

# UNSER FRIESEN- HÜGEL



2025



Ludwig-Zeichnung, Kunst (© Sybille Landt), jeweils nach einem Entwurf von Will Eisner 1933



# Ach was

26.1. – 18.5.2025

**LORiot**

Künstler, Kritiker und Karikaturist

*Udo Lindenberg*

ab 29.6.2025

**Kometenhaft panisch**

**Likörelle, Udogramme, nackte Akte & viel mehr**

*Das ganze Udo-versum kommt ins Ruhrgebiet!*

sponsored by **BROST-STIFTUNG**

Udo Lindenberg (Kamel) 2023 © Udo Lindenberg



**LUDWIGGALERIE  
SCHLOSS OBERHAUSEN**



[www.ludwiggalerie.de](http://www.ludwiggalerie.de) | Tel. 0208 41249 28

# Inhalt

1. Grußwort des 1. Vorsitzenden
2. Leitbild des Vereins
3. Jubilare 2024
4. Totenehrungen 2024
5. News 2024
6. Events 2024
7. Kinderbewegungsabzeichen
8. Sportabzeichen
9. Kooperationen mit Kindergärten
10. Mach mit!
11. Berichte der Abteilungen:  
Allgemeines Turnen  
Rehasport  
Sport mit Älteren „SmÄ“  
Teakwondo  
Badminton  
Radboll  
Pickleball  
Volleyball  
Judo  
Tennis
12. Events 2025
13. Kontakt/Herausgeber

## Impressum

**Herausgeber:** Turnerbund Osterfeld e.V.  
Kapellenstraße 84, 46119 Oberhausen  
0208 / 89 15 30  
vorstand@turnerbund-osterfeld.de  
www.turnerbund-osterfeld.de

**Redaktion:** Alina Brühl, Alexander Huestegge



# Grußwort des 1. Vorsitzenden

**Liebe Turnerbündlerinnen,  
liebe Turnerbündler,**

**liebe Leserinnen, lieber Leser,**

mit großer Freude präsentieren WIR euch die aktuelle Ausgabe unserer Vereinszeitschrift.

In einer Zeit, in der Gemeinschaft und Zusammenhalt mehr denn je gefragt sind, möchten wir die Werte der Gleichstellung und des Respekts in unserem Sportverein besonders hervorheben.

Jeder Mensch, unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder Fähigkeiten, ist bei uns herzlich willkommen und wird gleichwertig behandelt. Diese Diversität bereichert unseren Verein und stärkt den Teamgeist, der uns alle verbindet.

Ein weiterer zentraler Aspekt unserer Vereinsarbeit ist der Schutz und die Prävention unserer Jugend. Wir setzen uns aktiv dafür ein, dass unsere jungen Sportlerinnen und Sportler in einem sicheren und unterstützenden Umfeld trainieren und wachsen können. Durch gezielte Schulungen möchten wir nicht nur sportliche Fähigkeiten fördern,

sondern auch ein Bewusstsein für die Bedeutung von Respekt und Fairness im Sport schaffen.

Der Sport spielt eine entscheidende Rolle für die Entwicklung unserer Gemeinschaft in Oberhausen Osterfeld. Er bringt Menschen zusammen, fördert die Gesundheit und stärkt den sozialen Zusammenhalt.

„Diese Diversität  
bereichert unseren  
Verein und stärkt den  
Teamgeist.“

In diesem Jahr haben wir bereits ein beeindruckendes, traditionelles Sportevent der Abteilung Volleyball erleben dürfen, das Neujahrsturnier, und ich bin zuversichtlich, dass wir im Jahr 2025 noch viele weitere Erfolge feiern werden. Unsere Athleten haben hart gearbeitet, und ich bin stolz auf die Fortschritte, die sie gemacht haben. In den kommenden Monaten stehen spannende Veranstaltungen an, wie zum Beispiel das ID Judo oder das

alljährliche Anturnen, die nicht nur unsere sportlichen Fähigkeiten auf die Probe stellen, sondern auch die Gelegenheit bieten, neue Freundschaften zu schließen und unsere Gemeinschaft zu stärken. Haltet euch bereit für Wettkämpfe, Turniere und gesellige Events, die uns alle näher zusammenbringen werden.

„Lasst uns  
zusammenarbeiten,  
um unseren Verein zu  
einem Ort zu machen,  
an dem sich jeder  
wohl fühlt und sein  
Bestes geben kann.“

Ich lade euch herzlich ein, euch aktiv an unserem Vereinsleben zu beteiligen und gemeinsam mit uns die kommenden Herausforderungen und Erfolge zu erleben.

Lasst uns zusammenarbeiten, um unseren Verein zu einem Ort zu machen, an dem sich jeder wohl fühlt und sein Bestes geben kann.

Unbedingt möchten wir als Vorstand allen Ressort-Mitarbeitenden, Ehrenamtlichen, (welche man vielleicht kaum sieht, sie aber immer und überall zur Stelle sind), aber auch dem Gesamtvorstand und allen fleißigen



Übungsleitenden für ihr vorbildliches Engagement dem Verein gegenüber danken.

Ebenfalls einen herzlichen Dank auch an alle Förderer und Sponsoren des Vereins. Ein besonderer Dank gilt der Stadt Oberhausen, der Stadtparkasse Oberhausen, den SBO, dem Stadtteil-Büro Osterfeld für die aktuell enge Zusammenarbeit.

Mit sportlichen Grüßen

*Alexander Huestegge*



# Leitbild des Vereins

Der Verein „Turnerbund Osterfeld 1911 e. V.“ gibt sich folgendes Leitbild, an dem sich das Vereinsleben und die Arbeit der Organe, der Amts- und Funktionsträger sowie aller sonstigen Mitarbeiter orientieren:

Grundlage der Vereinsarbeit ist das Bekenntnis aller Mitglieder des Vereins zur freiheitlich demokratischen Grundordnung der Bundesrepublik Deutschland und des Landes Nordrhein-Westfalen.

Der Verein, seine AmtsträgerInnen und MitarbeiterInnen bekennen sich zu den Grundsätzen eines umfassenden Kinder- und Jugendschutzes und treten für die körperliche und seelische Unversehrtheit und Selbstbestimmung der anvertrauten Kinder und Jugendlichen ein.

Der Verein, seine AmtsträgerInnen und MitarbeiterInnen pflegen eine Aufmerksamkeitskultur und führen regelmäßige Präventionsmaßnahmen

zum Schutz von  
Kindern und  
Jugendlichen  
vor  
sexualisierter  
Gewalt durch.  
Der Verein  
steht für Fairness



und tritt für einen doping- und manipulationsfreien Sport ein.

Der Verein ist parteipolitisch und religiös neutral. Er vertritt den Grundsatz religiöser, weltanschaulicher und ethnischer Toleranz und Neutralität.

„Der Verein wendet sich gegen jede Form von Intoleranz, Rassismus und politischem Extremismus.“

Er tritt rassistischen, verfassungs- und fremdenfeindlichen Bestrebungen sowie jeder Form von Gewalt, unabhängig davon, ob sie verbaler, körperlicher, seelischer oder sexualisierter Art ist, entgegen.

Der Verein fördert die Inklusion behinderter und nichtbehinderter Menschen und die Integration von Menschen mit Zuwanderungshintergrund.

Er verfolgt die Gleichstellung der Geschlechter.



Ihr qualifizierter Weinfachhandel



Wein  
Feinkost  
Präsente  
Lieferservice  
Versand

Inh. Andreas Düppengießer  
Fon 0208/741767-07  
Fax 0208/741767-06  
[info@weinhaus-osterfeld.de](mailto:info@weinhaus-osterfeld.de)

Öffnungszeiten:  
Di.-Fr. 11-19 Uhr  
Sa. 10-15 Uhr  
Montag Ruhetag

Weinhaus Osterfeld  
Bottroper Str. 153  
46117 Oberhausen  
[www.weinhaus-osterfeld.de](http://www.weinhaus-osterfeld.de)



# Jubilar-Ehrung 2024

Wir danken unseren langjährigen Mitgliedern herzlich für ihre Treue und ihr ehrenvolles Mitwirken in unserem Verein.

## **30-jährige Mitgliedschaft:**

Hans-Werner Duchatz  
Ingo Klein-Reesink  
Gabriele Köster  
Klaus Köster  
Jürgen Nyenhuis  
Ulrich Poppel

## **40-jährige Mitgliedschaft:**

Wolfgang Benninghoff  
Claudia Hoffmann  
Bernhard Juraszczyk  
Heidi Multhaupt  
Desiree Poppel  
Beate Postulka  
Hildegard Rickers  
Waltraud Schröder  
Barbara Schröder  
Barbara Selg

## **25-jährige Mitgliedschaft:**

Michael Adamzik  
Norbert Andermahr  
Walburga Andermahr  
Karin Bauer-Harden  
Christa Bross  
Catharine Kaßen  
Elisabeth Lorenczik  
Karin Niewerth  
Svenja Pitsch  
Lisa Sevenheck  
Anja Thöring  
Roswitha Trepper  
Jan Niklas von  
Schwartzenberg  
Margarethe Wagner

## **50-jährige Mitgliedschaft:**

Annette Klingelhöller  
Karl-Heinz Ölsner  
Fredy Schywek

**60-jährige Mitgliedschaft:**

Helga Buchta  
Michael Buchta  
Bärbel König  
Elisabeth Schmeink

**65-jährige Mitgliedschaft:**

Rudolf Bartelds  
Reinhilde Wildenhayn

## Totenehrungen 2024

**Wolfgang Forster**  
Allgemeines Turnen

**Kunigunde Schucht**  
Allgemeines Turnen

**Horst Schrömgies**  
Allgemeines Turnen

**Wilfried Tillmann**  
Tennis

**Marion Koch**  
Allgemeines Turnen

**Doris Schwedler**  
Allgemeines Turnen

**Margarete Wagner**  
Sport mit Älteren

**Elisabeth Brands**  
Sport mit Älteren

„Erinnerungen sind kleine Sterne, die tröstend in das  
Dunkel unserer Trauer leuchten.“



**Manuel Wilhelm**  
**Dachdeckermeister**



**24** STUNDEN  
NOTDIENST

**0151 / 50 60 80 90**

Kapellenstraße 125  
46119 Oberhausen

info@dachdeckerei-wilhelm.de  
www.dachdeckerei-wilhelm.de

- 
- ▶ **FLACHDACH- & STEILDACHSANIERUNG**
  - ▶ **BALKON- & TERRASSENSANIERUNG**
  - ▶ **FASSADENGESTALTUNG**
  - ▶ **AUFBAU VON PHOTOVOLTAIKANLAGEN**
  - ▶ **AUS- & EINBAU VON DACHFLÄCHENFENSTERN**
  - ▶ **BAUKLEMPNEREI**
  - ▶ **REPARATUR- & WARTUNGSARBEITEN**

**DEVK**

Gesagt. Getan. Geholfen.



# Spaß haben - aber sicher!

Die DEVK-Unfallversicherung

DEVK-Geschäftsstelle

**Marcel Reisch**

Gildenstr. 20

46117 Oberhausen

Tel.: 0208 82844544

Marcel.Reisch@vtp.devk.de

## Judgementday 2024 – Mitglieder wählen „alten Vorstand erneut...



*Alexander Huestegge (v.l.), Helga Buchta und Rolf Kinter nach ihrer einstimmigen Wiederwahl*

„Ihr werdet schon sehen“, scherzt Alexander Huestegge nach der Wahl zum Vorstandsvorsitzenden in die Runde der Versammelten. Erheiterung wie Erleichterung gehen durch die Vereinshalle am Sonntagmorgen, des 17.03.2024.

Der „alte“ Vorstand, bestehend aus Alexander Huestegge als 1. Vorsitzenden, Rolf Kinter als 1. stellvertretenden Vorsitzenden sowie Helga Buchta als 2. stellvertretende Vorsitzende, wurde einstimmig bestätigt, Enthaltungen gab es keine. Es sei ein gut funktionierendes und harmonisches Team, auch die Arbeit mit den verschiedenen Abteilungen klappe wunderbar und mache Freude, so Alex H.

Als Versammlungsleiter führte Norbert Andermahr durch die Wahl des

Vorstands, hierfür nochmal einen herzlichen Dank.

Darüber hinaus lief die Versammlung ordentlich und reibungslos. Nach einer würdevollen Schweigeminute für die Verstorbenen des letzten Jahres, bekamen die Jubilare für 25-jährige bis hin zur 65-jährigen Mitgliedschaft eine Anerkennung in Form einer Urkunde sowie eines Gutscheins.

Alex H. berichtete über die Ereignisse des Jahres und auch die Abteilungsleiter fassten die Daten ihrer Abteilungen kurz zusammen.

Dann stellte Helga Buchta die Bilanz des Jahres 2023 ausführlich vor, sodass die Kassenprüferinnen den Gesamtvorstand zu entlasten empfahlen, und die Mitglieder dieser Empfehlung einstimmig folgten. Der Finanzplan für das Jahr 2024 wurde ebenfalls einstimmig befürwortet.

Nach dem Schlusswort des neuen, „alten“ 1. Vorsitzenden schließlich, verlor sich die Versammlung in lockere Gespräche und heiteres Geplauder u.a. über zukünftige abteilungsübergreifende Vorhaben im Verein.

So ging eine stimmige und einträchtige Jahreshauptversammlung zu Ende und stimmt mit Vorfreude auf die nächsten zwei Jahre beim TbdO ein.

Vielen Dank an alle HelferInnen, die tatkräftig Auf- und Abbau begleitet haben. AB

## SILBERNE EHRENNADEL GOES TO...



*Manfred Gregorius verleiht Lothar Kronberg die "Silberne Ehrennadel"*

Bei der Jahreshauptversammlung des Stadtsportbund Oberhausen am 16.04.2024 wurde Lothar Kronberg mit der „Silbernen Ehrennadel“ des SSB ausgezeichnet - für sein Engagement, welches er unter anderem 55 Jahre dem Deutschen Sportabzeichen im Bereich Schwimmen widmet.

Dies ist aber nur ein kleiner Teil an Verdiensten, die er unserem Turnerbund zugutekommen lässt.

Wir gratulieren dir ganz herzlich zu dieser Auszeichnung und hoffen, dich noch lange am Beckenrand im Aquapark stehen sehen zu dürfen. AH

## WIR SIND CLEVER IN DER SONNE...

Wir freuen uns, bekannt zu geben, dass der Turnerbund Osterfeld 1911 e.V. als erster Sportverein in Oberhausen für sein Engagement im Bereich „Clever in Sonne und Schatten“ ausgezeichnet wurde.

Durch gezielte Maßnahmen und Programme haben wir uns intensiv mit den Herausforderungen und Chancen auseinandergesetzt, die sowohl Sonnen- als auch Schattenzeiten für unsere Mitglieder mit sich bringen. Unser Ziel war es, ein gesundes und sicheres Sportumfeld zu schaffen, das den Bedürfnissen aller gerecht wird.

Diese Auszeichnung ist nicht nur eine Bestätigung unserer Aufklärungsarbeit, sondern auch ein Ansporn, weiterhin innovative Konzepte zu entwickeln und umzusetzen. Wir sind stolz darauf Vorreiter in diesem wichtigen Thema zu sein und danken allen, die zu diesem Erfolg beigetragen haben.

# News 2024

# News 2024

Gemeinsam setzen wir uns für eine gesunde und nachhaltige Sportkultur ein!

Worum geht's eigentlich?

Es geht um UV-Schutz bei Sport und Bewegung im Freien.

