

Reinshagener Turnerbund 1910 e.V.

Vereinszeitung 2024

Über 100 Jahre gemeinsam für den Sport



DAS GIBT'S NEUES IM

4 11 RTB | AKTUELL

Stadion ♦ Tag der Vereine ♦ Stadtteilfest ♦ Kinderturnen ♦ Safe the Date

12 22 KINDER | JUGEND

Abenteuersport ♦ Ballsport
El-Ki ♦ Sport-Spiel-Spaß ♦ Dancing
Taekwon-Do ♦ Freiluftkurse
Behindertensport ♦ Sponsoring
Fitte Kids

23 25 FITNESS | GYMNASTIK

Fitness Männer ♦ Frauengymnastik
Montag & Freitag ♦ Fitness Workout

26 35 LEICHTATHLETIK

LG Remscheid ♦ Jan Garweg Vize
Dieter Noss ♦ Sportabzeichen 2023
Leichtathletik-Abteilung ♦ RTB-
Marathonteam ♦ Mila & Ingo in
Buthan ♦ Ingos Ultramarathon durch
Kambodscha ♦ Silvesterlauf

36 41 TEAM | GRUPPEN

Hockeyberichte ♦ Volleyball

42 45 KURSE | INDOOR

Pilates bei Mila ♦ Fitness-Yoga ♦ Yoga
Wirbelsäulengymnastik ♦ Tip Top Fit
Lachyoga ♦ Selbstverteidigung

46 47 RTB | INTERNES

Trainingszeiten ♦ Mitgliedsbeiträge

! JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG !
am 18.03.2024 um 19.30 Uhr



**Wir
benötigen
eure Hilfe!**

Stammdaten
aktualisieren

Seite 11



rtb-1910.de





Für Sie öffnen wir den Fächer!

Unser neues privates Finanzkonzept bringt Sie Ihren Wünschen und Träumen näher.

Gemeinsam mit uns decken Sie passgenau auf, wie Sie finanziell aufgestellt sind, wo Handlungsbedarf besteht und was die nächsten Schritte sind - individuell und nach Ihren persönlichen Vorstellungen!

Sie und wir – ein gutes Team! Sprechen Sie uns auf unser neues Beratungserlebnis an!



**Stadtsparkasse
Remscheid**

LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE DES RTB!

Vor euch liegt die neue und sehr bilderreich Vereinszeitung 2024! In diesem Jahr umfasst sie erstmalig 48 Seiten, was nur durch die **vielfältigen, spannenden und zahlreichen Artikel und Fotos** möglich wurde.

2023 hat uns sportlich wieder näher an, die uns altbekannte Art Sport zu treiben, gebracht. Alle Corona Schutzmaßnahmen sind entfallen und bei keiner Vereinsaktivität musste auf besondere Regeln geachtet werden.

Mit Wehmut blickten wir zu Jahresbeginn auf **zwei große Baustellen** in Reins- hagen, welche unser Sportangebot maßgeblich einschränkten. Mit der Fertigstel- lung und anschließenden Einweihung des neuen Hockeykunstrasens konnten wir die erste der beiden Baustellen hinter uns lassen. Zum Redaktionsschluss befand sich unsere geliebte Sporthalle West weiterhin im Umbau. Der Bauabschluss wurde nun für Februar in Aussicht gestellt. Ob dieser dann auch wirklich erfolgt, darauf warten wir in den kommenden Wochen.

Doch fast immer bringen solche Herausforderungen Chancen mit sich. Sie bieten die Chance auf Veränderung, welche Neues und Gutes bedeuten kann. Ganz der Aufforderung von Arnold Palmer folgend, sind wir diesen Herausforderungen ent- gegengetreten und haben immer unser Bestes gegeben, um unserem Sport nachge- hen zu können und den Sport im RTB bei diversen Veranstaltungen zu präsentieren. Dabei war es ganz egal, ob erneut Sportflächen benötigt wurden, eine weitere Ver- anstaltung sportlich zu planen oder die nächste Vereinszeitung zusammenzustellen war. Manchmal passiert es dann, dass dabei aus solch einer Chance ganz nebenbei etwas vollkommen Neues entsteht. Ich freue mich, mit dem **RTB Special Hockey Team**, eine neue Gruppe begrüßen zu dürfen. Ein Paradebeispiel dafür, dass es im Sport keine Grenzen gibt. Denn die Mannschaft ist nach einem Jahr nicht nur fester Bestandteil des Sportangebots, sondern konnte auch erste Erfolge feiern. Das Team hat es sogar bis in die **WDR Lokalzeit** geschafft.

Eine Herausforderung bestand bereits früh im Jahr darin sich beim **Sport- und Familienfest** mit Hockey und Tanzen zu präsentieren war. Später galt es die Neu- gier der bewegungsinteressierten Kinder auf dem Stadtteilstfest zu wecken. Nach den Sommerferien, am **Tag der Vereine**, das Interesse der Zuschauer für die sportliche Vielfalt des RTB zu erregen. Zum **Tag des Kinderturnens** gab es keine Scheu einen ganzen Zirkus auf die Beine zu stellen. So erschien es schon selbstverständlich, dass mit dem **Silvesterlauf** auch am letzten Tag des Jahres eine erfolgreiche Veranstal- tung stattfinden wird.

Damit all diese Herausforderungen gemeistert und zu Erfolgen wurden, hat es vie- le helfende Hände gebraucht. An dieser Stelle daher **mein persönliches Danke an alle Helfer!** Ihr habt euer Bestes für so viele wunderbare Stunden RTB in der Öffentlichkeit und im Verein gegeben.

Einer der immer sein Bestes gab, ist im Herbst von uns gegangen. Viel zu früh ist unser Ehreuvorsitzender **Dieter Noss** gestorben. Auch für ihn gab es immer nur die Entscheidung zwischen bestmöglich machen oder gar nicht erst anfangen. Das war sein Motto bei der Vereinsführung. Dieter hat dem RTB über Jahrzehnte sein Ge-

sicht geliehen und den Verein während seiner Amtszeiten, in unterschiedlichen Funktionen maßgeblich geprägt. Einen sehr persönlichen Nachruf haben seine engsten Sportskameraden und Freun- de aus der Leichtathletikabteilung ver- fasst, welcher in dieser Zeitung nachzu- lesen ist.

Schauen wir nun auf das Jahr 2024, wo im Sportlerkalender bereits eini- ge Einträge vorgenommen wurden. Im September wird erneut in Reinshagen das Stadtteilstfest gefeiert und ich freue mich, dass wir wieder als Mitveran- stalter dabei sein dürfen. Im November werden die Kinder stark und feiern den Tag des Kinderturnens. Bereits jetzt im Januar zeichnet sich wieder ab, dass wir vom RTB auch 2024 wieder tatkräftig anpacken und wenn es sein muss, dabei auch ins Schwitzen kommen werden. – Das nicht nur in der Übungsstunde!

Hinzu kommen noch die Sportstunden, Heim- und Auswärtsspiele, sowie eure gruppeninternen Aktivitäten. Es wird also wieder bunt und vielfältig.

**„GIB IMMER DEIN
BESTES, AUCH WENN
DIE CHANCEN GEGEN
DICH STEHEN.“**

(Arnold Palmer)

Ganz so wie der RTB nun einmal ist mit einer sportlichen Vielfalt, welche nicht in tausend Worte zu fassen ist. Dies hat Christiane in ihrem diesjäh- rigen Bild zusammengebracht. In je- dem Jahr freue ich mich auf eine neue Interpretation unseres Vereinslebens, denn inzwischen ist Ihre Kunst fester

VORWORT



Bestandteil der Vereinszeitung geworden.

Nun wünsche ich allen viel Spaß beim Studieren der großen Vielfalt des RTB. Ich baue darauf, dass die Berichte euch motivieren in diesem Jahr erneut wunderbare Momente zu schaffen, diese zu genießen und sportliche Erfolge zu erringen. Sei es beim Sportabzeichen, dem Kampf um den Tabellenplatz, die Teilnahme am nächsten Wett- kampf oder einfach die nächste Sport- stunde zufrieden zu meistern. ♦

Florian Zwanzig

1. Vorsitzender
des RTB

100

100 JAHRE
1918 - 2018

SCHUMACHER

PRECISION TOOLS SINCE 1918



BAUARBEITEN AN STADION UND HALLE WEST AUF DER ZIELGERADEN

Gute Nachrichten für die Sportler des RTB, die Remscheider Vereine insgesamt und den Schulsport. Der Umbau von Stadion und Halle West ist dem Abschluss der Bauarbeiten und somit der Fertigstellung deutlich nähergekommen.

kein Halten mehr. Fröhlich und ausgelassen wurde der Platz in Besitz genommen. Für Abkühlung sorgte die neue Beregnungsanlage, eigentlich zur Bewässerung des Kunstrasen gedacht und hier in neuer Funktion zweckentfremdet.

Lange hatten die Hockeys des Reinshagener TB auf diesen Tag gewartet. Die Sommersaison über wurde der Platz, ab Eröffnung für den Trainingsbetrieb und viele



03.03.2023



17.11.2023

Das Positive zuerst. Der Kunstrasen für Hockey wurde am 1. Juni 2023 feierlich eingeweiht. Was für ein Spektakel am warmen Frühsommertag. Vertreter aus Politik, Verwaltung und Sportvereinen machten sich ein Bild von der entstandenen Anlage. Nachdem Oberbürgermeister Burkhard Mast-Weisz den Platz feierlich eröffnet und übergeben hatte, gab es bei den Hockeyspielern

erfolgreiche Meisterschaftsspiele genutzt, obwohl noch nicht alle Arbeiten abgeschlossen waren und sind. Unter anderem musste bei den Fangzäunen immer wieder nachgebessert werden und das Außengelände mit Treppe zur Halle West war noch nicht fertiggestellt.

Der Umbau der Halle West ist und bleibt das große Sorgenkind des RTB. Nachdem der geplante Eröffnungstermin mehrfach verschoben wurde, hofften alle auf eine Fertigstellung nach den Sommerferien, spätestens nach den Herbstferien. Pustekuchen, nichts davon trat ein. Die Bauarbeiten verzögerten sich weiter, so dass die Hockeyabteilung zur Hallensaison Mitte Oktober wieder um Asyl in der Sporthalle





Klausen bitten musste. Ein Dank an dieser Stelle vor allem an den LTV und an die anderen in Klausen ansässigen Vereine, sowie das Remscheider Sportamt, die durch das Zusammenstreichen und Zusammenrücken ihrer Sportangebote die Möglichkeit geschaffen haben, das Trainings- und Spielbetrieb der Hockeymannschaften möglich wurde.

Die Verantwortlichen der Hockeyabteilung und der Vorstand des RTB bleiben positiv gestimmt, was eine zeitnahe Eröffnung der Halle West angeht. Ob das beim Erscheinen dieser Vereinszeitung schon geschehen ist, kann ich zum Zeitpunkt meines Schreibens nicht sagen. Aber eins ist gewiss, es dauert solange wie es dauert!

Dauern wird es auch noch bei der Fertigstellung der Leichtathletikanlagen. Die LG Remscheid wartet sehnsüchtig darauf, die

Anlage vollumfänglich nutzen zu können. Gerade die neue Wurfanlage, oder ist es eine Werferwiese? Hier muss noch Hand angelegt werden. Der Boden ist noch sehr uneben und man kann schwerlich ohne Verletzungsrisiko dort laufen oder gar gehen. Sorgen bereitet der Zustand der Tartanbahn. Sie ist in die Jahre gekommen und braucht dringend in Sachen Belag und Linierung Restauration und Erneuerung.

Gerne möchte die LG Remscheid ihr 50-jähriges Bestehen mit einem hochkarätigen Wettkampf im renovierten Stadion Reinshagen feiern. Hier sollte seitens der Stadt Geschwindigkeit aufgenommen werden, damit das gelingen kann und die Voraussetzungen für eben diese Wettkämpfe geschaffen werden.

Insgesamt ist also alles im Fluss, wenn es auch etwas länger dauert. Der Reinshagener TB, sowie die Sportstadt Remscheid darf sich nach Abschluss aller Arbeiten im Stadion auf eine tolle und moderne Sportstätte freuen. ♦

Stephan Schürmann



ERÖFFNUNG DES NEUEN KUNSTRASENS



Die Beregnungsanlage zaubert zur Eröffnung ein tolles Farbenspiel



Oberbürgermeister Mast-Weisz und Jugendwartin Wienke Dirks mit Hockey Jugendlichen

Nach 6 Jahren war es am 01.06.2023 endlich soweit. Der neue und lang ersehnte Hockeyplatz im Reinshagener Stadion wurde offiziell eröffnet!

Bei schönsten Wetter eröffnete Oberbürgermeister Burkhard Mast-Weisz nach einer kurzen Rede den Platz. Zahlreich erschienene Kids in Hockeytrikot nahmen sich Schläger und Ball und schlugen sich Bälle hin und her. Auch die neue Beregnungsanlage ließ alle Augen strahlen.

Ein großes Dankeschön geht an alle Beteiligten, die in diesem langwierigen Prozess mitgewirkt haben.

Unser Vereinsvorsitzender Florian Zwanzig zeigte sich sehr zufrieden und freut sich auf die Zukunft. Mit dem neuen Hockeyplatz ist ein Grundstein für die Zukunft gelegt.



Hockeyspieler, Sportler verschiedener Vereine, Eltern und Politik bei der Eröffnungsrede



Immer eine blühende Idee . . .

Floristik
Grabgestaltung und Pflege
Dauergrabpflege



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



TAG DER VEREINE – RTB erfolgreich präsentiert

Am 03.09.2023 fand der Tag der Vereine in Remscheid statt, und der Reinshagener Turnerbund, hat erfolgreich daran teilgenommen. Die Veranstaltung war eine weitere organisatorische Herausforderung im Veranstaltungskalender 2023, aber die Beteiligten mehrerer Abteilungen waren durch die Koordination von Nils Isringhaus erfolgreich.

Das Highlight des RTB-Standes war das aufblasbares Hockeyfeld mit ausgerolltem Kunstrasen – der das Zentrum der Vorstellung der Sportmöglichkeiten des RTB wurde. Vor allem wurde dies durch den guten Zusammenhalt der Hockeyabteilung und das Anpacken aller Beteiligten möglich.

Hockeykinder, Kinderturnen und Taekwon-Do präsentierten dann ihren Sport und ihre Sportgruppen auf diesem Feld. Beim Hockey konnte einfach mitgemacht und das Spiel mit dem Ball erlebt werden. Kinderturnen wurde im Bewegungsparcours erlebbar und die Kampfsportvorführung der Taekwon-Do Kinder zeigte, wie anspruchsvoll dieser Sport ist. Die Kinder hatten viel Spaß und die Zuschauer

konnten dem bunten Treiben der lachenden Kinder zuschauen. Das dabei Kaffee und Kuchen genossen werden konnte ist der Unterstützung der Eltern zu verdanken.

Erfolgreich hat sich der RTB den interessierten Erwachsenen und Kindern präsentiert und die Vielfalt des Vereins-sports gezeigt.



TAG DER VEREINE „Vereine stellen sich vor“

Rathausplatz | Remscheid

Der Tag der Vereine war für den RTB ein voller Erfolg und wir hoffen, dass die Beteiligten motiviert sind, auch beim nächsten Mal erneut zu unterstützen. ♦

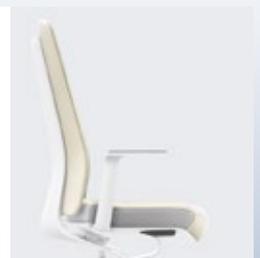
Nils Isringhaus | Florian Zwanzig



RTB Hockey Kinder machen Hockey erlebbar



Trainer Ramin bei einer Taekwon-Do Vorführung

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

2. STADTTEILFEST „Reinshagen BEWEGT sich“

Am 12. August war es soweit, auf dem Gelände der Ev. Adolf-Clarenbach-Kirchengemeinde startete das 2. Stadtteilstfest.

Eingeladen waren alle Menschen aus Reinshagen mit ihren Familien und Freunden, und auch jedermann mit Spaß an Geselligkeit, ein bisschen Sport oder guter Musik war herzlich willkommen.

Unter der Leitung von Sabine Rossi hatte die Ev. Adolf-Clarenbach-Kirchengemeinde mit mehre-

ren Reinshagener Sportvereinen wie schon im letzten Jahr ein vielfältiges Nachmittagsangebot zum Mitmachen zusammengestellt. Der RTB hat seine Hockeyabteilung vorgestellt und einen tollen Erlebnisparcours zum Mitmachen in der kleinen Turnhalle aufgebaut, der AFC Amboss war mit den American Footballern vor Ort und die Cheerleader zeigten im Gemeindefsaal ihr Können. Erstmals dabei war auch die Morsbacher Feuerwehr mit einem eigenen Angebot für Kinder.

2. STADTTEILFEST „Reinshagen BEWEGT sich“

Ev. Clarenbach-Kirchengemeinde | Remscheid



Hamid Azizi
KFZ-Techniker-Meister-Betrieb



KFZ-Reparaturen aller Art

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

Reinshagener Straße 54 | 42857 Remscheid
Fon 0 21 91.933 60-90 | Fax 0 21 91.933 60-91
Email kfz-azizi@gmx.de

B. M. Maschinenmesser
GmbH & Co. KG

FÜR JEDEN
EINSATZ
DAS RICHTIGE MESSER



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

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

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



Vielen Dank an die Ev. Clarenbach-Kirchengemeinde, dass wir das Gemeindehaus mit dem großen Außengelände nutzen durften. Es war und ist einfach der ideale Ort für solch ein Fest und selbst die Wiese war perfekt gemäht.

feiern und planen schon jetzt für das 3. Stadtteilstfest 2024. ♦

Wir vom Orga-Team möchten gerne auch im nächsten Jahr wieder gemeinsam in Reinshagen

Heinz Steidl



Hatte es beim Aufbau noch geregnet, so wurde das Wetter zum Nachmittag hin immer besser. Die dunklen Wolken hatten sich noch rechtzeitig verzogen, später schaute sogar die Sonne vorbei. Beste Voraussetzungen also für ein buntes Stadtteilstfest als Treffpunkt für Jung und Alt.

Ab 18:00 Uhr gab es dann ein ganz besonderes Abendprogramm mit viel Livemusik zum Zuhören und Mitsingen. Al Watan glänzte mit einem herausragenden Orchester und wunderbaren Gesangsdarbietungen, die Kiwis brachten die ganze Wiese zum Mitsingen und zu später Stunde unterhielt uns das Duo um Bernd Zimmerbeutel. So kam es, dass die Gemeindefläche bei milden Nachttemperaturen bis lange nach Mitternacht gut besucht war.





Die größte Farbtonpalette im Naturfarbenbereich!

Lehmputz und Lehmfarbe von LESANDO ermöglichen stilgerechte und nachhaltige Wohnraumgestaltung.

Lehmputz und Lehmfarbe aus Unterfranken

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






Sprechen Sie mich an.

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





www.pc-profi-remscheid.de

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

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

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin.

PC PROFI Vierunghausen 69, 42857 Remscheid
☎ 02191 / 5924817
🌐 www.pc-profi-remscheid.de

Fernwartung & Verkauf
Vor-Ort-Service & Reparatur



Frühstück | Mittagstisch
Kaffee & Kuchen | Geburtstagsparty

Café Bistrot Merlo-T
Wallburgstr. 46 | 42857 Remscheid
cafebistrot.merlot@gmail.com
Mobil 0173 7926938
DO-MO 10-18 Uhr

TAG DES KINDERTURNENS

11. 11.
11 Uhr 11.

Nein, nicht nur der
Beginn der neuen
Karnevalssession,

sondern auch der Start für den Tag des Kinderturnens beim Reinshagener Turnerbund in Remscheid.

DAS MOTTO: WERDE EIN ZIRKUSKIND!

Und alle Kinder – egal ob eins, fünf, vier oder acht Jahre wurden echte Akrobaten, Jongleure und mutige Tiere.

Unterstützt von jungen, etwas älteren und recht alten Menschen mit helfenden Händen ging es durch Feuerreifen, über schmale Balance-Seile und mit mutigen Sprüngen in die Manege des Zirkus am Schimmelbuschweg.

Und auch ein Teil der begleitenden Eltern standen ihrem Zirkusnachwuchs in nichts nach und zeigten ihr zirkusnisches Können. Da hatten alle doppelt so viel Spaß!

Die Wahrsagerin mit ihrer Glaskugel fehlte natürlich auch nicht.

Da Taffi leider wegen anderer Termine nicht kommen konnte hat er als Vertretung seinen Freund Reini geschickt. Wir glauben, dass es ihm ganz gut bei uns gefallen hat.

In der Flur-Cafeteria gab es zur Stärkung aller eine köstliche Auswahl von Obst, Gemüse, Fruchtsaft und Wasser.



