



KONTAKT

VEREINSNACHRICHTEN

VREFRATH 1893

E.V.



LANDESLIGA-AUFSTIEG



2 TEAMS BEI DEN „DEUTSCHEN“



WIEDER MITTELRHEINMEISTER



**VERBANDSLIGA-AUFSTIEG
PLATZ 3 BEI DEN „DEUTSCHEN“**

- BERICHTE AUS ALLEN ABTEILUNGEN
- 25 JAHRE BADMINTON-ABTEILUNG





 **Kreissparkasse
Köln**



**Bargeld-
Garantie**



**Beratungs-
Garantie**



**Geld-zurück-
Garantie**



**Kontoauszug-
Garantie**



**Rückruf-
Garantie**



Andere versprechen
Spitzenleistungen.
Wir garantieren sie Ihnen.

 **Kreissparkasse
Köln**

Kontakt 153

Vereinszeitschrift des TV
Refrath

Inhalt

Wichtige Ansprechpartner	Seite 2
Vorwort	Seite 3
Termine 2015	Seite 5
Infos	Seite 6
Badminton	Seite 8
Cheerleading	Seite 18
Faustball	Seite 21
Fitness und Gesundheit	Seite 22
Floorball	Seite 24
Handball	Seite 29
Herzsport	Seite 36
Kampfsport	Seite 38
Running	Seite 40
Senioren sport	Seite 45
Schwimmen	Seite 46
Tennis	Seite 48
Tischtennis	Seite 52
Turnen	Seite 58
Volleyball	Seite 60

Deutsches Grundgesetz, Artikel 1

Die Würde des Menschen
ist unantastbar.

BESTATTUNGSHAUS
Koziol

Vürfelser Kaule 53
51427 Bergisch Gladbach
www.bestattungshauskoziol.de

(0 22 04) 9 21 90

Wichtige Ansprechpartner

Vorstand

Heinz Kelzenberg (1. Vorsitzender)	kelzenberg@tv-refrath.de	02204 24165
Margarete Bartscht (2. Vorsitzende)	bartscht@tv-refrath.de	02204 82356
Wolfgang Faillard (2. Vorsitzender)	faillard@tv-refrath.de	02204 56636
Jochen Baumhof	baumhof@tv-refrath.de	02207 5987
Christopher Braun	braun@tv-refrath.de	0177 7138035

Sportdirektor

Jakob Eberhardt	eberhardt@tv-refrath.de	02204 962665
-----------------	-------------------------	--------------

Ehrenrat

Martin Feith (Vorsitzender)	02204 69139
Sybille Krutt (Stellvertreterin)	02204 67515
Manfred Büscher	02204 24536
Rolf Kürten	02204 64063
Rosemarie Naber	02204 67352

Geschäftsstelle

Wickenpädchen 11	51427 Bergisch Gladbach	
Tel: 02204 60349	Fax: 02204 962699	Mail: info@tv-refrath.de

Geschäftszeiten

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr
Dienstag und Freitag von 15:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag geschlossen

Bankverbindung

Geschäftskonto 368 002 559 / IBAN: DE94 3705 0299 0368 0025 59
Beitragskonto 368 001 055 / IBAN: DE59 3705 0299 0368 0010 55

Kreissparkasse Köln,
BLZ 370 502 99 / BIC: COKSDE33

Vorwort



Liebe Mitglieder,
Willkommen zur neuen KONTAKT!

Wir freuen uns, dass Sie die aktuelle Ausgabe der KONTAKT in Ihren Händen halten und lesen. Erneut haben wir uns eine ganze Menge Mühe gegeben, die zahlreichen sportlichen Ereignisse des letzten halben Jahres zusammen zu fassen.

Auch diesmal haben wir wieder aus nahezu allen Abteilungen Berichte vorliegen und vor allem viele Fotos erhalten, die oft viel aussagekräftiger sind als lange Texte.

Das letzte halbe Jahr stand erneut im Zeichen unserer Mannschaften. Die „Passion Cheers“ haben sich mit zwei Nachwuchsteams für die Deutschen Meisterschaften in Riesa qualifiziert. Toll!!!

Sehr erfreulich war auch der Aufstieg in die Verbandsliga durch unsere Tischtennis-Herren und auch der mehr als verdiente Sprung unserer Handballer in der Landesliga war viel umjubelt. Damit nicht genug wurden die A-Jugendlichen in der Steinbreche wie 2014 erneut Mittelrheinmeister. Großartig!!

Auch im Badminton gab es tolle Ergebnisse: Nicht nur dass die Bundesligamannschaft einen tollen vierten Platz belegte, auch das U15-Team wurde Dritter bei den Deutschen Meisterschaften. Super!!

Viele weitere tolle Aktionen wie der Floorballtag oder der Kirschblütenlauf wurden von unseren Refrathern Sportlern und Mitarbeitern auf die Beine gestellt. Diese Events sind eine ganz tolle Werbung für den gesamten TV Refrath und ohne unsere „Macher“ und Helfer in den Abteilungen nicht möglich. Herzlichen Dank!!

Super, dass dies alles im TV Refrath möglich ist!

Ich wünsche Ihnen im Namen meiner Mitarbeiter einen sonnigen, sportlichen Sommer!

Heinz Kelzenberg (1.Vorsitzender)

¹⁾ Voraussetzung: Gehalts-/Bezügekonto; Genossenschaftsanteil von 15,- Euro/Mitglied

0 800/46 22 22 6
www.bbbank.de

0, Euro¹⁾ Girokonto und Depot

Die BBBank überzeugt immer mehr Kunden mit ihren Leistungen. Führen Sie Ihr Bankdepot und Ihr Gehalts-/Bezügekonto kostenfrei¹⁾ – ohne monatlichen Mindesteingang auf Ihrem Girokonto. Und genießen Sie den Service einer kompetenten Beraterbank. Gerne überzeugen wir auch Sie von unseren Vorteilen. Informieren Sie sich!



BBBank-Filiale Frankenforst
Burgplatz 6 b-c
51427 Bergisch Gladbach

BB Bank

So muss meine Bank sein.

Termine 2015

- Di. 16. Juni** **Mitgliederversammlung**
(siehe Seite 25)
- Fr. 26. Juni** **Übungsleiter-Grillfest**
(Einladung folgt)
- 27. Juni - 11. August** **Sommerferien**
- 28. - 30. August** **Internationaler Babolat U11/U13**
Refrath Cup (Badmintonturnier)



*Jeder Mensch ist anders,
jeder Tod und jede Trauer. Wir helfen!*

Wir wissen um die schwierige Situation, in der Sie sich befinden, wenn Sie Kontakt zu uns aufnehmen. Ein Trauerfall ist eingetreten und die Beerdigung muss organisiert werden. Vielleicht möchten Sie aber auch erste Schritte zur Vorsorge unternehmen und sich beraten lassen.

Den richtigen Weg für Sie zu finden, Sie individuell und kompetent zu beraten, dies ist unser Anliegen.

**KLEIN&MÖLDER**
BESTATTUNGEN • HILFE IN DER TRAUER

Refrath, Vüfels 50
51427 Bergisch Gladbach
Tel. 0 22 04 / **6 38 05**

Infos

TV Refrath ist jetzt „Kinderfreundlicher Sportverein“

Schon lange liegt dem TV Refrath die Kinder- und Jugendarbeit besonders am Herzen. Jetzt hat der Verein diese Hingabe schriftlich und per Urkunde vom Landessportbund verliehen bekommen. Auf Grund der Kooperation mit dem Bewegungskindergarten „Am Golfplatz“ wurde dem TV Refrath das Gütesiegel „Kinderfreundlicher Sportverein“ der Sportjugend des Landessportbundes verliehen. „Wir freuen uns sehr, dass wir diese Auszeichnung bekommen haben“, freute sich die 2. Vorsitzende des Vereins Margarete Bartscht im Anschluss an die Verleihung.

Im Rahmen der Verleihung konnten die Vorschulkinder des Kindergartens und eine Mädchenturngruppe von Silke Zeyen das Jolinchen absolvieren. Das Bewegungsabzeichen des Kreissportbundes wurde von der Fachkraft für Jugendarbeit Franziska Vollmann und Fachberaterin Heike Höller übergeben. Jedes Kind bekam eine Urkunde und einen kleinen Preis. „Wir sind davon überzeugt, dass uns eine solche Kooperation und Auszeichnung als Verein weiterbringen wird,“ so der Sportdirektor des TV Refrath Jakob Eberhardt. Der Anfang ist mit dieser gelungenen Veranstaltung auf jeden Fall mehr als gemacht. In naher Zukunft soll über weitere Kooperationsmaßnahmen nachgedacht werden.



Infos

Ehrungen des Kreissportbundes

Jedes Jahr zeichnet der Kreissportbundes des Rheinisch-Bergischen Kreises, dieses Jahr erstmals in Kooperation mit dem Kölner Stadt-Anzeiger und der Bergischen Landeszeitung, die besten Sportler des Kreises aus. Neben dem Leservotum entscheidet eine Fachjury über die Platzierungen der Athletinnen und Athleten. Die festliche Verleihung findet traditionell im Bergischen Löwen in Bergisch Gladbach, moderiert von Tom Bartels, statt. Neben dem Jugendförderpreis, welchen unsere Handballspielgemeinschaft gewonnen hat, wurde das Badminton-Bundesligateam zur Mannschaft des Jahres gewählt und Runa Plützer, ebenfalls Badminton, belegte bei den Sportlerinnen den 2. Platz. Unter den Top20 fanden sich neben den Genannten auch zahlreiche Läuferinnen und Läufer, sowie bei den Teams auch Mannschaften der Abteilungen Floorball und Tischtennis. Wir gratulieren allen Platzierten des TVR und freuen uns über die Auszeichnungen.



Badminton

25 Jahre Badminton im TV Refrath

Unmittelbar nach dem letzten Bundesligaheimspiel der Saison kamen in der Halle Steinbreche viele ehemalige und aktive Badmintonbegeisterte zusammen, um auf das 25-jährige Jubiläum der Abteilung anzustoßen.

Eingeladen hatte die Person, die bereits vor 25 Jahren die sportliche Leitung übertragen bekam: Heinz Kelzenberg war auf Initiative des damaligen Abteilungsründers Ferdinand Louven im März 1990 in den Hallen Steinbreche und Saaler Mühle der erste Trainer des TV Refrath und ist dies auch heute noch. Mit ihm ist die Erfolgsgeschichte des Clubs in der Sportart Badminton eng verbunden.

So sahen sich die Mitglieder motiviert, dem jetzigen Abteilungsleiter und Vereinsvorsitzenden nicht nur zahlreich zu gratulieren, sondern ihm auch ein großzügiges Geschenk zu überreichen. Abteilungsgründer Louven, seit vielen Jahren aus dem operativen Geschäft ausgeschieden, jedoch immer noch fast bei jedem Heimspiel als Zuschauer mit dabei, war ebenso unter den Gästen wie Kim Buss und Mette Stahlberg, die beiden erfolgreichsten Sportlerinnen in der Geschichte der Abteilung.

In der Kreisklasse (10.Liga) war man 1990 gestartet und hatte es zehn Jahre später bis in die Regionalliga (3.Liga) geschafft. Nach einigen Jahren in der 2. Bundesliga gelang im März 2009 der Aufstieg in die 1. Bundesliga. Dort hat man gerade am Wochenende seine sechste Spielzeit mit einem hervorragenden 4. Platz beendet.

Auch wenn in der vergangenen Saison „echte“ Refrathener Eigengewächse „nur“ in der 2. Bundesliga an den Start gingen, lautet das Motto der Abteilung nach wie vor: „Refrathener Pänz in die Bundesliga“. Dabei setzt man auf eine große Leistungsdichte, denn vier Refrathener Mannschaften spielen in den vier höchsten Deutschen Spielklassen. Dies ist in Deutschland einzigartig.

Aber vor allem die Nachwuchsarbeit wird nach wie vor groß geschrieben: Viele Deutsche Meistertitel individuell und mit Nachwuchsmannschaften, nationale Förderpreise für besonders gute Talentarbeit, tägliches Training in der Refrathener Badmintonsschule, dies sind alles einzelne Bausteine, die ein weit über die Grenzen des Rheinisch-Bergischen Kreises bekanntes Gesamtbild zeichnen. Badminton im TV Refrath ist zu einer Marke geworden.



Neben „Hauptling“ Heinz Kelzenberg bildet ein qualifiziertes Trainerteam den Refrather Nachwuchs aus, um einzelne Top-Talente an Internatsstützpunkte abgeben zu können, an denen sie bereits mit 15 Jahren trainieren können wie Profis. Aktuell lebt beispielweise die Deutsche Meisterin der Jahre 2013-2015 Runa Plützer (16) am Badmintoninternat in Mülheim/Ruhr.

Sichtungen an Refrather Grundschulen bilden die Basis für die „Talentnester“ des Vereins, mehr als 20 Jungen und Mädchen ab 12 Jahren trainieren fast jeden Tag. Das Einstiegsalter für Badminton in Refrath liegt inzwischen für Mädchen und Jungen bei 5 Jahren.

Rückblickend auf 25 Jahre Badminton kann man feststellen, dass unter der kontinuierlichen Leitung des Badmintonprofis Kelzenberg eine Erfolgsstory geschrieben wurde, die nicht nur am Jubiläumsabend viel Anerkennung gefunden hat.

Die Saison 2014/15 mit 7 Erwachsenenmannschaften: Aufstieg für TVR 4 und Abstieg für TVR 2

Eine Saison mit sieben ambitionierten Mannschaften hat immer Höhen und Tiefen. Wenn diese jedoch so außerordentlich sind, wie in dieser Saison und vor allem die 1. Bundesliga davon betroffen ist, dann kann man durchaus festhalten: 2014/15 war etwas ganz besonderes.



1. Bundesliga: Refrath 1 mit (vize-)meisterlicher Leistung

Ein überragender Saisonstart, bei dem alles passte und hier und da auch Personalpech bei unseren Gegnern über Sieg und Niederlage entschieden hat, bleibt bei allen im Kopf hängen, wenn man an die letzte Bundesligasaison zurück denkt.

Nach 14:2 Punkten ohne Niederlage folgten jedoch 2:10 Punkte ohne Sieg, die natürlich in erster Linie mit eigenem, großem Verletzungspech zusammen hingen. Da jedoch die letzten vier Begegnungen wieder gewonnen werden konnten, beendete unser 1. Team die Bundesligasaison auf einem hervorragenden 4. Platz.



Refrath 2 muss zurück in die Regionalliga

Der Aderlass war einfach zu groß: Iris Tabeling, Raphael Beck und Fabian Roth standen unserem Zweitligateam gar nicht mehr oder nur äußerst sporadisch zur Verfügung. So wurde von Beginn an aus dem Zweitligameister 13/14 ein Abstiegskandidat 14/15. Lange hielt sich das Schänzler-Waldenberger-Nyenhuis-Byerly-

Szilagyi-Karnott-Stahlberg-Kölling-Team im Mittelfeld, doch am Ende reichte es leider zu nicht mehr als zum 7. Platz.

Besonders bitter war, dass dies nur deshalb den Abstieg in die Regionalliga bedeutete, weil keines der Spitzenteams der Liga in die 1. Bundesliga aufsteigen wollte. Ob es nun für einen direkten Wiederaufstieg reichen wird, bleibt abzuwarten.

Team 3: Auf und Ab am letzten Wochenende

Leider hat die 3. Mannschaft parallel den Aufstieg in die Regionalliga am letzten Spieltag vergeigt. Ungeachtet dessen führte der Abstieg unseres 2. Teams natürlich zu der Situation, dass es keinen Platz in der Regionalliga für sie gegeben hätte. Dennoch waren es letztlich zwei einzelne Spiele, die gefehlt hätten zum Dauerärger...denn dazu wäre es in der Tat dann gekommen, wenn ein Aufstieg möglich gewesen wäre. Das 4:4 gegen Langenfeld am Sonntagvormittag war dann aber halt einfach zu wenig.

Im nächsten Jahr kann man in der Tat ein Projekt „Meisterschaft“ vielleicht mal von Beginn an planen und verfolgen – dann klappt es bestimmt.

Das Team hat sich jedoch immer in konstanter Besetzung präsentiert und kam mit neun(!) Spielern aus, 6 Herren und 3 Damen. Sensationell das Traumduo Janice/Cathi, die nur ein einziges Spiel verloren, und das mit 20:22 im 3. Satz.

