphorie übertrug sich direkt mit einer großen Trainingsbeteiligung in das Hallentraining. Diese wurde aber schnell durch den zweiten Lockdown gebremst. Letztlich wurde der Trainingsbetrieb für das Jahr 2020 unterbrochen und die Hallensaison 2020/2021 abgesagt. Trainer Lehmann äußerte sich überzeugt: „Die Herren sind optimistisch im neuen Jahr 2021 mit zwei Herrenmannschaften während der Hallenzeit und einer großen 1. Herrenmannschaft während der Feldsaison wieder voll durchzustarten und die Ziele von diesem Jahr auf das nächste zu übertragen!“

Hobbies

Das Jahr 2019 sollte nicht das Jahr der Hockey Hobbies werden. Schon zu Jahresbeginn war die Mannschaft durch Krankheiten/Verletzungen sehr dezimiert, so dass wir nicht an Turnieren teilnehmen konnten. Umso mehr fieberten die „Sensen“ dem eigenen geplanten Turnier Mitte März entgegen. Und dann ... Alles wurde geschlossen und so nahm das Hobby-Hockey-Jahr weiter seinen Corona-Lauf. Eigentlich wäre auch noch ein Trainingsspiel angesagt gewesen, welches die Hobbies gegen

die Behinderten-Sportler bestritten hätten (siehe Bericht Behindertensportgruppe), worauf sich auch bereits alle riesig freuten. Coronabedingt konnten wir zwar auf dem Feld unter den Corona Bedingungen ein wenig trainieren, aber mehr war leider nicht mehr möglich. Somit hoffen wir alle, dass das Jahr 2021 wieder etwas normaler wird und wir dann 2022 wieder voll durchstarten können.

Hockeyprojekt der Behindertensportgruppe
Siehe Bericht auf nächsten Seite.

ISK[®]
VERPACKUNGEN GMBH

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

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

WIR VERPACKEN ZUKUNFT

www.isk-verpackungen.de

GARDINEN^{GmbH}
PEISELER^{Trinberg 5}
Raumausstattung

42857 Remscheid Tel. 02191/7 55 09



von & mit
Ulli Kirchhoff

Hockeyprojekt der Sportgruppe „Schwer in Ordnung“

Anfang 2020 startete ich ein Projekt, welches mir persönlich sehr am Herzen lag. Ich habe meine Leidenschaft, das Hockeyspielen, an Personen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen näherbringen dürfen. Seit einigen Jahren habe ich bereits Erfahrungen im Special-Hockey gemacht. Angefangen hatte alles mit einem Trainer-Lehrgang für Hockey mit geistig Behinderten. Daraus ergab sich eine Freundschaft zwischen Spielern und den verantwortlichen Coaches.

Diese positiven Eindrücke und Erlebnisse der letzten Jahre wollte ich gerne in unseren Verein bringen und zeigen, dass man auch mit Einschränkungen trotzdem Spaß an neuen und „unbekanntem“ Sportarten haben kann. Schnell waren die ersten Kontakte mit Stephan Schürmann geknüpft, der bereits seit vielen Jahren diese tollen Menschen begleitet und ein vielseitiges Mobilitätsprogramm anbietet. Ein erstes Kennenlernen mit der Behindertensportgruppe war schnell arrangiert und so konnten mehrere Trainingseinheiten im Hockey folgen.

Zuerst lernten die unterschiedlichen Sportler (Alter, Größe, Geschlecht usw.) das Equipment kennen, danach folgte eine kurze Regelkunde und schon ging es an die Schläger. Die Begeisterung der Teilnehmer war so deutlich zu erkennen, dass alle ein strahlendes Lächeln

im Gesicht hatten. Alle waren aber auch hochkonzentriert, wenn es darum ging, knifflige Aufgaben zu lösen. Am Ende jeder Trainingseinheit wurde natürlich auch gespielt (wie es sich gehört) und einige sind dabei sichtlich über sich hinausgewachsen. Für mich war das eine weitere tolle Erfahrung.