TAG DES KINDERTURNENS

„Wir machen Kinder stark!“

Halle Schimmelbuschweg | Remscheid



Kinder Joy of moving | **Tag des Kinderturnens**

Komm vorbei!

Reinshagener Turnerbund 1910 e.V.
Tag der offenen Turnhalle
11.11.2023 11:00-16:00 Uhr
Halle Schimmelbuschweg 5
42857 Remscheid-Reinshagen

www.kinderjoyofmoving.de | DTB



Süßer Traum

Konditoreibetrieb
Rheinstraße 103 | 42857 Remscheid-Reinshagen

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

Homepage: www.suesser-traum.com
Mail: info@suesser-traum.com
Facebook / Insta: [suesser_traum_rs](#)
Telefon: 0160/8191751

SAFE THE DATE

Natürlich gab es vor dem Verlassen der Zirkusarena eine Ernennungsurkunde zum Zirkuskind, ein Abzeichen für's T-Shirt und eine Kleinigkeit zu naschen.

So ein schöner Samstag! ♦

Sabine Kalkuhl



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

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

SAMSTAG

14.09.2024

ab 15 Uhr

3. STADTTEILFEST

„Reinshagen BEWEGT sich“

Ev. Clarenbach-Kirchengemeinde | Remscheid

SAMSTAG

9.11.2024

11–16 Uhr

TAG DES KINDERTURNENS

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

Halle Schimmelbuschweg | Remscheid



© Christine Hoppe

Liebe Mitglieder des RTB,

gerne möchten wir die Daten unserer Mitglieder aktuell halten. Ebenso möchten wir zukünftig die Möglichkeit haben per E-Mail mit euch in Kontakt zu treten. Dazu benötigen wir eure Hilfe.

Über das Scannen des QR-Codes könnt Ihr in einer E-Mail die benötigten Daten ergänzen und direkt an uns senden.



Vielen Dank für eure Mithilfe. ♦

Heinz Steidl

1.
QR-Code
scannen



2.
Stammdaten
eingeben

3.
E-Mail
abschicken

WICHTIG!



ABENTEUER-SPORT

MO | 17 Uhr
90 Min | SB

ABENTEUERSPORT

Bei so einer tollen Truppe wie die, die montags in der Halle ist, konnte ich nicht nein sagen als vor den Herbstferien der Hilferuf kam. Vero konnte aus persönlichen Gründen leider erst einmal nicht mehr kommen – schwupps, schon durfte ich aushelfen. Und ... – obwohl die Anfahrt aus Eitorf keinen Spass macht – die 90 Minuten in der Halle sind schon toll!

Klettern, rennen, springen, spielen, Geräteparcours ausdenken und aufbauen – für die Abenteurer kein Problem.

Karneval feiern, leichtathletische Übungen für das Sportabzeichen absolvieren und Geister zu

„NIEMALS GEHT MAN SO GANZ!“

Halloween in der Turnhalle zum Leben erwecken auch nicht. Die Vielseitigkeit der Kinder kennt fast keine Grenzen.

Und auch das Miteinander aller ist so schön zu beobachten. Vier die Jüngste, zehn die Älteste, Mädchen und Jungen – alle miteinander und nicht gegeneinander. Empathie und gegenseitiges Helfen findet hier noch statt. Und nein, es sind keine Engel bei uns sondern ganz tolle, lebhaft, bewegungsfreudige und auch laute Kinder!

Am 11.12. fand in der mit Lichterketten beleuchteten Halle unser Weihnachtsturnen mit Himmelschaukel, Engelstauen und Wolkenbett statt. Leckere Kekse, eine Weihnachtsgeschichte und ein kleines Geschenk vervollständigten die Feier.

MACHT WEITER SO! Wir freuen uns im Jahr 2024 wieder auf die Montage mit euch! ♦

Ernst, Lukas und Sabine



BALLSPIELE 3–6 JAHRE

MI | 16 Uhr
60 Min | SB

BALLSPORT

ES GEHT WIEDER LOS!

Der Ballsport musste lange ausfallen, aber nun ist er wieder da. Du bist 4 Jahre oder älter dann komm vorbei! Wir führen die Kinder an den Ballsport heran, indem wir verschiedene Spiele und Ballsportarten machen und ausprobieren. Ab dem neuen Jahr trainieren wir immer mittwochs von 16:00 bis 17:00 Uhr in der Halle Schimmelbuschweg.

Wir freuen uns auf dich! ♦

Mackenzie Albrecht



MENNENÖH + RÖHRIG

ARCHITEKTEN
BAUPLANUNG GMBH

PLANUNG
NEUBAU
UMBAU+SANIERUNG
GUTACHTEN

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

42857 REMSCHEID
FON 02191/73031

Lauers – Café & Lädchen

Reinshagener Straße 68 | 42857 Remscheid

02191 437 5491

hallo@cafe-lauers.de

Öffnungszeiten

Di–Do 9–18 | Fr 9–22 | So 9:30–17 Uhr

Mo + Sa Ruhetag

cafe-lauers.de



ELTERN-KIND- TURNEN

DI | 16 Uhr
60 Min | SB



SPORT-SPIEL- SPASS U6

DI | 17 Uhr
60 Min | SB

ELTERN-KIND-TURNEN – ELKI – SSS ... 2023

Das Interesse am **Eltern-Kind-Turnen** reißt zu meiner Freude und auch Erstaunen nicht ab. Die Warteliste ist demnach noch immer gut gefüllt und die Sporthalle wird jeden Dienstag von begeisterten Kindern im Alter von 2–4 Jahren und ihren Begleiter*innen gerockt. Ganz besonders schön finde ich es immer zu sehen, wenn die Kids auch ihre Omas und/oder Opas mitbringen. Es ergibt sich ein tolles Zusammenspiel von Jung und Alt. Egal ob wir einen Bewegungsparcour erkunden oder die Musik aufdrehen und gemeinsam tanzen – da ist für jede*n was dabei. Manchmal kommen auch noch die großen Geschwister gerne mit zum Turnen und erinnern sich genau wie das Begrüßungs- und Verabschiedungslied ging.

Im **Spiel-Sport-Spaß** Kurs haben wir zum Jahresende hin großen Zuwachs bekommen und können nun mit fast 20 Kindern wieder richtig tolle Mannschaftsspiele starten.

Die gemeinsamen Highlights in 2023 waren unsere **bunte Karnevalsparty**, das **Halloween-Turnen im Dunkeln** mit gebastelten Geistern, sowie natürlich die **Weihnachtsfeier** mit süßen und selbst gebastelten Überraschungen.

Ich möchte mich an dieser Stelle von Herzen bei Michelle Gast bedanken, dass sie als Sporthelferin unsere beiden Dienstags Kurse so viele Jahre begleitet hat. Vielen Dank Michelle! Und ich freue mich auf unsere neue Sporthelferin Rebecca Haag, die bereits ihr Schulpraktikum bei uns gemacht

hat und nun als Unterstützung einsteigt.

Herzlich Willkommen! ♦

Eure Julia



 **DIRK
MATERA**
Dachdeckerei



Wallburgstraße 17a
42857 Remscheid

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

Dach-, Wand und Abdichtungstechnik



DANCING HAPPY FEET 3-6 JAHRE

MI | 17 Uhr
60 Min | SB

DANCING HAPPY FEET

WIR SIND DIE HAPPY FEETS und sind eine gemischte Gruppe von Mädchen und Jungen im Alter von 2 bis 6 Jahren. Es war ein spannendes Jahr für uns. Im Januar haben wir mit der Gruppe gestartet und zusammen getanzt und geturnt. Dies machen wir mit verschiedenen Gegenständen und Geräten und sind auch immer offen für Neues. Hierbei geht mir meine Gruppenhelferin Eclin zur Hand. Wir trainieren immer mittwochs von 17 bis 18 Uhr in der Halle Schimmelbuschweg und freuen uns wenn du vorbei kommst. ♦

Eclin Yesilöz
Mackenzie Albrecht



DANCING ANGELS 6-12 JAHRE

FR | 16 Uhr
60 Min | GR

DANCING ANGELS

WIR SIND DIE DANCING ANGELS.



Diese Gruppe leite ich seit Sommer diesen Jahres. Wir führen hier die Kinder langsam an den Geschmack des Tanzens in der Richtung HipHop heran, und tanzen leichte Choreos zu coolen Liedern.

Wir trainieren freitags von 16 bis 17 Uhr im Spiegelsaal in der Halle West. Auch hier würden wir uns über weitere kleine Tanzmäuse freuen!

Also du bist 5 Jahre oder älter dann komm vorbei! ♦

Mackenzie Albrecht



DANCING DEVILS Ü12

FR | 17 Uhr
120 Min | GR

DANCING DEVILS

WIR SIND DIE DANCING DEVILS. Seit Sommer bin ich die Trainerin der Dancing devils, habe aber selber viele Jahre als Teilnehmerin in der Gruppe getanzt. Wir sind eine lustige Gruppe im Alter ab 10 Jahre und machen HipHop. Wir tanzen viele verschiedene Tänze, probieren Choreos aus und auch die Teilnehmer dürfen mal einen Tanz choreografieren. Wir trainieren immer freitags von 17 bis 19 Uhr im Spiegelsaal in der Halle West.

Wir würden uns total über neue Hip-Hop-Mädels und Jungs freuen: also komm vorbei! ♦

Mackenzie Albrecht



TRADITIONELLES TAEKWON-DO BACK TO THE ROOTS TEIL 1



**TAEKWON-DO
U12**

**MI | 18:30 Uhr
60 Min | SB**

**TAEKWON-DO
Ü12 +
ERWACHSENE**

**MI | 19:30 Uhr
60 Min | SB**

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

Es war im April 1993 als alles begann – auf der Bonner Straße 483 im Kölner Süden in der Trainingsstätte für traditionelles Taekwon-Do unter der Leitung von **Jürgen Sammler** und Thomas Weiß. Ich war damals 14 Jahre alt und relativ schnell von der Faszination dieser ‚besonderen‘ Sportart erfasst. Die Faszination war so groß, dass sie einige Entwicklungsschritte in meinem Leben überdauert hat – Lebensabschnitte, bei denen ein ‚Hobby‘ auch schon mal auf der Strecke bleiben kann: der Schulabschluss, ein anschließendes Studium in Bonn und in Kanada, die ersten Berufsjahre, eine berufliche Karriere, eine Fernbeziehung nach Frankfurt a.M., die Gründung einer eigenen Familie mit zwischenzeitlich vier Kindern. Ein Funke dieser Faszination ist immer geblieben und auch wenn das „Aktiv bleiben“ im heutigen Alltag deutlich anders aussieht als noch vor 30 Jahren in Köln – die Begeisterung und die Verbundenheit zum Sport ist immer noch da.

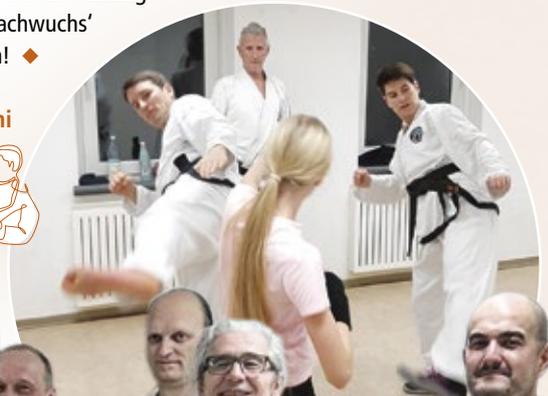
Rückblickend und mit ein wenig mehr Lebenserfahrung muss ich jedoch feststellen, dass es nicht nur der Sport an sich war, der die Begeisterung ausgelöst hat. Die entscheidende Kombination war wohl die Tatsache, dass es menschlich passte, zwischen Schüler und Trainer. Es gab eine gesunde Basis an gegenseitigem Vertrauen, Respekt und Verantwortung der Aufgabe gegenüber, neben sportlichen Techniken auch bestimmte Inhalte und Grundprinzipien zu lehren, die über den Sport selbst hinausgehen. Für mich selbst gesprochen, kann ich behaupten, dass es keine andere Form der ‚Ausbildung‘ gegeben hat, die mich

länger geprägt hat als die des traditionellen Taekwon-Do. Und wären es nicht die Herren Jürgen Sammler und Thomas Weiß aus dem fränkischen Erlangen gewesen, würde ich heute vermutlich in Remscheid keine Sportgruppe für traditionelles Taekwon-Do betreiben.

Als feststand, dass Jürgen Sammler in wenigen Monaten und nach unzähligen Jahren des Lehrbetriebs die Türen seiner Schule in Köln schließen würde, stand fest, dass die Remscheider zu einer Visite nach Köln reisen würden. Eine Exkursion für die Schülerinnen und Schüler des Remscheider RTB-Kurses, eine Danksagung von meiner Seite an meinen Kölner Trainer und Mentor. Back to the Roots – Teil 1. To be continued...

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

Ramin Soufiani



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

Unser Ziel: **zufriedene Kunden!**

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



Auto-Hilbert
GmbH



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

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



FAHRRADKURS 6–16 JAHRE

DI | 17 Uhr
60–90 Min | HW

Start: 30.04.2024
16 Einheiten

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

Immer wieder schön, die Freiluftkurse für Kinder und Jugendliche. Auch im Jahr 2023 fand der Fahrradkurs statt und das mit vielen Teilnehmern.

FAHRRADKURS FÜR KINDER & JUGENDLICHE



Hurra, der Kurs beginnt!

Wie immer zum Jahresbeginn, galt es ein schlagkräftiges und vor allem zuverlässiges Übungsleiterteam für den Radkurs zu finden. Mit den bereits erfahrenen Betreuern Anke Gerber und Susanne Hölzer waren schnell zwei Mitstreiter gefunden. Zeitgleich bekundete Jürgen Kampschulte seine Bereitschaft sich in den Kurs einzubringen. Jürgen war bei der Durchführung des ersten Fahrradkurses vor mehr als zwanzig Jahren schon dabei und stellte sich im Laufe des aktuellen Kurses als eine echte Bereicherung in Sachen Fachkompetenz und Durchführung der Übungsstunden, mit immer neuen anspruchsvollen Übungen heraus. Erfreulich auch, dass Lorenz Frie, der als Teilnehmer schon oft im Kurs dabei war, Interesse hatte den Kurs als Helfer zu begleiten. Lorenz war so etwas wie unser Rookie, der erste Erfahrung bei der Begleitung und Leitung der Übungsgruppen machte.

Im Laufe des Kurses leitete Lorenz öfter die Übungsstunden und plante Touren. Als Springer fungierten Hannah Hemsath und Timo Schürmann, die den Radkurs gerade in der Urlaubszeit oder beim Fehlen der etatmäßigen Übungsleiter unterstützten und so dazu beitrugen, dass alle Übungsabende mit gewohnter Qualität stattfinden konnten.

Am 2. Mai startete dann endlich die 21. Auflage des Fahrradkurses. Gefahren wurde immer dienstags ab 17:00 Uhr und natürlich bei jedem Wetter. Dabei war uns der Wettergott gut gesonnen und die Sonne zeigte sich meist. Zum Glück blieb der diesjährige Kurs von der Hitze, die den letztjährigen Fahrradkurs prägte, verschont. Verschont blieb man

auch von Unfällen. Klar, der eine oder andere Sturz war dabei, jedoch verlief immer alles glimpflich und der / die Gestürzte kam mit dem Schrecken oder einer kleinen Blessur davon.

Eifrig wurde an der Fahrtechnik gefeilt, die Koordination geschult und natürlich an der Ausdauer in den Wäldern und auf den kleineren Straßen rund um das Stadion Reinshagen gearbeitet. Gefahren wurde diesmal in zwei Gruppen mit jeweils einer Stunde Fahrzeit. Aufgrund des Alters der Teilnehmer wurde auf die Gruppe für die Ausdauerkids mit 90 Minuten Fahrzeit verzichtet. Eine zunächst verteilte Übung war das Rückwärtschieben des Fahrrades, indem man vor dem Vorderrad steht, den Lenker fasst und langsam vorwärts geht. So schiebt man das Fahrrad rückwärts! Am Anfang klappte es eher schlecht, im weiteren Kursverlauf immer besser und die Kids konnten ihr Rad zum Ende des Kurses punktgenau rückwärts schieben.

Bei den Jüngeren lag der Fokus auf dem sicheren Fahren und den sicheren Umgang mit dem Fahrrad. Gefahren wurde

auf Asphalt, Schotter und auf unebenen Waldwegen. Neben der Fahrerfahrung, wurde insbesondere auch das Bremsen auf den verschiedenen Untergründen geübt. So wurden die jüngsten Radler/-innen auf ihren Bikes im Laufe des Kurses immer sicherer.

In der Gruppe der Älteren legte Jürgen viel Wert auf Koordination und natürlich auch den sicheren Umgang mit dem Fahrrad. Übungen wie Handzeichen geben, der Schulterblick und das Anfahren vom Fahrbahnrand begleiteten die Teilnehmer. Natürlich fehlten auch konditionell anspruchsvolle Ausfahrten rund um Reinshagen nicht. Als Belohnung gab es nach einer anstrengenden Einheit sogar ein Eis!

Geplant war, den Fahrradkurs auch diesmal wieder von der Polizei begleitet zu lassen. Schwerpunkt sollte eine Schulung zum verkehrssicheren Fahrrad und richtigem Sitz des Fahrradhelmes sein. Das zweite Schwerpunktthema war eine Schulung zum toten Winkel. Krankheitsbedingt musste die Polizei leider passen, so dass das erste Thema

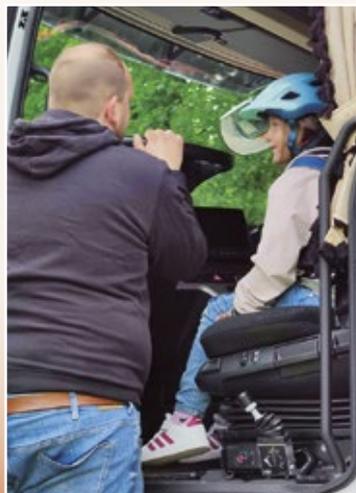


Lorenz in Aktion



Anmeldungen für den Fahrrad- und Laufkurs 2024 sind per Mail bei Stephan Schürmann unter stephan.schuermann@rtb-1910.de oder an die Geschäftsstelle unter info@rtb-1910.de ab sofort möglich.

Weitere Infos unter www.rtb-1910.de



durch die Übungsleiter abgedeckt wurde. Für die Schulung zum toten Winkel sprang als Vertretung Bernd Schäfer von der Verkehrswacht ein. Bernd, vielen Dank für deine Mithilfe!

Ein großer Dank geht auch an die Firma **Gogarn**, die zur Schulung einen Zehntonner nebst Fahrer stellte. Mit einer Plane wurde der Bereich des toten Winkels auf dem Fußboden dargestellt und die Teilnehmer daraufgestellt. Eindrücklich wurde erklärt, wie man sich im Straßenverkehr verhält und was der LKW-Fahrer aus seinem Führerhaus auf der Beifahrerseite sieht, beziehungsweise nicht sieht. Alles wurde von Bernd Schäfer und LKW-Fahrer Marc Misere anschaulich erklärt. Zum Abschluss durften alle Teilnehmer auf dem Fahrersitz Platz nehmen und die Sichtmöglichkeiten des Fahrers selbst erfahren.

An diese Stelle möchte ich mich bei allen Übungsleitern und auch bei allen Eltern bedanken, die den Kurs durch das Bringen/Fahren der Teilnehmer und die tatkräftige Unterstützung bei Engpässen, möglich gemacht haben. Ein besonderer Dank geht an die Lehrer der Grundschule Reinshagen, die den Radkurs intensiv bei den Schülern bewarben und so für viele Anmeldungen und Teilnehmer sorgten.

Zum Abschluss des Radkurses am 26. September blickte ich in viele traurige Gesichter. Egal ob Teilnehmer oder Übungsleiter, alle hätten gerne noch weitergemacht. Es wurde öfter die Frage nach dem nächsten Radkurs gestellt. Die Antwort: Der Fahrradkurs 2024 ist fest geplant und startet am 30. April 2024. ♦

Stephan Schürmann

JA WO LAUFEN SIE DENN ...

Fest etabliert im Vereinsprogramm ist mittlerweile der Laufkurs für Ausdauerkids und solche die es werden wollen. Da der Kurs integrativ/inklusiv ausgeschrieben ist, gilt er als Vorzeigeangebot in Sachen Inklusion und erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Zum ersten Übungsabend, der 16. Auflage des Laufkurses am 2. Mai, durfte ich insgesamt zwölf Teilnehmer begrüßen. Eine bisher noch nicht dagewesene Anzahl an Aktiven, die an das ausdauernde Laufen herangeführt werden wollten. Fortan drehten die Teilnehmer mit und ohne Handicap gemeinsam ihre Runden im Stadion Reinshagen und waren mit viel Spaß und mit einer ordentlichen Portion sportlichem Ehrgeiz bei der Sache.

