Reinshagener Turnerbund 1910 e.V.

Vereinszeitung 2022

100+12 Jahre für den Sport

DAS GIBT's NEUES IM

4 / 5 **RTB | AKTUELL**
Stadion Reinshagen: erster Kunstrasenplatz ist fertig ◆ alte Vereinszeitungen

6 / 15 **KINDER | JUGEND**
Ballsport ◆ Eltern-Kind-Turnen ◆ Sport-Spiel-Spaß ◆ Abenteuersport ◆ Tag des Kinderturnens ◆ fitte Kids ◆ Freiluftkurse ◆ Taekwon-Do ◆ Behindertensport ◆ Lohmann ◆ Nikolaus

16 / 17 **FITNESS | GYMNASTIK**
Montagsturnen ◆ Sportdamen ◆ Workout ◆ Fitness Männer ◆ Senioren

18 / 27 **LEICHTATHLETIK**
Marathoni? So geht's ◆ Silvesterlauf ◆ RTB Marathonteam ◆ Leichtathletik-Abteilung ◆ LG Remscheid Jahres-Highlights ◆ Sportabzeichen

28 / 33 **TEAM | GRUPPEN**
Hockeyberichte ◆ Kleidung für RTB ◆ kreative Ehrung für 1. Vorsitzenden ◆ Volleyball – der 3-Generationen-Sport

34 / 37 **KURSE | INDOOR**
Online Challenge ◆ Tip Top Fit ◆ Faszien Yoga ◆ Yoga: positive Wirkung ◆ Wirbelsäulenschule ◆ Selbstverteidigung

38 / 39 **RTB | INTERNES**
Trainingszeiten ◆ Mitgliedsbeiträge

! JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG am 28.03.2022 um 19.30 Uhr !

rtb-1910.de

Etwas Echtes starten!
#happybanking
Begib dich auf deine BerateRSuche.
Stadtsparkasse Remscheid
beraterfinder.stadtsparkasse-remscheid.de

LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE DES RTB!

VORWORT

Das letzte Vorwort endete in der Hoffnung 2021 wieder gemeinsame Stunden vor, nach und am allerwichtigsten während den Sportstunden erleben zu dürfen. Nun ein Jahr später kann ich trotz aller Widrigkeiten mit einem Lächeln Bilanz ziehen und bin mir nicht nur sicher, dass diese Hoffnung für viele über weite Strecken des Jahres auf ihre ganz eigene Art erfüllt wurde. Nein ich weiß es, denn die vielen Artikel beschreiben genau diese gemeinsamen Stunden, egal auf welche Weise. Doch wenn ich nun zurückschaue, dann habe ich, trotz erneuten und langanhaltenden Einschränkungen für uns alle und somit auch für den Sport im RTB, viele wunderbare Erinnerungen und Ergebnisse die bleiben.

Ende 2020 wurde die alte Webseite abgeschaltet und als erste Hürde im neuen Jahr haben wir unsere neu gestaltete Webseite und die Vereinszeitung 2021 erfolgreich genommen. Ein gelungener Start in das neue Jahr. Leichte und fröhliche Farben geben den neuen Anstrich und die Webseite bietet viele neue Möglichkeiten. Sie erfreut sich großer Beliebtheit und war ein wichtiger Baustein in der schwierigen Zeit ohne Kontakte. Konnte sie doch als Plattform zwischen Verein und Mitglieder sehr aktuell informieren. Zusätzlich konnten unsere Übungsleiter der Online Challenge erfolgreich ihren wöchentlich wechselnden Kursplan veröffentlichen und so alle Sportinteressierten erreichen. Das Das Onlineangebot war so gut, dass sich alle einig sind, wieder darauf zurückzugreifen sollte es nötig werden.

Dann kam das Frühjahr und die Hoffnung auf Sport in der Gruppe und das auch gemeinsam in Halle, Stadion, auf Wiesen oder im Wald wurde eine immer greifbarere Wirklichkeit. Noch bevor klar war, wann es genau los geht, haben die ersten Übungsleiter bereits ihre Hygienekonzepte aktualisiert und Ideen entwickelt, um ihr Programm umzusetzen und baten den Vorstand um Unterstützung bei der Realisierung. Das Ergebnis wurde dann schnell am veränderten und umgestalteten Trainingsplan sichtbar. Andere Sporttage, neue Sportzeiten (beides zum Glück selten) oder einfach andere Orte um dem gemeinsamen Sport nachgehen zu können. Der Kreativität wurden keine Grenzen gesetzt, solang nur der Sport sicher stattfinden konnte, waren alle zufrieden.

Während die Sportler darauf warteten endlich wieder gemeinsam zu schwitzen, wurden viele Steine in der Stadionanlage in Reinshagen umgedreht. Umbau des unteren Kunstrasens, Fällen der Bäume um den oberen Platz, Abtragen der Erdwälle, Installation der Beregnungsanlage für den Naturrasen und Vorbereitung für den oberen Kunstrasen sowie der Höhenausgleich zwischen alter Wurf- und Weitsprunganlage wurden realisiert. Die Bagger rollten, Erde wurde bewegt, Gräben gezogen und wieder geschlossen. Doch den Abschluss des Bauabschnitts 2021 machte das Ausrollen des neuen Kunstrasenteppichs, welcher nun im satten Grün unter der neuen LED-Flutlichtanlage liegt.

Dann, noch bevor der neue Kunstrasen genutzt werden konnte, kam bereits die nächste Hürde auf die Sporttreibenden des RTB zu. Das im Dezember 2020 errichtete Impfzentrum in unserer Halle West, welches im 1. Halbjahr essenziell zum Erfolg der Impfung der Remscheider beigetragen hat, wurde zum 30.09.21 geschlossen. Doch nach einem kurzen Moment der Freude folgte die Ernüchterung sogleich, als die Stadtverwaltung eine grundlegende Sanierung der Halle ankündigte. Nahtlos an das Impfzentrum und ohne das Sport möglich sein wird. Die Baustelle soll bis zum Sommer 2022 bestehen bleiben und wieder rückten wir zusammen um auch diese Hürde gemeinsam zu nehmen. So wurde wieder geschaut, wer kann in die kleine Halle im Schimmelbusch, andere Sporthallen oder alternative Flächen ausweichen, denn der Sport im Freien war ab Oktober kaum mehr möglich. Ein intensives Ringen mit der Stadt versuchte die Hockeyabteilung, denn alle Trainingsgruppen mussten in eine Halle, da Tore und Banden nicht mehrfach die Woche umgelagert werden konnten. Mehrere Wochen der Ungewissheit ließen um den Hockeysport im Winter 21/22 bangen und die Sorge sich davon je zu erholen, hat auch den Einen oder Anderen umgetrieben. Am Ende nach vielen Gesprächen, kreativen Gedanken, gegenseitiger Rücksichtnahme wurde es dann doch möglich. Alle Gruppen haben eine neue Heimat für die Zeit während des Umbaus der Halle West gefunden, auch die Hockeyspielenden konnten gemeinsam in Hölterfeld untergebracht werden. Für Niemanden eine optimale Lösung, aber wenigstens war es allen möglich ihrem Sport nachzugehen.

„WENN MAN ZUSAMMEN STEHT, WENN MAN ENG ZUSAMMEN RÜCKT, KANN MAN ALLES SCHAFFEN."

(Niko Kovač, 19.05.2018, nach DFB Pokal-Sieg)

An dieser Stelle möchte ich mich ganz besonders bei allen anderen Vereinen bedanken, welche ebenfalls zusammengerückt sind und erst so möglich gemacht haben, dass alle Sporttreibenden in Remscheid ihrem Hobby nachgehen können. – **VIELEN DANK**!

Frohen Mutes blicke ich nun dem vor uns liegenden Jahr 2022 entgegen und bin mir sicher, dass wir auch alle Hürden dieses Jahres nehmen werden. Kündigen sich mit dem Umbau des oberen Kunstrasens und dem Abschluss der Hallensanierung die besten Voraussetzungen für viele intensive Sportstunden an.

Eines ist sicher, das eng gemeinsam Stehen ist nun erprobt. Denn nur so erreichen wir, wie im abgelaufenen Jahr eindrucksvoll bewiesen, unser Ziel. Sport für jeden der mag und das zu bestmöglichen Bedingungen. ◆

Florian Zwanzig

1. Vorsitzender des RTB

100 JAHRE
1918 - 2018
SCHUMACHER
PRECISION TOOLS SINCE 1918

DER UNTERE KUNSTRASENPLATZ DES STADION REINSHAGEN IST FERTIG!

Der Umbau des unteren Ascheplatzes ist fertiggestellt und wird seit August 2021 rege durch Fußball und Football Sporttreibende genutzt. Nach weniger als einem Jahr Bauzeit und somit voll im Zeitplan, wurde die Umgestaltung realisiert. Interessant die beigefügten Fotos, welche den Baufortschritt dokumentieren. Ebenso fertiggestellt sind die Bewässerungsanlage und die Wurfanlage am oberen Rasenplatz.

Auch die neue Leichtathletikanlage, an der vorderen Zufahrt des Stadions, nimmt schon erste Formen an. Hier wurde schon eine Menge Erdreich aufgefüllt, sodass die Flächen der alten Wurfanlage und der Sprunganlage zusammen eine gemeinsame Fläche ergeben.

Vorbereitende Baumaßnahmen sind schon für den neuen wasserverfüllten Kunstrasenplatz für die Hockeysportler durchgeführt worden. Der eigentliche Umbau wird dann bis Ende des Frühjahres stattfinden. Die Hockeyabteilung hofft noch vor dem Sommer den Spiel- und Trainingsbetrieb dort aufnehmen zu können.

„SCHAUT MAL VORBEI UND ÜBERZEUGT EUCH VON DER BISHER HERVORRAGEND GELEISTETEN ARBEIT!“

Eindrucksvoll und interessant, wie sich das Gesicht der Sportanlage stetig verändert. ◆

Stephan Schürmann

WAS VEREINSZEITUNGEN SO ALLES ERZÄHLEN KÖNNEN

In der Gestaltung der RTB-Vereinszeitung hat sich in kleinen Entwicklungsschritten auf der Basis der erstmals im Jahre 2006 erschienen farbigen Vereinszeitung ein stetiger Wandel vollzogen – vergleichbar mit Modellpflege und Tuning bei Autos. Die Vereinszeitung 2022 wurde perfekt an den Auftritt des RTB auf seiner neuen Internetseite angepasst!

Die RTB-Vereinszeitung hat eine längere Geschichte. Bereits im Jahre 1963 übernahm Karl-Hans Thielemann die Aufgaben des RTB-Pressewartes und brachte vierteljährlich das „Nachrichtenblatt", später „Turner Echo" genannt, heraus. Später waren für die Redaktion hauptsächlich Günther Schmidt und Kalle Thamm verantwortlich.

Angeregt durch die 75-jährige Mitgliedschaften von Gerhild Fehling und Karl-Heinz Kumschier (nachzulesen in dieser Vereinszeitung), habe ich einen Blick in unsere älteren Vereinszeitungen geworfen. Normalerweise heißt es: *„Nichts ist so uninteressant, wie die Nachrichten von Gestern!"* Das stimmt sicherlich, wenn man nur die Aktualität betrachtet. Aber es sind interessante Zeitdokumente, die sich in diesen alten Zeitungen finden.

In Bezug auf Karl-Heinz Kumschier findet man über viele Jahre Belege über die Aktivitäten der Prellballabteilung, über seine Teilnahme in diversen Meisterschaften und Turnieren – mit größten Erfolgen. Prellball war in den 60er, 70er und 80er Jahren ein Sport, in dem der RTB im Bergischen die 1. Rolle spielte und sich in der Spitzengruppe des Rheinlandes etablierte – bis zur Teilnahme an Deutschen Meisterschaften. Was aber noch wichtiger ist: in diesem Zeitraum war die Prellballabteilung eine tragende Säule des RTB und stellte das Gerüst für die Vorstands- und Vereinsarbeit.

Über Gerhild Fehling und die Frauenabteilungen, in denen sie sehr aktiv war, lässt sich in den alten Zeitungen des RTB leider sehr viel weniger nachlesen als z. B. über Prellball, Leichtathletik oder Hockey.

Die Frauenabteilungen gehörten immer zu den mitgliedstärksten Abteilungen im RTB aber in den Zeitungsberichten spielte das Frauenturnen keine große Rolle. Bezeichnend für die geringe Wertschätzung des Frauentunens (des Frauensports im Allgemeinen) war die in meiner Erinnerung liegende Namensgebung für die auf dem Foto abgebildete „Frauengymnastikabteilung 1960" – sie hieß im RTB schlicht und einfach „Dienstmädchenriege", weil viele der jungen Frauen als Hausangestellte arbeiteten. Auch das Frauenturnen wurde selbst später in den 70ern in unserer Zeitung bei einem Jahresbericht noch als „Hausfrauenturnen" bezeichnet.

Es lohnt sich, die Vereinszeitungen des RTB aufzubewahren. Die alten Dokumente helfen uns dabei, den Geist der alten Zeiten kennen zu lernen und zu begreifen – nicht zu verstehen; vor allen Dingen nicht, ihn zu bewahren. Wir arbeiten stetig daran, den Geist der Zeit weiter zu entwickeln und den neuen Zeitgeist mitzugestalten. Die vorliegende RTB-Vereinszeitung 2022 entspricht diesen Ansprüchen und ist dafür ein Beleg: **„Wir haben verstanden!"** ◆

Dieter Noss

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

Allianz

© Christine Hoppe

BALLSPIELE 3–6 JAHRE

FR | 16 Uhr
60 Min | SB

BALLSPORT – Für Kinder von 4–7 Jahren

Wir sind Boban und Wienke und im Schnitt acht bis zwölf Kinder im Alter von vier bis sieben Jahren. Wir trainieren spielerisch unsere Motorik und Koordination, mit ganz vielen unterschiedlichen Bällen (Handball, Hockey, Fußball …). Wir müssen gar nicht zur Bewegung animiert werden, langweilig wird uns nie, denn manchmal verwandeln wir die Halle in einen tiefen Dschungel oder in ein großes Spielfeld, wo wir lernen wollen als Team zusammen zu spielen. Wir Trainer freuen uns jede Woche von Neuem auf das Training und sind begeistert mit wie viel Spaß die Kinder jede Übung mitmachen. Wenn ihr Lust bekommen habt auch vorbei zu schauen, freuen wir uns über jedes neue Gesicht. ◆

Boban und Wienke

ELTERN-KIND-TURNEN

DI | 16 Uhr
60 Min | SB

ELTERN-KIND-TURNEN – ELKI … 2021

Die Eltern-Kind-Gruppe konnte in 2021 pünktlich zu den Sommerferien wieder starten. Gut dass wir die Sondergenehmigung der Stadt hatten, um die Halle in den Ferien zu nutzen. Mit großer Begeisterung kamen Groß und Klein zum Erkunden der Bewegungslandschaften.

Es hat den Kindern wirklich Spaß gemacht, endlich wieder zu toben, zu turnen und sich frei bzw. spielerisch zu entfalten. Alleine schon die Regelmäßigkeit im Alltag hat den Kindern (und ich denke auch uns Eltern) einfach gefehlt.

Ob mit Maske, Impfnachweis oder Test, wir haben das Beste aus den Gegebenheiten gemacht und die Teilnahme und Nachfrage riss nicht ab. Was mich sehr freut, ist auch die Tatsache, dass weitere Eltern und Kinder Interesse an unserem Sportangebot haben und die Warteliste super voll ist. Also lasst uns alle beten, dass uns hier kein neuer Lockdown ereilt und wir uns hoffentlich bald kennenlernen können…

In dem Sinne: bleibt gesund und sportlich. ◆

Eure Julia

Café HELLWIG
MI | DO | FR 13–18 Uhr
SA | SO 9–18 Uhr
und nach Absprache
am Stadion Reinshagen
Wallburgstraße 46
42857 Remscheid
Tel. 0 21 91 / 5 89 18 80
cafe-hellwig@t-online.de

PC-PROFI
PC startet nicht?
Drucker druckt nicht?
Updates lassen sich nicht installieren?
Probleme mit dem Internet?
DSL-Umstellung erfordert einen Gerätetausch?
Egal ob PC oder Notebook, all diese Probleme können wir lösen, vielleicht sogar bei Ihnen vor Ort oder per Fernwartung.
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin.
PC PROFI Vieringhausen 69, 42857 Remscheid
0 21 91 / 5 92 48 17
www.pc-profi-remscheid.de
Wir kommen auch zu Ihnen!
Fernwartung & Vor-Ort-Service
Verkauf & Reparatur
www.pc-profi-remscheid.de

SPORT-SPIEL-SPASS (U6)

Wir schauen auf ein zumindest halbes „sportliches" Jahr zurück, denn nach dem Lockdown starteten ab Juni meine Kindergruppen nach und nach wieder … zunächst sind wir mit der Sport-Spiel-Spaß-Gruppe auf den Schulhof der Grundschule ausgewichen und haben dort vieles ausprobiert. Das Wetter hatte zum Glück mitgespielt. Nach weiteren Lockerungen konnten wir wieder in die Sporthalle Schimmelbusch zurückkehren und indoor wie gewohnt turnen und spielen. Ich bin sehr dankbar, dass wir eine Sondergenehmigung für die Hallennutzung in den Sommerferien erhalten haben und einfach „durchturnen" konnten – um so schöner war nun diese zweite Jahreshälfte. ◆

Eure Julia

SPORT-SPIEL-SPASS U6

DI | 17 Uhr
60 Min | SB

SPORT-SPIEL-SPASS (Ü6)

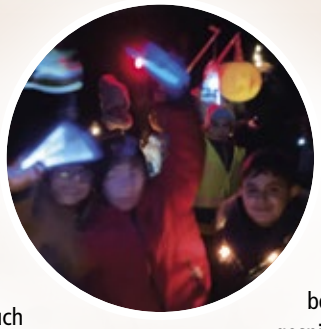
Du hast Lust auf Sport, Spiel und ganz viel Spaß? Dann bist du bei uns genau richtig. Bei uns fängt die Halle an zu beben, wenn die bunt gemischte Gruppe zum Kindersport kommt. Die Halle ist gefüllt mit viel Leben, wenn wir Abenteuerlandschaften aufbauen, wo sich die Kinder austoben können. Unser „Klassiker" Verstecken im dunkeln, darf schon seit Jahren bei uns im Sportprogramm nicht mehr fehlen.
Leider mussten wir uns gegen Ende diesen Jahres von unserem zweiten Übungsleiter, Lukas verabschieden. Du bist natürlich weiterhin herzlich eingeladen uns zu besuchen!
Interesse? Dann komme doch einfach mal bei uns in der Halle vorbei.
Wir freuen uns auf dich! ◆

Celine Gast

SPORT-SPIEL-SPASS Ü6

MI | 17 Uhr
90 Min | SB

ABENTEUERTURNEN



Tja, wer hätte es je geglaubt dass wir uns auch dieses Jahr lange nicht in der Turnhalle treffen dürfen!