Zum Ende der Einheiten war geplant, ein richtiges Spiel gegen die Hobbymannschaft anzutreten. Leider kam Corona dazwischen, so dass dieses Spiel leider nicht mehr stattfinden konnte. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Wir werden einen Termin finden, dieses Vorhaben noch in die Tat umzusetzen. ■



GRABMALE • STEINBILDHAUEREI
Meisterbetrieb

SCHURG

42857 Remscheid • Wallburgstr. 44
Tel. 021 91/7 1473 • Fax 70606

42429 Wermelskirchen • Berliner Str. 36+53
Tel. 021 96/38 13 • Fax 4641

51399 Burscheid • Altenberger Str. 24
Tel. 021 74/60948 • Fax 6 1935

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

Hallo & Willkommen beim Volleyball

von Andrea Mittelbach

Wir sind eine bunt gemischte und aufgeschlossene Hobby-Mixed-Mannschaft im Alter zwischen 20 und 69 Jahren, die einfach Lust am Volleyball hat. Bei uns steht die Mischung aus Spaß und harmonischem Miteinander im Mittelpunkt. Obwohl wir keine Punktspiele bestreiten, sind wir immer mit einer Prise sportlichem Ehrgeiz und Anspruch dabei. Gewinnen oder verlieren ist den meisten von uns aber nicht ganz so wichtig – hauptsächlich wir verbringen einen netten Abend mit Bewegung und Spaß. In der Regel spielen wir in der Halle. Wenn es das Wetter in den Sommermonaten zulässt, treffen wir uns auch gerne mal zum Beachen am Stadtpark.

Wir sind offen für jede und jeden, der Lust und Spaß am Volleyball hat. Wir spielen auf gutem Hobby-Niveau. **Wenn auch du Lust hast mitzuspielen, komm einfach vorbei.**

Unsere Trainingszeiten sind immer dienstags von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr in der Sporthalle West.



- Dienstag
- 20.00 – 21.30 Uhr
- Halle West




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

Reinshagener Str. 56 A . 42857 Remscheid
Telefon 021 91-97 33 80 . Fax 97 33 81
info@hellmann-gmbh.de
www.hellmann-gmbh.de

DIE SONNE SCHICKT KEINE RECHNUNG

LEWANDOWSKI  **WASSERTECHNIK**
SCHWIMMBADBAU
WASSERAUFBEREITUNG

- Planung
- Beratung
- Ausführung

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



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

Lehmputz und Lehmfarbe aus Unterfranken

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



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




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

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





Tip-Top-Fit Jedermann-Kurs von Jürgen Kampfschulte

TIP-TOP
FIT 

- **Donnerstag**
- **20.00 – 21.15 Uhr**
- **Halle SB**
- **Mitglieder:**
2,00 €/Std.
- Nichtmitglieder:**
7,00 €/Std.

Im Spätsommer 2019 habe ich diese sehr nette Sportgruppe als Übungsleiter übernommen. Wir treffen uns jeden Donners- tag von 20.00–21.15 Uhr in der Schim- melbuschhalle Reinshagen zum Auspowern.

Dazu machen wir ein gemisch- tes Aufwärmprogramm, danach

folgen durchaus anspruchsvolle Übungen. Dazu zählen Zirkeltrai- ning, Koordinationsübungen und auch Ausdauertraining.

Zum Abschluss werden Dehnübungen durchgeführt oder ein Ballspiel rundet das Training ab.

Dabei kommt es gar nicht auf die Perfektion an, sondern darauf, in der Gruppe aktiv zu sein und viel Spaß miteinander zu haben. ■



Pilates im RTB mit Mila

Auf der Suche nach der passenden Bewegung von Holger Marx

PILATES 

- **Dienstag**
- **18.00 – 19.00 Uhr**
- **19.00 – 20.00 Uhr**
- **GR Halle West**
- **Mitglieder:**
kostenlos
- Nichtmitglieder:**
5,00 €/Std.