Mit dem Programm *Clever in Sonne und Schatten – UV-Schutz bei Sport und Bewegung* werden Sporttreibende, TrainerInnen und Eltern für das Thema UV-Schutz im Sport sensibilisiert und dabei unterstützt, möglichst optimale und leistungsfördernde Bedingungen für Training und Wettkampf zu schaffen, ohne die Sporttreibenden und ihre TrainerInnen dem Risiko von

zu viel UV-Strahlung auszusetzen. Das Programm wurde am *Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC)* in Zusammenarbeit mit der *Deutschen Krebshilfe* entwickelt. Der *Deutsche Olympische Sportbund* unterstützt das Programm. Unter folgendem QR-Code kannst du weitere Informationen zum Thema Sonnenschutz bekommen:

AH



Checkliste

# CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN

## UV-SCHUTZ FÜR SPORTLER



 **Deutsche Krebshilfe**  
HELLEN. FÖRSCHEN. INFORMIEREN.

## CHECKLISTE FÜR SPORTLERINNEN UND SPORTLER

Auch beim Sonnenschutz alles geben!

Zu viel UV-Strahlung der Sonne erhöht das Hautkrebsrisiko, schwächt das Immunsystem und kann dadurch das Abrufen optimaler Leistungen beeinträchtigen.

### Auf das Timing kommt es an

- Mittagssonne meiden; draußen möglichst morgens oder spät nachmittags trainieren
- Beim Training den UV-Index berücksichtigen – tagesaktuelle Infos unter: [www.bfs.de/uv-prognose](http://www.bfs.de/uv-prognose)

### Schattenplätze – Auszeiten für die Sonne

- In den Pausen Schatten aufsuchen
- Wenn möglich, im Schatten trainieren, zum Beispiel im Wald

### Immer die richtige Ausrüstung parat

- Ein luftiges T-Shirt oder Trikot tragen, um Nacken und Schultern vor der Sonne zu schützen
- Eine möglichst lange Sporthose und feste Schuhe tragen
- Kopfbedeckung aufsetzen zum Schutz vor UV-Strahlung und Sonnenstich
- Sonnenbrille mit UV-A- und UV-B-Schutz mit Kennzeichnung DIN EN ISO 12312-1, UV 400

### Sonnencreme ergänzt die Kleidung

- Lichtschutzfaktor 30+ (hoch), UV-A- und UV-B-Schutz
- Wasserfest und am besten ohne Duftstoffe
- Rechtzeitig auftragen und in den Pausen nachcremen

Projekt „Clever in Sonne und Schatten“ – mehr Infos unter [www.krebshilfe.de/uv-schutz](http://www.krebshilfe.de/uv-schutz)



# News 2024

# News 2024

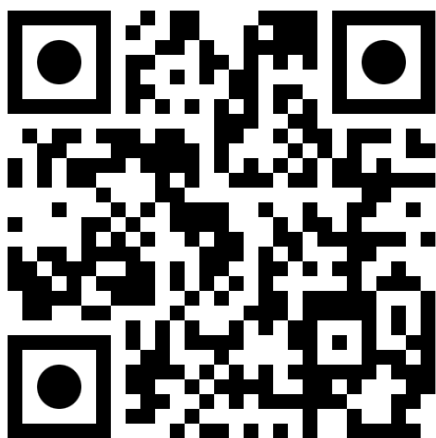
## Der schönste Baum, den wir je hatten

Es ist schon eine Tradition geworden, welche die Frauengymnastik E Damen unter der Leitung von Olga Salijow jedes Jahr um die Weihnachtszeit in Osterfeld veranstalten.

An einem Adventswochenende treffen sich die Sportlerinnen und schmücken einen Weihnachtsbaum, der über die Stadt Oberhausen Interessierten zur Verfügung gestellt wird.

Am selben Abend wurde auf der Osterfelder Bühne des Weihnachtsmarktes der schönste Baum geehrt und ein kleiner Preis an Olgas Gruppe verliehen.

Wir danken euch sehr für euer Engagement und freuen uns über den schönsten Baum, den wir je hatten. *AH*



Du möchtest keine  
News mehr  
verpassen?  
Schau einfach auf  
unserer Webseite  
vorbei!





## Walking-Gruppe feiert 25-jähriges

Am 5. Januar 1999 wurde die Walking Gruppe von Inge und Egon Spiller gegründet. An der bis dahin weitgehenden unbekannten Sportart nahmen am 1. Tag 13 Mitglieder des Turnerbundes teil.

„Am 5. Januar 1999 wurde die Walking-Gruppe von Inge und Egon Spiller gegründet.“

Von diesen 13 Gründungsmitgliedern sind noch heute 2 dabei. Es sind Ute R. und Roswita G. Zurzeit ist unsere Gruppe über 90 Mitglieder stark.

Am ersten Dienstag im Januar wird diese Gründung seit vielen Jahren mit einem deftigen Grünkohl-Essen gefeiert. In diesem Jubiläumsjahr wurde sie besonders groß gefeiert. Am Montagnachmittag hatten, wie gewohnt, fleißige Helfer den Grünkohl zubereitet, die Mettwürstchen vorgebrüht und die Tische eingedeckt.



Als die Walker nach ihrem Lauf am Dienstagmorgen ins Vereinsheim kamen, fanden sie alles schön eingedeckt vor. So waren nach kurzer Zeit die Plätze gut besetzt.



langersehnten Wunsches - Er übergab ihr neue Laufschuhe, ein Unikat mit Turnerbund Logo (anonyme Privatspende). Seit langer Zeit war Inge einmal sprachlos.



Nachdem alle dem Grünkohl gut zugesprochen hatten, bedankte sich Brigitte Busch im Namen der Gruppe bei Inge mit einem Blumenstrauß und einem Präsent für ihre Arbeit im vergangenen Jahr.

Anschließend gab es für alle noch Kaffee, Kuchen und Sekt. Nachdem viele noch mitgeholfen hatten, alles wieder aufzuräumen, war das Ganze wieder eine gelungene Veranstaltung.  
*Norbert Andermahr*

„Seit langer Zeit war Inge einmal sprachlos.“

Auch unser 1. Vorsitzender Alex Huestegge bedankte sich bei Inge und überraschte sie mit der Erfüllung eines





# OPTIK GIEPEN

Tel. 0208-895419 Gildenstr.7 46117 Oberhausen **OSTERFELD**



**Theo Giepen**



**Karin Wöllmann**



**Michael Maas**



**Sandra Peters**



**Irena Lamprecht**



**Carsten Dechering**



**Alexandra Jansen**



**Susanne Jondral**

**Aktuelle Brillen und Sonnenbrillenkollektion eingetroffen**



GENUINE SINCE 1937

**GIORGIO ARMANI**  
**EMPORIO ARMANI**

**P R A D A**



**HOYA**

**MICHAEL KORS**

**PRADA**

**DOLCE & GABBANA**

# Events 2024

Im Jahr 2024 fanden wieder einige tolle Events rund um den Friesenhügel statt. Hier zeigen wir Eindrücke des traditionellen Anturnens an Christi Himmelfahrt in Bildern...

Doch auch in kleineren Kreisen fanden schöne gemeinsame Unternehmungen und interessante Events statt. Einen Einblick bieten wir auf den folgenden Seiten.





## Events 2024



# Events 2024

## Anturnen 2024

### Turnerbund feiert die Vielfalt

Auch im Jahr 2024 öffnete der Turnerbund Osterfeld wieder Vereinstüren und Hallentore, um Besuchern sein buntes Programm zu zeigen und mit seinen Mitgliedern den nahenden Sommer zu feiern. Es ist wie ein alljährliches Arme ausbreiten und willkommen heißen. Habt mit uns Freude an der Bewegung, am Leben, am Frühjahr!

Dafür wurde ordentlich aufgefahren. Die alljährlich wiederauflebende Hüpfburg begeisterte die Jüngsten. Die Kindertagesstätten *Grashüpfer* und *Entdeckungskiste* boten Bastelein und

Kinderschminken an. Outdoor-Spiele, geliehen vom Stadtsportbund, rundeten die Angebote für Kinder ab.

Auf dem Beachvolleyplatz wurde gepritscht, auf dem Rasen wurde gebolzt, auf dem Tennisplatz geschmettert. In den städtischen Hallen konnten Badminton und Pickleball ausprobiert werden.

Gleichzeitig legten sich die Abteilungen mächtig ins Zeug die zahlreichen Gäste kulinarisch zu versorgen. Die Reha-Herzsportgruppen sowie Abteilung Radball boten eine beeindruckende Vielfalt an Kuchen an. So wurden

Vereinsheim und Terrasse zur ständig gut besetzten Cafeteria.

Während die Volleyballer kräftig Bier und Getränke ausschenkten, betätigten sich die Pickleballer am Grill- und Beilagenstand. Auch hier wurde eine beachtliche Auswahl frischer Salate zusammengetragen, um unsere Gäste zu versorgen.

Am Weinstand der Walkinggruppe von Inge Spiller gab es ebenfalls reichlich auszuschenken. Die Waffeln (Walkinggruppe) mundeten unseren MitgliederInnen und Gästen so gut, dass kein Teigkrümel mehr übrigblieb.

Nachdem um kurz nach 12 Uhr unser 1. Vorsitzender Alexander Huestegge mit seinem 1. Stellvertretendem Rolf Kinter das Anturnen 2024 offiziell eröffnete, wurde das internationale Austauschprogramm *Multi* vorgestellt. Das Fest über stellte die Organisatorin an einem eigenen Stand die Programme vor.

Durch die weiteren Präsentationen führten dann Nicole und Detlef. Hier gab es zunächst die Kindergartenkinder der *Grashüpfer* und *Entdeckungskiste* beim Tanzen zu beklatschen. Auch die Disco-Kids von Desirée heizten den ersten Besuchern ordentlich ein.

Neben den spektakulären Aufführungen der Teakwondo- und Judo-

Gruppen, demonstrierten auch die Herzsportgruppen sowie die Sport-mit-Älteren-Gruppe ihr sportliches Geschick

Spannend war auch die Kunstfertigkeit zu sehen, mit der Manuela und ihre Gruppe die Hula-Hoops kreisen ließen und wie rhythmisch Olga und ihre Truppe auf den Pezzibällen eintrummelten. Während Inge Spiller und Team um den Platz walkten, zeigten die Radballer auf der Rasenfläche ihr Geschick und forderten zum Mitmachen auf.

Jeannine lud mit ihrer Powergymnastik nochmal richtig zum Schwitzen ein, bevor Marcus beim Zumba Gold die Menschen vollends in Feierlaune brachte.

Allen fleißigen Helfenden und Teilnehmenden hier nochmals ein herzliches Dankeschön! Ohne euer Engagement wäre eine so großartige Veranstaltung nicht möglich.

Besonderen Dank auch an die Sanitäter, die ebenfalls ehrenamtlich dazu beitragen, dass das Feiern sicher möglich ist.

Nur dank vieler helfender Hände ist unser Anturnen ein so schönes, gemeinsames Fest. Wenn du Lust hast, dich einzubringen, dann melde dich einfach bei uns! Wir freuen uns! AB

## Events 2024

# Events 2024



## Seniorengruppe Inge Spiller & Team

Unsere Senioren trafen sich in diesem Jahr an 3 Nachmittagen zu einem gemütlichen Beisammensein.

Den Anfang machte am 7. Februar unsere Karnevalsfeier. Fast alle waren als Narren verkleidet. Inge begrüßte die Narren, Norbert eröffnete die Veranstaltung mit diesem Vers.

### HELAU

Wieder ist ein Jahr vollbracht.  
Haben ganz viel Sport gemacht.  
Darum lasst uns tanzen, lachen,  
singen,  
lasst die Gläser hell erklingen.  
Endlich ist es nun soweit,  
auf in die fünfte Jahreszeit.  
Feiern wollen wir hier heute,  
Karneval ihr lieben Leute.  
Nicht in Köln, nicht Mainz, nicht  
Danzig,  
nein – beim Turnerbund in 24.  
So soll jetzt das Fest beginnen,  
lasst uns nun gemeinsam singen  
Ein Prosit, ein Prosit der

Rechtzeitig setzte die passende Musik ein. Sogleich kam eine gute Stimmung auf. Der gute Kaffee und die leckeren Berliner trugen weiter zum Wohlfühlen bei. Anschließend wurde gesungen, geschunkelt und getanzt. Alle waren sich einig, der Nachmittag ging viel zu schnell vorbei.

Zu unserem 2. Treffen im Juni hatte Inge zum Grillen geladen. Vom Team waren Salate und andere Leckereien gespendet worden. Werner und Wolfgang bedienten den Grill und sorgten so immer für frischen Nachschub. Das tolle Wetter trug zur Auflockerung der Platzordnung bei.



Ein Großteil der Leute verbrachte den Nachmittag draußen an der frischen Luft.

Unser 3. Treffen fand im Oktober statt. Es war dem Motto Oktoberfest gewidmet. Viele waren in schönen Trachten gekleidet. Zu essen gab es, getreu dem Motto, Leberkäs' und



Brezen. Bayrische Musik lud zum Mitsingen, Tanzen und Schunkeln ein.

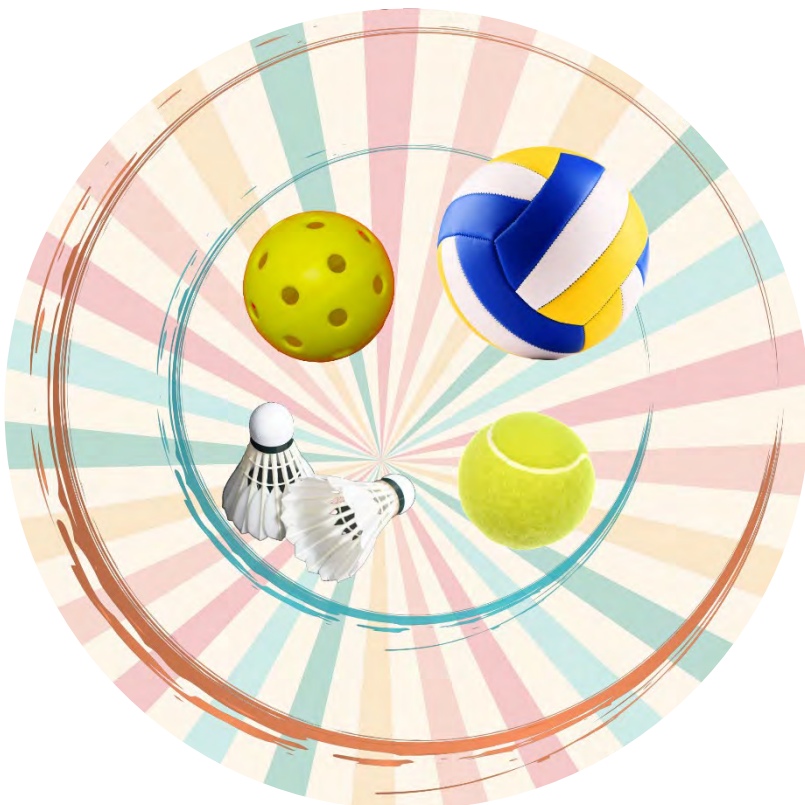
Alle waren sich einig, im nächsten Jahr sehen wir uns wieder. Ein großes Dankeschön an Inge und ihr Team.

*Inge Spiller und Norbert Andermahr*



Sachverständigenbüro für  
Spiel- und Sportgeräte

[www.sss-boege.de](http://www.sss-boege.de)



## Ballsportfest

### **Tennis meets Volleyball, meets Pickleball, meets Badminton**

Bei diesem neuen Event, geht es darum ein abteilungsübergreifendes Fest zu gestalten.

So haben vor allem Gäste, aber auch Abteilungssportler die Möglichkeit in den jeweils anderen Sportarten zu

schnuppern den Sport zu testen und neue Kontakte zu knüpfen – was hier alle verbindet ist die Leidenschaft zum Ballsport.

So wurden am 06.07.2024 die städtischen Hallen und vereinseigenen Tennisplätze geöffnet, um gemeinsam zu Sporteln.

Hier gibt es eindeutig Wiederholungspotential! AH/AB



## Turnhalle wird zur Rennstrecke

### Autorennen am Friesenhügel?

Für die Abteilung Badminton kein Problem. Einmal im Jahr wird unsere vereinseigene Turnhalle zur Rennstrecke für Carrera-Rennfahrer.