Nachdem wir ja schon im November 2020 den Betrieb einstellen mussten, dachten wir ja wir treffen uns bald wieder – aber die Pause sollte soooo lange dauern.

Dann – endlich – durften wir uns im Juni wieder treffen und haben dann auch gleich richtig losgelegt. Wald-Rallye, Leichtathletik und auch mal turnen im Freien standen auf dem Programm. Leicht fiel uns das allen nicht. Unsere Abenteurer mussten nach der lange Pause zu Hause erst mal wieder ins Gruppengeschehen finden und auch wir Übungsleiter waren etwas eingerostet.

Aber gemeinsam haben wir es geschafft!

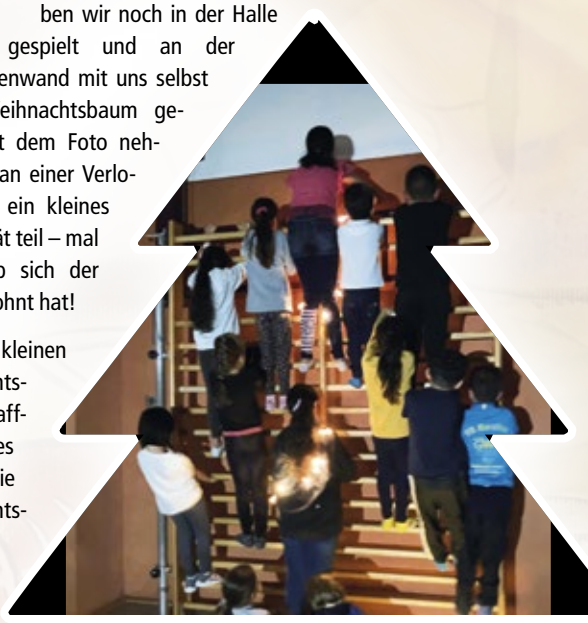
Wie früher haben wir wieder viel Spaß während der Sportstunden. Mal steht die Halle voll mit vielen verschiedenen Geräten, mal sind es nur drei und die sind auch noch fast gleich. Aber egal – gemeinsam finden wir immer viele Möglichkeiten was man damit üben kann. Natürlich spielen wir auch. Möhrenziehen, Chinesische Mauer, Fischer wie tief ist das Wasser und Haifischfangen sind nur einige von den Spielen wo alle Spaß dran haben. Es ist echt toll zu beobachten, was die Gruppe aus Kindern im Alter von 4–11 Jahren deren Eltern/Großeltern ursprünglich aus insgesamt 7 Ländern kommen so in der Halle miteinander leistet!!

Den Tag des Kinderturnens durften wir diese Jahr auch wieder durchführen. Auch wenn nur „unsere" Kinder gekommen sind – oder gerade deshalb – war es ein toller Tag. Den erturnten Weckmann und die Medaille haben alle stolz in Empfang genommen.

Zum Jahresabschluss haben wir dann eine Lichterwanderung durch den dunklen Wald gemacht. Geschmückt mit Laternen, Lichterketten und Knicklichtern ging es auf einen abenteuerlichen Spaziergang. Das war ganz schön gruselig! Aber ich glaube, bei dem Radau den wir gemacht haben, hat keine Gefahr bestanden dass uns irgendwer zu nahe kommt.

Ganz zum Schluss haben wir noch in der Halle gespielt und an der Sprossenwand mit uns selbst einen Weihnachtsbaum gebaut. Mit dem Foto nehmen wir an einer Verlosung für ein kleines Sportgerät teil – mal sehen ob sich der Spaß gelohnt hat!

Mit einer kleinen Weihnachtstüte bewaffnet ging es dann in die Weihnachtspause und hoffentlich in ein tolles Jahr 2022!
Bleibt so wie ihr seid! ◆



Sabine Kalkuhl

ABENTEUER-SPORT

MO | 17 Uhr
90 Min | SB

TAG DES KINDERTURNENS 2021

Hurra, dieses Jahr durfte er wieder in gewohnter Art und Weise stattfinden: unser „Tag des Kinderturnens".

TAG DER OFFENEN TURNHALLE – so sollte wieder unser Motto sein.

Anmelden, die Veranstaltung bewerben und überlegen, was wir diesmal anbieten möchten – eigentlich schon Routine. Dieses Jahr sollte es aber wieder anders werden.

Ein wenig komisch war uns schon, als die Corona-Zahlen wieder stiegen und wir überlegten dann, was wir an Bewegungsangeboten auch nach den neuen Regeln anbieten konnten und wie so ein Gruppenangebot mit vielen unbekannten Kindern durchführbar sein könnte. Auch die Werbung wurde von uns auf den Prüfstein gestellt und wir baten um eine Anmeldung da wir mit Zeitfenstern arbeiten wollten – damit nicht zu viele Kinder auf einmal in der Halle sind. Diese Anmeldungen kamen – aber lediglich von 13 Kindern unserer Abenteuerturngruppe welche wir montags haben. Aber egal – die Medaillen wurden gebastelt, die Weckmänner bestellt (hoffentlich kommen nun nicht viel mehr als angemeldet sind) und ein toller Geräte-Parcours mit vielen Stationen aufgebaut.

Es kamen dann auch wirklich nur die zwölf Kinder aus unserer Gruppe und so hatten wir keine Probleme mit irgendwelchen Corona-Regeln, die kennen sie gut.

- Maske bis in die Halle
- Eintrittskarte = Hände desinfizieren
- nicht alle an ein Gerät
- Kleingeräte immer wieder mal desinfizieren

ES WAR TOLL!

Nach drei Stunden sind alle glücklich mit Medaille und Weckmann nach Hause gegangen.

Fazit: Wir denken, dass viele Eltern aufgrund der Pandemie noch Angst hatten, ihre Kinder an solch einem offenen Angebot teilnehmen zu lassen. Trotzdem war es für uns kein verlorener Tag, da die Kinder so lange auf ihren Sport verzichten mussten und wir ihnen so ein kleines Nachholprogramm bieten konnten – auch wenn dies nicht der eigentlich Zweck dieser Veranstaltung ist.

Das Turnabzeichen haben wir bewusst an diesen Tag, zugunsten eines breitgefächerten Bewegungsangebotes mit möglichst vielen Stationen, nicht angeboten. Für beides zusammen ist die Halle zu klein. Wir werden das Abzeichen während der Vereinsstunden durchführen. ◆ Sabine Kalkuhl

DIRK MATERA GMBH
Dachdeckerei
Dachdeckermeister der Innung Remscheid
Wallburgstraße 17 a
42857 Remscheid
Telefon 02191/973531
Telefax 02191/973533
Dach-, Wand und Abdichtungstechnik

MENNENÖH + RÖHRIG ARCHITEKTEN
BAUPLANUNG GMBH
PLANUNG
NEUBAU
UMBAU+SANIERUNG
GUTACHTEN
REINSHAGENER STR.74
MAIL: INFO@HMR-ARCHITEKTEN.DE
42857 REMSCHEID
FON 02191/73031

www.holz-lehmbau.de
AHO
Remscheid

KINDERLEICHTATHLETIK – FITTE KIDS

FITTE KIDS LEICHTATHLETIK

DO | 16 Uhr
120 Min | SB

Worte können nicht beschreiben wie stolz Mackenzie, meine Sporthelferin, und ich auf unsere fitten Kids sind. Auch Anfang des Jahres 2021 war unser Sportbetrieb sehr stark durch Corona eingeschränkt. Doch ab dem Sommer konnte es nun endlich wieder für uns losgehen. Unsere fitten Kids sind eine bunt gemischte Gruppe zwischen fünf und elf Jahren. Mackenzie und ich dürfen uns fast jede Woche über neue Gesichter in der Gruppe freuen und bedanken uns für die Unterstützung sowie das Vertrauen!

Wir sind fast jeden Donnertag im Stadion Reinshagen zu finden, wo wir uns voller Begeisterung und Fleiß auf anstehende Kinderleichtathletik-Wettkämpfe vorbereiten.

Am 2. Oktober war der Tag gekommen, auf den wir alle aufgeregt gewartet haben. Ein Großteil unserer fitten Kids zwischen fünf und neun Jahren nahm bei einem Kinderleichtathletik-Wettkampf, kurz KiLa teil. Viele Wochen haben wir uns intensiv auf den Wettkampf vorbereitet. Nun konnten unsere fitten Kids zeigen, was sie alles in dieser Zeit gelernt haben! Bei bestem Oktoberwetter ging es bei uns im Stadion Reinshagen an den Start. Unsere Jüngsten: Luisa W., Charlotte, Luisa S., Giulia, Nick und Leo absolvierten im Team die Disziplinen 30m Sprint, 30m Hindernisstaffel, Hoch-Weitsprung und beidarmiges Stoßen mit einem Medizinball. Alle Leistungen konnten sich wirklich sehen lassen. Auch unsere Größeren, die U10 nahmen mit voller Freude am Wettkampf teil. Das Team wurde durch Josefine, Clara, Lara, Leo, Vincent, Ella, Leana, Dina und Ece unterstützt. Auch hier wurden in den Disziplinen Sprint, Hindernisstaffel, Stoßen und Hoch-Weitsprung tolle Leistungen gezeigt. Alle Leistungen wurden am Ende mit Medaillen und Urkunden geehrt. Die gesamten fitten Kids konnten viele Erfahrungen für weitere KiLa-Wettkämpfe sammeln. Auch eure Trainerinnen Mackenzie und Céline sind super stolz auf euch!

Gegen Ende des Jahres konnten wir auf ein weiteres Highlight zurückblicken. Viele unserer fitten Kids haben erfolgreich das Sportabzeichen absolviert. Herzlichen Glückwunsch an euch alle!

Wir blicken zuversichtlich in das nächste Jahr 2022! Wenn wir auch dein Interesse geweckt haben sollten, komm doch gerne zum Probetraining vorbei. Wir freuen uns auf dich! ◆

Celine Gast

BESTÄNDIG, DIE FREILUFTKURSE FÜR KIDS

FAHRRADKURS 6–16 JAHRE

DI | 17 Uhr
60–90 Min | HW

Start: 14.06.2022
16 Einheiten

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

LAUFKURS 10–14 JAHRE

DI | 19:15 Uhr
60 Min | SB

Start: 14.06.2022
16 Einheiten

Mitglieder:
kostenfrei
Nichtmitglieder:
30 € | Kurs

Zu gerne wären die Läufer auf Wettbewerben gestartet!

Anmeldungen für den nächsten Rad- und Laufkurs:
Stephan Schürmann:
schuermann-ms@t-online.de
Reinshagener TB:
info@rtb-1910.de

Egal ob bergisches Schmuddelwetter, Hitze oder Hindernisse und Hürden einer Pandemie, die Freiluftkurse des Reinshagener TB kann so schnell nichts bremsen. Sie sind eine Konstante im Sportprogramm unseres Vereins und erfreuen sich nach wie vor großer Beliebtheit.

Auch im Jahre 2021 fanden etliche Sportler, nicht nur aus Reinshagen, den Weg zu den Kursen und hatten viel Spaß beim Sporttreiben an der frischen Luft. Die Kurse begannen durch den Lockdown im Frühjahr wieder verspätet, dafür wurde erstmalig in den Sommerferien Sport angeboten.

Bei der 14. Auflage des Laufkurses waren wieder junge Sportler mit und ohne Handicap dabei, um das ausdauernde Laufen zu erlernen beziehungsweise zu betreiben. Warum erwähne ich eigentlich noch den Begriff Sportler mit und ohne Handicap? Es ist absolute Normalität im Verein das Jeder willkommen ist, egal ob mit oder ohne Handicap und egal welcher Herkunft oder Nationalität. Sport wird gemeinsam betrieben und das mit viel Spaß und Engagement.

Bei den Übungseinheiten im Stadion Reinshagen waren alle Teilnehmer engagiert bei der Sache. Kraft, Koordination und Ausdauer wurden geschult. Vermisst wurde das letztlich große Ziel, die Teilnahme am Röntgenlauf, der auch 2021 pandemiebedingt wieder ausfiel.

Der ein oder andere Teilnehmer hat Spaß am Laufen und der Leichtathletik gefunden. Ein junger Läufer möchte mehr und hat sich der LG Remscheid angeschlossen. Leider war der Wettergott dem Laufkurs nicht hold, so dass das Laufen öfter eine feuchte Angelegenheit wurde und sogar eine Übungseinheit wegen in die Sporthalle verlegt werden musste.

Das Wetter machte auch dem Fahrradkurs, der bereits zum 19. Male stattfand, zu schaffen.

Wie auch der Laufkurs wurde coronabedingt verspätet begonnen, dafür aber in den Sommerferien geradelt. Erneut war der Radkurs gut besucht. Durch die Pandemie und den verspäteten Start kamen in den ersten Übungsstunden immer wieder neue Teilnehmer hinzu, die noch mitmachen wollten. So wuchs die die Zahl der Teilnehmer von Woche zu Woche.

Abkühlung muss sein!

Bei den Übungseinheiten waren alle Teilnehmer engagiert bei der Sache. Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen wechselten mit kleineren und größeren Ausfahrten in die Reinshagener Wälder. Leider konnte auch in diesem Kurs eine Schulung der Teilnehmer durch die Polizei pandemiebedingt nicht stattfinden. Das konnte jedoch von den Übungsleitern gut kompensiert werden und schon in den ersten Übungsstunden wusste jeder Teilnehmer was an ein verkehrssicheres Fahrrad gehört und wie der Fahrradhelm richtig eingestellt werden muss.

Im Kursverlauf war diesmal ein Phänomen zu beobachten, welches in deutlich geringerem Ausmaß bereits in den letzten Jahren auftrat. Trotz hoher Anmeldezahlen konnte das Übungsleiterteam an den Übungsabenden selten alle Teilnehmer begrüßen. Mit Gruppen zu arbeiten und Inhalte zu vermitteln, wenn immer wieder unterschiedliche Teilnehmer fehlen, ist für die Übungsleiter schwierig. Diese Tatsache hat den Effekt, dass nicht mehr so gezielt und effektiv gearbeitet werden kann und das Endziel nur schwer erreichbar ist.

So musste das Übungsleiterteam eigentlich wöchentlich improvisieren und sich den neuen Herausforderungen stellen. Das gelang hervorragend, so dass am Ende Kurse alle Teilnehmer des Radkurses wieder viel gelernt haben und sicher mit dem Fahrrad umgehen konnten.

Für das Engagement der Übungsleiter für die Teilnehmer, den Radkurs und den Verein möchte ich mich an dieser Stelle bedanken. Besonders die Zuverlässigkeit des Teams möchte ich an dieser Stelle herausheben und loben. Über den Zeitraum eines knappen halben Jahres immer dienstags zuverlässig vor Ort zu und sein Performance zu zeigen ist aller Ehre Wert.

Sollten der Bericht bei dem Einen oder Anderen **Interesse an einer Mitarbeit im Übungsleiterteam** geweckt haben, so besteht im nächsten Kurs sicherlich die Möglichkeit mitzumachen. Interessenten melden sich bitte auf der Geschäftsstelle oder direkt bei Stephan Schürmann. ◆ **Stephan Schürmann**

Mit Eifer dabei und viel gelernt. Die Teilnehmer des Radkurses 2021.

TAEKWON-DO TRAINING
TROTZ, MIT UND WÄHREND EINER PANDEMIE

Wie fast alle übrigen Lebensbereiche des Alltags in den vergangenen zwei Jahren, steht auch der Sport und dessen Ausübung unter dem Einfluss der Corona-Pandemie. Als verantwortlicher Trainer und Familienvater zugleich – zwei meiner Söhne nehmen am eigenen Unterricht teil – steht man wiederholt vor zwei zentralen Herausforderungen:

1.) Das Training so auszulegen, dass man den geltenden und sich verändernden Verhaltensregeln zum Gesundheitsschutz gerecht wird und zeitgleich den Kern eines Kampfsports nicht bis zur Unkenntlichkeit verzerrt.

2.) Inwieweit der Unterricht in einer Halle trotz aller Regeln und Konzepte noch sinnvoll und am Ende des Tages auch verantwortungsvoll ist – für meine Schüler, deren Familien und mich selbst.

Hier eine ganz persönliche Einschätzung und Abwägung in der Sache: solange die öffentlichen Stellen die Ausübung des Sports ermöglichen und man den geltenden Regularien sinnvoll nachkommen kann, findet das Training statt!

Aus rein sportlicher Brille betrachtet: Individualsportarten wie das Taekwon-Do bieten glücklicherweise eine sehr große Bandbreite und Vielfalt an Übungen und Trainingsmöglichkeiten, die bei entsprechender Anleitung auch ohne direkten Körperkontakt funktionieren. Sicherheitshalber wird dann noch nach Geschwistern, „besten Freundinnen" oder Klassenkammeraden gruppiert und als ‚Ultima Ratio' muss im Zweifel der Trainer, mit FFP2-Maske und Schlagkissen ausgestattet, herhalten.