Holger: „Es gibt viele Möglichkeiten sich zu bewegen und Sport zu treiben. Jetzt gilt es, für einen selber das richtige Angebot zu finden und dann dazu noch den passenden Lehrer/Übungs- leiter. Nun habe ich als Mann, auf der Suche nach Bewegung eher so den „richten“ Sport im Kopf mit schneller/höher/weiter mit Muskelauf- bau und Muskelaufbau und Muskelaufbau. Da gibt es beim RTB genau das richtige Angebot: Den Lauftreff. Drei mal pro Woche, Mo/Mi u. Fr. in verschiedenen Laufstärken, so dass für jeden etwas dabei ist. Die Laufgruppenleiter sind spitze und man kann genau in seinem optima- len Pulsbereich laufen und sich so richtig aus- powern. Nun ist „nur Laufen“ eine geniale Be- wegung aber auf die Dauer auch eine einseitige Angelegenheit. So kam ich zu einem weiteren Punkt meines Weges der Erkenntnis: Ein guter Läufer benötigt weitere ergänzende Bewegung. Auf der Suche nach Ausgleich bin ich auch hier wieder beim RTB fündig geworden. Auf Emp- fehlung meiner Frau, die selber seit weit über 10 Jahren begeisterte Teilnehmerin bei Pilates ist, kam ich nun zum – na ja sagen wir mal einer der Männerwelt eher fernerer Sportart. **Pilates.**

Als begeisterter Läufer „schneller/höher/weiter wurde mir sehr schnell klar, was ich bei meiner bisherigen Bewegungsaktivität vernachlässigt hatte: **die Dehnung und die Mobilität.** Diese beiden Punkte – standen bisher nicht auf mein- em Sportbewegungsplan. Aber die Erkennt- nis, und Gewissheit, dass ich hier Nachholbe- darf hatte, war augenscheinlich sofort sichtbar.

Mit Fingern bei durchgestreckten Knien den Boden berühren, => Fehl- anzeige. So wie ich beim Lauftreff spitzen Laufgruppenleiter vorfand, begegnete ich hier unserer sehr professionellen Pilateslehrerin – Mila. Scheinbar einfache Übungen waren für mich schwierig. Als Neuling be- wunderte ich die Beweglichkeit der Pilateslehrerin und der Teilnehmer, sowie deren wohl definierte Körper. Aber hier ist es wie in der Schule: Ist der Lehrer und Klassenkameraden gut, ist auch die Schule gut. So hier auch: Trainerin gut – Teilnehmer gut – „Pilates“ gut. Meine Motivation und Begeisterung für Pilates waren geweckt.“

Kerstin Bornemann: „Wie geht es einem in Coronazeiten. Der mir so sehr wichtige Sport zum Ausgleich des Alltags- und Berufslebens fällt zum größten Teil flach. Und damit auch das nicht minder wichtige Treffen in der Gemeinschaft. Denn in der Gemeinschaft Sport zu treiben moti- viert zu mehr Anstrengung und es macht einfach mehr Spaß. Ich habe inzwischen beim RTB meine sportliche Heimat gefunden und nehme an vier verschiedenen Sportangeboten teil. Einmal wäre da die Laufgrup- pe... und ja, joggen kann man auch alleine oder, wie ich es gemacht habe, auf Abstand mit einer Freundin. Trotzdem fehlen mir die Gespräche in der Gruppe und Herberts und Rolfs wunderbaren, abwechslungsreichen Laufstrecken. Dann wäre da Pilates, hierfür hat uns unsere Trainerin Mila per WhatsApp verschiedene Übungen geschickt, die wir im „Home- office“ alleine machen können. Das habe ich auch fast jeden Tag gemacht, aber ganz ehrlich, ohne Gruppe muss man sich ziemlich dazu aufraffen. Beim Teakwon-Do wird es schon schwieriger alleine was zu machen. Den Auftrag, bis zu unserem Wiedersehen 30 Liegestützen zu können habe ich ebenfalls fleißig erfüllt, aber alleine Hyongs zu laufen fällt mir schwer. Als viertes besuche ich den Selbstverteidigungskurs. Ohne Nahkontakt geht da gar nichts, so dass ich befürchte, dass wir auf einen Neustart noch lange warten müssen. Hier hilft es mir, dass meine Tochter einen Boxball in ihrem Zimmer hat, so dass ich wenigstens ein wenig trainieren kann. Wie wir alle hoffe ich auf eine schnelle Rückkehr zur Normalität, aber die Gesundheit geht vor und deswegen werden ich aus den Einschränkungen das Beste zu machen. Auf ein baldiges, gesundes Wiedersehen.“ ■

Jürgen Kampfschulte: „Es sind nun 2 Mona- te her ohne Training: ohne Pilates, ohne Yoga. Ich glaubte fit zu sein, weil ich regelmäßig trainiert habe. Nach ersten ge- meinsamer Training musste ich feststellen, dass ich offensichtlich Flugrost angesetzt hatte. Mich plagt Muskelkater, hatte ich sonst nicht. Um so mehr wird mir klar, wie wichtig es ist, am regelmäßigen Trai- ning teilzunehmen und dass es ENDLICH wieder losgeht.“



Wirbelsäulengymnastik mit Bea

von Beatrix Winter

Mittwoch 19–20 Uhr finden wir uns normalerweise zu 9 Turnschwestern im Spiegelsaal ein.