Aufstieg Team 4: TV Refrath hat wieder 2 Oberligateams

Nach dem Abstieg vor zwei Jahren in die Verbandsliga hat sich unsere 4. Mannschaft wieder in die Oberliga zurück gekämpft! Dazu Herzlichen Glückwunsch.

In einer Saison mit gefühlten 2000 Hochs und Tiefs genügten 7 Siege in 14 Spielen.

Zu Beginn der Rückrunde war man noch kurzzeitig in Abstiegsgefahr geraten, doch die Situation in dieser sehr



ausgeglichene Staffel änderte sich wöchentlich.

So lagen zwischen dem Tiefpunkt (3:5 beim Absteiger SW Köln am 8.2.) und Höhepunkt (6:2 gegen den Tabellenersten Aachen am 21.2.) ganze 13 Tage. Am letzten Spieltag genügte dann ein 5:3 gegen Pulheim zunächst zur „Samstagabendmeisterschaft“ und weil Aachen einen Tag später in Leverkusen nicht gewinnen konnte, hielt die Tabellenführung tatsächlich bis zum Saisonende 17 Stunden später.

Klasse, Ihr habt uns sehr viel Spaß bereitet: Anke, Basti, Britta, Fabian, Jannik, Lukas, Malte, Marie, Markus, Lisa, Paddy, Philip, Runa, Timo – der größte Kader der Welt!

Team 5 mit zwei Helden der Landesliga

Die Strategie war ganz einfach: „Man gewinnt in der Hinrunde nur ein Spiel und bleibt dann in der Rückrunde ungeschlagen – und schon ist der Klassenerhalt perfekt“. Im Klartext: Der Plan, mit unserer Jugendmannschaft in der Landesliga zu bestehen, ging zunächst nicht wirklich auf und unsere Rückkehrer Kevin und Erik mussten zu „Helden der Landesliga“ mutieren, alle 18 Matches gewinnen und somit dem 5. Team auf Rang 4 in der Abschlusstabelle verhelfen.

20(!) Spielerinnen und Spieler durften bei diesem Kunststück mitspielen...

Team 6: TV Dettmer und seine 20 Mitspieler

Wer denkt, 20 Spieler wären der Rekord, der kennt Simon Dettmer nicht. Als mit Abstand bester und logistisch meist geforderter Mannschaftsführer schaffte er es, insgesamt (ihn mitgezählt) 21 verschiedene Namen in die Spielberichte zu schreiben. Das ist unfassbar.

Leider musste ein Spiel kampflos abgegeben werden, aber ein guter 3. Platz wurde am Ende trotzdem erreicht. Ich möchte (wie in den letzten Jahren auch) Simon hoch und heilig versprechen, dass es im nächsten Jahr anders wird und er mit deutlich weniger Spielern auskommen wird...aber diese Versprechen kennt er ja bereits.

Danke an ihn und an alle, die mitgeholfen haben.



Team 7: Altstars meet Youngsters und Grünschnäbel

Voll die coole Truppe!! Nachdem man vor Saisonbeginn mit Ronny, Ingo, Jens, Jessica und Annette fünf „Altstars“ eingekauft hatte, stand der Stamm unseres Kreisligateams fest, so

dass mit Roswitha, Andreas, Christian und Johan vier „Grünschnäbel“ eingebaut werden konnten.

Mit Leon, 2x Marvin und Fritz standen hier und da noch vier Youngsters zur Verfügung, so dass man von einer „gelungenen Mischung“ sprechen kann. Sportlich können sich im Übrigen 12:16 Punkte und Platz 6 durchaus sehen lassen - und das, obwohl der Hüpfling nie zum Einsatz kam ;-).

Die Saison 2014/15 mit 13 Nachwuchsmannschaften in der Zusammenfassung

Ursprünglich hatten wir im Mai 2014 ganze 14 Teams zum Spielbetrieb 14/15 gemeldet. Nachdem dann nach den Sommerferien einige U11er abgesprungen waren, gingen schließlich 13 Mannschaften ins Rennen – dennoch eine Mammutaufgabe.

Vor allem organisatorisch gab es die eine oder andere Hürde, denn anders als im Jahr zuvor lief die komplette Planung über (m)einen Schreibtisch. Dies führte zwar bei mir persönlich zu einem ganz guten Überblick, war jedoch vor allem in der erkältungsträchtigen Zeit ab und zu eine planerische Zumutung. An den beiden letzten Spieltagen gab es dann zwangsläufig auch vereinzelt Spielabsagen, die natürlich traurig für unseren Geldbeutel aber vor allem für alle spielbereiten Kinder waren.

Daher möchten wir in der kommenden Saison wieder zurück zum alten System und den Spielbetrieb dezentral organisieren, das bedeutet die **Vorbereitung und Kommunikation in die Hände eines Mannschaftsverantwortlichen** geben. Wir werden also nach Einteilung der neuen Teams wieder konkret Eltern ansprechen und bitten, diese Aufgabe zu übernehmen, die für ein einziges Team sehr sehr überschaubar ist.

Sportlich können wir durchaus einigermaßen zufrieden sein, auch wenn die **Gesamtbilanz mit 47 Siegen, 11 Unentschieden und 54 Niederlagen leicht negativ** ausfällt. Man sollte jedoch bedenken, dass wir bei den Jugendlichen und Schülern wirklich „mutig“ gemeldet haben. Unsere J2 war eigentlich die S1, die J3 die S2 und die J4 die S3, so dass in der höchsten Schülerklasse (U15) in der Tat unsere 4. Mannschaft, bestehend aus U11/12ern aufgelaufen ist und wir in der Jugend in vielen Spielen mit U13ern gegen U19er anderer Vereine angetreten sind.

Dies führte hier und da zu ganz schwierigen Aufgaben und es gibt den ein oder anderen, der während der gesamten Saison kein einziges Spiel für seine Mannschaft gewinnen konnte.

Zwei Teams konnten Meister ihrer Staffel werden

Die 2. Jugend (also unsere 1. Schüler) schaffte dies genauso wie unsere stärkste U11-Mannschaft, die M3. Zum Stamm der J2 gehörten Enrico und Marcello Kausemann, Corvin Schmitz, Bennet Peters, Laura Weilberg und Lara Börsch. Unsere erfolgreiche M3 bestand aus Paul Schmidt, Julian Strack, Noah Volkmann und Julius Erdmann. Herzlichen Glückwunsch!!

Beide Teams qualifizierten sich damit für den Alexander-Hecker-Pokal der Staffelsieger und –zweiten Anfang Mai und zumindest die U11er gehen dort auf die Jagd nach dem „Pott“. Ebenfalls qualifiziert hat sich durch die Vizemeisterschaft in ihrer Staffel die M4 (Philipp Euler, Ha Jong Kim, Kai Schaberick, Paul Schubert und Felix Lehmann).

Hier ließen beide U11-Mannschaften die Konkurrenz aus Leverkusen, Beuel und Dabringhausen hinter sich um spielten das Finale unter sich aus (Foto rechte Seite)

Bei den Bezirksmannschaftsmeisterschaften der U15 und U19 belegten schließlich sowohl unsere 1. Jugend- als auch die 1. Schülermannschaft nach 2:6-Niederlagen gegen den 1. BC Beuel jeweils Platz 2. Dies ist verbunden mit dem Sprung zur Westdeutschen Mannschaftsmeisterschaft am 11./12.4. in Hövelhof, wo wir unsere Plätze unter den besten 8 Vereinen in NRW ausspielten.

Die Jugend machte mit einem ganz jungen Team ihre Sache sehr gut und wurde Siebter. Die Schüler nahmen die hohe Hürde „1. BV Mülheim“ mit 5:3 und schafften es schließlich auch im Halbfinale gegen Phönix Hövelhof, das Endspiel zu erreichen, in dem es eine 3:5 Niederlage gegen den 1. BC Beuel gab. **Dennoch waren wir mit dieser Westdeutschen Vizemeisterschaft mehr als glücklich!!**

Zurück zur Saison: Unsere J3 und J4 schlugen sich ebenfalls wirklich ordentlich, auch wenn die Konkurrenz bis zu 5 Jahre älter war. Auch die S1 ließ mit Leverkusen wenigstens ein Team hinter sich und konnte sich in der Rückrunde erheblich steigern.

Unsere S2 und S3 spielten sich ins Mittelfeld und hatten immer eine spielfähige Mannschaft, was besonders erfreulich war. Zwei U13-Teams gingen in dieser Saison ebenfalls an den Start, eine reine Jungen- und eine Mädchenmannschaft. Während die Jungs ihre Sache



recht erfolgreich zu Ende brachten, hatten es die Mädchen wirklich schwer und verloren alle Spiele. Leider gab es hier überdurchschnittlich viele Ausfälle und die Mannschaft war sehr oft nicht komplett.

Viel Spaß machten die vier U11-Teams. Die beiden stärkeren Mannschaften landeten auf Platz 1 und 2 ihrer Staffeln und waren zum Teil haushoch überlegen. Eine bessere Saison als erwartet spielte die M5 und auch die M6, die als reines Mädchenteam alle Spiele verlor, schlug sich in den meisten Spielen gut.

Die beste Bilanz an Einzelergebnissen haben die vier Jungs aus der M3 (Paul, Julian, Noah und Julius), die keinen einzigen Satz abgaben. Ebenfalls nur mit einer Niederlage sehr stark liest sich die Bilanz von Bennet Peters und Corvin Schmitz (13:1) knapp vor Marcello Kausemann (13:2) und Philipp Euler (8:1). Unsere erfolgreichsten Mädchen heißen Nele van der Coelen (12:1), Lara Börsch (12:2) und Laura Weilberg (14:4).

Egal ob eine solche Bilanz oder kein Spiel gewonnen – ich hoffe, die Saison hat allen Spaß gemacht und ihr seid nächstes Jahr wieder dabei...

Hall of Fame Saison 2014/15 -



Carla Nelte

Deutsche Meisterin im Damendoppel
Deutsche Vizemeisterin im Mixed
Bronze Team Europameisterschaft in Belgien



Max Schwenger

Deutscher Meister im Herrendoppel
Deutscher Vizemeister im Mixed
Bronze Team Europameisterschaft in Belgien



Runa Plützer

Deutsche Meisterin im Mädchen-
doppel U17 (3. Mal in Folge)
Westdeutsche Meisterin im Mädcheneinzel U17
Westdeutsche Meisterin im Mädchendoppel U19
Westdeutsche Vizemeisterin im Mixed U17
3. bei den Westd. Meisterschaften im Damendoppel



Fabian Roth

Bronze Team Europameisterschaft in Belgien
Deutscher Vizemeister im Herreneinzel
17:1 Siege in der 1. Bundesliga



Mette Stahlberg

Westdeutsche Meisterin im Damendoppel
Westdeutsche Vizemeisterin im Dameneinzel



Chenyang Jiang

Westdeutscher Meister im Mixed U15
Westdeutscher Vizemeister im Jungeneinzel U15

unsere erfolgreichsten Spieler

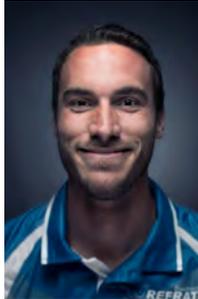
Mark Byerly

Westdeutscher Meister im Mixed U22
 Deutscher Vizemeister im Herrendoppel U22
 Westdeutscher Vizemeister im Herreneinzel U22
 Westdeutscher Vizemeister im Herrendoppel U22
 3. bei den Westd. Meisterschaften im Herreneinzel



Kai Waldenberger

Westdeutscher
 Vizemeister
 im Herreneinzel



Denis Nyenhuis

3. bei den Westdeutschen
 Meisterschaften
 im Herrendoppel



Raphael Beck

3. bei den Deutschen
 Meisterschaften
 im Herrendoppel



Bennet Peters und Marcello Kausemann

Westdeutscher Vizemeister im Jungen-
 doppel U13
 3. bei den Deutschen Meisterschaften im
 Jungendoppel U13

Janice Kaulitzky

Westdeutsche Meisterin
 im Damendoppel U22



Laura Weilberg/Lara Börsch

Westdeutsche Vizemeisterin im
 Mädchendoppel U15

Niklas Mambrey/Elias Beckmann

3. bei den Westd.Meisterschaften
 im Jungendoppel U17



Miriam Thelen

3. bei den Westdeutschen Meisterschaften im Mädchendoppel U17



AKTUELL:

12.4. U15-Mannschaft wird Westdeutscher Vizemeister

3.5. Bronze bei der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft

In Mülheim/Ruhr finden die Deutschen Meisterschaften der Nachwuchsteams statt. Unsere U15 schlägt sich hervorragend und wird hinter dem 1. BC Beuel und Fun-Ball Dortelweil Dritter.

Herzlichen Glückwunsch an:

Jan Jiang

Laura Weilberg

Thilo Müllers (Coach)

Enrico Kausemann

Lara Börsch

Frank Börsch (Coach)

Corvin Schmitz

Nele van der Coelen

Mark Byerly (Coach)

Sven Eric Becker

Heinz Kelzenberg (Coach)

Bennet Peters

Marcello Kausemann



Spitzenbadminton in der Halle Steinbreche



1. Bundesliga

Sonntag 30.8.	16 Uhr	- SG Anspach
Sonntag 27.9.	14 Uhr	- 1.BV Mülheim
Sonntag 4.10.	14 Uhr	- 1.BC Beuel
Dienstag 3.11.	19 Uhr	- 1.BC Düren
Samstag, 18.12.	14 Uhr	- TSV Trittau



**Wer einmal da war,
kommt gerne wieder!**

Cheerleading

Unsere Cheerleader stecken – wie jedes Jahr um diese Zeit – mitten in ihrer Wettkampfsaison. Zwei Meisterschaften liegen bereits hinter Ihnen; die Spirit Challenge und Regionalmeisterschaft West. Unsere Teams haben dort eine tolle Leistung gezeigt. Nicht nur, dass sie mehrfach – darunter mit einigen ersten Plätzen – das Siegetreppchen besteigen konnten, zwei unserer Teams haben sich für die Deutschen Meisterschaften in Riesa qualifiziert.



Das ist das erste Mal in der Geschichte unserer Abteilung, dass zwei Teams gleichzeitig die Qualifizierung geschafft haben. Wir sind sehr stolz auf diese Leistung und freuen uns, am 17. Mai 2015 in Riesa dabei zu sein.

Außerdem werden alle unsere fünf Teams am Pfingstwochenende an einer offenen Europameisterschaft im Movie Park in Bottrop teilnehmen. Dies ist eine Meisterschaft mit einer ganz besonderen Atmosphäre. Dort ist Spaß vorprogrammiert. Unsere Aufbauteams schließen dann die Saison am 21. Juni 2015 mit einer offenen Meisterschaft in Wesseling ab.

Junior Team

„Nach der Meisterschaft ist vor der Meisterschaft“. Bis wir im Dezember wieder in die neue Saison starten, stehen bereits jetzt die nächsten Termine wie das Schnuppertraining, ein Trainingslager und vieles mehr auf unserem Programm.

Obwohl die Saison für uns noch nicht abgeschlossen ist, freuen wir uns schon jetzt, unsere Leistungen im Vergleich zu den letzten Jahren gesteigert zu haben. Für den Rest der Saison hoffen wir, mit Spaß und Leidenschaft an die Erfolge der ersten beiden Meisterschaften anzuknüpfen.

Minis der Passion Cheer Unit



Ein halbes Leben lang - Interview mit Anna

Anna ist seit sieben Jahren bei Passion Cheer. Sie gehört zu den Mädchen, die am längsten in unserer Abteilung sind. Das haben wir zum Anlass genommen, ihr ein paar Fragen zu stellen.

Anna, wie alt bist Du?

A: Ich bin 14 Jahre alt.

Das bedeutet, Du bist tatsächlich schon Dein halbes Leben bei uns.

A: Ja, das stimmt. Angefangen habe ich im Mini Team. Mittlerweile bin ich bei den Juniors und trainiere unsere kleinsten Mädchen im Tiny Team.

Als du 9 Jahre alt warst, hast Du gesagt, du möchtest irgendwann die Abteilung leiten. Ist das immer noch so?

A: (lacht) Ja, warum nicht?! Das könnte ich mir durchaus vorstellen.

Dann schauen wir mal was die Zukunft bringt! Du bist seit ca. einem Jahr auch Trainer bei uns. Wie fühlt sich das an, soviel Verantwortung zu haben?

A: Schön! Es ist ein ganz besonderes Gefühl, in die Halle zu kommen und da wartet dein eigenes Team auf dich. Das macht mir viel Spaß.

Schön ist doch bestimmt auch, dass sich die Leistung der Tinys seit Stella und Du das Training übernommen haben, auffallend gesteigert hat.