Schwieriger ist die Abwägung in puncto Verantwortung und Sicherheit gegenüber allen Aktiven. Selbstverständlich ist diese Entscheidung individuell zu treffen und jeder getroffene Entschluss – ob von Trainer oder Schüler – sollte akzeptiert und respektiert werden!

Eine Abfrage innerhalb der Taekwon-Do Gruppe ergab ein sehr eindeutiges Bild: alle Erwachsenen sowie alle Eltern der aktiven Kinder haben sich für eine Teilnahme am Training ausgesprochen. Die Rückmeldungen waren recht unterschiedlich, hatten jedoch fast alle eine Gemeinsamkeit: der Mehrwert, den das Training gerade den Kindern und Jugendlichen in der aktuellen Situation bietet, überwiegt das Gesundheitsrisiko, welches durch eine Teilnahme theoretisch gegeben ist.

Hand aufs Herz: wir alle nehmen im Alltag eine erhöhte Anspannung, Gereiztheit und punktuell auch blank liegende Nerven war. Themen wie Bewegungsmangel, schlechte Motorik und Beweglichkeit waren schon vor CORONA eine zentrale Herausforderung. Der jüngst berufene Expertenrat der Bundesregierung urteilt: *„Die Omikron Welle trifft auf eine Bevölkerung, die durch eine fast zweijährige Pandemie und deren Bekämpfung erschöpft ist und in der massive Spannungen täglich offenkundig sind"* [Die ZEIT-Online, 21.12.2021]. In einer solchen Gemengelage kann Sport – und hier insbesondere der Kampfsport – einen kleinen aber feinen Beitrag leisten: Bewegung, Ablenkung, Abreagieren – und all das in einem ‚geschützten' Rahmen und unter Einhaltung der geltenden Regularien. Der daraus entstehende Mehrwert – für Trainer und Schüler – ist sehr wertvoll und motiviert einen dran zu bleiben: trotz, mit und während der Pandemie.

Ein herzlicher wie sportlicher Dank daher an alle Verantwortlichen des RTB sowie allen Aktiven! ◆

Ramin Soufiani

TAEKWON-DO U12

MI | 18:30 Uhr
45 Min | SB

Ü12 + ERWACHSENE

MI | 19:30 Uhr
60 Min | SB

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

Kindergruppe im traditionellen Taekwon-Do, Abschlusstraining am 08.12.2021

Kick-Übung im Sprung mit weicher Landemöglichkeit – Ahsan

Kick-Übung im Sprung mit weicher Landemöglichkeit – Pia

Faustsstoß im Sprung der Geschwister Clara und Luisa

Aufwärmübung der Erstklässler (v.l.n.r.): Henri, Kian und Tim

Liegestütze unter erschwerten Bedingungen, Nele

Seitlicher Fußstoß in großes Schlagkissen (v.l.n.r.) Deda und Cäcilie

DAS BEHINDERTENSPORTJAHR 2021

BEHINDERTEN-SPORT

DI | 18:15 Uhr
60 Min | SB

Olympiade, Paralympics 2020, die Sportwelt blickte 2021 nach Tokio wo die 2020 abgesagten Sportgroßereignisse stattfanden.

Gerade die Paralympics interessierten und faszinierten viele Fernsehzuschauer, Vereinsmitglieder und insbesondere die Sportler der Behindertensportgruppen. In Tokio konnte man tolle Leistungen des Deutschen Teams erleben und auch etliche Medaillen bejubeln. Die Darstellung in den Medien ist wichtig für den Behindertensport an der Basis. Weckt sie doch Interesse, rekrutiert Nachahmer und ist so ein wichtiger Faktor der Nachwuchsgewinnung.

Die Berichterstattung der Paralympics 2021 war meiner Meinung nach hervorragend und deutlich präsenter als die mediale Aufmerksamkeit bei den paralympischen Sportereignissen in der Vergangenheit. Jeden Abend gab es einen Block in den Nachrichtensendungen der öffentlich rechtlichen Fernsehanstalten, der über die Medaillenentscheidungen und Titelträger aus deutscher Sicht informierte. Viele Entscheidungen wurden live übertragen und es wurden etliche Zusammenfassungen gesendet.

Im Normalfall besteht die Möglichkeit diese positive Signalwirkung zu nutzen und Nachwuchs für den Behindertensport zu gewinnen. Doch in der Pandemiezeit fiel das quasi aus. Im Behindertensport ist es schon immer schwierig gewesen junge Talente zu finden, aber in dieser Zeit ist es fast unmöglich. Es besteht nicht nur im RTB die Angst, dass mangels Sportmöglichkeiten während der Pandemie und der fehlenden Nachwuchsaquise eine Generation Handicapsportler wegzubrechen droht.

Nicht ohne Auswirkungen blieb das abgelaufene Coronajahr, mit langem Lockdown, auch für den RTB und das Sportangebot für Menschen mit Handicap. Erstmalig stagniert die Entwicklung der Abteilung, es konnten keine neuen Gesichter gewonnen werden und ein Sportler hat den Verein verlassen.

Nach dem Lockdown im Frühling beziehungsweise bis in den Frühsommer kamen die Teilnehmer motiviert und voller Tatendrang zurück. Volle Gruppenstärke wurde allerdings selten erreicht. Die Übungsabende fanden bis Mitte des Jahres im Stadion Reinshagen statt, danach wie gewohnt in der Sporthalle.

Hier waren alle Teilnehmer engagiert bei der Sache. Es wurde gedehnt, gerannt und die nach dem Lockdown erschlafften Muskeln samt fehlender Ausdauer wieder aufgebaut. Ohne Fleiß kein Preis lautete das Motto. Mittlerweile haben alle Teilnehmer wieder einen guten Fitnessstand erreicht und der obligatorische Muskelkater der ersten Wochen bleibt aus. So macht Sport Spaß!

„OHNE FLEISS KEIN PREIS!“

Erholung nach anstrenger Einheit

Dass gerade in diesen Zeiten mit der Fa. Lohmann ein Sponsor für den Behindertensport gewonnen werden konnte, betrachte ich als Auszeichnung für die hervorragende Arbeit im Verein, nicht nur für Menschen mit Handicap. Über das Engagement der Firma Lohmann, welches die Behindertensportgruppe sehr erfreut und dankbar entgegen nimmt, wird an anderer Stelle in der Vereinszeitung noch ausführlicher berichtet. Nur so viel vorab, es handelt sich um Shirts in diesem Jahr, Pullis in 2022 und Übernahme von Startgeldern.

Schlapp vom Nichtstun die Handicapsportler

GRABMALE • STEINBILDHAUEREI
Meisterbetrieb
SCHURG

42857 Remscheid • Wallburgstr. 44
Tel. 02191/71473 • Fax 70606

42429 Wermelskirchen • Berliner Str. 36+53
Tel. 02196/3813 • Fax 4641

51399 Burscheid • Altenberger Str. 24
Tel. 02174/60948 • Fax 61935

Große Freude mit der neuen Sportkleidung

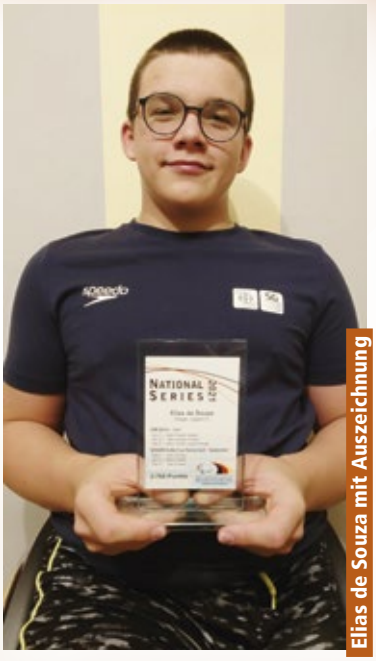
Der letzte Punkt, die Übernahme von Startgeldern konnte 2021 leider nicht realisiert werden. Der Röntgenlauf fand in der ursprünglichen Form nicht statt. Er wurde als Zeitwendenlauf mit den langen Distanzen, aber ohne Kinderläufe und Kurzdistanzen durchgeführt. Aber aufgeschoben ist ja nicht aufgehoben. Im Jahr 2022 werden sicher wieder mehr Veranstaltungen stattfinden an denen die Handicapsportler teilnehmen können und werden.

Pandemiebedingt leiden musste auch der Remscheider Schwimmsport. Lange war das Sportbad am Stadtpark geschlossen und es fand weder Training noch Wettkampf statt. Mit Ende des Lockdowns konnte wieder trainiert werden und es konnten nun auch Schwimmwettkämpfe stattfinden. Der BRSNW Kurzbahn Cup war der erste Schwimmwettkampf, der im Remscheider Sportbad gestartet wurde. Der integrative sportlichen Vergleich am 25. und 26. September wurde unter Auflagen möglich. Es gab ein ausgeklügeltes Hygienekonzept, keine Zulassung für Zuschauer, eine Zutrittsbeschränkung mit Registrierung und auf Siegerehrungen wurde verzichtet. Das Wettkampfprogramm wurde zwei Mal geschwommen, jeweils 1x am Samstag und 1x am Sonntag. Das Ergebnis und die Urkunden wurden montags per Post an die Vereine zugestellt. Dennoch war man seitens der Vereine und Verbände froh wieder Wettkämpfe zu schwimmen und die Sportler selbst unendlich dankbar über den Rückgewinn eines kleinen Stückes Normalität.

Eine ähnliche Situation gab es bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften im Schwimmen der Behinderten vom 12. bis 14. November. Ein starkes Teilnehmerfeld hatte sich eingefunden und musste neben den oben genannten Einschränkungen zudem auf gewohnte Dinge wie den Shuttleservice, Mittagsverpflegung und Pastaparty verzichten. Sportlich liefen die Meisterschaften gut und es wurden viele Rekorde geschwommen.

Mit dabei unser Vereinsmitglied Elias De Souza, der für die SG Bayer startet. Bei beiden Schwimmwettkämpfen zeigte Elias gute Leistungen, größtenteils mit neuen persönlichen Bestzeiten und belegte in der Jugend C immer Podestplätze.

Für Elias war 2021 kein schlechtes Jahr. Er wurde Ende 2020 in den Jugendkader 2 des Deutschen Behindertensportverbandes berufen und konnte aufgrund des Status als Kaderathlet fast durchgängig an seiner Trainingsstätte in Wuppertal trainieren und auch einige Wettkämpfe schwimmen.



Elias de Souza mit Auszeichnung

Ein besonderer Coup gelang dem jungen Schwimmer mit dem Gewinn der National Series in der Jugend C. Bei der Wettkampfserie musste man bei mindestens 2 von 6 Wettkämpfen unter anderem in Riesa, Berlin und Stuttgart vorgegebene Strecken schwimmen. Elias De Souza belegte mit 2768 Punkten, mit mehr als 1300 Punkten Abstand zum Zweitplatzierten, überlegen den ersten Platz.

Leistungen des Nachwuchsschwimmers auf die man aufbauen kann und die Hoffnung für die Zukunft machen. Hoffnung für die Zukunft macht sich auch die Behindertensportabteilung. In der Hoffnung das die Pandemie weicht und endlich wieder normales Leben und Sporttreiben möglich ist. Seitens des Vereins sind die Weichen mit der neuen Partnerschaft und tollen Angeboten im Behindertensport gestellt.

Ich bin mir sehr sicher dass wir in 2022 wieder durchstarten und die Abteilung dann wieder viel zu berichten hat. ◆

Stephan Schürmann

Vorfreude auf 2022

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

Unser Ziel: **zufriedene Kunden!**

Blecherweg 5 • 42857 Remscheid
Telefon 02191/841990
Telefax 02191/8419929
E-Mail: utikal-ivd@t-online.de
www.utikal-rdm.de

ivd
RIB Rheinische Immobilienbörse
immonet.de schneller besser wohnen

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

DIE FIRMA LOHMANN UNTERSTÜTZT DEN BEHINDERTENSPORT IM RTB

Mit der Firma Lohmann konnte für die Sportler mit Handicap erstmalig ein Unterstützer für diese begeisterten Sportler gefunden werden.

Die Sportler, die in den letzten Jahren stetig mehr wurden, aber auch die Vorstandsmitglieder des Reinshagener TB freuen sich über diese neue Partnerschaft. In diesem Jahr wurden alle Mitglieder der Abteilung mit Shirts ausgestattet, welche im Herbst überreicht wurden. Im Jahr 2022 werden zudem alle Handicapsportler mit Kapuzenpullis ausgestattet. Zusätzlich wird dem RTB ein Budget für die Zahlung von Startgeldern für Laufveranstaltungen zur Verfügung gestellt. Da pandemiebedingt 2021 keine Laufveranstaltungen stattfanden, wurde das Budget in das folgende Jahr übertragen.

Herr Doll (Fa. Lohmann) überreicht das neue Trikot an Übungsleiter Stephan Schürmann

Im Folgenden die gemeinsame Pressemeldung der Fa. Lohmann und des RTB:

DER REINSHAGENER TB UND LOHMANN: EINE STARKE PARTNERSCHAFT FÜR DEN BEHINDERTENSPORT

Der Reinshagener Turnerbund ist froh und stolz, mit der Firma Lohmann erstmalig einen Förderer für den Behindertensport begrüßen zu dürfen. **Eine Förderung für den Behindertensport und dazu noch in dieser ungewissen Coronazeit – das ist etwas Besonderes.** Die Firma Lohmann, ein weltweit agierendes Unternehmen mit Sitz in Neuwied und Niederlassung in Remscheid, hält das nicht davon ab, etwas Gutes für den Sport zu tun.

Seit nunmehr zwölf Jahren besteht das Angebot des Behindertensports durch den Reinhagener TB. Wie eine zarte Pflanze, die stetig gewachsen ist, gibt

Lohmann
Kleben mit Leidenschaft
Lohmann GmbH & Co. KG
Kompetenzzentrum Stanzen
Oberhützer Straße 48
42857 Remscheid / Germany
Telefon: 02191 887-0
Email: die-cutting@lohmann-tapes.com
www.lohmann-tapes.com
Lohmann
The Bonding Engineers

diese Möglichkeit jungen Sportlern mit Handicap ein großes Stück Normalität zurück. Genau jene Normalität, die Sportler ohne Handicap schon immer genießen konnten.

SPORT IST FÜR MENSCHEN MIT HANDICAP BEIM RTB MITTLERWEILE NORMALITÄT

Für die Menschen mit Handicap ist es mittlerweile tatsächlich normal, Sport zu treiben und am nächsten Tag in der Schule, bei Freunden oder in der Familie von den Erlebnissen im Verein und bei Wettkämpfen zu berichten. Zumindest im Bergischen Land ist ein solches Angebot zum Behindertensport, wie es der RTB realisiert hat, einmalig. Immer dienstags treiben Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit unterschiedlichsten Handicaps gemeinsam Sport. Weitere Möglichkeiten des Sporttreibens bestehen z. B. im integrativen Fahrrad- und Laufkurs. Beide Kurse finden jährlich von April bis Oktober statt. Auch Wettkampfteilnahmen wie zum Beispiel die Teilnahme am Röntgenlauf, einer der Top-Landschaftsläufe in Deutschland, gehören zum Repertoire des Breitensportvereins.

„EIN TOLLES TEAM, WELCHES VOLLER TATENDRANG IST!"

EIGENE HANDICAP-MANNSCHAFT IST DAS ZIEL

Der Reinshagener TB ist auch bereit neue Wege zu gehen. So bot man im Jahr 2020 ein Hockeyprojekt für Sportler mit Handicap an. Dies wurde sehr gut angenommen und war ein voller Erfolg. Da der Hockeysport die größte Abteilung im Reinshagener TB darstellt, haben die Verantwortlichen eine ehrgeizige Vision: Irgendwann Sportler mit Handicap in die Vereinsmannschaften zu integrieren oder gar eine Handicap-Mannschaft zu stellen und Specialhockey im Wettkampf- und Turnierbetrieb anbieten zu können.

LOHMANN-ENGAGEMENT PASST PERFEKT ZUR AUFBRUCHSSTIMMUNG IM VEREIN

In dieser Aufbruchstimmung freut man sich sehr über das Angebot der Firma Lohmann, den Behindertensport im RTB zu unterstützen.

Das Engagement von Lohmann erstreckt sich über die Jahre 2021 und 2022. Die Handicapsportler werden mit Kleidung, Shirts und Hoodies, ausgestattet, die nicht nur beim Vereinssport, sondern auch bei Sportveranstaltungen getragen werden können.

Zudem erhält der Verein ein Budget, aus dem Startgelder für Laufveranstaltungen, wie zum Beispiel der Teilnahme am Röntgenlauf, bezahlt werden können.

Lohmann und der Reinshagener TB:
Das passt gut zusammen und ist sicherlich eine zukunftsträchtige und richtungsweisende Partnerschaft für den Behindertensport. ◆

Stephan Schürmann

NIKOLAUSWANDERUNG 2021

In diesem Jahr wollte die Jugendabteilung den Kindern des Vereins mit der Nikolauswanderung wieder eine Freude bereiten. Engagiert und mit viel Freude wurde die Wanderung geplant und vorbereitet. Die Wanderung sollte dann mit einer Tombola abgeschlossen werden. **An dieser Stelle geht noch ein großes Dankeschön an das H_2O und das Cinestar Remscheid**, welche mit Gutscheinen großartige Preise beigesteuert haben. Doch dann kam es leider ganz anders und die diesjährige Nikolauswanderung musste aufgrund des Infektionsgeschehens vor Weihnachten abgesagt werden. Auch wenn wir dieses Jahr nicht gemeinsam als Verein die Weihnachtsstimmung einläuten konnten, wurde in den einzelnen Gruppen die ein oder andere kleine Weihnachtsfeier abgehalten und sich auf Weihnachten eingestimmt.

Im kleinen Kreis der Organisatoren wurde die Tombola veranstaltet und jedes zur Nikolauswanderung angemeldete Kind hatte die Chance auf einen der Preise.