In der Zeit als es draußen noch schön und warm war, haben wir uns Flächen um die Halle West und um das Stadion gesucht. Wir haben auf mitgebrachten Matten, unter



freiem Himmel, mit nackten Füßen, ohne Musik, mit Therraband, mal mit Hanteln, **Arm- und Beinmuskeln** sowie die **Rumpfmuskulatur** gekräftigt. Im Stehen haben wir viele **Gleichgewichtsübungen** gemacht und uns **gedehnt**.

Die Zeit draußen, war sehr positiv und wir haben sie alle sehr genossen!!!

Für nächstes Jahr wünsche ich uns einen neuen Ort an dem wir uns treffen und gemeinsam trainieren können! ■



WIRBELSÄULE

- Mittwoch
- 19.00–20.00 Uhr
- GR Halle West
- Mitglieder: 3,00 €/Std.
- Nichtmitglieder: 5,00 €/Std.

Wirbelsäulengymnastik I

von Sabine Klett

Dieses Jahr ist auch im Sport alles anders und das haben wir Corona zu verdanken. Aber meine Rückenschmerzen sind nicht einfach verschwunden, nur weil Corona sich breit macht. Ganz im Gegenteil! Und da ist es umso besser, dass wir auch trotz SARS-Covid 19 alle Möglichkeiten nutzen, unseren Rücken zu stärken, ob bei schönem Wetter draußen oder auf der sonnengewärmten Tartanbahn im Stadion oder bei schlechtem Wetter, den

Corona-Bestimmungen konform, im Spiegelsaal in kleiner Besetzung oder im Jugendraum unter der Tribüne. Wer sportlich aktiv tätig werden will, findet Möglichkeiten, Mittel und Wege. Danke, Ricarda, für deine Improvisationsgabe sowie deine fachliche und sportliche Kompetenz! ■



WIRBELSÄULE

- Mittwoch
- 20.00 Uhr
- Donnerstag
- 19.30 Uhr
- GR Halle West
- Mitglieder: 3,00 €/Std.
- Nichtmitglieder: 5,00 €/Std.

Wirbelsäulengymnastik II

von Roswitha Wischniewski

Ob draußen, drinnen, im Stehen oder auf der Matte... Ricarda denkt immer an unsere lädierte Wirbelsäule.

„Komm – noch etwas höher“ oder „laanngg strecken – du schaffst das“, so klingt es auch in Corona-Zeiten. Und es stimmt; wir fühlen uns nach der Übungsstunde besser.

Mit einem flotten Spruch auf den Lippen schafft Ricarda es immer uns zu motivieren. Danke!!! Mittwochs von 20.00–21.00 Uhr sind motivierte Teilnehmer (gemischte Gruppe) gerne gesehen. ■



zimmermann
raumausstattermeister

Kurt-Jürgen Zimmermann

Vieringhausen 37 · 42857 Remscheid
Tel.: 021 91/4 64 98 48
Mobil: 01 73/5 19 33 12
info@raumausstatter-zimmermann.de

- Polsterei
- Gardinen
- Leuchten
- Teppiche
- Sonnenschutz

Yogakurs 2020

YOGA 

□ **Donnerstag**

□ **20.30–21.30 Uhr**

□ **GR Halle West**

□ **Mitglieder:**
2,00 €/Std.

□ **Nichtmitglieder:**
5,00 €/Std.

Unser Yogaraum wurde im Sommer nach Prüfung für 6 Personen zugelassen.

So wurde unsere Gruppe geteilt:

Donnerstags 18.00–19.00 Uhr Sporthalle Schimmelbuschweg und Donnerstags 20.30–21.30 Uhr im Spiegelsaal der Sporthalle West.