Für mich als Übungsleiter ist es schön zu sehen, dass die Grenzen zwischen Handicap-Sportlern und gesunden Sportlern immer mehr schwinden. Gemeinsam ist das Zauberwort, denn gemeinsam wurden die Übungen und Läufe gemeistert. Jeder nach seinen Möglichkeiten. Bei der Belastungssteuerung für die Teilnehmer wird, von mir als Übungsleiter, individuell gearbeitet und die Übungen und Inhalte entsprechend abgewandelt. Der Fokus liegt jedoch darauf, gemeinsam Sport zu treiben und natürlich gemeinsam Spaß zu haben.



Gemeinsam wird gelaufen ...

Waren es anfangs oftmals kürzere Strecken, so wurden es zum Ende des Laufkurses mehrere zusammenhängende Runden. Gelaufen wurde bei jedem Wetter, aber gottseidank regnete es eher selten. Alle Teilnehmer entwickelten sich stets weiter und hatten viel Spaß bei den oft anstrengenden Einheiten.



Stephan Schürmann



LAUFKURS
10-14 JAHRE

DI | 19:15 Uhr
60 Min | SB

Start: 30.04.2024
16 Einheiten

Mitglieder:
kostenfrei
Nichtmitglieder:
30 € | Kurs

Die Läufer mit Handicap hatten einen zusätzlichen Ansporn zu trainieren. Sie wollten für ihr Ziel, der Teilnahme am Röntgenlauf bestens vorbereitet sein. Trotz des ehrgeizigen Ziels wurde in der Trainingsgruppe viel gelacht. Kleiner Wehrmutstropfen war die Tatsache, dass die Teilnehmerzahl nach den Sommerferien zurückging. Dies war hauptsächlich in der Tatsache anderer Laufangebote für Kids mit Handicap, aber auch durch Neuorientierung beim Schulbesuch der Teilnehmer, begründet.

Zum Abschluss des Kurses bekundeten die meisten Teilnehmer, dass sie beim nächsten Laufkurs wieder dabei sein wollen. ♦



HANS GOGARN^{KG}
BAUSTOFFFLOGISTIK · BAUSTOFFHANDEL

Reinshagener Str. 102
42857 Remscheid

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

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



DIE BEHINDERTENSORTABTEILUNG WÄCHST IMMER WEITER

BEHINDERTENSORT I+II

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

Der Behindertensport ist auf dem Vormarsch und findet immer mehr öffentliches Interesse. Allorten ist Inklusion ein Thema und die Sportverbände ermutigen die Vereine, sich zu öffnen. Für die meisten Vereine Neuland und verbunden mit Berührungängsten, sowie Hemmschwellen in den Köpfen der Verantwortlichen bei der Organisation der Sportangebote.

Da sind wir im Reinshagener TB schon ganz viele Schritte weiter. Der Behindertensport ist integriert, beziehungsweise inkludiert. Er wird im Vorstand und Verein mitgedacht. Und der Handicapsport, um einmal ein anderes Wort zu verwenden, im Verein boomt.

2023 ist das Jahr der höchsten Wachstumszahlen in der Geschichte der Behindertensportabteilung im RTB, die mittlerweile schon 14 Jahre Geschichte schreibt und 2024 15-jähriges Jubiläum feiert.

Die Abteilung zählt mittlerweile insgesamt sechszwanzig Mitglieder. Hauptsächlich verantwortlich für die Zuwachszahlen ist die Gründung des Special-Hockeyteams im Januar 2023. Special-Hockey war in den Medien in und um Remscheid vertreten und hat unseren Verein und auch die Behindertensportabteilung interessant gemacht. Highlight hier sicherlich der **Besuch des WDR im Stadion Reinshagen** und Ausstrahlung des Beitrages mit



WDR | Lokalzeit Bergisches Land
04.10.2023 | 7:11 Minuten



Viele Handicapsportler, der Größe nach sortiert

Studiobesuch in der **WDR-Lokalzeit Bergisches Land**.

Hinzu kam der **Bewegungstag an der Hilda-Heinemann-Schule** im Juni, wo von unserer Special-Hockeytrainerin Ulli Kirchhoff noch einmal die Werbetrommel gerührt wurde. So konnte auch die klassische Behindertensportgruppe Zuwächse verzeichnen. Mittlerweile gibt es neben **Special-Hockey** und klassischer Behindertensportgruppe eine zweite Sportgruppe für die älteren Sportler mit Handicap. Diese Gruppe findet immer dienstags zwischen 19 und 20 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Reinshagen statt.

In dieser Gruppe wird der Fokus auf allgemeine Fitness, Kraft, Ausdauer und natürlich Koordination gelegt. Manch eine schweißtreibende Einheit haben die Sportler ab-

solviert und sich am nächsten oder übernächsten Tag sicher über manchen Muskelkater gefreut. Denn bei den gymnastischen Übungen in Sachen Kräftigung und Ausdauer, nicht selten verbunden mit einem knackigen Zirkeltraining, wurden Muskelgruppen angesprochen, die oftmals vernachlässigt wurden. In den Sommermonaten kooperierte die Gruppe mit dem Laufkurs des RTB.

In der **klassischen Handicapsportgruppe** gab es ein paar Abmeldungen, aber auch mehrere neue Gesichter. Hier steht nach wie vor dienstags zwischen 18:15 und 19:15 Uhr die Koordination und leichte Bewegung im Vordergrund. Die Teilnehmer machen Erfahrungen mit der Bewegung und es ist toll zu sehen, welche Freude beim Gelingen einer Übung besteht. Da das Leistungsniveau sehr unterschiedlich ist, was schon durch die unterschiedlichen Handicaps der Teilnehmer begründet ist, wird immer sehr individu-



Der WDR zu Gast im Stadion Reinshagen



Studiobesuch und Sendung des Beitrags



Voller Tatendrang – die Handicapsportler

ell gearbeitet und trainiert. Für mich ist es immer wieder schön zu sehen, welche Fortschritte die Sportler machen und wie dankbar sie über ein eigentlich kleines Stück Normalität sind. Laufspiele, Wurfübungen, Erlebnisparkours mit Gleichgewichtsübungen und nicht zuletzt Dehnübungen runden das Programm ab. In dieser Gruppe fangen wir da an wo die Krankengymnastik aufgehört. In der nachfolgenden Gruppe der Älteren wird darauf aufgebaut.

In Remscheid tut sich auch einiges. Der **BRSNW Kurzbahn Cup** fand Anfang September zum 17. Mal statt. Er ist nach wie vor die größte Talentsichtungs- und Fördermaßnahme des Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes NRW. Meines Wissens fand die Veranstaltung leider ohne Handicapschwimmer aus Remscheid statt. Nicht dabei war auch unser Vereinsmitglied Elias de Souza. Er ist in Richtung Bayern umgezogen und hat sich dort dem SC Regensburg angeschlossen. Im neuen Verein möchte der Nationalkaderschwimmer des Deutschen Behindertensportverbandes seine schwimmsportliche Karriere weiter voranbringen. Dem Reinshagener TB, wo er erste Schritte im Behindertensport machte, bleibt er weiterhin als Mitglied treu.

Ein weiteres Projekt ist die **Kooperation zwischen Röntgensportclub und Hilda-Heinemann-Schule**, welches vom Inklusionsrat der Stadt Remscheid unterstützt wurde. Es wurde eine Laufgruppe initiiert, die von und mit Daniel Schmidt trainiert wurde. Eine rundum gelungene Sache, die in der Teilnahme am Röntgenlauf mündete. In der Laufgruppe waren auch etliche Spieler unserer Special-Hockey-Mannschaft und somit RTB-Vereinsmitglieder vertreten, die beim Röntgenlauf für die Hilda-Heinemann-Schule starteten.

Für 2024 vom Inklusionsrat der Stadt Remscheid in Zusammenarbeit mit dem Sportbund Remscheid wird ein nächstes Projekt initiiert. Das **Sportprojekt „Mittendrin“** welches vom Remscheider Sportbund durchgeführt wird, soll das Angebot von inklusivem Sport in Remscheider Vereine implementiert werden. Die Vereine sollen vom Sportbund unterstützend beraten und geschult werden. So können sicherlich, die eingangs dieses Berichtes erwähnten Barrieren und Hemmschwellen in den Köpfen der Vereinsverantwortlichen und Übungsleiter der Breitensportvereine zumindest minimiert werden.

Nach dem Ausblick auf die abgeschlossenen und anstehenden Projekte in Rem-

scheid möchte ich noch vom **21. Röntgenlauf** berichten. Die Läufer unserer Handicapsportabteilung waren auf den Strecken 1.250, 2.450 und 5.000 Meter unterwegs. Alle die nicht laufen konnten, standen neben den Eltern an der Strecke und feuerten unsere Handicap-Runner an. Alle, bis auf die Läufer die für die Hilda-Heinemann-Schule starteten, natürlich gekleidet in Lohmann „Rot“. Die roten Laufshirts und Kapuzenpullis unseres Sponsors waren allerorten zu sehen. Die Firma Lohmann ist dem RTB weiterhin treu geblieben und hat im Jahr 2023 die komplette Teamausstattung des Special-Hockey-Team finanziert. Ein Bericht darüber ist an anderer Stelle in dieser Vereinszeitung zu finden.

Sportlich wurden etliche tolle Leistungen erbracht und alle gestarteten Läufer kamen ins Ziel. Für die Läufer, aber auch die anfeuernden Fans, war es wieder toll, bei einem der größten und schönsten Landschaftsläufe Deutschlands dabei sein zu dürfen und analog zu den Nichtbehinderten in einer eigenen Wertung zu starten. Bei der Siegerehrung der Handicapwertung standen wieder einige RTB-Läufer auf dem Siegerpodest.

Dies gelang Amelie (1. Platz 2.450 m), Svenja und Robert (1. Platz 1.250 m), Nora und Jan (2. Platz 1.250 m) sowie Leon (3. Platz 1.250 m).



Hassan mit Medaille

Eine tolle Leistung zeigte Hassan, der für das Laufprojekt der Hilda-Heinemann-Schule startete und über 2.450 m in der Jahrgangswertung, den zweiten Platz bei den Nichtbehinderten erreichte.



Ein starkes Team, der RTB!

Am Ende waren aber alle RTB-Teilnehmer Sieger. Auch wenn sie es nicht aufs Podest geschafft haben können sie stolz auf ihre Leistungen sein.

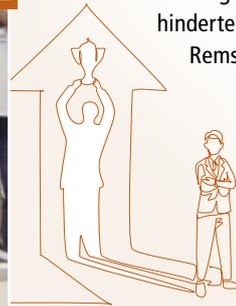
Alle teilnehmenden Handicapläufer machten wieder positiv Werbung für den Behindertensport, indem sie zeigten welche Leistungen mit Handicap möglich sind und wie einfach und problemlos sie, wie beim Röntgenlauf, in eine Großveranstaltung inkludiert beziehungsweise integriert werden können. Das hilft die eingangs dieses Berichtes beschriebenen Hemmungen und Berührungsängste abzubauen und trägt sicherlich dazu bei, dass sich weitere Breitensportvereine mit ihren Angeboten weiter für Handicapsportler öffnen.

Wir als Reinshagener TB sind diesen Schritt vor fast 15 Jahren gegangen und haben bislang nur positive Erfahrungen gesammelt. Ich hoffe in den nächsten Vereinszeiteinheiten noch viel Positives in Sachen Behindertensport in unserem Verein und auch in Remscheid berichten zu können.

WIR FREUEN UNS AUF VIELE NEUE HANDICAPSPORTLER IM RTB! ♦

Stephan Schürmann

Siegerehrung
Handicapwertung 1250m



Komm, wir gehen zum Sport!

Es ist Dienstag, 17.30 Uhr, und meine Tochter Katty weiß genau, was gemeint ist, wenn ich zu ihr sage: "Komm' wir gehen zum Stephan." In all den Jahren ist dieser Termin - ein Mal in der Woche - zur festen Institution geworden.

Meine Tochter findet hier nicht nur die Möglichkeit, sich zu bewegen, sondern hat auch eine der wenigen Gelegenheiten mit anderen - außerhalb des schulischen Umfeldes - Gemeinschaft zu erleben. Hier kann jeder nach seinen individuellen motorischen Möglichkeiten mitmachen.

Stephan schafft es auf die ihm eigene Art jeden da abzuholen, wozu er gerade imstande ist.

Mittlerweile sind auch alle Sportler mit tollen einheitlichen Trikots ausgestattet. Hier auch noch mal einen herzlichen Dank an unseren Sponsor, der Firma Lohmann, der uns hier sehr großzügig unterstützt.

Stephan hat in all den Jahren eine Gruppe zusammengebracht, die in Remscheid nahezu einzigartig ist. Hier wird nicht groß von Inklusion geredet, hier wird sie jede Woche gelebt.

Es ist ja auch leider so, dass Freizeitangebote für behinderte junge Menschen in unserer Region sehr rar sind. Alle sind mit großem Spaß dabei, es gibt immer viel zu lachen. Wer das nicht glaubt, ist herzlich eingeladen, mal vorbei zu kommen und sich davon persönlich zu überzeugen!

Einige sind mit Eltern oder Betreuern da, andere werden nach der Stunde von ihren Eltern wieder abgeholt. Auch wir als Eltern konnten hier untereinander mit der Zeit sehr nette Kontakte knüpfen, die mittlerweile über den wöchentlichen Termin hinaus gehen.

Und daher gilt umso mehr unser aufrichtiger Dank unserem Stephan, der sich unermüdlich für die Dienstagsgruppe einsetzt. Und wir hoffen natürlich sehr, dass er uns noch sehr viele Jahre treu bleibt und diese wunderbare Gruppe zusammenhält!

Christiane Köppchen



EIN GROSSER DANK AN UNSEREN PARTNER, DIE FIRMA LOHMANN

Die Firma Lohmann und der Reinshagener TB, das passt. Mittlerweile hat sich über die letzten Jahre eine vertrauensvolle Partnerschaft auf Augenhöhe entwickelt. Mit Gründung des Special-Hockey-Teams wurde unser Partner zum Wiederholungstäter und hat den RTB erneut großzügig unterstützt.



Trikotübergabe im Hause Lohmann

„SPONSORING“



Ein Dankeschön
an Herrn Doll von den Specials

Wir denken an den Januar 2023. Das Special-Hockey-Team war gegründet, trainierte fleißig und es kamen auch schon erste Anfragen für Freundschaftsspiele. Der Wunsch und auch der Ruf nach einheitlicher Teambekleidung kam auf und wurde lauter.

Im Stadtteil Hasten, bei der Firma Lohmann, wurde er gehört und in die Tat umgesetzt. Die Specials wurden mit Trikot, Hose, Stutzen und einer Kapuzenjacke ausgestattet. Die Ausrüstung wurde seither bei Spielen und Turnieren, aber auch in der Presse und im Fernsehen bei der Lokalzeit Bergisch Land präsentiert.

Für die schnelle und unkomplizierte Unterstützung der Firma Lohmann können wir als Vorstand, Trainer, Aktive und Vereinsmitglieder des Reinshagener TB nur danke sagen. ♦

**Stephan
Schürmann**

Lohmann

WILLKOMMEN IM (K)LEBEN!

Lohmann GmbH & Co. KG
Kompetenzzentrum Stanzen

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



**FITTE KIDS U9
LEICHTATHLETIK**

DO | 16 Uhr
90 Min | SB



**FITTE KIDS Ü9
LEICHTATHLETIK**

DO | 17:30 Uhr
90 Min | SB

KINDERLEICHTATHLETIK – FITTE KIDS

Die fitten Kids hatten 2023 wieder viel Spaß beim Training, meistens tolles sommerliches Wetter im Stadion und auch sportliche Erfolge sind zu erwähnen. Zu Beginn des Jahres haben wir bei uns ein neues Konzept eingeführt. Die fitten Kids trainieren seit einem Jahr in zwei Trainingsgruppen. Aufgrund regelmäßigen Zulaufes neuer Sportlerinnen und Sportler hatten wir uns dafür entschieden, die Gruppen altersgerecht zu teilen, um so jeder Altersklasse ein altersgerechtes Sportangebot anbieten zu können. Und dieser Plan ist voll aufgegangen!

Einige unserer fitten Kids nahmen an einem **KiLa-Wettkampf** und einem **Schülersportfest** im September in Remscheid teil. Bei dem KiLa-Wettkampf haben Lilly (U8) und Elli (U8) in Kooperation mit dem Team der LG-Remscheid, die einzelnen Disziplinen mit Freude im Team gemeistert und durften sich am Ende über eine Medaille und Urkunde freuen. Unsere „älteren fitten Kids“ sind am Folgetag in Einzeldisziplinen an den Start gegangen. Ece (W10) und Ida (W10) haben sich im Hochsprung versucht und konnten sich auch am Ende über eine Teilnehmerurkunde freuen. Elizan (W10) ging zum Abschluss eines sportlichen Tages beim 800m-Lauf an den Start. Nach einer Zeit von 3:32 Minuten erreichte Elizan das Ziel und freute sich über den 14. Platz.

Bedauerlicherweise hat Mackenzie, meine Co-Trainerin uns gegen Ende des Jahres 2023 verlassen. Wir wünschen dir weiterhin alles Gute für deine sportliche Zukunft! Mittlerweile habe ich aber schon tollen Ersatz erhalten. Mina und meine Schwester Michelle werden mich nun tatkräftig unterstützen!

Eine hohe Anzahl an fitten Kids absolvierte auch in diesem Jahr das **Sportabzeichen** in Gold, Silber und Bronze. Glückwünsche gehen an dieser Stelle an Lilly, Mira, Emilia, Sila, Ece, Milia, Leo, Ida Kr., Ida Kn., Elli, Elizan und Emily!

Wir drei würden uns freuen, wenn 2024 mindestens genauso viele fitten Kids wieder bei sportlichen Veranstaltungen an den Start gehen und

ihr Können unter Beweis stellen. Wir sind sehr gespannt, was 2024 für uns parat hält.

Wenn auch du ein tolles Team zum Sporttreiben suchst, bist du bei uns genau an der richtigen Adresse. Unsere „jüngeren fitten Kids“ (unter 9) trainieren jeden Donnerstag von 16–17:30 Uhr und unsere „älteren fitten Kids“ (über 9) trainieren im Anschluss von 17:30–19 Uhr. **Vereinbare doch gerne ein Probetraining!** Bei sommerlichen Temperaturen sind wir im Stadion Reinshagen anzutreffen und im Winter sind wir in der Halle Schimmelbschweg.



Unsere „jüngeren fitten Kids“ – U9



Unsere „älteren fitten Kids“ – Ü9

Wir drei freuen uns auf dich und vielleicht dürfen wir dich schon ganz bald bei uns im Team der fitten Kids begrüßen!

Eure Mina, Michelle & Celine ♦



Celine Gast



„... WER RASTET – DER ROSTET“

Und um gegen diese sprichwörtliche Redensart und mangelnder körperlicher Bewegung etwas entgegenzusetzen treffen wir uns donnerstags um 19.00 Uhr in der Halle am Schimmelbusch.

EDGAR hat immer das richtige Programm vorbereitet: **MÄNNERFITNESS** ... für den Rücken, den Muskelaufbau, die Atmung, Koordination und Konzentration, Ausdauer, aber auch Entspannung; mit und ohne Geräte, im Laufen und im Stand – Bodentraining geht auch.

Mit viel Spaß und Freude am wöchentlichen Training animiert er die gesamte Gruppe.

Auch dieses Jahr wurden in unserer Gruppe wieder Sportabzeichen vergeben. Mit Edgar's Motivation wurden im

gesunden Wettstreit tolle Ergebnisse in den entsprechenden Altersklassen erreicht.

Und wenn Edgar fehlt: in Vertretung übernimmt Jürgen das gemeinsame Training. Vielen Dank dafür!

Den gemeinsamen traditionellen Jahresausklang feiern natürlich alle Gequälten in geselliger Runde. **Wir freuen uns schon auf viele tolle Donnerstage in 2024.**

FAZIT: WIR RASTEN NICHT! – DANK EDGAR. ♦

Michael Albrecht



**FITNESSTRAINING
MÄNNER**

DO | 19 Uhr
60 Min | SB



GARDINEN
PEISELER *Trinberg 5*
Raumausstattung

42857 Remscheid Tel. 02191/75509

JÖRG BODE

HEIZUNG · SANITÄR

Hindemithstraße 2 · 42857 Remscheid
Telefon 021 91 / 97 31 31 · Fax 021 91 / 97 31 32
E-Mail: joerg-bode@t-online.de

www.holz-lehmbau.de



Remscheid



FRAUEN-GYMNASTIK

FR | 18 Uhr
60 Min | SB

FREITAG – ZEIT ZUM TURNEN – SICH BEWEGEN

Der Freitag ist für uns Ausgang der Woche.