Neben einer jedes Jahr wechselnden, anspruchsvollen Streckenführung werden dann Rundenzeiten per Laptop festgehalten und über einen Beamer an die Hallenwand geworfen.

Fluchen, Anfeuern, Jubeln und Autos erneut auf die Strecke stellen gehören zum Abendprogramm. Wenn Autos aus der Bahn fliegen, huschen die

Rennfahrer quer durch die Halle, um sie so schnell wie möglich wieder ins Rennen zu bringen. Natürlich darf der Weltmeister am Grill nicht fehlen, der bei einem Boxenstopp die Teams mit leckerem Essen versorgt.

Die Spannung steigt bis dann endlich der beste Carrera-Fahrer in dieser Saison feststeht. So wird zum Ende des Abends das beste Team mit einem Pokal geehrt. Was für ein verrücktes und tolles Event!

AH/AB

## Events 2024

## Events 2024



## Reha-Kurse feiern den Sommer

Das zweite Sommerfest der Reha-Abteilung fand am 9. August wieder in den Clubräumen der Tennisabteilung statt. Herzlichen Dank an die Tennisabteilung. Kalle, Wolfgang und Thomas haben wieder für uns am Grill gestanden und für das leibliche Wohl gesorgt. Das Grillgut wurde wie im letzten Jahr von der Firma *Fleischwarenmanufaktur Küper*, gespendet. Ein dickes Dankeschön dafür. Beilagen und den Nachtisch haben wir von Detloffs geholt. Angemeldet haben sich ca. 80 Personen, aber leider haben nur 65 den Weg zu uns gefunden. Dadurch blieb fast ein ganzer Tisch leer. Das jeder sein kühles Getränk bekam, dafür waren Renata und Conny zuständig. Sie waren schnell, immer

freundlich und hatten auch ein Lächeln für jeden. Großes Lob an euch. Natürlich waren bei dem schönen Wetter die Außenplätze als erstes belegt. Als so ziemlich alle da waren, wurde zuerst eine Vorspeise (Bruschetta), die Kalle und Marlies ein Tag vorher schon vorbereitet hatten, gereicht. Danach wurde das Grillgut von unseren fleißigen Helfern (Melanie, Pia, Nicole und Christiane) serviert. Alle waren sehr zufrieden und es herrschte eine lockere und fröhliche Stimmung. Die Vorbereitung und die Organisation für solch ein Fest ist immer mit viel Arbeit verbunden und alleine geht es nicht. Ein großes Dankeschön an alle Helfer, nur so funktioniert es. Liebe Grüße, Rolf



## Utrecht und Maastricht entdecken

### Gruppe Rolf:

Schon seit Jahren ist es Tradition, dass die Reha Kurse des Turnerbund Osterfeld eine Tagesfahrt mit *Krein Reisen* macht.

*Krein Reisen* hat leider den familiären Betrieb aus Altersgründen eingestellt und *Hülser* übernimmt. Pünktlich um 8:00 Uhr ging es Richtung Utrecht.

Um 11:00 Uhr konnten wir aufs Schiff, zu einer Grachtenfahrt. Nach einer Stunde Grachtenfahrt, ging es zum *Pfannkuchenhaus*, welches genau gegenüber der Schifffanlegestelle ist. Danach hatten wir bis 16:45 Uhr Zeit

uns Utrecht ein bisschen genauer anzuschauen.

Utrecht ist die älteste Stadt der Niederlande und die Innenstadt ist mit



zahlreichen Kanälen (Grachten) durchzogen. Links und rechts der Gracht sind Cafés und Restaurants, wo man verweilen kann.

Da Utrecht auch eine Universitätsstadt ist, sind sehr, sehr viele junge Leute hier.

In der Innenstadt gibt es wenige Autos, aber dafür sehr viele Radfahrer. Man muss als Fußgänger höllisch aufpassen, da es keine Verbotzone für Radfahrer gibt.

Es war ein sehr schöner Tag und gegen 19:00 Uhr waren wir wieder daheim.

*Rolf Kinter*

### **Gruppe Pia**

Unsere Reha Herzsportgruppe ist am 16.07.2024 nach Maastricht gefahren. Wir haben eine 4-stündige Schleusenfahrt über die Maas unternommen mit Kaffee und Kuchen an Bord.

„Es war ein sehr schöner Tag.“

Es war ein sehr gelungener Ausflug. Das Wetter war optimal, nicht zu warm und nicht zu kalt.

Alle freuen sich schon auf die nächste Tour. Eure *Pia*





## Stundenlauf bei Freunden

### **Vfl Bergheide verschenkt eine Stunde Bewegung an Freunde**

Die Sommerzeit 2024 ist nun vorbei. Es ist der 27.10.2024 und in der Nacht wurde die Uhrzeit um eine Stunde zurückgestellt. Das Sonnenlicht nimmt in diesen Tagen merklich ab, es wird kalt und auch mal nass, der Winter naht. Doch für unsere Freunde des VfL Bergheide in Sterkrade ist dies nur Anlass einzuladen. Es wird eingeladen zu einer geschenkten Stunde Bewegung an der frischen Luft mit Freunden. Dabei spielt es keine Rolle, ob gejoggt, gewalkt oder spaziert wird.

Auch die konkrete Strecke ist egal. Hauptsache man findet sich nach einer Stunde in Bewegung wieder im Volksparkstadion Sterkrade ein.

Zum Aufwärmen bietet Friedel Bergemann dynamische Übungen an und dann geht es auch schon los. Das Wetter zeigt sich wirklich eher von der herbstlichen Seite. Gut, dass es warm wird, sobald man in Bewegung ist.

Im Gespräch mit Freunden vergeht die Stunde wie im Flug und schon holen sich die Läufer ihre Urkunde und auch gern ein Stück Kuchen oder eine Tasse Kaffee ab. Vielen Dank VfL Bergheide für diese angenehme Zeit! AB

# Events 2024



## Silvesterlauf 2024

Die Walking Gruppe I vom Turnerbund hat 2024 wieder zum Silvesterlauf eingeladen.

Über 50 Sportlerinnen und Sportler waren der Einladung gefolgt. Kräftig unterstützt wurden wir von unseren Sportfreunden vom *VfL Bergheide* und den *Hardt Runners* von *Arminia Klosterhardt*. Ebenso kamen die Freunde der *AWO* und des *OTV* zu unserem Event hinzu.

Die Übungsleiterin der Gruppe, Inge Spiller, sowie der 1. stellvertretende Vorsitzende Rolf Kinter begrüßten die SportlerInnen und freuten sich über die rege Beteiligung.

Anschließend ging es los!

Während die einen die Traditionsrunde liefen arbeitete der Rest des Teams im Vereinsheim des Turnerbundes - Urkunden mussten geschrieben- Tische und Stühle gerückt sowie das Buffet angerichtet werden.

Nachdem alle LäuferInnen das Ziel am Vereinsheim erreicht hatten, wurden feierlich die Urkunden übergeben. Gesellig beisammengesessen und über den Rasen-Funk philosophiert verabschiedete man sich schließlich mit den besten Wünschen für das neue Jahr! Guten Rutsch und allzeit guten Lauf im neuen Jahr 2025! AH/AB



# UWE VESPERMANN

## Rechtsanwalt

nachehelicher Unterhalt  
Ehevertrag

### FAMILIENRECHT

Ehegattenunterhalt

Zugewinnausgleich

Scheidung

Kindesunterhalt

Umgangsrecht

Sorgerecht

Vorsorgungsausgleich

Urlaubsgeld  
Überstunden

Abmahnung

Kündigungsschutz

### ARBEITSRECHT

Weihnachtsgeld

Änderungskündigung

Lohn/Gehaltsklage

### KFZ

Bußgeldsachen

Gewährleistungsanspruch

Führerscheinsachen

### Recht

Unfallschadenersatz

Verkehrsstrafsachen

Garantieanspruch

Königshardter Straße 156 a 46145 Oberhausen-Königshardt  
Telefon : 0208 / 67 55 66 67 55 88 Telefax : 0208 / 67 55 99  
ravespermann@cityweb.de www.rechtsanwaltvespermann.de



## Kinderbewegungsabzeichen 2024

### **Kibaz bei schwierigen Wetterbedingungen...**

Am 27.06.2024 fand mit einem Teil unseres Kooperationskindergartens *Schatzkiste* das Kibaz statt. Das Wetter spielte so gut mit, dass wir bei über 30 Grad ziemlich ins Schwitzen kamen. Hilfe gab es von Alex, Monika (VfL Bergheide) und Claudia (Schatzkiste). Es war ein Parcours mit 17 Stationen sowie einer kurzen Aufwärmung – und das bei dem Wetter. Die Kinder im Alter

„(...) die Erzieherinnen  
und Eltern schwitzten  
nicht schlecht.“

von 3-6 Jahren, die ErzieherInnen und Eltern schwitzten nicht schlecht, sodass mehrere Trinkpausen gemacht

werden mussten. Alles hat gut geklappt. Die Kinder meisterten die Stationen hervorragend und hatten dabei viel Spaß. Danke nochmals an das Auf- und Abbauteam.

### **Kibaz in der städtischen Turnhalle...**

Am 09.07.2024 - wieder einmal traumhaftes, heißes Wetter - fand am Friesenhügel eine Kibaz-Abnahme statt. Geplant war eigentlich der 02.07.2024, jedoch da regnete es so, dass es verschoben werden musste.

Wir mussten das Kibaz am 09.07.2024 in die städtische Turnhalle verlegen, da der Sportplatz am Friesenhügel gesperrt worden war.

Pünktlich um 8:15 Uhr trafen sich Claudia (KTE *Schatzkiste*) und Tochter, Monika (VfL *Bergheide*) und Nicole (TbdO) um das Kibaz aufzubauen. Es klappte fabelhaft. Um ca. 9:30 Uhr kam

die 2. Gruppe der Kindertageseinrichtung *Schatzkiste*, Kinder im Alter von 3- 6 Jahren, um das *Kibaz* abzulegen. Die Kids hatten großen Spaß und versuchten eifrig nach einer kurzen Aufwärmung die Aufgaben zu meistern. Um 11:15 Uhr war nach der Urkundenübergabe wieder alles vorbei. Die Kids waren stolz und glücklich, alle Stationen gemeistert zu

„Die Kids waren stolz  
und glücklich...“

haben. Vielen Dank an Claudia und Anhang und Monika für den Auf- und Abbau und die liebevolle Betreuung der Kinder. Wir sind ein gutes Team und ich hoffe, dass wir das das nächste Jahr wiederholen können!

#### **Kibaz mit der Entdeckungskiste...**

Am 14.06.2024 ging es zur Kindertageseinrichtung *Entdeckungskiste*. Diese veranstaltet einmal im Jahr ein Hoffest mit einer Abnahme des *Kibaz*. Man konnte Bälle werfen, Jonglierteller auf einem Stab drehen und vieles mehr.

Alle Kids freuten sich, wenn die Stationen geschafft worden waren. Es war ein schöner Nachmittag und die Kids waren mit Begeisterung dabei. Danke für diese tolle Einladung und die schöne Zusammenarbeit.

Du möchtest keine  
News mehr  
verpassen?

Abonniere unseren  
Vereins-Kanal bei  
Whats-App!



**SCAN ME**



## Sportabzeichen 2024

**Die neue Sportabzeichen- Saison  
startet am 01.04.2025 und endet am  
30.09.2025.**

### Wieder ein Grund zum Feiern

Heute übergaben Friedel Bergermann (SSB), Daniela Füntmann (Ressort Sportabzeichen TbdO) und Norbert Andermahr (TbdO) feierlich allen Absolventen des Deutschen Sportabzeichens ihre Urkunden.

2024 konnten wir 70 Einzelabzeichen verleihen. Neben den alten Hasen, die bereits ihr vierzigstes Abzeichen bekommen, freuen wir uns besonders über die Starter und hoffen das diese Urkunde nicht die Letzte war.

Eine besondere Leistung ist es natürlich die ganze Familie zu motivieren und somit das Familien- Sportabzeichen überreicht zu bekommen. Fünf Familien gehören 2024 zu den „fittesten Familien Deutschlands“. Wir gratulieren allen ganz herzlich und freuen uns auf die neue Saison!

Training und Abnahme des Deutschen Sportabzeichens finden dienstags von 18:00 bis 19:00 auf dem Gelände des Friesenhügels statt.

Als Vorbereitung kannst du schon mal dein digitales Sportabzeichen-Profil erstellen. Hier geht es zur Registrierung:

AH





# HEUTE EIN KÖNIG



Fachbetrieb für  
senioren- und  
behindertengerechte  
Installation



*...gut ...besser...*

**ANGENENDT**  
G m b H  
**SANITÄR- & HEIZUNGSTECHNIK**

- Moderne Sanitärtechnik
- Zeitgemäße Heizsysteme
- Regenerative Energien
- Kundendienst / Wartungsarbeiten
- Rohrreinigungen

*Notdienst unter:*  
**02 08 / 89 01 31**

**Henselstr. 7  
46117 Oberhausen  
info@angenendt-gmbh.de**

**Telefon: (02 08) 89 01 31  
Telefax: (02 08) 89 83 68  
www.angenendt-gmbh.de**



## Kooperation mit den Kindergärten

### Warum sollte es eigentlich Kooperationen mit Kindergärten und Sportvereinen geben?

Natürlich steht hier die Verbindung zwischen den beiden verschiedenen Organisationen im Vordergrund, aber auch die Verschweißung zweier Einrichtungen innerhalb eines Stadtteils. Dann ist da ein "Wir-Gefühl" und die gemeinsame Freude an Bewegung. Die Kinder der Kita können die Angebote des Vereins nutzen und somit neue Kontakte knüpfen.

Mehrzweckräume, also auch Materialien können im Austausch genutzt werden.

Verein und Kita führen gemeinsam Sportfeste durch – siehe Event *Anturnen*.

Schnupperangebote des Vereins werden dem Kindergarten regelmäßig zur Verfügung gestellt. Allgemeine

Motorik der Kinder wird unterstützt, gefördert und entwickelt.

Zudem vergrößern Sportvereine ihren Wirkungskreis innerhalb des Stadtteilmanagements.

„Dann ist da ein Wir-Gefühl und die gemeinsame Freude an Bewegung.“

Daher freuen wir uns als Turnerbund Osterfeld 1911 e.V. besonders über unsere zwei Kooperationen, zum einen mit der *Entdeckungskiste* auf der Nürnberger Straße, zum anderen mit dem *Bewegungskindergarten Grashüpfer* auf der Kapellenstraße.

Mach mit!



**SPIEL-UND**  
**PLAUSCH-RUNDE**  
IM TURNERBUND  
OSTERFELD



**WANN** **jeden 1. Freitag im Monat**



**WO** **Vereinsheim des  
Turnerbund Osterfeld**

**ZEIT** **14:30-17:30 oder länger**



Initiator Harald Meyer

Mach mit!

# Maschenweise *fit*

*Die kreative Strickrunde für alle  
Maschenverrückten des TBO*

**NEUE TERMINE: - 13.03.25 - 10.04.25 - 15.05.25 -  
ab 18:30 Uhr - Vereinsheim TbdO**

Masche fallen gelassen? Den roten Faden verloren? Unerledigtes liegengelassen? Idee zu einem neuem Projekt, aber du weißt nicht, wie du es angehen sollst?  
Gemeinsam können wir den Faden wieder aufnehmen und kreativ in geselliger Runde deine Ideen weiterstricken.  
(Häkeln ist auch erlaubt.)

Bitte gib in der Geschäftsstelle Bescheid, ob du kommen möchtest. Spontane Besucher sind ebenfalls herzlich willkommen.

Ich freue mich auf gemütliche Abende im Vereinsheim mit euch - Alina





**REWE**  
Dein Markt



# DANKE für eure Hilfe...



**...sagen Yoga, Schwimmen, Badminton, Taekwondo**

## Scheine für Vereine

Der REWE Group sind eine starke Verbundenheit mit der Region und soziales Engagement wichtig. Deshalb unterstützt sie gern die vielen kleinen Amateur-Sportvereine, die in den letzten Jahren unter den pandemiebedingten Einschränkungen sowie der Energiekrise stark gelitten haben.