Gutscheine für das H_2O haben gewonnen: Paul (Hockey), Mats (Hockey), Luisa (Kinderleichtathletik), Jan Bennet (Kindersport).

Auf einen tollen Kinofilm mit Popcorn freut sich Jannik (Hockey). ◆

Wienke Dirks

Deutsche Post DHL
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

• Planung
• Beratung
• Ausführung
LEWANDOWSKI SCHWIMMBADBAU
WASSERTECHNIK WASSERAUFBEREITUNG
Rolf Schumacher
Solinger Straße 45 · 42857 Remscheid
Telefon 0 21 91/6 24 88 · Fax 6 24 89
info@lewandowski-rs.de
www.lewandowski-rs.de

MONTAGSTURNEN BEI BEA

FRAUEN-GYMNASTIK

MO | 19 Uhr
60 Min | SB

Nun ist das Jahr fast schon rum und unsere Gruppe ist immer noch da und hat sich sogar noch vergrößert! Einige vom Mittwochsturnen haben bei uns „Unterschlupf" gefunden; und sind herzlich von der alten „Truppe" empfangen worden.

Corona hin oder her … es hat uns alle irgendwie getroffen; mal Sport dann wieder nicht, dann Halle zu usw.
Trotzdem … Bea hat immer das Beste draus gemacht und alle professionell durch diese schwierige Zeit geführt. **DANKE BEA !!!!!!!!!**

Hoffen wir das neue Jahr bringt nicht wieder alles durcheinander.
In dem Sinne … bleibt gesund !!! ◆

Roswitha Wischniewski

DIE SPORTDAMEN – FREITAGSTURNEN MIT KNUT

FRAUEN-GYMNASTIK

FR | 18 Uhr
60 Min | SB

Es ist Freitagabend 18:00 Uhr – in der Turnhalle der OGGS Reinshagen treffen wir uns – **die Sportdamen**.

Unser Reifegrad liegt zwischen 70–85 Jahren. Aber auch unter 40 Jahren ist man hier gerne gesehen.

Eifrig sind wir regelmäßig dabei unseren gesamten Körper (Ganzkörpertraining) in Schwung zu halten und dabei das Lachen nicht zu kurz kommen zu lassen. Zumeist in der Turnhalle, jedoch, wenn das Wetter es zulässt, sind wir außerhalb der Halle, evtl. im nahegelegenen Wald. Ob nun mit Hanteln, Terrabändern, den Turnmatten oder was auch immer uns in die Hände fällt, alles wird genutzt. Wir laufen, springen, schwingen. Auch stemmen wir 0,5 kg schwere Gewichte in die Höhe.
Jeden Freitag machen wir unterschiedliche, gute und abwechslungsreiche Übungen, vom Kopf bis zu den Füßen. Es ist egal, ob man zuvor sportlich ambitioniert war, oder sich auf neues Gebiet wagt. Für jeden ist etwas dabei. Auch vom Schwierigkeitsgrad passen die Übungen zu jedem Trainingsniveau. Die Übungen werden einzeln erklärt, vorgemacht, am Teilnehmer kontrolliert und wenn nötig korrigiert. Generell wird dazu auch vermittelt, wozu die einzelnen Übungen verwendet werden.

Übungen wurden auch schon von der einen oder anderen Teilnehmerin, als Tipp für den Ehemann, mitgenommen. Es geht sogar so weit, dass unser Übungsleiter Knut uns musikalisch entertaint. (Man munkelt, dass er sogar auf einzelne Liedwünsche eingegangen ist. „We will rock you" Queen – life interpretiert)

Leider werden wir nächstes Jahr, ab Juli auf ihn verzichten müssen, da er mit seiner Familie wegzieht. ◆

Knut Loest

WORKOUT FITNESS – MIT HOLGER MARX

WORKOUT

MO | 20 Uhr
90 Min | SB

Es war wieder ein spannendes Jahr. Corona und die Sporthalle West wurde zum Impfzentrum.

Unser Übungsleiter Holger hat aber ein Weg mit dem Vorstand und alle anderen Übungsleiter gefunden um uns weiter fit zu halten. Erst über Video, dann im Freien an der evangelischen Kirche. Im Anschluss noch in der Turnhalle Schimmelbusch und in den Räumlichkeiten der evangelischen Kirchengemeinde. Hier möchten wir uns herzlich bei allen bedanken. Durch die große Anstrengung wurden wir bis heute in unseren Themen: **„Ausdauer, Kraft, Koordination und Kondition"** weiter trainiert. Neue Übungen wie Sturzprofilaxe, Zirkeltraining, Therabänder, Gewichte und Gymnastikbälle haben das Programm vielseitig gemacht. Das Training ist optimal für den ganzen Körper ausgerichtet. Hier auch noch einmal ein Dankeschön an Holger. Auch das Aufwärmen wird mit Musik unterstützt. Einfach genial.
Danke Holger! ◆

Mike Stäblein

FITNESS MÄNNER, DO 19:00–20:00 UHR

Ein sportlich stark eingeschränktes Jahr 2021 neigt sich dem Ende. Nur 22 Übungsabende konnten, durch coronabedingte Sportverbote, stattfinden; anstatt normalerweise 38 Abenden. Nichtsdestotrotz haben 6 Sportskameraden von 14, alle natürlich geimpft, auch in diesem Jahr das Sportabzeichen abgelegt.

Unser langjähriger Sportskamerad, Hans Ohler, einst Gründungsmitglied der Abteilung Männersport und seit 27 Jahren mit uns sportlich aktiv, hat sich aus Altersgründen verabschiedet. Lieber Hans, wir danken Dir sehr für all die Jahre Deines kameradschaftlichen Einsatzes.

Ab November habe ich das Training erneut einschränken müssen. Wir trainieren auf der Stelle, was nicht heißt, dass man nicht ins Schwitzen gerät. Ausdauer, Gleichgewicht, Konzentration und Muskelkraft, mit und ohne Geräte werden trainiert. Dehnübungen und Entspannungseinheiten runden das Training ab.

P.S.: Leider muss auch dieses Jahr die Abschlußfeier coronabedingt ausfallen.

„ES MACHT IMMER NOCH RIESEN-SPASS MIT „MEINEN MÄNNERN“!“

FITNESSTRAINING MÄNNER

DO | 19 Uhr
60 Min | SB

Danke für Euer Verständnis ◆
Euer Edgar

SENIOREN

Sie gibt es nun ja leider nicht mehr: die Seniorensportgruppe, welche montags um 16 Uhr die Halle zum Leben erweckte.
Die ein oder andere hatte auch schon fast die Hoffnung aufgegeben, dass wir uns noch einmal wiedersehen. Dabei hatten wir das doch geplant!
Leider mussten wir bis zum 29.07.2021 auf unser erstes Treffen als Ehemalige warten. Dann aber war es endlich soweit. In unserem Stammcafé konnten wir nach Herzenslust Kaffee trinken, Kuchen essen und Neuigkeiten austauschen. **War das schön!**
Die nächsten Treffen bei Café Hellweg wurden direkt geplant, so etwa alle 5 Wochen und im November gab es ein leckeres Mittagessen im Lika-Grill.

Vermissen tun wir die schönen Sportstunden schon – aber diese Treffen sind ein prima Ersatz.

Unser Weihnachtsessen fiel dann leider wieder diesem kleinen Fiesling zum Opfer, die Angst war zu gross – verständlich in einer Altersgruppe von 79–94 Jahren.
ABER …

… wir Ehemalige lassen uns nicht unter kriegen! Sobald die Coronazahlen wieder erträglicher sind wird die Weihnachtsfeier nachgeholt.

Auch dafür haben wir uns ja schließlich schon alle drei mal impfen lassen! ◆
Sabine Kalkuhl

WER ODER WAS „LIEF“ DENN ÜBERHAUPT, IM JAHR 2021?

DER ETWAS ANDERE LAUFBERICHT 2021 VON INGO SIEBERT (MARATHONTEAM)

Das Laufjahr 2021 begann vielversprechend mit der Aussicht auf die Jubiläumsausgabe des 20. Röntgenlaufs und dem anstehenden 100km Lauf, meiner 3.Teilnahme beim 3. Hunderter.

Es sollte mein letzter „Nonstop 100er“ sein denn auch bei mir nagt der Zahn der Zeit, zu hart sind Training, Zeitmanagement und Belastung für die Vorbereitung der großen „Nonstop-Läufe“.

Groß war auch die Vorfreude auf das für Mai geplante „Multistage Event“ in Bhutan (ein mehrtägiger, 200km langer, Ultra durchs Himalaya mit etwa 10.000 Höhenmetern) und das November-Event (ein 220km langer Mulitstage-Dschungel-Ultra) in Kambodscha.

… denn bis November, so die einhellige Meinung, ist alles wieder gut.

Doch es kam wieder einmal ganz anders als erhofft und erwartet, aber dennoch wurde es ein interessantes Laufjahr mit schönen Erlebnissen, Eindrücken aus unserer heimischen Laufregion und läuferischen Erfolgen.

DIE INTENTION: WIE WERDE ICH MIT VIEL FREUDE UND SPASS AM TRAINING ZUM MARATHONI?

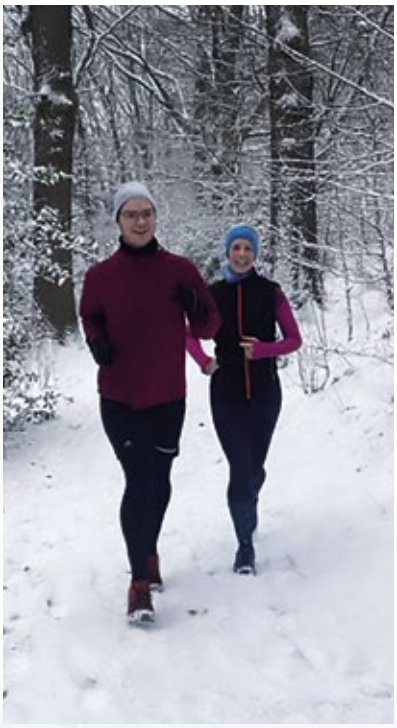
Seit 2020 trainiere ich meine beiden „Marathon Newcomer“ aus der Nachbarschaft. Im Januar 2021 fiel die mutige Entscheidung beim diesjährigen Röntgenlauf den „Bergisch Land Marathon“ zu finishen. Auf die Winterpause wurde also verzichtet und man machte sich voller Motivation an die bevorstehenden Aufgaben. Wir gaben uns das Versprechen: *„Ihr finisht und ich mach Euch fit“*.

Heike und Marius hatten meine Trainingsmethoden bereits im Jahr 2020 kennengelernt und wussten natürlich worauf sie sich einließen.

„DU MUSST BEIM RÖNTGENLAUF NICHT UNBEDINGT SCHNELL SEIN, ABER DU MUSST BERGE KÖNNEN“

Die Woche über trainierte jeder für sich, mal mit und mal ohne Anleitung, an den Wochenenden waren die langen Einheiten auf dem Programm. Selten liefen wir unterhalb der Halbmarathondistanz, zumal ich mich selbst auf weitaus größere Distanzen vorbereiten musste. Kleinere Verletzungsprobleme wurden besprochen und Maßnahmen beraten. Zu meiner großen Freude gab uns Mila (Stadtmeisterin Marathon 2012) hin und wieder die Ehre eine Runde mitzulaufen.

PHASE 1: DAS WINTERTRAINING: „ES WIRD NICHT GEFROREN SONDERN ES WIRD SICH WARM GELAUFEN“



Voller Elan wurde ein Kilometer nach dem anderen gelaufen, besonders die vielen Höhenmeter in Bergen rund um die Müngstener Brücke und den Sudberg brachten die notwendigen Höhenmeter.

PHASE 2: DAS FRÜHJAHR KAM UND DIE STRECKEN WERDEN LÄNGER

Nun ging es an die ersten 30km Distanzen Für Heike und Marius „Neuland“, für mich ein absolutes Muss denn noch war Bhutan nicht abgesagt.

Es wurden Strecken wie z.B.: Röntgenweg (30km; ca.500HM); Sengbachtalsperre (36km; ca. 700HM); 3 Städte Lauf (34km; 1.100HM) in Angriff genommen um Ausdauer und Kraft zu trainieren. Dabei sollten Heike und Marius durchaus auch an mentale Grenzen stoßen denn während eines Marathons können die seltsamsten Dinge passieren (Marathonmann mit dem Hammer 😊).

Unterwegs blieb immer genug Zeit und Raum für Gespräche und die Natur. Ein besonders motivierendes Bild bot uns die Natur mit einem abgebrochener Baumstamm. Dieser wurde mit einer geringfügigen Korrektur zum

Ingenieurbüro Siebert
Fürberger Land 36 • 42857 Remscheid

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

Symbol für ein besonderes motiviertes Finish (Sengbachtalsperre).

Im April folgte dann leider die Corona-bedingte Absage des Ultras in Bhutan indem er auf September 2021 verschoben wurde. Auch wurde der Röntgenlauf abgesagt, jedoch mit der Alternative des „Zeitenwendenlauf", die wir natürlich gerne angenommen haben. Die Motivation blieb und es wurde fleißig weiter trainiert.

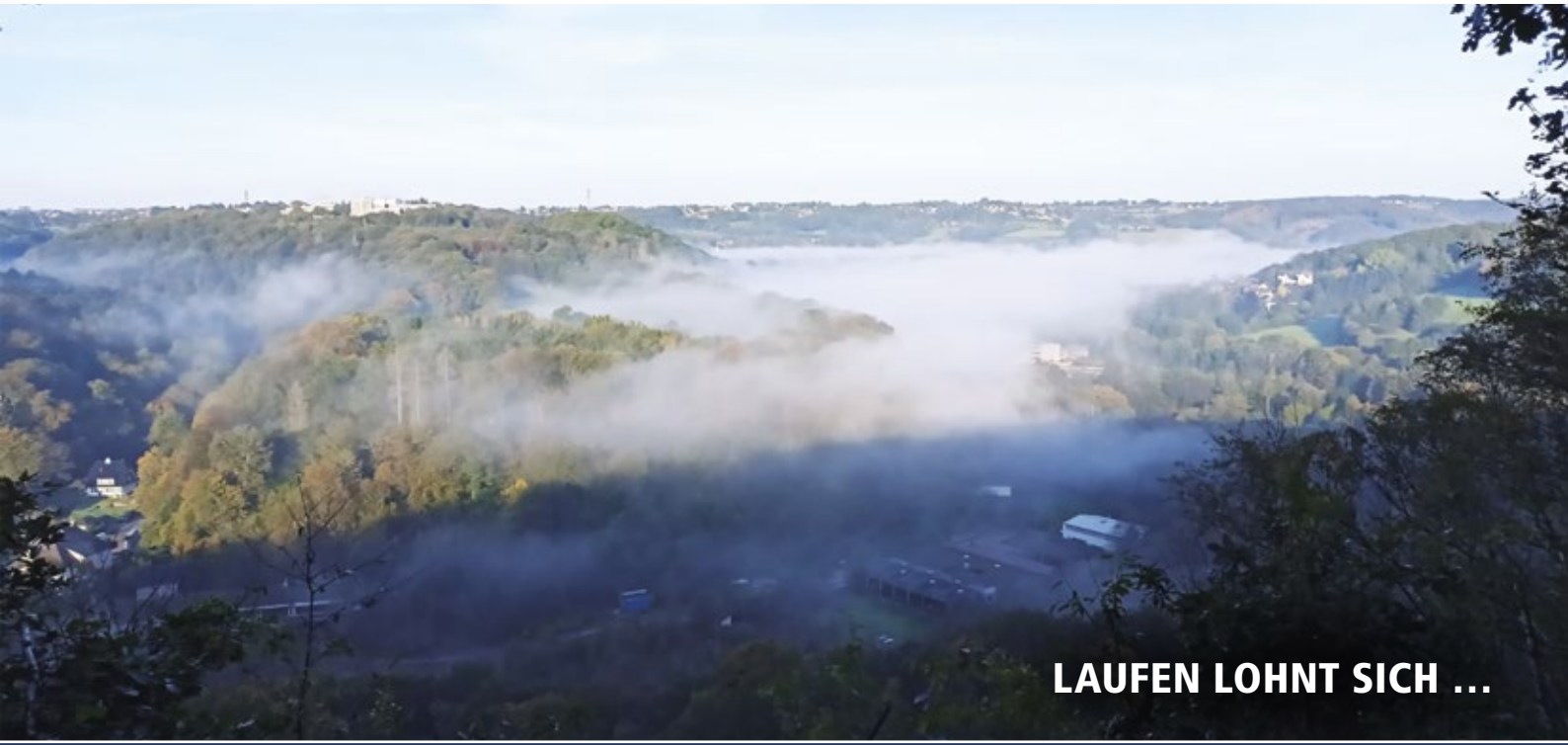
PHASE 3:
DAS SOMMERTRAINING: BERGE, BERGE, BERGE … UND LANGE STRECKEN

Die Trainingsstrecken wurden länger und härter und wir dehnten die Einheiten auf unseren Rundwegen bis hin zum Sonnborner Kreuz aus. Auch wurde die Strecken mit schweren Trails durchsetzt damit die Kraftausdauer kontinuierlich verbessert wird. Der Spaß kam aber nie zu kurz.

Unter 25km wurde keine Wochenendeinheit mehr gelaufen und selten waren es unter 600HM auf der Strecke. Da der Röntgenlauf MT etwa 800 Höhenmeter aufweist konnte das Belastungsprofil gut abgebildet werden. Der Sonntag begann also zwischen 07:00h und 08:00h, je nach Streckenlänge. Auch das Laufen mit Rucksack und Trinkblase wurde trainiert, obgleich die Verpflegung beim Röntgenlauf vorbildlich ist.

Ich selbst musste auch längere Läufe bis zu 50km einstreuen da ich meinen Focus nach wie vor auf Bhutan, Kambodscha und den Röntgenlaufe gerichtet hatte. Die sommerlichen Eindrücke beim „Frühlaufen" in unserer Region sind wunderschön, Heike und Marius genossen es und trotz manch' harter Strecke gab es jede Menge Spaß.