Mit Sigrid Bickenbach, unserer Übungsleiterin, einem Urgestein aus dem RTB, lässt sich das machen. Wir staunen immer wieder, welche Ideen ihr zu den simpelsten Materialien einfallen, seien es Hula-Reifen, Polsterkissen, Bälle, Stühle, etc. Abgesehen von den eigentlichen Funktionen, gibt es vielfältige Varianten dazu. Dabei hat sie

uns im Blick. Die Übungen sollen ja auch korrekt ausgeführt werden. Teilweise kommen wir dabei ganz schön ins Schwitzen.

Nach der Stunde sind wir aber auch zufrieden mit der Leistung und mit uns und froh über die Gemeinsamkeit, die uns allen überaus wichtig ist. Wir werden entlassen ins Wochenende und freuen uns weiter auf den nächsten wöchentlichen Sport, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt.

Herzlichen Dank an unsere unermüdliche Sigrid. ♦

Ulrike Stangenberg



FRAUEN-GYMNASTIK

MO | 19 Uhr
60 Min | SB

MONTAGSTURNEN MIT BEA WINTER

Wir freuen uns über „neue Turnschwwestern“ die unsere Truppe gut ergänzen. Da Bea sich immer wieder etwas NEUES für uns einfallen läßt, war auch der Umgang mit den neuen Schwingstäben sehr interessant; es wurden viele Muskeln aktiviert, von denen wir gar nicht wussten, das es diese gibt.

Ein Dankeschön geht auch an unsere liebe Sigrid, die in der Sommerpause mit uns wandert und immer neue Ziele und Einkehrmöglichkeiten findet.

Liebe BEA, DANKE im Namen der Montagsturngrup-

pe für Deinen Einsatz und die Geduld mit uns – Wir freuen uns auf ein Gutes 2024 mit DIR !!! ♦

Rosi Wischniewski



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

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

zimmermann

raumausstattermeister

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

- Polsterei
- Gardinen
- Leuchten
- Teppiche
- Sonnenschutz

GRABMALE • STEINBILDHAUEREI
Meisterbetrieb

SCHURG

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

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

51399 Burscheid • Altenberger Str. 24
Tel. 021 74/6 09 48 • Fax 6 19 35

FITNESS WORKOUT

Es war wieder ein tolles Jahr. Lange konnten wir uns draußen im Stadion oder in den Wäldern rund um Reins-
hagen fit

halten. Holger hat immer für alle super ein Programm zusammengestellt. Besonders im Wald bei guter Luft und schöner Aussicht haben wir die Übungen sehr genossen. Durch neue Geräte

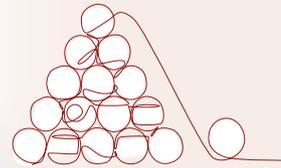
wurden in der Halle neue körperliche Reize geschaffen. Wir danken Holger für ein hervorragendes Sportjahr.

◆ Mike
Stäblein



WORKOUT

MO | 20 Uhr
90 Min | SB



HAZET
Das Werkzeug

**HAZET wünscht allen Sportlern
viel Spaß und Erfolg!**

LEICHTATHLETIK-
ABTEILUNG

Trainingszeiten

unter:

LG-REMSCHIED.DE

LG-NACHWUCHS WEITER AUF HOHEM NIVEAU

Aus der Sicht der LG Remscheid kann auf das Jahr 2023 mit durchaus zufriedenem Gemüt zurückgeblückt werden. Neben zehn Regionsmeistertiteln wurden neun Vereinsrekorde verbessert. Auch auf Verbandsebene wurden nicht selten LG-Athleten geehrt. Die Athlet:innen des RTB stellten unter diesen Erfolgen den größten Anteil an erfolgreichen Sportlern.

Wie in den vergangenen Jahren, freuten sich Gastvereine und Ausrichter auf die von der LG eigens organisierten Veranstaltungen. Das **KiLa Sportfest, der Stabhochsprungwettkampf** und das alljährliche **Schüler Sportfest** wurden – in diesem Jahr sogar bei trockenem Wetter – als fester Bestandteil in die Wettkampfplanung der umliegenden Vereine aufgenommen. Beim Schülersportfest am 17.09. wurden 220 Athleten aus 25 Vereinen begrüßt. Auch zu den bergischen Meisterschaften der U12 und dem Qualifikationswettkampf des U14-Cups fanden zahlreiche Besucher und Sportler ihren Weg ins Stadion Reinshagen.



Zu den erfolgreichen Aktiven gehörte 2023 wieder **Max Otto Biesenbach**. Er sammelte fünf Regionsmeistertitel in der Altersklasse M13. Mit seiner Vielseitigkeit belegte er zudem den vierten Platz bei den Verbandsmeisterschaften im Vierkampf. Auch verbesserte er zwei Vereinsrekorde. Dafür überlief er die 60 m Hürden in 9,67 s und sammelte im Blockmehrkampf Sprint/Sprung 2470 Punkte. Mit diesen beiden Leistungen belegte er am Ende der Saison sogar den ersten Platz in der Jahresbestenliste des Verbands (LVN) (Stand 27.09.).

Max Otto Biesenbach
Tom Keller

Auf ein erfolgreiches Jahr blickt auch **Nelly Schröder** zurück. In einem unglaublich starken Wettkampf wurde sie Regionsmeisterin im Vier- und Siebenkampf. Mit sechs persönlichen Bestleistungen in sieben Disziplinen verbesserte sie nicht nur die zwei Vereinsrekorde der Mehrkämpfe, sondern schob sich auch auf die Plätze Eins und Fünf der Bestenliste des LVN (Stand 27.09.).

Jan Edelmeier
Max Otto Biesenbach,
Nelly Schröder,
Zoe KlawonnFrederik Schmitz
Salma Laassoule
Luna Sonnenschein
Leni Drusenheimer
Juna Holtara Esteves
Sofie Wilms
Jonas Keune
Mathilda Danzeglocke
Charlotte Fründ

GOTTL. SCHMIDT
SCHULE BÜRO GESCHENKE

**Zwei Remscheider
„Dauerläufer“**

schöner schreiben und schenken

GOTTL. SCHMIDT alleestraße 29 | remscheid | 461410
SCHULE BÜRO GESCHENKE

- 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

Jan Edelmeier (M14, LTV) verbesserte den Vereinsrekord im Blockmehrkampf Wurf. In seiner Lieblingsdisziplin Speerwurf wurde er Regionsmeister und Fünfter bei den LVN-Meisterschaften.

Zu den Regionsmeisterinnen gesellte sich auch **Sarah Wißemann**, die den Stabhochsprung für sich entschied. Mit 2,50 m wurde sie zudem Vize-LVN-Meisterin. Beim **Heimwettkampf** am 16.09. verbesserte sie dann auch noch den Vereinsrekord auf 2,72 m.

Neben diesen vier hervorgehobenen Leistungen lassen sich sicherlich noch weitere, würdige Kandidaten finden. So verbesserte **Greta Westphal** den Vereinsrekord im Hochsprung auf 1,30 m bei den 10-jährigen Mädchen. Bei den Jungs verbesserte **Leo Keller** ihn im Vierkampf. **Emily Podszusweit** wurde Regions-Vizemeisterin im Speerwurf und Block Wurf. **Cecilia Klug** startete auf NRW-Ebene über die 60 m Hürden. **Alina Garweg, Angelina Schmidt** und **Zoe Klawonn** belegten starke Plätze bei den LVN Meisterschaften. Alina wurde außerdem Erste bei den **NRW-Meisterschaften des Rheinischen Turnerbundes** im leichtathletischen Fünfkampf.



Nelly Schröder

Neben den sportlichen Erfolgen bei Wettkämpfen, erfreuten sich viele Aktive der LG Remscheid am **Sportabzeichentag des RTB**. Bei der alljährlichen Vereinsfeier

im November wurden neben den Ehrungen der Wettkampfleistungen auch zahlreiche Sportabzeichen in allen Altersklassen verteilt.

Nach einem weiteren, Freude bringenden Jahr, schaut die LG schon gespannt auf die Saison 2024. Dafür sollen auch andere Veranstaltungen nach Remscheid geholt werden. So werden neben dem Schülersportfest (03.10.2024) die NRW Meisterschaften des Rheinischen Turnerbundes am Reinshagen stattfinden. **Ein besonderes Highlight stellt 2024 das 50-jährige Jubiläum der LG Remscheid dar.** Eine solche Zeit des Bestehens kann keine andere LG im Verband aufweisen. Die Planungen für die **Feier**, welche am **16.11.** stattfinden soll, sind bereits im Gange. Damit wird auch das kommende Jahr zu etwas ganz Besonderem. ♦

Jörn Abrahams

PARTNER DES SPORTS !

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



Arndt Köhler e.K.

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

Allianz

JAN GARWEG WIRD WIEDER VIZEMEISTER ...

BEIM DEUTSCHEN TURNERBUND IM LEICHTATHLETISCHEN FÜNFKAMPF BEI DEN MÄNNERN.

Im Leichtathletikverband startet Jan Garweg seit drei Jahren für den Solinger LC, groß geworden ist er aber im Reinshagener TB und in der LG Remscheid. Und so vertritt Jan seit vielen Jahren den RTB bei den leichtathletischen Mehrkämpfen des Deutschen Turnerbundes. So auch am 24.09. im familiären Stadion und bei bestem Wetter in Dieburg, wo die Deutschen Meisterschaften der leichtathletischen Einzeldisziplinen und im Mehrkampf stattfanden.

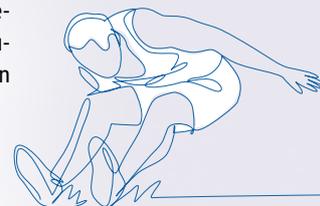
Mittags hieß es erst einmal den Schleuderball so weit wie möglich zu schleudern. Jan kam hier nicht ganz an seine Leistung aus dem Juni bei den NRW-Meisterschaften heran und wurde mit 48,64 m Achter.

Um 14 Uhr ging es dann in den leichtathletischen Fünfkampf. In einem locker gelaufenen 100 m Sprint (wegen einer leichten Verhärtung im linken hinteren Oberschenkel) in 12,02 s setzte sich Jan an Position Zwei. Den Weitsprung sprang er wegen der Verletzung mit dem schwächeren rechten Bein und flog als Tagesweitester auf 6,14 m und setzte sich an die Spitze. Diese verteidigte er auch nach dem Kugelstoßen noch knapp vor seinem Konkurrenten und Vorjahressieger Theodor Sauerwein vom TV Weisel. Jans Kugel flog auf eine neue Bestleistung von 10,49 m.

Danach galt es sich im Schleuderball nochmal deutlich zu steigern, da Theodor bereits die Einzelkonkurrenz hier mit 63 m gewonnen hatte. Theodor kam im Fünfkampf auf 60,36 m und Jan steigerte sich im dritten und letzten Versuch auf 57,22 m! So lag Theodor nur ganz knapp vor Jan vor dem abschließendem 2000 m Lauf. Im Vorjahr konnte Jan seinem Konkurrenten noch gut 10 Sekunden über diese Distanz abnehmen, aber gestern biss sich Theodor an Jans Fersen fest und blieb bis zur Ziellinie an Jan dran. Somit



Jan Garweg



gab es dieses Jahr die gleiche Podestplatzierung wie 2022.

Aber der Rückstand von 0,17 Punkten spornt Jan an, nächstes Jahr Theodor endlich zu schlagen und nach 2019 wieder Deutscher Meister zu werden. Wir wünschen ihm auf diesem Weg viel Erfolg! ♦

Ina Garweg

DIETER NOSS

WIR HATTEN EINE SEHR GUTE ZEIT MITEINANDER, DIE LEICHT-ATHLETEN & DIETER NOSS, DIE WEIT ÜBER EIN SPORTLICHES MITEINANDER & SPORTLICHE AKTIVITÄTEN HINAUSGING.

Als die Leichtathletik-Abteilung im RTB 1960 gegründet wurde, war Dieter bereits seit 10 Jahren im Verein. Zunächst in der Turnabteilung und dann in der Prellball-Abteilung.

Sehr schnell ergaben sich Verbindungen zu den Leichtathleten und deren Parodisten, die den jährlichen Saison-Abschluss-Abend des Vereins maßgeblich gestaltet und den Jahresablauf mit Parodien und kritischen Texten kommentiert haben.

Hier brachte sich Dieter ein mit seiner Musikalität und seinen gewitzten Texten. Und das über 60 Jahre, mit seiner Gitarre und Mundharmonika.

Beide Instrumente hatte er auf all' unseren vielen Unternehmungen dabei. Bei unseren Wanderungen im gesamten Rheinischen Schiefergebirge, an Rhein, Mosel, Main,

Lahn oder Tauber, bei unseren zahlreichen Freizeiten im SGV-Heim Sticht, in Bernau im Schwarzwald, im Elbsandsteingebirge, auf dem Ritten und im Bayerischen Wald.

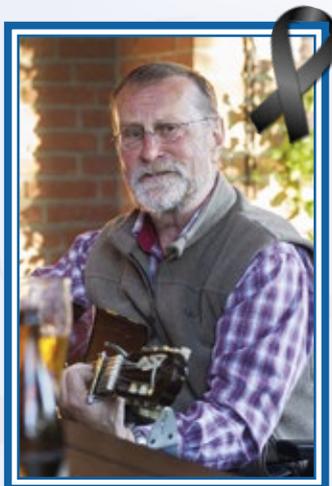
Mit seinem umfangreichen Repertoire gestaltete er ganze Abende und von seinem Chile-Aufenthalt brachte er die Vielfalt der südamerikanischen Musik mit ein.

Ja, und auch über 60 Jahre gemeinsamer Stammtisch müssen hier Erwähnung finden, mit allem, was dazu gehört und auch manchmal hitzigen Debatten. Hier haben wir noch Anfang Oktober mit Dieter zusammen gesessen.

Dieter hinterlässt eine sehr große Lücke in unserer Abteilung und wird uns sehr fehlen. ♦

Die RTB-Leichtathleten

Reiner Quanz



ERINNERUNGEN AN

SPORTABZEICHEN 2023

Wir gratulieren den 21 MITGLIEDERN des Reinshagener Turnerbundes, die im Jahre 2023 die Prüfung zum Deutschen Sportabzeichen mit Erfolg abgelegt haben:

10 JUGENDSPORTABZEICHEN

Silber Ida Knabenschuh
 Silber Elizan Yesilöz
 Silber Ida Krietemeyer
 Silber Ece Ulaş
 Silber Sila Dönmez
 Bronze Mira Mertgen
 Bronze Emilia Novello
 Bronze Emily Reichardt
 Bronze Elli Knabenschuh
 Bronze Lilly Neubauer



21 SPORTABZEICHEN

1. Silber Dorothea Geiler
 2. Gold Michael Stäblein
 2. Gold Timo Schürmann
 7. Gold Werner Kemmerich
 7. Gold Stephan Schürmann
 7. Silber Andreas Gröger
 8. Gold Heinz Steidl
 9. Gold Christine Hoppe
 9. Gold Jens Hoppe
 9. Gold Lydia Kasek
 10. Gold Jürgen Kampschulte
 11. Gold Hermann Haaser
 11. Gold Sabine Klett
 11. Gold Heinrich Kasek
 15. Gold Rainer Keuth
 18. Gold Ricarda Marcus
 24. Gold Edgar Schneider



25. Gold Beate Döring
 29. Gold Thomas Döring
 52. Gold Ute Quanz
 57. Gold Reiner Quanz



BORNSTALER ♦ HOF

Schäferei & Hofladen

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

Verkauf: samstags 9.00 – 13.00 Uhr

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



BERICHT DER LEICHTATHLETIKABTEILUNG 2023

Nach den pandemiebedingten Einschränkungen sind unsere sportlichen Aktivitäten wieder in einem ruhigeren Fahrwasser. Ca. 12–15 Teilnehmer kommen regelmäßig freitags zu unseren Trainingsabenden. Das meist gute Wetter begünstigte unser Sommertraining im Stadion Reinshagen mit dem Fokus auf Erwerb des Deutschen Sportabzeichens, das wieder von 14 Aktiven abgelegt wurde, davon die überwiegende Anzahl in **Gold**. Das zeigt im 63. Jahr des Bestehens unserer Abteilung einen immer noch vorhandenen guten Standard, auch wenn der Altersdurchschnitt jährlich steigt.

Noch ist die alte Schulturnhalle am Schimmelbusch unser Trainingsdomizil (Stand Dezember '23), aber die Zuversicht steigt, dass wir bald wieder in die Sporthalle West zurückkehren können, die uns seit Ende 2020 nicht mehr zur Verfügung steht.

Edgar Schneider als unser Trainer versteht es immer noch, alle Teilnehmer zu motivieren, im Rahmen ihrer Möglichkeiten das Beste zu leisten. Jürgen Kampschulte als Stellvertreter leistet ebenfalls richtig gute Arbeit.

Eine Radtour der Abteilungsmitglieder, veranstaltet von Edgar Schneider im Juni '23 „Dänn Ring erop, dänn Ring eraf nur Sonnensching...“ von Königswinter nach Linz und Einkehr auf der



LEICHTATHLETIK-
ABTEILUNG

FR | 19 Uhr
90 Min | HW



Stolze 793 Jahre Vereinsreife zum RTB sind bei der Weihnachtsfeier der Leichtathletik-Abteilung zusammengelassen.

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

anderen Rheinseite im Biergarten vom Rheinhotel Dreesen war eine willkommene Abwechslung vom Trainingsbetrieb.

Unser traditioneller Saison-Abschlussabend und ein kleiner gemeinsamer Silvesterspaziergang mit anschließendem Umtrunk runden unser Sportjahr ab.

20 Jahre lang haben die Leichtathleten des RTB unter Federführung von Thomas Döring bei der Durchführung des Remscheider Röntgenlaufes mitgewirkt. Es galt, die Strecke vom Prangerkotten durch das Morsbachtal bis hin zur Müngstener Brücke zu markieren, bei der Sicherung von Straßenquerungen zu helfen und den Verpflegungsstand

oberhalb von Müngsten inmitten des Waldes aufzubauen und zu betreiben. Das alles bei Wind (auch manchmal bei Sturm) und Wetter. Allen in der Abteilung, die zum Gelingen dieser Großveranstaltung beigetragen haben, herzlichen Dank dafür. Wir freuen uns, dass der RTB diese Aufgabe weiterhin übernommen hat und die Langläufer diese Betreuung fortführen. ◆

Reiner Quanz

WANDERWOCHELENDE 2023 IN HENNEF

IN DIESEM JAHR FÜHRTE UNS DIE DREITÄGIGE WANDERUNG NACH HENNEF AN DER SIEG.

Aufgrund der kurzen Anfahrt habe ich mich entschlossen erst am Freitag und nicht wie die Jahre zuvor schon am Donnerstag anzureisen.

Wir trafen uns vor dem Hotel Marktterrassen für unsere erste Wanderung. Um 11 Uhr starteten mit uns die Scheidas, Flachs und die Renate Pelzer. Das Gepäck wurde schon im Hotel abgegeben und die Autos im City Parkhaus abgestellt. Eine Besonderheit des Parkhauses war, dass man keinen Parkschein ziehen musste, sondern über Video wurde das Nummernschild registriert und dann bei dem Verlassen des Parkhauses wurde die Parkgebühr mit der Eingabe der Autonummer bezahlt. Nach der allgemeinen Begrüßung machten wir uns sogleich auf den Weg zur ersten Wanderung, dazu gingen wir erst zum Bahnhof, um uns einen Überblick auf der Wanderkarte zu verschaffen. Wir gingen auf den Kulturlandweg.

Ein sehr gut markierter und beschilderter Rundweg, der anfangs durch den Ort führte, aber schon bald an einem Siegdamm entlang ging. Wie überquerten die Sieg und gingen geradewegs auf das Ausflugslokal Sieglinde zu. Dort fragte ich nochmals nach freien Plätzen für den Sonntag, musste mir abermals eine Absage einholen. Bereits Anfang des Jahres wollte ich dort für das Abschlussessen Plätze reservieren lassen, aber da wurde mir schon gesagt, es hätten sich für den Sonntag bereits zwei Gesellschaften angemeldet. Unser Weg führte uns weiter an der Sieg entlang an einem Künstlergrundstück vorbei. Der Bewohner fertigte Kunstwerke aus Blech, Eisen, Chrom und sonstigen Metallen, die wiederum stellte er in seinem Garten aus.

Nach einer Weile hatten wir den ersten längeren Anstieg vor uns. Auf halber Strecke machten wir eine kleine Pause und genossen den Blick ins Tal.