Hier setzt „Scheine für Vereine“ an und unterstützt Sportvereine mit Vereins-scheinen, die an allen REWE-Kassen gesammelt und für Gratisprämien eingelöst werden können.

Durch Eure Unterstützung konnten wir gleich mehrere Abteilungen unterstützen. Habt vielen Dank! AH

## Mach mit!

# Sparda Leuchtf Feuer

Das *Sparda Leuchtf Feuer* ist eine Aktion der gleichnamigen Institution *Sparda Bank*.

Und so funktioniert es:

In einem bestimmten Zeitraum können alle TeilnehmerInnen per SMS-Abstimmung kostenlos mitentscheiden, welche Vereine mit Spenden zwischen 500 und 6.000 Euro gefördert werden. Während der Abstimmung fordert ihr durch die Eingabe eurer Mobilfunknummer einen Abstimm-Code an. Dieser wird euch kostenlos per SMS zugestellt.

Ein Abstimm-Code entspricht jeweils einer Stimme und ist für 48 Stunden gültig. Diesen Abstimm-Code gebt ihr auf dem Profil Turnerbund Osterfeld 1911 e.V. ein, um für diesen abzustimmen.

Es kann nur ein Abstimmcode pro Mobilfunknummer angefordert werden. Nur deutsche Mobilfunknummern können teilnehmen. Der SMS-

Empfang innerhalb Deutschlands ist kostenlos, es entstehen durch die Abstimmung keine Kosten. Die Mobilfunknummern dienen ausschließlich der Abstimmung, sie werden nicht für Werbezwecke verwendet. Bis zum Ablauf des Wettbewerbs werden sie verschlüsselt gespeichert und danach vollständig gelöscht.

Von dem gesammelten Geld wurden in der Vergangenheit Equipment für unsere Events wie z.B. das *Anturnen* gekauft.

**Also wenn du die Aktion *Sparda Leuchtf Feuer* demnächst siehst, denke an deinen Lieblingssportverein in Osterfeld und nimm dir den kurzen Augenblick, um uns zu unterstützen!**

Deine Übungsleiter oder Trainer können dir ebenfalls gern weiterhelfen.

AH/AB



## Mach mit!



## **PHILIPP ARLT**

Schornsteinfegermeister  
Gebäudeenergieberater (HWK)  
Fachkraft für Rauchwarnmelder

---

📍 Zechenstraße 14a • 46149 Oberhausen

☎ 0176 - 70 53 40 63

✉ schornsteinfeger-philipparlt@web.de



# Der Stadtring von Oberhausen exklusiv bei uns mit 12 Sehenswürdigkeiten



Goldschmiede

**CHRIST**



46117 Oberhausen, Kirchstr.7, Tel.: 0208 /895747



# Allgemeines Turnen

## DATEN & FAKTEN

- Ca. 1031 Mitglieder
- 50 Gruppen mit 44 ÜbungsleiterInnen
  - 13 Kindergruppen
  - 45 Erwachsenen-  
gruppen (inkl. Reha-  
sport und Sport mit  
Älteren)
- 14 Kurse



- Möglichkeit der Abnahme des deutschen Sportabzeichens und des regelmäßigen Schwemmegehens im Aqua Park OB

### ANSPRECHPARTNER

Ina Seelig

**EMAIL:** [i.seelig@turnerbund-osterfeld.de](mailto:i.seelig@turnerbund-osterfeld.de)

# Frauengymnastik

**Leitung: Brigitte Busch, Gabi Schimmelpfennig**

**Dienstag: Gruppe A: 18.30 h – 19.45 h  
Gruppe B: 19.45 h – 21.00 h**

Das Jahr 2024 brachte durch den Übungsleiterinnenwechsel für unsere Gruppen naturgemäß Veränderungen mit sich.

In den 50 Jahren Gymnastik mit Helga Müller hatten sich in den Gruppen Gewohnheiten und Rituale herausgebildet und so stellte sich die Frage, wie es mit den neuen Übungsleiterinnen, Brigitte Busch und Gabi Schimmelpfennig weitergehen würde. Für Gruppe A gab es keine große Umstellung, da Brigitte bereits lange Jahre Teil der Gruppe war und Helga Müller bereits im Bedarfsfall als Übungsleiterin vertreten hatte.

Übungsleiterin näher kennen lernen, aneinander gewöhnen und sich aufeinander einstellen mussten, hat sich wieder ein runder Ablauf der Gymnastikabende eingespielt.

Auch die gesellige und soziale Komponente wird nach wie vor gepflegt. So haben Gruppe A und B - wie auch in all den Jahren zuvor - die Wandertage, den Tagesausflug, die Karnevals – und die Weihnachtsfeier sowie das Abschlussgrillen vor den Ferien gemeinsam durchgeführt.

Ein Highlight in 2024 war die gemeinsame Tagestour ins Ahrtal, wo wir eine Straußenfarm besuchten und uns anschließend beim Mittagessen vom guten Geschmack des Straußenfleisches überzeugen konnten.

Doch was wäre ein Besuch im Ahrtal ohne den dort produzierten Wein zu kosten? Bei einer Weinprobe in der



Für Gruppe B und Gabi Schimmelpfennig war es dagegen ein kompletter Neuanfang. Nach einer Eingewöhnungszeit, in der sich Gruppe und

Winzergenossenschaft Ahrweiler hatten wir dazu ausgiebig Gelegenheit. Im Oktober nahmen beide Gruppen am Oktoberfest des Turnerbund

Osterfeld 1911 e.V. teil und genossen den gemütlichen und unterhaltsamen Nachmittag im bajuwarischen Stil. Da Gabi im September einen „runden“ Geburtstag feiern konnte, nahm sie diesen zum Anlass ihre inzwischen für sie nicht mehr so neue Gruppe B zu sich nach Hause einzuladen. Es wurde ein sehr schöner und gemütlicher Abend bei gutem Essen und Trinken sowie ausgelassenem Plaudern.

Fazit: Der Neuanfang ist geglückt und wir hoffen, dass wir alle noch lange Zeit gemeinsam Freude an unserem Sport und unseren gemeinsamen Unternehmungen haben werden.

*Annette Hoffmann*





## Walking mit Inge Spiller

Der Silvesterlauf 2023 war seit gut einer Woche Geschichte. Zum Jahrestag unseres 25-jährigen Bestehen folgte das nächste Event:

Grünkohlessen am 9. Januar 2024.

Unser fleißiges Helferteam hatte trotz 2-jähriger Corona-Pause nichts verlernt. Am Dienstagmorgen wurde, nach einer verkürzten Laufrunde dem vorbereiteten Grünkohl und den Mettwurstchen gut zugesprochen.

Unsere Inge freute sich über das Dankeschön der Gruppe. Ein persönliches Geschenk unseres 1. Vorsitzenden Alexander Huestegge löste große Freude aus.



Da uns das soziale Miteinander neben unserer sportlichen Tätigkeit sehr am

Herzen liegt, sind uns das gemeinsame Frühstück und die Wanderungen sehr wichtig. Auch hier geht es nicht ohne das Helferteam.

Die Teilnahme beim Anturnen mit der Besetzung des Weinstandes und des Waffelstandes war ein voller Erfolg.



Beim Stundenlauf des VfL Bergheide waren wir mit einer guten Anzahl von Läufern vertreten.

So gehen wir mit Freude an die Vorbereitung zum Silvester-Lauf 2024. Das Helferteam von Inge, ohne es wären die Aktivitäten in der Walking-Gruppe und bei den Senioren nicht möglich.

*Inge Spiller und Norbert Andermahr*

# Folge Inge Spiller und ihrer Gruppe

## "Spiller"- Walking-Runde des Turnerbund Osterfeld ...



## "Spiller"- Walking-Runde des Turnerbund Osterfeld 1911e.V.



⌚ 01:23 ↔ 7,09 km Ø 5,1 km/h ↗ 60 m

↘ 50 m





## HIIT – High-intensity Intervall Training

**Leitung: Melanie & Jan Andermahr**  
**Freitag: 17:00-18:00 Uhr**  
**Vereinseigene Turnhalle**

Nachdem unsere Powerfrau Silvana Oberhausen, und damit auch den Turnbund Osterfeld, leider verlassen hat, haben Jan und ich die Fitnessrocker nahtlos übernommen und unsere Gruppe ist inzwischen richtig groß geworden.

Wir (26 Frauen und 4 Männer) treffen uns immer freitags von 17-18 Uhr in der vereinseigenen Turnhalle am Friesenhügel und powern uns bei flotter Musik von der Woche aus. Es handelt sich um ein effektives Ganzkörpertraining mit dem wir Kraft und Ausdauer trainieren, sowie die Fettverbrennung ankurbeln.

Zu Beginn der Sportstunde bewegen wir alles einmal durch und bereiten

uns auf die körperliche Aktivität vor. Dann kommt der Hauptteil im Intervall-Rhythmus, meistens 40/20 Sekunden. Pulshochtreibende Übungen wechseln sich mit Kräftigungsübungen ab. Damit der Puls steigt, hüpfen wir gerne oder erreichen dieses durch Schnelligkeit. Der erste Teil findet im Stehen und überwiegend mit Hanteln statt. Dann geht es auf die Matte und es werden

„Danach haben sich alle den Cooldown verdient.“

noch einmal intensiv Bauch, Beine & Po trainiert. Danach haben sich alle den Cooldown verdient, bei dem wir uns natürlich auch noch etwas dehnen. Im Jahr 2024 haben wir uns das erste Mal nach dem Sport vor dem Vereins-

heim zusammengesetzt um uns besser kennenzulernen und zu quatschen. Das hat uns ganz gut gefallen und so werden wir uns nun einmal im Jahr nach dem Sport zusammensetzen. Beim letzten Mal war es "nur" mit Getränken und Knabbersachen, beim nächsten Mal vielleicht mit Pizza?

Mit 30 Mitgliedern ist unsere Gruppe im Moment voll. Wer Interesse hat, müsste sich daher im Büro melden und sich auf die Warteliste eintragen lassen.

Alles Gute, wir sehen uns beim Turnerbund. Eure *Melanie*

## Frauengymnastik F- Andrea

**Leitung: Andrea Schädel**  
**Donnerstags, 19:00 – 21:00 Uhr**  
**Osterfelder Heide-Schule**

Wir treffen uns einmal wöchentlich Donnerstagsabend in der Osterfelder Heide- Schule, Kapellenstr.14, in 46119 Oberhausen.

Bei flotter Musik, kräftigen und dehnen wir unsere Muskeln, um Kondition und Beweglichkeit weiterhin zu erhalten und zu bewahren.

Dazu benutzen wir Hilfsmittel z.B. Faszienrollen, Hanteln, Therabänder und vieles mehr.

Unser Ziel ist es, fit zu bleiben, um den stressigen Alltag hinter uns zu lassen.

Gemeinsam in einer Sportgruppe macht es doch mehr Spaß.

Auch das gesellige Zusammensein kommt bei uns nicht zu kurz.

Mit sportlichen Grüßen, *Andrea*





## Ein starker Rücken

**Leitung: Anja Windhüs**

**Mittwochs, 19:30 – 20:30**

**Mehrzweckraum**

Bürojob? Zu wenig Bewegung? Eine falsche Bewegung gemacht? Rückenschmerzen kennt wohl jeder. Sie können jeden von uns in jedem Alter treffen. Um diesen vorzubeugen, treffen wir uns jede Woche mittwochs um 19.30 Uhr im Mehrzweckraum auf dem Friesenhügel.

In meiner Gruppe sind Turner im Alter von Anfang 40 bis über 80 Jahren. Wir treffen uns einmal wöchentlich für eine Stunde, um den Schultergürtel, die Rumpf- und Rückenmuskulatur zu stärken und zu dehnen. Beim Sport sind wir nicht nur ernst, sondern haben auch unseren Spaß.

Der Beginn einer Stunde startet immer mit einem gemeinsamen Warm-Up. Anschließend folgt die Durchführung

rückenschonender Gymnastik mit Kleingeräten wie Therabändern, Aerosteps, Brazils, Hanteln oder Redondobällen. Sehr beliebt ist auch das Zirkeltraining mit verschiedenen Übungen mit unterschiedlichen Kleingeräten. Den Abschluss bildet ein kurzes Dehn-Programm.

Im Sommer verlegen wir die Sportstunde bei gutem Wetter auf die Wiese am Friesenhügel. Auch hier stärken und dehnen wir den Schultergürtel, die Rumpf- und die Rückenmuskulatur.

Sobald der Weihnachtsmarkt am Centro eröffnet ist und das Wetter mitspielt, hält uns nichts mehr am Friesenhügel. In einer Trainingsstunde im Advent walken wir zum Weihnachtsmarkt, um dort einen warmen Glühwein oder Eierpunsch zu trinken. Abgerundet wird das Event meist mit leckeren selbst gebackenen Keksen.

*Anja Windhüs*



# Deepwork

**Leitung: Sandra Moritz**  
**Dienstags, 17:30 – 18:30**  
**Mehrzweckraum**

Hallo zusammen,  
 an dieser Stelle möchten wir euch gern unseren DeepWORK-Kurs vorstellen. Er findet dienstags um 17:30 Uhr im Mehrzweckraum statt.  
 Ihr wisst noch nicht, was DeepWORK ist? Dann erklären wir es hier gern kurz.

DeepWORK ist ein funktionelles Herz-Kreislauf-Training, basierend auf den Prinzipien von Ying und Yang. Beim DeepWORK trainieren wir Kraft, Ausdauer, Stabilität und Beweglichkeit. In der gesamten Stunde wechseln sich dynamische, statische, Kardio- und funktionelle Kraftübungen ab.  
 DeepWORK ist einfach, athletisch, auch anstrengend und sowohl für erfahrene Sporties als auch für

Einsteiger geeignet, denn ihr trainiert in eurem eigenen Rhythmus.

Nach einem stressigen Tag könnt ihr hier euren Ärger einfach mal "wegschwingen".

Was braucht ihr? Nur eine Matte! Ihr trainiert barfuß und nur mit der eigenen Körperspannung. Neugierig? Schnuppert doch einfach mal rein und probiert es aus.

Wir würden uns echt freuen.

Sportliche Grüße,  
*Sandra*





## Zumba Teens

**Leitung: Marcus Lehmborg**

**Freitags, 16:15 Uhr bis 17:00 Uhr**  
**Mehrzweckraum**

Du bist zwischen 9 und 14 Jahren alt und hast Lust, dich zu mitreißender Musik zu bewegen und mit uns zu tanzen? Dann komm in die Zumba Teens Gruppe!

Die Gruppe wurde im Oktober 2024 gegründet und ist daher noch ein relativ neues Angebot beim Turnerbund Osterfeld. Umso schöner ist es, dass sich in der kurzen Zeit schon eine kleine, sehr engagierte Gruppe Jugendlicher gefunden hat, die zusammen einmal pro Woche sportlich aktiv ist.

Beim Zumba geht es darum, Spaß zu haben und bei toller Musik mit anderen Menschen zu tanzen. Es ist ein sportliches Tanzprogramm mit ver-

schiedenen Rhythmen und fördert sowohl den Körper als auch den Kopf. Zumba ist für jeden geeignet, egal ob du Anfänger bist oder schon Tanz-erfahrung hast - jeder ist herzlich willkommen.

Wenn du Lust hast, neue Jugendliche in deinem Alter kennen zu lernen und ein neues Hobby zu finden, dann komm doch gerne mal zu einer Schnupperstunde vorbei und überzeuge dich davon, wie viel Spaß Zumba Teens macht.

Wir freuen uns auf dich!





## Zumba Gold

**Leitung: Marcus Lehmborg**  
**Dienstags, 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr**  
**Vereinseigene Turnhalle**

Zumba Gold ist ein Tanzfitness-Programm, das im Vergleich zum klassischen Zumba eine geringere Intensität hat.