A: Ja, wir sind echt stolz auf unsere Kleinsten. Zurzeit haben wir zudem einen hohen Zulauf in dieser Altersgruppe und hoffen, auch mit den neuen Kindern die Leistung des Teams weiter steigern zu können.

Mit deinem Training im Junior Team, dem Training der Tinys, Meisterschaften, Vorbereitungszeit usw. ist das ein ziemlich hoher Zeitaufwand. Hast Du denn überhaupt noch Zeit für andere Hobbys, Deine Freunde und für die Schule?

A: In der Schule klappt alles gut. Außerdem spiele ich noch Klavier und habe auch Klavierunterricht. Meine Freunde treffe ich meistens samstags oder an den trainingsfreien Tagen. Das funktioniert alles, wenn man seine Termine im Auge behält und sich gut organisiert.

Hast Du denn nie darüber nachgedacht aufzuhören, um mehr Zeit zu haben, in einen anderen Verein zu gehen oder sogar einen anderen Sport zu treiben?

A: Da habe ich, ehrlich gesagt, noch nie drüber nachgedacht. Mir hat Cheerleading von Anfang an so viel Spaß gemacht, dass gar kein anderer Sport für mich in Frage kam. Außerdem fühle ich mich sehr wohl in unserer Abteilung und habe hier viele Freundinnen gewonnen. Alle sind echt nett. Auch als ich letztes Jahr verletzt war und Probleme mit meinen Knien hatte, kam mir nie der Gedanke aufzuhören. Wenn es gar nicht mehr gegangen wäre, hätte ich zumindest weiter gecoacht.



Das war sicher nicht einfach, als Du verletzt warst. Ich erinnere mich, das fing kurz vor dem Start in die Meisterschaftssaison an.

A: Ja, das war die schlimmste Zeit bei Passion für mich. Nicht nur wegen den Schmerzen, die ich jedes Training hatte. Ich hatte auch Angst, meine Leistung nicht erbringen zu können oder aus dem Programm genommen zu werden. Jetzt geht's mir wieder gut und ich kann richtig trainieren.

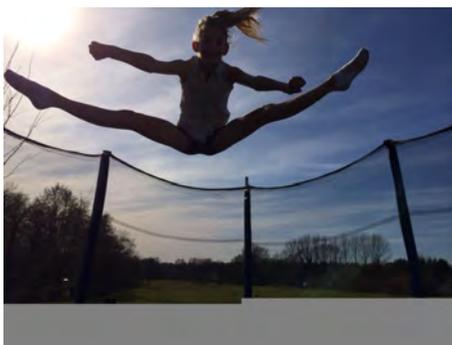
Was war denn für Dich die schönste Zeit oder Dein schönstes Erlebnis bei uns?

A: Ich bin jetzt das dritte Mal für die deutschen Meisterschaften qualifiziert und freue mich total. Trotzdem war meine erste Qualifikation – noch im Mini Team – etwas ganz besonderes.

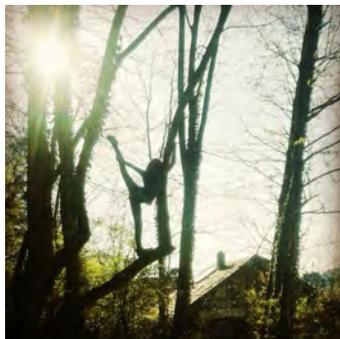
Danke, Anna! Wir wünschen Dir weiterhin viel Erfolg und Spaß bei uns und danken Dir für Deinen Einsatz und Deine Leistung. Für die deutschen Meisterschaften in Riesa wünschen wir Dir auch viel Erfolg.

PCU-we live our life in purple

Für viele unserer Mitglieder hört Cheerleading nicht mit dem Verlassen der Turnhalle auf.



Cheerleading ist nicht nur ein Sport, sondern eine Lebenseinstellung.



Faustball

Faustball ist ein Mannschaftssport- beim TVR gibt es die Mannschaft schon über 50 Jahre. Um diese interessante Sportart weiter am Leben zu erhalten, suchen wir immer neue Mitspieler.

Spielgedanke: Auf jedem Spielfeld spielen zwei Mannschaften gegeneinander

Spielgerät: Lederball Umfang 62cm

Ziel: Jede Mannschaft spielt den Ball so ins Gegenfeld, dass der Gegner den Ball nicht zurückspielen kann.

Regeln kurz und bündig: Mannschaft besteht aus fünf (beim Training mind. drei) Spielern, jeder Spieler behält seine Position bei. Spielfeld: 40m lang, 20m breit. Oder der Hallensituation angepasst. In der Mitte durch eine Linie und eine 2m hohe Leine oder Band in zwei Hälften geteilt. Spielweise: Der Ball darf in jeder Spielhälfte nur einmal von demselben Spieler gespielt werden nur dreimal im Ganzen

gespielt werden nur einmal vor jedem Schlag den Boden berühren. Schlag/Spielen: Der Ball darf mit der geschlossenen Faust oder mit dem Arm geschlagen bzw. gespielt werden. Spielgang: Beginn mit der Angabe und endet mit einem Fehler.

Beispiel:

Angabe: Ball über die Leine ins Gegenfeld schlagen

Abwehr: Einer der Hinterspieler wehrt ab und spielt den Ball zum Zuspieler

Zuspiel: Der Zuspieler stellt einem seiner Schlagleute den Ball an die Leine

Angriff: Der Schlagmann schlägt den gestellten Ball ins Gegenfeld

Neugierig geworden – dann würden wir uns freuen, wenn du einfach mittwochs mal bei uns mitspielst. Unsere Trainingszeit in der Turnhalle Mohnweg ist von 19 bis 21 Uhr



QUALITÄTSDRUCKSACHEN

BRIEFPAPIERE

BRIEFUMSCHLÄGE

RECHNUNGEN

KATALOGE UND PREISLISTEN

FAMILIENDRUCKSACHEN

PLAKATE

EIN- UND MEHRFARBENDRUCKE

ENDLOSFORMULARE

DRUCKEREI ANDERMANN

INH. LISELOTTE ANDERMANN

IM SCHLANGENHÖFCHEN 25

51427 BENSBERG-REFRATH

TELEFON 02204-64313 • TELEFAX 02204-64867

E-MAIL DRUCKEREI.ANDERMANN@T-ONLINE.DE

Fitness und Gesundheit

Osteoporose Gymnastik-Kurs bei Sylvia Stasek

Liebe Osteoporosegeschädigten und solche, die ihr Knochensystem davor bewahren wollen!

Seit einem Jahr bin ich nun in dieser Gruppe, in die ich gerne und erfolgreich gehe. Hier wurde ich mit sehr viel Freundlichkeit und Fröhlichkeit empfangen. Schnell habe ich mich eingelebt und unter fachkundiger, immer gut gelaunter, rücksichtsvoller Anleitung unserer Sportlehrerin, die uns immer mit neuen Ideen hilft fit und gelenkig zu bleiben, geht es mir persönlich sichtlich besser. Es wird natürlich nicht nur gelacht, sondern mit Geräten, die aus weichem Material bestehen, z.B. Matten, Bänder, große und kleine Bälle, unsere Kondition und Koordination gestärkt. Nicht zu vergessen die Stühle, die uns bei unseren Übungen Hilfestellung leisten und auf denen wir versuchen, mit Musik- und Yogaübungen die Stunde ausklingen zu lassen. Zum Schluss wünsche ich mir, dass unsere erworbenen Beweglichkeit recht lange erhalten bleibt.

Ein frohes und zufriedenes Mitglied



Schütze & Braß Elektrotechnik

Inh. Norbert Schütze

info@schuetze-brass.de
www.schuetze-brass.de

Simonswiese 5
51427 Bergisch Gladbach

Tel.: 0 22 04 / 25 103

Fax: 0 22 04 / 96 27 30

Mobil: 0173 / 95 07 819



...Das ist Elektroinstallation!

Taiji

Wir, das sind Frau Aimin Feng (Foto), Taiji- und Qigong-Lehrerin mit Diplom, und Taiji-Teilnehmer unterschiedlichster Altersklassen, treffen uns jeden Mittwoch von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr im Jugendraum der Halle Steinbreche in Refrath, um den beruflichen oder

normalen Alltagsstress besser in den Griff zu bekommen und für den Erhalt der Gesundheit etwas zu tun. Das Gros der Teilnehmer kennt sich schon sehr lange und freut sich jede Woche auf das gemeinsame körperliche Training.



Vor Beginn der gemeinsamen Übungen erhalten Anfänger Einführungsunterricht. Danach beginnen wir zusammen mit Qigong („8-Brokat-Übungen“) und gehen mit den 24-Formen zu Taiji über. Anschließend folgt eine erholsame Meditation. Die Gruppe der Fortgeschrittenen hat sich inzwischen mit den 32-Formen Taiji Schwert angefreundet und fühlt sich am Ende mit

der bisher erlernten richtigen Atmung und den ruhigen, alle Körperteile ansprechenden Technik, ausgeglichen und entspannt.

In China gehört Taiji zum normalen Alltag und in der westlichen Welt ist Taiji mittlerweile auch angekommen, weil es die körperliche Gesundheit und das geistige Wohlbefinden fördert, und sogar noch steigern soll. Taiji ist für jeden geeignet, ungeachtet des Alters, Geschlechts und der körperlichen Verfassung.

FERNSEH *Loebach*
HIFI • TV • SAT • MEISTERWERKSTATT

Halbenmorgen 43
51427 Bergisch Gladbach
Tel. & Fax: 0 22 04 / 6 38 76
RadioLoebach@t-online.de

LOEWE. Einfach mehr erleben.

Floorball

Floorball in Refrath

Floorball - eine ereignisreiche Saison geht zu Ende und ein Ausblick



Floorballtag des TVR war ein voller Erfolg

Am Samstag, 21.03.2015 fand erstmals der Floorballtag des TVR im Schulzentrum Saaler Mühle mit großer Beteiligung aus allen Mannschaften der Floorballabteilung statt. Besonderer Höhepunkt war hierbei das U9-Turnier.

Da es für die im letzten Herbst neu gegründete Nachwuchsmannschaft U9 noch keinen Ligabetrieb gibt, war die Idee, Mannschaften aus der Umgebung zu einem Freundschaftsturnier einzuladen. Die Einladung wurde von Bonn, Holzbüttgen und Köln gerne angenommen und so startete der Floorballtag mit einem U9 Turnier, an dem die „Kleinen“ des TVR zum ersten Mal ihr Können im „echten“ Spielbetrieb testeten. Alle Eltern – die 40 Gasteltern und der Refrather Fanclub - feuerten ihre Kinder mit Begeisterung an.

Nach einem 5:3 Sieg gegen den ASV Köln unterlag die junge Mannschaft des TVR im Finale mit 0:4 gegen Holzbüttgen und belegte Platz 2. Die aus 10 Kindern bestehende Mannschaft war zu Recht stolz auf ihre Leistung. Für den allerersten Auftritt ohne Spielerfahrung ein super Ergebnis, das nicht zuletzt durch die engagierte Arbeit der Trainer Tobias Strickling und Philipp Blümke zustande kam. Auch die Trainer der U13 und U15



Sebastian Ludemann und Alex Schlede trugen ihren Teil zum Gelingen des Turniers bei und so konnten sich alle ein gutes Bild über den talentierten Nachwuchs machen.

Alle übernahmen Verantwortung

Das Spielsekretariat wurde weitestgehend von der U13 Mannschaft zusammen mit den Trainern organisiert und die beiden für jeweils ein Spiel ausgewählten Torwarte der U9 wurden professionell von Moritz Blümke (Torwart der U15) gecoacht.

Am Ende hatten alle Mannschaften viel Spaß und die Leistungsunterschiede waren eher zu vernachlässigen. Auf eine Wiederholung wird gehofft.

Nach dem U9 Turnier wurde das Kleinfeld zu einem Großfeld (5 Feldspieler plus Torwart) umgebaut, auf dem die U13 zusammen mit der U15 zuerst ein Training und danach ein Spiel mit zwei aus U13 und U15 des TVR zusammengestellten Mannschaften bestritten.

Dies hat allen viel Spaß gemacht, alle haben etwas dazugelernt. Zum Ende des Floorballtages absolvierten die TVR-Herren ein Training inklusive Spiel auf dem Großfeld, bei dem die Jüngeren sich noch ein paar Tricks von den Herren abgucken konnten.

So ging ein sehr „floorballintensiver“ Tag zu Ende, von dem alle durch das abwechslungsreiche Programm profitieren konnten und der alle Altersklassen der Floorballabteilung zusammengeführt hat.

Ein Blick auf unsere Mannschaften im Ligabetrieb

Die U13 hat ihre erste Saison gespielt. Die U15 kämpfte bis zum Schluss um die NRW-Meisterschaft und die Herren haben eine achtbare Regionalligasaison gespielt. Die Saison 2014-2015 ist damit fast abgeschlossen. Zwei Spieler aus Refrath verstärken bis Juni die U17-Großfeldmannschaft von Bonn, spielen deshalb bei der U17-DM in Hamburg sowie mit der Westauswahl die Sommertrophy in Dresden.

U13 - Erste Saison im Ligabetrieb

Die U13 hat in der Saison 2014/2015 zum ersten Mal seit 2 Jahren wieder am Ligabetrieb teilgenommen. Die recht junge und unerfahrene Mannschaft (für viele war es die erste Saison im Spielbetrieb und die Mehrheit ist unter 11 Jahren) hat sich trotz Niederlagen und Gegentore nicht entmutigen lassen und in 8 Spieltagen mit insgesamt 14 Spielen eine Menge Erfahrung gesammelt.

Trotz mancher Widrigkeiten waren wir bei allen Spieltagen mit einer starken Truppe (ca. 10 bis 13 Spieler) dabei. Sogar am Spieltag drei Tage vor Weihnachten, am 21.12.14 in Holzbüttgen, sind trotz Weihnachtsferien und 4. Advent 8 Spieler angetreten. Die anderen Mannschaften mußten teilweise mit wesentlich weniger Spielern auskommen. Dies zeigt, dass die Jungs viel Spaß an ihrem Sport haben.

Der letzte Spieltag der Saison am 19.04. in Münster verlief zum Abschluss positiv. Ein 7:13 gegen BSV Roxel ist eine gute Ausgangslage für den Angriff in der nächsten Saison. Das 0:22 gegen Holzbüttgen II, dem Zweitplatzierten der Liga, war dagegen nicht zu vermeiden.

Die Mannschaft blickt somit mit Zuversicht auf die nächste Saison, in der sie voraussichtlich in der gleichen Konstellation weiterspielen wird und weiter zusammenwachsen kann. Dies ist nicht zuletzt auch ein Erfolg der Trainer Sebastian Ludemann und

Alex Schlede, die trotz Abiturvorbereitung die Mannschaft zu 7 von 8 Spieltagen begleitet und geformt haben. Außerdem haben Tobias Strickling und Philipp Blümke mit dem Montagstraining ihren Beitrag zu den engagierten Auftritten geleistet.



U15 – ein eingespieltes Team

Eine unglaublich spannende Saison ging am 03.05.2015 zu Ende. 9 Mannschaften kämpften um die NRW-Meisterschaft. Es entspann sich ein harter Dreikampf um den Titel mit den Mannschaften aus Bonn, Holzbüttgen und Refrath. Bis zum letzten Spieltag lagen diese drei Mannschaften nur 2 Punkte auseinander mit großem Vorsprung vor den übrigen Mannschaften. Das, was die Mannschaft um das Trainerteam Tobias Strickling, Sebastian Ludemann und Alex Schlede in besonderer Weise auszeichnete, war ihr

mannschaftlich geschlossenes Auftreten, das begeisterte. Mit Abstand die beste Defensive um den besten Torwart der Liga, Moritz Blümke, und den zweitstärksten Angriff um die Topscorer Kai Willems, Paul Strickling und Laurenz Wehr – eine herausragende Bilanz. Es waren die Spiele mit den Konkurrenten um die ersten Plätze, die an Spannung kaum zu überbieten waren und die Zuschauer wie Spieler elektrisierten. „Wir haben alles gegeben – uns fehlte in dieser Saison das entscheidende Quentchen Glück. Zweimal in der Verlängerung durch ein Golden Goal zu verlieren – ist bitter, aber wir haben in jedem Fall großen Sport geboten“, so Tobias Strickling.

