



DAS GIBT ES NEUES IM

4
7

RTB | AKTUELL

Kindersportfest ♦ Neue Übungsleiter & Trainer ♦ SAVE the DATE ♦ Stadtteilstadt Tag des Kinderturnens ♦ Warum RTB? Nikolauswanderung

8
18

KINDER | JUGEND

El-Ki ♦ Abenteuersport ♦ Sport-Spiel-Spaß ♦ Happy Feet ♦ Fitte Kids Outdoorurse ♦ Taekwon-Do Dancing angels & devils ♦ Handicapsport

19
21

FITNESS | GYMNASTIK

Frauengymnastik ♦ Frauenfitness Fitness Workout ♦ Männerfitness

22
31

LEICHTATHLETIK

Sportabzeichen ♦ Leichtathletik-Abt. LG Remscheid ♦ Ingo Siebert RTB-Marathonteam ♦ Silvesterlauf

31
38

TEAM | GRUPPEN

Volleyball ♦ Hockey Berichte Erlebnisse bei der Feldhockey-EM

39
44

KURSE | INDOOR

E-Bike-Radkurs ♦ Mountainbikekurs Großfamilie RTB ♦ Pilates ♦ Yoga Lachyoga ♦ Tip-Top-Fit ♦ Fitness-Yoga Wirbelsäulen-Gymnastik

46
47

RTB | INTERNES

Trainingszeiten ♦ Mitgliedsbeiträge

! JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG !
am 23.03.2026 um 19.30 Uhr



rtb-1910.de





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!



**Stadtparkasse
Remscheid**

LIEBE MITGLIEDER UND FREUNDE DES RTB! Vorwort

Das Sportjahr 2025 liegt hinter uns und ist wie im Flug vergangen. Beim Rückblick wird deutlich, wie viel wir gemeinsam erleben durften.

Es war ein buntes, vielseitiges und schweißtreibendes Jahr, das ihr nun in dieser Vereinszeitung in den Händen haltet. Erlebt die Höhepunkte der einzelnen Gruppen gerne noch einmal nach – oder entdeckt, wie spannend und vielfältig die anderen Sportangebote im RTB sind.

Das letzte Jahr war für uns das erste Jahr, in dem wir wieder mit allen Sportgruppen in unseren angestammten Hallen und auf den Freiluftanlagen trainieren konnten. Zudem konnten neue Gruppen integriert werden, darunter auch eine zweite Eltern-Kind-Gruppe.

Was uns alle eint: Jede Woche wird aufs Neue daran gearbeitet, **SCHNELLER, HÖHER, STÄRKER** – und vor allem gemeinsam – das nächste sportliche Ziel zu erreichen. Sei es der Kampf der Hockeyherren um jedes Tor, der Ziellauf beim Silvesterlauf, der Einsatz der Hockeyjugend um den Turniersieg, das nächste Sportabzeichen der Erwachsenen- und Jugendleichtathleten oder ganz ohne Wertung die nächste erfolgreiche Trainingsstunde. Jeder Fortschritt zählt – ob im Team oder individuell.

Eine besonders große Hürde, die im vergangenen Jahr gemeistert wurde, war die Qualifikation unseres Special-Hockey-Teams, das im Juni bei den Special Olympics Nationalen Spielen antritt.

Seit dem Sommer überspringen die Leichtathleten im Stadion Reinshagen die Hürden auf der sanierten, blau gehaltenen Tartanbahn – ganz im Stil einer modernen Sportstätte. Die 100 Meter wurden vollständig erneuert, die restlichen 300 Meter zukunftsfähig gemacht. So konnte im Oktober eine große Einweihung gefeiert werden, zu der erneut Hunderte Athletinnen und Athleten das Schülersportfest am Reinshagen besuchten. Auch hier bewiesen die RTB-Leichtathleten, die in der LG trainieren und für diese antreten, weshalb sie zu den Spitzensportlern ihrer Altersklassen gehören.

Doch RTB-Mitglied zu sein bedeutet nicht nur sportlichen Erfolg – es bedeutet auch, Gemeinschaft neben dem Platz und außerhalb der Halle zu erleben. Die mit Fleiß geschmiedeten Freundschaften leben bei uns nicht nur in der Übungsstunde. Genau dieses Miteinander macht unseren Verein aus.

Die große RTB-Familie wuchs immer weiter zusammen, sei es im Mai beim zweiten Kindersportfest in Reinshagen, bei einem großen

Sommerfest der Hockeyabteilung vor den Ferien, beim Stadtteilstadtfest im August, das inzwischen ohne den RTB kaum noch vorstellbar ist, oder im Dezember, wenn über 200 Eltern und Kinder gemeinsam zur Nikolauswanderung aufbrechen. All das bleibt nicht nur mir in wunderbarer Erinnerung, denn **WIR ALLE GEMEINSAM** geben dem RTB sein Gesicht und seine Stärke.

So erprobt bei sportlichen wie gemeinschaftlichen Veranstaltungen können wir zuversichtlich in das Jahr 2026 starten. Der Veranstaltungskalender wird in diesem Jahr um den Tag der Vereine ergänzt, den die Stadt Remscheid

gemeinsam mit allen Vereinen gestaltet. Wir werden den RTB dort von seiner besten Seite zeigen und vertreten sein. Die Übersicht über alle Veranstaltungen findet ihr wieder im „SAVE the DATE“.

An dieser Stelle möchte ich ausdrücklich dafür werben, uns zu unterstützen – wir können jede helfende Hand gebrauchen. Meldet euch gerne bei eurem Übungsleiter, in der Geschäftsstelle oder spricht einen der Vorstände direkt an. Ob Kuchenspende, Zeltaufbau oder Mithilfe vor Ort – jeder Beitrag macht unsere Veranstaltungen zu etwas Besonderem.

Am Ende ist **UNSER RTB** vor allem der Fleiß in den gemeinsamen Sportstunden, die mit hohem Anspruch von unseren Übungsleitern und Trainern gestaltet und begleitet werden. Ich danke allen Übungsleitern und Trainern herzlich für den unermüdlichen Einsatz, das Sportangebot so ausgewogen, abwechslungsreich und flexibel anzubieten. Ihr macht es möglich, dass wir als Verein eine so wichtige Rolle



in unserer Gesellschaft spielen und unseren Beitrag für ein echtes Miteinander leisten. Ohne euch wäre all das nicht möglich!

Für meine Vorstandskollegen und mich ist es eine Freude, euch die passenden Rahmenbedingungen dafür zu ermöglichen. Natürlich freuen wir uns jederzeit über neue Mitstreiter im Übungsleiter- und Trainerteam. Wenn du interessiert bist oder jemanden kennst, melde dich gerne bei uns.

Gemeinsam wachsen wir weiter – schneller, höher, stärker. ♦

Florian Zwanzig

1. Vorsitzender des RTB

**„CITIUS, ALTIUS,
FORTIUS –
COMMUNITER“**

**SCHNELLER, HÖHER,
STÄRKER – GEMEINSAM**

olympisches Motto seit 2021

100
100 JAHRE
1918 - 2018

SCHUMACHER

PRECISION TOOLS SINCE 1918

Ein rundum tolles KINDERSPORTFEST 2025 | für 3 bis 8-Jährige

Wir haben eingeladen:
die 3 bis 8-Jährigen
aus den umliegenden
Kindergärten und
Grundschulen –
kommt vorbei mit
euren Eltern, Groß-
eltern und Freunden.

Und bei bestem Wetter haben wir
uns über die rege Teilnahme der
interessierten Jung-Sportler/in-
nen sehr gefreut.

Unsere Angebote in den Berei-
chen Hockey, Turnen, Leichtath-
letik und Tanz wurden ausgiebig
„getestet“.

Zum Abschluss haben die »danc-
ing angels« mit ihrer Tanz-
aufführung alle Besucher
und Beteiligte begeistert.

Für das leibliche Wohl sorg-
te wie immer eine Vielzahl
an Helfern!

Vielen Dank dafür!!!

Bereits heute laden wir herzlich
zum Kindersport-Tag am 25.04.26
von 10–13 Uhr ins Stadion Reins-
hagen ein. ♦

Michael Albrecht



Immer eine blühende Idee . . .

Floristik
Grabgestaltung und Pflege
Dauergrabpflege

FLEUROP
bringt's.



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



Neue ÜBUNGSLEITER und TRAINER im RTB !

Qualifikation mit Unterstützung des Landes NRW

Der Reinshagener Turnerbund (RTB) legt großen Wert auf qualifizierte Übungsleiterinnen, Übungsleiter und Trainer, um ein modernes, sicheres und vielfältiges Sportangebot anbieten zu können. Im vergangenen Jahr haben mehrere engagierte Vereinsmitglieder erfolgreich Aus- und Weiterbildungen absolviert und ihre Prüfungen bestanden.

Neu qualifiziert wurden:

Eclin Yesilöz

Lizenz Breitensport

Übungsleiterin

Kinderturnen



Azra Novakovic

Lizenz Breitensport

Übungsleiterin

Seniorenturnen



Tom Lukas Beyer

Lizenz Hockey

Trainer

Kinderhockey



Markus Kocherscheid

Lizenz Athletik

Trainer

Jugendhockey



Nicole Rubert

Lizenz Breitensport

Übungsleiterin

Pilates



Der RTB gratuliert allen Übungsleiterinnen, Übungsleitern und Trainern herzlich zur bestandenen Prüfung und freut sich auf neue Impulse, Ideen und zusätzliche Angebote im Verein.

Gefördert durch das Land Nordrhein-Westfalen:

Besonderer Dank gilt dem Land Nordrhein-Westfalen, das diese Qualifizierungsmaßnahmen durch die Bereitstellung von Fördermitteln maßgeblich ermöglicht hat. Die finanzielle Unterstützung des Landes NRW leistet einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Ehrenamts, zur Qualitätssicherung im Sport und zur nachhaltigen Entwicklung der Vereinsarbeit im RTB. ♦ **Heinz Steidl**



SAVE the DATE

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

SONNTAG 2. SPECIAL-HOCKEY CUP

01.03.2026 „Hockey mal anders“

ab 13 Uhr Sporthalle West | Remscheid

SAMSTAG 5. STADTTEILFEST 2026

30.05.2026 „Reinshagen BEWEGT sich“

ab 15 Uhr Ev. Clarenbach-Kirchengemeinde | Remscheid

SAMSTAG KINDERSPORTFEST 2026

13.06.2026 „Schnuppertraining“ für 3 bis 8-Jährige ...

10-13 Uhr Hockeyplatz Stadion Reinshagen | Remscheid

SONNTAG TAG DER VEREINE

06.09.2026 „Vereine stellen sich vor“

10-18 Uhr Rathausplatz (Theodor-Heuss-Platz) | Remscheid

SAMSTAG TAG DES KINDERTURNENS

14.11.2026 „Wir machen Kinder stark!“ Ab 3 Jahre ...

11-15 Uhr Halle Schimmelbuschweg | Remscheid

FREITAG NIKOLAUSWANDERUNG 2026

11.12.2026 „Für klein und groß“

17 Uhr Parkplatz Stadion Reinshagen | Remscheid

picard+
birkenstock
Experten für Büroarbeit



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

4. STADTTEILFEST 2025 | Spiel, Sport & Musik

Am 30.08. fand auf der Gemeindegasse der Evangelischen Adolf-Clarenbach-Kirchengemeinde bereits zum vierten Mal das Stadtteilfest „Reinshagen bewegt sich“ statt. Bei gutem Wetter und bester Stimmung zog die Veranstaltung zahlreiche Besucherinnen

und Besucher aus dem Stadtteil an, insbesondere viele Familien mit Kindern.

Ab 14 Uhr stand das Fest ganz im Zeichen der Bewegung. Unter dem Motto „sportlich bewegt“ konnten Jung und Alt an vielfältigen Spiel- und Sportangeboten teilnehmen. Der Reinshagener Turnerbund (RTB) bot gemeinsam mit weiteren Vereinen ein abwechslungsreiches Mitmachprogramm an, darunter Hockey, Amboss Football, Kinderturnen sowie Angebote der Löscheinheit der Freiwilligen Feuerwehr Remscheid-Morsbach. Alle Stationen wurden gut angenommen und luden zum aktiven Ausprobieren ein. Die Angebote sorgten insgesamt für viel Bewegung und Freude auf der Festwiese.

Für das leibliche Wohl war ebenfalls bestens gesorgt: Grillstand, Kaffee sowie zahlreiche Erfrischungsgetränke trugen zu einer angenehmen Aufenthaltsatmosphäre bei. Ein besonderes Highlight für die Kinder stellte die Verlosung dar, an welcher man teilnehmen

konnte, wenn man an allen Stationen mitgemacht hatte, die mit großer Aufmerksamkeit und Begeisterung verfolgt wurde.

Ab 18 Uhr wurde das Fest „musikalisch bewegt“ fortgesetzt. Das Abendprogramm mit Livemusik der Kiwis, des Duo Zimmerbeutel und der Gruppe Al Watan bot eine abwechslungsreiche musikalische Gestaltung und sorgte für einen stimmungsvollen Ausklang des Tages.

Insgesamt zeigte sich das Stadtteilfest als buntes, lebendiges und gut besuchtes Ereignis, das den Gemeinschaftssinn im Stadtteil Reinshagen stärkte und insbesondere bei den vielen anwesenden Kindern auf großes Interesse stieß. ♦

Michael Lehmann



NIKOLAUSWANDERUNG | strahlende Kinderaugen

Auch im Jahr 2025 lud der RTB zur beliebten Nikolauswanderung ein. Zahlreiche Kinder nahmen gemeinsam mit ihren Familien teil und machten sich rund um das Stadion auf den Weg zu einer winterlichen Entdeckungstour. Insgesamt nahmen etwa 110 Kinder und rund 120 Erwachsene an der Wanderung teil und sorgten für eine beeindruckende Kulisse.

Nach der Wanderung ging es in gemütlicher Atmosphäre über zu frisch gegrillter Wurst, Glühwein für die Erwachsenen und Tee für die jüngeren Gäste. So konnten sich alle aufwärmen und miteinander ins Gespräch kommen. Besonders



wurde es, als auf der Tribüne gemeinsam mit Akkordeonbegleitung durch Martin Küpper Weihnachtslieder gesungen wurden. Die Kinder hatten viel Freude daran die bekannten Weihnachtslieder aus Kindergarten und Grundschule zu singen.

TAG DES KINDERTURNENS 2025

Am 08.11.2025 verwandelte sich die Halle unseres Vereins wieder in eine bunte Turnwelt für Kinder: Unter dem Motto „Tierische Turn-Weltreise“ konnten Kinder im Alter von 3 bis 8 Jahren gemeinsam mit ihren Begleitpersonen die Vielfalt des Kinderturnens entdecken.

Auf spielerische Weise „reisten“ die kleinen Sportlerinnen und Sportler durch alle sieben Kontinente und begegneten dabei faszinierenden Tieren, die sie zu neuen Bewegungen und kleinen Herausforderungen einluden. Von Kletter- und Balancierstationen über Sprung- und Rollübungen bis hin zu Geschicklichkeitsspielen – jede Station brachte Spaß, Bewegung und neue motorische Erfahrungen.

Die Kinder waren mit großer Begeisterung dabei, probierten alles aus, lachten viel und zeigten stolz ihre Fortschritte. Die Begleitpersonen unterstützten, staunten und genossen die lebendige Atmosphäre. Insgesamt wurde der Tag zu einem gelungenen Erlebnis, das sowohl Bewegung, Kreativität als auch Freude am Sport vermittelte – ganz im Sinne der bundesweiten Aktion des Deutschen Turner-Bundes und der „Joy of Moving“-Initiative.

Ein großer Dank geht an alle Helferinnen und Helfer des RTB, die den Tag so abwechslungsreich und sicher gestaltet haben. ♦ **Heinz Steidl**



Für strahlende Kinderaugen sorgte anschließend der Besuch des Nikolaus, der seine Geschichte zum RTB berichtete und humorvoll erzählte, was er im Laufe des Jahres gehört hatte.

Zum Abschluss erhielt jedes Kind einen Schoko-Nikolaus sowie ein Geschenk aus der Tombola, was die Freude noch einmal steigerte. Die Verlo-



sung übernahm der Nikolaus persönlich und sorgte damit für zusätzliche Spannung und Begeisterung. Diese Veranstaltung zeigte einmal mehr, wie wertvoll solche gemeinsamen Aktivitäten für Familien und das Vereinsleben sind und wie sehr sie zur Stärkung der Gemeinschaft beitragen. ♦ **Florian Zwanzig**

Warum wir uns für den RTB & HOCKEY entschieden haben

Sie lieben das Miteinander, das gemeinsame Spiel und den Spaß am Schläger-Sport. Schon als wir den Flyer in der Kita Hagedornweg gesehen haben, wussten wir:

Das könnte genau das Richtige für uns sein. Seitdem fühlen wir uns herzlich willkommen im Verein und merken, wie die Kinder jeden Trainingstag mit Neugier und Begeisterung antreten.



WARUM RTB BZW. DIE SPORTART HOCKEY/FELDHOCKEY?

- Die Kinder lernen früh, im Team zu agieren, fair zu spielen und gemeinsam Ziele zu verfolgen.
- Hockey bietet Bewegungsvielfalt, fördert Koordination, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen.
- Der Sport verbindet Spaß mit Struktur: klare Abläufe, Trainingseinheiten und das gemeinsame Feiern nach guten Spielzügen.

WIE SIND WIR AUF DEN VEREIN AUFMERKSAM GEWORDEN?

- Wir entdeckten den RTB durch einen Flyer in der Kita Hagedornweg. Das war der Auslöser, der uns neugierig gemacht hat.

WAS GEFÄLLT DEN KINDERN BESONDERS?