Durch einfachere Schrittfolgen ohne Sprünge ist es ideal für ältere, aktive Menschen, die fit bleiben möchten, oder diejenigen, die es beim Tanzen langsamer angehen lassen möchten. Auch für Einsteiger ohne Tanzerfahrung ist Zumba Gold eine wunderbare Möglichkeit, mit dem Sport zu beginnen.

Abwechslungsreiche Musik und tolle Choreografien sorgen dafür, dass der Spaß im Vordergrund steht und man ganz nebenbei Kalorien verbrennt.

Dabei hält das Tanzen sowohl Körper als auch Geist fit.

Wir sind eine bunt gemischte Gruppe im Alter von 27 bis 75 Jahren und treffen uns einmal pro Woche, um gemeinsam zu tanzen und Spaß zu haben.

Die Gruppe besteht seit Anfang 2024 und hat sich mittlerweile sehr gut etabliert.

Wenn du Lust hast, neue Menschen kennenzulernen und dich gerne zu Musik bewegst, dann komm doch mal vorbei!

Wir freuen uns immer über neue Gesichter.



# Pilates

**Leitung: Nicole Hussong**

**Mittwochs, 17:00–18:15, 18:20–19:20**

**Mehrzweckraum**

Was wäre der Mittwoch ohne unsere Pilatesstunde? Das frage nicht nur ich mich, sondern auch die vielen TeilnehmerInnen, die zum Teil schon seit drei Jahren regelmäßig dabei sind. Da die Nachfrage hoch ist, bieten wir inzwischen sogar zwei Pilates-Level an, für Fortgeschrittene und für TeilnehmerInnen ohne Pilatesvorkenntnisse.

Pilates ist ein ganzheitliches Training und kombiniert langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen mit einem ruhigen, tiefen Atemrhythmus. Die Trainingsmethode geht auf Joseph Hubert Pilates zurück, der sie Anfang des 20. Jahrhunderts unter der Bezeichnung „Controllogy“ entwickelt hat.

Wir trainieren bei Pilates nicht nur die oberflächliche, sondern ganz gezielt die Tiefenmuskulatur – speziell im unteren Rücken. Dabei geht es nicht nur um die Muskelkraft in der Körpermitte – das „Powerhouse“ – sondern auch um den gesamten Ober- und Unterkörper, was Pilates zum optimalen Ganzkörpertraining macht. Damit es niemals langweilig wird und die Übungen auch unterschiedliche Schwerpunkte setzen, kommen auch Hilfsmittel wie z.B. Pilatesbälle oder Pilatesringe zum Einsatz. Die bringen

Abwechslung und manchmal auch ein bisschen Muskelkater.

Doch auch wenn wir mit sanften aber auch sehr kraftvollen Übungen ganz schön ins Schwitzen kommen, der Spaß kommt nicht zu kurz und am Ende der Stunde gibt es immer eine kleine Entspannungseinheit, bei der sich die Muskeln wieder lockern können. Ich selbst schwöre auf Pilates, weil es für mich eine der schönsten Möglichkeiten ist, Körper und Geist fit zu halten und nach jeder Stunde mit einem Lächeln nach Hause zu gehen.

Als Übungsleiterin für Pilates und ausgebildete Entspannungspädagogin verbinde ich die Kraftübungen mit fließenden Bewegungen und Entspannung, so dass man sich nach der Pilatesstunde zwar erschöpft, aber doch wunderbar locker und gelöst fühlt.

So geht also ein wunderbares Pilatesjahr zu Ende und ich freue mich schon auf das nächste mit Euch 😊

Eure *Nicole*





## Yoga Fitness

**Leitung: Alina Brühl**  
**Donnerstags, 16:50 – 18:20 Uhr**  
**Mehrzweckraum**

2024 war das zweite Jahr unseres jungen Yoga-Fitness-Kurses am Tbd O. Anstelle unseres wöchentlichen *Flows* haben wir uns im Sommer 2024 mal zu einem Tapas-Abend getroffen. Es wurde herzlich geschlemmt und gelacht. In der Adventszeit saßen wir zum Jahresabschluss mit Plätzchen und Tee gemütlich beisammen.

Doch in der Regel finden wir uns donnerstags im MZR des Tbd O ein, um durch Yoga unseren Körper und unser Selbst besser zu erfahren.

Yoga Fitness ist ein fließender Yogastil, der den Atem mit der Bewegung verbindet. Durch fein gegliederte, kleine Schritte und stete Wiederholung des Gelernten entwickeln sich ein-

fache bis komplexe *Flows* (Bewegungsabfolgen).

Unser ganzer Körper wird gefordert, gekräftigt und gedehnt. Eine präzise Ausrichtung der *Asanas* (Haltungen) schont die Gelenke und stärkt die Wirbelsäule.

„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren.“

B.K.S. Iyengar

Eine Schlusssentspannung rundet die 90-minütige Einheit ab.

Wenn nun dein Interesse geweckt ist, melde dich einfach in der Geschäftsstelle (Tel.: 0208 89 15 30)

Ich freue mich auf dich! -*Namaste*-  
 Eure Alina



## Hula-Hoop

**Leitung: Manuela Stürmer**  
**Fr, 18:00 – 19:00, Mo, 20:15 – 21:15**  
**Vereinseigene Turnhalle**

### **Gesund und fit mit Hula-Hoop – körperlich und mental!**

Der Turnbund Osterfeld bietet immer montags um 20:15 – 21:15 Uhr sowie freitags um 18.00 bis 19.00 Uhr das Regelangebot Hula-Hoop an.

Dabei handelt es sich um ein supereffektives Cardio- und Kraftworkout, vor allem für die Körpermitte (Core), das Anfängern wie auch Fortgeschrittenen zu einer optimalen Balance zwischen Ausdauertraining, körperformendem Muskelaufbau sowie einem kalorienverbrennendem Ganzkörpertraining verhilft und somit die Beweglichkeit und Ausdauer zunehmend steigert.

Zusätzlich wird Bauchfett abgebaut,

Zellulite vorgebeugt und gestrafft sowie die Wirbelsäule aufgerichtet. Neben den körperlichen Vorteilen verhilft Hula-Hoop auch mental zu mehr Gelassenheit und Leichtigkeit wie auch zu Kraft und Lebensmut. Grenzen werden spürbar und erweiterbar, Gefühle werden „rausgeschwungen“ und eine Form von bewegter Meditation erreicht.

Auch beim jährlichen Anturnen im Mai 2024 konnte man sich davon wieder ein gutes Bild machen.

Eigene Hula-Hoop-Reifen können gerne mitgebracht werden, ansonsten werden diese vom Verein gestellt.

Das ganzjährige Regelangebot findet in der vereinseigenen Turnhalle am Friesenhügel, Kappellenstr. 84 statt. Eine Anmeldung ist unter der Rufnummer 891530 erforderlich.

*Manuela Stürmer*



## Drums Alive

**Leitung: Olga Salijow**  
**Montags, 18:15 – 19:15**  
**Vereinseigene Turnhalle**

### **Fitness mit Rhythmus und Spaß!**

Liebe VereinsmitgliederInnen und Sportbegeisterte, seit knapp einem Jahr darf ich als Übungsleiterin für Drums Alive beim Sportverein aktiv sein – und was soll ich sagen? Es macht riesigen Spaß! Nicht nur mir, sondern auch der wunderbaren Gruppe, die sich jeden Montag um 18:15 Uhr trifft, um gemeinsam mit Trommelstöcken, Gymnastikbällen und vor allem viel Energie und Freude in Bewegung zu kommen.

Drums Alive kombiniert Fitness mit Rhythmus, und die Bewegungen im Takt machen das Training nicht nur effektiv, sondern auch unglaublich

motivierend. Egal, ob ihr eure Kondition verbessern, eure Koordination schulen oder einfach mal den Alltag hinter euch lassen wollt – Drums Alive bietet für jeden etwas.

Ein echtes Highlight für unsere Gruppe war unser Auftritt beim Anturnen. Es hat uns allen viel Freude gemacht, unseren Sport vor Publikum zu präsentieren und mit unserer Begeisterung andere anzustecken.

Wenn ihr neugierig geworden seid, seid ihr herzlich eingeladen bei einer Schnupperstunde vorbeizukommen! Der Einstieg ist jederzeit möglich und Vorkenntnisse braucht ihr keine. Alles, was ihr mitbringen müsst, ist gute Laune und Lust auf Bewegung.

Wir freuen uns auf euch – montags um 18:15 Uhr in der Halle am Friesenhügel!

Eure *Olga Salijow*

# 태권도

Tae Kwon Do



## Neues vom Teakwondo

### Was ist Tae-Kwon-Do?

Tae-Kwon-Do ist ein koreanischer Kampfsport. Im Jahre 1965 wurde Tae-Kwon-Do durch die Großmeister Chor Hong -hi und Klon Jae-hwa bekannt. Seit dem Jahr 2000 ist Tae-Kwon-Do olympische Disziplin.

Tae-Kwon-Do ist nicht nur ein Kampfsport, sondern wie in vielen anderen Kampfsport-Arten auch, das Training des Körpers, der Fitness und des Geistes.

In der Übersetzung der Worte Tae-Kwon-Do wird schon deutlich, was die Techniken der Sportart beinhalten:

*Tae:* stoßen, springen, oder mit dem Fuß zerschmettern.

*Kwon:* Faust bzw. mit der Hand oder Faust schlagen oder zerstören.

*Do:* geistige Entwicklung des Menschen, des Sports, der Weg, die Lehre, die Methode.

Nach dem üblichen Start ins neue Jahr, war das erste Highlight für die Abteilung das „Anturnen“ am Friesenhügel.



Auch in diesem Jahr waren wir, aus verschiedensten Gründen, wieder nur mit einer kleinen Truppe dabei.

Die nächsten Highlights gab es für uns im August. Durch die Rewe-Aktion „Scheine für Vereine“, gab es für die



Taekwondo-Abteilung neue Schlagpolster. Die gesamte Abteilung nahm die unverhoffte Unterstützung mit Begeisterung auf. Die SportlerInnen sind vor allem von der Qualität der Polster begeistert.

Herzlichen Dank an alle die bei der Aktion „Scheine für Vereine“ mitgesammelt haben.

Die während des gesamten Jahres immer wieder abgelegten Gürtelprüfungen erhielten im August einen Höhepunkt, durch die Verleihung des 1. Dan (nach WTF) an Tiaan Rompf.

Leider gab es für unsere Abteilung ein nicht ganz so schönes Ereignis. Maurice Michen wird nach über 10 Jahren eine Pause einlegen. Er wird

sich in den nächsten Jahren in Hannover um sein Medizin-Studium kümmern. Maurice versprach uns aber, immer mal wieder vorbeizuschauen. Wir hoffen, dass er nach dem Studium wieder zurück in die Taekwondo-Abteilung findet.

### Infos zum Training:

Die Taekwondo Abteilung des Turnerbund Osterfeld 1911 besteht seit über 20 Jahren und wird von Jan Cygan, ausgebildeter Taekwondo-Trainer und Träger des 4. Dan, geleitet. Unterstützt wird Jan Cygan von Tiaan Rompf (1. Dan) und Arnold Ganczorz (1. Dan) Trainingszeiten (außer in den Schulferien):



*Schlag- und Tritttöbungen an den neuen Polstern*

Montags und donnerstags von 16:15 bis 18:30 Uhr  
Das Training ist für Kinder ab dem Grundschulalter, Jugendliche und Erwachsene geeignet.

Trainingsort:  
Turnhalle an der Osterfelder Heide-Schule, Kapellenstr. 14, in 46117 Oberhausen.  
Ein Probetraining ist jederzeit möglich.



*Tiaan Rompf - 1. Dan nach WTF*



*Maurice Michen - 2. Dan nach WTF*





## Teakwondo

Nach langer Zeit, geprägt durch die Einschränkungen in der Pandemie, ist es einmal mehr einem Mitglied der Taekwondo Abteilung des Turnerbund Osterfeld gelungen, einen Anlass zum Feiern zu geben.

Nach abgelegter Prüfung bei Richard

Lisa 7. Dan (nach WTF), bekam Tiaan Rompf den 1. Dan (nach WTF) von Meister Jan Cygan 4. Dan (nach WTF) im August 2024 überreicht. Somit befindet sich nun ein weiterer Taekwondo Dan-Träger in den Reihen des Vereins.

**Werner Böge**

Tel.: +49 (0)208 620 30 80

Fax: +49 (0)208 620 30 81

Mobil: +49 (0)163 789 15 91

Am Stemmersberg 19

46119 Oberhausen

w.boege@sss-boege.de



**Sachverständigenbüro für  
Spiel- und Sportgeräte**

www.sss-boege.de



# Reha-Sport

## DATEN & FAKTEN

- 6 Herzsportgruppen
- 1 Kinderherzsportgruppe
- 6 Orthopädiegruppen
- 1 Lungensportgruppe
- 4 ÜL mit Ausbildung in der Inneren Medizin
- 4 ÜL-Orthopädie
- 8 Ärzte und 3 Notfallsanitäter, 1 Intensivkrankenschwester, 2 Kinderkardiologen, die in den Gruppen mit-arbeiten
- 300 Teilnehmende sind in den verschiedenen Gruppen sportlich aktiv



### ANSPRECHPARTNER

Rolf Kinter

**GESCHÄFTSTELLE:** 0208 89 15 30

**MOBIL:** 0157 32630905

## **Unsere ÜbungsleiterInnen:**

**Innere Medizin: Nicole, Pia, Christiane und Rolf**

**Orthopädie: Melanie, Christiane, Svantje, Ulrich**

**Unsere Ärzte: Jupp, Theo, Heiko, Thomas, Sebastian, Frederik, Michael und Gabi**

**Unsere Notfallsanitäter: Markus, Toni und Patric**

Rehabilitationssport, auch bekannt als Reha-Sport, ist eine entwickelte Gesundheitsleistung, welche in Form von sportlichen Übungen in der Gruppe stattfindet. Ziel ist es, Menschen mit Behinderung bzw. von einer Behinderung bedroht, wieder in das Alltags- und Berufsleben einzugliedern.

## **Konzept**

Rehabilitationssport ist ein Konzept, welches durch die Mittel des Sports sowie sportlich ausgerichteter Spiele, körperlichen Einschränkungen von Reha Sportlern positiv entgegenwirkt. Damit setzt man auf Bewegungstraining, anstelle von Behandlungen mit Medikamenten. Primär sollen Patienten mehr Kraft, Ausdauer oder koordinative Fähigkeiten erlangen.

Aber auch die Stärkung des Selbstbewusstseins, positive Effekte des Gruppentrainings (z.B. gegen Einsamkeit) sowie ein angenehmeres Alltagsleben (Berufsleben) sind gewünschte Ergebnisse.

Um möglichst viele Rehasport-Ziele zu erreichen bzw. der Zielgruppe zu helfen, setzt man auf eine Vielzahl von Rehasport-Gruppenkursen.

Beim Turnerbund Osterfeld sind zur Zeit:

- 6 Herzsport Gruppen (2 Do. und 2 Mo. vormittags, 1 Di. und 1 Mi. abends)
- Kinderherzsportgruppe (Freitag nachmittags)
- 6 Orthopädie-Gruppen (2 x Mo., 1 x Di., 2 Mi. und 1 Do.)
- 1 Lungensport Gruppe (1 Mo. vormittags)

Ab Januar 2024 kam noch eine Kinder-Herzsportgruppe dazu. Darauf sind wir sehr stolz, dass wir das anbieten können mit unseren ÜL Pia und Nicole. Die ärztliche Betreuung übernimmt das EKO. Im Umkreis von 50km sind wir der einzige Verein, der das anbietet.



## Kinderherzsport

**Leitung: Pia Martin, Nicole Kalkhofer**  
**Freitags, 16.00 – 17.00 Uhr**  
**Vereinseigene Turnhalle**

Am 12.01.2024 startete die Kinderherzsportgruppe nach einer pandemiebedingten Pause neu – dieses Mal allerdings das erste Mal beim Turnerbund Osterfeld.