Herren

Die Herren spielten in der Regionalliga Süd. Verstärkt durch Spieler aus der U17 und Neuzugängen belegten die Herren einen achtbaren 5. Platz. Mit zwei Siegen zum Abschluss der Saison zeigte die Mannschaft noch einmal ihr Potential. Nicht immer konnte in Bestbesetzung gespielt werden, waren doch einige auch noch als Trainer der zeitgleich spielenden Jugendmannschaften unterwegs. Die drei Topscorer waren Florian Kreuzwald (Spielertrainer), Sebastian Ludemann und Philipp Blümke.

Westauswahl und Aushilfe bei der U17-DM

Mit Kai Willems (U15) und Philipp Blümke (Herren) gehören zwei Refrather mittlerweile zum festen Stamm der Westauswahl U17, die die Sommertrophy diesmal in Dresden spielt. Es ist für beide die wiederholte Berufung und anerkennt die Konstanz und Spielstärke.

Auf Anfrage der Bonner verstärken diese beiden deren U17-Großfeldmannschaft und spielen damit sogar um die Deutsche Großfeldmeisterschaft U17 in Hamburg mit.

Aufgrund der noch überschaubaren Anzahl von Mannschaften kommt es immer wieder zu Spielergemeinschaften. Eines von vielen Beispielen eines fairen und freundschaftlichen Umgangs in der Floorballgemeinde NRW. Fairness, Anerkennung und harter Konkurrenzkampf um den Sieg sind eben kein Widerspruch, sondern Merkmal dieser immer noch jungen Sportart.



Auch kleinen Vereinen wie Refrath gelingt es immer wieder, junge Talente an die Auswahlkader heranzuführen. Schaut man in die heutige U15, können wir sicher sein, dass wir auch zukünftig weitere Auswahlspieler stellen werden.

Ausblick auf die Saison 2015-2016

Die Neue Saison beginnt wieder mit dem Schulbetrieb nach der Sommerpause. Der Ligabetrieb startet in der Regel 6-8 Wochen nach dem Schulbeginn und endet Anfang Mai. Geplant ist eine U13, U17 und Herren zu melden. Der Erfolg des U9 Turniers hat uns überzeugt, es nicht bei einem Turnier zu belassen.

Wir alle identifizieren uns mit Floorball im TV Refrath! Wir freuen uns auf jeden, der mitmachen will! Kommt vorbei und lasst Euch bei einem kostenlosen und unverbindlichen Schnuppertraining von dieser tollen Sportart begeistern! Unser engagiertes Trainerteam freut sich auf alle Interessierten allen Alters!

Wegen der Trainingszeiten und -orte informiert Euch unter Training bzw. aktuelle Information erhaltet Ihr unter Aktuelles auf der Homepage des TVR <http://www.tv-refrath.de/WP/abteilungen/floorball/>.

Wir bedanken uns bei Florian Kreuzwald für die Ideen und die Unterstützung beim



Floorballtag und nicht nur dafür. Er ist die Person gewesen, die maßgeblich dazu beigetragen hat, dass es die Abteilung Floorball heute noch gibt und eine solch positive Entwicklung nimmt. Eltern und Kinder sind Dir, Florian, für all Deinen Einsatz sehr dankbar!

Zum Ende der Saison wird Florian die Abteilungsleitung an das Vorstandsteam der Abteilung Floorball abgeben. Wir freuen

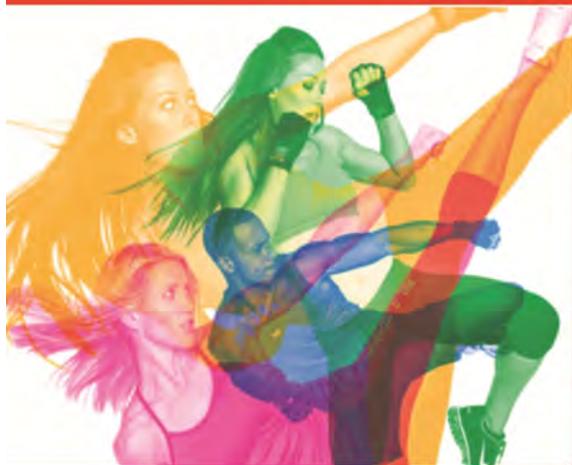
uns sehr, dass Florian der Abteilung aber weiterhin als Trainer der Herren erhalten bleiben wird.

Das Vorstandsteam:

Barbara Turck, Dirk Blümke, Katrin Franken und Olaf Willems

**Badminton, Cheerleading, Faustball, Fechten,
Floorball, Handball, Kampfsport, Running,
Schwimmen, Senioren, Tanzen, Tennis,
Tischtennis, Turnen, Volleyball**

Wir bieten jedem Sport die richtige Ergänzung!



ein Club der **LINZENICH** FITNESS GRUPPE

**Richard-Zanders-Str. 8-10
51465 Bergisch Gladbach
Tel. 02202 - 95570 www.family-fitness.de**

Handball

Herren:

Nachdem die erste Herrenmannschaft den Aufstieg in der vergangenen Saison 2013/2014 leichtfertig vergab, sollte diesmal alles anders werden. Und so lockte Trainer Christopher Braun zu Anfang der Saison einige neue Spieler zur HSG und formte aus ihnen und der bereits bestehenden ersten Herrenmannschaft eine schlagfertige Truppe, die nur ein Ziel vor Augen hatte: Aufstieg. Mit viel Biss konnte sie sich schnell an die Spitze der Tabelle setzen und diesen Platz auch verteidigen. Denn während sich die Verfolger einen Fehler nach dem anderen leisteten, spielte die Mannschaft der HSG auch gegen vermeintlich schwächere Gegner konstant. Insbesondere in der heimischen Halle an der Steinbreche war das Team um Trainer Braun nahezu unbesiegbar und spielte sich in einen wahren Siegesrausch. Eindrucksvoll bewies die Truppe, welch großes Potenzial in den Einzelspielern, aber auch der ganzen Mannschaft steckt. Denn auch wenn es vereinzelt Rückschläge wie auch Verletzte zu beklagen gab, gab es für die Mannschaft nie einen Grund die Köpfe hängen zu lassen. Im Gegenteil: Nach einer Niederlage meldete sich das Team in aller Regel sogar erstartet zurück. Und auch wenn eine erneute Saison in dieser Klasse aufreibend, anstrengend und zermürend sein mochte, hat sich der große Einsatz der Mannschaft



dennoch gelohnt. Denn am Ende der Saison steht noch immer die HSG auf Tabellenplatz 1 und macht damit den Aufstieg perfekt. „Ich freue mich riesig über den Aufstieg“, sagte Christopher Braun nach der Aufstiegsfeier und betont: „Die ganze Mannschaft war am Aufstieg beteiligt. Wenn wir so weiterspielen, haben wir auch in der höheren Spielklasse gute Chancen zu bestehen.“

Und auch für die zweite und dritte Herrenmannschaft überzeugte jeweils durch starke Mannschaftsleistung. Nach einer soliden Saison kann sich die zweite Herrenmannschaft über den Klassenerhalt freuen. Nur die dritte Herrenmannschaft muss sich nach einer durchwachsenen Saison in der nächsten Spielzeit eine Spielklasse weiter unten behaupten. Ziel ist es, im nächsten Jahr wieder aufzusteigen.

Jugend:

Doch nicht nur ein Großteil der Herrenmannschaften, sondern auch die Jugendabteilung hat ein erfolgreiches Jahr hinter sich – allen voran die A-Jugend. Nach dem spektakulären Sieg im Finale um die Mittelrheinmeisterschaft in der Saison 2013/2014 wollte man den Titel in diesem Jahr um jeden Preis verteidigen. Dementsprechend motiviert startete man in eine Saison, von der man wusste, dass sie alles andere als einfach werden würde. Nach einem holprigen Start fing sich die Mannschaft um Trainer Marian Dahlke schnell und konnte insbesondere durch eine her-



ausragende Teamleistung einen der vier begehrten Play-Off-Plätze erkämpfen und ihn bis zum Ende der Saison auch halten. Im Halbfinale trafen die Jungs auf den Stolberger SV gegen den man deutlich mit 30:23 gewann und so den erneuten Finaleinzug perfekt machte. Doch nur das Erreichen des Finales war der A-Jugend nicht genug. Sie wollte den Titel auch verteidigen. Dementsprechend verbissen starteten sie ins erste von zwei Finalspielen gegen die HSG Siebengebirge/Thomasberg. Doch dann lief alles schief. Im Angriff spielte die Mannschaft un kreativ, in der Abwehr fehlte die Konzentration und auch die Absprache war schon einmal besser. Ein Blick auf die Spielstandanzeige nach dem Spiel ließ den Traum vom Titel in weite Ferne rücken: 34:27. Im Rückspiel musste die Truppe also einen Sieben-Tore-Rückstand aufholen. Eigentlich ein Ding der Unmöglichkeit. Doch ans Aufgeben dachte keiner.

Am Tag des Rückspiels, dem 7. März 2015, wollte die Mannschaft noch einmal alles geben, wollte unbedingt gewinnen. Mehr als 300 Zuschauer füllten die Tribünen der Steinbreche und boten so einen würdigen Rahmen für das alles entscheidende Spiel.

Und die Jungs legten gut los, gingen sofort mit drei Toren in Front. Allerdings kamen die Gäste immer wieder heran und so ging es mit nur zwei Toren Vorsprung in die Halbzeit. Im zweiten Durchgang dann merkte man den Schützlingen von Marian Dahlke und Christopher Braun den unbedingten Siegeswillen an. Mit einer herausragenden kämpferischen Leistung der gesamten Mannschaft setzte sich die A-Jugend Tor um Tor ab. Der Schlüssel zum Erfolg: Eine bärenstarke Abwehr. Angetrieben von der Euphorie des Publikums peitschte sich die Mannschaft immer wieder selbst nach vorne. Mit der Schluss sirene brach dann der Jubel in der Halle aus. Die Sensation war perfekt, die Mittelrheinmeisterschaft wurde erfolgreich verteidigt. Die HSG gratuliert!

Und auch die B-Jugend der HSG blickt stolz auf die vergangene Saison zurück. Nachdem man in der Saison 2013/2014 bereits Vize-Mittelrheinmeister wurde, waren die Erwartungen an die Mannschaft dieses Jahr noch einmal höher. Als Ziel setzte man sich nichts Geringeres als den Gewinn der Mittelrheinmeisterschaft. Leichter gesagt, als getan. Doch die Saison verlief zunächst einmal vielversprechend. Schon



Scott Morris

früh konnte sich die Mannschaft von Jonas Moebius und Kai Lamprecht im oberen Tabellendrittel festsetzen und diesen Platz trotz einiger zusätzlicher Hürden bis zum Ende halten. Insbesondere der mehrmonatige Ausfall von Rückraumspieler Ole Bisten war für die noch sehr junge Mannschaft ein schwerer Schlag und konnte nur durch eine großartige Mannschaftsleistung kompensiert werden. Im Halbfinale traf die B-Jugend dann auf SSK Kerpen gegen

die sie sich mit 27:23 und 24:23 fast schon im Vorbeigehen durchsetzte. Im Finale wartete nun der TV Jahn Köln-Wahn, der allgemein als Titelfavorit galt. Im Hinspiel, das in Wahn ausgetragen wurde, demonstrierten die Blau-Gelben aus Wahn eindrucksvoll ihre Stärken und besiegten die HSG mit 26:19. Eine enttäuschende Niederlage von der sich die Jungs um Trainer Moebius nicht beeindrucken lassen wollten. Im Rückspiel wollte man es der A-Jugend nachmachen, das Spiel drehen und so das Unmögliche möglich machen. Doch es kam anders. Denn trotz einer eigentlichen guten Leistung musste sich die B-Jugend auch im Rückspiel geschlagen geben. Auch wenn die Enttäuschung bei vielen der Jungs überwog, ist die HSG sehr stolz auf die Leistung des gesamten Teams und ist sich sicher, dass die Jungs nächstes Jahr wieder ganz oben mitspielen werden.



Paul Nussbaum

**Exklusive Preise
für alle TVRler***



Unser Actioncamp Kössen garantiert euch jede Menge Spaß und Abwechslung. Freut euch auf eine spannende Zeit in Österreich.

Inklusivleistungen

Transfer im modernen Fernreisebus • Unterbringung in MBZ mit Dusche/WC (tlw. Etageduschen/WC) • Vollverpflegung • ganztägig Eistee/Wasser • Tagesausflug inkl. Eintritt (z.B. Salzburg) • 1 Fahrt auf der Sommerrodelbahn • Freizeit- & Aktivprogramm • Camp T-Shirt • Betreuung rund um die Uhr • Reisepreissicherungsschein

Termine & Preise

5.7. - 17.7.	12 Tage / 11 Nächte	476,- €
16.7. - 28.7.	11 Tage / 10 Nächte	449,- €
27.7. - 8.8.	13 Tage / 12 Nächte	494,- €
3.10. - 10.10.	8 Tage / 7 Nächte	269,- €



Beim Inselabenteuer Korfu erwarten euch kristallklares Wasser und traumhafte Strände. Ein unvergessliches Sommererlebnis.

Inklusivleistungen

Transfer im modernen Fernreisebus • Fährüberfahrt Venedig-Korfu • Unterbringung in 4- bis 8-Bett-App. • Halbpension mit Langschläferfrühstück • Skypool-Barbecue • Freizeit- & Aktivprogramm • Camp T-Shirt • Tagestrip Venedig (Rückreise) • Reisepreissicherungsschein

Termine & Preise

20.7.-5.8. & 3.8.-19.8.	17 Tage / 12 Nächte	584,- €
-------------------------	---------------------	---------



Unser Kanutrekking in Norwegen ist für Abenteuerer und Zupacker. Wir paddeln in Canadiern über die Glomma und leben „back to basic“. Diese Tour ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Kanufahrer geeignet.

Inklusivleistungen

Transfer im modernen Fernreisebus • Fährüberfahrt • Unterbringung in Gruppenzelten • Campingplatzgebühren • Vollverpflegung unter Mithilfe der Teilnehmer • Stellung der Ausrüstung (Canadier, Schwimmwesten, Paddel, wasserdichte Tonnen) • Camp T-Shirt • Reisepreissicherungsschein

Termine & Preise

27.7.-9.8. & 7.8.-20.8.	13 Tage / 11 Nächte	530,- €
-------------------------	---------------------	---------

Wo bist du? YOUNGSTAR sucht Verstärkung!

Du bist mindestens 18 Jahre alt, sportbegeistert, liebst das Meer und die Berge? Dir macht es Spaß Kinder und Jugendliche für etwas zu begeistern? Du willst Verantwortung übernehmen und dich persönlich weiter entwickeln? Dann bist DU bei uns genau richtig! Bewirb dich JETZT! Werde ein YOUNGSTAR Teamer und verbringe deinen Sommer in Österreich, in Norwegen oder auf Korfu. Einfach Bewerbungsbogen bei uns auf der Homepage im Bereich Teamer downloaden, ausfüllen und wegschicken. Wir freuen uns auf deine Bewerbung.



*Alle Infos auf der TVR Homepage oder unter 02202/37457.

Änderungen & Irrtümer vorbehalten

Einladung

zur Mitgliederversammlung

am Dienstag, den 16.6.2015, 20:00 Uhr
im „Jugendraum“ der Halle Steinbreche,
Refrath, direkt am Marktplatz

Tagesordnung

1. Vorlage des Protokolls über die letzte ordentliche Mitgliederversammlung vom 24.6.2014
2. Rechenschaftsbericht des Vorstandes
3. Kassenbericht
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Entlastung des Vorstandes
6. Wahl der beiden Beisitzer im Vorstand
7. Bekanntgabe der neuen Mitglieder des Beirates
8. Wahl der beiden Kassenprüfer
9. Anträge, Satzungsänderungen
10. Planung für 2015/2016
11. Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung müssen bis zum 9.6.2015 schriftlich beim Vorstand eingereicht werden.

Wir laden alle stimmberechtigten Mitglieder (ab 16 Jahre) zu der Jahreshauptversammlung herzlich ein.

Um allen Mitgliedern den Besuch der Jahreshauptversammlung zu ermöglichen, sollten an diesem Abend alle Übungsstunden ausfallen.

Der Vorstand

Neben den zahlreichen Erfolgen der Mannschaften, in denen es zweifelsohne auch brillante Einzelleistungen gab, tat sich mit Tim Hammersfahr (Foto) ein Spieler besonders hervor. Der Mann zwischen den Pfosten in der B-Jugend spielte eine so überragende Saison, dass er prompt zur bundesweiten Jugendsichtung des DHB eingeladen wurde. Er ist damit der zweite Spieler der HSG, der sich für die höchste deutsche Nachwuchssichtung empfehlen konnte. Die HSG ist darauf besonders stolz. Denn es zeigt, dass die Talente der Spielgemeinschaft auch über die landesweiten Grenzen hinaus glänzen können – und weiterhin eine ansprechende Perspektive bei der HSG sehen.