- Am Hockey gefällt ihnen vor allem das Spiel im Team: Zusammenhalt, Kommunikation und die gemeinsame Anstrengung, einen guten Spielzug umzusetzen.
- Sie haben großen Spaß am Spiel mit dem Schläger und am Vergleichsspiel gegen andere Mannschaften. Jedes Spiel, jeder Erfolg – das motiviert sie weiter.
- Unser Sohn ist ebenfalls ein großer Fan des Lauftrainings im Wald, das Laufen im Wald bereitet ihm besonders viel Spaß.

Fazit: RTB bietet unseren Kindern eine tolle Plattform, um Freude am Hockey zu entwickeln, im Team zu lernen und regelmäßig neue Momente mit anderen Mannschaften zu erleben. Wir fühlen uns als Familie gut aufgehoben und freuen uns auf viele weitere Spieltage und Trainingsstunden. ♦ **Nadine Korzen**

ELTERN-KIND-TURNEN & SPIEL-SPORT-SPASS



ELTERN-KIND-TURNEN

MO | DI | 16 Uhr
60 Min | SB



ABENTEUERSPORT

MO | 17 Uhr
60 Min | SB



SPORT-SPIEL-SPASS

DI | 17 Uhr
60 Min | SB

Auch in diesem Jahr war in unseren Turnstunden wieder einiges los! Die Gruppen Eltern-Kind-Turnen (2-4 Jahre) und Spiel-Sport-Spaß (4-6 Jahre) erfreuten sich großer Beliebtheit – jede Woche füllte sich die Turnhalle mit fröhlichem Kinderlachen, Bewegungslust und buntem Treiben.

ELTERN-KIND-TURNEN (2-4 JAHRE)

Unsere Kleinsten erkundeten gemeinsam mit Mama, Papa oder Oma die Bewegungslandschaften, die Woche für Woche neue Herausforderungen boten. Ob Klettern, Balancieren, Rutschen oder Springen – die Kinder konnten spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten entdecken und erweitern. Im Vordergrund standen natürlich der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Erleben der Erwachsenen und Kindern. Besonders schön waren die Stunden an Karneval mit vielen tollen Verkleidungen, so wie zum Laternenfest, als alle Kinder ihre wunderschönen Laternen mitbrachten. Auch die Begrüßungs- und Abschiedslieder gehören inzwischen fest zum Ritual und sorgen jedes Mal für strahlende Gesichter. Wir hörten, sie werden sogar zu Hause gesungen.

SPIEL-SPORT-SPASS (4-6 JAHRE)

In dieser Gruppe geht es schon etwas sportlicher zu. Die Kinder lernen hier, sich ohne Begleitung der Eltern sicher in der Halle zu bewegen und in der Gruppe zusammenzuspielen. Neben klassischen Bewegungsspielen standen Geschicklichkeitsübungen, Staffelspiele und kleine Turnübungen auf dem Programm. Die Kinder zeigten viel Begeisterung und Ausdauer, und es war schön zu sehen, wie aus anfänglich schüchternen Gesichtern selbstbewusste kleine Sportlerinnen und Sportler wurden.

Ein besonderes Highlight war auch wie jedes Jahr, der Tag des Kinderturnens am 8. November. Alle Kinder (auch außerhalb des Vereins) waren eingeladen mit uns in der Halle Schimmelbusch eine Bewegungslandschaft zum Thema wilde Tiere zu erkunden. Alle Teilnehmer*innen erhielten Urkunden und kleine Geschenk nach dem Parkour. Kommt in diesem Jahr doch auch mal vorbei!

EIN HERZLICHES DANKESCHÖN

Ein großes Dankeschön gilt allen Eltern für ihre Unterstützung, das pünktliche Bringen und Abholen der Kinder und das Mithelfen beim Auf- und Abbau der Geräte. Ebenso danken wir unserem engagierten Mini-Sporthelfer-Team, das mit viel Energie und Kreativität jede Woche für neue Bewegungsideen sorgt.

Wir freuen uns schon auf viele weitere sportliche, fröhliche und bewegte Stunden mit euch allen im kommenden Jahr! ♦

Euer Turnteam Julia & Rebecca



BALANCIEREN, HÜPFEN und KLETTERN

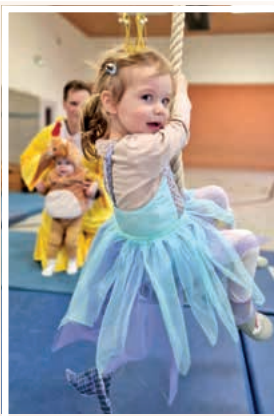
Seit Februar turnen die Jüngsten auch montags in Begleitung ihrer Eltern in der Halle Schimmelbusch. Gerne kommen auch die Großeltern zu Besuch oder begleiten in Vertretung ihre Enkel. So ist die Halle ab 16 Uhr am Montag immer mit viel Leben gefüllt. Gemeinsam mit unserem Gruppenhelfer Dominic planen wir immer wieder neue Gerätelandschaften. Beim Aufbau erhalten wir tatkräftige Unterstützung durch die Eltern. Un-

sere Eltern-Kind-Gruppe bietet den kleinen Entdeckern die Möglichkeit, spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten zu entwickeln, ihre Koordination zu verfeinern und mit Gleichaltrigen zu interagieren. Vielseitige Bewegungs-

landschaften laden zum Balancieren, Hüpfen und Klettern ein. Durch Bewegung, Spiele und Berührungen lernen die Kinder, sich bewusst zu bewegen und ihren Körper wahrzunehmen. Mittlerweile sind die ältesten Kinder der Gruppe bereits zu den Sportangeboten der über Vierjährigen im Abenteuersport gewechselt.

Wir freuen uns auf viele weitere fröhliche Stunden im Jahr 2026. ♦

Dominic und Sabine



B. M. Maschinenmesser
GmbH & Co. KG

FÜR JEDEN
EINSATZ
DAS RICHTIGE MESSER



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

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

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

Süßer Traum



Konditoreibetrieb Anna Nießer

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

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

HAPPY FEET | unsere Jüngsten



HAPPY FEET
3-6 JAHRE

MI | 16 Uhr
90 Min | SB

Happy Feet richtet sich an unsere jüngsten Vereinsmitglieder und bietet Kindern von 3-6 Jahren einen spielerischen Einstieg in die Welt der Bewegung.

Jeden Mittwoch von 16:00 bis 17:30 Uhr füllt sich die Turnhalle mit Leben, Lachen und viel Bewegungsfreude.

In den abwechslungsreich gestalteten Turnstunden werden altersgerechte Bewegungsangebote geschaffen, die die natürliche Bewegungsfreude der Kinder aufgreifen. Mit Hilfe von Groß- und Kleingeräten entstehen immer wieder neue Bewegungslandschaften, die zum Klettern, Balancieren, Springen, Rollen, Krabbeln und Schwingen einladen. Unterschiedliche Parcours und kleine Spiele sorgen dafür, dass die Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln und ihre motorischen Fähigkeiten kontinuierlich erweitern.

Dabei steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern das Entdecken der eigenen Möglichkeiten. In einer sicheren und fröhlichen Atmo-

sphäre dürfen die Kinder alles in ihrem eigenen Tempo ausprobieren. Kleine Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen und fördern die Freude an Bewegung. Gleichzeitig werden wichtige Grundlagen wie Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit spielerisch geschult. Fähigkeiten, die für die weitere körperliche Entwicklung von großer Bedeutung sind. Neben den körperlichen Aspekten spielt auch das soziale Miteinander eine zentrale Rolle. Beim gemeinsamen Turnen lernen die Kinder, Regeln einzuhalten, Rücksicht aufeinander zu nehmen und zu warten, bis sie an der Reihe sind. Durch Partnerübungen und Gruppenspiele wird der Teamgeist gefördert und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt. So entwickeln die Kinder nicht nur motorische, sondern auch soziale Kompetenzen.

Die positive Stimmung in der Gruppe ist in jeder Stunde deutlich spürbar. Mit viel Begeisterung und Neugier erkunden die Kinder die aufgebauten Stationen und freuen sich über jede neue Herausforderung. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass sich alle Kinder willkommen und gut aufgehoben fühlen. Happy Feet ist somit ein fester Bestandteil des Kinderangebots in unserem Verein und bietet den idealen Rahmen, um schon früh Freude an Bewegung, Turnen und gemeinschaftlichem Erleben zu vermitteln. Wir freuen uns über jedes Kind, das mittwochs mit seinen Happy Feet den Weg in die Turnhalle findet und gemeinsam mit uns aktiv ist. ♦

Eclin Yesilöz



HAZET wünscht allen Sportlern viel Spaß und Erfolg!

„WIR SIND DIE FITTEN KIDS!“ Die Kinderleichtathletik im RTB stellt sich vor – so ehrlich wie nie zuvor!

In unseren beiden Kinderleichtathletik-Gruppen ist immer etwas los! Michelle und ich, Celine, die Trainerinnen der Kinderleichtathletik, haben mit den fitten Kids über ihr Training gesprochen – und sie hatten viel zu erzählen!

Wer trainiert eigentlich jeden Donnerstag hier im RTB? Das sind unsere fitten Kids der Kinderleichtathletik. „Es gibt zwei unterschiedliche Gruppen, in denen angepasstes Training stattfindet. Das Alter ist in der kleinen Gruppe ungefähr von 5 bis 8 Jahren und in der großen Gruppe ungefähr von 9 bis 16 Jahren“, erklärt Elli. „Man kann es sich so vorstellen, dass die kleine Gruppe für unsere jüngeren Kinder gedacht ist und die große für Ältere“, ergänzt Eda. Das Training findet für unsere jüngeren Kids donnerstags von 16:00-17:00 Uhr und für die älteren Kids von 17:30-19:00 Uhr statt.

Wo genau wir trainieren, verrät uns Ece:

„An wärmeren Tagen (Frühling/Sommer) trainieren wir im Stadion Reinshagen, aber an kälteren Tagen (Herbst/Winter) gehen wir in die Halle im Schimmelbuschweg.“ Ida hat dieses Jahr etwas besonders gut gefallen: „Mir hat gefallen, dass wir dieses Jahr so oft draußen waren!“ Das freut uns natürlich ganz besonders zu hören. Beim Training passiert so einiges, wie uns die fitten Kids verraten haben! „Die Disziplinen sind Werfen, Laufen, Springen und so weiter... Spiele spielen wir auch, aber nicht zu viele“, schmunzelt Elli. Trainiert werden die fitten Kids von einer Übungsleiterin und einer unterstützenden Sporthelferin: „Sie heißen Celine und Michelle“, sagt Eda. Zeynom führt sogar aus, dass wir zwei „freundliche Trainerinnen“ sind. Doch warum gefällt so vielen fitten Kids das vielseitige Training von uns? Sila bringt es auf den Punkt: „Mir gefällt bei dem Training, dass es echt lustig ist. Es macht super Spaß. Ich habe Weitspringen gelernt und neue Freunde gefunden. Es gab viele lustige Momente. Wir sind alle zusammen, es gibt immer Musik und dass sich jeder anfeuert!“ Deniz, ein Athlet der jüngeren Gruppe, sagt: „Mir macht es Spaß, dass ich hier laufen kann.“ Elli formuliert abschließend, dass „wir fit bleiben!“ Neben besonders spaßigen Momenten können wir im Training, beispielsweise durch die jährliche Sportabzeichen-Abnahme, auch sportliche Erfolge und Fortschritte erkennen. Julian teilt eines seiner Highlights des Jahres mit uns: „Dass ich mich um 18 Sekunden beim 800-m-Lauf verbessert habe.“ Herzlichen Glückwunsch an dich, Julian, und an alle Kids, die auch im Jahr 2025 das Sportabzeichen erfolgreich absolviert haben. **Wir gratulieren Elif, Julian, Ida, Elli und Sila zu Gold, Johanna, Josefine, Sena und Fenja zu Silber sowie Elizan, Deniz und Aurelia zu Bronze!** So viel Motivation steckt in unseren fitten Kids, die teilweise schon einige Jahre bei uns dabei sind. „Das was mich motiviert zu bleiben ist, dass es Spaß macht und das wir hier immer besonders bleiben, weil so etwas gibt es nicht nochmal“, beschreibt Ida, die große Schwester von Elli.

Auch Miray sagt uns: „Ich bleibe auch dran, weil ich meinen Körper fit halte und weil ich neue Freunde gefunden habe.“ Etwas besonders Wichtiges teilt uns Elif mit: „An Weihnachten bringen wir alle Snacks mit oder an Karneval verkleiden wir uns!“ Zuletzt haben wir die fitten Kids gefragt, worauf sie sich nächstes Jahr am meisten freuen. Die Antworten möchten wir euch natürlich nicht vorenthalten. „Ich freue mich nächstes Jahr auf ganz viel Spaß wieder beim Training und wieder viel auf Lachen“, führt Ida aus. Für alle Interessierten: Hört jetzt ganz genau auf Elif: „Es ist sehr cool hier. Ich würde es euch empfehlen. Was ich mir für nächstes Jahr wünsche ist, dass wir nie aufgeben und noch ganz viel Kinderleichtathletik weitermachen!“

Wer neugierig geworden ist und Teil eines so tollen Teams werden möchte, ist herzlich willkommen, bei uns vorbeizuschauen! ♦



**FITTE KIDS U9
LEICHTATHLETIK**

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

**FITTE KIDS Ü9
LEICHTATHLETIK**

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

**Eure
Michelle & Celine**



FAHRRAD- und LAUFKURS für Kinder



FAHRRADKURS 6-16 JAHRE

DI | 17 Uhr
60-90 Min | HW

Start: 05.05.2026
16 Einheiten

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

Anmeldungen für den Fahrrad- und Laufkurs 2026 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

Auch in diesem Jahr bleibt der Radkurs, der zum 23. Mal stattfand, bei den Kindern beliebt.

Nach anfänglich geringen Anmeldezahlen stellte sich dann doch eine recht große Nachfrage ein. 32 Kinder im Alter von 6-14 Jahren wurden angemeldet. Um die Jüngeren nicht gleich zu überfordern, konnten zwei Gruppen, unterschieden nach Alter zusammengestellt werden. Realisiert werden konnte das nicht zuletzt durch ein tolles Übungsleiterteam.

Beide Gruppen wurden durchgängig mit jeweils zwei Betreuern angeleitet. Mit Stephan Schürmann (Organisator des Kurses), „Radprofi“ Mike Milling vom RV Adler, Übungshelfer Lorenz Frie sowie Übungsleiter für Breitensport Jürgen Kampschulte standen

zuverlässige und erfahrene Begleiter zur Verfügung. In Vertretungsfällen waren Susanne Hölzer und Heinz Steidl zur Stelle.

Hierfür ein großer Dank an alle!

Am 06. Mai konnte es endlich losgehen. Nachdem die beiden Gruppen eingeteilt waren, waren die Kinder kaum zu halten.

Nun aber erstmal langsam. Bevor es auf die Räder ging, wurde eine Sichtkontrolle auf mögliche Mängel durchgeführt. Schließlich wollten wir doch unfallfrei und sicher durch die Wälder in Reinshagen fahren.

Nachdem Reifenluftdruck, Bremsen, Sättel, Lenker, Klingel, Ketten, Schaltung und Anbauteile geprüft waren, wurde auch der Sitz der Helme kont-

rolliert und bei Bedarf die Einstellungen angepasst.

Lobenswert zu bemerken ist, dass nur sehr wenige Räder mit leichten Mängeln versehen waren. Diese konnten dann bis zum nächsten Training von den Eltern der Radler schnell behoben werden.

JETZT ABER LOS!

Es wurde im Laufe der Trainingstage der richtige Umgang mit dem Fahrrad erlernt. Dazu gehören Bremstechnik, Notbremsungen, Hindernisparcours und Gleichgewichtsübungen. Anfahren am Berg, dazu die Schaltung optimal nutzen und Verhalten im Straßenverkehr trainieren, standen wiederholt auf dem Programm. Hierbei wurden wir von Stephan Keller von der Verkehrswacht am 10. und





17. Juni unterstützt. Koordination war dann in erster Linie gefragt. Auf dem Schulhof wurde das Handzeichen geben, kombiniert mit Schulterblick eingeübt. Das allgemeine Verhalten im Straßenverkehr war an dieser Stelle ein wichtiges Lehrprogramm.

Auch wenn nicht gleich alles perfekt funktioniert hat, aber die Kinder waren stets wissbegierig und motiviert dabei.

Deswegen sind wir auch ein bisschen stolz darauf, die Kinder gut im Umgang mit ihrem Rad vorbereitet zu haben. Wir haben Wert darauf gelegt stets Vorsicht walten zu lassen und sich aufmerksam und rücksichtsvoll auf dem Rad zu bewegen. Auch konditionell haben sich die Kinder verbessert. Die Touren konnten im Verlauf des Kurses anspruchsvoller gestaltet werden. Alle Lernziele konnten die

Kinder bei regelmäßiger Teilnahme gut erreichen.

Auch 2026 besteht wieder die Möglichkeit mitzumachen. Am 5. Mai geht es dann wieder los.