Nadine: „Durch Yoga kann ich einen Termin mit mir selber vereinbaren. Eine Stunde in der die Gedanken ausschweifen können und ich meine innere Ruhe wieder finde.“

Sabine: „Jeden Donnerstag führt uns Holger durch die Yogastunde. Die Asanas sind mal schwungvoll, mal ruhig und werden durch Erklärungen gergänzt. Die Stunden sind abwechslungsreich mit verschiedenen Themenschwerpunkten und enden mit Entspannungsübungen. Corona-bedingt haben wir im Sommer Yoga auch draußen praktiziert, aktuell digital. Wir freuen uns, wenn wir uns hoffentlich bald wieder in der Halle sehen können.“

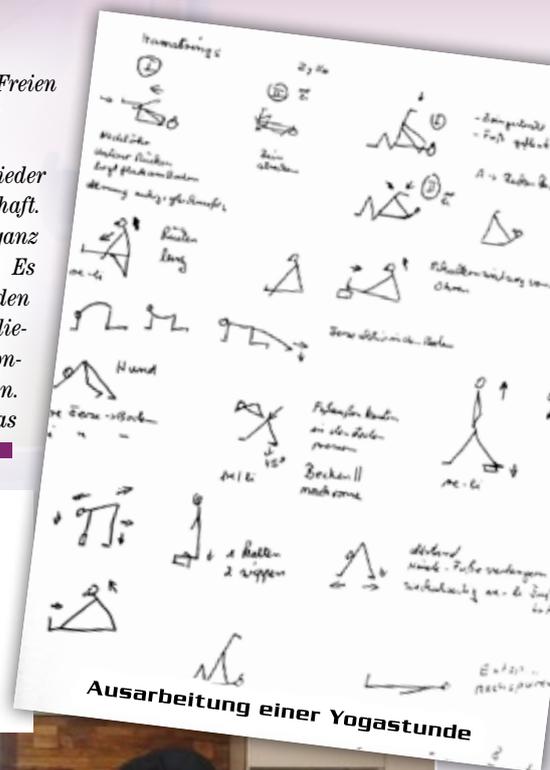
Annett: „Ich habe dieses Jahr wieder mit Yoga angefangen, da ich mir zum Einen Zeit für mich schaffen und zum Anderen auch den sportlichen Aspekt nutzen wollte. Yoga hilft mir abzuschalten, meinen Stress abzubauen und mich auf mich zu konzentrieren.“

Katrin: „Yoga am Donnerstag hat uns auch 2020 bis wenige Ausnahmen als fester Termin deuchs Jahr begleitet. Wir lernten die Wechselatmung, die sehr entspannend ist, gerade wenn Unsicherheiten und Stress uns aus dem Gleichgewicht bringen könnten. Eine Yogastunde kann auch online den gleichen kräftigenden und ausgleichenden Effekt haben. Dies haben wir mit Erfolg ausprobiert und nutzen diese Möglichkeit mit Holger seit einigen Wochen. Natürlich freuen wir uns, wenn wir im nächsten Jahr wieder zusammen

im Raum oder draußen im Freien Yoga praktizieren können.“

Bernd Haak: „Endlich wieder Sport in der Gemeinschaft. Yoga-Fitness im Wald – ganz besonders, ganz anders. Es motiviert ungemein, den Sport in der Gruppe mit lieben Menschen und der besonderen Trainerin auszuüben. Ich freue mich schon auf das nächste Mal.“

Beim Krieger oder Sonnengruß kommt man beim Yoga in den Fuss, findet mit Asanas im Nu die innere Mitte, Kraft und Ruh! Bald liegt man still auf seiner Matte, als ob man nie Probleme hatte.



Ein Gruß von meinem „kleinen Yogi“ an die Mittwoch Yoga-Gruppe

von Heike Wrobel

YOGA-FITNESS & FASZIEN 

□ **Mittwoch**

□ **17.30–19.00 Uhr**

□ **GR Halle West**

□ **Mitglieder:**
2,00 €/Std.

□ **Nichtmitglieder:**
7,00 €/Std.

Achtsamkeit, innere Stärke, Gelassenheit, Zufriedenheit, Selbst- und Nächstenliebe sind Grundhaltungen, die uns durch Yoga vermittelt werden.