Um sieben Uhr liefen die Drei eine Runde an der Sieg. Inzwischen sind auch Gudrun und Thomas eingetroffen, die beiden hatten sich für eine Übernachtung angemeldet. Für eine Tageswanderung kam dann auch noch Gerd dazu. Unsere Wandergruppe war damit komplett. Die heutige Tagesetappe war mit 17 km angegeben und führte uns als erstes wieder zu dem Gut Allney, dass wir bereits am Vortag bestaunen durften.

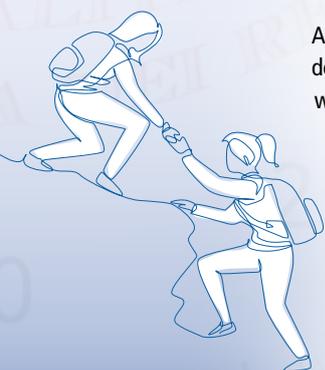
Nach wenigen 100 m kamen wir auf den Siegsteig, der war bis Blankenberg unser Begleiter. Heike und Renate haben drei Kilometer abgekürzt und waren somit schon etwas früher am Bahnhof Blankenberg. Nachdem auch der Rest der Gruppe den Bahnhof erreicht hat, fuhren wir mit dem Zug zurück nach Hennef. Unser Hotel lag nur 200 m entfernt vom Bahnhof und gleich daneben befand sich eine Eisdielen, in der wir uns wieder alle trafen. Zu gemeinsamen Abendessen gingen wir wieder in das Kölsche Wirtshaus. Vor dem abschließenden Abendspaziergang verabschiedeten wir uns von Gerd und ließen damit den Samstag ausklingen.

Auch am Sonntagmorgen haben die besagten Drei wieder ihre Morgenrunde gedreht. Nach einem reichhaltigem Frühstück machten wir uns auf den Weg zum Bahnhof. Nun ging es zum Ausgangspunkt vom Siegsteig nach Siegburg. In Siegburg angekommen trafen wir auf Britta Körschgen, eine alte Lauffreundin aus den Anfängen des Marathonteam. Die heutige Wanderung blieb ausschließlich auf dem Siegsteig. Wir folgten der ersten von insgesamt 13 Etappen nach Hennef. Die erste Etappe war mit 12 km angegeben. Wegen der angemeldeten Reservierung beim Griechen in Hennef um 14 Uhr haben wir die Strecke um etwa zwei Kilometer abgekürzt, dadurch haben wir uns einen größeren Anstieg, den einige schon vom Freitag her kannten, gespart.

Wieder einmal ging ein schönes Wanderwochenende an der Sieg zu Ende. Für uns war es erneut eine Bereicherung ein Stück Heimat kennen zu lernen. Die Vorfreude gilt dem nächsten Jahr in die Eifel dem schöne Örtchen Bad Münstereifel. ♦

Udo Stollwerk

Nach knapp drei Stunden erreichten wir das Gut Allney. Ein altes Schloss aus dem Jahr 1420, welches immer wieder neu renoviert wurde und in den 1980iger Jahren wurden die Gemächer in Eigentumswohnungen umgewandelt, sicher auch zum Erhalt des Gebäudes mit der sehr schönen Anlage. Weiter gingen wir noch im Trockenen über die Sieg nach Hennef zurück. Auf den letzten 500 m kam dann doch noch ebenso plötzlich wie heftig der Regen. Schnell erreichten wir das Cafe, welches sich gleich gegenüber von unserem Hotel befand. Dort gab es nicht nur leckere Torten, man konnte auch deftig essen z.B. Rührei mit Speck. Im Hotel konnten wir uns noch ein wenig von der Wanderung erholen bis dann um 19 Uhr ein Großteil unserer Wandergruppe eintraf. Wir begrüßten Katrin und Holger, Mila und Ingo und Klaus, der mit dem Zug angereist war. Zusammen gingen wir dann in das angemeldete Kölsche Wirtshaus. Ein Gasthaus wie man es aus Köln kannte mit leckerem Kölsch und dem dazu gehörigem traditionellem Essen. Nach einem kurzen Abendspaziergang ging es dann zu Bett. Den allmorgentlichen Frühstückslauf ließen sich Ingo, Klaus und Katrin nicht nehmen.



RTB MARATHONTEAM JAHRESBERICHT 2023

Das Jahr 2023 war für das Marathon-Team wieder mit zahlreichen Wettkämpfen weiteren Aktivitäten und Aufgaben belegt.

WETTKÄMPFE:

15 LÄUFER/INNEN | 35 STARTS | 14 VERANSTALTUNGEN IM IN- UND AUSLAND

Doch nun zur chronologischen Reihenfolge.

JANUAR Wir trafen uns zur Versammlung. Dort ging es primär um den Verpflegungsstand beim Röntgenlauf.

FEBRUAR Beim diesjährigen **Rosentagslauf** an der Wuppersperrre war das in die Jahre gekommene MT erstmals mit mehr Wanderern als Läufer unterwegs. Bei 22 Teilnehmern befanden sich 10 auf der Laufstrecke und 12 Personen sind mit der Heike eine 8 km Runde gegangen. Natürlich durfte im Anschluss der heiße Tee und die traditionellen Punchballen nicht fehlen. Alle drei Monate unternehmen wir eine **Wanderung**. Die erste im Jahr fand in Kürten statt. Eine schöne Runde von 13 km mit Einkehr im Restaurant „In der Delling“.

APRIL Klaus lief in Berlin einen HM, Christine in Köln 15 km und Hermann und Jürgen beim **Osterlauf in Lennep** über die 10 km Strecke.

MAI Bernd Z. nahm in Bad Salzuflen an einen **Firmenlauf** über 5,5 km teil. Unsere **dreitägige Wanderung** fand in diesem Jahr in Hennef an der Sieg statt.

JUNI Beim 21. **Mittsommernachtslauf in Dhünn** liefen Hermann und Uta die 10 km Runde, Udo begnügte sich nach Trainingsrückstand mit den 6 km. Auf eine besondere Herausforderung wagten sich Mila und Ingo Siebert. Die beiden nahmen an einem **6-tägigen Traillauf in Bhutan** teil. Im Hochland vom Himalaya absolvierten sie eine Strecke von 200 km.

AUGUST Christine absolvierte eine Hitzeschlacht auf der **Sengbachrunde**. Ende August fand unsere **dritte Jahreswanderung** statt. Vom Wanderparkplatz Neuemühle an der Dhünntalsperre gingen wir eine 12 km Runde

WETTKAMPFZEITEN 2023

Gerd Dürr km h M 65

10.09.23 Köln Brückenlauf 15,65 01:38:05 8. AK
22.09.23 7 Meilen Zons 11,30 01:01:38 5. AK

Christine Erdtmann km h W 55

08.04.23 Köln 15,00 01:22:20 4. AK
20.08.23 Sengbachlauf 11,30 01:08:01 3. AK

Bernd Haak km h M 55

10.09.23 Köln Brückenlauf 15,65 01:25:22
22.09.23 7 Meilen Zons 11,30 00:56:51 9. AK
29.10.23 Röntgenlauf 21,10 01:53:06

Hermann Haaser km h M 75

09.04.23 Lennep Osterlauf 10,00 01:06:37 2. AK
17.06.23 Mittso. Dhünn 10,00 01:06:32 1. AK
22.09.23 7 Meilen Zons 11,30 01:10:21 1. AK

Alina Kasek km h W 30

08.10.23 Lindau 10,55 01:05:46 3. AK
29.10.23 Röntgenlauf 10,00 01:09:12 1. AK
03.12.23 Köln Nikolauslauf 10,00 01:01:26 1. AK

Klaus Lipus km h M 60

22.09.23 7 Meilen Zons 11,30 00:59:54 4. AK
29.10.23 Röntgenlauf 10,00 00:56:19 1. AK

Uta Niedrig km h W 55

02.04.23 Berlin 21,10 01:52:12
17.09.23 Kopenhagen (DK) 21,10 02:04:40
29.10.23 Röntgenlauf 21,10 01:56:44 8. AK

Jürgen Romlau km h W 60

09.04.23 Lennep Osterlauf 10,00 01:00:38 2. AK
10.09.23 Köln Brückenlauf 15,65 01:44:47

Jan Sentak km h W 45

29.10.23 Röntgenlauf 21,10 01:44:41

Ingo Siebert km h W 55

24.06.23 Bhutan 200,00 52:17:02
29.10.23 Röntgenlauf 63,00 07:59:38

Mila Siebert km h W 55

24.06.23 Bhutan 200,00 52:17:02
29.10.23 Röntgenlauf 63,00 07:59:37 3. AK

Mike Stäblein km h M 60

22.09.23 7 Meilen Zons 11,30 00:57:13 5. AK
29.10.23 Röntgenlauf 21,10 02:18:06

Udo Stollwerk km h M 70

17.06.23 Mittso. Dhünn 6,00 00:39:24 1. AK
10.09.23 Köln Brückenlauf 15,65 01:49:56 4. AK
22.09.23 7 Meilen Zons 11,30 01:16:36 7. AK
29.10.23 Röntgenlauf 10,00 01:05:47 1. AK

Uwe Wermke km h M 60

29.10.23 Röntgenlauf 10,00 00:49:51 1. AK

Bernd Zimmerbeutel km h M 60

08.05.23 Bad Salzuflen 5,5 00:25:25
03.09.23 Trondheim (N) 21,10 01:53:04

über Wipperfeld und wieder zurück. Im Anschluss genossen wir eine Bergische Kaffeetafel im Restaurant Jägerhof.

SEPTEMBER Zwei Läufer sind in **Skandinavien** einen Halbmarathon gelaufen. Bernd Z. im **norwegischen Trondheim** und Klaus in der **dänischen Hauptstadt Kopenhagen**.

Bernd H., Jürgen, Gerd und Udo nahmen am **Kölner Brückenlauf** über 16 km teil. Das Thermometer zeigte immer noch hohe Temperaturen, doch schon nach 7 km gab es für die meisten Läufer kein Wasser mehr, für das Ärgernis hatte sich der Veranstalter am nächsten Tag per Mail bei den Teilnehmern entschuldigt.

Beim **7 Meilen Nachlauf von Zons** waren wir mit sechs Läufer/innen am Start. Dieser Nachlauf war für mich vor 40 Jahren mein erster Wettkampf. Damals fuhren wir mit über 20 Teilnehmern vom RTB regelmäßig nach Zons.

OKTOBER Der Oktober stand ganz im Zeichen des **Röntgenlaufs**, nicht nur das wir aktiv an den Läufen teilnahmen, wir hatten auch die Aufgabe den Verpflegungsstand zu besetzen.

20 Jahre wurde diese Aufgaben von den Leichtathleten durchgeführt. Voller Hochachtung und großem Respekt gilt dafür mein Dank an die Damen und Herren der Leichtathletik Gruppe. Dieser Dank hätte eigentlich vom RSC

kommen müssen, stellvertretend sage ich im Namen des gesamten MT noch einmal DANKE. An dieser Stelle möchte ich einmal erwähnen, dass es genau diese Truppe war, die 1991 den 1. Remscheider Citylauf ins Leben gerufen hat und weitere vier Jahre vom RTB durchgeführt wurde.

Für das Marathon-Team war es eine neue Herausforderung. Klaus hatte sich im Vorfeld ausführlich bei der Beate Döring informiert und hat uns mit dem vorhandenen Equipment versorgt. Alle Helfer wurden über ihre Aufgabe informiert. Unsere größte Sorge galt jedoch dem Wetter. Schon Tage vorher war immer mit Regen zu rechnen und daher planten wir mit einem Pavillon. Doch der Wettergott stand uns bei. Exakt für die Standzeit blieb es trocken, der Pavillon blieb eingepackt. Der RSC hat uns mit Getränken (Tee und Energydrink) sowie mit Müsli und Bananen gut versorgt. Der Stand wurde zügig aufgebaut und mit Uta, Christine, Renate, Stephan, Heinrich und mir bestens besetzt. Als Streckenposten standen Jürgen und Bernd Z. an der Überquerung der Morsbachtalstraße. Unser Organisator Klaus konnte sich derweil mit Jan, Mike und Bernd H. auf den Halbmarathon vorbereiten. Mila und Ingo nahmen noch den Schwung von Bhutan mit und liefen gemeinsam den Ultra. Schnell durchs Ziel, schnell nach Hause,



MARATHON-TEAM

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

**LOCKERES LAUFEN
LEISTUNGSKLASSE**



schnell geduscht und dann war Klaus schon um 11:30 Uhr am Stand. Ich durfte mich dann auf den Weg nach Hackenberg machen und mich zusammen mit Alina, Uwe, und Hermann auf die zweimal 5 km Runde vorbereiten. In einem internen Bericht nannte ich uns die fantastischen Vier. Jeder von uns belegte in seiner Altersklasse den 1. Platz.

NOVEMBER Unsere vierte Wanderung im Jahr viel leider dem Regen zum Opfer.

DEZEMBER Am 3.12. nahm Hermann am **Kölner Nikolauslauf** über 10 km teil. Wiedermal ein erfolgreiches Läuferjahr mit acht Altersklassen-Siegen, wobei alleine vier auf den 78jährigen Hermann fielen. ♦

Udo Stollwerk

KÖNIGREICH BHUTAN „THE LAST SECRET“

MILA SIEBERT UND INGO SIEBERT (RTB REMSCHEID) FINISHEN EINEN 200KM ULTRA IN BHUTAN

DIE CHALLENGE: 6 Tage | 200 km | 10.840 Höhenmeter rauf | 8.980 Höhenmeter runter
DIE MOTIVATION: „Du kannst es, wenn Du es willst und gemeinsam sind wir stark!“

Nachdem der Ultramarathon „The Last Secret“ im Königreich Bhutan coronabedingt in den Jahren 2020–2022 ausgefallen war, fassten wir im Oktober 2022 die Entscheidung diese **ultimate Herausforderung** im Jahr 2023 gemeinsam zu meistern. Ich war bereits angemeldet und nach einem Telefonat mit dem Veranstalter erhielt Mila einen der beiden letzten Startplätze. Ab dem Tag von Milas Anmeldung begannen wir uns auch mental auf diese Aufgabe vorzubereiten.

Im Dezember 2022 begann das Lauftraining bestehend aus mindestens 3 Einheiten pro Woche mit immer länger werdenden Distanzen und vielen Höhenmetern. Da unser Bergisches Land als hervorragendes Laufrevier eine große Vielfalt von Möglichkeiten bietet, waren am Ende die Wochenendeinheiten nicht selten mit 1.000 Höhenmetern und mehr je Laufeinheit gespickt. Unserem Plan strikt folgend, zogen wir unsere Vorbereitungen bis zum Zeitpunkt des Abfluges durch und verschafften uns auf diese Weise das notwendige Selbstvertrauen und die Fitness es „**gemeinsam**“ zu schaffen. Da der Lauf in einer Höhe von durchschnittlich 2.300 bis 2.500 m stattfand und mehrere Pässe bis fast 3.800 m Höhe überquert werden mussten, kam der Belastungsfähigkeit des Körpers eine ganz besondere Bedeutung zu.

Nachdem die geforderten Untersuchungen, medizinischen Checks, Belastungs-EKGs, etc. erfolgreich absolviert wurden, war der Weg frei ins ferne Bhutan zu reisen. Unser Primärziel war die gesamte Strecke von 200 km gemeinsam zu laufen und gemeinsam zu finishen. Wir waren uns sicher, dass wir das gemeinsam schaffen.

Für Mila war es der 1. Multistage-Ultra, was eine weitere Herausforderung darstellte. Ich selbst konnte auf meine Erfahrungen aus vielen bisherigen Ultras und Multistage-Läufen schöpfen, was die Vorbereitung erheblich erleichterte und optimierte.

Am 24.05.23 begaben wir uns auf die Reise nach Bhutan und landeten mit anderen Läufern am 26.05.23 auf dem Flughafen in Paro (Bhutan) im östlichen Himalaya. Die Landung in Paro garantiert Nervenkitzel, da dieser zu den gefährlichsten der Welt gehört und nur wenige Piloten eine Lizenz zum Landen besitzen. Ein besonderes Erlebnis war der Ausblick auf den Mount Everest an dem wir, wie zum Greifen nahe, vorbeiflogen. Nach der Landung folgten letzte medizinischen Checks durch die Rennärzte und nach der offiziellen Kontrolle der Laufausrüstung erhielten wir vom Veranstalter die Startfreigabe.

Am 27.05.23 ging es nach einigen kulturellen Highlights wie Tempelbesichtigungen, etc. ins 1. Camp, wo wir in Zelten übernachteten. Anders als bei anderen Multistage-Läufen hatten wir das Glück in den jeweiligen Camps verpflegt zu werden.

VOLLER SPANNUNG UND VORFREUDE ERWARTETEN ALLE TEILNEHMER DIE KOMMENDEN 6 LAUFTAGE.

28.05.23 | 1. LAUFTAG (31,5 KM)

Um 08:00h erfolgte der Startschuss und es ging auf die Strecke. Zuvor liefen wir durch einen Ehrenspalier aus 350 uniformierten Schülern, und es wurde die Nationalhymne von Bhutan gesungen.

Der 1. Tag war mit 31,5 km und +1.263 HM eine eher leichte Übung zum Warmlaufen. Wir starteten auf einer Höhe von etwa 1.200 m und liefen bis auf eine Höhe von etwa 1.800 m. Camp 2 erreichten wir nach 05:38 h.

29.05.23 | 2. LAUFTAG (29,9 KM)

Die Strecke führte zunächst durch den bhutanesischen Regenwald von 1.800 m bis auf eine Höhe von 3.500 m. Im Anschluss folgte ein 10 km langer Abstieg auf 2.300 m. Die Streckenlänge betrug 29,9 km bei etwa +2.428 HM.



Ab km 6 gab es kein Zurück mehr, kein Läufer hätte durch Dritte oder Rettungsdienste aus dem Wald geholt werden können. Die maximale Steigung lag bei ca. 40%, was dazu führte, dass bei verschiedenen Passagen regelgerecht geklettert werden musste. Entkräftet kamen wir nach ca. 10:30 h ins Ziel.

Im Regenwald (Bhutan liegt auf der Höhe von Dubai) wurden wir von Blutegeln und großen Bremsen regelrecht hingerichtet, kein Läufer kam ohne Blessuren ins Ziel, einige Läufer mussten bereits bei der 2. Etappe aufgeben.

30.05.23 | 3. LAUFTAG (29,1 KM)

Nach einer welligen Asphaltstrecke von 20 km folgte ein 9,1 km langer Anstieg mit 1.968 HM. Auch hier waren extreme Steigungen von bis zu 45% zu bewältigen. Das Ziel lag auf 3.600 m in einem Kloster und wir übernachteten in unterschiedlichen Gebäuden. Als besonderes Highlight wurde das „8. internationale Fußballspiel ...“ **Mönch vs. Läufer**“ ausgetragen. Natürlich haben uns die Mönche besiegt, denn auf 3.600 m Höhe zu rennen und zu sprinten war nach dem Lauf dann doch zu viel. Die harten Anstiege forderten mit der Aufgabe einiger Teilnehmer erneut ihren Tribut.

31.05.23 | 4. LAUFTAG (39,7 KM)

Die ersten Langetappe mit 39,7 km und +1.928 HM führte uns zum höchsten Punkt des Rennens in 3.745 m Höhe. Dem dann folgenden Abstieg bis auf 2.400 m folgte wiederum ein erneuter, knüppelharter, Anstieg auf 3.500 m und eine Passüberquerung. Der letzte Abstieg auf 2.300 m verlief problemlos. Bei wenig Schatten und großer Hitze mussten erneut mehrere Läufer das Rennen aufgeben.

01.06.23 | 5. LAUFTAG (KÖNIGSETAPPE 54,5 KM)

Die Strecke führte durch unbewaldete Gebiete mit wenig Schatten. Bei großer Hitze mutierte die Strecke mit ihren 2.048 HM zu einer Hitzeschlacht. Nachdem einer meiner Laufstöcke gebrochen war blieb nur die Möglichkeit einer „selbstgeschnitzten hölzernen Variante“ aus dem Busch. Nach 12:55 h erreichten wir glücklich und völlig platt das Ziel. Nun war klar, wir werden das Rennen auf jeden Fall finishen.

02.06.23 | 6. LAUFTAG UND FINISH (15,5 KM)

Wer glaubte, die letzten 15,5 km seien ein Spaziergang, wurde eines Besseren belehrt. Nach profiliertem Beginn mit 11 km und 505 HM waren auf den letzten 4,5 km brutale 700 HM zu bewältigen, bevor wir die „Finishline“ im berühmten „Tigernest-Kloster“ überqueren konnten.

Wir hatten es geschafft, das Königreich Bhutan auf einer Streckenlänge von ca. **200 km in 52 h 17 min 02 sec gemeinsam** zu durchqueren.