Anmeldungen per Mail an: stephan.schuermann@rtb-1910.de oder an die Geschäftsstelle unter: info@rtb-1910.de. ♦

Jürgen Kampschulte



LAUFKURS
10-14 JAHRE

DI | 19:15 Uhr
60 Min | SB

Start: 05.05.2026
16 Einheiten

Mitglieder:
kostenfrei
Nichtmitglieder:
30 € | Kurs



HANS GOGARN KG
BAUSTOFF-LOGISTIK · BAUSTOFFHANDEL

Seit über 50 Jahren Ihr
zuverlässiger Partner

Reinshagener Str. 102
42857 Remscheid
021 91 / 700 15
baustoffe@gogarn.de
www.gogarn.de



Natursteinhandel | Baustoffe | Entsorgung | Transporte

TRADITIONELLES TAEKWON-DO | Back to The Roots – Teil 2



TAEKWON-DO BASICS

MI | 17:30-18:15 Uhr
45 Min | SB

TAEKWON-DO FORTGESCHRITTENE

MI | 18:20-19:20 Uhr
60 Min | SB

TAEKWON-DO ERWACHSENE

MI | 19:30-20:30 Uhr
60 Min | SB

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

Thomas Weiß
8. Dan | Großmeister
Aktiv seit 1979
Schule Köln seit 1989
Schule Bonn seit 1996

Manchmal schließt sich ein Kreis nicht an einem Ort, sondern durch Menschen. Nachdem wir im ersten Teil unserer „Back to The Roots“-Reise den Weg nach Köln eingeschlagen hatten, führte uns der zweite Abschnitt im März 2025 nach Bonn – zu meinem zweiten Trainer und langjährigen Wegbegleiter Thomas Weiß. Träger des 8. Dan, Leiter der Schule für traditionelles Taekwon-Do in Bonn und eine der prägenden Persönlichkeiten meiner eigenen Taekwon-Do-Laufbahn. Auch Thomas Weiß begleitet mich bereits seit den frühen 1990er-Jahren. Gemeinsam mit Jürgen Sammler war er damals Teil des Trainerteams, das mich als Jugendlichen nicht nur sportlich formte, sondern mir Werte vermittelte, die weit über das Training hinaus wirkten. Disziplin, Verantwortung, Selbstreflexion – Begriffe, die im Alltag oft abstrakt bleiben, wurden auf der Matte mit Leben gefüllt. Umso wichtiger war es mir, auch diesen Abschnitt meiner sportlichen Wurzeln mit den Remscheider Schülerinnen und Schülern zu teilen.

Der Besuch in Bonn war von Beginn an geprägt von einer besonderen Atmosphäre. Kein offizielles Event, keine große Inszenierung – sondern ehrliches, konzentriertes Training im Sinne des traditionellen Taekwon-Do. Thomas Weiß verstand es wie eh und je, die Aktiven zu begeistern und mit ausreichend ‚stimmlicher injizierter Motivation‘ durch den Trainingsraum zu jagen. Seine Anleitungen waren präzise, seine Korrekturen direkt, aber stets respektvoll. Für die Remscheider Aktiven war schnell spürbar, dass hier nicht nur Techniken vermittelt wurden, sondern ein Verständnis für Bewegung, Haltung und innere Einstellung.

Gerade für die fortgeschritteneren Schüler war es eine wertvolle Erfahrung, bekannte Inhalte aus einer anderen Perspektive zu erleben. Details in Grundtechniken, neue Impulse in den Formen, aber auch die Betonung von Prinzipien wie Konzentration und Kontrolle machten deutlich, wie tiefgehend und zeitlos traditionelles Taekwon-Do sein kann. Für mich persönlich war es ein Riesenfreude, wieder in der Rolle des Schülers vor meinem eigenen Lehrer zu stehen – eine Erinnerung an die vielen Jahre gemeinsamen Trainings. Besonders lange wirkten die Bilder und Eindrücke nach, wenn zwei der eigenen Söhne plötzlich vom eigenen Trainer in der Bonner Schule unterrichtet werden.

Was beide Besuche – Köln und Bonn – miteinander verbindet, ist die Erkenntnis, dass nachhaltige sportliche Entwicklung immer auf Beziehungen basiert. Auf Vertrauen zwischen Lehrer und Schüler, auf gegenseitigem Respekt und auf der Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Genau diese Werte versuche ich heute im Remscheider Training weiterzugeben. Nicht als Kopie, sondern als Weiterentwicklung dessen, was ich selbst erfahren durfte.

Passend zum Motto der Bonner Schule „Das Geheimnis des Könnens liegt im Wollen“ – wollen wir immer weiter, auch in Remscheid! Mit dem Besuch bei Thomas Weiß fand unsere kleine Reise zu den Wurzeln ihren Abschluss. Back to The Roots – Teil 2. Und gleichzeitig der Beginn eines neuen Kapitels: mit frischen Impulsen, neuer Motivation und dem klaren Bewusstsein, woher wir kommen – und wofür wir trainieren.

Interesse geweckt?

Einfach ein Probetraining vereinbaren und mal schnuppern kommen – vor allem im Erwachsenen-Training können wir weiterhin gut Verstärkung gebrauchen! ♦ **Ramin Soufiani**



DANCING ANGELS

Die angels hatten 2025 ein erfolgreiches Jahr. Wir sind Anfang des Jahres direkt mit neuen Choreos gestartet und hatten im Mai einen tollen Auftritt beim Kindersportfest im Stadion Reinshagen.

Über das Jahr sind immer mehr kleine Tänzerinnen und Tänzer dazu gekommen, um auf coole und aktuelle Lieder HipHop zu tanzen.

Außerdem hat meine Gruppenhelferin Eclin ihren Trainerschein bestanden, wozu wir ihr ganz herzlich gratulieren. Wenn du zwischen 6 und 12 Jahre alt bist und auch gerne mal tanzen möchtest dann komm freitags von 17 bis 18 Uhr im Spiegelsaal der Halle West vorbei. ♦

Mackenzie Albrecht & Eclin Yesilöz

DANCING DEVILS

Wir devils sind eine lustige und aufgeschlossene Gruppe, die aber auch etwas schwierigere Choreos tanzt als die angels. Im Sommer haben wir neue Pullover und T-shirts bekommen; und Werbung für die devils war auch auf dem RTB-Bus zu sehen. Anfang des Jahres waren wir nur zu dritt, weshalb wir auch leider nicht beim Auftritt teilnehmen konnten, jedoch sind wir zum Ende des Jahres gewachsen und können nun mit tollen neuen HipHop Choreos und neuen Mitgliedern ins Jahr 2026 starten.

Wenn du Lust hast, dich uns anzuschließen und älter als 12 Jahre bist, dann komm doch gerne freitags von 18 bis 20 Uhr im Spiegelsaal der Halle West vorbei. Wir freuen uns auf dich! ♦

Mackenzie Albrecht



DANCING ANGELS
6-12 JAHRE

FR | 17 Uhr
60 Min | HW-SP

DANCING DEVILS
Ü12

FR | 18 Uhr
120 Min | HW-SP



neon + werbetechnik
greuling

Haddenbacher Str. 56 • 42855 Remscheid
Telefon: 02191/591079-0
www.greuling-werbetechnik.de

AUTOSCHILDER
ZULASSUNGSSERVICE greuling
Ludwigstraße 12
42855 Remscheid
27070



BEHINDERTENSPORT

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

Volle Halle beim 1. Remscheider Special-Hockey-Cup



Der HANDICAPSPORT wächst weiter

Wieder liegt ein bewegtes und bewegendes Jahr hinter unserer Handicapsportabteilung.

Unsere Vereinsangebote Behindertensport in der Halle und Special-Hockey werden sehr gut angenommen und sind über die Grenzen von Remscheid hinaus absolute Vorzeigeprojekte.

Die Specials trainieren fleißig und nehmen regelmäßig an Turnieren in NRW teil. Highlight waren Qualifikationsturniere zu den Nationalen Spielen Special Olympics, sozusagen die Qualis für die Deutschen Meisterschaften. Unsere Mannschaft war hier sehr erfolgreich. Sehnsüchtig wurde auf die Zusage der Teilnahme seitens der Organisation Special Olympics gewartet. Diese kam Anfang Januar und löste große Freude bei den Specials und den Verantwortlichen im Verein aus. Über die Mannschaft und die sportlichen Aktivitäten sowie über die Durchführung des **1. Special-Hockey-Hallenturniers** wird an anderer Stelle ausführlich in der Vereinszeitung berichtet.

Die Gruppe ist mittlerweile gealtert, heißt erwachsen geworden. Neue Gesichter, egal wie alt, werden freundlich aufgenommen und sind bei Schnuppertrainings nach kurzer Zeit schon Teil der Gruppe. Immer wieder schnuppern Interessierte, die teilweise dabei bleiben und in den Verein eintreten. Geboten wird ein **abwechslungsreiches Übungsprogramm** bei dem jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten gefordert und gefördert wird.

Gymnastik muss sein!



Die Dienstagsgruppe



Die Behindertensportgruppe, auch **Dienstagsgruppe** genannt, erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Dienstags treiben regelmäßig zwischen 8 und 12 Jugendliche und junge Erwachsene gemeinsam Sport.

Recht auf Fürsorge und Förderung





Jeder macht im Rahmen seiner Möglichkeiten mit, denn die Sportler haben unterschiedlichste körperliche und/oder geistige Beeinträchtigungen. Während der oft anstrengenden und schweißtreibenden Übungen ist immer Raum für kurze Gespräche unter den Sportlern.

Im September nahm die Gruppe an einem Fotoshooting des Remscheider Sportbundes zum Thema Kinderrechte teil. Das **Recht auf Fürsorge und Förderung** bei Behinderung sollte bildlich dargestellt werden. Dank Uwe und Kerstin Feldges war der Termin und die Voraussetzungen dazu innerhalb der Gruppe schnell organisiert und Ideen zur Darstellung ermittelt. Die Fotos waren im November in einer Ausstellung im Sportbund Eck im Allee-Center zu sehen.

Über den Verein hinaus sportlich aktiv waren einige Handicapsportler wieder beim Röntgenlauf. In der Sonderwertung für Läufer mit Handicap hatten diesmal insgesamt sechs Läufer über 1250 und 2450 Meter gemeldet. Leider waren die Special-Hockeyspieler auf einem Lehrgang, so dass nicht mehr Läufer teilnahmen.

Am Röntgenlauftag war **usseliges Wetter**. Nass, kalt und windig, aber dennoch schön und obendrein sehr erfolgreich.

Insgesamt erreichte der RTB ausnahmslos Podestplätze. Über 1250 m liefen Svenja Feldges (1. Platz), Katharina Ronge (2. Platz) und Robert Benninghoven (2. Platz). Über 2450m waren Lucas-Joel

Ruckes (1. Platz) und Fahad Ahmed (2. Platz) auf dem Siegerpodest.

Die Sportler und die Eltern identifizieren sich mit dem Verein und nehmen an Aktivitäten teil. So halfen einige

Eltern beim Special-Hockey-Turnier in der Cafeteria.

Geballte RTB-Power bei der Siegerehrung



Bei der Nässe beginnen wir mit Schwimmübungen zum Aufwärmen



Die Teilnahme an der Nikolauswanderung mit gemütlichem Beisammensein und Jahresausklang war selbstverständlich. Auch um Hilfe und Unterstützung am Grillstand musste nicht lange gefragt werden. Es wurden, nicht nur an diesem Abend, nette Gespräche geführt und all das zeigt, dass die Handicapsportler im Verein integriert sind.

Seit Oktober begleitet der Fotograf Stefan Effner den Handicapsport. Er hat bereits etliche schöne Fotos in der Dienstagsgruppe gemacht. Hier eine kleine Auswahl. In den nächsten Wochen wird Stefan auch die Special-Hockeys besuchen und ablichten. Angedacht ist, dass er nach und nach alle Gruppen besucht und so Bildmaterial für die nächste Vereinszeitung und das Vereinsarchiv entsteht.

Das Jahr 2026 hält für die Handicapsportabteilung wieder besondere Aktivitäten beim Special-Hockey bereit. Im Frühjahr 2026 findet der 2. Remscheider Special-Hockey-Cup in der Sporthalle West, ausgerichtet vom RTB, statt. Für die zweite Jahreshälfte ist ein kombiniertes Kleinfeldturnier in Planung. Angedacht außerdem ein Jugendturnier für Hockey und parallel dazu ein Special-Hockey-Turnier auf jeweils einer Hälfte des Hockeyplatzes. Ende Oktober wollen wieder viele RTB-Läufer an der Sonderwertung des Röntgenlaufs teilnehmen.

Es wird also nicht langweilig in der Behindertensportsportabteilung. Ich hoffe auch 2026 wieder über viel Interessantes und Erfolgreiches berichten zu können. ♦

Stephan Schürmann



Unsere gastronomischen Angebote:

wechselnder Mittagstisch

Abendkarte

Geburtstage

Buffet

Reuessen

Stammtisch

Hochzeiten bis 100 Personen

DIENSTAG - SAMSTAG

12:00 - 14:30 UHR

17:30 - 22:00 UHR

SONNTAG

12:00 - 20:00 UHR

MONTAG

RUHETAG



Wir sind wieder für euch da!

RESTAURANT

LOSENBÜCHEL

Eine kulinarische Reise durch die Kulturen



Losenbücheler Straße 44 42857 Remscheid 02191/ 6901122

Hallo liebe SPORTSFREUNDE,

freitags wird bei uns nicht nur der Körper bewegt, sondern auch die gute Laune trainiert – und dafür möchte ich mich kurz vorstellen. Ich bin Addy (Azra) die neue Übungsleiterin für den Freitagabend. Seit kurzen darf ich mich ganz offiziell der RTB-Familie am Reinshagen anschließen und freitags meine Ladies trainieren.

In unserer Stunde kombinieren wir sanfte Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Rücken, Gleichgewicht und Koordination. Alles all-

tagstauglich, abwechslungsreich und immer mit einer Portion Humor. **Schwitzen darf sein und gute Laune ist Pflicht.**

Neue Gesichter sind bei uns jederzeit herzlich willkommen – einfach vorbeikommen, mitmachen und merken: **Bewegung tut gut, besonders in netter Gesellschaft.**

Ich freue mich auf euch! ♦

Eure Addy



**FRAUEN-
GYMNASTIK**

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



**10%
Gutschein**
Nur für Vereinsmitglieder

**Auf WAREMA Terrea
Markisen K60 & K70**

Gültig für Bestellungen bis zum 31.12.2026. Der Rabatt gilt ausschließlich für WAREMA Terrea K60 und K70 Markisen und ist nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten kombinierbar. Eine Barauszahlung des Gutscheins ist ausgeschlossen. Der Gutschein ist nur einmalig pro Kunde und Bestellung einlösbar. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Anbieter: Schattenmacher Sonnenschutztechnik, Westhausen 14, 42857 Remscheid, Tel. +49 2191 973990, info@schattenmacher.de

SCHATTENMACHER
SONNENSCHUTZTECHNIK

MARKISEN | SONNENSEGEL | ROLLLADEN | RAFFSTOREN
INSEKTENSCHUTZ | STEUERUNGSSYSTEME

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





MONTAGSTURNEN bei Bea Winter & Co.



**FRAUEN-
GYMNASTIK**

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

Das Jahr war für unsere Bea leider nur bis zur Mitte toll, dann ... Ermüdungsbruch :(Darum fiel sie bis Dezember aus, was für Bea am Schlimmsten war.

Aber für Ersatz wurde gesorgt: Jürgen, Nicole und Mila waren bereit, uns weiter zu trainieren. Egal ob Gleichgewichtsübungen, Yoga oder Gedächtnistraining; wir waren für alles offen

und die „anderen“ Übungsstunden waren interessant und sehr gut. Wie man auf dem Foto sieht, auch „Blumenumtöpfe und kleine Bälle sind hervorragend zum Trainieren geeignet!

Wir möchten uns auf diesem Wege bei dem „Ersatzteam“ bedanken und wünschen Bea für 2026 alles Gute und freuen uns auf Ihre Trainingsstunden ab Januar. ♦

Roswitha Wischniewski

FITNESSTRaining Männer



**FITNESSTRaining
MÄNNER**

**DO | 19 Uhr
60 Min | SB**

Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit kann man trainieren – nicht aber Spaß! Dass jeden Donnerstag für die gesamte Gruppe das volle Programm zur Verfügung steht – inklusive Spaß – ist die Spezialität von Edgar!

So ist dann auch jedes Mal die Zufriedenheit der Teilnehmer groß, wenn man sich nach persönlichen Herausforderungen und vergossenen Schweißtropfen wieder auf den Heimweg macht.

Nur 27 Mal konnten wir im Jahr 2025 trainieren und mit durchschnittlich 9 Teilnehmern war die Beteiligung recht hoch. Auch am Bestand

unserer Gruppe kann man die Beliebtheit unseres Trainings ablesen – neue Gesichter sind in den letzten Jahren dazugekommen. Und außerdem können sich wieder **8 Teilnehmer über ein hart erkämpftes Sportabzeichen** freuen!

Großer Dank an Edgar für seine erfolgreiche Arbeit und ebenso großer Dank auch an Jürgen, der zuverlässig immer dann die Vertretung übernimmt, wenn „Not am Mann“ ist. Wir freuen uns auf neue Herausforderungen und auf die Fortsetzung unseres Trainings in 2026! ♦

Andreas Gröger



DIRK MATERA
Dachdeckerei
Inh. Matthias Schneider



Wallburgstraße 17 a
42857 Remscheid

Telefon 02191/97 35 31
Telefax 02191/97 35 33

Dach-, Wand und Abdichtungstechnik

Ready für ein
bisschen Ballaballa?

Entdecke unseren Onlineshop für
Spielwaren und Freizeitsport.

Erhalte 10% Rabatt auf alles mit dem
Code: VEREIN10

Ballaballa



www.ballaballa.de





FITNESS WORKOUT | Einfach toll!