In dieser besonderen Zeit, in der wir uns nun befinden, zehren wir von den Erfahrungen und Übungen, die wir in unserer aktiven Vereinszeit in den Yoga-Stunden mit Mila gelernt haben. Bewusstes in sich spüren, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, Stress und Anspannungen wegzuatmen, das sind die Techniken die uns

helfen ausgeglichen, positiv gestimmt und gesund zu bleiben. Gut, dass wir aus diesem Schatz schöpfen können. Auch die Gewissheit der Verbundenheit mit allen „Yogis“ der Mittwochsgruppe hinterlässt ein Gefühl von Gemeinschaft in uns. Mila hat es in den letzten Monaten durch kreative Ideen immer wieder geschafft, Yogaeinheiten stattfinden zu lassen. Auch in der Schließungszeit werden wir von ihr durch motivierende Worte und Übungen angeregt aktiv zu bleiben. Daher lasst uns nicht verzagen und die Zeit bis wir uns in den Räumen des Spiegelsaals wiedersehen mit innerer Stärke und positive Grundhaltung verbringen.

Bis dahin, bleibt gesund und wie wir immer zum Abschluss sagen „Namaste“



Selbstverteidigungskurs

von Marcel Kohl und Lars Kupplich

„Im Spätsommer 2019...“...so begann in der letzten Ausgabe nicht nur unser erster Bericht zur Vorstellung des neuen Trainingsangebotes, sondern zu dieser Zeit war „die Welt noch in Ordnung“ und „alles beim alten“.

Bereits in den ersten Stunden durften wir viele motivierte Trainingsbegeisterte in unserem Kurs begrüßen. Gemeinsam starteten wir dann als bunt gemischte Truppe unterschiedlicher Größe, Alter, Geschlecht oder körperliche Konstitution in das Programm und waren gespannt, was uns erwartete.

Als Gruppenwettkampf oder mit sich selbst gegen den „inneren Schweinehund“ ankämpfend, wärmten wir uns vor jedem Training gründlich auf, um den eigenen Leistungsstand zu erfahren und natürlich Verletzungen vorzubeugen.

Anschließend konnten wir im Techniktraining oder als Partnerübung aus dem umfassenden Themenbereich der Selbstverteidigung einige Schwerpunkte hervorheben, die uns im weiteren Kursverlauf als Grundlage dienen sollten:

Wir haben Techniken behandelt, mit denen wir uns aus dem Griff eines Angreifers befreien können. Haben sowohl die Abwehr eines Schlages, als auch das saubere Ausführen eines eigenen Konters zur Unterbrechung eines Angriffs geübt. Sogar die ersten Tritttechniken sind in unser Training eingeflossen und haben uns mental und körperlich herausgefordert. Daraus entwickelten wir dann gemeinsam verschiedene Angriffs- und Verteidigungsszenarien, die uns widerfahren könnten und denen wir uns in einer Trainingsumgebung stellten. Auf Fragen wie: „Was ist, wenn jemand das oder das macht...?“ und: „Was kann ich tun, wenn...?“ konnten wir gemeinsam eine Antwort erarbeiten. Außerdem bekamen wir als Trainer auch die Möglichkeit zu erfahren, was die Teilnehmer/innen beschäftigt und versuchten den Kurs abwechslungsreich und realitätsnah zu gestalten.

Am Ende eines jeden Trainingsmonats stand dann die eigene Fitness im Fokus. Dazu flossen nach kurzer Wiederholung die erlernten Techniken in ein Zirkeltraining ein. Wir verwandelten die Halle in einen Parcours und jeder konnte sich an der eigenen Kraft, Ausdauer und Koordination messen. Zwischendrin warteten dann die mit Prätzen „bewaffnete“ Trainer darauf, auch noch das letzte bisschen Schweiß heraus zu locken.

Das waren tolle Zeiten, für die wir uns an dieser Stelle bei Euch bedanken wollen!

Als sich dann die allen bekannte Situation entwickelte, waren wir als „Kontaktsportler“ leider früh von der Zwangspause betroffen. Alternativen gab es keine. Auf das kurze Aufflackern der wenigen Trainingsstunden im Sommer folgte schnell die nächste Zwangspause...

Aber egal wie lange es auch dauert, es gibt ein Training danach!