Dieser Bericht soll all diejenigen anspornen, nicht an ihren Fähigkeiten zu zweifeln, sich zu motivieren, an sich zu arbeiten, sich immer wieder anzutreiben, um später als Sieger gegen sich selbst auf dem eigenen Treppchen zu stehen ... und zwar ganz oben. ♦

**Mila und
Ingo Siebert**

ULTRAMARATHON DURCH DEN DSCHUNDEL VON KAMBODSCHA „THE ACIENT KHMER PATH“

EINEN ULTRAMARATHON MIT 220 KM IN KAMBODSCHA BEI WEIT ÜBER 30 °C UND DURCHSCHNITTlich 75% LUFTFEUCHTIGKEIT ZU LAUFEN IST SCHON EINE GROSSE HERAUSFORDERUNG.

Besonders spannend wird es jedoch wenn große Teile davon durch den Dschungel gelaufen werden müssen. Dieser Herausforderung stellte sich Ingo Siebert vom RTB-Remscheid. Der Veranstalter „Global Limits“ ist in diesem Bereich als professioneller Veranstalter weltweit unterwegs und organisierte diesen Lauf bereits in der 10. Auflage. Ingo Siebert und der Veranstalter kennen sich bereits von anderen Ultras und so konnte man davon ausgehen an einem perfekt organisiertem Event teilnehmen zu können. Die Streckenführung ging fast ausnahmslos durch das für Touristen nicht erschlossene Kambodscha, sodass man erwarten konnte das „echte Kambodscha“ zu erleben. Der Lauf selbst ist ein Orientierungslauf, bei welchem den Streckenmarkierungen zu folgen ist. Erfahrungsgemäß ist die Strecke perfekt markiert, sodass ein Verlaufen fast unmöglich ist, Aufpassen muss man allerdings schon.

Am 29.11.23 und 30.11.23 ging es mit dem Flieger über Bangkok nach Phnom Penh. Der Check-in für die Veranstaltung erfolgte am 01.12.23 mit Ausrüstungs- und Medical Check. Nachdem das geschafft und die Startfreigabe erteilt war, ging es am 02.12.23 ins 1. Camp (ein Kloster). Übernachtet wurde in einer großen Halle unter eigenen Moskitonetzen.

Am Morgen des 03.12.23 erfolgte der Startschuss um 07.00 h, mit einer Stunde Verspätung, da das kambodschanische Fernsehen anrückte und eine Reportage drehte. Von nun an waren wir berühmt, jeder wusste, dass diese verrückten Menschen einfach 220 km durch Dschungel, über Ebenen mit Grasland, über staubige Straßen bei großer Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit zur weltberühmten Tempelanlage von „Angkor Wat“ laufen wollen.

Die **1. Etappe** war mit 32 km zum Eingewöhnen, die Außentemperaturen betragen etwa 33 °C bei eine Luftfeuchtigkeit von über 75%. Bereits nach der 1. Etappe gab es wegen der harten äußeren Bedingung die ersten Aufgaben, weitere sollten folgen.





Bei der **2. Etappe** musste bei großer Hitze eine staubige Straßenpassage von 24 km (nur geradeaus) und eine erste längere Dschungelpassage von 13 km gelaufen werden. Nach 37 km war das Ziel mitten im Dschungel vor einer **1.200 Jahre alten Tempelanlage**.

Da die Länder Kambodscha, Thailand, Laos und Vietnam eines der **Hauptverbreitungsgebiete von Cobras** sind, war für das Durchlaufen der Dschungelpassagen größte Vorsicht geboten. Auch wenn diese gefährlichen Tiere bei Vibrationen durch das Laufen eigentlich das Weite suchen, kann nie ganz ausgeschlossen werden, dass man diesen begegnet. Daher war man immer besonders achtsam.

Die **3. Etappe (Königsetappe)** war mit 62 km an Herausforderung und Härte kaum zu überbieten. Zunächst musste der Dschungel über eine Distanz von etwa 30 km durchquert werden. Noch innerhalb der Tempelanlage des 2. Camps ging es hinein in den Dschungel. Die Verpflegungspunkte hätten etwa alle 10 km platziert werden sollen, jedoch nicht in diesem Jahr. Es hatte bis kurz vor dem Start (06:00 h) in der Nacht stark geregnet, sodass im Dschungel der Untergrund total aufgeweicht war. Bereits der erste VP hatte sich nach 5 km so im Morast festgefahren, dass bis zum 2. VP über 15 km zurückzulegen waren. Das Laufen in hohem Gras und das Durchqueren knöchel- und knietiefer Schlamm- und Wasserlöcher stellte alle Beteiligten vor eine große Herausforderung. Im Anschluss an den Dschungel galt es noch eine „staubige Landstraße“ mit 32 km ohne viel Schatten zu laufen. Da man nie wußte, was im Gras lauert oder sich in den knietiefen Schlammflöchern befindet, hatte sich auch niemand länger als nötig im Dschungel aufgehalten. Das angenehmste war auf jeden Fall der Schatten. Die dann folgenden 32 km waren brutal heiß und die Luftfeuchtigkeit ging kaum unter 75%. Man konnte sich nur mit kühlen Getränken und Crasheistüten auf dem Kopf einigermaßen abkühlen. In der Dunkelheit erreichte ich dann gegen 20 h endlich das Ziel, fix und fertig aber zufrieden. Leider hatten sich auf der 3. Etappe fast alle Läufer durch die nassen Füße und anschließenden 32 km Sandpiste teils gigantische und schmerzhaft Blasen an den Füßen gelaufen, so auch ich. Aber ab der 4. Etappe waren es ja nur noch 90 km bis ins Finish. ... Also Kopf in die Hand und durch ...

Leider mussten bei der Langetappe wieder einige Läufer entkräftet aufgeben.

Bei der **4. Etappe** ging es mit einer vergleichsweise kurzen Strecke von 29 km in die Berge. Die Berge sind zwar nicht hoch, jedoch mussten etwa 400 Höhenmeter auf 2 km ... also Klettern ... bewältigt werden. Der Veranstalter hatte uns bereits mit den spaßigen Worten vorgewarnt **„Ihr habt für Leid und Qual viel Geld bezahlt und es soll sich ja auch lohnen“**. Etwa die Hälfte der Strecke verlief wieder durch dichten Dschungel insbesondere bei der Kletterpassage mussten wir uns durch Dickicht und Wände von Grünzeug hindurcharbeiten. Auf dem letzten Teilstück durchliefen wir einen im Dschungel verborgenen Elefantentempel, es war einfach atemberaubend. Zur Belohnung für bewältigten Strapazen lag das 5. Camp auf einer Anhöhe, direkt am Fluss und in unmittelbarer Nähe von Wasserfällen. Nach dem Zieleinlauf legte sich nahezu jeder Läufer zum „Cooldown“ in den Fluss. **Geschlafen wurde im Freien unter Moskitonetzen** und endlich lag die Nachttemperatur bei etwa 24 °C und nicht bei 28 °C.

Die **5. Etappe** war mit 47 km die zweitlängste und verlief etwa zur Hälfte durch den Dschungel, teils auf Straßen teils über Pfade. Auf dieser Passage wurden auch die meisten Schlangen, Skorpione und anderes Getier gesichtet. Die Etappe war mit wunderschönen Ausblicken in den nicht endenden Dschungel trotz der total kaputten Füße recht schön zu laufen / zu gehen (man konnte kaum noch laufen), also etwas für die Handykamera. Damit war allerdings bei der letzten Dschungelpassage Schluss, da wir auf 800 m Streckenlänge 200 HM hochklettern mussten. Etwa 1 km vor dem Ziel ging es nochmal durch ein tieferes Gewässer.

Die **6. Etappe** verlief mit einer Streckenlänge von nur 17 km ausschließlich flach und wir erreichten nach 7 km die **gigantischen Tempelanlagen**, alle über 1.000 Jahre alt. Nun waren wir wieder in der Zivilisation angekommen und arbeiteten uns km für km durch die Touristen nach Angkor Wat vor. Da wir eine Kleiderordnung mit langen $\frac{3}{4}$ -Hosen und T-Shirts einzuhalten hatten wurde es wiedermal unerbittlich warm. „Global Limits ist der einzige Veranstalter der in der Tempelanlage eine Finishline haben darf“

Nach 48:05:45 h war es endlich geschafft, ich war im Finish !!!

Bei der großen Finisherparty wurden die Flüssigkeitsdepots mit Bier und Wein wieder aufgefüllt, denn Wasser hatten wir genug gesoffen. Jeder erhielt seine Trophäe, ich selbst erhielt mit 2 anderen Läufern für 3 gefinishte Rennen in 3 verschiedenen Ländern eine **Sondertrophäe**. Es war ein tolles Abenteuer, bei welchem man auf Grund der klimatischen und äußeren Bedingungen sich jedoch gut überlegen sollte, ob man das möchte. Wenn man sich diesem Abenteuer stellt, ist es eine echte Erfahrung. ♦

Ingo Siebert

Ingenieurbüro Siebert

Fürberger Land 36 • 42857 Remscheid



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

19. REMSCHEIDER SILVESTERLAUF 2023

Man könnte sagen: „*Same procedure as every year*“. Denn zum Jahresende fand der traditionelle Remscheider Silvesterlauf in Reinshagen statt, der wie immer gemeinsam durch den RTB und dem Lüttringhauser TV organisiert wurde.

Erfreulicherweise hatten sich inklusive der Nachmelder 155 Läufer*Innen angemeldet. Damit war das Orga-Team um Michael Scholz, Udo Stollwerk, Dieter Kopp und Klaus Lipus sehr zufrieden. Die äußeren Bedingungen waren mit windigen 8°C und ein wenig Regen, nicht ganz so gut wie im letzten Jahr. Allerdings gab es zwei Wermutstropfen. Denn sowohl unser Moderator Andreas Menz, als auch Lokalmatador Daniel Schmidt hatten uns kurzfristig ihre Teilnahme wegen einer Corona-Erkrankung absagen müssen. Somit war klar, dass es nun nach vielen Jahren erstmals wieder einen neuen Sieger bei den Herren geben würde. Als Moderator sprang Michael Scholz ein.

Insgesamt absolvierten 148 Läufer*Innen die anspruchsvolle 14 km lange Wendepunktstrecke, die vom Stadion Reinshagen ausgehend, durch Wupperwälder hindurch und vorbei an der Müngstener Brücke führte.

Schnellster war diesmal Daniel Lipus mit einer Siegerzeit von 50:56 Min. Daniel, in Remscheid groß geworden und ehemaliger RTBler, startete für den Berlin Track Club. Zweiter, mit einem großen Rückstand von rund 3,5 Min., wurde Stephan Duggan von der SF Ennepetal. Dritter wurde Marc Walter von der LG Wuppertal, mit weiteren rund 40 Sek. Abstand. Bei den Frauen siegte mit einem neuen Streckenrekord in fantastischen 56:03 Min. Daniela Wurm von der TV Haßlinghausen und wurde damit sogar insgesamt Fünfte! Zweite und Dritte wurden genau wie im Vorjahr Vanessa Sosnowski vom Edelhelfer Racing Team und Miriam Adam vom Tri

Club Wuppertal mit rund 7 bzw. 9 Min. Rückstand. Ein großes Dankeschön auch dieses Jahr wieder an die begleitenden Radfahrer, insbesondere die des RV Adler Lüttringhausen.

Die **kompletten Ergebnisse** sind auf unserer Homepage einsehbar – einfach den QR-Code scannen.



LAUFTREFF

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



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

Das Orga-Team bedankt sich bei allen, die an der Veranstaltung teilgenommen haben, egal ob als Läufer, Zuschauer

oder Helfer und freut sich auf die Jubiläumsausgabe am 31.12.2024, dem dann 20. Remscheider Silvesterlauf. ♦

Klaus Lipus



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



Max Jbach

Mein Bad. Meine Wärme.

Hindenburgstr. 4 · 42853 Remscheid
Fon 02191.746 61 · www.maxibach.de

HOCKEY 2023

Im Jahr 2023 wurde der neue Kunstrasen für die Hockeyspieler des RTB eingeweiht und sofort in Betrieb genommen.

Aufgrund der weiterhin andauernden Umbauten in der Halle West war es jedoch nicht möglich, im Winter wieder in die Halle West zurückzukehren.

Ich freue mich sehr, dass wir nach der Hallensaison und einer kurzen Zeit des Ausweichens noch vor den Sommerferien wieder auf dem heimischen Kunstrasen Hockey spielen können. Der Kunstrasen, der für den Hockeysport ausgelegt ist, ist nun der Trainings- und Heimspielort des RTB-Hockey.

Mit dem neuen Untergrund konnten wir nun die bevorstehenden Herausforderungen angehen. Wir brauchten weitere Trainer, Mitspieler und gut genutzte Trainingszeiten. Gemeinsam mit den ehrenamtlichen Trainern und einigen helfenden Eltern haben wir den Sommer gemeistert und mussten dann leider doch noch einmal für die Winterspielzeit nach Lüttringhausen zurück-



kehren. Das im letzten Jahr etablierte Konzept des Trainierens und Spielens in Klausen wurde erneut genutzt, um auch im Winter weiterhin aktiv zu sein. Ein großes Dankeschön für das Zusammenrücken geht erneut an

die Sportskameraden des LTV!

Besonders erfreulich ist die Entwicklung und das Wachstum unserer jüngsten Gruppe – der Special Hockeymannschaft. Die Idee des Projekts aus dem letzten Jahr hat sich zu einer erfolgreichen Mannschaft entwickelt, die bereits durch Turniersiege und Fernsehauftritte Aufmerksamkeit erregt hat.

Alle diese Herausforderungen können nur durch viele helfende Hände gemeistert werden. Daher gilt mein Dank von ganzem Herzen vor allem allen TrainerInnen und Helfern, die das Hockeyspielen im RTB erst möglich machen. ♦

Florian Zwanzig



HOCKEY

BAMBINI U6

DI + FR | 16 Uhr
90 Min | SR

BAMBINIS U6 – EIN ERFOLGREICHES JAHR FÜR UNSERE BAMBINI-HOCKEY-HELDEN!

Das vergangene Jahr war für unsere jungen Hockeytalente der Bambini-Mannschaft eine Saison voller spannender Momente, aufregender Spiele und beeindruckender Leistungen. Die Saison begann mit Trainings, in denen unsere kleinen SpielerInnen ihre Fähigkeiten weiterentwickelten und ihre Leidenschaft für Hockey zeigten. Unter der spielerischen Anleitung des Trainerteams konnten sie ihre Techniken verbessern und ein tieferes Verständnis für das Spiel entwickeln. Neben dem Hockey wird auch die Koordination und Kondition trainiert.

Unsere Bambini-Mannschaft trat mehrere Turniere an, bei denen sie ihr Können unter Beweis stellten. Mit jedem Spiel zeigten sie nicht nur ihre sportlichen Fähigkeiten, sondern auch **Teamgeist und Fairplay**. Bei dem Turnier in Wuppertal konnte sich der Reinshagener Turnerbund bei allen drei Spielen durchsetzen und sind ungeschlagen nach Hause gefahren.

Jeder Spieler und jede Spielerin trug zum Erfolg des Teams bei, sei es durch präzise Pässe, großartige Tore oder solide Verteidigungsarbeit. Neben dem Training und den Spielen war auch der Zusammenhalt innerhalb des Teams beeindruckend. Das Gemeinschaftsgefühl wurde durch eine gemeinsame Weihnachtsfeier mit den Eltern bestärkt.

Ein besonderer Dank gebührt zudem den Eltern, die ihre Unterstützung und Ermutigung während der gesamten Saison gezeigt haben. Ihre Anwesenheit an den Spieltagen und ihre Unterstützung hinter den Kulissen waren entscheidend für das Wohlergehen unserer Bambini-SpielerInnen.

Insgesamt war es ein erfolgreiches Jahr, das nicht nur sportliche Erfolge, sondern auch wertvolle Erfahrungen und unvergessliche Momente für unsere Bambini-Mannschaft gebracht hat. Wir freuen uns darauf, diese positive Dynamik in das kommende Jahr mitzunehmen und weiterhin die Leidenschaft für Hockey zu leben. Wir freuen uns immer über neue Mitglieder für die Mannschaft.

Ein dreifaches „RTB, ole, ole, ole“ für unsere fantastischen Bambini-Helden! ♦

Lea Reichert

LEA REICHERT ERHÄLT B-TRAINERLIZENZ UND WIRD ZUSÄTZLICH AUSGEZEICHNET

Lea Reichert hat Ihre B-Trainerlizenz erfolgreich abgeschlossen.

Dabei wurde **ihr Projekt**, welches ein fester Bestandteil der B-Lizenz ist, **besonders hervorgehoben**.

In dem Projekt geht es um die Förderung von bestimmten Fähigkeiten im Hockey anhand eines Heftchens, was sie selbst erstellt hat. Weiterhin wurde Sie vom Deutschen-Hockey-Bund zur **Jahrgangsbesten** ausgezeichnet.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZU DIESER LEISTUNG, LEA! ♦

Leon Schrödt



Bambinis U6



MÄDCHEN | KNABEN U8

Die U8 hat ein erfolgreiches Jahr 2023 hinter sich gebracht und konnte alle Spiele für sich gewinnen. Das häufige Training und der Fleiß von jedem Spieler und jeder Spielerin hat sich also ausgezahlt. Die Jungs und Mädchen sind zu einer großartigen Mannschaft zusammengewachsen und zeigten stets ein tolles Zusammenspiel. Mit dem Wechsel in die Hallensaison gab es auch einen vorübergehenden Trainerwechsel. Mit diesen Erfolgen im Rücken und dem neuen Trainer geht es in ein neues Hockeyjahr 2024.

Alle freuen sich darauf auch im neuen Jahr wieder spannende Spiele und viele Siege zu sehen. ♦
Nadine Stäblein

KNABEN U12

Das zurückblickende Jahr war für die U12 ein Jahr voller Veränderungen und neuer Erfahrungen. Direkt zu Beginn des Jahres gab es passend zu Karneval ein Spaßtraining, wo alle, die wollten, verkleidet kommen konnten. Von einer nicht ganz so guten Hallensaison ließ die U12 sich nicht unterkriegen und es ging endlich wieder zurück auf den neuen Platz, welcher



Spaßtraining bei der U12

KNABEN U14

Im vergangenen Jahr haben wir als Team der U14 eine beeindruckende Entwicklung durchlaufen und sind stolz auf unsere erreichten Ziele. Ein bedeutender Meilenstein war das Wachstum unseres Teams. Wir konnten neue Spielerinnen und Spieler in unseren Reihen begrüßen, was zu einer noch stärkeren Gemeinschaft und einem verbesserten Zusammenhalt führte. Diese positive Dynamik hat sich auch auf



Erfolgreiche U14



Mädchen Knaben U8

**HOCKEY****MÄDCHEN |
KNABEN U8**

DI + FR | 16 Uhr
90 Min | SR

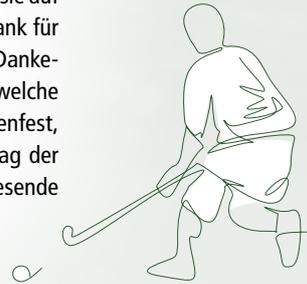
**KNABEN
U10**

DI + FR | 17 Uhr
90 Min | SR

**KNABEN
U12 | U14**

DI | 18 Uhr
FR | 19 Uhr
90 Min | SR

mit viel Freude eingespielt wurde. Hier durften ein paar sogar schon ihre Erfahrungen bei den Spielen der U14 sammeln. Auf dem Feld kamen viele Veränderungen auf unsere U12 zu. Erstens die neuen Spielbedingungen. Ab jetzt gehörten sie zu den größeren Kindern, welche auf einem $\frac{3}{4}$ Feld spielen und nun auch Ecken schießen durften. Außerdem kam es zu einem Trainerwechsel. Seit dem Sommer bringt Markus unserer U12 viele neu Tricks am Schläger bei und bereitete sie auf die Spiele vor. Hier einmal einen großen Dank für deinen Einsatz Markus! Auch ein großes Dankeschön an die Spieler und Eltern der U12, welche uns am Remscheider Sport- und Familienfest, dem Reinshagener Stadtteilstfest und am Tag der Vereine geholfen haben. Da uns zum Jahresende leider einige Mitspieler verlassen haben, hoffen wir im neuen Jahr auf viele neue Mitspieler. ♦
Nele Küpper



Wir sind glücklich über den neuen Platz. Jetzt kann durch gezieltes Training unsere Technik und Ballkontrolle verbessert werden. Wir sind stolz darauf, wie weit wir in dieser Hinsicht gekommen sind. Mit großer Vorfreude blicken wir bereits auf das nächste Hallenturnier im Januar. Insgesamt war das vergangene Jahr für unsere Jugendhockeymannschaft ein Jahr des Wachstums, der Lernens und der Freude. ♦
Wienke Dirks

dem Spielfeld bemerkbar gemacht. Besonders erfreulich waren unsere ersten Erfolge in der Halle. Durch harte Arbeit und engagierte Trainings konnten wir unsere Fähigkeiten verbessern und uns als Mannschaft weiterentwickeln.