Unser Kursleiter Holger hat auch dieses Jahr wieder die richtigen Impulse für unsere Work Life Balance gesetzt. Holger hat mit vielen Informationen über unseren Körper und den positiven Eigenschaften der einzelnen Einheiten uns immer sehr gut aufgeklärt. Wünsche wurden auch gerne vom Holger angenommen und umgesetzt. Dazu gibt es immer wieder gute Tipps vom Holger, wie wir Übungen auch abwan-

deln können. Wir bedanken uns herzlich bei Holger und freuen uns auf das nächste Jahr mit neuen Übungen und den entsprechenden Körperweltinformationen. ♦

Mike Stäblein



WORKOUT

DI | 20 Uhr
90 Min | HW-SP



Kfz-meisterbetrieb

Aziži

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 08:00-17:00

Adresse:

Reinshagener Str.54

42857 Remscheid

02191-9336090

Ölservice

HU/AU

Inspektion

Diagnose

Klimaservice

Achsvermessung

Reifen & Räder

Bremsenservice

Karosserieinstandsetzung

Getriebeservice

SPORTABZEICHEN 2025

Wir gratulieren den 33 MITGLIEDERN des Reinshagener Turnerbundes, die im Jahre 2025 die Prüfung zum Deutschen Sportabzeichen mit Erfolg abgelegt haben:

13 JUGENDSPORTABZEICHEN

Gold	Elli Knabenschuh
Gold	Ida Knabenschuh
Gold	Julian Bennert
Gold	Elif Su Ugurlu
Gold	Sila Dönmez
Silber	Fenja Schrötges
Silber	Josefine Jenzewski
Silber	Sena Bas
Silber	Johanna Hauck
Silber	Arhan Ali
Bronze	Deniz Yilmaz
Bronze	Aurelia Scheck
Bronze	Elizan Yesilöz



20 SPORTABZEICHEN

1. Gold	Marion Flach	
1. Gold	Klaus Lipus	
1. Bronze	Mongi Goundi	
2. Gold	Michael Albrecht	
4. Gold	Michael Stäblein	
9. Silber	Andreas Gröger	
9. Gold	Werner Kemmerich	
9. Gold	Stephan Schürmann	13. Gold Hermann Haaser
10. Gold	Heinz Steidl	17. Bronze Rainer Keuth
11. Gold	Christine Hoppe	27. Gold Beate Döring
12. Gold	Jürgen Kampschulte	31. Gold Thomas Döring
13. Gold	Sabine Klett	54. Silber Ute Quanz
13. Gold	Heinrich Kasek	59. Silber Reiner Quanz

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



KNDS

MEINE MISSION: 64 TONNEN AUF DIE KETTE KRIEGEN.

WIR SUCHEN AZUBIS, DIE IHRE
KARRIERE ANSCHIEBEN MÖCHTEN.

KNDS Tracks ist der Weltmarktführer für Kettensysteme militärischer Fahrzeuge. Unsere Mission: Die besten Ketten der Welt. Und was ist deine?

Ausbildungsberufe ab 01.08.2026:

- Verfahrensmechaniker/in für Kunststoff- und Kautschuktechnik
- Verfahrenstechnologe/in Metall-, Eisen-, und Stahlmetallurgie
- Gießereimechaniker/in – Maschinenformguss
- Industriemechaniker/in

Falls du Fragen hast, ruf einfach an:
02191 976 264

Falls nicht:
QR-Code scannen und bewerben.



knds-tracks.de

**ES IST KEIN JOB.
ES IST UNSERE MISSION.**



Bericht der LEICHTATHLETIK-Abteilung

Stolz können wir berichten, dass es die Leichtathletik-Abteilung im RTB bereits seit 65 Jahren gibt. Auch heute noch ist der Freitag unser Trainingsabend und auch heute noch haben wir anschließend unseren Stammtisch. Aktiv sind noch 4 Mitglieder aus den 1960er Jahren regelmässig dabei und dazu gehört auch unser Trainer Edgar Schneider.

Dazu gehört aber auch, dass unsere Abteilung ein mittlerweile recht hohes Durchschnittsalter hat und daher auch Krankheiten und Verletzungen zunehmen. Das hat in diesem Jahre dazu geführt, dass geplante Unternehmungen nicht durchgeführt werden konnten.

Aber unser Ziel, uns im Trainingsbereich fit zu halten und das Sportabzeichen abzulegen oder zu wiederholen, haben wir nie aus den Augen verloren. So konnte Edgar Schneider auch in diesem Jahre wiederum **11 Sportabzeichen** an Abteilungsmittglieder verleihen, davon **7 in Gold**.

Auch bei unserem Stammtisch gab es trotz Betriebsurlaub unseres Stammlokales „Zum Stadion“ keine Unterbrechungen, weil wir private Einladungen in Haus und Gärten diverser Abteilungsmittglieder hatten, die bei bestem Sommerwetter stattfinden konnten.

Unser Saison-Abschlussabend gehört auch zum Ablauf eines jeden Jahres. Hier gibt es ein gemütliches Beisammensein und einzelne Vorträge und hier wird der Trainingsfleiß mit kleinen Geschenken belohnt. Ausgezeichnet wurden hier Ernst Schmidt und Rainer Keuth für 39 Teilnahmen (von 40 möglichen), Sabine Klett und Thomas Döring für 37 Teilnahmen und Reiner Quanz für 34 Teilnahmen.

Jahres-Ausklang ist am Silvester-Morgen. Eine kleine Wanderung um Reins- hagen mit anschließender Einkehr in



**LEICHTATHLETIK-
ABTEILUNG**

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

unserem Stammlokal
schließen das Jahr ab.

Und was Abteilungs-
Unternehmungen an-
geht, so hoffen wir auf
das nächste Jahr... ♦

Reiner Quanz



*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**

LG REMSCHEID | 2025



LEICHTATHLETIK-
ABTEILUNG

Trainingszeiten unter:
LG-REMSCHIED.DE

Was bedeutet U14 in der Leichtathletik? Im Jahr 2025 waren das die Jahrgänge 2012 und 2013. U14 bedeutet aber auch: Zum ersten Mal geht es über die Region hinaus zu Nordrhein-Wettkämpfen. Hier vergleichen sich die besten Athleten von Euskirchen bis Rhede von Aachen bis Wuppertal. Es war also spannend, wie sich unsere Jungs und Mädels so schlagen würden.

Schon bei den Nordrhein-Hallenmeisterschaften setzten die U14er ein erstes Ausrufezeichen und kehrten mit 5 Titeln, 2x Silber und einem Bronzerang aus Düsseldorf zurück. Entsprechend ging die Saison weiter. Auch im Sommer (LVN Freiluft) setzten sie ihre Erfolgsreihe mit 8 Podestplätzen und diversen weiteren Top-Acht-Platzierungen fort.

Einen erheblichen Anteil daran hatten auch unsere Athleten des Reinschlagener TB. **Leo Keller** sicherte sich gleich vier Nordrheintitel sowie drei weitere Podestplätze. Hochsprung und Hürdensprint sind seine Paradedisziplinen, in denen er auch direkt neue Vereinsrekorde für seine Altersklasse aufstellte. **Jonas Kosanetzky** stand ihm in nichts nach. Jonas findet sich im Wurfbereich wieder und hat



Jonas Kosanetzky



U10 | Anni, Lisa, Estelle



Unsere U12-gruppe



GRABMALE • STEINBILDHAUEREI
Meisterbetrieb

SCHURG

42857 Remscheid • Wallburgstr. 44
Tel. 021 91/71473 • Fax 70606

42429 Wermelskirchen • Berliner Str. 36+53
Tel. 021 96/3813 • Fax 4641

51399 Burscheid • Altenberger Str. 24
Tel. 021 74/60948 • Fax 61935

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



Rheinische Immobilienbörse

immonet.de
schneller besser wohnen

Auto-Hilbert
GmbH



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

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



Emily, Greta, Leo, Jonas

dort den Speerwurf als Paradedisziplin. Drei LVN-Titel sowie zwei weitere Podestplätze standen schließlich zu Buche. Außerdem sicherte er sich im Speerwurf einen neuen Vereinsrekord.

Doch auch viele weitere Athleten der Jahrgänge 2012 und 2013 des RTB waren mit Spaß und Erfolg bei den Wettkämpfen: **Dina Ali, Mia Blaszeski, Richard Ejiogu, Henry von Hahn** – um nur einige zu nennen.

Nicht unerwähnt soll ein weiteres LG-Highlight sein, auch wenn **Greta Westphal** (Jg. 2013) für die LTG startet. Sie übersprang als 12-jährige im Hochsprung sensationelle 1,60 m und wurde in den Landeskader aufgenommen.

Ab der darauf folgenden Altersklasse – der U16 – geht es sogar noch eine Ebene weiter. Für die 15-jährigen Jungen und Mädchen finden hier erstmalig deutsche Meisterschaften statt. Für die **U16** führte der Weg 2025 nach Ulm und für die **U18** ins nicht allzu weit entfernte Bochum.



LG-Leichtathleten

Seinen ersten Auftritt auf der großen Bühne feierte **Max Otto Biesenbach**. Der Athlet der LTG qualifizierte sich für die 300 m Hürden Strecke und zählte in Ulm zu den erweiterten Medaillenkandidaten. Auch wenn es am Ende nicht für das Finale reichte, sammelte unser Talent wertvolle Erfahrungen. Auch Max wurde im Herbst in den Landeskader aufgenommen.

- 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

MENNENÖH + RÖHRIG

ARCHITEKTEN
BAUPLANUNG GMBH

PLANUNG
NEUBAU
UMBAU+SANIERUNG
GUTACHTEN

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

42857 REMSCHEID
FON 02191/73031



Jan Edelman



U18 | Trainingslager

Als 16-jähriger qualifizierte sich **Jan Edelman** (LTV) für die deutschen Meisterschaften der U18. Hier startete er als jüngerer von zwei Jahrgängen im 110 m Hürden-Sprint. Unter tosenden Anfeuerungsrufen der Mitgereisten qualifizierte sich Jan für das Halbfinale und konnte dort seine Bestleistung sogar noch einmal steigern. Mit dem 14. Gesamtplatz krönte er eine tolle Saison.

Auch in den älteren Altersklassen sollen unsere motivierten Wettkampf-Athleten nicht unerwähnt bleiben: **Nelly Schröder** im Weitsprung, **Dana Fromme** im Sprint und Weitsprung, **Amina Laassoule** im Weitsprung, **Emily Podszuweit** im Speerwurf, **Tom Keller** im Sprint und **Larissa Albrecht** im Sprint. ♦

Jörn Abrahams



BORNSTALER ♦ HOF

Schäuferei & 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





Ingos ULTRAMARATHON-Saison 2025

2025 durfte ich wieder zwei außergewöhnliche Multi-Stage-Ultramarathons mit „GlobalLimits“ erleben.

Diese Rennen stehen nicht nur für sportliche Extreme, sondern ebenso für perfekte Organisation, hohe Sicherheitsstandards und einen intensiven kulturellen Austausch. Möglich wird all das durch ein engagiertes Team aus Volunteers und Einheimischen, ohne deren Einsatz solche Veranstaltungen nicht realisierbar wären.

DER ERSTE LAUF FÜHRTE MICH NACH USBEKISTAN:

232 Kilometer in sechs Etappen entlang der historischen Seidenstraße von Samarkand nach Buxara – auf den Spuren Alexanders des Großen. Mila und Sarah waren hier Teil des Crew-Teams, wobei Mila eine zentrale Rolle als Dolmetscherin übernahm.

Die Strecke forderte von Beginn an alles ab. Die ersten 111 Kilometer führten durch die abgeschiedene Bergwelt des Nurata-Gebirges mit rund 4.500 Höhenmetern und technisch anspruchsvollem Terrain. Anschließend folgten 121 Kilometer durch die endlose Steppe, geprägt von Hitze und endloser Weite, einer enormen mentalen Herausforderung. Das kontinentale Wüstenklima mit Tagestemperaturen von über 30°C und nächtlicher Kälte unter 3°C stellte eine zusätzliche Belastung dar.

Die Etappenlängen lagen meist zwischen 32 und 41 Kilometern, die Königsetappe mit 64 Kilometern brachte viele Läufer an ihre Grenzen. Einige mussten hitzebedingt aufgeben – umso legendärer wurde ein kleiner Shop mitten im Nirgendwo, der nach über 150 Kilometern mit kalten Softdrinks und usbekischem Bier für einen kurzen, aber unvergesslichen Moment der Erleichterung sorgte.

Nach sechs intensiven Tagen konnte ich in 41:43:33 Stunden glücklich und gesund finishen.



„PEAKS OF THE BALKANS“ EIN BERGLAUF DURCH ALBANIEN – KOSOVO – MONTENEGRO:

Nur wenige Montage später wartete mit „Peaks of the Balkans“ bereits das nächste Abenteuer.

200 Kilometer in sechs Etappen durch die alpine Bergwelt von Albanien, Kosovo und Montenegro. Hier war meine Tochter Sarah Teil des Crew-Teams. Sarah hatte die anspruchsvolle Strecke bereits im Jahr davor gewandert und war im Crew-Team die Ansprechpartnerin für die Läufer, wenn es um den Schwierigkeitsgrad und um extra Tipps ging.



Der Lauf ist als Orientierungslauf ohne GPS-Track konzipiert und verlangte neben Ausdauer auch höchste Konzentration für Navigation und Technik. Mit fast 25.000 Höhenmetern (+/-12.400 HM) zählte dieses Rennen zu den anspruchsvollsten meiner bisherigen Laufkarriere.

Die ersten vier Etappen mit 33 bis 42 Kilometern und jeweils rund 2.500 Höhenmetern forderten insbesondere die Knie und

Ingenieurbüro Siebert

Fürberger Land 36 • 42857 Remscheid



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



Ultra-Saison 2025

Fußgelenke – Steigungen von bis zu 30% und lange, steile Abstiege inklusive. Die letzten beiden Etappen waren zwar kürzer, hatten es mit extremen

Auf- und Abstiegen jedoch nochmals in sich. Abgesehen von einem eisigen Renn- tag mit einem deutlichen Temperatursturz zeigte sich der Balkan überwiegend von seiner schönsten Seite und belohnte jede Anstrengung mit spektakulären Ausblicken.

Nach sechs harten Tagen finishte ich in 50:23:13 Stunden – inklusive des traditionellen Zielsprungs über das Zielbanner.



Zwei völlig unterschiedliche Landschaften, zwei extreme Herausforderungen – und ein Ultramarathon-Jahr, das lange in Erinnerung bleiben wird und ...

Zur Nachahmung dringend empfohlen!!!

Ingo Siebert



RTB MARATHONTEAM

Das Jahr 2025 war für das Marathonteam wieder mit zahlreichen Wettkämpfen sowie mit weiteren Aktivitäten und Aufgaben belegt.

WETTKÄMPFE

13 Läufer/innen | 41 Starts | 13 Veranstaltungen | In- und Ausland

JANUAR | Am 24. Januar trafen sich 12 Mitglieder in der Halle West zur Jahreshauptversammlung. Wir ließen das letzte Jahr noch mal Revue passieren, dabei wurde der Verpflegungsstand beim Röntgenlauf speziell angesprochen. Hermann Haaser bekam von uns ein Geschenk, anlässlich seines 80. Geburtstages, überreicht. Wir hatten ein Buffet vorbereitet von dem dann Gebrauch gemacht wurde. Ich hatte eine Liste an Terminen mit verschiedenen Läufen vorbereitet, die wir dann auch kurz besprochen haben.

MÄRZ | Der vorgesehene **Rosenmontagslauf** musste kurzfristig abgesagt werden.

APRIL | Mit dem **Osterlauf** am 21. Haben wir unsere Laufsaison eröffnet. Heinrich lief den HM, Uta, Aline, Deda, Jürgen und Hermann die 10 km und Lydia die 5 km. Hermann und Lydia belegten bei ihren Läufen jeweils den 1. Platz. Nur sechs Tage später nahm Uta am **Kölner Severinslauf** über 10 km teil.

MAI | Vom 9.-11. Mai haben wir unser diesjährige **Wanderwochenende** mit 17 Personen und 2 Hunden, in und um **Bad Münstereifel** verbracht. Am Freitag bekamen wir eine Stadtführung geboten. Am Samstag ging es von Bad Münstereifel nach Effelberg zum Radioteleskop mit einem ausführlichen Vortrag, anschließend gab es noch Zeit zum Shoppen. Den Abschluss am Sonntag bildete eine 10 km **Wanderung um die Kakushöhle bei Mechernich**.

JUNI | Traditionell startet um Mittsommer in **Dhünn** der **Mittsommernachtslauf**, dort war das MT 4fach vertreten. Uta, Deda, Heinrich und Hermann liefen die 10 km. Auch hier belegte Hermann in der AK den 1. Platz.

AUGUST | Zum 50. Mal richtete der **TV Witzhelden** den **Sengbach Talsperren Lauf** aus. Das MT war mit Uta, Aline, Heinrich, Mike, Hermann und Udo auf der Talsperren Runde von 11,3 km am Start. Hermann durfte sich wieder als Sieger von drei Altersklassen Genossen feiern lassen. Udo war als Walker auf der Strecke.

SEPTEMBER | Am 7. 9. Liefen Uta und Heinrich eine 10 km Runde um den **Fühlingersee**. Vom 19.-21. Nahm Heinrich an einem dreitägigen **Rheinhöhlenlauf** teil. Mit 14 km Tag an Tag eins, 21 km an Tag zwei und 15 km am dritten Tag meisterte Heinrich diese Tortour

Sengbachlauf



Jahresbericht 2025

hervorragend. Auch wieder oder immer ein Klassiker in unserem Laufkalender ist der **7 Meilen Nachtlauf von Zons**. Gut die Hälfte aller derzeit aktiven begaben sich auf den Weg nach Zons um um 20 Uhr bei Dunkelheit sich auf den 11,3 km langen Rundkurs zu begeben. Der Großteil der Strecke ist schon beleuchtet, wobei das besondere an diesem Lauf, ist die Fackelbeleuchtung entlang der alten historischen Stadtmauer. Die Familie Kasek war komplett angereist, sowie Deda, Hermann, Mike, Bernd H. und Klaus. Auch hier bestätigte Hermann seine gute Verfassung mit dem 1. Platz. Am 31. machten wir unsere 12. **Vierteljährliche Tagewanderung**. Wir waren mit 15 Personen und zwei Hunden unterwegs. Wir trafen uns am Clemenshammer und gingen über die Ronsdorfer Talsperre über die Klinik Bergisch Land, hinunter ins Gelpetal und kehrten dann ins Haus Zillertal ein. Dort ließen wir es uns im Biergarten gut schmecken.