Im September wurde Bhutan endgültig abgesagt, also ruhten die Hoffnungen nun auf dem Röntgenlauf und auf Kambodscha.



LAUFEN LOHNT SICH …

… IMMER WIEDER AUF'S NEUE

PHASE 4: OKTOBER … 2 WOCHEN VOR DEM START … DIE LETZTE LANGE EINHEIT

Heike und Marius haben sich über das Jahr die läuferischen Grundlagen und die mentale Stärke erarbeitet um den Marathon des „Zeitenwendenlaufes" erfolgreich und mit Freude zu absolvieren. Hut ab vor so viel Zielstrebigkeit und Disziplin.

Nachdem zwischenzeitlich auch Kambodscha abgesagt wurde … ich war richtig traurig … blieb nur noch der Röntgenlauf / Zeitenwendenlauf.

Ich war froh das überhaupt noch etwas stattfand und ich wollte mir noch ein letztes Mal beweisen … das ich die 100km noch drauf habe.

Da die Strecke des Zeitenwendenlaufes für den MT 2x und für den 100er 5x gelaufen werden musste, war die Abschlussaufgabe die Strecke kennenzulernen.

Mitte Oktober haben wir dann bei Temperaturen nahe des Gefrierpunktes die Strecke erlaufen und uns die wichtigen Passagen eingeprägt. Dabei konnten wir **wunderschöne Eindrücke in den frühen Morgenstunden** genießen. Besonders wichtig war die Erkenntnis der gespeicherten Nachkälte welche die 105 km Läufer zu erwarten hatten … ich war vorbereitet.

Das harte Training hatte sich gelohnt, Heike und Marius liefen beim letzten Training eine persönliche Bestzeit auf der Halbmarathondistanz und strotzen vor Selbstvertrauen.

PHASE 5: RÖNTGENLAUF / ZEITENWENDENLAUF … ENDLICH IST ES SOWEIT, DER ERSTE WETTKAMPF IM JAHR 2021

Ingo: 105,5km Ziel: 15:00h
Heike und Marius: 42,2km Ziel: 5:00h

Ich konnte mit 21:30h eine frühe Startzeit ergattern und lief mit der ganz klaren Marschroute „ankommen". Da ich das Tempo von 2010 und 2015 nicht mehr laufen kann habe ich von vornherein nicht mit Platzierungen oder der Verteidigung des Stadtmeistertitels von 2015 geliebäugelt.

Auf der 1. Runde nieselte es kontinuierlich und auf der 2. Runde regnete es ordentlich. Ich war gut unterwegs und konnte mein geplantes Tempo halten, immer mit der Gewissheit das der Tiefpunkt noch kommen wird.

Pünktlich nach 63,3km (Ultradistanz Rö-Lauf) kam der Tiefpunkt. Es war gegen 04:30h, kalt und ich war nass bis auf die Haut. Wie erwartet war die 3.Runde die schlimmste, auch mental.

Nach dem Klamottenwechsel und Tee ging es auf die 4.Runde. Es lief immer besser und ich war nach der 4.Runde tiefenentspannt für die 5.Runde.

Obgleich Mila (meine Frau) und Sarah (Tochter) die ganze Nacht im Zielbereich Läufer verpflegt hatten ließ Mila es sich nicht nehmen die letzte Runde mit mir zu laufen.

Meine letzte Runde auf meinem letzten Nonstop 100er … das war mehr als nur emotional!

Die letzte Runde lief wie geschmiert und ich konnte locker und völlig befreit durchs Ziel laufen.

www.haustechnik.nrw
über 100 Jahre Wenzel
Technik und Fortschritt seit 1907

UND GESCHAFFT!!!

Mit einer Zeit von 15:00:36h war es außerdem eine absolute Punktlandung.

Heike und Marius finishten in exzellenter Manier ihren 1. Marathon auf einer anspruchsvollen Strecke und können voller Motivation noch viele weitere MT's ins Visier nehmen.

„VIELEN DANK MILA, DASS DU MIR DIE EHRE DER LETZTEN RUNDE ERWIESEN HAST."

Es würde mich freuen wenn dieser Bericht und die Erfolgsgeschichte zweier Marathon-Newcomer dafür verantwortlich wären wenn junge, laufbegeisterte, Menschen sich dem Marathonteam anschließen um gemeinsam zu laufen. Die langen Strecken kommen automatisch wenn man es möchte. Die Läufer des MT haben die Erfahrung, das Know How und Freude daran junge Leute zu unterstützen und beim Training anzuleiten.

Das Laufen in unseren Wäldern ist reines Genusslaufen und man vergisst sogar die Anstrengung dabei …

TRAUT EUCH, ES LOHNT SICH!!! ◆

Ingo Siebert

Wir haben für jeden Zweck den richtigen
Automaten
Schibisch
Jetzt auch Kleinautomaten für Büros, Tankstellen, Werkstätten usw.
• Heiß- u. Kaltgetränke • Zigaretten
• Verpflegung • Kantinen - Service
Güldenwerth 57 • 42857 Remscheid
Tel. 02191 - 70261 • www.schibisch.de

17. REMSCHEIDER SILVESTERLAUF 2021

LAUFTREFF

MO | 18:30 Uhr
75 Min | HW

Der 17. Remscheider Silvesterlauf vom Reinshagener TB und Lüttringhauser TV konnte als Abschluss des Jahres 2021 coronakonform (2G) unter Gesamtleitung von Michael Scholz vom LTV durchgeführt werden.

Alle Teilnehmer und Besucher wurden bei Eintritt auf das Stadiongelände kontrolliert und wurden mit einem grünen Bändchen am Handgelenk bedacht.

Bernd Haak (rechts)

In diesem Jahr gab es keine Duschmöglichkeit, keine Siegerehrung und auch kein Catering, lediglich die Läufer konnten sich nach dem Ziel am heißen Tee erfreuen.

Doch diese Bedingungen taten der Veranstaltung keinen Abbruch. Bei Temperaturen von 13 Grad gab es nahezu ideale Bedingungen. Zudem konnten die rund 110 Läuferinnen und Läufer nach tagelangem Nieselregen auf eine recht gut abgetrocknete Strecke gehen. Mit Andreas Menz hatten wir einen Profi-Moderator, der zudem jeden Läufer im Ziel namentlich empfing. Anmeldungen und Zeitnahme wurde in bewährter Manier von Klaus Lipus vom RTB durchgeführt. Sieger der 17. Auflage wurde erneut Daniel Schmidt in einer Zeit von 0:49:19 Min. Doch in diesem Jahr hatte er in Daniel Lipus, einem ehemaligen RTBler, einen harten Widersacher, der sich nach den 14 km nur um 26 Sek. Abstand geschlagen geben musste. Nach 1:49:50 Std. erreichte auch Dagmar Saure aus Solingen als letzte Läuferin das Ziel. Sie wurde von drei Radfahrer der Adler aus Radevormwald begleitet, die uns Jahr für Jahr als Begleiter zur Verfügung stehen. Dagmars erste Worte waren: *„Wer hatte die Idee?"*. Diese Aussage sagt allein schon alles über die anspruchsvolle Strecke. Noch am gleichen Tag setzte Klaus die Ergebnisliste ins Netz, sodass jeder Läufer bereits am Neujahrstag seine Zeiten im Internet einsehen konnte.

Das gesamte Orgateam freut sich jetzt schon auf den 18. Remscheider Silvesterlauf der Neuauflage wieder auf viele Läufer mit einer anschließenden Siegerehrung und natürlich dem begehrten Kuchenbuffet. ◆

Udo Stollwerk

HISTORIE

Der erste Remscheider Silvesterlauf wurde 1970 an der Talsperre durchgeführt. Als Veranstalter zeichnete sich Hermann Knipping von Tura Süd, doch schon in den nächsten Jahren übernahm dann der RTB unter der Leitung von Kurt Hahn die Veranstaltung in Reinshagen. Am 31.12.1986 endete erstmal mit der 17. Auflage der Silvesterlauf. Nach 17 Jahren dann wieder eine Neuauflage in Kooperation mit dem LTV nun schon wieder zum 17. Mal. Das waren jetzt dreimal 17 – **eine schöne Geschichte.**

Gerd Dürr vom RTB kurz vor der Wende und Radfahrer des RV Adler

ERGEBNISSE DER RTB-TEILNEHMER

BERND HAAK	1:10:05 h
BERND ZIMMERBEUTEL	1:11:30 h
INGO SIEBERT	1:12:43 h
HEINRICH KASEK	1:15:42 h
GERD DÜRR	1:18:00 h
ANDREAS PICARD	1:23:40 h
HERMANN HAASER	1:35:22 h

Links: Dagmar Saure (Solingen) bei der Wende – begleitet von den Radfahrern des RV Adler

RTB MARATHONTEAM JAHRESBERICHT 2021

MARATHON-TEAM

FR | 17 Uhr
90 Min | HW

LOCKERES LAUFEN LEISTUNGSKLASSE

Es war schon das zweite Jahr der Pandemie, demnach auch mit weitgehend vielen Ausfällen an Wettkämpfen. Einige jedoch konnten unter **virtuellen Bedingungen** stattfinden. D.h. du läufst in einer Zeitzone von 1–2 Wochen eine bestimmte Strecke, speicherst die per GPS auf und schickst die dem Veranstalter. So geschehen bei der bekannten Winterlaufserie vom ASV Duisburg. Mike Stäblein und Heinrich Kasek stellten sich der Herausforderung und liefen die 10 km, dann die 15 km und zum Schluss den HM auf der Balkantrasse. Mike benötigte für die 10 km 45:48 Min, 15 km in 1:09:30 Std. und den HM in 1:50:27 Std. Heinrich benötigte über die 10 km 49:20 Min., 15 km 1:13:47 Std. und den HM in 1:54:23 Std.

Beim **Sengbachlauf** im August musste schon die Originalrunde von 11,3 km zurückgelegt werden und auch dabei galt das gleiche Prozedere. Uta Niedrig beendete die Runde in 1:06:04 Std. und belegte damit in der Altersklasse 55 den 1. Platz. Gleiches gelang Mike Stäblein in 54:50 Min. in der AK 60. Heinrich Kasek wurde mit 1:01:57 Zweiter in der AK 55.

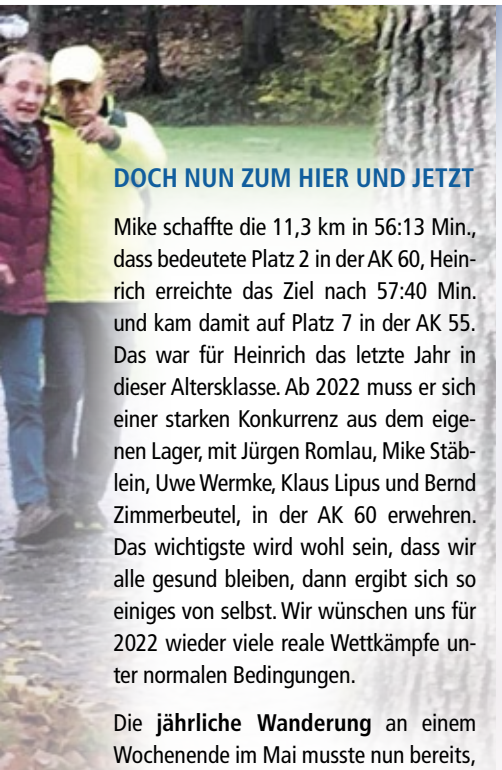
DOCH NUN KOMMEN WIR ZU DEN REALEN LÄUFEN

Uta Niedrig startete beim **22. Kölner Halbmarathon** und belegte in der AK 55 den 3. Platz in einer Zeit von 1:58:21 Std. Ebenfalls Platz 3 belegte sie auch beim **36. Netcologne Dauerlauf** über 10 km ebenfalls Platz 3 in einer Zeit von 53:29 Min.

Am **Zeitenwendelauf**, der anstatt des **Röntgenlaufs** ausgetragen wurde, nahmen gleich fünf RTBler teil. Der Halbmarathon war dabei eindeutig schwerer als der Röntgenlauf HM. Der Streckenverlauf und die widrigen Bodenverhältnisse erlaubten es nicht Bestzeiten zu laufen. Für Uta schlug eine sehr gute Zeit von 2:15:07 Std. zu Buche, womit sie den 2. Platz in der AK 55 belegte. Uwe Wermke hat sich selbst übertroffen und war von seinen 1:47:42 Std. wohl selbst überrascht. Mit dieser Zeit belegte er Platz 2 in der AK 60. Mike Stäblein kam in der AK 60 mit einer Zeit von 2:09:06 Std. auf den 6. Platz. Heinrich Kasek, AK 55, kam nach 2:00:56 Std. ins Ziel.

Es sollte der **letzte Ultralauf** für Ingo Siebert gewesen sein. Er war sensationell gut vorbereitet, wurde auf der letzten von fünf Runden (insgesamt 105 km) von seiner Frau Mila begleitet und erreichte in einer unfassbaren guten körperlichen Verfassung nach 15:00:36 als 4. Ultraläufer in der AK 55 das Ziel. Nach diesem Erfolg, war das wirklich der letzte Ultra? Warten wir mal ab.

Fünf Wochen vor dem Zeitenwendelauf liefen Mike und Heinrich noch beim traditionellen **7 Meilen Nachtlauf von Zons**. Es waren auch, trotz Corona, wieder über 1000 Läufer am Start. Es ist ein Lauf der besonderen Art. Er wurde bereits zum 45. Male ausgetragen und ist damit wohl der älteste Nachtlauf von Deutschland. In den 1980iger Jahren war die Veranstaltung ein „Muss" für RTBler. Mit über 20 Aktiven beteiligten sich zahlreiche Mitglieder der Leichtathletik Abteilung. Der Start beginnt bei Sonnenuntergang. Die Strecke verläuft von Dormagen über die Felder der Rheinebene, man erreicht die historische Altstadt von Zons. Ein besonderes Highlight, man läuft an der mit Fackeln beleuchteten Stadtmauer vorbei und kommt dann wieder im hell erleuchteten Stadion ins Ziel. Eine Veranstaltung mit Wiederholungswert.



DOCH NUN ZUM HIER UND JETZT

Mike schaffte die 11,3 km in 56:13 Min., dass bedeutete Platz 2 in der AK 60, Heinrich erreichte das Ziel nach 57:40 Min. und kam damit auf Platz 7 in der AK 55. Das war für Heinrich das letzte Jahr in dieser Altersklasse. Ab 2022 muss er sich einer starken Konkurrenz aus dem eigenen Lager, mit Jürgen Romlau, Mike Stäblein, Uwe Wermke, Klaus Lipus und Bernd Zimmerbeutel, in der AK 60 erwehren. Das wichtigste wird wohl sein, dass wir alle gesund bleiben, dann ergibt sich so einiges von selbst. Wir wünschen uns für 2022 wieder viele reale Wettkämpfe unter normalen Bedingungen.

Die **jährliche Wanderung** an einem Wochenende im Mai musste nun bereits, aus bekannten Gründen, zum zweiten Mal abgesagt werden. In 2022 werden wir erneut versuchen um Waldbreitbach im schönen Westerwald eine dreitägige Wanderung durchzuführen. Um die Zwischenzeit zu nutzen, haben wir uns entschieden, alle drei Monate eine Wanderung in der heimischen Umgebung zu absolvieren. Die nächste Wanderung findet am 13. März 2022 statt. Im Anschluss werden wir eine Einkehrmöglichkeit nutzen. Sollte jetzt jemand sagen, da möchte ich mal mitkommen, so möge man sich frühzeitig bei mir melden. Nähere Angaben zur Wanderung werden dann noch mitgeteilt. ◆

Ich wünsche allen RTBlern ein gesundes Jahr 2022 Udo Stollwerk

BERICHT DER LEICHT-ATHLETIK-ABTEILUNG

LEICHTATHLETIK-ABTEILUNG

FR | 19 Uhr
90 Min | SB

Auf immerhin 24 Trainingsabende haben wir es im Jahre 2021 gebracht. Mehr ließen die Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen nicht zu. Einschränkungen, die den Sportbetrieb gänzlich offiziell unterbunden haben und Einschränkungen durch fehlende Trainingsstätten. Unter diesen nicht gerade positiven Umständen haben 17 Akteure der Abteilung im abgelaufenen Jahr wiederum erfolgreich das Sportabzeichen wiederholt. Ein gutes Beispiel dafür, dass die Abteilung „lebt".
Unsere Trainingshalle West stand uns für 7 Monate nicht zur Verfügung, weil die Stadt Remscheid dort ein Impfzentrum eingerichtet hatte. Dieses Zentrum schloss zum 30.9.2021.

Nach der Sommersaison im Stadion Reinshagen sind wir in die alte Halle am Schimmelbuschweg umgezogen. Die ist recht klein für eine Trainingsgruppe von bis zu 20 Personen. Abstand halten war da eine richtige Aufgabe. Bei steigenden Inzidenzzahlen hat Trainer Edgar Schneider das Training entsprechend gestaltet, aber am 26.11.2021 mussten wir die Reißleine ziehen und wir haben den Trainingsbetrieb für das Jahr 2021 eingestellt.
Wie es nun mit der Halle West weitergeht, konnten wir dem RGA vom 3.9.2021 entnehmen: *„Die Sportvereine müssen sich weiter gedulden. Denn danach (30.9.2021) bleibt die Halle gesperrt. Nahtlos schließt sich eine General-Instandsetzung an. Der städtische Gebäudemanager Thomas Judt geht davon aus, dass die Halle im Sommer 2022 wieder zur Verfügung stehen wird."*

Wir bleiben optimistisch, denn wenn alle Mitglieder der Abteilung komplett geboostert sind und bei hoffentlich sinkenden Inzidenzen gehen wir davon aus, im Jahr 2022 wieder ein ordentliches Training anbieten zu können, ab Herbst 2022 auch in der Halle West. ◆

Reiner Quanz

Restaurant
Losenbüchel
internationale Küche
Dienstag Ruhetag
BÜFETT | CATERING | PRIVATE VERANSTALTUNGEN
MITTAGSTISCH | ESSEN ZUM MITNEHMEN | HOCHZEITEN
Losenbücheler Straße 44 | 42857 Remscheid | 6901122

HIGHLIGHTS DES JAHRES 2021 – AUS SICHT DER LG REMSCHEID

LEICHTATHLETIK-ABTEILUNG
Trainingszeiten unter:
LG-REMSCHEID.DE

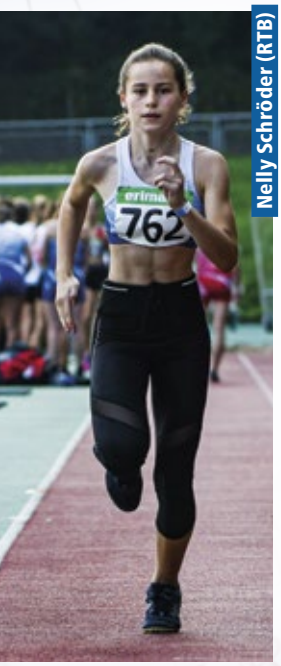
Trotz des verringerten Wettkampfgeschehens konnte die LG auch im Kalenderjahr 2021 einige Erfolge verbuchen.