Über 10 Kinder und Jugendliche werden jeden Freitag von 16 bis 17 Uhr im Turnerbund Osterfeld 1911 e.V. durch die Übungsleiterinnen Pia Martin und Nicole Kalkhofer sportlich aktiv. Die Kinder eint alle, dass sie an einer Herzerkrankung leiden. Einige der Kinder haben zusätzlich auch andere gesundheitliche Einschränkungen, z.B. eine Skoliose.

Dr. med. Hassan Issa, Chefarzt der Kinderklinik des Evangelischen Krankenhauses Oberhausen und sein Team begleiten die Gruppe und unterstützen die ÜbungsleiterInnen vor Ort:

„Den Kindern tut es gut Sport mit Kindern auszuüben, die ähnliche

gesundheitliche Schwierigkeiten haben wie sie selbst“, erklärt Dr. Issa. „Hier können sie sich austauschen und lernen nebenbei ihre betreuenden Ärztinnen und Ärzte auch noch einmal von einer ganz anderen Seite kennen. Wie die Eltern übrigens auch.“

Die Neustrukturierung der Kinderherzsportgruppe wurde vom Vorstand der Herzkinder Oberhausen und Umgebung e.V. gemeinsam mit der Kontaktstelle für Oberhausen des Bundesverbandes Skoliose-Selbsthilfe e.V. begleitet und koordiniert.

Wer an der Kinderherzsportgruppe teilnehmen möchte, kann sich telefonisch beim Turnerbund Osterfeld 1911 e.V. (0208-891530), beim Sekretariat der Kinderklinik des Evangelischen Krankenhauses Oberhausen (0208 88 14 221) oder beim Verein Herzkinder Oberhausen und Umgebung e.V. (Mailkontakt: [Herzkinder-Oberhausen@web.de](mailto:Herzkinder-Oberhausen@web.de)) melden. Auch Geschwisterkinder dürfen mitmachen.



## Reha-Orthopädie Melanie

**Leitung: Melanie Tausendfreund**  
**Mittwochs, 14:00-14:45**  
**Donnerstags, 19:45-20:30**

In den Gruppen mit Melanie geht es vor allem darum, seinen Körper effektiv, aber auch schonend wieder in Form zu bringen.

Durch gezielte Übungen und Wiederholungen werden die Muskeln, die den Rumpf unterstützen, gestärkt. Andere Trainingseinheiten zielen auf Kräftigung der Arm-, Schulter-, oder Beinmuskulatur ab.

Zu Anfang der Stunde wird sich mit der gesamten Gruppe aufgewärmt, an-

schließend geht es mit Hanteln, Schwungstäben, Gymnastikbällen oder Expandern auf die Fitnessmatten. Begleitet wird die Sporteinheit durch poppig-rockige Playlists.

Natürlich kommt auch das Gesellige in den Gruppen nicht zu kurz. Wir treffen uns gern zum Pizza-Essen oder zum Grillen im Sommer. Auch Weihnachten wird gebührend gefeiert.

AH



## Sport mit Älteren

Neben den vielen tollen Sport- und Gesundheitsangeboten in unserem Turnverein, haben wir eine Abteilung, die keine speziellen Turn- oder Leistungsangebote macht.

Sie ist gedacht für Menschen jenseits der 60.

Das Team der ÜbungsleiterInnen möchte diesen Menschen mit einer leistungsfreien Leichtigkeit die Freude an der Bewegung vermitteln.



Es werden Turnübungen und Spiele in der Gemeinschaft angeboten. Und wir freuen uns, wenn es uns gelingt, dass die TeilnehmerInnen möglichst lange „alltagsfit“ und sozial eingebunden bleiben.

**ANSPRECHPARTNER**

Karin Bauer Harden

**GESCHÄFTSTELLE:** 0208 89 15 30

# Events aus der Abteilung SmÄ

Im späten Frühjahr haben wir mit der Abteilung Sport mit Älteren (SmÄ) das ansprechende niederländische Städtchen Valkenburg besucht. Wir aber haben uns bei frühlingshaften Temperaturen durch den netten Ort führen lassen und uns dort die zeitlich begrenzt ausgestellten „Alltagsmenschen“ der Künstlerin *Christel Lechner* angesehen.

Badeanzüge - wie „das beliebte Paar in Badekleidung“ auf dem Balkon am Wasser - hatten wir nicht dabei, aber zum Tanzen waren wir durchaus aufgelegt; es fehlte jedoch die Musik. Bei der „großen Kaffeetafel mit Käse und Brötchen“ waren wir leider nur Zaungäste, aber über leckere Lachs- und Käse-Schnittchen konnten wir uns in einem der holländischen Lokale trotzdem freuen.

„Badeanzüge hatten wir nicht dabei, aber zum Tanzen waren wir durchaus aufgelegt.“

Wie häufig waren wir überwiegend mit weiblichen Turnern unterwegs, da haben wir uns kurzentschlossen mal unter eine „lustige Herrengruppe“ gemischt, die „mit Anzug und Hütchen“ fein zurecht gemacht war. Hinter uns mussten keine „Straßen-

feger“ wieder sauber machen! Als wir nachmittags wieder am Bus waren, hatten wir zwar immer noch saubere Schuhe, dafür aber ziemlich „platte Füße“.

Im August haben wir uns an 2 Tagen von Sicherheitsberatern über schäbige Tricks von Betrügern informieren lassen, die insbesondere gegenüber älteren Menschen angewendet werden. Es ist einerseits interessant und andererseits erschreckend, was für fiese Maschen sich Menschen so einfallen lassen.

In der Adventszeit ist der Besuch eines Weihnachtsmarkt-Trios - beginnend mit Xanten - per Bus in der näheren Umgebung vorgesehen. Hieran können auch Mitglieder teilnehmen, die vormittags in aller Ruhe ihre Morgenroutine (Frühstück, Gymnastik, usw.) durchführen möchten, da die Fahrt erst mittags beginnt.

Neben den 2 kleineren Märkten in Ginderich und Diersforth, die eher mit romantischer Optik in der Dämmerung punkten, gibt es von Markt zu Markt immer etwas heimatliche Landschaft aus dem Busfenster zu sehen - und man kann sich dabei etwas ausruhen.

Das Team der Übungsleiter wünscht allen TurnerbündlerInnen ein gutes und gesundes Jahr 2025! Anregungen zu künftigen Aktivitäten nehmen wir gern entgegen. *Eure Karin*



## Gruppe Karin- SmÄ

**Leitung: Karin Bauer-Harden**  
**Donnerstags, 17:00 – 18:30**  
**Vereinseigene Turnhalle**

Wir turnen jetzt seit 25 Jahren zusammen ...und ich darf sagen: "Wir turnen immer noch gern!"

Aber im Sommer, an heißen Tagen, lasse ich mich auch gern mal überreden, statt in der Turnhalle zu schwitzen, Abkühlung in einer Eisdiele zu suchen ...

„Es lohnt sich!“

Auch haben wir mal das Frühstück im neuen „Café-Louise" im Louise-Schröder-Heim ausprobiert. Unsere einhellige Meinung lautet: "Es lohnt sich!"

Unsere Weihnachtsfeier werden wir in guter Gewohnheit wieder im Restaurant Antony-Hütte feiern und uns bekochen lassen...

Ich wünsche uns noch viele gemeinsame gute Jahre! Eure *Karin*





## Gruppe Pia- SmÄ

**Leitung: Pia Martin**  
**Dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr**  
**Vereinseigene Turnhalle**

Jeden Dienstag, auch in den Ferien, treffen wir uns zum gemeinsamen Turnen. Nach einer Erwärmung unserer müden Knochen und Muskeln, wird Kraft, Koordination und Ausdauer moderat trainiert - um im Alltag fit und agil zu bleiben oder es wieder zu werden. Denn gerade mit zunehmendem Alter hat man Schwierigkeiten ein Glas zu öffnen oder an die oberen Schränke zu gelangen. Einmal im Jahr nehmen wir an einem Gedächtnistraining teil. Diese erlernten Übungen bauen wir immer wieder mal in unserer Sportstunden ein. Verschiedene Spiele runden unseren Turntag immer ab und wir gehen gestärkt in die Woche.

Selbstverständlich dürfen auch unsere geselligen Nachmittage nicht zu kurz kommen.

So findet im Frühjahr unser Osterfest, im Sommer eine gemeinsame Fahrt, dieses Jahr ging es nach *Valkenburg zu den Alltagsmenschen*, Herbstfest im Oktober und die Weihnachtsfeier am Jahresende (oder auch zum Anfang des Jahres) statt.

Falls es für den Sport zu warm sein sollte, kommt auch schonmal der Eiswagen an unseren Friesenhügel.

Leider ist am 25.09.24 ein langjähriges Mitglied unserer Truppe verstorben.

**Magret Wagner**

war seit Januar 1999 in unserem Verein.

Eure *Pia Martin*



Gesundheitsberatung

Sabine Brüggenthies

Heil- und Hilfsmittel

Bergstr. 9

Blutdruckmessung

16117 Oberhausen

Inkontinenzversorgung

Tel: 0208/89 02 37 Fax: 0208 81 12 09

Kostenloser Lieferservice

E-Mail: [info@ketteler-apotheke-sb.de](mailto:info@ketteler-apotheke-sb.de)

Montag	08:30 – 13:00	15:00 – 18:30
Dienstag	08:30 – 13:00	15:00 - 18:30
Mittwoch	08:30 – 13:00	
Donnerstag	08:30 – 13:00	15:00 – 18:30
Freitag	08:30 – 13:00	15:00 – 18:00



## Gruppe Monika - SmÄ

**Leitung: Monika Schrömgies**  
**Mittwochs, 19:00 – 20:30**  
**Vereinseigene Turnhalle**

Liebe Sportlerinnen 60+, wir sind die „fitten Mädels“ und treffen uns jeden Mittwoch, um 19.00 Uhr in der kleinen „vereinseigenen Turnhalle“ am Friesenhügel, um bis 20.30 Uhr unsere morschen Knochen gängig zu halten und den Körper von oben bis unten mit viel Spaß und Freude zu flotter Musik zu trainieren und fit zu halten.

„... und den Körper von oben bis unten mit viel Spaß und Freude zu flotter Musik zu trainieren und fit zu halten.“

Wir, das sind: Margret, Christel, Lore, Marie-Luise, Monika, Elfriede, Hannelore, Marlis, Annette, Doris, Marlies,

Kordula, Elisabeth, Ingrid, Claudia, Erika und Monika.

Unser soziales Miteinander - wie gemeinsame Zeit nach dem Training im Vereinsheim, gemeinsame Ausflüge und Feiern – kommt ebenfalls nicht zu kurz.

Wenn du also Lust hast mit Gleichgesinnten deinen Körper fit zu halten, gerne mit anderen Menschen zusammen bist und über 60 Jahre alt bist, kannst du gerne bei uns vorbeikommen, um uns kennenzulernen und mitzumachen.

Manchmal muss man nur seinen inneren Schweinehund überwinden und einfach kommen. Bisher hat das noch niemand bereut. Also traut euch. Vielleicht entsteht ja auch die ein oder andere neue Freundschaft.

Bei Interesse könnt ihr mich gerne kontaktieren unter...

Mobil: 01573 – 70 99 650 oder über das Vereinsbüro: 0208 – 89 15 30

Bleibt fit und fröhlich!

Mit sportlichen Grüßen  
 Eure *Monika Schrömgies*



## Gruppe Siggis - SmÄ

**Leiter: Siegfried Kalthoff**  
**Freitags, 09:30-11:15**  
**Vereinseigene Turnhalle**

Schon viele Jahre treffen sich die Herren 60+ in der vereinseigenen Sporthalle am Friesenhügel.

Im Fokus steht hier die Fitness, die ja bekanntlich im Alter schwindet. Doch nicht in dieser Gruppe: die Herren gehen nach einer ordentlichen Aufwärmphase richtig zur Sache.

Hanteln, Expander oder Gymnastik-Übungen helfen dabei eine gesunde Muskulatur aufzubauen, sowie Bänder und Sehnen geschmeidig zu halten.

Um sich nach dem Training zu entspannen, wird auch gerne mal Faustball gespielt.

Durch die Anmeldung in der *Bewegungslandkarte BeLa* des Deutschen

*Olympischen Sportbundes* erfreut sich Siggis eines guten Gruppen-Zuwachses. Die Mischung aus jüngeren und älteren Sportlern macht die Gruppe zu einem starken Team.

Kommt also gern mal vorbei!

Hier findest du die *Bewegungslandkarte* des DOSB:





# Badminton

## DATEN & FAKTEN

- 1958 gegründete Abteilung
- Mannschafts- als auch Hobbysport
- 136 gemeldete Spieler in 6 Seniorenmannschaften, 3 Jugendmannschaften und 2 Hobbymannschaften
- Aufstieg der 1. Seniorenmannschaft in die Oberliga
- Herbstturnier erfreut sich enormer Beliebtheit

### ANSPRECHPARTNER

Marc Pauels

### EMAIL:

[badminton@turnerbund-osterfeld.de](mailto:badminton@turnerbund-osterfeld.de)



# Bericht Badminton

Seit Anfang des Jahres 2024 befindet sich die Abteilung unter neuer "Führung". Die meisten Vorstandsaufgaben wurden neu verteilt.

Bei der wieder aufgelebten Tradition, eine Fahrradtour zu unternehmen, hatten die Anwesenden auch an einem wunderschönen Tag viel Spaß und alle fanden im Vereinsheim bei Grillgut und kühlen Getränken einen tollen Tagesabschluss.

Der gemeinsame Saisonabschluss für alle Aktive sorgte auch für viel Spaß.

Nach natürlich sportlichen Aktivitäten für alle, konnten bei einem reichhaltigen Buffet mannschaftsübergreifende Erfahrungen ausgetauscht werden. Selbstverständlich blieb der gesellige Aspekt nicht aus.

Auch die Fußball-EM ging nicht einfach so an uns vorbei. Einige Spiele wurden bei gemeinsamen Rudelgucken genossen und es wurde zusammen gefiebert und gefeiert.

„Der gemeinsame  
Saisonabschluss sorgte für  
viel Spaß.“

In die Saison 2024/2025 wurde dann mit fünf Mannschaften im Seniorenbereich gestartet. Diese bestreiten seit Ende August auch wirklich tolle und

ambitionierte Spiele von der neu gegründeten Hobbyliga bis in die Oberliga. Hierbei ist besonders hervorzuheben, dass sich Johanna Wendt aus der ersten Mannschaft erneut für die deutschen Meisterschaften qualifiziert hat. Wir sind stolz auf dich !!!!



Im Bereich der Jugend wurden mittlerweile die Trainingszeiten erweitert und angepasst. Hier gilt natürlich ein besonderer Dank an alle Trainer, die mit viel Engagement, nicht nur im Training, wirklich alles Mögliche leisten, sondern auch bei den Spieldagen möglichst unsere jungen Mitstreiter unterstützen.

Hier sind es dieses Jahr vier Mini-Mannschaften sowie im Bereich der U19 eine Kooperations-mannschaft. Der Andrang wächst zunehmend, was gerade den Trainiern mehr abverlangt. Dort sehen wir zuversichtlich nach vorne, was auch die erhöhten Anmeldezahlen zeigen. Das klassische Eltern-Kind-Turnier zum Saisonbeginn war auch für alle Beteiligten eine gelungene Veranstaltung. Für nächstes Jahr sind dort gemeinsame Ausflüge und auch außerhalb des Badmintonsportes Aktionen geplant. Der Weg ist auch hier bereitet.

Im Herbst fand dann noch das mittlerweile in Fachkreisen Kultstatus erlangte *Herbstturnier* in der GSO statt. Dort zeigten die Sportler Höchstleistungen und dank vieler helfenden Hände aus den eigenen Reihen, waren

„Das klassische Eltern-Kind-Turnier zu Saisonbeginn war eine gelungene Veranstaltung.“

an dem Wochenende über 300 Sportler sehr zufrieden. Alle freuen sich schon auf das nächste Turnier im Herbst 2025.