OKTOBER | Heinrich und Mike begaben sich am 26. auf fremdes Revier. Beide liefen den **Rhein City Run**. Ein Lauf über die Halbmarathon Distanz. Es war ein Strecken Lauf von Düsseldorf nach Duisburg. Der **Röntgenlauf**, am gleichen Tag, war nicht nur am Verpflegungsstand sondern auch auf der Laufstrecke vom MT gut vertreten. So waren mit Heike, Christine, Jürgen, Stephan und Udo am RTB Point fleißige Hände, die die Läufer/innen mit Energie auf die weiteren Kilometer versorgte. Auf die Halbmarathonstrecke wagten sich, Deda, Mila mit ihrer Tochter, Heinrich, Bernd H. und Klaus. Hermann zeigte auch auf der langen Strecke seine Zähigkeit und Ausdauer und beendete den HM mit dem 1. Platz.



Nachtlauf Zons



MARATHONTEAM

FR | 17 Uhr
90 Min | HW

LOCKERES LAUFEN
LEISTUNGSKLASSE



Nikolauslauf Köln

Uta nahm sich in diesem Jahr die schwere 10 km Strecke vor. Unser Ultraläufer Ingo läuft Jahr für Jahr die längste Strecke, egal ob es die 100 km sind oder die 63,3 km, er lässt es sich nicht nehmen und ist jedes Jahr dabei, so bewältigte er auch in diesem Jahr die Stadtrundung.

NOVEMBER | Am 9. zog es Heinrich nach Düsseldorf. Dort fand der 47. **Martinslauf** statt. Ein sehr beliebter flacher Rundkurs über 10 km an dem schon viele RTBler in den letzten Jahren teilgenommen haben. Am 30., den 1. Advent, trafen sich 10 Personen mit Boomer (Hund von Heike und Jürgen) am Restaurant Rüdenstein zu unserer **13. Vierteljährlichen Wanderung**. Es blieb durchgehen trocken, wir blieben die ersten sechs Kilometer an der Wupper, erst dann ging es auf den Bergischen Weg in Richtung zum Rüden. Oberhalb von Fairh kamen wir wieder zur Wupper und kehrten anschließend ein. Bei leckerem Essen und Trinken ließen wir den dreieinhalb stündigen Wandertag ausklingen.

Natürlich lief Ingo nicht nur den Röntgenlauf über die Langdistanz, er liebt es ja weitaus längere Strecken in Betracht zu ziehen. Im Frühjahr begab er sich nach **Usbekistan** und absolvierte über sechs Tage eine Strecke von 230 km.

Ende August machte er sich auf den Weg nach **Albanien**, dort fand ebenfalls ein Sechstageslauf über 200 km statt – siehe Bericht.

Im Dezember findet zum **21. Mal der Silvesterlauf** statt, der in Gemeinschaftsarbeit von **LTV und RTB** durchgeführt wird – siehe Bericht.

Das Jahr war für das MT in allen Belangen ein umfangreiches und erfolgreiches Jahr mit sechs Altersklassensiegen.

Für das Neue Jahr wünsche ich allen eine friedliche Zeit, Gesundheit und noch viele schöne Laufkilometer. ♦

Klaus Lipus

WETTKAMPFZEITEN 2025

Deda Geiler	km	h	W 55
21.04.25 Osterlauf Lennep	10,00	01:06:15	8. AK
21.06.25 Mittsommer Dhünn	10,00	01:09:39	3. AK
26.09.25 Zons	11,30	01:08:49	10. AK
26.10.25 Röntgenlauf	21,10	02:28:35	
31.12.25 RS-Silvesterlauf	14,00	01:36:06	
Bernd Haak	km	h	M 55
26.09.25 Zons	11,30	01:03:12	
26.10.25 Röntgenlauf	21,10	02:19:59	
Hermann Haaser	km	h	M 80
21.04.25 Osterlauf Lennep	10,00	01:00:16	1. AK
21.06.25 Mittsommer Dhünn	10,00	01:10:21	1. AK
17.08.25 Sengbachlauf	11,30	01:12:44	1. AK
26.09.25 Zons	11,30	01:09:08	1. AK
26.10.25 Röntgenlauf	21,10	02:28:35	1. AK
07.12.25 Nikolauslauf Köln	10,00	01:01:58	1. AK
31.12.25 RS-Silvesterlauf	14,00	01:36:06	
Aline Kasek	km	h	W 30
21.04.25 Osterlauf Lennep	10,00	00:56:49	7. AK
17.08.25 Sengbachlauf	11,30	01:04:21	4. AK
26.09.25 Zons	11,30	01:00:58	5. AK
Heinrich Kasek	km	h	M 60
21.04.25 Osterlauf Lennep	21,10	01:58:59	5. AK
21.06.25 Mittsommer Dhünn	10,00	00:55:47	2. AK
17.08.25 Sengbachlauf	11,30	01:00:22	6. AK
07.09.25 Köln Fühlingersee	10,00	00:51:05	2. AK
19.-21.09.25 Rheinhöhenlauf	14-	21-15	05:01:15 4. AK
26.09.25 Zons	11,30	00:56:21	4. AK
26.10.25 Rhein City Run	21,10	01:52:18	
09.11.25 47. Martinslauf Ddf.	10,00	00:50:21	
07.12.25 Nikolauslauf Köln	10,00	00:49:16	
Lydia Kasek	km	h	M 60
21.04.25 Osterlauf Lennep	5,00	00:33:10	1. AK
26.09.25 Zons	11,30	01:10:53	6. AK
Klaus Lipus	km	h	M 65
26.09.25 Zons	11,30	01:00:16	8. AK
26.10.25 Röntgenlauf	21,1	02:09:32	5. AK
Uta Niedrig	km	h	W 55
21.04.25 Osterlauf Lennep	10,00	00:56:03	4. AK
27.04.25 Köln Severinslauf	10,00	00:53:27	3. AK
21.06.25 Mittsommer Dhünn	10,00	00:58:33	2. AK
17.08.25 Sengbachlauf	11,30	01:04:41	3. AK
07.09.25 Köln Fühlingersee	10,00	00:54:08	3. AK
26.10.25 Röntgenlauf	10,00	00:57:54	3. AK
31.12.25 RS-Silvesterlauf	14,00	01:23:12	
Jürgen Romlau	km	h	M 65
21.04.25 Osterlauf Lennep	10,00	01:00:19	4. AK
Ingo Siebert	km	h	M 60
2025 Usbekistan	230	41:43:33	
Aug 25 Albanien	200	50:23:13	
26.10.25 Röntgenlauf	63,30	08:43:14	7. AK
Mila Siebert	km	h	W 55
26.10.25 Röntgenlauf	21,10	02:36:01	
Mike Stäblein	km	h	M 60
17.08.25 Sengbachlauf	11,30	01:01:51	10. AK
26.09.25 Zons	11,30	00:56:15	3. AK
26.10.25 Rhein City Run	21,10	02:01:11	
07.12.25 Nikolauslauf Köln	10,00	00:52:22	
Udo Stollwerk	km	h	M 70
17.08.25 Sengbachlauf Walking	11,30	01:26:30	2. Ges.
Bernd Zimmerbeutel	km	h	M 65
31.12.25 RS-Silvesterlauf	14,00	01:19:50	



21. REMSCHEIDER Silvesterlauf 2025



LAUFTREFF

MO | MI | 18 Uhr
75 Min | HW

Zum Jahresende fand zum 21. Mal der traditionelle Remscheider Silvesterlauf in Reinshagen statt, der wie immer gemeinsam durch den Reinshagener TB und dem Lüttringhauser TV organisiert wurde. Erstmalig erfolgte die Zeitnahme mittels Chip-Technologie was eine Live-Ergebnisveröffentlichung ermöglichte.

Erfreulicherweise hatten sich inklusive der Nachmelder 180 Läufer*Innen angemeldet. Das Orga-Team um Michael Scholz, Udo Stollwerk, Dieter Kopp und Klaus Lipus war daher sehr zufrieden. Die äußeren Bedingungen waren allerdings nicht optimal. Es war neblig, kalt, um die 0°C und auch ein wenig Schnee grieselte und an manchen Stellen war die Strecke ein wenig vereist. Vielleicht spielte daher das Wetter eine Rolle, warum nur 136 Läufer*Innen die anspruchsvolle 14 km lange Wendepunktstrecke absolvierten, die vom Stadion Reinshagen ausgehend, durch Wupperwälder hindurch und vorbei an der Müngstener Brücke führte.

Sven Wolf, der neue Oberbürgermeister, machte sein Versprechen wahr und schickte die Teilnehmer auf die Strecke, nachdem er sich zuvor in einem kurzen Grußwort bei den Organisato-

ren bedankte und sich von den Teilnehmenden beeindruckt zeigte, am Silvestertag eine solch herausfordernde Strecke anzugehen.

Wie schon im Jahr zuvor war Julius Drees (RV Adler Lüttringhausen) schnellster Läufer. In der Zeit von 51:40 Min. war er eine Minute schneller als der zweitplatzierte Torben Kirchner. Dritter wurde Marc Walter (LG Wuppertal), der damit gleichzeitig auch die Masterklasse gewann. In der Seniorenklasse siegte Matthias Lohe (Rockstore Wuppertal). Bei den Frauen siegte die Vorjahreszweite Vanessa Sosnowski (Edelhelfer Racing Team) in einer Zeit von 1.02:23 h vor Christin Gutsch (SF Ennepetal), die damit die Masterklasse gewann, und vor Miriam Adam (Tri Club Wuppertal). In der Seniorenklasse siegte Frederike Slupina-Beck.

Ergebnisse
Silvesterlauf 2025



Die kompletten Ergebnisse sind unter <https://www.frielingsdorf-datenservice.de/anmeldung/2025/remscheid-silvesterlauf/> einsehbar.

Ein großes Dankeschön an Andreas Menz, der sich dieses Jahr wieder für die Moderation im „heimatlichen Gefilde“ zur Verfügung stellte.

Ein großes Dankeschön auch wieder an die begleitenden Mountainbiker des RV Adler Lüttringhausen, die die Läufer*Innen auf der Strecke bestens betreuten.

Für die Teilnehmer und die, vermutlich wetterbedingt, nur wenigen Zuschauer gab es in bewährter Art und Weise Kaffee und Kuchen sowie Würstchen, Frikadellen Tee und Glühwein für kleines Geld. Dabei konnte

Oberbürgermeister | Sven Wolf



v.l.: Michael Scholz, Udo Stollwerk, Klaus Lipus, Sven Wolf





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 nächste Ausgabe am 31.12.2026, dem dann 22. Remscheider Silvesterlauf. ♦

Klaus Lipus



VOLLEYBALL-Hobbygruppe



**VOLLEYBALL
HOBBY-MIXED**

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

Unsere Volleyballgruppe ist eine bunt gemischte und offene Hobby-Mixed-Mannschaft, bei der Menschen im Alter von 16 bis 76 Jahren mit viel Begeisterung gemeinsam Volleyball spielen. Besonders schön ist, dass bei uns teilweise sogar drei Generationen zusammen auf dem Feld stehen. Im Mittelpunkt unserer Aktivitäten stehen der gemeinsame Spaß am Spiel und ein harmonisches Miteinander. Wir legen Wert darauf, dass sich alle wohlfühlen und Freude an der Bewegung haben.

Zwar nehmen wir nicht an Punktspielen teil, dennoch bringen wir sportlichen Ehrgeiz mit und geben auf dem Spielfeld unser Bestes. Für die meisten von uns steht jedoch nicht das Gewinnen oder Verlieren im Vordergrund, sondern ein abwechslungsreicher und unterhaltsamer Abend in geselliger Runde.

In der Regel trainieren wir in der Halle. Wenn es im Sommer das Wetter zulässt, zieht es uns aber auch gerne zum Beachvolleyball in den Stadtpark – so bleibt das Training abwechslungsreich und macht noch mehr Spaß.

Wir heißen alle herzlich willkommen, die Freude am Volleyball haben und Lust haben, bei uns mitzuspielen.

Unser Niveau bewegt sich auf einem ambitionierten Hobby-Level. Also: Sportsachen schnappen und einfach vorbeikommen! ♦

**Sebastian
Olejniczak**



SPECIAL
HOCKEYDO | 17 Uhr
90 Min | KR
FR | 18:30 Uhr
75 Min | KR

Gruppenbild mit allen Teams bei unserem Heimturnier

Jahresabschlussbericht 2025 (Special-Hockey-RTB)

Wir blicken auf ein ereignisreiches Special-Hockey-Jahr 2025 mit vielen Turnieren und Events zurück.

Unser Team ist auf 14 Spieler angewachsen, von denen es bereits 8 Spieler in die Förder- und Sichtungstrainingseinheiten des Specialhockey-Team-Germany geschafft haben.

Die Entwicklung ist auch auf dem Hockeyfeld zu sehen. Wir trainieren bereits schwerere Techniken und die ersten Spieltaktiken. Neue Spieler*innen profitieren von den etablierten und lernen somit schneller die schöne Sportart Hockey. Mal sehen was hier noch geht!

HOCKEY | Unsere Turniere in 2025

Das Jahr begann mit zwei Hallenturnieren in Marl und Moers, bei denen es in erster Linie -um das Wichtigste ging, nämlich mit anderen Special-Hockey-Teams eine schöne Hockeyzeit zu verbringen und das Special-Hockey-Netzwerk zu erweitern. Die anderen Special-Hockey-Teams sind längst zu guten Hockeyfreunden geworden.

Es folgte unser eigenes Hallenturnier. Unser

„1. Special-Hockey Cup Remscheid“

lockte neun Teams in die Halle West. In zwei Spielklassen fanden gleich 12 spannende Spiele statt. Sportlich belegte unser RTB-1-Team in der ersten Spielklasse den 1. Platz und unser RTB-2-Team in der zweiten Spielklasse den 3. Platz.

Es ging mit einem Feldturnier in Marl weiter. Beim „1. Bunabären Maiturnier“ wurde ebenfalls in zwei Spielklassen gespielt. Sportlich belegte unser RTB-1-Team in der ersten Spielklasse den 1. Platz und unser RTB-2-Team in der zweiten Spielklasse ebenfalls den 1. Platz.

Nach den Sommerferien ging es für uns zum dritten Mal zum Feldturnier nach Troisdorf. Der „Panda Cup“ ist bereits ein festes Turnier in unserem Kalender. Dort waren wir mit allen Spielern in der ersten Spielklasse angetreten und belegten den 1. Platz.

Zum Abschluss des Turnierjahres, stand noch das traditionelle Special-Hockey Turnier in Mönchengladbach-Rheydt auf dem Programm. Zum 44-Mal fand dort das „Walter-Mayer-Gedächtnisturnier“ statt, an dem Special-Hockey-Teams aus ganz Deutschland teilnahmen. Wir waren bereits das dritte Mal mit dabei und traten mit allen Spielern in der ersten Spielklasse an. Im ersten Spiel gab es eine 2:7 Niederlage gegen das Special-Hockey-Team aus Essen. Im zweiten Spiel gab es einen 2:0 Sieg gegen die Special-Pandas aus Troisdorf. Im dritten Spiel gab es ebenfalls einen 2:0 Sieg gegen das Special-Hockey-Team aus Moers. Die Gruppenphase beendeten wir auf dem 2. Platz und qualifizierten uns für das Finale. Im Finale ging es wieder gegen das Special-Hockey-Team aus Essen. Das Spiel begann mit vielen Angriffen von Essen, doch unsere Jungs hielten dem Druck stand und verteidigten alles weg. Nach ca. 5 Minuten und einem schön herausgespielten Angriff gingen wir mit 1:0 in Führung. Danach entwickelte sich das Spiel zu einem Hockeykrimi und es gab Chancen auf beiden Seiten.

Kurz vor Schluss erzielte Essen das 1:1 und die reguläre



Spielzeit war vorbei. Es ging ins Penalty Shootout. Dies war definitiv nichts für Schwache Nerve und der Puls und die Anspannung war in der gesamten Halle zu Spüren. Am Ende mussten wir uns im Finale mit 1:2 nach Penalty Shootout dem Special-Hockey-Team aus Essen geschlagen geben und belegten nach großartigen Hockeyspielen, den 2. Platz.

Was bleibt ist definitiv das Erlebnis des spannenden Finales gegen Essen, das von beiden Teams auf einem starken Niveau gespielt wurde und Werbung für Special-Hockey war. Nach dem Spiel redeten beide Teams noch lange über die erlebten Eindrücke. Wir freuen uns auf das 45. Walter-Mayer-Gedächtnisturnier im Jahr 2026.

SPECIAL OLYMPICS NRW 2025

Im Juni nahmen wir bei den Special Olympics NRW teil. Die Turniere von Special Olympics Deutschland (SOD) haben olympischen Charakter und sind Anerkennungswettbewerbe für weitere Special Olympics Turniere. Zu Beginn dieser Turniere, wird der olympische Eid gesprochen. Gespielt wird in zwei Spielklassen und es ging um die Qualifikation für die Nationalen-Spiele im Saarland 2026.