Auch auf dem Kleinfeld haben wir uns bewiesen, indem wir erfolgreich an verschiedenen Feldturnieren teilgenommen haben. Diese Erfahrungen haben uns nicht nur spielerisch weitergebracht, sondern auch als Team zusammengeschweißt.

Kremer
GARTENBAU

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



HOCKEY

KNABEN
U16 | U18DI | 18:30 Uhr
FR | 19 Uhr
90 Min | SR

HERREN

DI | 18:30 Uhr
90 Min | SR

KNABEN U16

Nachdem wir als U16 die zurückliegenden Hallensaison in der Verbandsliga akzeptabel abgeschlossen haben, ging es wieder mit Schwung in die Feldsaison. Pünktlich zum ersten Training wurde der neue Hockeyplatz am Reinshagen fertiggestellt. Neben einigen wenigen Niederlagen gewannen wir auch viele Spiele. Insgesamt also eine rundum erfolgreiche Feldsaison.

Mit zwei spielerischen Abgängen starteten wir nun in die aktuelle Hallensaison. Um uns an die Gegebenheiten der Halle zu gewöhnen nahmen wir an einem Vorbereitungsturnier in Wuppertal teil. Mitte Dezember war es dann soweit und das erste Hallenturnier fand statt. Dabei verloren wir knapp gegen den Spitzenreiter aus Neuss und er-



U16 auf dem neuen Hockeyplatz

kämpften uns ein Unentschieden gegen einen starken Gegner aus Düsseldorf. Ende Januar findet dann das letzte Vorrunde-Turnier in Wuppertal statt. Unser Ziel ist das Erreichen der Zwischenrunde. ♦

Die Spieler der U16

DAMEN

Die Damen-Hockeymannschaft des RTB schließt ein bewegendes Jahr ab, das von Leidenschaft,

Teamgeist und vor allem dem Spaß am Hockey geprägt war. Es wird auf eine Saison voller Höhepunkte zurückgeblickt. Die Spielgemeinschaft mit ETG bereicherte nicht nur unser Spiel, sondern intensivierte auch die zwischenmenschlichen Bindungen. Sie bildet jedoch auch leider, vorerst, den Schlusspunkt einer Damen Hockeymannschaft des RTB, denn nach intensiven Jahren endet der Spielbetrieb vorerst. Die Damen des RTB blicken auf eine Ära zurück, in der sie nicht nur sportlich gewachsen sind, sondern auch als Freunde und Teamkolleginnen. So kann mit Stolz gesagt werden, dass der soziale Zusammenhalt bestehen bleibt. David ist als Trainer stolz darauf, die Mannschaft von der Jugend bis zu den Damen begleitet zu haben. Der Abschied vom Spielfeld bedeutet nicht das Ende, sondern markiert einen neuen Abschnitt in der Geschichte unseres Teams. Wenn es dann wieder so weit ist und eine Damenmannschaft im RTB am Spielbetrieb teilnimmt, dann stehen vielleicht auch wieder Spielerinnen der ersten Damen Hockey Mannschaft des RTB mit auf dem Platz.

#nurderRTB ♦

David Schoewer-Witt

SAISONAL AKTUELLE
TRAININGSZEITEN
direkt aufrufen



SPIELTERMINE auf
WHV-HOCKEY.DE

oder beim Hockey-
wart Florian Zwanzig
0160.2435515
florian.zwanzig@
rtb-1910.de



Die Damenmannschaft bleibt neben dem Platz eng verbunden

HERREN

Das Jahr begann für die Hockeyherren mit der Rückrunde der Hallensaison 2022/ 23. Nachdem man sich in der Hinrunde mit zwei Sieg und einer Niederlagen im Mittelfeld der Tabelle wiederfand, ging es darum den Platz zu festigen, wenn nicht sogar zu verbessern.

In der zweiten Saisonhälfte gelang es der Mannschaft leider nur einmal als Sieger vom Platz zu gehen. Zu häufig konnte man sich nicht gegen stärkere Gegner durchsetzen oder aber Duelle auf Augenhöhe für sich entscheiden. Ob das nun an der erneuten Austragung der Heimspiele und Trainigseinheiten in der fremden Halle in Lüttringhausen lag, lässt sich nur spekulieren. Dennoch konnte am Ende der dritte Platz in der Tabelle verteidigt werden.

Obwohl für die Herren am Osterwochenende der Besuch der Endrunde der European Hockey League in den Niederlanden fast schon zur Tra-

dition gehört, entschied man sich dieses Jahr dazu mal etwas neues auszuprobieren. Daher wurden die Hockey- gegen die Wanderschuhe eingetauscht, die Rucksäcke gepackt und so gemeinsam die Waldwege des heimischen Reinshagener Waldes erkundet. Nach der ausgedehnten Wanderung bei durchwachsenem bergischen Wetter, durfte eine Stärkung im „Stammlokal“, der Gaststätte zum Stadion, natürlich nicht fehlen.

Nach den Osterferien ging es für die Herren, so wie dem Rest der Hockeyabteilung, wieder an die frische Luft aufs Feld. Da es sich bei dem Platz in Reinshagen zu diesem Zeitpunkt noch um eine große Baustelle handelte, war man wie bereits in der Hinrunde der Feldsaison zu Gast auf dem Hockeyplatz beim Nachbarn der ETG Wuppertal. Hier wurde sowohl trainiert, als auch gespielt.

Nach einigen erfolgreichen, einigen deutlichen und vielen nervenaufreibenden Spielen stand man am Ende der Saison auf dem 5. Tabellenplatz. Das ist tatsächlich ein Ergebnis mit dem in Anbetracht aller erschwerenden Umständen alle sehr zufrieden sein konnten. Da sich nun auch die Baustelle auf dem heimischen Platz dem Ende neigte, stieg die Spannung und die Vorfreude auf die neue Feldsaison nach der Sommerpause noch einmal ins Unermessliche.

Um die lange Sommerpause in den Ferien etwas zu verkürzen, wurde wie schon in den Jahren zuvor das Feldhockeyturnier beim RHTC Rheine besucht. Gemeinsam mit den ehemaligen Damen des RTB wurde hier gefeiert, mit Ball und Schläger auf dem Platz gezaubert und gleichzeitig bei andauerndem Starkregen versucht, mit den Zelten nicht wegzuschwimmen. Wir freuen uns jetzt schon auf das nächste Turnier.

Am 30.05.2023 war es dann endlich soweit. Der neue Hockeyplatz im Stadion Reinshagen wurde endlich durch die Stadt Remscheid eröffnet und freigegeben. Damit war der spöttisch genannte „Sandstrand“ für die Hockeyabteilung Geschichte. Das lange Warten hat sich gelohnt. Der neue Platz ist um Längen besser für den Hockeysport geeignet als sein Vorgänger. Der mit deutlich weniger Sand verfüllte kurzflorige Platz, der sich sogar wässern lässt, macht die Hockeyabteilung gegenüber den anderen Vereinen deutlich konkurrenzfähiger. Diesen Motivationsschub merkt man tatsächlich in jedem Training. Daher scheint es auch nicht verwunderlich, dass die Hockeyherren in der laufenden Feldsaison auf dem neuen Platz bisher auch ungeschlagen blieben. Auswärts wurden leider einige Punkte liegen gelassen, weshalb man die Winterpause erneut auf dem 5. Platz verbringt. Es ist aber ein deutliches Potential zu erkennen, was auf die Rückrunde im kommenden Jahr hoffen lässt.



Herren – Osterwanderung

Neu seit der laufenden Feldsaison ist zudem, dass sich die Herren die Trainingszeit mit den Jungs der eigenen U16 teilen. Davon profitieren beide Mannschaften, etwa bei gemeinsamen Übungen oder aber dem großen Abschlusspiel am Ende der Trainingseinheit. Da in naher Zukunft ein Großteil der Jungs altersbedingt zu den Herren wechseln wird, kann man sich dabei bereits super aufeinander einstimmen.

Um sich auf die kommende Hallensaison und die dadurch wechselnden Spielbedingungen vorzubereiten, besuchte die Mannschaft dieses Jahr erstmalig das Hallenturnier in Dinslaken. Hier konnte man sich gegen verschiedene Mannschaften aus dem gesamten Bundesgebiet messen. Neben den Spielen stand hier natürlich auch die Festigung des Mannschaftsgeistes im Vordergrund.

Die aktuell laufende Hallensaison findet für die Herren, auf Grund von erneuten deutlichen Verzögerungen bei den Modernisierungsarbeiten in der Halle West, wieder in der Sporthalle in Lüttringhausen statt. Man könnte meinen, man hat sich nach den letzten Jahren an diese Situation gewöhnt. Dem ist jedoch nicht so, was sich deutlich in der Leistung im Spielbetrieb zeigt. So gelang es der Mannschaft bis dato noch nicht in der Halle zu punkten. Die Saison hat aber zum Glück auch grade erst begonnen. So bleibt vielleicht ein wenig Hoffnung vorhanden, dass man in naher Zukunft endlich wieder in die heimische Spielstätte in Reinshagen zurück wechseln kann. #nurderRTB ♦

Tobias Lehmann



SPECIAL-HOCKEY IM RTB

Unser, dieses Jahr neu gegründetes Team im Hockey besteht aus Menschen mit geistigen Einschränkungen. Letztes Jahr war bereits ein kleiner Grundstein gelegt, um die Idee eines Special-Hockey-Teams ins Leben zu rufen. Im Januar war es dann endlich soweit und wir starteten mit einem eigenen Namen „**Special-Hockey RTB**“ in die Welt des Special-Hockeys. Kurz nach Gründung flatterte auch schon die erste Einladung zu einem Turnier in Essen Ende April rein. Doch bis dahin war noch ein wenig Zeit. Dies war auch gut so, denn die Special-Hockeys kannten bis dahin nur Hallentraining. Die ersten Erfahrungen mit Beginn der Feldsaison mussten also erst einmal auf dem Kunstrasen gesammelt werden.

Außerdem stand noch ein weiteres Event bis dahin an. Um neuen Spielern und Interessierten den tollen Hockeysport vorzustellen, nutzte ich die Chance vom Angebot der Hilda-Heinemann-Schule in Remscheid, sich mit vielen anderen Sportarten im Rahmen eines Spiel- und Sportfestes vorzustellen. Im Rahmen dieses Schulfestes konnten die Mittel- und Oberstufenschüler viele verschiedene Sportarten kennenlernen. So auch Hockey. Und hier hatten nicht nur die Schüler großes Interesse am Hockey, auch Lehrer, Betreuer und sogar der WDR, der im Rahmen der Schulveranstaltung einen Bericht gedreht hat, wollten mehr über den RTB und die Mög-

lichkeiten mit geistig Behinderten im Hockey wissen. Erste Kontakte waren geknüpft und das Team des WDR wollte unbedingt einen eigenständigen Beitrag über unser „Special-Hockey RTB“ drehen. Wir einigten uns auf einen Drehtermin nach unserem Turnier. Die wenige Zeit, die den Special-Jungs bis zum Turnier also noch blieb, nutzen wir für Grundlagen und Techniken auf dem noch unbekanntem Kunstrasen.



HOCKEY

SPECIAL HOCKEY

FR | 17:30 Uhr

90 Min | SR



Dann war es endlich soweit. Der große Tag des allerersten Turniers war endlich da. Das Turnier stand unter dem Motto Special-Olympics NRW. In Anlehnung an die im Juni stattfindenden Special-Olympic World Games in Berlin, galt der Tag auch als Sichtungungsmaßnahme und Kadertrainingseinheit für die künftigen Spieler der Special-Hockey-Teams Deutschland. Der RTB trat in der Kategorie Anfänger an. Da wir noch nicht das nötige Equipment für einen Torhüter hatten, geschweige denn in der Regelkunde firm genug waren, malten wir uns keine großen Hoffnungen auf einen Sieg aus. Da unser Team noch keinen Torhüter hatte, wurde uns ein Leihtorhüter pro Spiel zur Seite gestellt. Leider spielte das Wetter nicht ganz so mit. Trotz kräftiger Regenschauer ließen sich die RTB-Jungs nicht entmutigen und gaben alles. Ein Tor nach dem anderen wurde geschossen und der Freudenjubil war schön mit anzusehen. Ich als Coach stand am Spielfeldrand und erkannte meine Mannschaft kaum wieder.

Daumen hoch für den Trikotsatz



Turniersieger in Essen

Am Ende erreichten wir sogar den ersten Platz in der Kategorie „Anfänger“ und gewannen die Goldmedaille. Vor stolz fast platzend feierten wir unseren Sieg mit den angereisten Eltern. Das nachfolgende „Fotoshooting“ mit Medaille und Urkunde nahm kein Ende.

Damit das Team künftig einheitlich gekleidet auftreten konnte fehlte noch eine einheitliche Teamausstattung. Die Firma Lohmann, Partner des RTB im Behindertensport, konnte auch als Unterstützer des Special-Hockey-Teams gewonnen werden. So konnte ein kompletter Trikotsatz mit Trikot, Hose, Stutzen und Jacke angeschafft werden. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an die Firma Lohmann.

Final fehlte dem Team noch eine Torwartausrüstung und die ist richtig teuer! Wie bekommen wir am besten und schnellsten eine geeignete Ausrüstung, fragten wir uns. Na klar, wir machen Werbung für uns und machen auf uns aufmerksam. Meine jahrelangen Kontakte in der Hockey- und Sportwelt nutze ich für Werbung auf allen Kanälen, auf denen man so unterwegs ist. Nach kurzer Zeit meldeten sich dann auch bereits die ersten Vereine und Einzelpersonen und boten uns ausrangierte, aber noch gut erhaltene Ausrüstungsgegenstände an.

So konnten wir eine fast komplette Ausrüstung bei einem benachbarten Verein abholen. Vielen Dank noch einmal dafür. Die restlichen, nur wenig fehlenden Sachen wurden ebenfalls von einzelnen Personen gespendet. Am Ende hatten wir nun auch eine komplette Torwartausrüstung am Start. Schnell fand sich dann noch einer der Jungs, der sich gerne ins Tor stellen wollte. Jetzt sind wir ein komplettes und vollständiges Team! Aber wir können immer noch weitere Spieler und Spielerinnen ab ca. 10 Jahren bis 99 Jahren mit einer geistigen Einschränkung für unser Team gebrauchen.

Komplett und gut ausgerüstet fand sich dann nach Einweihung unseres neuen Kunstrasens auch ein Drehtermin mit dem WDR. Eine komplette Trainingseinheit begleitete uns das TV-

Team. Interviews mit den Spielern wurden geführt, Spielsituationen wurden aufgenommen und ein Gesamtbild unseres Sports mit Menschen mit geistiger Einschränkung konnte vermittelt werden. Dazu wurde Stephan Schürmann als Initiator der ganzen Aktion ins Studio als Studiogast eingeladen und konnte weitere Werbung für den Behindertensport, den RTB und unser Special-Hockey-Team machen.



WDR-Bericht
04.10.2023



Ein weiteres Highlight für unser Team war zusätzlich noch die Einladung zu einem Sichtungstraining für Menschen mit Downsyndrom, die eine Chance auf ein internationales Turnier kommendes Jahr in Rom nutzen konnten. Dies betraf einen Spieler unseres Teams. Ein Bewerbungsvideo wurde gedreht und eingereicht. Prompt darauf folgte die Einladung zum Sichtungstraining in Duisburg über ein Wochenende. Wir wünschen Noah viel Glück. Bisher ist noch keine endgültige Entscheidung gefallen.

Nach einigen Startschwierigkeiten in die Hallensaison, läuft auch hier das Training gut. Auch der Einladung zu einem der wohl bekanntesten Turnieren im Special-Hockey-Bereich, dem Walter-Mayer-Gedächtnisturnier, welches 2023 zum 42. Mal ausgetragen wurde, folgten wir natürlich gerne und meldeten uns in der Kategorie „Anfänger“ an. Ein sensationelles und durch und durch super organisiertes Turnier erwartete uns. Voller Vorfreude und Aufregung fuhren wir mit dem Team nach Mönchengladbach. Für das Special-Hockey-Team RTB war es das erste Hallenturnier überhaupt. Von daher erhofften wir uns keine großen Erfolge. Doch die Jungs hatten es an diesem Tag so richtig drauf. Im Endspiel ging es dann um den ersten Platz. Die Gegner lagen mit einem Tor in Führung. Noch ein paar Sekunden waren auf der Uhr zu sehen. Alle freuten sich bereits über den 2. Platz, doch dann geschah das unglaubliche. 5 Sekunden vor Abpfiff gelang es unseren Jungs noch das Ausgleichstor zu schießen und holten sich somit den Turniersieg. Mit Stolz erfüllter Brust, einem Pokal, Medaillen und Urkunden in

der Tasche fuhren dann alle überglücklich und erschöpft wieder nach Hause. Wir hoffen auf noch ganz viele weiterer solcher Momente und würden uns sehr freuen, diese tollen Geschehnisse mit vielen weiteren Spielerinnen und Spielern, sowie Freunden des Hockeysports teilen zu können.

In diesem Sinne verabschiedet sich das Special-Hockey-Team RTB mit 1... 2... 3..., Hockey macht Spaß!!! ♦
Ulrike Kirchoff



Turniersieg in Mönchengladbach



VOLLEYBALL – AUF GUTEM HOBBY-NIVEAU

2023 war für uns Volleyballer eine ganz besondere Herausforderung. Unser Ausweichquartier in der Nelson-Mandela-Schule hält immer Überraschungen bereit und die Parksituation vor der Halle macht die Anfahrt zur Halle zur kaum lösbaren Herausforderung.



Sportlich steht bei uns die Mischung aus Spaß und harmonischem Miteinander im Mittelpunkt. Obwohl wir keine Punktspiele bestreiten, sind

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

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

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

Unsere **Trainingszeiten** sind immer **dienstags von 20–21:30 Uhr** in unserer geschätzten Halle West. ♦



**VOLLEYBALL
HOBBY-MIXED**

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



**Sebastian
Olejniczak**

Lange Sommer.

Warme Winter.



prime / outdoor living experte
platin partner

SCHATTENMACHER
SONNENSCHUTZTECHNIK

MARKISEN | SONNENSEGEL | ROLLADEN | RAFFSTOREN
INSEKTENSCHUTZ | STEUERUNGSSYSTEME

CLAUDIA MEYS

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





PILATES I+II

DI | 18 Uhr
DI | 19 Uhr
60 Min | GR

Mitglieder:
kostenfrei
Nichtmitglieder:
5 € | Std.



PILATES BEI MILA

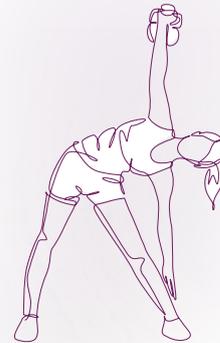
Jeden Dienstag treffen sich bei RTB ca. 30 Mädels und Jungs in zwei Gruppen und steigern in jeweils 60 min bei Mila neben Koordination und Beweglichkeit das Gleichgewicht im gesamten Bewegungsapparat inklusive versteckter Muskelgruppen sowie die mentale Entspannung. Mila gibt sich sehr viel Mühe, die Übungen so vielseitig wie möglich zu gestalten, um alle Bereiche des Körpers effektiv anzusprechen und auch bestehende körperliche Einschränkungen zu berücksichtigen. Mal wird mit einem Theraband unterstützt, mal mit Tüchern, Stäben oder anderen Hilfsmitteln, die bei verschiedenen Anwendungen zum Einsatz kommen und auch Yogaübungen haben sich unter die Übungen gemischt. Jeder Teilnehmer der Gruppe wird einzeln bei der Ausführung der fließenden Bewegungen überwacht und korrigiert, damit diese korrekt ausgeführt werden und so ihren Nutzen entfalten können. Schön ist dabei, dass jeder Teilnehmer die Übungen so gut ausführt, wie er oder sie kann und sich wohlfühlt, aber niemals ein Wettbewerb herrscht, bei dem es um „Leistung“ geht, sondern vielmehr eine fokussierte Eigenwahrnehmung das Ziel ist. Dieses Ideal führt dazu, dass die Stimmung in den Gruppen stets gut ist, gerne gemeinsam gelacht wird und die Atmosphäre stets aktiv positiv ist, was sich nicht nur durch Pilates-Urgesteine sondern auch die Aufnahme von Neulingen zeigt.

Ich bin dankbar, dass nach meinem ziemlich unbeweglichen Start im Januar dieses Jahres (die Probleme mit

Bandscheibe, Sehnen und Ischias vorausgingen) nach etwa einem Vierteljahr eine kontinuierliche Besserung eintrat. Die Schmerzen wurden fortlaufend geringer, die Beweglichkeit und die Möglichkeit in einem sinnvollen Rahmen an seiner Gesundheit zu arbeiten und sich zu fordern hat in gleichem Maße zugenommen und inzwischen ist alles wieder so wie es war, bevor Rücken und Co zugeschlagen haben.