Handballschule:

Sowohl ebensolche Einzelleistungen als auch die zahlreichen Meistertitel seit dem Zusammenschluss der drei Vereine sind für die HSG ein ums andere Mal ein Beweis dafür, dass die Entscheidung, sich zu einer Spielgemeinschaft zusammenzutun, die richtige und auf kurze wie auch lange Sicht die beste ist. Gerade in der Jugendarbeit profitieren alle Vereine und ermöglichen so eine erstklassige Ausbildung für Jungen wie auch Mädchen, die in der Region so einzigartig ist und nur dank des brillanten Zusammenspiels und der sehr harmonischen Zusammenarbeit des TV Refrath, des SV Blau-Weiß Hand und der Turnerschaft Bergisch Gladbach möglich ist. Mit den drei mehr als ambitionierten Herrenmannschaften kann man den Jugendlichen zudem auch auf lange Sicht eine vielversprechende Perspektive anbieten.

Damit das auch so bleibt, hat sich die HSG etwas bisher Einmaliges überlegt. Zum 01.04.2015 eröffnete die Spielgemeinschaft ihre neue Handballschule unter der Leitung von Jens Pitlinski. Hier werden seitdem junge Talente individuell trainiert, geschult und gefördert. Die Handballschule ist dabei nicht nur den Spielerinnen und Spielern der HSG vorbehalten, sondern offen für alle interessierten Jungen und Mädchen der Region, die sich unter professioneller Leitung individuell weiterentwickeln wollen. Als Betreuer der Neugründung konnte die HSG Refrath/Hand die Handballagentur ‚Pure Handball Camps‘ gewinnen. Unter der federführenden Leitung von Jens Pitlinski kümmert sie sich seit April um die Gestaltung und Umsetzung des zukunftsweisenden Konzepts. Angeboten werden zusätzlich zum normalen Mannschaftstraining sogenannte Stützpunkttrainings für Mädchen und Jungen in allen Altersklassen. Ziel ist es, die Kinder und Jugendlichen ganz nach ihren persönlichen Bedürfnissen, Talenten und auch ihrer Leistungsstärke zu fördern.



Jugendförderpreis:

Und auch im Kreissportbund des Bergischen Kreises bleiben die großen Verdienste der HSG im Jugendbereich nicht unbeachtet – im Gegenteil sogar. Nach Abschluss der Saison wurde die A-Jugend der Saison 2013/2014 mit dem Jugendförderpreis 2014 ausgezeichnet und die HSG damit für ihre herausragende Nachwuchsarbeit geehrt.

Zum Schluss bleibt der HSG nur noch, den Mannschaften für ihre tollen Leistungen zu danken!



Gaststätte

Gambrinus

DER TREFF IN REFRATH
Wilhelm-Klein-Straße 18-20 · Telefon 6 44 99
51427 Bergisch Gladbach

Wir bieten Ihnen aus Küche und Keller das Allerbeste
Bundeskegelbahn • Gesellschaftsraum

Auf Ihren Besuch freut sich
Arthur Flegel



Herzsport

Die Herzsportgruppe

Ihr Herz ist uns wichtig !

Der TV Refrath bietet Sportgruppen für Menschen mit Herzerkrankungen an.

Diese Gruppen werden von erfahrenen Sportlehrerinnen geleitet und immer ärztlich begleitet.



Es ist auch möglich, dass der Lebenspartner ebenfalls in der jeweiligen Gruppe mit teilnimmt.

Wir, eine von mehreren Gruppen, haben viel Spaß miteinander. Unsere Übungen bestehen immer aus Teilen für die Koordination, für den Muskelaufbau, für die Ausdauer und ein an Herzpatienten angepasstes Volleyballspiel.

Die eine oder andere Übung fordert uns schon heraus, aber im Großen und Ganzen überwiegt die Freude, in

der Gemeinschaft zu sein.

Neben den wöchentlichen Gruppentreffen finden auch Frühjahrs- und Herbstwanderungen, im Sommer ein Grillfest und im Winter eine Weihnachtsfeier statt.

Bei uns ist jeder herzlich willkommen, um unsere Gemeinschaft noch zu erweitern.

elektro steffes

PLANUNG : BERATUNG : SERVICE

Ausführung von Licht, Kraft- und Schwachstromanlagen
EDV-, Netzwerk- und Gebäudetechnik

Tel.: 0 22 04 - 6 45 71 • Mobil: 0177 - 33 62 107

Dolmanstraße 31 • 51427 Bergisch Gladbach-Refrath

TV Refrath – Koronarsport ist Sport mit und für's Herz

Donnerstags um 20 Uhr trifft sich unsere Sportgruppe, um etwas sehr Wichtiges für die Gesundheit zu machen. Viel gezielte Bewegung ist für Menschen mit Herzproblemen das A und O. Wir haben ein sehr abwechslungsreiches Programm: die Übungsstunden umfassen meistens einen Gymnastikteil, z.B. mit Beweglichkeits-, Dehn- und Gleichgewichtsübungen, dann ein sogenanntes Lauftraining (etwa 10 Minuten), weiterhin einen Anteil Entspannung mit Musik, Autogenes Training oder andere Animationen. Zum Schluss der Übungseinheit folgt noch ein Ballspiel, z.B. Prellball oder Basketball nach eigenen Regeln.

Das macht vor allem Spaß, und wir können feststellen, dass wir mal mehr, mal weniger gut drauf sind. Dabei gibt es also nur Gewinner. Zwischen den einzelnen Übungen werden immer wieder Pulskontrollen gemacht, die aufzeigen, ob der empfohlene Trainingspuls erreicht wurde.



Das Besondere an unserem Herzsport ist, dass wir die sehr kreative Dipl. Sportlehrerin Sylvia Stasek als Trainerin haben, die immer viel Abwechslung in die 90-minütige Übungseinheit bringt. Darüber hinaus wird selbstverständlich jede ÜE wechselweise von den Ärzten Dr. Dirk Hogrefe, Dr. Sophia Dorst und Dr. Alfred Dorst begleitet. Zum Glück muss er oder sie nicht oft eingreifen.

Unsere Erfolge sind nicht nach Punkten zu messen, aber wir gewinnen für unsere Gesundheit. So wird nach stationärer Behandlung oder OP der Zustand stabilisiert und prophylaktisch an einem besseren Gesamtbefinden gearbeitet.

Die Teilnehmer/innen unserer Herzsportgruppe haben in der Regel eine ärztliche Verordnung, so dass die Krankenkasse einen Zuschuss an den TV zahlt, wodurch der Teilnehmerbeitrag gesenkt werden kann.

In der Herzsportgruppe wird über das sportliche Treiben hinaus auch die Gemeinschaft gepflegt. Vor den Sommerferien wird meist ein Besuch in der Eisdielen gemacht und in der Weihnachtszeit setzen wir uns gemütlich in einem netten Lokal mit guter Küche zusammen.

Ulla Strahlenbach und Elke Fröhlich

Kampfsport

Randoritreffen der Kinder U12 am 25.10.2014

Zum Randoritreffen bei TV Dellbrück hatten sich einige Kinder gemeldet, aber wider Erwarten kamen Lev, Ben, Luca, Joshua, Moritz und Jan.

Auch aus anderen Vereinen waren viele Kinder anwesend.(ca. 50 Kinder)Und schon ging es los. Alle Kinder waren diszipliniert und zeigten sich von ihrer besten Seite.



Erst wurde ordentlich aufgewärmt, danach durften die Kinder werfen. Es wurde im Stand und am Boden gekämpft. Jeder wollte zeigen, was er kann und die Kinder konnten beurteilen, wie gut sie Judo beherrschen, oder wo es noch Schwächen gibt.

Am Ende spielten alle Kinder Feuer, Wasser, Blitz, bei dem es mehrere Sieger gab, welche sich aus Werner Schatzkiste bedienen durften. Als Abschluss gab es für jedes

Kind ein Eis. Es war ein gelungener Vormittag und die Kinder hatten großen Spaß dabei.

Kyu Prüfung am 29.01.2015 in Refrath

Eigentlich führen wir immer im Sommer vor den Ferien und im Winter vor den Weihnachtsferien ein Judo Prüfung durch.

In diesem Jahr war dies anders. Die Prüfungen fanden am 29.01.2015 statt. Eine Woche vorher wurde noch einmal gründlich geschaut, wer denn den Prüfungsstoff beherrscht, um zur Prüfung anzutreten.

Von den Kleinen konnten nur Luca und Moritz in die Prüfung gehen, da die anderen noch etwas Zeit brauchen, um sich in der Prüfung zu beweisen.

Es gab deswegen auch Tränen, aber besser vorher Bescheid wissen, als später dann durch die Prüfung fallen.

Auch bei der großen Gruppe wurde zunächst geschaut, wer zur Prüfung antreten konnte.

So traten Daniel, Tobias, Gereon, Charlotte, Phillip, Serkan, Mika, Arndt und Daniel zur Prüfung an. Alle der angetretenen Prüflinge bestanden die Prüfung zum nächsten Gürtel.

Luca, Daniel, Tobias, Charlotte und Gereon zeigten sehr gute Leistungen und konnten ihre ganze Bandbreite zeigen.

Nach der Prüfung gab es von Judith mitgebrachte Torte, sie hatte einen Tag davor Geburtstag und konnte so auch einen ausgeben

Goshin-Jitsu

Juhu!! Wir freuen uns über zwei neue Gürtelträgerinnen! Julia S. (Foto links) hat ihre allererste Kyu-Prüfung mit Bravour bestanden und ist jetzt sowohl berechtigt als auch verpflichtet den gelben Gürtel zu tragen.

Auch Barbara P. hat ihre zweite Prüfung zum Orangegürtel erfolgreich abgeschlossen.



Beide Prüferinnen zeigten ihr Können vor den fachmännischen Augen des Hausprüfers Oliver Tente (Foto rechts) und überzeugten mit einer gelungenen Darbietung in der Fallschule, den Praxistechniken und auch den jeweilig geforderten Techniken. So sind der Schulterwurf oder ein Handdrehhebel für sie kein Problem mehr. Wir gratulieren ganz herzlich!

Die Sparte Goshin-Jitsu gratuliert Judith von ganzem Herzen zu ihrer bestandenen 2. Dan-Prüfung im Judo! Wir sind stolz auf dich!

Auch sonst wird es bei uns nicht langweilig – ein abwechslungsreiches Programm garantiert Einblicke in die verschiedensten Budo-Sparten der modernen Selbstverteidigung. Da wird auch schon mal eine Trainingseinheit mit Zumba vorbereitet.

Wer neugierig geworden ist, ist herzlich eingeladen, das Training einmal hautnah mit zu erleben. Einfach in T-Shirt und langer Sporthose vorbeikommen und mitmachen! Jeder ist herzlich willkommen!

Informationen, Wegbeschreibungen, zahlreiche Bilder und Beschreibungen zum Thema Goshin-Jitsu und Judo findet ihr auf unserer Homepage:

<http://kampfspor-refrath.jimdo.com/goshin-jitsu/>

oder auf unserer Facebook-Seite

<https://www.facebook.com/KampfsportTVRefrath.>

Wir sehen uns! Auf der Matte!

N. Mumme



running team

Frischer Schwung in 2015 mit neuen Namen Andreas Keil-Forneck verstärkt das Männer Top-Team

Eine ganze Reihe neuer Namen im TV Refrath running team sorgen für frischen Schwung in 2015. Dies sind vor allem junge und talentierte Läufer, in der Schüler- und Jugendklasse als auch in der Hauptklasse und M/W30-35.

Der schnellste Neuzugang mit starken Referenzen von 14:39 min über 5000 m, 8:29 min über 3000 m sowie eine 1500 m Bestzeit von 3:56 min ist Andreas Keil-Forneck. Der 28jährige Bonner arbeitet gerade an seiner Geografie- Masterarbeit. Sein Trainer-Vater und Mentor ist Willi Forneck, der mit TVR-Coach Jochen Baumhof bereits in den 80er Jahren befreundet war. Auf die Basis ist auch er Kontakt im Oktober zum TV Refrath geknüpft worden. Willi Forneck hat u.a. 4fachen Deutschen Crosslauf-Meister und 6fachen Teilnehmer an Cross-Welt und Europameisterschaften Bernd-Heinz Bürger, der auch eine 2:13er Zeit im Marathonlauf stehen hat. Andreas trainiert regelmäßig die langen Dauerläufe mit unserem Marathonspezialisten (PB 2:22:04 st) Daniel Schmidt zusammen. Die beiden verstehen und ergänzen sich wunderbar. Das Training des erfahrenen Langstrecklers aus der Voreifel läuft nach einer Rückenverletzung in 2014 besser denn je. Seine Ziele im ersten Jahr im TVR sind die Deutschen Crosslauf-Meisterschaften am 7. März in Markt Indersdorf bei München. Sechs Tage zuvor stehen als letzten Hätetest der 10 km Frühjahrsklassiker „Rund um das Bayerkreuz“ in Leverkusen auf dem Programm. Bevor es in die Vorbereitung zur Bahnsaison

(Intern. 5000 m Lauf am 23. Mai in Koblenz), steht am 12. April die Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften in Husum auf dem Wettkampfplan. Zusammen mit David Ranftler, der Neuentdeckung 2014 und dem Leverkusener Polizisten Torben Kirchner bildet das Team um TVR-Coach Jochen Baumhof eine schlagkräftige Mannschaft. Weiter Leistungsträger sind André Rinke und die TVR-Neulinge Sebastian Müller (28) und der talentierte Jugendliche Lars Schneider (17). Sie kommen wie Andreas von der LG Ameln/Linnich zum TV Refrath, die er weiterhin betreut wie die erst 14jährige Taya Reiche.

Der namhafteste TVR-Zugang bei den Frauen ist die 30jährige Alexandra Tiegel. Die gebürtige Odenthalerin wechselte vor wenigen Tagen ihre Stelle als Ärztin von Aachen nach Bensberg ins VPH. Sie möchte ihre Bestzeiten über 10 km von 38:40 min verbessern und neue PB's über 5 km und vor allem im Halbmarathon aufstellen. Ein bisher unbeschriebenes Blatt ist Carola Riethausen. Das 16jährige Talent aus Köln-Porz wurde letzten Herbst entdeckt und trainiert bisher noch sehr moderat.

Sie ließ als Dritte Frau in der Gesamtwertung beim 1. Lauf der Bockenberger Winterlaufserie und mit ihrer 10 km Zeit von 40:06 min beim Refrather Herbstlauf aufhören. Von der TSV Bayer 04 Leverkusen kommt Caroline Hardt in die TVR-

Laufgruppe. Die 20jährige freut sich, in einer homogenen Gruppe zu trainieren. Die Ziele für die Solingerin sind klar definiert: 5 km unter 19 min, 10 km erstmals die 40 min Grenze zu unterbieten und bis zum Jahresende einen Halbmarathon schneller als 1:30 std zu laufen.

In der M35 verstärkt Patrick Birkhölzer, bisher SV Morsbach, die Seniorenklasse. Der 35 min Läufer über 10 km lief beim Kölner Halbmarathon in 1:17:36 std eine neue Bestzeit. Birkhölzer, der ebenfalls in Bonn wohnt und arbeitet, bringt seine laufende Freundin Ruth Schedlbauer mit.

Es gibt wohl nur sehr wenige Laufclubs in Deutschland, die wie der TVR von der Schülerklasse U16 bis zur M80 in ALLEN Altersklassen (Frauen bis W55) aktive Wettkampfsportler am Start hat. Und dies auf den Distanzen von 100 Meter bis 100 km !