Wir spielten in der ersten Spielklasse und gewannen unser erstes Gruppenspiel mit 4:1 gegen Moers. Das zweite Gruppenspiel gewannen wir mit 3:0 gegen Troisdorf. Im letzten Gruppenspiel verloren wir 3:5 gegen Essen. Somit belegten wir in der Gruppenphase den zweiten Platz und qualifizierten uns für das Finalspiel gegen den Erstplatzierten aus unserer Gruppe.

Das Finalspiel ging also wieder gegen Essen. Es ging heiß her und die Tore vielen auf beiden Seiten. Nach einem spannenden und hochklassigen Hockeyspiel, in dem alle Spieler ihr Bestes gegeben hatten, stand ein 5:10 auf der Anzeigetafel. Wir mussten uns Essen ein zweites Mal geschlagen geben. Es stand aber der 2. Platz in der ersten Spielklasse bei den Special Olympics NRW, auf den wir sehr stolz sind. Der 2. Platz führt dazu, dass wir sehr

gute Chancen haben, bei den Special Olympics Nationalen-Spielen im Saarland 2026 dabei sein zu können. Zudem steht ein 4. Platz bei den Special Olympics Landesspielen in Münster aus 2024, den wir ebenfalls in der starken Spielklasse geholt haben. Die Anmeldung ging im August raus und Special Olympics Deutschland ließ sich Zeit mit einer Entscheidung zur Teilnahme. Anfang Januar kam dann die erlösende Zusage von Special Olympics. Wir sind im Saarland vom 15. bis 20. Juni 2026 dabei! Jetzt heißt es fleißig weiter trainieren damit wir unseren Traum, einer erfolgreichen Teilnahme an dem größten Special-Hockey-Turnier auf nationaler Ebene, weiterleben können. 😊

Neben den vielen Turnieren, hatten wir auch die Remscheider Sportjugend zu Gast, die von uns ein Bild für ihre Veranstaltung „Kinderrechte im Sportverein“ gemacht hat. Im Gegenzug waren wir dann bei der Veranstaltung im Allee-Center. Dies war ein schöner Teamausflug neben dem Hockeyalltag. Die sportlichen Ergebnisse sind jedoch nur ein schöner Randerfolg. Wir freuen uns zwar sehr darüber, dass wir bei

den Turnieren sportlich gut abschneiden und das dadurch der Fleiß und gesunde Ehrgeiz der Spieler belohnt wird. Viel schöner ist jedoch, dass die Special-Hockey-Familie stetig wächst und der Spaß am Hockey direkt mit. Je mehr Teams, desto mehr unterschiedliche Spiele und Charaktere. Special-Hockey wird immer bunter und die Hockeyspiele nehmen an Spielniveau stetig zu. Das Lernen mit- und voneinander wird immer mehr. Die Hockeyfreundschaften unter den Spieler*innen werden ebenfalls immer fester.

Ein großer Dank geht an die Firma Lohmann, die uns schon seit der Gründung des Teams unterstützt und die Anschaffung von Teambekleidung möglich macht.

Bedanken möchten wir uns auch bei der Stadtparkasse Remscheid, die uns bei den in 2026 geplanten Hallen- und Feldturnieren unterstützt. Wir freuen uns auf ein spannendes Special-Hockey-Jahr 2026. ♦

Stephan Schürmann

Unsere Trainingszeiten findest du auf der Homepage des RTB.

Du bist Special, hast Lust auf Hockey und möchtest Teil unseres super Teams werden?

Dann komm gerne zum Schnuppern in unsere Trainingseinheiten. Egal ob Spieler oder Spielerin. Wir freuen uns auf dich.



HOCKEY | Rückblick auf die Feldsaison 2025

Die (HOCKEY-)Familie wächst und wächst und wächst

Ein ereignisreiches und für mich besonderes Hockeyjahr liegt hinter uns, wie die Berichte der

Mannschaften zeigen. Zu Jahresbeginn suchten wir Spielerinnen für eine weibliche U10 – inzwischen ist das Team gewachsen und trainiert bereits in eigener Trainingszeit. Zu meiner Freude entwickelt sich die Abteilung nicht nur sportlich weiter, auch der Zusammenhalt wächst stetig. Veranstaltungen wie Kindersportfest, Sommergrillen, Pfingstturnier oder Stadteiftest sind feste Bestandteile geworden. Engagierte Trainer, motivierte Helfer

und verlässliche Elternteams machen all das möglich. Diese Entwicklung erfüllt mich mit großem Stolz und großer Dankbarkeit gegenüber allen Beteiligten. ♦

Florian Zwanzig

U6 | U8 | Rückblick auf ein ereignisreiches Jahr



HOCKEY U6 + U8

DI | 16 Uhr
90 Min | KR
FR | 16 Uhr
60 Min | KR

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, und wir blicken auf viele spannende Momente zurück. Leider mussten wir uns von einigen Spielern verabschieden, darunter auch zwei unserer starken Leistungsträger. Gleichzeitig durften wir zahlreiche neue Gesichter begrüßen – ein echter Gewinn für unser Team!

Besonders erfreulich: Die ersten Kinder sammeln bereits wertvolle Erfahrungen in der U10. Insgesamt nehmen rund zehn Kinder regelmäßig am Training teil – eine tolle Basis für die Zukunft.

ERFOLGREICHER START IN DIE FELDSAISON

Unser erstes Feldturnier war ein voller Erfolg! Dank der hervorragenden Zusammenarbeit der

Eltern bei der Vorbereitung lief alles reibungslos. Bevor der Regen einsetzte, konnten wir sogar den Tagessieg feiern – ein echtes Highlight.

WECHSEL IN DIE HALLE

Mit dem Wechsel in die Halle mussten wir uns zwar wieder auf eine Trainingszeit beschränken, dafür gibt es großartige Neuigkeiten: Ab sofort werde ich von zwei engagierten Trainerhelfern unterstützt – ein herzliches Dankeschön an **Simeon Hölzer** und **Robin Podszuweit**! Die Kids sind weiterhin hoch motiviert und mit viel Spaß dabei.

ERSTES HALLENTURNIER AM ADVENT

Kaum hatten wir uns an die Halle gewöhnt, stand am ersten Advent schon das erste Turnier der Hallensaison an – und das direkt bei uns zuhause.

Die Halle war voll, die Stimmung großartig! Wir konnten sogar mit zwei Mannschaften antreten: Die Kernmannschaft der U8 sowie eine zweite Gruppe, in der auch die Jüngsten aus der U6 ihre ersten Spielerfahrungen sammeln konnten. Ein besonderer Dank geht an alle Eltern für die Unterstützung in der Cafeteria sowie beim Auf- und Abbau.

Und zack – schon ist das Jahr wieder vorbei! Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Erlebnisse im kommenden Jahr. ♦

Nils Isringhaus

U10 | Nur letzter Spieltag, später Aufbau im Verlauf der Saison



HOCKEY U10

DI | 17 Uhr
90 Min | KR
FR | 17 Uhr
60 Min | KR

Die Feldsaison der U10 begann holprig. Aufgrund von Personal- oder Gesundheitsschwierigkeiten konnte das Team nicht regelmäßig an der Feldsaison teilnehmen und trat erst am letzten Spieltag an. Trotz dieses späten Starts zeigte der letzte Spieltag erste Anzeichen von Stabilisierung in der Organisation, Passspiel und Zweikampfverhalten. Der Verein sieht im späten Einstieg eine Lernchance und hofft, dass der Aufbau jetzt in der Hallensaison fortgesetzt wird und die Grundsteine für eine stärkere kommende Saison gelegt werden. Die Vorbereitungen und Trainingsinhalte wurden angepasst, um die Verfügbarkeit zu erhöhen und die Entwicklungswege breiter abzustützen. ♦

Sascha Stäblein



**U12 | Kleinfeldrunde im Rheinbezirk**

Dieses Jahr haben wir in der Feldsaison in der Kleinfeldrunde im Rheinbezirk teilgenommen. Mit uns waren noch neun weitere Mannschaften aus ganz NRW vertreten. An den vier Spieltagen von Mai bis September konnte die U12 die Saison mit einem guten vierten Platz von zehn Mannschaften, mit insgesamt fünf Siegen, einem Unentschieden und drei Niederlagen abschließen. Ein besonderer Fokus lag darauf, dass der Nachwuchs aus der U10 sowie neue Spieler, unter anderem aus dem Schulprojekt mit der EMMA, die U12-Spieler unterstützte und so wertvolle Erfahrungen sammeln konnte. ♦ **Markus Kocherscheid**

**HOCKEY U14**

DI | 18 Uhr
90 Min | KR
FR | 17:30 Uhr
60 Min | KR

**HOCKEY U16**

DI | 18:30 Uhr
90 Min | KR
FR | 18:30 Uhr
90 Min | KR

U14 | Kleinfeldrunde im Rheinbezirk

Auch die U14 belegte am Saisonende Platz vier von insgesamt sieben Mannschaften. An fünf Spieltagen gab es insgesamt zwei Siege, ein Unentschieden und fünf Niederlagen. Da wir leider in dieser Altersklasse noch sehr dünn mit Spielern der Jahrgänge 2011/12 besetzt sind, wurden viele Spiele mit den Jahrgängen 2013/14 aufgefüllt, welches sich leider auch ein bisschen in den Ergebnissen widerspiegelt.

Aus diesem Grund haben wir in der Hallensaison für diese Altersklasse keine eigene Mannschaft gemeldet und die Jungs trainieren in der Halle mit unserer U16 um dort wertvolle Erfahrungen während der Hallensaison zu sammeln.

Aber vielleicht hast DU ja Lust uns zukünftig in der U14, Jahrgang 2011/12 zu unterstützen?

Dann melde dich gerne bei uns! ♦ **Markus Kocherscheid**

**HIGHLIGHTS IN DER FELDSAISON 2025 | Tolles Pfingstturnier mit Teamgeist, Erfolg und Gewitter-Action!**

Über Pfingsten war es wieder so weit: Unser Verein nahm mittlerweile zum zweiten Mal am Feldhockey-Pfingstturnier in Dünwald teil – und dieses Jahr war einiges anders! Statt wie bisher mit zwei Mannschaften, traten wir diesmal mit drei bunt gemischten Teams an. Mädchen und Jungs, Klein und Groß, Erfarene und Neulinge – alle spielten zusammen, und genau das macht den besonderen Teamgeist aus.

Von Anfang an herrschte auf und neben dem Platz eine super Stimmung. Trotz bzw. aufgrund der gemischten Teams funktionierte das Zusammenspiel hervorragend und am Ende konnten wir uns über tolle sportliche Erfolge

freuen. Noch wichtiger aber war, dass alle zusammenhielten und sich gegenseitig anfeuerten ganz egal, wer gerade auf dem Feld stand oder im Zeltlager half.

Am Samstagabend machte uns leider das Wetter einen gewaltigen Strich durch die Rechnung: Ein kräftiges Gewitter zog über die Anlage und wir mussten unser Zeltlager gegen 22:00 Uhr abrupt abbrechen und uns in Sicherheit bringen. Nach ein paar Anrufen in der Elternschaft, hatten wir genug Elterntaxis zusammen, die uns umgehend in Dünwald abgeholt haben und uns für diese Nacht nach Hause gefahren haben.

Dank der schnellen und tollen Unterstützung der Eltern, die die 35 Kinder in Dünwald kurzfristig abgeholt und jeden nach Hause gebracht haben, konnte jeder ruhig und trocken schlafen.

Nach einer kurzen Nacht haben wir uns am nächsten Tag um 08:00 Uhr bereits wieder in Dünwald getroffen und gemeinsam bei Sonnenschein gefrühstückt. Wie ursprünglich geplant konnten wir die zweite Nacht gemeinsam zelten – ein echtes Highlight! Beim gemeinsamen Abendessen, Hockeyspielen, Kartenspielen und sonstigen Aktivitäten herrschte richtig gute Laune, und die Stimmung war einfach großartig.

Aus meiner Sicht ist dieses Turnier mit seinen besonderen Regeln, bei denen die Kinder in den Altersklassen U10/U12/U14 und Jungs und Mädels gemischt in Mannschaften spielen ein besonderes Erlebnis für alle Kinder die den Zusammenhalt und Gemeinschaft über die Altersklassen und Geschlechter fördert. Am Ende bleibt ein Wochenende voller Spaß, Teamgeist und schöner Erinnerungen – und die Vorfreude auf das nächste Pfingstturnier ist jetzt schon riesig!

Einen Besonderen Dank möchte ich hier meinen Trainerkollegen Sascha und Tom, sowie dem Trainerhelfer Jesper und den Betreuern Dora, Wienke, Leon und Hund Fiete aussprechen ohne sie wäre eine Aktion wie diese mit 35 Kindern nicht möglich! Vielen herzlichen Dank für euren Einsatz und eure Zeit!

HOCKEY | Sommerfest 2025

Nun schon zum zweiten Mal haben wir unser Hockey-Sommerfest auf unserem neuen Kunstrasen am 28.06.25 zelebriert. Mit gemeinsamen Technikübungen, mit Torschussübungen der Kinder auf unseren Herren Torwart Maurin und mit einigen Spielen der Kinder gegen die Eltern, Betreuer und Trainer. Die Mannschaften waren bunt gemischt von Anfängern in der U6 bis zu Jugendlichen aus unserer U16. Einige Herren waren ebenfalls vertreten und haben zu diesem gemeinschaftlichen Hockeyereignis im RTB beigetragen. Im Anschluss an die Spiele haben wir diesen sommerlichen Tag mit leckeren Grillwürstchen, einem Salatbuffet, gespendet von den Hockeyeltern und Spielern sowie einem Kaltgetränk gemütlichen zusammen ausklingen lassen.

Ein Besonderer Dank für die Organisation dieses speziellen Tages gebührt hierfür dem Organisationsteam der Hockeyabteilung. Stellvertretend dafür möchte ich Nadine Stäblein nennen! Ohne euch, liebe Eltern des Orgateams und alle anderen Eltern die sich mit einbringen, wären alle diese Aktionen nicht umsetzbar! Vielen Dank!

AKTION 2025 | Scheine Für Vereine

Dank der Elterninitiative aus unserer Hockeyabteilung haben wir dieses Jahr zum ersten Mal an der Aktion Scheine für Vereine von REWE teilgenommen und konnten 4522

Scheine für den RTB registrieren. Hierfür wurden 2 Sammelboxen gestaltet. Diese wurden im REWE Vieringhausen aufgestellt. Von diesen Scheinen wurden zwei Pavillions, eine Musik-Box, ein Kontaktgrill sowie ein Waffeleisen eingelöst, welche dem ganzen Verein auf Anfrage zur Verfügung stehen!

Danke für eure Initiative: Sonja, Nadine und Yvonne! Ebenso ein großes Dankeschön an alle, die fleißig Scheine gesammelt haben und überall Werbung für uns gemacht haben!

Ausblick Halle 2025/26 und Feldsaison

Mit den neuen Trainerhelfern Jesper, Mattis, und Gabriel bin ich mir sicher, dass Trainingsniveau auf eine höhere Ebene stellen zu können und freue mich auch hier, dass die eigene Jugend zum Fortbestand des Vereins und der Hockeyabteilung beitragen wird.

In der kommenden Hallensaison möchten wir unsere Erfolgserlebnisse in den Mannschaften U10/12 und U14 bestätigen und in der kommenden Feldsaison mit einer Mannschaft im Kleinfeldwettbewerb (U10) sowie mit einer Mannschaft der Altersklasse U14 auf dem Großfeld antreten. Diese Saison möchten wir als Übergangssaison ansehen, um die Kinder auf Großfeldhockey vorzubereiten.

Mir persönlich hat es dieses Jahr besonders viel Spaß gemacht eure Kinder beim „größer werden“ zu beobachten und auch die ersten Erfolgserlebnisse zu begleiten. Ich bin mir sicher, dass ist noch nicht das Ende des gemeinsamen Weges!

Vielen Dank von meiner Seite an euch, liebe Hockeykinder, an euch Eltern, an das Orgateam, an Zwani und Leon für Ihren unermüdlichen Einsatz sowie an euch Trainerhelfer die uns Trainer immer unterstützen. Ohne euch alle wäre es nicht möglich Hockey im RTB anbieten zu können!

Last but not least, vielen Dank an Sascha Stäblein, der die letzten Jahre die U10 trainiert und betreut hat. Vielen Dank für deinen Einsatz und deine weitere Unterstützung im Organisationsbereich der Hockeyabteilung! ♦

Markus Kocherscheid

SAISONAL AKTUELLE TRAININGSZEITEN direkt aufrufen



SPIELTERMINE auf WHV-HOCKEY.DE

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





Das Sportjahr 2025 begann bei den Hockeyherren wie gewohnt mit der Rückrunde der Hallensaison 2024/25. Mit insgesamt vier Mannschaften in der Rhein-Wupper Gruppe war die Anzahl der Meisterschaftsspiele überschaubar. Überschaubar fielen auch jedwede Aufstiegsambitionen aus, denn mit der vierten Mannschaft des Düsseldorfer HC schickte der Club aus der Landeshauptstadt eine Mannschaft ins Rennen, die am Ende aus sechs Spielen, 18 Punkte holte und dies mit einem Torverhältnis von 131:12. Immerhin fünf der zwölf Gegentore steuerten die Herren des RTB bei und da auch gegen die zwei anderen Kontrahenten aus Wuppertal und Viersen gute Leistungen gezeigt wurden, konnte am Ende der Hallensaison im März ein guter zweiter Tabellenplatz mit zwölf von möglichen 18 Punkten verbucht werden.