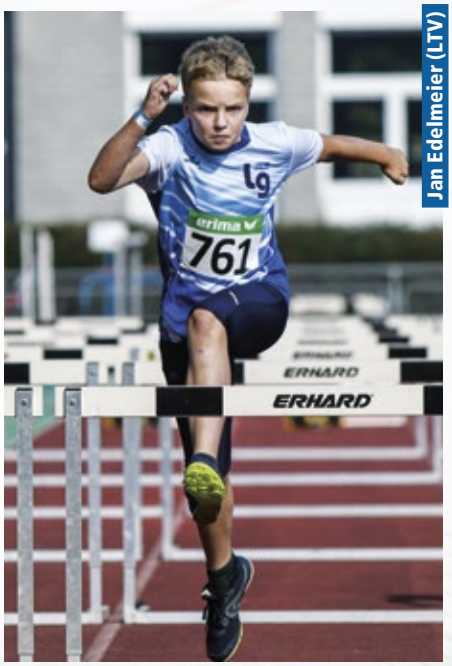
So wurden unter Anderem neun Vereinsrekorde verbessert und sechs Regionsmeister gestellt.

In der M11 glänzte **Max Otto Biesenbach**. Er stellte gleich vier Vereinsrekorde auf. Im Weitsprung verbesserte er die Bestmarke auf 4,58 m – im Hochsprung auf 1,37 m – die 50m Hürden sprintete er in 8,80 sec – und im Vierkampf (50m, Weit, Ball, 800m) erreichte er 1560 Punkte. Ein vielseitiger Athlet, von dem wir hoffentlich noch Einiges hören werden.

In der Altersklasse der U14 wurden in diesem Jahr die meisten Titel gewonnen. Sechs Regionsmeister, vier Regionsvizemeister und fünf Regions-Dritte wurden von Remscheider Sportler:innen gestellt. Eine herausragende Bilanz auf einer Meisterschaftsebene, derer Gebiet sich von uns über Großstädte wie Düsseldorf, Mönchengladbach oder Essen bis an die Niederländische Grenze erstreckt.

Zoe Klawonn wurde dabei mit 6,62m Regionsmeisterin im Kugelstoßen der W12.


Nelly Schröder (RTB)


Jan Edelmeier (LTV)

Lenya Schwedt belegte ebenfalls bei den Regionsmeisterschaften der W12 den Bronzerang im 60m Hürdensprint und im Hochsprung. Außerdem verbesserte Lenya unseren Vereinsrekord im Hochsprung auf 1,43m.

Ebenfalls in der W12 wurde **Nelly Schröder** Regionsmeisterin im Dreikampf (75m, Weit, Ball). Über die 60m Hürden, im Weitsprung und im Kugelstoßen belegte sie bei den Einzel-Meisterschaften jeweils den zweiten, sowie im Vierkampf und im Ballwurf den dritten Platz. Im Dreikampf stellte sie zudem mit 1322 Punkten einen neuen Vereinsrekord auf.

Lotte Böker (RTB)

Die meisten Titel sammelte in diesem Jahr **Jan Edelmeier** in der M12. Er wurde im Vierkampf (75m, Weit, Ball, Hoch), Weitsprung, Kugelstoßen und 60m Hürdensprint Regionsmeister. Im Speerwurf wurde er Zweiter und im Dreikampf Dritter. Jan stellte auch zwei neue Rekorde auf. 2054 Punkte im Blockmehrkampf Wurf (75m, 60mH, Diskus, Kugel, Weit) und 4,95m im Weitsprung sind durch ihn die neuen Vereinsbestwerte.

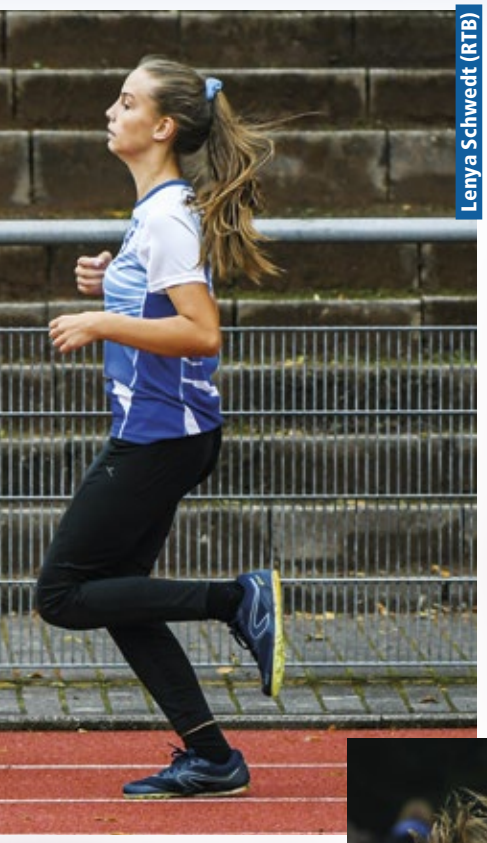
Ab der U16 gibt es zudem die Möglichkeit, sich für Verbands- und Landesmeisterschaften zu qualifizieren. Das schaffte in diesem Jahr **Cecilia Klug** in der W14, die bei den Verbandsmeisterschaften (halb NRW) auf der 300m Hürden Strecke achte und im 80m Hürdensprint 14. wurde. Außerdem verbesserte sie im Stabhochsprung den Vereinsrekord auf 2,62m.

Hanna Böker (WU18) belegte bei ihren Regionsmeisterschaften im Kugelstoßen den dritten Platz.

Trotz der Pandemie konnte die LG Remscheid das alljährliche Schülersportfest am 3. Oktober mit Rekord-Teilnehmerzahlen erfolgreich durchführen.

zimmermann
raumausstattermeister
Kurt-Jürgen Zimmermann
Vieringhausen 37 · 42857 Remscheid
Tel.: 0 21 91 / 4 64 98 48
Mobil: 01 73 / 5 19 33 12
info@raumausstatter-zimmermann.de
• Polsterei
• Gardinen
• Leuchten
• Teppiche
• Sonnenschutz

Maria's BEAUTY ATELIER
Maria Scherwitzki
Kosmetik · Nageldesign · Fußpflege · Wellness Massagen
Stockderstraße 18
42857 Remscheid
Tel. 02191-69 62 907
Öffnungszeiten
Mo | Di | Do | Fr
Mittwoch geschlossen
Termine nach Vereinbarung



Lenya Schwedt (RTB)

Unter Hygienekonzept und trotz Regenwetter begrüßten wir über 450 Athlet:innen aus den umliegenden Städten, sowie der Partnerstadt Pirna. Ergänzt wurden die Schülerwettbewerbe am Vortag sogar durch ein Kinder-Leichtathletik Sportfest und einen Stabhochsprungwettkampf zur Einweihung der neuen Anlage. Hierzu reisten u.a. Athleten aus Leverkusen und Düsseldorf an, unter denen auch der ehemalige LG-Athlet **Nino Zirkel** war, der den Wettbewerb mit 4,02m gewann.

Neben den sportlichen Erfolgen freut sich die LG auch über andere Weiterentwicklungen im Jahr 2021. Mit der Montage eines Diskusnetzes und neuer Stabhochsprungständer wurde das Stadion am Reinshagen erheblich aufgewertet. Zudem lässt die Reinigung der Laufbahn die Anlage in frischen Farben strahlen, was die Vorfreude auf noch mehr Leichtathletik im Jahr 2022 anheizt. ◆

Jörn Abrahams

Lenya Schwedt (RTB)

SPORTABZEICHEN 2021

Wir gratulieren den 44 MITGLIEDERN des Reinshagener Turnerbundes, die im Jahre 2021 die Prüfung zum Deutschen Sportabzeichen mit Erfolg abgelegt haben:

23 JUGENDSPORTABZEICHEN

1. Gold	Clara Schniering
1. Silber	Dina Ali
1. Silber	Asya Sevinmez
1. Silber	Luisa Schniering
1. Silber	Charlotte Leni Fründ
1. Silber	Amelia Stafiej
1. Silber	Aike Wang
1. Bronze	Ida Knabenschuh
1. Bronze	Ida Czympiel
1. Bronze	Ecelina Ulas
1. Bronze	Paula Häger
1. Bronze	Lara Brocksieper
1. Bronze	Naima Schreiner-Itinga
2. Gold	Leo Keller
2. Gold	Milia Sentek
2. Gold	Hendrik Pütz
2. Silber	Josefine Marie Fründ
2. Silber	Nora Hoffmann
2. Silber	Ella Sommer
2. Silber	Sina Fäcke
3. Bronze	Aryan Ali
3. Bronze	Azan Ali
5. Bronze	Lukas Schröder

21 SPORTABZEICHEN

5. Gold	Werner Kemmerich
5. Gold	Stephan Schürmann
5. Silber	Andreas Gröger
6. Gold	Heinz Steidl
7. Gold	Christine Hoppe
7. Gold	Jens Hoppe
7. Gold	Lydia Kasek
8. Gold	Frank Grawert
8. Gold	Jürgen Kampschulte
9. Gold	Hermann Haaser
9. Gold	Heinrich Kasek
9. Gold	Sabine Klett
13. Bronze	Rainer Keuth
16. Gold	Ricarda Marcus
20. Gold	Siegfried Rinke
22. Gold	Edgar Schneider
23. Gold	Beate Döring
24. Gold	Ernst Schmidt
27. Gold	Thomas Döring
50. Gold	Ute Quanz
55. 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

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

HOCKEYBERICHT 2021 – DAS IST PASSIERT …

HOCKEY

BAMBINI U6

MO | 16 Uhr
FR | 17 Uhr
60 Min | SB

MÄDCHEN | KNABEN U10 U8

DI | FR | 17 Uhr
90 Min | HF

Bambinis | U6

Ein Jahr wie man es als Hockeyspieler gar nicht kennt, geht zu Ende …

Eine ausgefallene Hallensaison und dann fällt auch noch der Start in die Feldsaison aus. Alle haben auf den ersten Trainingstag in 2021 hin gefiebert, als es dann im Mai endlich so weit war und die erste Trainingseinheit stattfinden konnte, ging es raus aufs Feld, den Schläger in die Hand nehmen, nach so langer Zeit wieder die Keule schwingen und den Ball schlagen, ein Genuss für alle Hockeyspielende.

Der Bewegungsdrang der Kinder war direkt spürbar, genauso wie ein reges Interesse für den Hockeysport. In allen Kinderaltersklassen kamen neue Gesichter in die Trainingseinheiten, brachten Freude und Freunde mit. Die Hockeyfamilie wurde größer. Auch der vorübergehende Wechsel in die Halle Hölterfeld hat dem keinen Abriss getan!
Ich freue mich alle Kinder mit Ihren Eltern in unserer Hockeyfamilie begrüßen zu können. Seid durstig nach mehr und gebt alles in den Spielen gegen die anderen Mannschaften aus dem Westen! Ihr alle seid wichtig für das Team, gemeinsam Siegen, Verlieren, viele wundervolle Stunden, all das wartet auf euch! ◆

Florian Zwanzig

BAMBINIS

Über das letzte Jahr hinweg haben viele neue Kinder den Sport Hockey für sich entdeckt. Dazu waren ein paar Kinder schon alt genug um in die Gruppe der U8 zu kommen. Obwohl Corona das Training natürlich eingeschränkt hat und das Risiko, vor allem zum Schluss, stark gestiegen ist, gab es so viel Interesse an Hockeytraining für die Altersgruppe Bambini, dass wir noch eine zusätzliche Trainingseinheit zur Verfügung gestellt bekommen haben. Die geplante Nikolauswanderung musste durch Corona leider auch ausfallen. Jedoch konnten wir mit den Bambinis trotzdem noch eine kleinere interne Wanderung um das Stadion machen. Die jungen Hockeyspieler /innen haben sich durch dieses Jahr hockeytechnisch unheimlich stark weiterentwickeln. Für fast alle Kinder startete nach den Herbstferien die erste Hallensaison, auf die sich alle sehr gefreut haben.
Für die Kinder und uns Trainer war dieses Jahr trotz Corona ein voller Erfolg und wir freuen uns schon sehr auf das kommende Jahr. ◆

Lea Reichert | Paul Schopphoff

WEIBLICH|MÄNNLICH U10|U8

Nach den Sommerferien ging es endlich mit dem Hockeytraining los! Mit 2 neuen Trainern starteten die weiblich/männlich U10/U8 wieder in die Feldsaison. Die Knaben D meisterten ihr Turnier am 25. September bei der ETG mit einem verlorenen und zwei gewonnen Spielen und sammelten erneut an Erfahrung. Nach den Herbstferien ging es in die Halle, wo die weiblich/männlich U10/U8 sich mit verschiedenen Trainingsmethoden und viel Spaß auf die hoffentlich bald stattfinden Turniere im neuen Jahr vorbereiteten. In diesem halben Jahr gab es einen Zuwachs von fünf neuen Mitspielern, welche mit voller Freude aufgenommen wurden und schnell im Team ankamen. Hier auch noch einmal ein großes Lob von den beiden Trainern Elias und Nele, an ihr Team. Sie sind sehr stolz eine so hilfsbereite, aufmerksame und lustige Mannschaft zu haben. Sie freuen sich jede Woche neu auf das Training mit den Jungs und haben diese in kürzester Zeit ins Herz geschlossen. ◆

Nele Küpper

weiblich|männlich | U10 U18

SAISONAL AKTUELLE TRAININGSZEITEN direkt auf RTB-1910.DE

SPIELTERMINE auf WHV-HOCKEY.DE

oder beim Hockeywart Florian Zwanzig 01 60.2 43 55 15 florian.zwanzig@rtb-1910.de

weiblich|männlich | U12 U14

WEIBLICH|MÄNNLICH U14

Das Jahr 2021 war für die weiblich & männlich U14 gefüllt mit vielen anstrengenden Trainingseinheiten. Die Freude war groß, als der Trainingsbetrieb im Frühling wieder starten konnte. Die Feldsaison wurde genutzt, um technische und athletische Fähigkeiten auszubauen. Nach den Sommerferien konnte die Mannschaft einen großen Kaderzuwachs verzeichnen. In den Trainingseinheiten wurden an der individuellen Leistung, aber auch an dem Zusammenspiel geschraubt, sodass es im Oktober mit voller Energie in die Halle ging. Dort wurde der erste Spieltag mit einem Unentschieden und einem hart umkämpften Sieg abgeschlossen.
Die Jungs und Mädels konnten sich gut gegen die Gegner behaupten, belohnten sich aber zu selten mit den verdienten Toren. Während des zweiten Spieltags zeigte die Mannschaft eine deutliche spielerische Steigerung, es fehlte aber am Ende das Quäntchen Glück, damit der Ball öfter im Netz zappelte. Für das Jahr 2021 steht also viel Torschusstraining an. Außerdem freuen wir uns auf die neuen Trikots und möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich bei Oliver Winkler und seiner Kanzlei für das Sponsoring bedanken. Das Trainerteam freut sich! ◆ **Wienke Dirks**

HOCKEY

KNABEN U14

DI | FR | 17 Uhr
90 Min | HF

DAMEN

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

DAMEN

Das Jahr 2021 war ein Jahr voller lustiger Trainingseinheiten, erfolgreicher Spiele und vor allem schönen Erlebnissen auf und neben dem Platz. Insbesondere das Wochenende in Winterberg wird lange in bester Erinnerung bleiben. 2022 soll es so weiter gehen. In der neuen Hallensaison wollen die Damen wieder eine gute Rolle spielen und versuchen so viele Punkte wie möglich mitzunehmen. Genauso werden weitere Wochenenden, Ausflüge und Partys folgen. Der Zusammenhalt und der Spaß in der Mannschaft könnte eigentlich größer nicht sein. Die beiden Trainer sind voller Stolz und freuen sich auf die weitere Zeit und die neuen Aufgaben mit „ihren Mädels". Ganz besonders möchten die gesamte Mannschaft und die beiden Trainer unserer Weltklasse-Torhüterin Lisa danken, ohne die wir niemals so gut dastehen würden. Danke Lisa!
Zum Abschluss wünschen Fiona, Wienke, Amy, Sarah, Gina, Lisa, Nele K, Dora, Alina, Lea, Marie, Nele T, Nica und ihre Trainer Niklas und David dem gesamten RTB ein frohes, gesundes und erfolgreiches Jahr 2022. **#nurderRTB** ◆ **David Schoewer-Witt**

Damen

HOCKEY

HERREN

MI | 18 Uhr
FR | 18:30 Uhr
90 Min | HF

HOBBY

DO | 20 Uhr
90 Min | HF

HERREN

Mit neuen Zuwächsen aus der Jugend konnten die Herren in der Feldsaison zur Winterpause den dritten Platz in der 2. Verbandsliga sichern und haben bis auf eine Niederlage in jedem Spiel gepunktet. Für die Rückrunde im Jahr 2022 hat sich das Herrenteam fest vorgenommen, das erste Mal auf dem Feld aufzusteigen. Im Gegenzug lief der Start in die Hallensaison bisher eher ernüchternd. Nach dem Abstieg in die 2. Verbandsliga in der Saison 2019/2020 gab es nur eine Devise – wieder in die 1. Verbandsliga aufzusteigen. In ihrem ersten Saisonspiel konnten die Herren direkt punkten und in einer spannenden Partie gegen HC Rot-Weiß Velbert mit 4:3 gewinnen. Geschwächt von der langen Hockeypause und den schwierigen Trainingsbedingungen in der aktuellen Ausweichhalle Hölterfeld, konnten die Herren nicht an ihre frühere Leistungen anknüpfen und haben die weiteren Partien verloren. Hier muss und wird sich in der Rückrunde etwas ändern: *„Wir hatten bisher einen wirklich schwierigen und schlechten Start in die Saison. Aus dieser haben wir jedoch unsere Schlüsse gezogen und werden an uns arbeiten, um in der Rückrunde vor heimischen Publikum wieder zur alten Stärke zurückzugewinnen. #nurderRTB,"* stellt Trainer Michael Lehmann klar. ◆

Michael Lehmann

Herren

BERGISCHE HOCKEYSENSEN | HOBBYS

In diesem Jahr ist es nicht ganz so einfach etwas über die Hobbys zu schreiben. In der Sommersaison konnte zwar das Training weitestgehens stattfinden (das haben wir Hobbys auch in vollen Zügen genossen), aber in unserem Bereich hat man auf einen Spielbetrieb generell verzichtet. Da der Eltern-/Hobbybereich eher wie die Kinder im Turniermodus spielen, wollte man auf Grund der hohen Anzahl an Personen die dort zusammen kämen, eher kein Risiko eingehen, bzw. war es eh nicht erlaubt. So haben wir es dennoch zum Saisonende geschafft, ein kleines Freundschaftsspielchen gegen unsere Nachbarn aus Wuppertal (Wupperstiche) in deren Trainingseinheit, unter Einhaltung aller Coronaregeln, zu bestreiten. Hier stand definitiv der Spaß am Hockey im Vordergrund. Getrennt hat man sich mit einem verdienten Unentschieden.