Trotz noch einiger Ligaspiele und sowieso ungewolltem Stress in der besinnlichsten Zeit des Jahres, kamen wir zu einer Jugend- und einer Senioren-Weihnachtsfeier zusammen.

Insgesamt freut sich jeder auch nächstes Jahr wieder die leider teurer werdenden Federbälle über die Netze zu schieben oder zu schmettern.



Interessierte sind natürlich herzlichst eingeladen. Einfach melden und dann vorbeikommen. Es erwartet jeden, egal in welchem Bereich, eine freundliche, offene, engagierte, sportliche und offenherzige Truppe .



**Folge der Badminton-  
Abteilung auf  
Instagram!**



# Radball

## DATEN & FAKTEN

- Trainingsstätte: Erich-Kästner-Schule

## ANSPRECHPARTNER

Ralf Waldmann

**EMAIL:** [radball@turnerbund-osterfeld.de](mailto:radball@turnerbund-osterfeld.de)



# Bericht Radball

## Radballer feiern Bundespokal und Aufstieg!

Das vergangene Jahr 2024 verlief für die Osterfelder Radballer mit zwei Highlights.

Im Nachwuchsbereich nahmen die Osterfelder Juniorinnen Julia Deden und Fenja Hannig am *Bundespokal U19* teil.

Nach anfänglich schweren Spielen gegen starke Teams aus Sachsen und Baden-Württemberg gab es zum Abschluss noch das Duell mit Bremen um den 3. Platz.

In dem knappen Entscheidungsspiel verlor man trotz besserer Chancen am Ende sehr unglücklich und musste den Bremerinnen den Vortritt lassen.

Die Osterfelder Juniorinnen landeten im Bundesvergleich schlussendlich auf Platz 4 und verpassten das Podium nur knapp.

In der Bezirksliga war es bis zum letzten Spieltag ebenfalls äußerst spannend. Sowohl Osterfeld 1 (Julius Mels, Holger Wallstab), als auch Osterfeld 2 (Lennert Bär, Lukas Gutleben) qualifizierten sich für die Relegationsrunde um den Aufstieg in die Landesliga.

Nach vielen spannenden Spielen konnte sich Osterfeld 2 auf den ersten Platz absetzen und Osterfeld 1 musste gegen Steinhagen gewinnen.

In einem bis zum Schluss knappen Spiel konnten die Osterfelder den Sieg

einfahren und qualifizierten sich auf dem zweiten Platz ebenfalls für die Landesliga Süd.



Zum Jahresende sind alle Mannschaften mit guten Spielen in die neue Saison gestartet.

„Zum Jahresende sind  
alle Mannschaften mit  
guten Spielen in die neue  
Saison gestartet.“

Für die Juniorinnen ist es ihre letzte Saison in der U19, bevor sie sich nächstes Jahr mit den anderen Elite-Teams messen können.

Osterfeld 1 & 2 sind nun in der neu formierten Landesliga gefordert und können sich bei weiterhin guten Leistungen auch durchaus Hoffnungen auf den Aufstieg in die Verbandsliga machen.



# Pickleball

## DATEN & FAKTEN

- 83 Mitglieder (Gründ. 2023)
- Ausrichter des ersten Spiel-tages der neu gegründeten Deutschen Pickleball-Liga WEST
- Vierter Platz in der Deutschen Pickleball-Liga WEST belegt
- Gold bei den German Open (19+, Open)
- Gold bei den German Open (50+, 3.0)



- Gold bei den Den Haag Open (19+, 3.5)
- Silber bei den Cologne Open (50+, 3.0)
- Gründung der ersten Pickleball-Jugendabteilung in NRW

### ANSPRECHPARTNER

Heinz Petry

### EMAIL:

heinz.petry@mail.de

# Bericht Pickleball

## Gelungenes Pickleballturnier in Bottrop Weywiesen

Der Bottroper Sport- und Bäderbetrieb hat im Rahmen der offiziellen Eröffnung des *Sportparks Weywiesen* am Samstag, 24.08.2024, ein Blitzturnier in der Trendsportart Pickleball ausgerichtet. Geleitet wurde das Turnier von Nina Heithausen Mitarbeiterin beim Bottroper Sport und Bäder-Betrieb und Mitglied im TB Osterfeld.

„Beide  
Pickleballfelder  
stehen im  
modernisierten  
Sportpark  
Weywiesen  
interessierten  
BürgerInnen zur  
Verfügung.“

Seit knapp einem Monat stehen die beiden Pickleballfelder im modernisierten Sportpark Weywiesen interessierten Bürgerinnen und Bürgern kostenlos zur Verfügung und werden rege genutzt. Und so war es auch nicht verwunderlich, dass sich für das erste Bottroper Pickleballturnier direkt acht

Doppel-/Mixed-Teams angemeldet hatten und um den Sieg mitspielen wollten.

In zwei Vierergruppen ging es zunächst im Modus „Jeder gegen Jeden“ um den Gruppensieg und Finaleinzug. In Gruppe B sicherten sich Marc Stickel (Dortmund) und Patrick Bendyk (Osterfeld/Gelsenkirchen), die sich erst unmittelbar vor Turnierbeginn als Doppel zusammengefunden hatten, im letzten Gruppenspiel das Ticket für das Endspiel. In der Gruppe A setzte sich das Bottroper Doppel um Christian Münzer (TB Osterfeld) und Michael Altmann denkbar knapp mit einem Spielpunkt Vorsprung vor Heinz Petry (TB Osterfeld) und Susanne Masuhr (Ratingen) durch. Im anschließenden Finale zogen die beiden Bottroper dann allerdings den Kürzeren und unterlagen dem Duo Stickel/Bendyk deutlich mit 4:11. Der dritte Platz ging an Tobias Grabert und Marian Dammann beide TB Osterfeld.



# kock elektro

⚡ Elektro-Installationen

⚡ TV-Empfangsanlagen

⚡ EDV-Netzwerke

Hünxer Straße 8 · 46149 Oberhausen · Tel. 0208 600609





# Volleyball

## DATEN & FAKTEN

- 280 aktive VolleyballerInnen
- 19 Mannschaften
- Altersfreigabe: 6-99 Jahre
- höchste Spielklasse Herren: Oberliga
- höchste Spielklasse Damen: Landesliga
- höchste Spielklasse Hobby: Kreisliga A (Regionalkreis Mülheim-Oberhausen)
- höchste Spielklasse Jugend: Oberliga, Westdeutsche Meisterschaften
- 12 Jugendteams (U13 -U20) w/m



### ANSPRECHPARTNER

Patrick Syrowiszka

### EMAIL:

p.syrowiszka@turnerbund-osterfeld.de



## Bericht Volleyball

### Immer was los bei den Volleyballern...

Die Volleyballer des Turnerbundes können ein sehr geschäftiges und auch erfolgreiches Jahr 2024 vermelden. Würde man im Zeitraffer von oben all die Fahrt- und Laufwege zu Training, Spielen und den zahlreichen anderen Aktivitäten filmen – es hätte wohl etwas von einem fleißigem Ameisenbau.

Stand Ende November hat die Volleyball-Abteilung nunmehr rund 250 Mitglieder. Damit einher geht natürlich ein ordentlicher organisatorischer Aufwand. Denn der Anspruch der Abteilung an sich selbst ist, dass nicht nur grundlegendes für Training und

Spielbetrieb geregelt wird, sondern man möchte den Mitgliedern auch was bieten. Dies läuft aber erfreulich gut, die aktuellen Ressorts Beachwart (kommissarisch C. Pfeiffer), Jugend (L. Franz-Hartelt), Kasse (A. Naujock),

„(...) Es hätte wohl etwas von einem fleißigen Ameisenbau.“

Events (A. Franken) und Presse / social media (C. Lohmar) haben sich immer routinierter eingespielt und können die beiden Vorsitzenden Patrick Syrowiszka und Stefan Mölleken

spürbar entlasten sowie eigene Impulse einbringen.

Auch ist die Tätigkeit von A. Neumann ebenfalls in diesem Zusammenhang zu erwähnen. Er unterstützt stark bei der Administration der historisch gewachsenen eigenen Abteilungs-Website und erstellt nicht nur allgemeine Inhalte, sondern achtet auch auf die Funktionalität damit die vielen fleißigen Autoren die Website mit Leben füllen können.



*Beach-Serie*

Die Basis für ein florierendes Vereinsleben ist also da – und sie wird erfreulicherweise von vielen Mitgliedern auch genutzt, indem sie sich in ihren jeweiligen Mannschaften und darüber hinaus einbringen.

Beispiele hierfür sind zum einen die Unterstützung der Mannschaften untereinander. Das reicht vom Anfeuern (zumindest, wenn man selbst spielfrei hat), Stellung von Schiedsgericht, über Trainings- „Unterstützung“ mit Vorbildfunktion (z.B. Damen I bei der wU20 I) bis zur personellen Aushilfe bei Spielen und Turnieren (z.B. Damen II bei den

Hobby-Mixed).

Zum anderen ist die Beteiligung bei den allgemeinen Events prima, sei es das Anturnen des Hauptvereins oder die verschiedenen abteilungs-internen Veranstaltungen.

Aufgrund dieses Engagements kann man jetzt schon 2024 als Highlight-Jahr aus Sicht der Volleyballer bezeichnen. Das traditionsreiche „Neujahrsturnier“ am ersten Wochenende des Jahres ist mittlerweile wahrscheinlich das größte Volleyball-Hallenturnier im Erwachsenenbereich in NRW geworden. In 2024 und auch 2025 wurden / werden sowohl die Halle der Gesamtschule Osterfeld als auch die Theodor-Heuss-Realschul-Sporthalle an beiden Wochenendtagen von morgens bis abends bespielt – mit über 70 Mannschaften in unterschiedlichen Kategorien auf 9 Spielfeldern. Ein weiteres Highlight brachte C. Pfeiffer für die sonnigen Monate des Jahres bezüglich

„Aufgrund dieses Engagements kann man jetzt schon 2024 als Highlight-Jahr (...) bezeichnen.“

des vereinseigenen Beach-Areals auf den Weg. Klassische Angebote für Beachvolleyballturniere gibt es zwar zur Genüge in der Region, aber eine

ganze Turnierserie mit jeweiligen Zulosungs-Verfahren eines Spielpartners ist ein Novum.

Durch die Nutzung von bestimmten Kriterien sollten sich somit wechselnde Teams, die im gesamten möglichst ebenbürtig sind, gegenüberstehen. Gleichzeitig wurde gemeinsames Grillen und Essen miteingeplant. Dieses Konzept, das sportliche mit sozialer Vernetzung von (Beach-) volleyballbegeisterten Menschen aller Altersklassen aus Oberhausen und Umgebung zu fördern, fand regen Zuspruch. Die positiven Rückmeldungen ließen den Veranstaltern keine Wahl – die „Beach-Zulosungs-

„Auch wenn einige es verdient hätten an dieser Stelle für ihr Einzel-Engagement mit Highlight-Charakter erwähnt zu werden

turnier-Serie“ wird in 2025 erneut stattfinden (sogar in etwas erweiterter Form).

Auch wenn es so einige verdient hätten an dieser Stelle für ihr Einzel-Engagement mit „Highlight“-Charakter erwähnt zu werden, sei final M. Gronen genannt, der zum eigentlich geplanten Abschluss seiner aktiven Karriere einen Kontakt zu den

Cheerleadern der *Silver Stars* herstellte. Ursprünglich als einmalige Aktion zum Aufstieg der Herren I in die Oberliga gedacht, fanden die Nachwuchs-Sportlerinnen der Junior Stars gefallen an der Sache und haben wiederholt bei Heimspielen den

„Das hohe Interesse an der Sportart Volleyball in den letzten Jahren ist eine wunderbare Sache (...)

Turnerbund mit professionellem Anfeuern unterstützt. Nicht nur ein schönes Beispiel für vereinsübergreifende Zusammenarbeit in Oberhausen, sondern auch eine kleine Ehre, da die *Silver & Junior Stars* regelmäßig in ihrer Sportart nationale und internationale Titel gewinnen.

Allerdings stößt die Abteilung durchaus auch an die eine oder andere Grenze des Machbaren. Das hohe Interesse an der Sportart Volleyball der letzten Jahre ist eine wunderbare Sache, und es konnte durch das Engagement der (zum Teil noch jugendlichen) Mitglieder sowie Absprachen mit anderen Abteilungen des Turnerbundes organisatorisch viel ermöglicht werden.



## Volleyball in Oberhausen Turnerbund Osterfeld 1911 e.V.

Volleyball ist ein dynamischer Sport, der von Athletik, Teamgeist und Spielintelligenz lebt. Unser Fokus liegt auf attraktivem und ambitioniertem Frauen- und Herrenvolleyball. Dafür setzen wir intensiv auf Kinder- und Jugendarbeit. Fast 250 Sportlerinnen von Minis bis zur Oberliga in 14 Teams sind schon dabei. Werde Teil dieser Gemeinschaft als SpielerIn oder TrainerIn!

**WIR BIETEN:**

- DAMEN
- HERREN
- U20 w/m
- U16/18 w/m
- U14/15 w/m
- HOBBY MIXED
- HOBBY HERREN
- MINIS

**Wir spielen:**

- Oberliga
- Landesliga
- Bezirksliga
- Bezirkssklasse
- Kreisklasse

**Du bist Trainer,  
der gefördert und fortgebildet  
werden möchte?  
Wir brauchen dich!**

[www.tb01911volleyball.de](http://www.tb01911volleyball.de)  
[Volleyball@turnerbund-osterfeld.de](mailto:Volleyball@turnerbund-osterfeld.de)

Daher wird die Mentalität des Turnerbundes Osterfelds als Breiten-sportverein zu fungieren so gut es geht auch von den Volleyballern umgesetzt. Derzeit wird Volleyball in 18 Mannschaften für Interessierte schon ab 6 Jahren angeboten, davon sind die meisten im regulären Spiel- und Ligabetrieb gemeldet (Rekord seit 20 Jahren!).

„Ohne Frage schlagen  
sich alle Mannschaften  
wacker (...)“

Jedoch sind der Übungsleiterbedarf und insbesondere die Verfügbarkeit von Hallenzeiten in Oberhausen zu kritischen Dauerthemen geworden. Verknüpfend dazu hat der Brand an der Theodor-Heuss-Realschule im Sommer 2024 zu zusätzlichen Engpässen aus Sicht der Volleyballer geführt. Aufgrund der ebenfalls betroffenen Elektrik und Schließung über zwei Monate der zugehörigen Sporthalle, konnten zahlreiche Mannschaften im Leistungsbereich ihre Saisonvorbereitung nur sehr eingeschränkt angehen.

Es ist daher umso erfreulicher, dass auch im sportlichen Bereich die Volleyballer viele Erfolge trotz dieser widrigen Umstände verbuchen können.

Ohne Frage schlagen sich alle Mannschaften wacker, wenn man berücksichtigt, dass gerade im Jugendbereich viele „Neue“ immer wieder integriert werden und so regelmäßig angepasst werden muss.

Durchaus mit Zufriedenheit darf der Turnerbund aber mit den Leistungen ihrer Erwachsenen-Mannschaften in die Winterpause gehen. Obwohl erst in die Oberliga aufgestiegen, belegen die Herren I momentan einen fantastischen zweiten Platz. Auch die Damen I spielen eine starke Saison und sind mit ihrem zweiten Platz in der Landesliga ein Aufstiegs kandidat für die Verbandsliga. Die Damen II steht ebenfalls auf dem zweiten Platz der Bezirksliga und wahrt sich bisher die Chancen für den Aufstieg in die Landesliga.

Im Jugendbereich beeindruckt derzeit vor allem die männliche U16. Mit einer makellosen Bilanz von 14:0 Sätzen und 14 Punkten aus 7 Spielen wurde ungefährdet die Herbstmeisterschaft in ihrer Oberliga eingefahren.