Toll ist auch, dass Pilates den Alltag gewinnbringend beeinflusst und sich immer wieder Gelegenheiten ergeben, das Erlernte umzusetzen, um so zur eigenen Gesunderhaltung beizutragen. Die Motivation am Ball bzw. der Matte zu bleiben ist daher entsprechend groß. ◆

Leona Oesterreich



Persönlich
Individuell
Lustig
wAhrnehmen
aTmen
Entspannung
KlangreiSe

Seit mehreren Jahren darf ich Teil der Pilates-Gruppe am Dienstag sein. Besonders nach der Corona-Zeit ist mir richtig bewusst geworden, warum ich so gerne zum Pilates gehe.

Es ist nicht nur Sport, der gut für den Körper ist, um beweglich und aktiv zu bleiben. Es ist viel mehr das Gesamtpaket, das diese eine Stunde so vielseitig macht. In dieser einen Stunde werden körperliche Betätigung, Achtsamkeit, Wahrnehmung, Dehnung, Mobilisierung, Stärkung und Atmung trainiert. Sollte jemand eine Übung nicht ausführen können, wird immer eine Alternative angeboten. Zum Abschluss der Stunde gib es immer auch eine kurze Entspannungseinheit; ab und zu in Form einer Klangreise. Das sind genau die Aspekte, die im Alltag häufig zu kurz kommen.

Dieses Jahr konnten wir die Pilatesstunde besonders genießen. Wir durften im Gemeindehaus den großen Saal nutzen oder im Sommer den Garten. Dieses schöne Ambiente macht die Pilatesstunde neben einer großartigen Gruppe und Trainerin zu einem Teil der Woche, auf den man sich sehr freuen kann. ◆

Nicole Rubert





WIEDER NEIGT SICH DAS JAHR DEM ENDE ZU ...

... UND ES IST AN DER ZEIT FÜR EINEN KLEINEN RÜCK- BLICK!

Es ist schon erstaunlich, wie schnell doch wieder das Jahr vergangen ist und wie wichtig es war, dass wir uns Momente des Ausgleiches schaffen konnten.

Ein wertvoller und positiver Ausgleich ist für mich nach wie vor die Teilnahme an der Yogastunde am Mittwoch, unter der Leitung von Mila.

Hier steht die Individualität jedes einzelnen Mitglieds im Vordergrund. In unseren Trainingsstunden geht es darum, die Aussage einer Haltung zu verstehen und mit unserem Körper in die Richtung zu gehen, die sie vorgibt. Ausgeführt werden für Jeden nachvollziehbare Übungsschritte, mit denen wir einen Zustand, in dem wir uns nicht wohlfühlen, verbessern können. So lernen wir die Begrenzung unserer Beweglichkeit und Kraft kennen und können sie durch das Training allmählich ausdehnen und verbessern.

Das Spüren in den Körper, verbunden mit der Atmung bietet uns die Möglichkeit den Fokus auf das Hier und Jetzt zu lenken. Mit anderen Worten, unsere wöchentliche Yogaeinheit bietet ein positives Rundpaket für unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele.

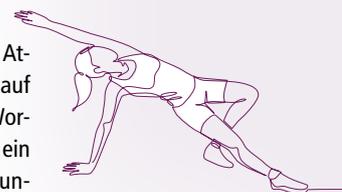
Mein kleiner Yogi gab mir zu verstehen, dass eine Übungspraxis nur dann Erfolge zeigt, wenn wir sie über einen langen Zeitraum ohne Unterbrechung behalten, wenn sie von Vertrauen in den Weg und von einem Interesse, das aus unserem



FITNESS-YOGA

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

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



Inneren erwächst,
getragen ist. ♦

In diesem Sinne
Namasté – Heike

WILLKOMMEN ZU UNSEREM YOGA-KURS!

Wir dürfen weiterhin in der harmonischen Atmosphäre der Räume der Adolf-Clarenbach Kirchengemeinde trainieren.

Egal, ob du neu einsteigst oder ob du ein/e routinierte/r Yogi bist: hier findest du die perfekte Balance zwischen Herausforderung und Wohlbefinden. Nicht nur Spaß und Entspannung stehen im Mittelpunkt, hier lernst du Achtsamkeit und deinen Körper und Geist zu stärken. Jeder kann seine persönlichen Grenzen erkunden und die persönlichen Ziele in eigenem Rhythmus erreichen. Dafür sorgt unser Trainer Holger und die harmonische Energie der gesamten Gruppe. Jede Yoga-Session ist abwechslungsreich und ganzheitlich.

Sei herzlich willkommen und genieße die Zeit – Namaste! ♦

Anja Wenke



Hallöchen, mein Name ist Christiane, bin 55 Jahre jung, und will mich weiterhin fit und gesund halten. Da ich neue Remscheiderin bin, suchte ich einen guten Turnverein. Diesen habe ich gefunden -RTB- und ich kann ihn nur loben.

Mein Yoga-Lehrer Holger Marx bereitet sich bestens auf seine Yogastunde vor und ich fühle mich danach sehr frisch, durchbewegt und entspannt. -Ziel erreicht-. Kein Wunder das er so viele Teilnehmer hat.

Ich kann nur DANKE sagen. ♦

Christiane Entz



YOGA

DO | 18 Uhr
60 Min | Ev. ACG

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





**WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK**

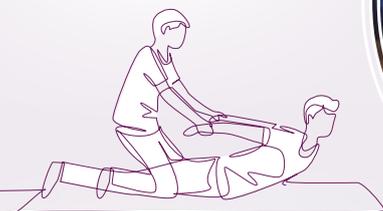
MI | 20 Uhr
DO | 19:30 Uhr
60 Min | GR

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

EIN SPORTLICHES JAHR 2023 GEHT ZU ENDE,

in welchem Ricarda uns wie immer alles abverlangt hat, was machbar und wichtig ist für unsere Rückengesundheit. Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration, Körperanspannung und Entspannung wurden gefördert und mit Ricardas Kompetenz und Engagement durchgeführt.

Langjährige Mitglieder*innen wurden durch neue nette Teilnehmerinnen ergänzt. Wir freuen uns über Anja, Ingelore und Ulrike, die unsere Gruppe nun verstärken und mit Freude dabei sind.



Nun hoffen alle, dass wir im kommenden Jahr unsere alte Sportstätte, den Spiegelsaal der Sporthalle West „zurückerobern“ können.

Für die Kontrolle der eigenen Körperhaltung hilft uns nämlich nicht nur Ricarda,

sondern jedem einzelnen jederzeit die dort angebrachte Spiegelwand. Haltet uns die Daumen!

WIR FREUEN UNS AUF RICARDA UND 2024. ♦

Sabine Klett



TIP-TOP-FIT

DO | 20 Uhr
75 Min | SB

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

TIP | TOP | FIT

Das sind nicht nur einfache Schlagwörter.

Wenn Du Lust hast, von der Arbeit oder vom Alltag Stress abzubauen, für Deine Fitness und Wohlbefinden etwas zu tun, Spaß haben möchtest in der Gruppe oder, oder, oder ... dann bist Du hier genau richtig.

Wir trainieren jeden Donnerstag 75 Minuten ab 20 Uhr in der Sporthalle

Schimmelbusch mit wechselndem Programm. In den Sommermonaten findet das Training bei gutem Wetter auch draußen statt.

Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Muskelaufbau von Kopf bis Fuß ist unser Thema, damit wir gut durch den Alltag kommen.

Selbstverständlich kommen dabei die Lachmuskeln nicht zu kurz. Dabei sein ist

alles. Interesse geweckt? Dann komm vorbei!

Auf diesem Weg auch herzlichen Dank an Neli Börsch, die mich immer gerne vertritt. ♦

Jürgen Kampschulte



GLÜCKLICH & BEWEGLICHER ÄLTER WERDEN – MIT LACHYOGA!

Ein Feuerwerk aus **Lach- und Atemübungen, Tanz, Aerobic, Strech- und Dehnübungen, Mondgymnastik, Meditation** und **Bodyscan** erwartete die gespannten Teilnehmer des neuen Kursangebotes „Lachyoga“ im Oktober 2023.

Schnell war klar: Grundlos lachen gelingt dadurch, dass wir uns einfach entscheiden zu lachen! Denn: um den wissenschaftlich nachgewiesenen gesundheitlichen Nutzen des Lachens zu bekommen, müssen wir mindestens 10 bis 15 Minuten ununterbrochen – mit kleinen Pausen – lachen. Mit dem neuen Kurs wird es ermöglicht, länger, lauter und häufiger zu lachen, als beim natürlichen Lachen, was eher dem Zufall überlassen wird und nur mal hier, mal dort, für wenige Sekunden vorkommt.

Schon Aristoteles (384–322 v. Chr) sagte „Lachen ist eine kör-



Ab 2024 neu
im Programm –
immer montags!



LACHYOGA

MO | 16 Uhr
60 Min | SB

Mitglieder:
kostenlos
Nichtmitglieder:
5 € | Std.

perliche Übung von großem Wert für die Gesundheit“. Mit Lachyoga haben wir viel Spass und tun unserem Körper, unserer Psyche und unserem Gemüt sowie unserem sozialen Leben viel Gutes.

2024 beginnen wir das Jahr wieder mit einem neuen Kurs. Einstieg ist jederzeit möglich und Schnuppern ausdrücklich erwünscht! ♦

Auf ein glückliches (Wieder-)Lachen im neuen Jahr freut sich

Birgit Brandt-Blumenberg

Time to say
„good bye“



SELBST-
VERTEIDIGUNG

FLEISSIGE ATHLETINNEN UND SPORTLER,

Ihr haltet gerade die aktuelle Vereinszeitung in den Händen und das bedeutet, hinter Euch liegt ein schweißtreibendes und abwechslungsreiches Jahr, in dem wir zusammen sehr vielseitig und spannend trainiert haben. Manch eigene Messlatte wurde „übersprungen“ und die persönliche Leistungsgrenze überwunden. Gleichzeitig wird dieser Artikel unser letzter sein, da wir als Trainer in 2024 mit einem veränderten Konzept zu neuen Ufern aufbrechen werden. An dieser Stelle möchten wir uns also verabschieden und ein kleines Resümee ziehen.

Wir haben uns über die Jahre gemeinsam mit dem Thema Selbstverteidigung auseinander gesetzt und sind quer durch vielfältige Themenbereiche gezogen: **Gefahrenbeurteilung und Aufbau** des eigenen Mind-Sets gehörten zu den Grundlagen. Dann haben wir **Distanzen und Körperhaltungen** besprochen. Immer wieder standen **Schlag- und Tritttechniken**, sowie deren **Abwehr** auf dem Programm. **Grifflösetechniken** gehörten genauso zu den elementaren Inhalten, wie anschließende **Folgetechniken**. Ging es mal nicht nach vorne, haben wir das **Meiden** geübt. Später kamen dann **Techniken am Boden** dazu. **Verteidigung in liegender Position, Angriff mehrerer Gegner, Umfeldbeobachtung usw...**

Zwischendurch habt Ihr Euch am **Boxsack** „ausgepowert“ und der **Ringerpuppe** ordentlich zugesetzt. Bei allen Inhalten war entschlossenes Vorgehen ein Credo, dass wir Euch vermittelt haben. Manche dieser Inhalte waren leichter zu trainieren, als andere. Hin und wieder wurde eine Technik komplexer. Davon habt Ihr Euch aber nicht abschrecken lassen. Wir haben dann gemeinsam in aufeinander aufbauenden Schritten geübt, bis sich die gesamte Technik erschlossen hat. Jede in Ihrer eigenen Lerngeschwindigkeit. Dafür war es hilfreich, sogar mal in **Zeitlupe zu trainieren**, um sich selbst beobachten zu können. Ein anderes Mal haben wir Euch einige Schritte „**bewusst falsch**“ machen lassen, um den Unterschied zu verste-

hen und die richtige Bewegung leichter erkennen zu können. Auf diese Trainingsmethoden habt Ihr Euch ebenfalls eingelassen und dafür danken wir Euch!

Dann gab es noch unsere (gefürchteten) **Belastungswochen**, durch die Ihr Euch gekämpft ... oder auch mal gequält habt ... es gibt Gerüchte, dass diese speziellen Abende manchen sogar Spaß gemacht hätten?! Unglaublich oder? **#seidstolz auf eurem muskelkater** Und selbst wenn der ein oder die andere mit sich selbst mal nicht zufrieden gewesen ist, war das kein Grund aufzugeben. Ihr habt einfach weiter gemacht und seid „dran geblieben“. **Darauf könnt Ihr stolz sein!**

Besonders gut gefallen hat uns auch, wie **respektvoll** Ihr miteinander umgegangen seid: Beim partnerschaftlichen Training bleibt es nämlich nicht aus, dass **unterschiedliche Leistungsstände** aufeinander treffen. Wenn alle sich darauf einlassen, können aber beide Seiten davon profitieren. Genau das habt Ihr getan. Oft haben wir beobachtet, wie Ihr Euch gegenseitig unterstützt und konstruktiv korrigiert habt. **Super!** Dieses „Miteinander“ hat unserer Training geprägt und dazu geführt, dass Ihr zu uns und untereinander ein Vertrauen aufgebaut habt. Dadurch habt Ihr mit dem Kurs (Selbstverteidigungs-)Erfolge geteilt, aber auch von unangenehmen persönlichen

Erlebnissen berichtet, für die wir dann im Training Lösungsansätze erarbeitet haben.

Mit Eurer Begeisterung und Eurer Teilnahme habt Ihr für unseren Kurs ein persönliches Umfeld geschaffen, in dem wir gerne mit Euch trainiert haben. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich bei jedem von Euch und freuen uns, Euch bei Gelegenheit wieder zu sehen!

Bleibt gesund und entschlossen! ♦

Lars
und
Marcel





TRAININGSZEITEN – SPORT- UND KURSANGEBOT

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

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

2024

	16 Uhr	17 Uhr	18 Uhr	19 Uhr	20 Uhr
MO	Lachyoga 16 Uhr 60 Min SB	Abenteuersport 17 Uhr 90 Min SB	Hockey U12 U14 18 Uhr 90 Min SR Lauftreff 18:30 Uhr 75 Min HW	Fraueingymnastik 19 Uhr 60 Min SB	Workout 20 Uhr 90 Min SB
DI	Eltern-Kind-Turnen 16 Uhr 60 Min SB Hockey U6 U8 16 Uhr 90 Min SR	Sport-Spiel-Spaß U6 17 Uhr 60 Min SB Fahrradkurs 6–16 Jahre 17 Uhr 60–90 Min HW Hockey U10 17 Uhr 90 Min SR Hockey U16 U18 18:30 Uhr 90 Min SR	Pilates I 18 Uhr 60 Min GR Behindertensport I 18:15 Uhr 60 Min SB Hockey Herren 18:30 Uhr 90 Min SR	Pilates II 19 Uhr 60 Min GR Laufkurs 10–14 Jahre 19:15 Uhr 60 Min SB Behindertensport II 19 Uhr 60 Min SB	Volleyball Hobby-Mixed 20 Uhr 90 Min HW
MI	Ballspiele 3–6 Jahre 16 Uhr 60 Min SB	Dancing happy feet 3–6 Jahre 17 Uhr 60 Min SB Fitness-Yoga 17:30 Uhr 90 Min Ev. ACG	Lauftreff 18:30 Uhr 75 Min HW Taekwon-Do U12 18:30 Uhr 60 Min SB	Taekwon-Do Ü12 + Erwachsene 19:30 Uhr 60 Min SB	Wirbelsäulengymnastik 20 Uhr 60 Min GR
DO	Fitte Kids U9 Leichtathletik 16 Uhr 90 Min SB	Fitte Kids Ü9 Leichtathletik 17:30 Uhr 90 Min SB	Yoga 18 Uhr 60 Min Ev. ACG	Fitnessstraining Männer 19 Uhr 60 Min SB Wirbelsäulengymnastik 19:30 Uhr 60 Min GR	TipTopFit 20 Uhr 75 Min SB
FR	Dancing angels 6–12 Jahre 16 Uhr 60 Min GR Hockey U6 U8 16 Uhr 90 Min SR	Dancing devils Ü12 17 Uhr 120 Min GR Marathonteam 17 Uhr 90 Min HW Hockey U10 17 Uhr 90 Min SR Hockey Special Hockey 17:30 Uhr 90 Min SR	Fraueingymnastik 18 Uhr 60 Min SB	Leichtathletik-Abt. 19 Uhr 90 Min HW Hockey U12 U14 19 Uhr 90 Min SR Hockey U16 U18 19 Uhr 90 Min SR	

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

SB = Turnhalle Schimmelbuschweg
SR = Stadion Reinschagen
HW = Sport- und Mehrzweckhalle West
LH = Sporthalle Lüttringhausen
Ev. ACG = Turnhalle ev. Adolf-Clarenbach-Gemeinde

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:

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

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 2 Personen	24 € 39 €	48 € 78 €
FAMILIENBEITRAG 1	1 Elternteil	43,50 €	87 €
	- mit 1 Kind	54 €	108 €
	- mit 2 Kindern	61,50 €	123 €
FAMILIENBEITRAG 2	2 Elternteile	64,50 €	129 €
	- mit 1 Kind	75 €	150 €
	- mit 2 Kindern	82,50 €	165 €

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

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

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

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

KURSE	zusätzliche Gebühren	Mitglieder	Nicht-Mitglieder
TIP-TOP-FIT	20 Std.	–	100 €
KINDER FAHRRADKURS	16 Std.	30 €	60 €
KINDER LAUFKURS	16 Std.	–	30 €
WIRBELSÄULENGYMNASTIK	20 Std.	60 €	100 €
PILATES	20 Std.	–	100 €
YOGA	20 Std.	40 €	100 €
FITNESS-YOGA	20 x 1½-Std.	40 €	140 €
LACHYOGA	20 Std.	–	100 €

Für die Beitragshöhe ist der am Fälligkeitstag bestehende Mitgliederstatus maßgebend. Soweit dem Verein kein entsprechender Nachweis eingereicht wird, der einen ermäßigten Beitrag rechtfertigt, ist der für aktive Mitglieder festgesetzte 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 Reinschagener Turnbund verschiedene Kurse für Mitglieder und Nichtmitglieder an, für die gesonderte Gebühren anfallen.

SB: Stadion Reinschagen: Wallburgstraße 25, 42857 Remscheid • SR: Turnhalle Schimmelbuschweg: Schimmelbuschweg 5, 42857 Remscheid • HW: Sport- und Mehrzweckhalle West: Wallburgstraße 23, 42857 Remscheid
LH: Sporthalle Lüttringhausen: Klausener Straße 50, 42899 Remscheid • Ev. ACG: Turnhalle ev. Adolf-Clarenbach-Gemeinde: Reinschagener Straße 11, 42857 Remscheid



Reinshagener Turnerbund 1910 e.V.

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

am Montag, den 18. März 2024 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 26. Februar 2024 schriftlich an den Vorstand zu stellen.

Remscheid, im Januar 2024
Der Vorstand

GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

1. VORSITZENDER

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

2. VORSITZENDER

zur Zeit vakant

1. KASSENWART

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

GESCHÄFTSSTELLE DES RTB

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

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

IMPRESSUM

Herausgeber: Reinshagener Turnerbund 1910 e.V.
Geschäftsstelle: Telefon 021 91.696922
Redaktion: Florian Zwanzig
Fotos: RTB. Vielen Dank an die Mitglieder!
Anzeigen: Vorstand RTB
Satz & Layout: Oehle Layoutservice | oehle-layout.de
Druck: SAXOPRINT GmbH | saxoprint.de
Auflage: 1000 Stück, 1 x jährlich
Preis: ist im Mitgliedsbeitrag enthalten

JUBILARE 2024

DANK UND ANERKENNUNG FÜR LANGJÄHRIGE MITGLIEDSCHAFT & TREUE ZUM RTB

50 JAHRE Sigrid Bickenbach
Rainer Keuth
40 JAHRE Martina Blasberg
25 JAHRE Holger Marx



Ehrung der Jubilare aus 2023:
v.l.n.r.: Stefan Garweg (40 Jahre), Reiner Quanz (60 Jahre),
Udo Stollwerk (40 Jahre), Stephan Schürmann (25 Jahre),
Bea Winter (25 Jahre), Heide-Marie Draugielis (40 Jahre),
Florian Zwanzig (1. Vorsitzender)

In unserem Saal
finden bis zu
50 Personen Platz

GASTSTÄTTE ZUM STADION

GASTSTÄTTE + SPORTLERTREFF

PIZZERIA IMBISS

GEPFLEGTE GASTLICHKEIT
INTERNATIONALE KÜCHE



täglich
geöffnet
von 12–22 Uhr
Dienstag Ruhetag

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

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