Der Start ins Hallentraining verlief bei den Sensen allerdings etwas holprig. Aller Anfang ist schwer und an einem neuen Ort muss sich erst einmal alles einspielen. Nun stehen wir auch hier wieder im vollen Trainingsbetrieb und freuen uns auf neue Gesichter, die diesen tollen Sport ebenfalls einmal ausprobieren möchten. Jeder ist in unserer Truppe herzlich Willkommen!!! Fühle dich angesprochen und komm' einfach mal vorbei!!! Bis bald – Eure bergischen Hockeysensen ◆

Ulrike Kirchhoff

Bergische Hockeysensen | Hobbys

NEUE KLEIDER BRAUCHT DIE RTB HOCKEY ABTEILUNG

Ein großer Zuwachs in unserer Hockeyabteilung, insbesondere im Jugendbereich, stellt uns natürlich auch vor neue Aufgaben. Vor allem im Bereich des Trainer Teams sowie der Ausstattung der einzelnen Mannschaften, deren Trainer und der Trainingsutensilien.

Deshalb ist es besonders erfreulich, dass sich fünf Trainer aus dem Jugendbereich dazu bereit erklärt haben in den Weihnachtsferien am Lehrgang zum Erwerb der Trainerlizenz C des Deutschen Hockeybundes teilzunehmen. Alle Trainer konnten den Lehrgang erfolgreich abschließen.

Eine Gute Qualifikation und Ausbildung ist der Grundstein von allem.

Nach erfolgreicher Ausbildung der Trainer und zahlreichem Zulauf in den Jugendmannschaften ist ein weiterer Grundstein die Trainings- und Spielausrüstung. In diesem Fall ist es uns gelungen, alte und neue Weggefährten davon zu überzeugen uns auch zukünftig zu unterstützen.

„IN DIESEM SINNE BEDANKE ICH MICH IM NAMEN VON ALLEN HOCKEYSPIELERN BEI UNSEREN SPONSOREN!"

Beginnend mit unserem Mannschaftskameraden **Jens Bartsch mit seiner Firma EB Fleischerei Werkzeuge GmbH**, seinen Partnern den Firmen **Friedr. Dick GmbH & Co.KG** und der **Lumbeck & Wolter GmbH & Co.KG**. Außerdem einen großen Dank an die **Steuerberatungskanzlei Andrä, Winkler, Diedrich Steuerberater PartGmbB aus Solingen** die den kompletten Mannschaftssatz der U14 gesponsert hat.

VIELEN DANK!

Nach einer gemeinsamen Anprobe Anfang November in der Halle Schimmelbusch wurde eine Vielzahl von Artikeln wie Hosen, Stutzen, Trikots und Vereins Hoodies geordert.

Mit Ihrer Unterstützung ist es uns gelungen, beginnend mit den Bambinis bis zur Herren- und Hobbymannschaft neue Trikotsätze für alle Spieler zu beschaffen.

Danke hierbei auch an die Herren- und Damenmannschaft und die Trainer die bei der Vorbereitung sowie der leiblichen Verköstigung unterstützt haben.

Einen weiteren Dank möchte ich an unseren neuen Partner, die **Firma Deventrade GmbH aus Köln** richten, die die Deutschland Vertretung für Reece Australia in Deutschland ist. **Dank an Florian Adrians!** Mit Reece wurden auch weitere Aktionen für die hoffentlich bald kommende Hockeyplatzeröffnung und für die nähere Zukunft besprochen. Lasst Euch überraschen.

Zum Schluss möchte ich mich im Namen aller bei Florian Zwanzig (Zwani) für seinen unermüdlichen Einsatz, insbesondere seine Zeit, seinen Langmut in schier unzähligen Diskussionen mit der Stadt um Trainingsmöglichkeiten in Ausweichsporthallen, der neuen Platzgestaltung sowie die Organisationen unseres ganzen Vereins bedanken.

◆

Mit sportlichen Grüßen
Markus Kocherscheid

SPONSORING

Immer eine blühende Idee . . .
Floristik
Grabgestaltung und Pflege
Dauergrabpflege
FLEUROP
Inh.: Hans Herzog
Wallburgstraße 58
42857 Remscheid
Telefon (02191) 9824-0
Telefax (02191) 9824-12
E-Mail: hh@blumen-herzog.de
www.blumen-herzog.de
BLUMEN HERZOG

TEAMTEXX SPORTSWEAR
hummel uhlsport Kempa DERBYSTAR SPALDING SELECT JAKO
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

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

KREATIVE EHRUNG FÜR 1. VORSITZENDEN

Der RTB ehrt regelmäßig Mitglieder für ihre langjährige Mitgliedschaft und damit Treue zum Verein. Bei Florian Zwanzig kommt noch ein sehr hohes Engagement innerhalb des Vereins dazu.

Spätestens seit seiner Kandidatur und Wahl zum 1. Vorsitzenden des Vereins im Jahre 2019 ist dies unbestritten.

Damit vertritt er mittlerweile die Interessen des gesamten Vereins, hat gleichzeitig aufgrund seiner Vergangenheit als Spieler und Trainer in der Hockeyabteilung immer noch einen besonderen Draht zu dieser. Das gilt selbstverständlich auch andersherum und so lässt sich auch erklären, wie im Laufe des vergangenen Jahres eine recht ungewöhnliche Idee innerhalb der Herrenmannschaft geboren wurde.

Auf der Sportlerehrung im Jahr 2020 im Teo-Otto-Theater entstand ein Gruppenfoto aus welchem ein porträtwürdiger Ausschnitt herausgenommen wurde. Dieser Ausschnitt wiederum wurde etwas nachbearbeitet und schließlich bei einer lokalen Künstlerin in Form eines Ölgemäldes in Auftrag gegeben. Das fertige Bild wird von einem goldenen Rahmen umfasst. Die feierliche Übergabe fand im Rahmen der Weihnachtsfeier der Herrenmannschaft beim Stadion Grill statt. Alle Beteiligten und vor allem der Beschenkte Zwanzig waren von dem Ergebnis mehr als überzeugt.

Lieber Florian, die gesamte Herrenmannschaft möchte sich auch hier noch einmal für deine Arbeit innerhalb des Vereins und im Besonderen für die Hockeyabteilung bedanken. Wir hoffen, dass du uns noch lange in dieser Position erhalten bleibst und dass das Gemälde einen schönen Platz bei dir findet. ◆

Martin Küpper

#ersteherren #nurderRTB

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 26d · 42857 Remscheid
Telefon 0 21 91 · 97 31 83 · Telefax 97 31 84
info@bm-maschinenmesser.de
www.bm-maschinenmesser.de

Friedr. Ernst Wilms
Schrott- und Metallgroßhandel
Container-Dienst · Wertstoff-Recycling

Reinshagener Straße 21
42857 Remscheid
Telefon 02191/72027
Telefax 02191/76308

VOLLEYBALL – DER 3-GENERATIONEN-SPORT

Ein wahrlich verrücktes, herausforderndes und kräftezehrendes Jahr 2021 liegt hinter uns, beruflich wie privat und mit Blick nach vorne wird der Wunsch nach wieder etwas mehr Normalität immer größer. Diese „Normalität" wünsche ich uns allen zurück und auch, dass der Mensch aus der Pandemie lernt, sich wieder etwas erdet und die kleinen Dinge des Lebens wertschätzt und sie nicht als selbstverständlich ansieht. So sehen wir es auch nicht als selbstverständlich an unseren geliebten Sport, im Kreise der lieben Menschen die uns umgeben und die wir sehr schätzen, seit Mitte 2021 wieder ausüben zu können. Außergewöhnliche Zeiten erfordern außergewöhnliche und notwendige Maßnahmen, sowie ein hohes Maß an Flexibilität und wir können mit Fug und Recht behaupten: das hat unser Verein unter Beweis gestellt! Die Notwenigkeit eines Impfzentrums, in dem Fall die Halle West, als auch die Sanierungsarbeiten an der Halle West standen und stehen dabei außer Frage!

Ein ganz großes Lob und ein herzliches Dankeschön an den RTB, der sich hier extrem engagiert hat notwendige Maßnahmen zu treffen, um der Pandemie die Stirn zu bieten, und darüber hinaus Lösungen zu präsentieren den Sportbetrieb auch weiterhin aufrecht erhalten zu können.

„WIR SPIELEN AUF GUTEM HOBBY-NIVEAU.

WENN AUCH DU LUST HAST MITZUSPIELEN, KOMM EINFACH VORBEI."

Wir bedauern den Abgang unserer zwei ältesten Mitstreitenden Karin und Friedhelm, respektieren jedoch selbstverständlich ihre Entscheidung etwas kürzer treten zu wollen und erfreuen uns der Neuzugänge Lenni, Patrick und Noah. Durch Noah, dem jüngsten Bruder von Yannik, erfahren wir darüber hinaus einen Generationswechsel und beheimaten mittlerweile drei Generationen im Alter zwischen 16 und 70 Jahren in unserer tollen Hobby-Mixed-Mannschaft.

Bei uns steht die Mischung aus Spaß und harmonischem Miteinander im Mittelpunkt. Obwohl wir keine Punktspiele bestreiten, sind wir immer mit einer Prise sportlichem Ehrgeiz und Anspruch dabei. Gewinnen oder verlieren ist den meisten von uns aber nicht ganz so wichtig – Hauptsache wir verbringen einen netten Abend mit Bewegung und Spaß. In der Regel spielen wir in der Halle.

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

Unsere Trainingszeiten sind immer dienstags von 20–22 Uhr, gegenwärtig in der alternativen Sporthalle der Nelson-Mandela-Schule, Remscheid.

Zugang zur Sporthalle ist über die Fischerstraße. ◆

Sebastian Olejniczak

VOLLEYBALL HOBBY-MIXED

DI | 20 Uhr
90 Min | NMS

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

Kühle Köpfe investieren jetzt
in eine neue Heizung und
sparen so eine Menge Kohle!
Max Jbach
Mein Bad. Meine Wärme.
Hindenburgstr. 4 · 42853 Remscheid
Fon 0 21 91.7 46 61 · www.maxibach.de

PILATES I+II

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

Mitglieder:
kostenfrei
Nichtmitglieder:
5 € | Std.

ONLINE CHALLENGE

Ein bewegungsvolles Jahr 2021 voller Abwechslung geht zu Ende.
Während die einen oder anderen gelangweilt abends auf der Couch Kalorien zu sich nahmen, so hatten die Teilnehmer von Milas Sportangeboten für Pilates und Yoga dafür keine Zeit.
In der 1. Jahreshälfte konnte coronabedingt in dem gewohnten Spiegelsaal zwar kein Präsenz-Sport ausgeübt werden, aber völlig neu von zuhause aus per Video. So konnte man seinen Familienmitgliedern vorführen, zu was man doch in der Lage war. Viele haben dabei Neuland betreten, war man doch stolz, wenn alles technisch geklappt hat. Natürlich war man nie so ganz alleine, so lief doch für alle zur Belustigung auch schon mal Kätzchen Jolly vor die Kamera und stahl dabei Mila die Show. Sie sorgte mit ihren Dehnübungen auf Milas Yogamatte zusätzlich für ein Lächeln, was vielleicht auch bei dem einen oder anderen zu kurz kam.

Mit der Zeit kam die Möglichkeit des Präsenz-Sports zurück. Wir konnten uns mit Zustimmung der ev. Kirchengemeinde Clarenbach auf der Wiese im Außengelände treffen. Bei schlechten Wetter wurde der Saal zur Verfügung gestellt, den wir, Gott sei Dank, bis auf weiteres nutzen dürfen.
So sind wir doch alle dankbar dafür, dass Mila uns das ganze Jahr beweglich halten konnte. Wir gehen voller Hoffnung auf weiteres gutes Gelingen ins neue Jahr.
Auf diesem Weg möchte ich Mila einen besonderen Dank für Ihr unermüdliches Engagement aussprechen. ◆

Mit besten Grüßen Euer Jürgen

An dieser Stelle möchte ich ein Riesenlob für unsere Trainer Holger, Jürgen, Bea und Mila aussprechen, die uns Mitgliedern eine einmalige Möglichkeit zur sportlichen Ertüchtigung und Erhaltung unserer Fitness zu Coronazeiten ermöglicht haben.

Es war Holgers Idee über eine Onlineplattform zum Ende des Jahres 2020 sein Yoga- und Fitnesstraining für zu Hause anzubieten. Die Resonanz war so groß, dass sich Jürgen, Mila und Bea diesem neuem Sportkonzept angeschlossen haben und von Januar bis Juni 2021 von Montags bis Freitagabend zu einer festen Uhrzeit ihren Sport angeboten haben. **Also gab es Yoga, Pilates und Fitness fünf Mal die Woche für zu Hause.** Und dieses Training war so spannend und abwechslungsreich gestaltet, dass es immer wieder Spaß machte daran teilzunehmen. So wurden z. B. Einheiten aus der Sturzprophylaxe genauso angeboten wie einige Elemente aus dem Kampfsport. Wir haben unsere Kondition und Koordination trainiert, Gleichgewichts- und Balanceübungen gemacht und viele Übungen zum Muskelaufbau getätigt.
Natürlich hielt die, für die meisten von uns, neue Technik so einige Tücken bereit. Es gab bei der Online-Übertragung so manche Störung zu überbrücken. Aber unsere sehr engagierten Trainer meisterten jedes technische Problem mit Bravour, so dass jedes Training stattfinden konnte. Durch diese Möglichkeit zum Onlinesport hatten jeder der wollte, die Möglichkeit sich in den für uns allen so schwierigen Coronazeiten fit zu halten und den Kontakt zu seiner Gruppe und zu seinen Trainern aufrechtzuerhalten. In den Zeiten der strengen Kontaktbeschränkungen tat es einfach gut, vertraute Gesichter zu sehen und vertraute Stimmen zu hören, auch wenn es nur online war. Irgendwie hatte man doch das Gefühl mit seiner Gruppe zu trainieren, was auch die Motivation erhöhte, sich überhaupt aufzuraffen und sportlich zu betätigen.
Es war ein schöner Ausgleich in diesen Zeiten und schenkte einem nicht nur sportliche Fitness sondern auch das Gefühl, dass es irgendwann einmal wieder ein normales Training mit seiner vertrauten Gruppe zusammen geben würde. ◆

Kerstin Bornemann

TIP-TOP-FIT

DO | 20 Uhr
75 Min | SB

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

TIP TOP FIT

Donnerstagabends um Acht
wird in der Halle geschwitzt und gelacht!
Übungen zur Kraft und Mobilität
sind Jürgen's Spezialität!
Durch das Intervall-Workout
werden Fitness und Ausdauer aufgebaut!
Nach 75 Minuten,
alle schnell zur Dusche sputen!
Rundum zufrieden mit sich selbst,
gehen wir nach Hause – so gefällt's. ◆

Neli Börsch

LIEBE VEREINSMITGLIEDER, LIEBE GÄSTE,

auch in diesem Jahr möchte ich es nicht verpassen Euch einen lieben Gruß von meinem kleinen Yogi auszurichten. Er ist nach wie vor hoch motiviert und froh, dass die wöchentlichen Yogastunden mit Mila wieder regelmäßig stattfinden.
Ich habe schon viel über die wohltuende Wirkung von Yoga für Körper, Geist und Seele berichtet und über die positiven Erlebnisse in der Mittwochsyogagruppe unter der abwechslungsreichen, schweißtreibenden und qualifizierten Anleitung sowie der gut strukturierten Stundenbilder von Mila. Keine Yogastunde ist daher wie die andere. So haben wir in diesem Sommer bei schönem Wetter Yoga im Freien auf der Wiese praktiziert und dabei die wärmenden Sonnenstrahlen genießen dürfen.