Insgesamt kann man wohl sagen: Ja – der Laden läuft!

„Ja – der Laden läuft!“

**Seit über 120 Jahren - Tradition die verpflichtet**

# BESTATTUNGSINSTITUT **KORTZ**

**Hermann Kortz** seit 1887

Oberhausen - Osterfeld  
Bottroper Straße 176 - 178  
Telefon 02 08 / 89 37 24

[www.Bestattungen-Kortz.de](http://www.Bestattungen-Kortz.de)



Wir führen nach Ihren Wünschen alle Arten von Erd- und Feuerbestattungen auf sämtlichen Friedhöfen würdevoll und in jeder Preislage aus.

Wir bieten persönliche, fachkundige Beratung.

Jetzt bei uns:

**Bestattungsvorsorge - Informieren Sie sich !**



# Judo

## DATEN & FAKTEN

- ca. 116 Mitglieder
- seit 1960 Abteilung beim Tbd. Osterfeld
- 2x wöchentlich Kinder- und Jugendtraining
- 3x wöchentlich Erwachsenentraining
- 1x wöchentlich Krafttraining
- 1x wöchentlich Hobbygruppe

## ANSPRECHPARTNER

Lukas Ehresmann

## EMAIL:

[judo@turnerbund-osterfeld.de](mailto:judo@turnerbund-osterfeld.de)





## Bericht Judo

**Das Jahr 2024 war für unsere Judo Abteilung ein Jahr voller Aktivitäten, Herausforderungen und Erfolge. Unsere Mitglieder haben an zahlreichen Wettkämpfen teilgenommen, intensive Trainings absolviert und sich in verschiedenen Veranstaltungen engagiert. Dieser Bericht gibt einen Überblick über die wichtigsten Ereignisse und Erfolge des Jahres, die den Zusammenhalt und die Stärke unseres Teams widerspiegeln.**

### **Wettkämpfe und Turniere**

Im Januar starteten wir mit den Kreiseinzelmeisterschaften (KEM) für die Altersklassen U11 und U15. Unsere Kämpfer zeigten starke Leistungen: Paul, Alex und Mats belegten jeweils

den 2. Platz, während Elias, Rima und Tizian den 3. Platz erreichten.

Insgesamt hatten wir 10 Kämpfer gemeldet, die alle ihr Bestes gaben und wertvolle Erfahrungen sammelten. Die Stimmung war ausgelassen und die Teammitglieder unterstützten sich gegenseitig, was den Zusammenhalt stärkte.

Der Februar war ein besonders aktiver Monat. Wir waren stolze Ausrichter der *ID- Landesmannschaftsmeisterschaften* (ID=intellectual disability) und nahmen an den Bezirksmeisterschaften (BEM) U18 teil. Silas zeigte eine solide Leistung mit zwei gewonnenen und zwei verlorenen Kämpfen, konnte sich jedoch nicht platzieren. Bei den BEM U11 erreichten Alex und Paul beide den 5.

Platz. Ein weiteres Highlight war die Qualifikation von Paul bei den *Westdeutschen Meisterschaften (WdEM)* U21. Bei der *Deutschen Meisterschaft (DEM)* U21 in Frankfurt (Oder) musste er leider gesundheitlich leicht angeschlagen an den Start gehen und verpasste dort eine Platzierung. Dennoch bleibt eine positive Bilanz mit guter Turnier Erfahrung.

Zumindest was die Turnierteilnahme unserer Judoka betraf, blieb der April ruhig. Hier waren wir lediglich Ausrichter der *ID Landeseinzelmeisterschaften*, zu der auch internationale Kämpfer geladen waren.

Der Mai war wieder ereignisreich. Unsere jungen Kämpfer nahmen an den *KEM* U13 und einem *Kreiseinzelturnier (KET)* U11 teil. Lana konnte sich bei den *BEM* U13 zwar nicht platzieren, wurde aber für die Kreisauswahl nominiert, ein toller Erfolg. Lukas E. und sein Partner Thorben erreichten bei den *Special Olympics NRW* den 1. Platz und belegten bei den *Kata Westdeutschen Meisterschaften* den 2. Platz. Nach unzähligen eigenen Titeln war Sergio hier erstmals „nur“ als Trainer beteiligt. Die Mannschaft unseres Kreises Rhein-Ruhr erreichte beim *Nordrhein Cup* U13 den 3. Platz, unterstützt durch unsere Judoka Lana. Lukas E. und Thorben belegten bei der *Deutschen Kata Meisterschaft (DKM)* in Erlangen den 5. Platz. Hierauf folgte im September ein 1. Platz bei einem *ID Kata Turnier* in Oberhausen. Ihr

Sportjahr 2024 konnten die beiden also nach dem Dämpfer bei der *DKM* mit einer Platzierung abschließen. Insbesondere freuen wir uns aber, dass mit Lana eine unserer Judoka in der Kreisauswahl und dem darauffolgenden Mannschaftswettkampf vereinsübergreifende Turnierluft schnuppern konnte.

Im September erreichte Lukas W. bei den *WdEM* den 3. Platz und erreichte somit eine direkte Qualifizierung für die *DEM*. Im stadttinternen Vergleich konnten unsere Judoka bei den Stadtmeisterschaften ebenfalls den 3. Platz belegen, nur einen Punkt hinter dem 2. Platz. Bei der *DEM* in Stuttgart schied Lukas W. leider aus, nachdem er gegen den späteren 3. Platz verloren hatte. Trotz der kleinen „Rückschläge“

„Die Stimmung blieb optimistisch und unterstützend und macht Lust auf 2025.“

blieb die Stimmung optimistisch und unterstützend und macht Lust auf 2025!

### **Trainings und Veranstaltungen**

Neben den Wettkämpfen fanden zahlreiche Trainings und Veranstaltungen statt. Im Februar hatten wir ein gemeinsames Training mit dem *JCDJK Essen-Frintrop* in Osterfeld.



*Blick auf die Wettkampffläche bei der DEM*

Diese revanchierten sich im März mit einem Training in ihrem Essener Dojo (jap. Trainingsraum). Auch fand im April die erste von im Jahr 2024 insgesamt drei Trainingseinheiten mit den beiden anderen Oberhausener Judovereinen (*PSV Oberhausen* und *Judo Team Holten*) statt. Hier hat sich eine schöne und sportlich abwechslungsreiche Tradition etabliert, welche in 2025 auf jeden Fall fortgesetzt wird. Im Mai fand unser traditionelles Anturnen statt, gefolgt von einem ID Kata Lehrgang, bei dem unser Trainer Sergio als Referent tätig war.

Das Pfingstzelteln im Mai war ein weiteres Highlight des Jahres. Hier wurde in familiärer Atmosphäre ein verlängertes Wochenende am *Slootermeer* verbracht. Unser Jugendwart Lukas W. lieferte ein abwechslungsrei-

ches Programm aus Sport, Kreativität und Erholung, welches von teils wechselhaftem Maiwetter begleitet wurde. Das Pfingstzelteln kann als voller Erfolg verbucht werden und wir freuen uns auf die Teilnahme zahlreicher Leute im Jahr 2025!

Gerüchteweise laufen bereits die Planungen. Diese Veranstaltungen stärkten den Teamgeist und förderten den Zusammenhalt unter den Mitgliedern auch abseits der Judomatte. Im Juli führten wir eine Gürtelprüfung zum weißgelben und gelben Gürtel durch, an der 23 Prüflinge teilnahmen. Eine weitere Gürtelprüfung folgt Ende dieses Jahres.

Nach einer mehr als langjährigen Pause fand im September erstmals wieder ein mehrtätiges Trainingslager am Friesenhügel statt. Trotz oder gerade wegen einem intensiven Sportprogramm, unterbrochen von kleineren Spielen und Teambuilding-Maßnahmen war die Motivation konsequent hoch und die Stimmung gut. Das Wochenende hat alle als Team noch näher zusammengebracht und war ein voller Erfolg.

Ebenfalls Freude bereiteten 2024 die voll ausgebuchten Eltern-Kind-Kurse. Zusammen mit einem Elternteil auf der Matte konnten viele Kinder im Vorschulalter erfolgreich an Judo herangeführt werden. Hier konnten wir viele neue Mitglieder für unsere Abteilung gewinnen. Ein erfolgreiches Projekt, das 2025 entsprechend fortgeführt wird. Vielen Dank an

unsere drei Trainerinnen Mara, Dani und Meli, die mit viel Kreativität und Engagement die Kurse geleitet haben.

### **Vereinsleben und besondere Ereignisse**

Unsere Abteilungsversammlung im April bestätigte Andrea und Lukas im Amt.

Unsere Weihnachtsfeier im November war ein schöner Abschluss des Jahres. Zudem bereiten sich einige unserer Trainer auf den nächsten Dan vor. Paul und Lukas kämpften weiterhin erfolgreich für Frintrop, wobei Paul uns im Sommer verließ (aber wieder kommt nach seinem Aufenthalt in den USA) und Silas als Nachwuchs nachrückte, sodass wir weiterhin drei Tage die Woche Training anbieten können.

Besonders hervorzuheben in diesem Jahr ist die Verleihung des 6. Dan für Sergio. Eine besondere Auszeichnung für seine langjährigen Erfolge, Arbeit und sein Engagement im Judo, nicht nur bei uns im Verein, sondern auch

auf Landes- und Bundesebene. Wir sind stolz und fühlen uns geehrt, das erste Mal in der Vereinsgeschichte einen Judoka mit dem 6. Dan auf der Matte zu haben. Herzlichen Glückwunsch!

### **Zusammenfassung**

Das Jahr 2024 war für unsere Judo Abteilung ein erfolgreiches und ereig-



*Gemeinsames Training mit dem PSV & dem JTH*

nisreiches Jahr. Unsere Mitglieder haben in zahlreichen Wettkämpfen ihr Können unter Beweis gestellt und dabei beachtliche Erfolge erzielt. Die vielen und abwechslungsreichen Trainingseinheiten und Veranstaltungen haben den Teamgeist gestärkt und zur Weiterentwicklung beigetragen. Wir blicken auf ein Jahr voller positiver Erlebnisse zurück und freuen uns auf die kommenden Herausforderungen und Erfolge im nächsten Jahr. Gemeinsam sind wir stark – #strongertogether!

Dankeschön

Zum Abschluss möchten wir uns herzlich bei allen Helfern, Judoka, Eltern, Vereinsmitgliedern und allen, die sich für den Sport einsetzen, bedanken. Euer Engagement und eure Unterstützung sind das Herzstück unserer Abteilung und des gesamten Vereins und machen all diese Erfolge erst möglich. Vielen Dank für ein großartiges Jahr 2024!



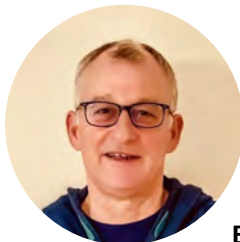
# Tennis

## DATEN & FAKTEN

- 3 Außenplätze / Asche
- Clubhaus mit überdachter Außenterrasse
- Vereinseigene Tennishalle, 3 Plätze / Teppich mit Granulat
- Medenspiel- und Hobbyrundenmannschaften

### ANSPRECHPARTNER

Jörg Roemer



### EMAIL:

[tennis@turnerbund-osterfeld.de](mailto:tennis@turnerbund-osterfeld.de)

### MOBIL:

0177 4109742



*Finalteilnehmer der Hobbyrunde*

## **2024 – Viel Party, es wurde aber auch Tennis gespielt**

Medenspiele, Hobbyrundenspiele, Hallenturniere, das Ballsportfest mit Badminton und Pickleball und stark frequentierte Trainingsabende waren die sportlichen Highlights der Saison 2024.

Immerhin waren alle unsere Teams stark genug, um Abstiege zu vermeiden, zu einem Aufstieg hat es aber leider wieder nicht gereicht.

Einen höheren Stellenwert als der Wettkampf mit anderen Vereinen und Mannschaften hat mittlerweile der Zusammenhalt innerhalb der Abteilung. Alle Vereinsmitglieder bringen sich bei den jährlichen Festivitäten

(Karnevalsfeier, Spargelessen, Italienischer Abend, Oktoberfest, Reibekuchenessen) ein.

„Einen höheren Stellenwert (...) hat mittlerweile der Zusammenhalt der Abteilung.“

Diverse Geburtstagsfeiern, Mannschaftsfeiern, unzählige Grillabende und Knobelabende sorgten zusätzlich für beste Stimmung im Clubhaus. Auf der Jahreshauptversammlung der Abteilung im Jahr 2024 wurde eine

Reduzierung des Zusatzbeitrages auf 5,00 EURO pro Monat beschlossen.  
Das sollte eigentlich für Mitglieder anderer Abteilungen Anreiz genug sein, mal zum Tennis zu kommen - nicht nur zum Feiern, sondern um auch mal den Schläger zu schwingen!

Euer Jörg



*1. Weihnachtsfeier 2024 der Herren Senioren*



Du möchtest keine News mehr verpassen?  
Folge uns auf Instagram!



Seniorenwohngemeinschaften  
mit 24 Stundenbetreuung

0208 / 777 0 555  
[www.senioredenz.de](http://www.senioredenz.de)

# Events 2025



## Sportabzeichen 2025

Verleihung 11.11.2025



## Silvesterlauf 2025

31.12.2024

**Mach  
mit!**

**Sei  
dabei!**



## Anturnen 2025

29. Mai 2025 – Christi Himmelfahrt



## Stadtfest 2025

05.09.2025 – 07.09.2025

# Kontakt

**Turnerbund Osterfeld 1911 e.V.**

**„Sportanlage am Friesenhügel“**

Kapellenstr. 84, 46119 Oberhausen

**FON:** 0208 89 15 30

**FAX:** 0208 810 15 920

**MAIL:**

[vorstand@turnerbund-osterfeld.de](mailto:vorstand@turnerbund-osterfeld.de)

**HOMEPAGE:**

[www.turnerbund-osterfeld.de](http://www.turnerbund-osterfeld.de)

**ÖFFNUNGSZEITEN:**

Mo, Di: 8:30 – 15:00

Do: 8:30 – 18:00

**EHRENVORSITZENDE:**

Prof. Dr. Heinz Walter Wild

Egon Spiller

Karl Huestegge

**ASSISTENTINNEN DES GESCHÄFTS-**

**FÜHRENDEN VORSTANDS:**

Pia Martin & Nicole Kalkhofer



**GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND**

Vorsitzender Alexander Huestegge

1.stellv. Vorsitzender Rolf Kinter

2.stellv. Vorsitzende Helga Buchta

**BEISITZER**

Gesamtjugendwart Tim Huestegge



# Es geht um große Ziele.

**Und darum, dass sich jemand gesellschaftlich engagiert.**

Als größte nichtstaatliche Sportförderin in Deutschland unterstützen wir große und kleine Projekte. Wir übernehmen damit Verantwortung und schaffen nachhaltige Werte vor Ort.

**Wir. Für Sie. Für Oberhausen.**



**Stadtsparkasse  
Oberhausen**



**Suchen Sie eine erstklassige Alternative zur Vertragswerkstatt?  
Herzlich Willkommen bei Ihrem neuen Werkstattpartner!**

**täglich  
HU & AU  
vor Ort!**



- Reparaturen aller KFZ-Typen
- Inspektionen nach Herstellervorgabe
- Karosseriearbeiten
- Lackierungen
- Hauptuntersuchung
- Vorbereitung & Vorführung
- Abgasuntersuchung - alle Typen
- Gebrauchtwagenhandel
- Fahrzeugaufbereitung
- Räder und Reifenservice
- ...und vieles mehr

Lilienthal- / Ecke Heinestr. 55 · 46117 Oberhausen-Osterfeld

Service-Nummer: **(0208) 62 00 20**

**...Ihr KFZ-Meisterbetrieb in OB-Osterfeld!**

**KAROSSERIE - LACK - MECHANIK**