9 Titel bei Kreis-Hallenmeisterschaften in Düsseldorf Markus Heisig und Sigrid Zündorf schaffen DM-Quali

Mit einer maximalen Ausbeute von neun Gold- und eine Bronzemedaille kehrten die Bahnspezialisten vom TV Refrath running team am letzten Sonntag von den Kreis-Hallenmeisterschaften der Altersklassen aus Düsseldorf zurück. Ulrich Buchmüller siegte gleich zwei Mal. Der M55er gewann zuerst den 800 m Titel in starken 2:17,80 min und eine gute Stunde später in einem taktischen Rennen mit einem furiosen Endspurt auch den 3000 m Lauf in 10:40,66 min. „In dieser Form wird Uli bei der Hallen DM ein Wörtchen um die Medaillen mitreden“ freut sich TVR-Coach Jochen Baumhof über das starke Comeback des Odenthalers. Heiko Wilmes (M45) verbesserte sich jeweils als Titelträger über 800 m (2:24,17) und einem mutigen 3000 m Lauf (10:27,63). Einen Start-Ziel-Sieg mit gleichmäßigen 42er Runden landete Andreas Franssen. Mit einer 36er Schlussrunde bestätigte der Bergisch Gladbacher seine gute Form in 10:20,31 min und holte sich die Goldmedaille in der M50. Glücklich war auch Markus Heisig nach 15 Runden auf der 200 m Rundbahn. Als Dritter der M55 unterbot mit 10:54,92 min er zu ersten Mal überhaupt eine DM-Qualifikation. Nach einem Infekt beschränkte sich Karl-Heinz König nur auf einem Start über 200 m. Mit 30,15 s verteidigte er seinen Titel in der M65.



Für drei TVR-Seniorinnen war der Start über 800 m nach dem Trainingslager in Holland eine Vorbereitung für die Deutschen Hallenmeisterschaften Ende Februar in Erfurt. Karin Meuser (2:45,04), Sigrid Zündorf (2:47,71) und Antje Wietscher (2:50,50) holten sich den jeweils den Kreistitel in ihren Altersklassen W45, W50 und W55.

TVR-Läufer sammelten fleißig Kilometer in Holland

Anfang Februar fuhren 25 Mittel- und Langstreckler vom TV Refrath running team für drei bis fünf Tage wie jedes Jahr nach Nordholland ins Trainingslager. Direkt an einem großen Wald- und Dünengebiet und nur 5 Kilometer vom Strand entfernt liegt der Bungalowpark „Scorleduyn“ in Schoorl. „Das Gebiet ist perfekt, um zwei Mal am Tag Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zu trainieren und die Form für die Laufsaison



aufzubauen“ berichtet TVR-Coach Jochen Baumhof, der das Trainingslager organisiert hat. Kurze und lange Tempoläufe im Wechsel mit regenerativen Einheiten und der Siesta zwischen standen täglich auf dem Programm. Einige waren zu ersten Mal dabei und lernten, dass man bei richtiger Einteilung und gutem Wintertraining 25 bis 35 Kilometer am Tag laufen kann. Die Überraschung war perfekt, als man am zweiten Tag in einer tollen Winterlandschaft mit blauem Himmel Berganläufe absolvierte.

Neben der „harten Arbeit“ kamen gemeinsames Essen, Ausflüge und viel Spaß nicht zu kurz. Mit 80 bis 150 Laufkilometern in den Beinen, kräftiger Seeluft in den Lungen sowie mit vielen neuen Erfahrungen und Eindrücken fuhren alle TVRler motiviert für die nächsten Wettkämpfe nach Hause.



TVR-Talent Carola Riethausen verbessert gleich 2 Kreisrekorde

Daniel Schmidt und Alexandra Tiegel beim Laufklassiker in Leverkusen die Schnellsten

Der Wind blies kräftig den Läufern auf der Kaiser-Wilhelm-Allee den Läufern bei der 34. Auflage „Rund um das Bayerkreuz“ in Leverkusen ins Gesicht. Viele verloren so in jeder der vier Runden 5 bis 15 Sekunden, auch die Topläufer und Gesamtsieger Sabrina Mockenhaupt (LG Sieg/32:39) und Taher Belkorchi (30:13) vom ausrichtenden Verein TSV Bayer 04. Trotzdem wurden auch im von Grippefällen dezimierten



Laufteam des TV Refrath neue Bestmarken aufgestellt. Carola Riethausen (Foto links Mitte) startete erstmals im TVR-Trikot und bewies gleich ihr großes Talent. Mit 40:37 min verbesserte die 16jährige gleich die 10 km Kreisrekorde der U18 (bisher 43:57/2011) und U20 (41:56/2002) im Kreis Oberberg und gewann auch die Jugendklasse. Schnell unterwegs waren auch die beiden TVR-Neuzugänge Alexandra Tiegel als 4. der W30 in 39:05 und

Juniorin Caroline Hardt, die sich auf glatte 41:00 min steigerte. Die starke Vorstellung der TVR-Damen komplettieren Jola Basinski (6.W40/44:37), Ruth Schedlbauer (8.W35/44:51), Doris Remshagen (10./W45/45:59), Sabine Singer (12.W45/45:56) und Claudia Feige (12.W40/49:41).

Daniel Schmidt (Foto rechts) lief im Windschatten der Topläufer sehr forsch an. Doch schaltet er nach 5 km einen Gang zurück, weil am kommenden Wochenende die Deutschen Crosslauf-Meisterschaften anstehen.

Trotzdem lief er nach guten 32:02 min als 14. im Feld der 750 Teilnehmer ins Ziel. Auch André Rinke (34:12) und Sebastian Müller (35:34) werden am Samstag in Markt Indersdorf bei München auf der Männer Langstrecke mit TVR-Topläufer Andreas Keil-Forneck, der in Leverkusen auf einen Start verzichtete, bei der Cross-DM starten. Bemerkenswert, dass neben der erfolgreichen TVR-Jugend sich auch zwei Oldies im TVR-Trikot ein Rennen lieferten: M75 Läufer Gerhard Krüger lag nach 54:15 min nur 4 Sekunden von Werner Christophel (54:19) im Ziel. Der Oberberger gehört seit diesem Jahr sogar schon der Altersklasse M80 an.



Kalle König rettet mit Hechtsprung DM-Silber in Erfurt Refrather Läufer holen insgesamt 5 Medaillen bei Hallen- DM der Senioren

Was für eine Dramatik in der Erfurter Steigerwaldhalle. Die Zuschauer riss es von den Sitzen rissen, als dem Refrather Laufseneior Karl-Heinz König auf den letzten Metern des 400 m Laufes der M65 an zweiter Stelle liegend die Kräfte verließen. Mit einem Hechtsprung versuchte der Bergisch Gladbacher Konkurrent Adolf Heine von der Spve Feuerbach noch in Schach zu halten. Fast 20 Minuten wurde das Zielfoto analysiert, bis feststand, dass „Kalle“ König mit seiner akrobatischen Einlage in 65,92 zu 65,96 s mit der Winzigkeit von 4-hundertstel Sekunden Deutscher Vizemeister geworden war. Am Tag zuvor holte der 66jährige bereits über 800 m in einem ebenfalls hart umkämpften Finish die Bronzemedaille in 2:36,78 min hinter Rudolf Pletzer (2:36,28) aus Württemberg.

Antje Wietscher doppelte Vizemeisterin

Es war ein Experiment, das fast mit einem Titel gekrönt wurde, aber nur fast. „Die



Renntaktik gegen Sprintspezialistin Heike Scheffler aus Chemnitz war schon richtig. Doch hätte den langen Endspurt noch früher anziehen sollen“ ist Antje Wietscher nachher schlauer. Scheffler blieb nach Wietschers Überholmanöver die letzte Runde dran und attackierte auf den letzten 20 Metern erfolgreich. Die Chemnitzerin lag im Ziel mit 2:48,53 zu 2:49,10 min 5/10tel Sekunden vor der Refratherin. Sechs Stunden später stand Antje Wietscher über

3000 Meter wieder am Start. Hinter der Favoritin Waldtraud Klostermann vom TV Norden (11:32,16) holte sich Antje Wietscher in 11:52,99 min das zweite Edelmetall in der AK W55 vor Marlies Pönicke (12:04,43), ebenfalls aus Chemnitz.

Ulrich Buchmüller glücklich mit erster DM- Medaille

Seine Platzierungen waren bisher immer die undankbaren Ränge vier bis sechs. Auch im Lauf über 800 m wurde Uli Buchmüller mit dem amtierenden M55- Weltrekordler Peter Oberließen (2:05,89) lief er in starken 2:18,67 min als 6. ins Ziel. Doch am folgenden Tag war die mit TVR-Lauftrainer Jochen Baumhof besprochene Renntaktik der Schlüssel zum Erfolg. Hinter dem Favoriten Christian Stoll (10:03,84) aus Wiesbaden und Richard Luxem (10:20:09) von der LG Vulkaneifel stand der Odenthaler endlich mit der Bronzemedaille auf dem Treppchen. Das Buchmüller mit einer Steigerung von 10:40 auf 10:20,65 min im 3000 Meter Lauf im Finale nur eine halbe Sekunde zur Silbermedaille fehlten, war schnell abgehakt.

Die erfolgreiche Mission des TV Refrath running teams nach Erfurt rundete eine noch nicht wieder fitte Karin Meuser als 11. im 800m Lauf ab.

Senioren­sport

Für den Seniorensport möchte ich ein wenig Reklame machen.

Senioren­sport­Bewegungsanregung für die ältere Generation.

Das Bild der Älteren hat sich gewandelt.

Die Senioren heute sind: engagiert, selbstbewusst, neugierig dem Leben zugewandt, reisefreudig, und manchmal unbequem.

Für diese " Best-Ager" gibt es im TVR mehrere Angebote, um sich fit zu halten.

1) Seniorensport­erhält oder verbessert die Beweglichkeit, trainiert Kraft, Ausdauer und Koordination.

2)Wassergymnastik­ist wichtig für alle, die Probleme mit Gelenken haben. Auf scho­nende Art werden diese im warmen Wasser beweglich gehalten und gekräftigt

3) Sitzgymnastik ist für Senioren mit Fuß­,Knie und Hüftproblemen. Auf und am Stuhl wird der ganze Körper mobilisiert und stabilisiert.

4)Seniorentanz ­ist ganz anders als die Tanzstunde in den Jugendjahren. Es gib die unterschiedlichsten Tanzformen. Man tanzt im Block, im Kreis in der Reihe im Square zu 8 oder in anderen Gruppierungen. Zu Walzer, Tango, Rumba, Round, Folklore, 'Rock 'nRoll bewegt man sich mit wechselnden Partnern oder solo.

Beim Seniorensport ist man in guter Gesellschaft. Man lacht miteinander und versucht den dritten Lebensabschnitt positiv zu genießen.

Alle Termine finden sich im Info­Heft des TV Refrath.

Marlene Dücker

roehrig
schuhe

Siebenmorgen 28

Refrath

Tel.: 02204 / 64132

www.roehrig-schuhe.de

Zeit für einen Guten Schuh
Ihr Markenschuh Fachgeschäft

www.dein-schuhhaus.de

Schwimmen

20 Jahre Abteilungsleitung in der Schwimmabteilung; wie geht es weiter?

Im Sommer 1975 habe ich im Alter von 11 Jahren nach einem Umzug und einem kurzen Ausflug in den Judoport mit dem Schwimmen in der Schwimmabteilung des TV Refrath begonnen.

Nach einem 10 jährigen Abstecher zum Schwimmverein Bensberg bin ich im August 1990 zur Schwimmabteilung des TV Refrath zurückgekehrt.

Am 01.07.1995 habe ich dann die Abteilungsleitung übernommen.



Nach 20 Jahren Abteilungsleitung kann man schon mal ein erstes Resümee ziehen und gewisse Veränderungen beobachten.

Einige Dinge lassen sich in unumstößlichen Zahlen zusammenfassen:

In diesen 20 Jahren habe ich 80km Schwimmleinen in das Becken eingezo-gen und natürlich auch wieder hinaus gezogen.

12800 Stunden (nur Übungsstunden, keine Stunden auf Wettkämpfen oder anderen Aktivitäten) am Beckenrand verbracht. Das entspricht 534 Tage ohne Unterbrechung.

In dieser Zeit habe ich 3025

Schwimmabzeichen ausgestellt (Stand 01.05.2015).

744 Seepferdchen-Abzeichen

987 Jugendschwimmabzeichen Bronze

650 Jugendschwimmabzeichen Silber

419 Jugendschwimmabzeichen Gold

225 Sonstige Abzeichen (Leistungsabzeichen und Schwimmpass für Erwachsene)

In dieser Zeit haben wir an 254 Wettkämpfen teilgenommen (bis 01.05.2015).

Für die Wettkampfmannschaft führe ich seit dem Jahr 2002 sogenannte Mannschaftslisten.

Dort wird eine Punktzahl ermittelt die sich aus der Anwesenheit und der Wettkampfteilnahme zusammensetzt.

Wie soll es nun weiter gehen?

Ich würde das schon noch ein paar Jährchen weiter machen wenn mir die Möglichkeit dazu gegeben wird.

In Punkto Fortbestand der Schwimmhalle sieht es meiner Ansicht nach im Augenblick gar nicht so schlecht aus.

Nach jahrelangem Kampf sind in den Osterferien endlich die Duschen für einen Betrag von 35.000 Euro saniert worden. Nun kommt aus allen Duschköpfen wieder Wasser und man braucht die Drücker nicht ständig gedrückt zu halten. Nun können auch die kleinen Kinder die Duschen wieder bedienen. Von den 35.000 Euro hat der Förderverein 15.000 Euro übernommen.



Zudem hat eine Unterschriftenaktion für den Fortbestand der Schwimmhalle Bergisch Gladbacher Bürgern aus dem

Raum Refrath/Frankenforst gebracht. 2500 Unterschriften von wahlberechtigten

Ich würde mich also auf ein paar weitere Jahre mit Euch freuen wenn es denn klappt.

LG Michael

**Sanitär- und
Heizungstechnik**



Ihr Komplettbad
individuell gestaltet

Ökologische
Heizsysteme

Reparatur und Wartung

51427 Bergisch Gladbach
Telefon 0 22 04/6 45 85

E-Mail: mail@bach-info.de
www.bach-info.de

Tennis

Neuer und erweiterter Vorstand

Auf der Mitgliederversammlung am 18. März 2015 wurde der Vorstand der Tennisabteilung 2015 gewählt. Dabei wurden die Ressorts Sport, Jugend und Vergnügen gleich doppelt besetzt. Erfreulich ist, dass die Frauenquote gegenüber den Vorjahren deutlich zugelegt hat.



Von links nach rechts:

Gert Schülke - Technikwart, Martina Hundt – 2. Jugendwart, Elke Kutscheidt – 1. Sportwart,

Georg Wehling – 2. Sportwart, Iris Theim – Vorsitz + Pressewart, Helma Hoffmann - 2. Vergnügungswart,

Ute Hoppe – 1. Jugendwart, Eberhardt Hundt – Kasse/Finanzen, Karen Herzberg – 1. Vergnügungswart

50jähriges Jubiläum der TVR-Tennisabteilung

Am 13.9.1965 fand die Gründungsversammlung im Haus Steinbreche statt. Es folgten langjährige Verhandlungen mit der Stadt Bensberg über die Anmietung des Geländes am Kahnweiher. Doch es sollte noch vier Jahre dauern bis aus dem Sumpflochgelände ein Tennisplatz wurde. Am 13.9.1969 war es dann soweit, die Tennisanlage TV-Refrath mit ihrem ersten Platz wurde eingeweiht. 1971 folgten die Plätze 2 und 3 und im Mai 1980 gab es dann endlich auch ein Clubhaus.

Der Traum von „Tennis mitten in Refrath“ ist in Erfüllung gegangen. Es ist ein Ort, wo Tennisleidenschaft, Fairness, Mannschafts- und Teamgeist, füreinander eintreten, gemeinsam antreten und kämpfen wollen längst Werte darstellen. Hier treffen sich Freunde und Gleichgesinnte und im Rückblick auf 50 Jahre ist unwiderruflich klar, dass TENNIS für viele Vieles und für manche Alles ist!

Zu Pfingsten steht nun das große Jubiläum an und natürlich wird – wie könnte es auch anders sein – Tennis gespielt, gleich an zwei Tagen. Gestartet wird am Pfingstsamstag mit einem Mixed-Turnier, wozu auch Gäste erwartet werden. Mit einem Jugend-Frühaufsteher-Turnier beginnt der Pfingstsonntag, gefolgt von dem traditionellen Pfingst-Schleifchenturnier. Dabei wird der Jubiläumspokal ausgespielt, gestiftet von der Haustechnik Voßwinkel. Nach der Siegerehrung und einem gemeinsamen Abendessen folgt dann der gemütliche Teil mit Live-Musik.

Jubiläums-Angebote

Wer schon immer einmal wissen wollte, wie es sich anfühlt auf roter Asche zu stehen, wer Kenntnisse auffrischen oder erweitern will oder endlich mit dem Tennisspielen



anfangen möchte, der sollte nicht mehr zögern, denn: **Nie war es günstiger in den Tennissport einzusteigen als im Jubiläumsjahr 2015 beim TV-Refrath.**

Während die Mitglieder am Eröffnungstag noch den Ausführungen der Vorsitzenden Iris Theim (Foto links oben) lauschten, versammelten sich Gäste und Tennisinteressierte gleich auf dem Platz.