Eine ganz besondere Yogastunde konnten wir in der ersten Novemberwoche erleben. Mila hatte im Anschluss an unsere Yogastunde ein Duo eingeladen, welches uns in die Welt des Mantra Singens mitnahm. Mit musikalischer Begleitung durch eine Gitarre und ein indisches Akkordeon sowie der Hinzunahme eines Textblattes konnten wir die Mantras mitsingen und die Energie erspüren, die beim gemeinsamen Singen der verschiedenen Mantras freigesetzt wurde. Wenn auch der Text nicht immer ganz einfach auszusprechen war, tat das dem besonderen Erlebnis keinen Abbruch. Ich kann euch nur empfehlen es selbst einmal auszuprobieren um die positive Wirkung zu erleben.

FASZIEN YOGA

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

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

Ich wünsche Euch noch eine bewegte Zeit und verabschiede mich mit einem friedvollen Gruß Namasté ◆

Heike Wrobel

YOGA – DIE POSITIVE WIRKUNG VON YOGA

Im Januar startete unser Yoga-Online-Kurs. Wir Teilnehmer wurden von Holger am Bildschirm zu Beginn jeder Stunde gegrüßt und wir konnten uns auch kurz „Hallo" sagen.

Erstaunlicherweise war die online Stunden genauso effektiv für den Körper und man konnten gut folgen. Es war eine sehr gute Alternative im Lockdown – auch für den Geist. Im Sommer zogen wir mit unseren Matten auf die Wiese hinter dem Gemeindehaus und bei Regen ins Gemeindehaus. Und Yoga in Präsenz freut uns nochmal mehr. Wir schätzen das Zusammensein bewußter und sind froh über die Möglichkeit die gemeinsame Stunde mit allen Sinnen zu erleben. **Danke Holger** ◆ **Katin Marx**

Gerade in der dunklen Jahreszeit kann es einem schon mal schwer fallen, sich aufzuraffen und zum Sport zu gehen. Doch jedes Mal bin ich anschließend froh, dass ich mich motivieren konnte. Ich fühle mich wohl und entspannt. Die Mischung aus sanften Bewegungen, verbunden mit Atemübungen und gleichzeitiger Konzentration bzw. Meditation, gibt mir Kraft und Energie. Es sieht zwar einfach aus, doch wenn man alles richtig macht, werden mehr Muskeln gebraucht, als zunächst vermutet.

Seit knapp drei Jahren bin ich bin nun Kursteilnehmerin und sowohl Mila, als auch Holger bieten immer abwechslungsreiche Stunden.

In diesem Sinne – Namaste ◆ **Karin Marr**

YOGA

DO | 18 Uhr
60 Min | Ev. ACG

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

WIRBELSÄULENGYMNASTIK I + II BEI RICARDA

WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK

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

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

Ein turbulentes Jahr 2021 geht zu Ende. Ein Jahr mit Höhen und Tiefen, ein Jahr mit Verletzungen, Pandemiewellen, Hallenschließungen, Kontaktbeschränkungen und überraschenden Wendungen. All das hat die Gruppe nicht gehindert, sobald Erlaubnis dafür vorlag, wieder zu trainieren.

Zuerst im Sommer auf der Wiese, im Stadion, der abends noch warmen Tartanbahn, später im Jahr im Übungs-/Jugendraum über der Tribüne und zuletzt, und das empfanden alle als großes Glück, im Gemeindesaal der Ev. Kirchengemeinde Clarenbach. Hier haben wir mehr als reichlich Platz, für den wir uns alle herzlich bedanken. Auch die gesundheitlichen Fortschritte nach Ricardas Eis-Unfallverletzung lassen uns hoffnungsvoll auf ein sportliches Jahr 2022 schauen, unter ihrer immer, qualifizierten, abwechslungsreichen und gut gelaunten „Führung". ◆

Toi, toi, toi, für 2022, liebe Ricarda. Sabine Klett

Süßer Traum
Konditoreibetrieb
...WIR LIEBEN DAS BESONDERE...
Torten, Kuchen, Cupcakes & mehr auf Bestellung
Homepage: www.suesser-traum.com
Mail: info@suesser-traum.com
Facebook / Insta: suesser_traum_rs
Telefon: 0160/8131751

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

SELBSTVERTEIDIGUNGSTRAINING 2021

Was schreibt man in einen Jahresbericht, wenn das Jahr eigentlich erst ab der zweiten Hälfte begonnen hat?

Anfang 2021 sah es nämlich für unser Training sehr schlecht aus. Wir befanden uns noch mitten im Lockdown. Obwohl ja gerade in der kalten Jahreszeit alle gerne etwas näher zusammenrücken und einen engeren Kontakt zu ihren Mitmenschen haben, durften wir das leider nicht. Da für ein realistisches Training aber Körperkontakt notwendig ist und wir immer wieder mal sogar in „Vollkontakt" gehen, waren wir gezwungen weiter auszuharren. Das war hart für alle. Zum einen fehlte uns einfach die körperliche Herausforderung und zum anderen lebt unser Training von Wiederholungen und dem Aufbau des Muskelgedächtnisses. Wenn ein Gedächtnis nun lange nicht gefordert wird, schrumpft dessen Leistungsvermögen und Fähigkeiten gehen verloren.

Vor dem Lockdown hatten wir in unserem Selbstverteidigungsprogramm wirklich eine tolle Truppe zusammen, die aus sympathischen und interessierten Menschen bestand, mit denen es uns als Trainer sehr viel Spaß gemacht hat. Alle haben diszipliniert und kontinuierlich trainiert. Das spiegelte sich auch in den Leistungen wieder und wir als Trainer haben uns sehr über die Fortschritte gefreut! Dann aber kam die Zwangspause und wir mussten eine sehr lange Durststrecke ertragen, die sich ja wirklich bis in die Jahresmitte hinzog. „Kontaktsport" war eine der letzten Sportarten, die erst im Sommer wieder erlaubt war. Zwar ist Selbstverteidigung kein Sport, aber das spielt in einer Pandemie ja keine Rolle. So durften wir also erst wieder bei Sonnenschein (gab's das wirklich mal 2021?) zusammen kommen. Endlich! Leider mussten wir dann feststellen, dass unsere große Gruppe stark zusammengeschrumpft war. Ob es an den Trainingsauflagen lag oder dem potenziellen Restrisiko einer Ansteckung? Vielleicht aber auch nur an der neu entdeckten Freizeit am Dienstagabend? Von vielen hörten wir einfach gar nichts mehr. Das war sehr schade.
Also gingen wir mit unserer geschrumpften Gruppe neu ans Werk und durften nach kurzer Zeit mit Anja sogar einen „Neuzuwachs" bei uns begrüßen. Schnell hatte die Gruppe sie integriert und wir hatten ein gemeinsames Ziel vor Augen: Möglichst viel von dem alten Leistungsstand zurück zu holen und Anja dabei mitzunehmen. Dafür war eine Rückkehr zu den Grundlagen notwendig. Da diese aber sowieso immer in unserem Training auftauchen, war das kein Problem. Wir haben Angriffe und deren Abwehr wiederholt. Haben uns mit einem sicheren Stand auseinandergesetzt und Griff-Lösetechniken trainiert. Manches war schneller wieder da als anderes, aber für die kurze Zeit haben wir ein Ergebnis erreicht, mit dem alle zufrieden sein können.

Nachdem die Grundlagen wieder aufgefrischt waren, gingen wir zu einigen neuen Bereichen über, wozu z. B. auch der Schutz des Bauches (#tieferBlock) gehörte. Hier brauchten wir nur ein paar Grundlagen abwandeln und hatten schon eine neue Technik gelernt. Und genau so ist unser Selbstverteidigungskurs aufgebaut: **einfach, effektiv, konsequent**

Zum Jahresabschluss haben wir uns dann mit den, besonders bei unserem „Ladyduo" beliebten Kicks, beschäftigt und ein kleines Experiment gewagt. Darin wollten wir versuchen in einer Notlage Hemmungen beim Einsatz der Techniken gegen einen „echten Gegner" abzubauen. Wir organisierten eine ca. 60 kg schwere Ringerpuppe, die zwar weniger ein Gegner war, dafür aber ordentlich „was einstecken" musste. Jeder konnte sich dann an ihr messen und das Erlernte konsequent anwenden, ohne Angst haben zu müssen, jemanden zu verletzen. Das kam bei allen so gut an, das wir sie auch in zukünftige Trainings mit einbauen werden.

Im letzten Quartal 2021 hat sich für unseren Kurs aber auch noch eine Neuerung ergeben, von der wir gerne berichten möchten:

Wir wurden von mehreren Jugendlichen angesprochen, die sich gerne den Kurs ansehen wollten.

Zwar hatten sie formal noch nicht das Mindestalter erreicht, wir wollten aber deswegen niemanden abweisen, da Selbstverteidigung jeden betreffen kann.

Lars und ich haben uns dann zusammen gesetzt und überlegt, wie wir die Inhalte abwandeln müssten, um ihnen ein bedarfsorientiertes Training bieten zu können. Mit dem neuen Konzept sind wir dann in das Probetraining gestartet und merkten schnell, dass unsere 5 Mädels ordentlich Biss haben! Ohne Zurückhaltung waren sie mit Eifer bei der Sache und machten es uns als Trainer wirklich einfach, ihnen etwas beizubringen! Das hat uns überzeugt, im Jahr 2022 neben dem Erwachsenenkurs auch einen Selbstverteidigungskurs für Jugendliche aufzubauen. Dieser wird ab Januar in der Turnhalle der Kindertagesstätte an der Adolf-Clarenbach-Kirchengemeinde stattfinden. **Die Zielgruppe sind Kinder/ Jugendliche von 10–15 Jahren.**

SELBST-VERTEIDIGUNG U16

DI | 18:00 Uhr
75 Min | Ev. ACG

SELBST-VERTEIDIGUNG Ü16

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

RTB-Mitgliedschaft nötig

Mitglieder:
5 € | Std.
Nichtmitglieder:
10 € | Std.

Im Anschluss findet das Training für Erwachsene (ab 16 Jahre) statt.

Ihr seid alle jederzeit herzlich willkommen euch das Training anzuschauen, oder direkt mitzumachen.

Abschließend einen herzlichen Dank an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass Ihr uns treu geblieben seid oder neu zu uns gefunden habt, um mit uns zusammen das Beste aus dem restlichen Jahr 2021 zu machen! Es macht Spaß mit Euch! ◆

Marcel Kohl

TRAININGSZEITEN – SPORT- UND KURSANGEBOT

FÜR JEDEN IST ETWAS DABEI! ALLE TRAININGSZEITEN – MIT SPORTSTÄTTE – AUF EINEN BLICK:

2022

HOCKEY-Zeiten ändern sich je nach Saison! Aktuelle Zeiten – siehe Internetseite: rtb-1910.de!

	16 Uhr	17 Uhr	18 Uhr	19 Uhr	20 Uhr
MO	**Hockey Bambini U6** 16 Uhr | 60 Min | SB	**Abenteuersport** 17 Uhr | 90 Min | SB	**Lauftreff** 18:30 Uhr | 75 Min | HW	**Frauengymnastik** 19 Uhr | 60 Min | SB	**Hip-Hop** ~~20 Uhr | 60 Min | Sp-HW~~ **Workout** 20 Uhr | 90 Min | SB
DI	**Eltern-Kind-Turnen** 16 Uhr | 60 Min | SB	**Sport-Spiel-Spaß U6** 17 Uhr | 60 Min | SB **Fahrradkurs 6–16 Jahre** 17 Uhr | 60–90 Min | HW **Hockey Mädchen | Knaben U10 | U8** 17 Uhr | 90 Min | HF **Hockey Knaben U14** 17 Uhr | 90 Min | HF	**Pilates I** 18 Uhr | 60 Min | Ev. ACG **Selbsverteidigung Jugend U16** 18:00 Uhr | 75 Min | Ev. ACG **Behindertensport** 18:15 Uhr | 60 Min | SB **Hockey Damen** 18:30 Uhr | 90 Min | HF	**Pilates II** 19 Uhr | 60 Min | Ev. ACG **Laufkurs 10–14 Jahre** 19:15 Uhr | 60 Min | SB **Selbsverteidigung Erwachsene Ü16** 19:30 Uhr | 90 Min | Ev. ACG	**Volleyball Hobby-Mixed** 20 Uhr | 90 Min | NMS
MI		**Sport-Spiel-Spaß Ü6** 17 Uhr | 90 Min | SB **Faszien Yoga** 17:30 Uhr | 90 Min | Ev. ACG	**Hockey | Herren** 18 Uhr | 90 Min | HF **Lauftreff** 18:30 Uhr | 75 Min | HW **Taekwon-Do U12** 18:30 Uhr | 45 Min | SB	**Taekwon-Do Ü12** 19:30 Uhr | 60 Min | SB	**Wirbelsäulengymnastik** 20 Uhr | 60 Min | Ev. ACG
DO	**Fitte Kids Leichtathletik** 16 Uhr | 120 Min | SB		**Yoga** 18 Uhr | 60 Min | Ev. ACG **Hockey | Damen** 18:30 Uhr | 90 Min | HF	**Fitnesstraining | Männer** 19 Uhr | 60 Min | SB **Wirbelsäulengymnastik** 19:30 Uhr | 60 Min | Ev. ACG	**Hockey | Hobby** 20 Uhr | 90 Min | HF **TipTopFit** 20 Uhr | 75 Min | SB
FR	**Ballspiele 3–6 Jahre** 16 Uhr | 60 Min | SB **Powergirls** ~~16:30 Uhr | 60 Min | Sp-HW~~	**Marathonteam** 17 Uhr | 90 Min | HW **Hockey Knaben U14** 17 Uhr | 90 Min | HF **Hockey Mädchen | Knaben U10 | U8** 17 Uhr | 90 Min | HF **Hockey Bambini U6** 17 Uhr | 60 Min | SB **HipHop Ü14** ~~17:30 Uhr | 60 Min | Sp-HW~~	**Frauengymnastik** 18:00 Uhr | 60 Min | SB **Hockey | Herren** 18:30 Uhr | 90 Min | HF **Leichtathletik-Abteilung** 19 Uhr | 90 Min | SB		

Für Kurse wird eine Kursgebühr erhoben.
Die Gebühren der Kurse finden Sie unten.

Ev. ACG	= Turnhalle ev. Adolf-Clarenbach-Gemeinde
NMS	= Sporthalle Nelson-Mandela-Schule
SB	= Turnhalle Schimmelbuschweg
HW	= Sport- und Mehrzweckhalle West
Sp-HW	= Spiegelsaal Sport- und Mehrzweckhalle West
HF	= Sporthalle Hölterfeld (Remscheid Hasten)
––––––	**= wird zur Zeit nicht angeboten**

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:

1. Vorsitzender: Florian Zwanzig	01 60 . 2 43 55 15
Hockey: Florian Zwanzig	01 60 . 2 43 55 15
Kassierer + Geschäftsstelle: Heinz Steidl	02 191 . 69 69 22
Laufen: Udo Stollwerk	02 196 . 97 28 73

KINDER- & JUGENDSPORT | KURSE & INDOORTRAINING | FITNESS & GYMNASTIK | LEICHTATHLETIK | TEAM- & GRUPPENSPORT

MITGLIEDSBEITRÄGE

Stand 01.2021

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sport- und Mehrzweckhalle West | Spiegelsaal Sport- und Mehrzweckhalle West: Wallburgstr. 23, 42857 RS • Stadion Reinshagen: Wallburgstr. 25, 42857 RS • Turnhalle Schimmelbuschweg: Schimmelbuschweg 5, 42857 RS
Sporthalle Hölterfeld (RS-Hasten): Unterhölterfelder Str. 50, 42857 RS • Turnhalle ev. Adolf-Clarenbach-Gemeinde: Reinshagener Str. 11, 42857 RS • Sporthalle Nelson-Mandela-Schule: Ewaldstr. 8, 42859 RS

Reinshagener Turnerbund 1910 e.V.

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

am Montag, den 28. März 2022 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 4. März 2022 schriftlich an den Vorstand zu stellen.

Remscheid, im Januar 2022
Der Vorstand

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
Reinhagener Straße 41 · 42857 Remscheid · Tel. 02191/790352

GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

1. VORSITZENDER
Florian Zwanzig
Güldenwerth 52 | 42857 Remscheid 01 60.2 43 55 15
florian.zwanzig@rtb-1910.de

2. VORSITZENDER
Heinrich Kasek
Losenbüchler Straße 22 | 42857 Remscheid 02191.702 80
heinrich.kasek@rtb-1910.de

1. KASSENWART
Heinz Steidl
Voßnackstraße 38 | 42857 Remscheid 02191.696922
heinz.steidl@rtb-1910.de

EHRENVORSITZENDER
Dieter Noss
Wallburgstraße 48 | 42857 Remscheid 02191.77561
dieter-noss@freenet.de

GESCHÄFTSSTELLE DES RTB

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

Voßnackstraße 38 | 42857 Remscheid 02191.696922
info@rtb-1910.de

IMPRESSUM

Herausgeber:	Reinshagener Turnerbund 1910 e.V.
Geschäftsstelle:	Telefon 02191.696922
Redaktion:	Florian Zwanzig
Fotos:	RTB. Vielen Dank an die Mitglieder!
Anzeigen:	Vorstand RTB
Satz & Layout:	Oehle Layoutservice | oehle-layout.de
Druck:	flyeralarm.de
Auflage:	1000 Stück, 1 x jährlich
Preis:	ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

JUBILARE 2022

DANK UND ANERKENNUNG FÜR LANGJÄHRIGE MITGLIEDSCHAFT & TREUE ZUM RTB

75 JAHRE Gerhild Fehling
60 JAHRE Ute Quanz
50 JAHRE Christel Kumschier

Ehrung der Jubilare aus 2021 durch Florian Zwanzig (1. Vorsitzender, re.) v.l.n.r.: Birgit Sieper, Karl Heinz Kumschier, Ingrid Conrad, Herbert Hessenbruch, Walter Sieh, Ingeburg Hessenbruch

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