Nach den Osterferien und einigen hockeyfreien Wochen ging es von der Halle raus aufs Feld. Da hier analog zum Fußball eine Mannschaft aus elf Spielen besteht, machte sich hier die dünne Personaldecke aufgrund von Verletzungen, Auslandsaufenthalten, Karriereenden etc. deutlich schwerer bemerkbar als in der Halle. Nichtsdestotrotz wurden motiviert in die ersten Feldtrainings gestartet bevor es dann auch wieder mit Meisterschaftsspielen losging. In diesen wurden trotz oder gerade wegen der angespannten Personalsituation doch auch Achtungserfolge erzielt in dem beispielsweise Aufstiegskandidaten lediglich mit einer knappen 4:2 Niederlage keinesfalls Punkte leichtfällig hergegeben wurden. Letztendlich konnte jedoch kaum noch ein vernünftiger Trainingsbetrieb aufrechterhalten werden. Zudem wurde es immer herausfordernder eine spielfähige Mannschaft am Sonntag für den Meisterschaftsbetrieb zu stellen. Demzufolge wurde innerhalb der Mannschaft entschieden, den Kader für die laufende Feldsaison zurückzuziehen. Eine schwere, und im Nachgang betrachtet gleichzeitig, die richtige Entscheidung. Da es nach den Sommerferien leider keine Kleinfeldserie im Verband gab, bestritten die Herren keine weiteren Feldspiele im Jahr 2025. An dem Punkt legte auch Leon Schrodts sein Amt als Herrentrainer nieder. An der Stelle ein riesiges Dankeschön für die Zeit, Leidenschaft und Nerven, die du über mehrere Jahre für uns aufgebracht hast. Es ist schön, dass du dem Verein in offizieller Funktion erhalten bleibst.

Kein Saisonbetrieb heißt für die Herren jedoch keinesfalls kein Hockey im Sommer. Dafür sorgte einmal mehr das Emsuferturnier beim RHTC in Rheine. Schon fast traditionell machten sich also etwa zehn Spieler auf in den Norden von NRW um in drei Tagen auf der sehr schönen Anlage des RHTC unmittelbar an der Ems zu zelten, auf der Playersparty am Abend mit anderen Hockeybegeisterten ordentlich zu feiern und natürlich auch Hockey zu spielen. Ein rundum gelungenes Sommerwochenende, zu dem wir uns bestimmt in zwei Jahren gerne wieder aufmachen werden aufmachen werden.

Neben Rheine in NRW alle zwei Jahre, steht Leer in Niedersachsen sogar jedes Jahr fest im Kalender der Hockeyherren. Traditionell wird hier am letzten Oktoberwochenende die Hallensaison eingeläutet. Mittlerweile kennt man hier die anderen Mannschaften recht gut und freut sich auf alte Gesichter nicht nur in der Hockeyhalle bzw. davor sondern vor allem bei der wie immer grandios organisierten Playersparty am Samstagabend. An der Stelle muss dem ausrichtenden Verein HC Moormeerland ein riesiges Lob ausgesprochen werden. Auch hier werden wir bestimmt im nächsten Jahr die Reise in den Norden antreten.

Im verbleibenden Jahr stand die Hinrunde der Hallensaison 2025/26 an. In dem Zuge trainierten die Herren gemeinsam mit der U16 Jugendmannschaft unter der Leitung von Tom Beyer. Eine für beide Seiten sinnvolle Konstellation und ein großer und wichtiger Schritt um die älteste Jugendmannschaft langsam aber sicher an den Erwachsenenbereich heranzuführen und gleichzeitig Fähigkeiten und Erfahrung von den Herren an die Jugend zu vermitteln. An der Stelle ein großes Dankeschön an Tom Beyer, seines Zeichens selber Herrenspieler, für dein Engagement als Trainer.

Da der Oberhausener THC seine dritte Mannschaft noch vor der Saison zurückgezogen hatte, starteten die Herren am letzten Novemberwochenende gegen die zweite Mannschaft von Gold-Weiss Wuppertal in die Saison. Aufgrund von weiteren Karriereendenden innerhalb der Mannschaft und der Ungewissheit, welche Mannschaft die Wuppertaler auf die Platte bringen würden, war das erste Spiel eine Art Wundertüte. Der RTB nutzte den Heimvorteil und legte bis zur Halbzeitpause zwei Tore vor und blieb dabei gleichzeitig ohne Gegentor. In der zweiten Spielhälfte wurde es noch einmal spannend, jedoch konnte am Ende ein 3:2 Sieg und damit die ersten drei Punkte verbucht werden. Im zweiten Spiel musste man in Essen beim HTC Kupferdreh 2 antreten. Hier zeigte sich der RTB über weite Strecken spielbestimmend doch wie so häufig mangelte es an der Chancenverwertung. Trotzdem setzte man sich am Ende doch klar mit 3:7 durch. Vor der Winterpause stand dann noch das zweite Derby an, dieses Mal gegen ETG Wuppertal 2. Hier wurde den Zuschauenden ein Spiel weitestgehend auf Augenhöhe geboten. Ein überragender Torhüter Mattis Haak mit starken Paraden und ein sehr gut aufgelegter Phil Reichert im Sturm mit vier Toren machten an diesem Tag den Unterschied, so dass am Ende ein 5:3 Sieg gefeiert werden konnte.



HOCKEY HERREN

FR | 19:30 Uhr
120 Min | KR

Das Jahr konnte also mit neun von neun möglichen Punkten abgeschlossen werden und somit auf dem zweiten Tabellenplatz überwintert werden (der Mettmanner THC steht ebenfalls mit neun Punkten und einem besseren Torverhältnis auf dem ersten Platz). Diese Konstellation verspricht vor allem im ersten Spiel 2026 auswärts in Mettmann eine spannende Spielzeit.

Zu guter Letzt gebührt auch in diesem Jahr ein großes Dankeschön an Florian Zwanzig, der als 1. Vorsitzender sich sowohl für den Gesamtverein aber auch für die Hockeyabteilung auf vielen Ebenen einsetzt und mit aller Kraft und Leidenschaft versucht, Hockey in Remscheid und im RTB stetig zu verbessern und attraktiver zu machen. Leon Schrodts als 2. Vorsitzender soll an der Stelle nicht unerwähnt bleiben, auch dir gilt besonderer Dank. ♦

Martin Küpper



FELDHOCKEY-EM 2025 | Meine Erlebnisse in Mönchengladbach



Diesen Sommer durfte ich etwas ganz Besonderes erleben. Die Feldhockey-Europameisterschaft 2025 im Hockeypark Mönchengladbach. Gemeinsam mit meiner Mutter bin ich hingefahren und schon vor dem Stadion war klar, dass uns ein großes Event erwartet. Überall sah man Fans aus ganz Europa, Trikots, Fahnen und eine Stimmung, die sofort ansteckt. Im Stadion selbst war die Atmosphäre unglaublich. Die Spiele live zu sehen ist einfach etwas ganz anderes, als sie im Fernsehen zu verfolgen. Die Geschwindigkeit, die Präzision und die körperliche Intensität haben uns richtig beeindruckt. Besonders die Spiele der deutschen Mannschaft haben das ganze Stadion mitgerissen. Bei jeder kurzen Ecke hat man förmlich gespürt, wie tausende Menschen gleichzeitig die Luft anhalten.

Ein riesiger Pluspunkt der Anlage ist, dass es dort zwei Plätze gibt. Während auf dem Hauptfeld gespielt wurde, konnte man auf dem Nebenplatz anderen Nationalmannschaften beim Training zuschauen. Das war für uns ein echtes Highlight, weil man so aus nächster Nähe sehen konnte, wie professionell und konzentriert die Top-Teams arbeiten.

Auch abseits des Spielfelds war es ein tolles Erlebnis. Die EM fühlte sich an wie ein großes Hockeyfamilientreffen. Überall Stände, gute Gespräche, viele junge Spielerinnen und Spieler aus an-

deren Vereinen und eine durchgehend positive Stimmung. Die Zeit dort mit meiner Mutter zu verbringen, gemeinsam mitfiebern, lachen und die Atmosphäre genießen, war etwas ganz Besonderes. Die EM 2025 hat mir gezeigt, wie

groß und lebendig unsere Hockeygemeinschaft ist. Sie hat mich motiviert, weiter hart zu trainieren und selbst besser werden zu wollen. Für mich war es definitiv ein Sommererlebnis, das ich nicht vergessen werde. ♦ **Simeon Hölzer**



FLOTT
Werkzeugmaschinen

FLOTT WERKZEUGMASCHINEN!

Qualität - Innovation - Tradition
Seit 1854 – made in Remscheid.


BOHRTECHNIK


SCHLEIFTECHNIK


SÄGETECHNIK


SPANNTECHNIK



www.flott.de



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

FAHRRADKURS für Erwachsene

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

**Verbesserung der Fahrtechnik
Sicherer Umgang mit dem Fahrrad**

Dienstags 18:30-20 Uhr
Skaterfläche Sporthalle West
Kursbeginn: 05.05.2026 (6 Übungsabende)

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

Die Freude darüber und die damit verbundenen Fortschritte wirken oft sehr beflügelnd. Selbst die im Herbst bekanntlich früh einsetzende Dunkelheit konnte die Euphorie über die Fortschritte nicht bremsen und es wurde bei den Rädern die Lichter eingeschaltet, um die letzten Minuten noch auszunutzen.

Bei den zu Beginn der Stunde geführten Reflexionen der vergangenen Kurseinheit wurde sehr deutlich, dass das Erlernte schon schneller als erwartet den Einzug in den Radalltag hielt. Dies bedeutete für die Kursteilnehmer einen deutlichen Mehrgewinn an Sicherheit im Straßenverkehr. In den Letzten Stunden des Kurses konnten wir noch mal gemeinsam auf die individuellen Wünsche der Teilnehmer eingehen und bei einigen Übungen den mittlerweile gewohn-

RADKURS für Erwachsene

Im Zeitraum vom 02.09.2025 bis zum 07.10.2025 fand die dritte Auflage des Radkurses für Erwachsene statt. In insgesamt 9 Übungsstunden fanden sich 6 Teilnehmer und Teilnehmerinnen ein, die am Kurs teilnahmen.

Bei überwiegend guten Witterungsbedingungen wurde Schritt für Schritt individuell an der Fahrtechnik gearbeitet. Bei den didaktisch aufgebauten Fahrübungen war es jedem Teilnehmer möglich, seine ganz persönlichen Fahrfähigkeiten auszureizen und darüber hinaus diese, durch Hilfestellung und entsprechenden Verbesserungsvorschlägen, weiter auszubauen. Schnell konnte bei den Übungsstunden eine deutliche Verbesserung der Radbeherrschung erzielt werden, die wiederum zu mehr Sicherheit auf dem Rad beitrug. Mit dieser Sicherheit galt es nun die Teilnehmer weiterhin zu fordern und sie in neue Fahrsituationen zu bringen, in denen Sie ihre neu erlernten Fahrfähigkeiten weiter ausbauen und festigen konnten.

ten Asphalt und Parkplatzschotter gegen richtigen Waldboden tauschen. Es wurde sich an ganz neue Herausforderungen gewagt. Diese konnten mit Hilfe des neu Erlernten sehr schnell und sicher umgesetzt werden.

Ich hoffe sehr, dass alle Teilnehmer das für sich Erlernte weiterhin im alltäglichen Gebrauch mit dem Rad weiter festigen können und ihnen der Gewinn an Sicherheit ein mehr an Fahrfreude bringt.

Auch im kommenden Jahr werde ich versuchen einen Kurs anzubieten und



FAHRRADKURS ERWACHSENE

DI | 18:30 Uhr
90 Min | HW

Start: 05.05.2026
6 Einheiten

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

freue mich jetzt schon auf die gemeinsame Zeit mit euch. ♦

Mike Milling

Neuer MOUNTAINBIKE-KURS für geübte Fahrer



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

MOUNTAINBIKE Kurs für geübte MTB-Fahrer

Umgebungs-Ausfahrten
Schwerpunkt: fahrtechnische Übungen im urbanen Gelände

Mitzubringen sind:

- Geländefähiges MTB
- Sichere Radbeherrschung auf normalen Forstwegen – bergab & bergauf
- Grundkondition für An- & Abfahrt ins Gelände
- Wetterfeste Kleidung

Dienstags 18:30-20 Uhr
Skaterfläche Sporthalle West
Kursbeginn: 01.09.2026 (6 Übungsabende)

max. 8 Teilnehmer
Kosten: zahlbar bei Anmeldung
Vereinsmitglieder 30 € | Nichtmitglieder 60 €
Anmeldung über die Geschäftsstelle per E-Mail: info@rtb-1910.de.
Die Anmeldung ist verbindlich nach Zahlung: SSK Remscheid
IBAN DE63 3405 0000 0000 1507 89 | Verwendungszweck: Fahrradkurs

Der Verein erweitert sein Sportangebot um einen anspruchsvollen Mountainbike-Kurs für erfahrene MTB-Fahrerinnen und -Fahrer. Der neue Kurs richtet sich an alle, die ihre Fahrtechnik gezielt verbessern und mehr Sicherheit im urbanen Gelände erlangen möchten.

Im Mittelpunkt stehen mehrere Ausfahrten in der näheren Umgebung, kombiniert mit praxisnahen fahrtechnischen Übungen. Trainiert werden unter anderem Balance, Linienwahl, kontrolliertes Bremsen sowie das sichere Bewältigen typischer urbaner Hindernisse. Ziel ist es, die individuelle Fahr-

technik weiterzuentwickeln und das eigene Können souverän einzusetzen.

Der Kurs startet am Dienstag, den 1. September. Um eine intensive Betreuung zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf maximal acht Personen begrenzt.

VORAUSSETZUNGEN UND AUSRÜSTUNG DER TEILNEHMER

Erforderlich ist ein geländefähiges Mountainbike sowie eine sichere Radbeherrschung auf normalen Forstwegen – sowohl bergauf als auch in Hanglage. Zudem wird eine gewisse Grundkondition für die An- und Abfahrt der Übungsbereiche vorausgesetzt. Wetterfeste Kleidung wird empfohlen.

Mit diesem neuen Kursangebot bietet der Verein ambitionierten Mountainbikerinnen und Mountainbikern eine attraktive Möglichkeit, Technik,



MOUNTAINBIKE KURS

DI | 18:30 Uhr
90 Min | HW

Start: 01.09.2026
6 Einheiten

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

Sicherheit und Fahrspaß gezielt zu verbessern. ♦

Heinz Steidl

NEU

Großfamilie RTB



Seit über 20 Jahren bin ich dem RTB in Remscheid eng verbunden. Der Verein ist für mich mehr als nur ein Sportverein – er fühlt sich wie eine große Familie an. Ich glaube, viele Vereinsmitglieder/innen empfinden es genauso.

In den Pilates- und Yoga-Abteilungen sind meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Laufe der Zeit von einer Gruppe in die andere gewechselt,

einige sind auch in beiden Gruppen aktiv. So haben wir uns im Sommer zu einer gemeinsamen Wanderung getroffen, die bei allen sehr gut angekommen ist.

Aufgrund des großen Interesses an Sportkursen freut sich der RTB, ab Januar eine neue Pilates-Gruppe anbieten zu können. Diese wird von der jungen Übungsleiterin Nicole geleitet.

Vielen Dank an den Vorstand des RTB. Die Unterstützung des Vorstands motiviert mich sehr in meiner sportlichen Tätigkeit. Ich schätze sehr, wie die Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Verein eng zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen. ♦

Mila

Fitness-Lehrtrainerin für Pilates und Yoga

PILATES & mehr | Zeit für DICH, Kraft für den Körper



PILATES I + II

**MO | 18 Uhr
MO | 19 Uhr
60 Min | HW-SP**

**Mitglieder:
kostenfrei
Nichtmitglieder:
5 € | Std.**

Hast **DU** Lust auf eine Stunde zur Verbesserung der Körperhaltung? Auf eine Stunde Zeit für **DICH**, raus aus dem Alltagsstress und einmal abschalten vom Alltag?

Dann bist **DU** hier genau richtig!

PILATES und mehr fördert die Ausrichtung der Wirbelsäule und verbessert **DEINE** Körperhaltung und beugt Verspannungen sowie Schmerzen vor. Haltungsschwächen werden ausgeglichen und die **Achtsamkeit** gegenüber **DEINER** Körperhaltung gestärkt

und somit **DEINE** Körperwahrnehmung geschult.

Der Kurs kombiniert Pilates mit verschiedenen anderen Übungen und bietet ein Ganzkörpertraining, das nicht nur auf den Muskelaufbau fokussiert ist, sondern besonderen Wert auf eine gesunde Haltung und fließende Bewegungsabläufe legt. Mit gezielten Übungen wird jeder Muskel **DEINES** Körpers aktiviert, wodurch Dysbalancen ausgeglichen und die Körperhaltung nachhaltig verbessert wird.

Schnell wirst **DU** die ersten positiven Veränderungen wahrnehmen.

Bist **DU** neugierig geworden? Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – komm' gerne zum Probetraining.

Wir trainieren ab dem 05.01.2026 immer montags um 18–19 Uhr oder um 19–20 Uhr im Spiegelsaal der Halle West, Wallburgstr. 23, Remscheid.

Ich freue mich auf **DICH** ♦

Herzliche Grüße – Nicole



PILATES | Entspannung & Spaß für Körper und Geist

Wer nach einer effektiven Möglichkeit sucht, Körper und Geist in Einklang zu bringen, ist bei dem wöchentlichen Pilateskurs, dienstags um 18 und 19 Uhr, bei Mila und Nicole genau richtig!

Der immer gut besuchte Kurs ist auf eine Stunde angelegt und bietet eine perfekte Kombination aus intensiver Körperarbeit und entspannenden Übungen. Pilates stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern verbessert auch die Flexibilität und fördert eine bessere Körperhaltung – ideal für alle, die nach einem langen Arbeitstag eine entspannende Auszeit suchen. Mila und Nicole schaffen es, mit ihrer freundlichen und motivierenden Art eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, in der sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen.