Sobald wir wieder aktiv werden können, hoffen wir sehr, viele alte und neue Gesichter zu sehen! Alle sind herzlich willkommen und brauchen keine Angst zu haben, als Anfänger/in da zu stehen. Wir werden alle Inhalte ausgiebig wiederholen und gemeinsam neu durchstarten!

bleibt gesund und entschlossen! ■

SELBST-VERTEIDIGUNG

- **Dienstag**
- **19.30 – 20.30 Uhr**
- **Halle SB**
- **RTB-Mitgliedschaft nötig**



**Gefahren erkennen . Sicherheit gewinnen
Angriffe abwehren . Konflikte kontrollieren**

Mario Wirsching

Kfz-Techniker-Meister-Betrieb

Reinshagener Str. 54
42857 Remscheid

Telefon 0 21 91 / 93360-90

Telefax 0 21 91 / 93360-91

Email KFZ.Wirsching@t-online.de



Kfz-Reparaturen aller Art:

- Haupt- und Abgasuntersuchung im Hause
- Beseitigung von Unfallschäden & Abwicklung
- Reifen + Felgen
- Klimatechnik
- Kfz-Elektrik

Yvonne's

HAIRDESIGN

YVONNE WENZEL • GÜLDENWERTH 17

FON 0 21 91 58 95 13

WWW.YVONNES-HAIRDESIGN.DE

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

Maria's

BEAUTY ATELIER

Maria Scherwitzki

Kosmetik · Nageldesign · Fußpflege · Wellness Massagen

Stockderstraße 11

42857 Remscheid

Tel. 02191-69 62 907

Web www.marias-beauty-atelier.de

Öffnungszeiten

Mo - Fr 09.00 bis 13.00 Uhr

14.30 bis 18.00 Uhr

Mi 09.00 bis 13.00 Uhr

Sa Nach Vereinbarung

Reinshagener  Turnerbund 1910 e.V.

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

am Montag, den 26. April 2021 um 19:30 Uhr

Gaststätte „Zum Stadion“ · Reinshagener Straße 41 · Remscheid

Tagesordnung:

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

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

Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 2. April 2021 schriftlich an den Vorstand zu stellen.

Remscheid, im Januar 2021
Der Vorstand

Geschäftsführender Vorstand:

1. Vorsitzender:

Florian Zwanzig
Güldenwerth 52, 42857 Remscheid, Tel.: 01 60.243 55 15
florian.zwanzig@gmx.de

2. Vorsitzender:

Heinrich Kasek
Losenbüchler Straße 22, 42857 Remscheid,
Tel.: 0 21 91.7 02 80, energieberater@he-kasek.de

1. Kassenwart:

Heinz Steidl
Voßnackstraße 38, 42857 Remscheid, Tel.: 0 21 91.69 69 22,
reinshagenertb@freenet.de

Ehrenvorsitzender:

Dieter Noss
Wallburgstraße 48, 42857 Remscheid, Tel.: 0 21 91.7 75 61,
dieter-noss@freenet.de

Geschäftsstelle des RTB:

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

Voßnackstraße 38, 42857 Remscheid, Tel.: 0 21 91.69 69 22,
reinshagenertb@freenet.de

Impressum

Herausgeber: Reinshagener Turnerbund 1910 e.V.

Geschäftsstelle: Tel.: 0 21 91.69 69 22

Redaktion: Dieter Noss, dieter-noss@freenet.de

Fotos: RTB. Vielen Dank an die Mitglieder!
Titelbild: Torsten Klug

Anzeigen: Dieter Noss

Satz & Layout: Oehle Layoutservice, www.oehle-layout.de

Druck: www.flyeralarm.de

Auflage: 1000 Stück, 1 x jährlich

Preis: ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

In unserem Saal
finden bis zu
50 Personen Platz

GASTSTÄTTE
ZUM STADION

GASTSTÄTTE
+ SPORTLERTREFF

PIZZERIA
IMBISS

GEPFLEGTE GASTLICHKEIT
INTERNATIONALE KÜCHE



täglich
geöffnet
von 12-22 Uhr
Dienstag Ruhetag

Reinshagener Straße 41 · 42857 Remscheid · Tel. 0 21 91 / 79 03 52

JUBILARE 2021

Dank und Anerkennung für langjährige Mitgliedschaft & Treue zum RTB:

75 Jahre Karl Heinz Kumschier

40 Jahre Birgit Sieper

25 Jahre Ingrid Conrads

Herbert Hessenbruch

Ingeburg Hessenbruch

Walter Sieh

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