Die Tennisschule Marcus Merkel setzt ihre Trainingsstandards hoch. Mit einem Probetraining überzeugte sie jeden Teilnehmer, so dass am Ende des Tages gleich etliche neue Mitgliedschaften gezeichnet wurden. Sie selbst oder Ihre Kinder haben auch Interesse? Dann rufen Sie an!



Maler- und Lackierermeister
Michael Maubach

Wir bringen Farbe in's Haus

Brandroster 12, 51427 Bergisch Gladbach
Tel. 0 22 04 / 96 21 81 Fax 0 22 04 / 96 21 80

Der SATPROFI vom Antennenspezialdienst sagt:

Das analoge Fernsehen war vorgestern. Das digitale Fernsehen von gestern hat sich bereits verändert. Jetzt spricht man von HDTV, dem hochauflösenden und 3 D-Fernsehen.

Wir bauen Ihre vorhandene Anlage um. Mit modernstem Equipment wird Ihre Satelliten-Antennenanlage auf Ihre Bedürfnisse u. Wünsche umgerüstet und eingemessen. Unsere Erfahrung und unser Wissen kommen Ihnen zugute.

Seit nunmehr 29 Jahren bauen wir Satellitenanlagen.

FUNK
Dipl. Ing.
Gottfried D. Funk
(02204)
911311
...wie der Name schon sagt

Antennenspezialdienst - Dipl. Ing. Gottfried D. Funk Satelliten- u. Kabelfernseh-
anlagen. Schauen Sie sich unsere Referenzen im Internet an. www.funk-satellit.de

Auch unsere Jüngsten kommen im Jahr des Jubiläums nicht zu kurz. Am 8. März 2015 gab es bereits ein Jugend-Spaß-Turnier im Sportpark Brück. Im Mixed trat unsere Tennisjugend gegen junge Spieler der Vereine TG Grün-Weiß Voiswinkel, TC Rath e.V. und TV-Ensen-Westhoven an.



Gespielt wurde im Doppel-Mixed nach Zeit, eingeteilt und beobachtet vom Trainerteam der Tennisschule. So haben Große und Kleine zusammen oder gegeneinander Doppel gespielt und ganz Kleine ein Doppel im Kleinfeld. Viel Anleitung brauchte es dafür nicht, alles war spielerisch, keiner war dem anderen böse, wenn mal etwas nicht klappte. Und in der Pause, ja da mussten dann die Eltern ran. So waren am Ende der Veranstaltung Kinder, Jugendliche und Eltern gleichermaßen begeistert und alle Teilnehmer bekamen ein kleines Geschenk.



Nach den Sommerferien wird es einen Familientag auf unserer Clubanlage geben, wo Eltern, Großeltern, Kinder und Enkel gemeinsam aufgerufen sind unter Anleitung der Tennisschule Marcus Merkel den Tennisschläger zu schwingen. Dazu sind Gäste herzlich willkommen!

Sie wollen mehr über die Tennisabteilung des TV-Refrath wissen?

Ein Blick auf unsere Homepage lohnt immer www.tvr-tennis.de

Tischtennis

Historischer Verbandsliga Aufstieg für die Refrathertischtennispieler

Zum Abschluss der Saison 2013/2014 war der TVR endlich zurück in der Landesliga, am Ende dieser Spielzeit stand nun der erstmalige Aufstieg in die Verbandsliga. Die Mannschaft um Spitzenspieler Jakob Eberhardt konnte sich als Tabellenzweiter den direkten Aufstieg sichern. „In den entscheidenden Spielen waren wir immer voll auf der Höhe und haben gekämpft wie die Löwen,“ so Eberhardt. Die beiden Neuverpflichtungen Thomas Macha und Frank Boden spielten mit unterschiedlichem Erfolg. Thomas hatte das schwierige Vakuum an Position 2 zu füllen, was sich als sehr wichtig für den Erfolg der Mannschaft herausstellte, allerdings seltene persönliche Erfolgserlebnisse zur Folge hatte. Frank konnte in der Hinrunde im unteren Parkreuz eine der besten Bilanzen erspielen und in der Rückrunde sowohl im mittleren, als auch teilweise im oberen Parkreuz überzeugende Leistungen abliefern. „Frank hat uns



Frank Boden, Julian Peters, Thomas Macha, Leonard Putzolu, Tobias Lopic, Jakob Eberhardt, Jörg Balzer (von links nach rechts)

wohl alle ein bisschen überrascht, super Einstellung, sehr gute spielerische Leistung, super Teamplayer“, so das Urteil von Mannschaftskapitän Jörg Balzer. Die beiden Youngstar Leonard Putzolu und Tobias Lopic konnten ebenfalls entscheidende Punkte zum Aufstieg beitragen.

Leonard etablierte sich im mittleren Paarkreuz, während Tobias durch eine langwierige Krankheit zurück geworfen wurde und erst gegen Ende der Rückrunde wieder zu seiner Form gefunden hatte. Den Rest der Mannschaft bildeten Jörg Balzer, Julian Peters, sowie die Ersatzspieler Gernot Lauber und Jan Socher. „Jörg spielte in der Hinrunde überragend“, so Jakob Eberhardt, „und in der Rückrunde haben uns unsere Ersatzspieler das ein oder andere Mal gerettet.“

Die zweite Mannschaft konnte sich in der Bezirksklasse sehr souverän den anvisierten Klassenerhalt sichern. In der Rückrunde wurde bei Punktgewinnen gegen die Top4 der Tabelle durchaus angedeutet, dass eventuell auch noch mehr drin gewesen wäre.

Die dritte Mannschaft hat sich den dritten Aufstieg in Folge gesichert und startet im kommenden Jahr in der Kreisliga. Das Team um Kapitän Dietmar Schulte marschierte ohne eine einzige Niederlage durch die Saison und gab lediglich einen Punkt ab. Jetzt freuen sich alle Spieler eine Klasse höher ihr Können zeigen zu können.

Die vierte Mannschaft kämpft noch um den Aufstieg und hat nach dem Relegationspiel gegen Lützenkirchen, welches siegreich gestaltet werden konnte, noch eine kleine Chance in die 2. Kreisklasse aufzusteigen.

Simon Eberhardt wechselt nach Refrath

„Willkommen zu Hause“, so fasste Abteilungsleiter Oliver Schneck die zahlreichen Glückwünsche zur überraschenden Rückkehr von Simon (Foto) zum TV Refrath zusammen. Gemeinsam mit seinem Bruder Jakob Eberhardt wird Simon in der kommenden Spielzeit das Spitzenpaarkreuz der ersten Mannschaft bilden. Darüber hinaus

soll die diesjährige Mannschaft auch das Gerüst in der Verbandsliga bilden.

„Wir wollen natürlich weiterhin auf die Jugend setzen und hoffen auch in der Verbandsliga eine gute Rolle zu spielen“, meint Jakob Eberhardt mit Blick auf die Mannschaftsplanung. Simon Eberhardt, auch erst 22 Jahre alt, kommt vom Regionalliga-Aufsteiger Rot-Gold Porz, von dem auch sein Bruder vor zwei Jahren zum TVR gewechselt war. Während seiner Jugendzeit spielte Simon schon einmal in Refrath, u.A. in der damaligen Landesliga-Mannschaft (2007/2008).



Danach sammelte er in Porz Oberliga- und Regionalliga Erfahrung und spielte auch zwei Jahre mit seinem Bruder in Porz zusammen.

„Wir sind schon mal zusammen aufgestiegen, das wollen wir natürlich auch in Refrath gerne nochmal gemeinsam erleben“, sagt Jakob Eberhardt zu den gemeinsamen Tischtennis-Erlebnissen. Zu den Gründen für seine Wechsel sagte Simon: „Der Verein macht eine unglaublich positive Entwicklung in den letzten Jahren und ich möchte an den nächsten Schritten gerne beteiligt sein.“



Jamal Oudriss (links oben), Johannes Wendeler, Noah Hersel und Jan Bernardin konnten sich für die Bezirksrangliste der C-Schüler qualifizieren, welche am 30.05.2015 stattfinden wird. Neben den Vieren nahmen noch sechs weitere Refrather Nachwuchsspieler an der Rangliste teil - Rekord für den TVR!



Johannes Wendeler konnte sich kurz vor den Weihnachtsferien den Vereinsmeistertitel bei den Kleinsten sichern. Stolz präsentierte er danach seinen Pokal!



Noah Hersel in Aktion, er ist der jüngste Mannschaftsspieler im TVR!



Jan Bernardin



Alle Refrather Teilnehmer bei der Kreisrangliste der C-Schüler



Mini Meisterschaften: Emil Fritz schafft es nach dem Sieg beim Ortsentscheid bis ins Verbandsfinale

Beim Ortsentscheid der Mini-Meisterschaften des TV Refrath konnte Emil Fritz den ersten Platz erreichen, anschließend spielte er sich über den Kreis- und Bezirksentscheid bis ins Verbandsfinale. Dort konnte Emil den 14. Platz erreichen, welchen er durchaus als Erfolg ansehen kann. „So weit ist noch nie ein Spieler von unserem Ortsentscheid gekommen. Das Emil jetzt auch bei uns in einer Mannschaft spielt, rundet den Erfolg wunderbar ab“, so Jugendtrainer Julian Peters.



Alle Teilnehmer der Vereinsmeisterschaften, welche vor den Weihnachtsferien ausgetragen wurden. Die drei Sieger hießen Johannes Wendeler, Maximo Lubig (Foto links) und Leonard Putzolu (Foto rechts unten).



TV REFRAATH

Aktivsommer 2015



ZUMBA[®]
FITNESS

YOGA

Rücken-Fit

AQUA FIT

Form & Figur



Fitness & Gesundheitssport

Powerfitness

Kurs 91 **WIRBELSÄULENGYMNASTIK** (29.6, 6.7, 13.7) Montags von 08:45 - 09:45 Uhr bei Margarete Bartscht

Kurs 92 **AQUA FIT** (29.6, 6.7, 13.7) Montags von 10:00—11:00 Uhr bei Margarete Bartscht

Kurs 93 **OSTEOPOROSEGYMNASTIK** (20.7, 27.7, 3.8, 10.8) Montags von 09:00 - 10:00 Uhr bei Sylvia Stasek

Kurs 94 und 95 **WIRBELSÄULENGYMNASTIK** (20.7, 27.7, 3.8, 10.8) Montags von 10:00 - 11:00 und von 11:00 - 12:00 Uhr bei Sylvia Stasek

Kurs 96 **BODY FITNESS** (29.6, 6.7) Montags von 19:00 - 20:00 Uhr bei Siri Herrmann

Kurs 97 **ZUMBA** (30.6, 7.7., 14.7, 21.7, 28.7, 4.8, 11.8) Dienstags von 18:00 - 19:00 Uhr bei Vanessa Schäfer

Kurs 98 **POWERFITNESS** (30.6, 7.7., 14.7, 21.7, 28.7, 4.8, 11.8) Dienstags von 19:00 - 20:00 Uhr bei Sabine Kröger/Vanessa Schäfer

Kurs 99 **ZIRKELTRAINING** (1.7, 8.7, 15.7, 22.7) Mittwochs von 19:00 - 20:00 Uhr oder Donnerstag bei Christiane Braun

Kurs 100 **YOGA** (22.7, 29.7, 5.8) Mittwochs von 17:00—18:30 und 19:00 - 20:30 Uhr bei Andrea Gabriel-Tatarko

Kurs 101 **FORM UND FIGUR** (2.7, 9.7, 16.7) Donnerstags von 09:30 - 10:30 Uhr bei Margarete Bartscht

Neun Nachwuchsmannschaften in fast allen Klassen

Angefangen in der Jungen-Verbandsliga bis zur B-Schüler Kreisliga spielten neun Nachwuchsteams um Punkte für den TVR. Über 60 Jungen und Mädchen tummeln sich unter der Woche in den Tischtennistrainings des TV Refrath. „Dabei geht es sowohl um Leistungs- als auch um Breitensport“, so Jugendtrainer Julian Peters, „wir versuchen das ganze Spektrum zu bedienen.“



Hannes Stäger, Kilian Schayani, Sven Hermann und Leonard Putzolu (von links nach rechts)

Während die erste Jungen altersbedingt nach zwei Jahren Jungen-Verbandsliga in der nächsten Saison in der Bezirksliga aufschlagen wird, werden unsere Grünschnäbel in der B-Schüler Kreisliga mit Sicherheit in der nächsten Saison mehr Erfolgserlebnisse feiern. Herausragende Erlebnisse der abgelaufenen Saison waren einige Spiele unserer

ersten Jungen-Mannschaft, die zu Hause unter anderem den Tabellenzweiten am Rande einer Niederlage hatte und mit Leonard Putzolu den zweitbesten Akteur der höchsten Jugendspielklasse in NRW stellte. Ein weiteres Highlight war das letzte Spiel unserer B-Schüler (Foto rechts), die mit vier 7-jährigen Talenten in Frielingsdorf antraten, was einen weiteren Vereinsrekord bedeutete. Eine solch junge Mannschaft ist noch nie für den TVR aufgelaufen. Dazwischen gab es einige gute und andere weniger gute Ergebnisse. Unsere dritte Jungen-Mannschaft mit Matthias Schmickler, Till Schüle, Luca Lehmann, Dennis Nudman und Henrik Nordström sicherte sich den Titel in der Jungen Kreisliga und die Spieler können sich kommende Saison auf Bezirksebene beweisen. „Unser Ziel ist es, spätestens 2017/2018 wieder in der Jungen-Verbandsliga aufzuschlagen“, so Jugendwart Jakob Eberhardt, „dafür müssen die Spieler der zweiten und dritten Jungen aber weiterhin Gas geben.“ Im Schülerbereich taten sich zwei „Neue“ besonders hervor: Frederik Sikora (Foto) und Adrian Mihov spielten fast jedes Spiel und das mit überdurchschnittlichem Erfolg. Von beiden wird man an dieser Stelle hoffentlich noch häufiger lesen.



Emilio Pique, Jamal Oudriss, Michael Friedl, Simon Hamacher (von links nach rechts)



Turnen

Mädchenturnen mittwochs von 15:15 – 18:15 Uhr

Jeden Mittwoch von 15.15 – 18.15 Uhr treffen sich Mädchen im Alter von 5 – 14 Jahren zum Turnen in der Turnhalle Steinbreche.

Unsere Übungsstunden beginnen zum größten Teil mit einem Aufwärmspiel, was den Mädels sehr viel Spaß bereitet.

Da der Altersunterschied sehr groß ist, haben wir die Mädchen in drei Gruppen eingeteilt, so dass jeder Altersgruppe (Mädchen von 5-8 Jahren, 9-11 Jahren, 12-14 Jahren) jeweils eine Zeitstunde zum Turnen zur Verfügung steht.

Es wird oft das kleine Trampolin, der Sprungbock oder Kasten aufgebaut, um die Sprungkraft der Mädchen zu schulen.



So trainieren wir fast immer im Zirkelbetrieb, so dass je nach Gruppenstärke jeweils drei bis fünf Mädchen an einem Gerät turnen.

Sehr viel Freude bereitet den Mädchen auch das Bodenturnen, denn da können sie Handstand, Rolle vorwärts und rückwärts sowie Rad üben. Auch probieren wir

Dinge wie Handstandüberschlag oder Rückwärtsüberschlag aus.

Den Barren benutzen wir oft zum Schwingen und Hangeln. Aber genauso bauen wir ihn zum Stufenbarren um, so dass man an ihm Aufschwung sowie einige andere knifflige Sachen ausprobieren kann.

Der Balken ist immer eine ganz besondere Herausforderung für die Mädchen, da er sehr schmal ist und die Mädchen sehr konzentriert darüber balancieren müssen. Kleine turnerische Übungen wie Standwaage, Wechselhopser oder Radwende als Abgang vom Balken fordern schon einiges von den Mädchen ab.

Als weiteres Highlight ist das Turnen am Reck, an diesem können die Mädchen den Felgaufschwung, Felgumschwung und andere spezielle Übungselemente erlernen.

Sehr viel Spaß haben die Mädchen, wenn sie mit den Akrobatikkarten arbeiten und in kleinen Gruppen akrobatische Übungen ausprobieren können.

In den letzten Turnstunden vor den Ferien dürfen die Mädchen oft an den Tauen, welche in der Turnhalle vorhanden sind, schaukeln und schwingen.