Durch die gezielte Atemtechnik und fließende Bewegungsabläufe wird nicht nur der Körper, sondern auch der Geist zur Ruhe gebracht. Der Kurs bietet eine wertvolle Gelegenheit abzuschalten, den Alltag hinter

sich zu lassen und gleichzeitig die eigene Fitness zu verbessern. Dabei steht der Spaß an der Bewegung genauso im Vordergrund wie das Erreichen individueller Ziele.

Ob zur Steigerung der Beweglichkeit, zum Stressabbau oder einfach für die Freude an der Bewegung – der Pilateskurs bei Mila und Nicole ist ein perfekter Weg, um das eigene Wohlbefinden zu fördern.

Komm vorbei und erlebe selbst, wie viel Spaß Pilates machen kann! ♦

Katrin und Rebecca



PILATES I + II

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

Mitglieder:
kostenfrei
Nichtmitglieder:
5 € | Std.



Kremer



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

FLORISTIK
GARTENBAU

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



YOGA

DO | 18 Uhr
60 Min | Ev. ACG

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



NAMASTÉ.

Donnerstags ist YOGA – zusammen in der Gruppe



Von 18 bis 19 Uhr treffen wir uns im Gemeindehaus, jeder auf seiner Matte. „Dein Raum, deine Zeit“. Jeder einzelne konzentriert sich auf sich selbst, macht das, was er kann. In seinem Rhythmus und nach seinen Fähigkeiten.

Klar, man könnte auch alleine zu Hause Yoga machen. Das Internet bietet viele Anleitungen. Aber zusammen in der Gruppe ist es anders.

Besser. Die gemeinsame Yoga-Praxis schafft eine besondere Energie im Raum und motiviert damit jeden einzelnen. Am Ende der Stunde ist die tiefe Entspannung und Ausgeglichenheit in der Gruppe besonders spürbar.

Ein herzliches Dankeschön an Holger, der uns fachkundig, zuverlässig und abwechslungsreich durch die Stunde leitet. Manchmal auf die ungewöhnliche Art und Weise. ♦

Bettina Hellwig

LACHYOGA | Ho Ho Ha Ha ha



LACHYOGA

DO | 17:30 Uhr
60 Min | HW-SP

Mitglieder:
kostenlos
Nichtmitglieder:
5 € | Std.



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

Sabine vom Bauer | Adelheid Wallutat

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 021 91.746 61 · www.maxibach.de

„Warum geht ihr donnerstags gerne zum Kurs TIP-TOP-FIT?“

WEIL,

- Sport in der Gruppe schöner ist als alleine in der Muckibude ...
- Ich dann Muskeln spüre, die ich vorher noch nicht kannte ...
- Die Kinder schlafen, wenn ich nach Hause komme ...
- Das Training sehr abwechslungsreich ist ...
- Ich so an meinem Traumkörper arbeiten kann ...
- Wir dabei so viel lachen ...
- Der Trainer cool ist ...
- Ich „Girlpower“ liebe ...
- Wir schon mal 'nen Sekt zusammen trinken ...
- Es schön ist, sich mit den Nachbarn vom Reinshagen zum Sport zu treffen ...
- Hier jede mitmachen kann, egal wie sportlich sie ist ...



UND JÜRGEN, WARUM TRAINIERST DU DIESE GRUPPE?

- Weil die Frauen hier auf mich hören!!! ♦

Jürgen Kampschulte



TIP-TOP-FIT

DO | 20 Uhr
75 Min | SB

Mitglieder:
kostenlos
Nichtmitglieder:
5 € | Einheit

Hallo SPORTFREUNDE | der kleine Yogi meldet sich zu Wort

Hier kommen ein paar Zeilen von eurem „kleinen Yogi“ zum Thema „beweglich und ausgeglichen durch Fitness-Yoga“. Wer sich einmal die Woche mittwochs mit einer Yogamatte und bequemer Kleidung aufmacht um sich mit gleichgesinnten zu treffen, ist mit Sicherheit auf dem Weg zur Yoga-Stunde von Mila. Hier erwartet die Teilnehmenden, in einer positiven Atmosphäre, eine neunzig- minütige Mischung aus Anspannung und Entspannung, Fokussierung auf die Atmung und den Körper und die Wahrnehmung auf die eigene Körperlichkeit sowie die Weiterentwicklung der persönlichen Beweglichkeit. Hilfsmittel wie die Yoga-Blöcke und der Gurt eignen sich hervorragend als Unterstützung für die ein oder andere Körperhaltung / Asana.

Auch Faszienrollen kommen immer mal wieder zum Einsatz. Sie sehen eher unspektakulär aus, haben aber eine spürbare Wirkung.

Eine positive Wirkung auf Geist und Seele hat auch die Gemeinschaftlichkeit in der Gruppe. Es wird gelacht, geschwitzt und bei der ein oder anderen Übung auch mal „gejammert“. Da gemeinschaftliches „Jammern“ positive Energie durch Lachen freisetzt und somit die Motivation zum Weitermachen anregt, trägt



FITNESS-YOGA

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

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

es so zur
Ausgeglichenheit
und inneren
Zufriedenheit bei.

In diesem Sinne
wünsche ich
 euch innere
Zufriedenheit und
Ausgeglichenheit.



Namasté
Heike Wrobel



FRAGEN und FRAGEZEICHEN

WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK

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

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

Das vergangene Jahr ist wie im Flug an uns vorüber geeilt. Und schon wieder ist es an der Zeit einen Bericht für unsere Vereinszeitung zu verfassen. Ich habe dieses Mal einen Bericht zu unserer Körperhaltung geschrieben.

„GIBT ES ÜBERHAUPT DIE RICHTIGE KÖRPERHALTUNG?“

Und diese Frage können wir eindeutig verneinen; es gibt nicht die eine richtige Körperhaltung.

Ziel ist es, jedem die eigene Körperhaltung bewusst zu machen (Sensibilisieren – Wahrnehmen).

Haltungs- und Bewegungsvariationen erfahren wir durch gezielte Übungen, soll heißen: weniger Geräte, dafür mehr großzügige und freie Bewegungen. Ganzkörperübungen durch komplexe Bewegungsabläufe schulen Körper und Geist.

Eine ausgeglichene Körperhaltung soll Gelenke und Wirbelsäule mit den natürlichen „S“-Krümmungen schonen. Dazu gehört ein aufrechter entspannter Oberkörper, die Schultern leicht nach hinten unten gezogen, Bauch mit leichter Anspannung, Becken leicht aufgerichtet um ein Hohlkreuz zu vermeiden, Knie leicht gebeugt und nicht durchgestreckt, die Füße hüftbreit aufgestellt, um das Gewicht, welches gleichmäßig verteilt auf Großzehen-, Kleinzehenballen und der Ferse, zu tragen.

„SITZEN WIE EIN FRAGEZEICHEN?“

Gemeint ist eine krumme und gebeugte Haltung, wobei die Schultern nach vorne gezogen sind.

Die Haltungsschäden werden leider heute durch zu häufiges und langes Sitzen im Büro am PC verursacht. Ähnlich wie bei einem Fragezeichen nimmt man sitzend eine Entlastungshaltung ein um den Schmerzen im Nacken und Rücken so wenig Raum wie nötig zu geben. Die Muskulatur verspannt im Schultergürtel und tastbare Verhärtungen der Nackenmuskulatur sind die Folge. Die gekrümmte Ruhehaltung der Wirbelsäule belastet die Bandscheiben was die Entwicklung eines Rundrückens begünstigt.

Wer viel sitzt sollte körpernah arbeiten, alles im Blick haben, eine geringe Kopfhaltung ist vorteilhaft. Man sollte sich öfter bewegen: z.B. Anlehnen an die Stuhllehne, Brustkorb öffnen und dehnen etc.

Regelmäßige Bewegungen und Übungen sind wichtig um die durch zu langes Sitzen verursachten Probleme zu lindern.

„STEHEN WIE EIN FRAGEZEICHEN?“

Zum Feierabend nach getaner Arbeit steht man vermutlich wirklich wie ein Fragezeichen. Der Rücken schmerzt, die Schultern fallen nach vorne, Gelenke und Muskeln schmerzen ebenfalls. An eine aufrechte entspannte Aufrichtung der Wirbelsäule ist kaum zu denken.

Doch gerade jetzt sollten wir uns bewegen. Ein Haltungswechsel, öfter am Tage durchgeführt, bringt viele Vorteile. Eine Dynamik schaffen zwischen sitzender und stehender Tätigkeit. Die Muskulatur wird besser durchblutet, Atmung und Stoffwechsel werden verbessert, der venöse Blutrückfluss in den Beinen zurück zum Herzen wird durch die Aktivierung der Muskelpumpe gefördert und zum guten Schluss wird das Aufmerksamkeitszentrum erneut aktiviert. Bewegen, bewegen und nochmals bewegen, das ist gefragt. Doch in Gemeinschaft macht das viel mehr Spaß als zu Hause alleine. Wenn DU Lust an Bewegung hast, komm gerne vorbei. Wir werden DICH mit offenen Armen empfangen.

MITTWOCH



DONNERSTAG



Einen besonderen Dank möchte ich allen Teilnehmern der Wirbelsäulenkurse aussprechen für eure Motivation, das Engagement und die positive Atmosphäre. Danke für eure tolle Unterstützung, die sich letztendlich ausgezahlt hat. Die gemeinsam erzielten Fortschritte haben es deutlich gezeigt. ♦

Ricarda Marcus



Leiden lindern, als wenn es die eigene Familie wäre.

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

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

SAPV steht für:

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

Unser Motto:

Der Halt in den letzten Tagen.

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

Ziele:

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

Kosten:

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

Wir sind für Sie da in:

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



sapv
Team Bergisch Land

sapv Team Bergisch Land GmbH

Kölner Straße 71
42897 Remscheid

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

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



TRAININGSZEITEN – SPORT- UND KURSANGEBOT

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

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

2026

	16 Uhr	17 Uhr	18 Uhr	19 Uhr	20 Uhr
MO	Eltern-Kind-Turnen 16 Uhr 60 Min SB	Abenteuersport 17 Uhr 60 Min SB	Lauftreff 18 Uhr 75 Min HW Pilates I 18 Uhr 60 Min HW-SP	Frauengymnastik 19 Uhr 60 Min SB Pilates II 19 Uhr 60 Min HW-SP	
DI	Eltern-Kind-Turnen 16 Uhr 60 Min SB Hockey U6 + U8 16 Uhr 90 Min KR	Sport-Spiel-Spaß 17 Uhr 60 Min SB Fahrradkurs 6–16 Jahre 17 Uhr 60–90 Min HW Hockey U10 17 Uhr 90 Min KR	Pilates I 18 Uhr 60 Min HW-SP Behindertensport I 18:15 Uhr 60 Min SB Hockey U14 18 Uhr 90 Min KR E-Fahrradkurs Erwachsene 18:30 Uhr 90 Min HW Mountainbikekurs 18:30 Uhr 90 Min HW Hockey U16 18:30 Uhr 90 Min KR	Pilates II 19 Uhr 60 Min HW-SP Behindertensport II 19:15 Uhr 60 Min SB Laufkurs 10–14 Jahre 19:15 Uhr 60 Min SB	Workout 20 Uhr 90 Min HW-SP Volleyball Hobby-Mixed 20 Uhr 90 Min HW
MI	Happy Feet 3–6 Jahre 16 Uhr 90 Min SB	Fitness-Yoga 17:30 Uhr 90 Min Ev. ACG Taekwon-Do Basics 17:30 Uhr 45 Min SB	Lauftreff 18 Uhr 75 Min HW Taekwon-Do Fortgeschr. 18:20 Uhr 60 Min SB	Wirbelsäulengymnastik 19 Uhr 60 Min HW-SP Taekwon-Do Erwachsene 19:30 Uhr 60 Min SB	
DO	Fitte Kids U9 Leichtathletik 16 Uhr 90 Min SB	Special Hockey 17 Uhr 90 Min KR Fitte Kids U9 Leichtathletik 17:30 Uhr 90 Min SB Lach-Yoga 17:30 Uhr 60 Min HW-SP	Yoga 18 Uhr 60 Min Ev. ACG	Fitnessstraining Männer 19 Uhr 60 Min SB Wirbelsäulengymnastik 19:30 Uhr 60 Min HW-SP	TipTopFit 20 Uhr 75 Min SB
FR	Hockey U6 + U8 16 Uhr 60 Min KR	Dancing angels 6–12 Jahre 17 Uhr 60 Min HW-SP Marathonteam 17 Uhr 90 Min HW Hockey U10 17 Uhr 60 Min KR Hockey U14 17:30 Uhr 60 Min KR	Dancing devils Ü12 18 Uhr 120 Min HW-SP Frauengymnastik 18 Uhr 60 Min SB Leichtathletik-Abt. 18:30 Uhr 90 Min HW Special Hockey 18:30 Uhr 75 Min KR Hockey U16 18:30 Uhr 90 Min KR	Hockey Herren 19:30 Uhr 120 Min KR	

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

SB = Turnhalle | Schimmelbuschweg

HW = Sport- und Mehrzweckhalle West HW-SP = im Spiegelsaal KR = Kunstrasen

Ev. ACG = Turnhalle | ev. Adolf-Clarenbach-Gemeinde

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte:

1. Vorsitzender + Hockey: Florian Zwanzig 01 60 . 2 43 55 15

Kassierer + Geschäftsstelle: Heinz Steidl 0 21 91 . 69 69 22

Laufen: Udo Stollwerk 0 21 96 . 97 28 73

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

MITGLIEDSBEITRÄGE

Stand 01.2021

Diese Beitragssätze gelten bei Einzugsermächtigung (wahlweise viertel-, halb-jährlich 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	48 € 78 €	96 € 156 €
FAMILIENBEITRAG 1	1 Elternteil		
• mit 1 Kind	43,50 €	87 €	174 €
• mit 2 Kindern	54 €	108 €	216 €
• mit mehr als 2 Kindern	61,50 €	123 €	246 €
FAMILIENBEITRAG 2	2 Elternteile		
• mit 1 Kind	64,50 €	129 €	258 €
• mit 2 Kindern	75 €	150 €	300 €
• mit mehr als 2 Kindern	82,50 €	165 €	330 €

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

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

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

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

KURSE zusätzliche Gebühren	Mit- glieder	Nicht- Mitglieder
TIP-TOP-FIT 20 Std.	–	100 €
KINDER FAHRRADKURS 16 Std.	30 €	60 €
KINDER LAUFKURS 16 Std.	–	30 €
WIRBEL-SÄULENGYMNASTIK 20 Std.	60 €	100 €
PILATES 20 Std.	–	100 €
YOGA 20 Std.	40 €	100 €
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 Beitrag zu entrichten. Für die lebensaltersabhängige Beitragsberechnung ist jeweils der dem Alterswechsel folgende 1. Januar maßgeblich.

Der Vorstand kann in besonderen Ausnahmen die Beiträge ermäßigen, stunden oder erlassen. Bei Eintritt ist eine **einmalige Verwaltungskostenpauschale von 10 € pro Person** zu entrichten.

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

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

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

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

REINSHAGENER TURNERBUND 1910 e.V.



www.rtb-1910.de

EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG (JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG) DES REINSHAGENER TURNERBUND 1910 E.V.

am Montag, den 23. März 2026 um 19:30 Uhr

Gaststätte „Zum Stadion“ | Reinshagener Str. 41 | Remscheid

Tagesordnung:

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

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

Anträge zur Tagesordnung sind bis zum 5. März 2026 schriftlich an den Vorstand zu stellen.

Remscheid, im Januar 2026
Der Vorstand

GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

1. VORSITZENDER

Florian Zwanzig

florian.zwanzig@rtb-1910.de

0160 | 243 55 15

2. VORSITZENDER

Leon Schrodt

leon.schrodt@rtb-1910.de

0177 | 501 65 62

1. KASSENWART

Heinz Steidl

heinz.steidl@rtb-1910.de

021 91 | 69 69 22

GESCHÄFTSSTELLE DES RTB

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

info@rtb-1910.de

021 91 | 69 69 22

Voßnackstraße 38 | 42857 Remscheid

IMPRESSUM

Herausgeber: Reinshagener Turnerbund 1910 e.V.

Geschäftsstelle: Telefon 021 91.69 69 22

Redaktion: Florian Zwanzig

Fotos: RTB. Vielen Dank an die Mitglieder!

Titelbild: Celiné Gast

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 2026

DANK UND ANERKENNUNG FÜR LANGJÄHRIGE MITGLIEDSCHAFT & TREUE ZUM RTB

80 JAHRE Karl Heinz Kumschier

50 JAHRE Roland Doose

40 JAHRE Friederike Noss

25 JAHRE Hannes Schürmann, Timo Schürmann
Christl Brieden, Hans-Gerd Kirschner
Jürgen Kampschulte, Phil Reichelt
Stephan Neuhann, Roswitha Wischniewski

In unserem Saal
finden bis zu
50 Personen Platz

GASTSTÄTTE ZUM STADION

**GASTSTÄTTE
+ SPORTLERTREFF**

**PIZZERIA
IMBISS**

**GEPFLEGTE GASTLICHKEIT
INTERNATIONALE KÜCHE**

täglich
geöffnet
von 12-22 Uhr
Dienstag Ruhetag

Reinhagener Straße 41 · 42857 Remscheid · Tel. 021 91 / 7903 52



Ehrung der Jubilare aus 2025: v.l.n.r.: Leon Schrodt, Rosemarie Mendel, Bastian Klee, Susanne Kaiser, Florian Zwanzig (1. Vorsitzender)

Ihre Hausapotheke in Vieringhausen !!



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

**VIERINGHAUSER-
APOTHEKE**

Guido Dasbach e.K.

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