Oder wir bauen Bewegungslandschaften auf, an denen sich die Mädchen ausprobieren können.

Als besondere Attraktion bauen wir das große Trampolin auf, was den Kindern sehr viel Spaß und Freude bereitet.

Im Dezember 2014 kurz vor den Weihnachtsferien waren wir nun schon zum dritten Mal gemeinsam während unserer Trainingszeit in der Eissporthalle an der Saaler Mühle. Alle Mädchen waren davon sehr begeistert, auch diejenigen die noch nie vorher auf Schlittschuhen gestanden hatten, konnten nach fast drei Stunden ohne fremde Hilfe Eislaufen.

Im Februar (Karneval) 2015 haben wir innerhalb unserer Turnstunden im Kostüm mit Karnevalsmusik die „fünfte Jahreszeit“ gefeiert. Mit kleinen Spielen und einer Abenteuerlandschaft haben wir uns auf die Karnevalstage eingestimmt.

Also liebe Mädchen, wenn ihr Lust habt zu turnen, dann kommt einfach zu den Übungsstunden vorbei und schaut es euch an oder turnt am besten gleich mit.

Viele Grüße Eure Silke Zeyen



Eltern-Kind-Turnen, Dienstag von 15 – 16 Uhr und 16 – 17 Uhr

In unserer Eltern-Kind-Turngruppe sind Mädchen und Jungen im Alter von ca. 3-5 Jahren. Unser Ziel ist es den Kindern beim Singen mit Bewegung, Spiel und Spaß sowie Freude am Sport zu vermitteln. Wir beginnen unsere Turnstunde immer mit einem Lied welches wir direkt in Bewegungs- und Mitmachaktion umsetzen.

Für die Kinder ist es sehr wichtig eine immer wiederkehrende Routine zu haben.

Nach unserem Begrüßungslied bauen wir mit den Eltern und Kindern gemeinsam Bewegungslandschaften auf an denen die Kinder mit unserer Unterstützung turnen und neue unbekannte Sachen ausprobieren können.

Den Kindern soll Spielerisch gezeigt werden, dass man keine Angst vor großen Sportgeräten haben muss und Mithilfe von uns Übungsleitern und der Eltern werden ihnen Möglichkeiten gezeigt, wie man die Geräte überwinden bzw. benutzen kann.

So balancieren die Kinder auf Bänken, schaukeln an den Ringen und versuchen Geräte wie den Barren oder Kästen zu überwinden. Auch werden Sportgeräte wie Bälle, Seile und das Schwungtuch in die Bewegungslandschaften eingefügt.

Am Ende unsere Turnstunde werden die Sportgeräte gemeinsam mit den Kindern wieder abgebaut.

Ganz wichtig ist es, dass wir am Ende noch Lieder mit Bewegung singen, denn die Kinder kennen den Ablauf schon ganz genau und sind traurig, wenn wir nicht alle Lieder gesungen haben.

Viele Grüße Eure Silke Zeyen

Volleyball

Damen I – Bitteres Ende

Mit nur vier Siegen aus 16 Spielen war zum Ende der Saison die Enttäuschung groß auch wenn man am letzten Spieltag den Mitabsteiger TV Deutz überzeugend schlagen konnte. Die 12 Punkte reichten nicht zum Klassenerhalt, zu groß war er Abstand geworden auf die anderen Mannschaften, von denen man grundsätzlich überzeugt war, ihnen Paoroli bieten zu können. Mit nominell großem Kader, an die 17 Damen zählte das Team, hatte man eigentlich Großes vor und wollte endlich einmal den Sprung in die Verbandsliga anpeilen.

Aber allen drei Trainern, Simon Tebbe, Daniel Wernitz und Michael Wernitz, die sich die Trainingsarbeit mit dem Team teilten, ist es anscheinend nicht gelungen, aus dem grundsätzlich mit ausreichenden Spielfähigkeiten versehenen Spielerinnen eine erfolgreiches Team zu formen. So nahm es auch nicht allzu sehr Wunder, dass es in der Saison- abschlussbesprechung lediglich 2 Damen ihre Zusage gaben, in der kommenden Saison in der Bezirksliga wieder anzugreifen und den Wiederaufstieg anzupfeilen. Viele verlassen das Team, weil ihnen teilweise die Anreise aus Köln mit dem ÖPNV zu zeitraubend und aufwändig ist, andere knüpfen Bedingungen an ein weiteres Engagement und wieder anderen ist das Niveau in Bezirksliga zu niedrig.

Für diese Team sind wir nun wieder auf Trainer- und Spielerinnensuche und haben dafür Anzeigen und ähnliches geschaltet.

Wie hier die wirkliche Zukunft sich gestalten wird, das zeigt siech wahrscheinlich erst nach den Sommerferien.

Damen III – Kreisliga

Ähnlich erfolgreich lief die Saison auch für die neu formierte 3. Damenmannschaft, die in der Kreisliga startete und von Spiel zu Spiel verlustpunktfrei die Meisterschaft erspielten und sich damit den Aufstieg in die Bezirksklasse sicherten.

„15 Spiele - 15 Siege (von Sophie Reining)

Nach 15 Spielen ohne Niederlage und einem Abstand von 16 Punkten auf den 2. Platzierten können wir, die Damen III vom TV Refrath, uns zu Recht Kreismeister nennen. Wir konnten uns gegen 5 andere Vereine durchsetzen und dürfen nun in die Bezirksklasse aufsteigen.

Als fest eingespielte Mannschaft lachen, kämpfen und siegen wir zusammen. Aus diesem Grund sind wir besonders Stolz auf den starken Zusammenhalt und die Freundschaften, die entstanden sind.

Ein riesiges Dankeschön an unsere Trainer Renate Sievering und Ulf Steinmetz, die es geschafft haben, aus 16 Spielerinnen eine Mannschaft zu machen.“

Diese Mannschaft wird dann zusammen mit der **Damen II** in der Bezirksklasse um Punkte kämpfen, die sich in dieser Saison einen guten Mittelfeldplatz erspielen konnten. Ob beide Mannschaften in ein und derselben Staffel um Punkte spielen werden,



Hinten v.l.: Ulf Steinmetz und Renate Stievering
 Mittlere Reihe v.l.: Rike (Kapitain), Svenja, Lena, Hannah, Sophie L., Celine, Rachel, Rosa, Fabi,
 Vorne v.l.: Nina, Sophie R., Judith, Rebecca, Esther, Nicola, Constanze.

dass entscheidet sich bei der Einteilung Mitte Mai. Und dafür braucht es auch noch ein paar neue Mitspielerinnen, denn diese Mannschaft spielte immer am Limit ihrer personellen Möglichkeiten. Zudem ist hier die Trainerfrage noch nicht geklärt, da Nico van der Lucht nach dem Sommer für einige Monate einen Auslandsaufenthalt vor sich hat.

U18 – Personalprobleme

Leider gab es in dieser Mannschaft von Anfang an immer wieder Besetzungsproblem zu den Spieltagen, da zu viele Spielerinnen keine Zeit fanden ihre Kameradinnen in den Spielen zu unterstützen. Dabei lief es gar nicht so schlecht, denn die Mannschaft spielte immer oben mit. Die starke Unzuverlässigkeit einiger Spielerinnen mündete dann leider tatsächlich darin, dass die Abteilungsleitung nach intensiver Aussprache der Trainerin mit den Spielerinnen dazu entschließen musste, zwei Spieltage vor Saisonende, die Mannschaft vom Spielbetrieb zurückzuziehen.

Ob und wie weit der Verein die oben erwähnte Freude und Zuversicht gerade bei der U16 auch bedienen kann, steht derzeit noch nicht fest. Denn nach reiflicher Überlegung hat sich die Abteilungsleitung erst einmal entschieden keine Jugendmannschaft zum Spielbetrieb zu melden, da die Fluktuation in beiden Teams U16 und U18 zu groß ist. Hierzu werden sich die Trainer und die der Verein Ende Mai noch einmal austauschen und ggf. eine Jugendmannschaft nachmelden.

Viel gelernt, noch mehr gewonnen!

U16 gewinnt seine Liga und dazu viele neue Fähigkeiten

Mächtig stolz strahlten die Mädels nach dem letzten Pfiff der Saison. Der Pfiff, der diesen Krimi in einem wahren Herzschlagfinale beendet hatte und der Mannschaft die Gewissheit gab: Wir haben es geschafft. Bezirksmeister!

Nach einer langen und schwierigen Saison hatten Spielerinnen und Trainer sich be-



v.l.n.R. Nina/Constanze/Lisa/Leonie/Julia/Louisa/
Cosi&Luise. Es fehlt: Julia H.

lohnt. Für Trainingseinsatz, Lerneifer und Leistungswillen. Cosima Ockel, 12 Jahre alt fasst die Saison zusammen:

„Wir blicken zurück auf eine schöne und erfolgreiche Saison mit netten Mannschaftskameradinnen, die sich zu einem super guten Team entwickelt haben. Die Trainer Renate und Ulf

sind freundlich und es ist schön mit ihnen zu arbeiten. Gemeinsam haben wir eine tolle Leistung erbracht, denn wir sind Erste in unserer Liga geworden. Zu Recht dürfen wir uns Bezirksjugendmeister nennen!

Die ganze Saison kämpften wir mit unserem Hauptkonkurrenten ASV St. Augustin um den ersten Platz. Entscheidend war der letzte Spieltag und es blieb spannend bis zum letzten Punkt. Wer hatte nun die Nase vorn? Wir verloren den 1. Satz mit 23:25, den 2. gewannen wir 25:23 und im dritten und entscheidenden Satz behielten wir die Nerven. Am Ende ging dieser 16:14 für uns aus. Knapper geht's kaum. Ein Dank an unsere Eltern, die uns während der Saison begleitet und mit viel Anfeuerung unterstützt haben! Wir sind sehr stolz auf unsere Trainer und freuen uns auf die nächste Saison, da wir alle noch U16 spielen können.“

Das Sprichwort vom Lehrgeld...

Männliche U18 geht in vielen Spielen leer aus

In der für alle Spieler ersten Saison sollte die Mannschaft um Trainer Nico van der Lucht auf viele erfahrene Gegner treffen, bei denen es gerade in der Hinrunde einige herbe Niederlagen gab. Doch schon im Laufe der Rückrunde konnten die Spieler um Kapitän Florian Sonnewald den restlichen Ligavertretern in einigen Bereichen auf Augenhöhe begegnen. Um diese Entwicklung weiter zu stärken sucht die Mannschaft stets lernwillige Mitspieler.

„Beeindruckend wie diese Mannschaft die Niederlagen zu Beginn weggesteckt hat. Auch bei größerem Abstand nie aufzustecken und stets auch im Kleinen zu lernen ist überhaupt nicht einfach als Spieler. Mit solchen Charakteren macht es einfach Spaß zu trainieren.“ Lobte der Trainer die Einstellung der Truppe und wünscht sich für die Zukunft. „Vielleicht bekommen wir noch etwas Zuwachs ansonsten hat die Mannschaft mich mit ihrer positiven und lernwilligen Art restlos glücklich gemacht. Einige Siege in der kommenden Saison wären noch schön, aber die kommen ja eh!“

VOLLEYBALL MIXED - AUFSTIEG IN DIE BEZIRKSLIGA

Die Mixed Mannschaft des TV Refrath ist als Tabellenerster aufgestiegen und spielt nächste Saison in der Bezirksliga.

Obwohl unsere Laune nach einem tollen Saisonvorbereitungsturnier bestens war, gelang zuerst nur ein holpriger Saisonstart mit verletzungsbedingten Spielverlegungen, veränderten Spielerpositionen und zwei Niederlagen direkt zu Beginn. Dann aber fingen wir uns, fanden langsam unseren Rhythmus und spielten uns von Sieg zu Sieg.

Das war wegen der Saisonverläufe der vorangegangenen Jahre nicht wirklich erwartet worden. Außerdem hatten wir nur drei Frauen über die gesamte Hinrunde zur Verfügung - zwei davon waren Zuspülerinnen.

Trotzdem ging es schnell auf der Tabelle aufwärts bis zum 3. Platz. Vor uns lagen nur die scheinbar unbezwingbaren Teams aus Becketal und Hoffnungstal.

Zur Rückrunde dann stolperten die beiden Tabellenführer mehrmals und plötzlich



befanden wir uns auf dem 1. Platz. Das hob unsere Laune und unsere Spiellust natürlich erheblich an und manch ein Spiel fiel unter die Kategorie: „bestes Spiel, das wir je hatten“.

Leider verloren wir das Rückrundenspiel gegen Becketal schon wieder und es wurde noch mal eng.

Wir hatten wieder nur einen Vorsprung von 3 Punkten auf den Zweiten und dieser musste noch gegen den Drittplazierten (ebenfalls mit Aufstiegschancen) ein Nachholspiel bestreiten. Dieses Spiel fand durch viele Verlegungen dramaturgisch äußerst spannend erst in der vorletzten Woche der Saison statt.

Becketal gewann das Nachholspiel aber nur 3:2 und erhielt damit den entscheidenden Punkt zuwenig, um mit uns gleichzuziehen. Somit waren wir vor dem letzten Spieltag schon sicher aufgestiegen, denn egal wie das letzte Spiel ausgehen würde, wir wären auf jeden Fall mindestens Zweiter.

Allerdings wollten wir uns die Saison nicht nur mit dem Kuchen, sondern auch mit der Sahnehaube belohnen.

Jetzt sind wir gespannt, was uns nächstes Jahr in der Bezirksliga erwartet.

Glücklicherweise ist unsere Mannschaft dann aber wieder vollständig besetzt, weil auch die letzte Spielerin aus der Babypause zurückgekehrt ist.

Zu guter Letzt haben wir uns selbst noch einmal belohnt und uns für die kommende Saison neue Trikots angeschafft.

S I E H
M A L
A N :

OPTIK SCHEU

REFRATH

SIEBENMORGEN 7

TELEFON 0 22 04 - 6 63 77



„KONTAKT“

Nächste Ausgabe

erscheint 2x pro Jahr / Auflage 2000 Stück

November 2015

Impressum

Herausgeber:

TV Refrath 1893 e.V.

verantwort. für Inhalt/Gestaltung:

Heinz Kelzenberg, Jakob Eberhardt

Anzeigen:

Geschäftsstelle TV Refrath, Wickenpfädchen 11
51427 BGL, Telefon (02204/60349)

Design

Grafik Danikas, Händelstraße, 51427 BGL,
Telefon (02204/249323)

Druck

Häuser KG, Venloer Str. 1271, 50829 Köln,
Telefon (0221/9565030)

TV REFRATH

Aktivsommer 2015

Form & Figur



AQUAFIT

YOGA



Rücken-Fit

Powerfitness

Kurs 91 **WIRBELSÄULENGYMNASTIK** (29.6, 6.7, 13.7) Montags von 08:45 - 09:45 Uhr bei Margarete Bartscht

Kurs 92 **AQUA FIT** (29.6, 6.7, 13.7) Montags von 10:00—11:00 Uhr bei Margarete Bartscht

Kurs 93 **OSTEOPOROSEGYMNASTIK** (20.7, 27.7, 3.8, 10.8) Montags von 09:00 - 10:00 Uhr bei Sylvia Stasek

Kurs 94 und 95 **WIRBELSÄULENGYMNASTIK** (20.7, 27.7, 3.8, 10.8) Montags von 10:00 - 11:00 und von 11:00 - 12:00 Uhr bei Sylvia Stasek

Kurs 96 **BODY FITNESS** (29.6, 6.7) Montags von 19:00 - 20:00 Uhr bei Siri Herrmann

Kurs 97 **ZUMBA** (30.6, 7.7., 14.7, 21.7, 28.7, 4.8, 11.8) Dienstags von 18:00 - 19:00 Uhr bei Vanessa Schäfer

Kurs 98 **POWERFITNESS** (30.6, 7.7., 14.7, 21.7, 28.7, 4.8, 11.8) Dienstags von 19:00 - 20:00 Uhr bei Sabine Kröger/Vanessa Schäfer

Kurs 99 **ZIRKELTRAINING** (1.7, 8.7, 15.7, 22.7) Mittwochs von 19:00 - 20:00 Uhr oder Donnerstag bei Christiane Braun

Kurs 100 **YOGA** (22.7, 29.7, 5.8) Mittwochs von 17:00—18:30 und 19:00 - 20:30 Uhr bei Andrea Gabriel-Taterka

Kurs 101 **FORM UND FIGUR** (2.7, 9.7, 16.7) Donnerstags von 09:30 - 10:30 Uhr bei Sabine Kröger