



KONTAKT

VEREINSNACHRICHTEN

VREFRATH 18 93 E.V.



**GROßER FESTTAG AM 23. JUNI
VOR/IN DER HALLE STEINBRECHE**



TV 125 Jahre REFRATH



Kontakt 160

Vereinszeitschrift des TV Refrath

Inhalt

Wichtige Ansprechpartner	Seite 2
Vorwort	Seite 3
Termine 20189/Infos	Seite 4
Beiträge	Seite 6
Karneval	Seite 8
125 Jahre TV Refrath	Seite 11
TVR meets Circus	Seite 18
Badminton	Seite 20
Cheerleading	Seite 28
Fit & Aktiv	Seite 34
Floorball	Seite 36
Handball	Seite 38
Herzsport	Seite 41
Kampfsport	Seite 44
Montags-Jedermänner	Seite 46
running team	Seite 47
Senioren-sport	Seite 53
Schwimmen	Seite 56
Tennis	Seite 58
Tischtennis	Seite 60
Turnen	Seite 64
Volleyball	Seite 66



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	
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 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

Deutsches Grundgesetz, Artikel 1

Die Würde des Menschen
ist unantastbar.

BESTATTUNGSHAUS
Koziol

Vüfelser Kaule 53
51427 Bergisch Gladbach
www.bestattungshauskoziol.de

(0 22 04) 9 21 90

Vorwort

Liebe Mitglieder,
Willkommen zur neuen KONTAKT!

Hinter uns liegt aus Vereinsicht ein sehr intensives Jahr.

Wir haben den 125.Geburtstag des TV Refrath gefeiert und in der ersten Jahreshälfte sehr viel Energie in dieses Jubiläum gesteckt. Den vielen Mitstreitern aber vor allem unserem hauptamtlichen Sportdirektor Jakob Eberhardt gebührt mein großer Dank für die vielen geleisteten Extrastunden, die dafür geopfert wurden.

Das Ergebnis war ein toller Festtag am 23.Juni mit sehr viel positivem Feedback von den zahlreichen Gästen und Mitstreitern. Sowohl in der Sporthalle, als auch auf dem Platz davor und auf der Bühne war eine Menge los und man konnte sich bestens davon überzeugen, wie vielseitig und engagiert es im TV Refrath zur Sache geht.

Auch am Abend ging es auf der großen Jubiläumsparty ordentlich zur Sache und wir alle sind Toni Kroos immer noch dankbar, dass er uns mit seinem Last-Minute-Tor den Abend gerettet hat.

Aber natürlich wurde nicht nur der 125.Geburtstag in den letzten Monaten gefeiert, es gab auch einige sportliche Höhepunkte. Die Badminton- und Handballmannschaft sind gut in die neue Saison in Bundes- und Oberliga gestartet und auch das Tischtennisteam spielt nach seinem Aufstieg sehr erfolgreich in der NRW-Liga.

Alles in allem werden parallel zu den Erfolgen aber auch die Anforderungen durch die vielen Abteilungen und Angebote an die Leitung des Vereins immer komplexer. Wir müssen und möchten weiterhin in Qualität investieren, um die bestmöglichen Angebote zu gewährleisten. Darüber hinaus steigen unsere Fixkosten kontinuierlich. Dies ist auch der Grund, weshalb wir nach vier bzw. sieben Jahren die Vereinsbeiträge wieder turnusmäßig anpassen zu müssen.

Hierfür bitte ich Sie um Verständnis und um ihr Vertrauen, dass wir im Gegenzug weiterhin die bestmöglich Qualität in unserem TV Refrath anbieten werden.

Abschließend wünsche ich Ihnen und Ihren Familien im Namen des Vorstands und der Geschäftsstelle eine friedliche und ruhige Weihnachtszeit!

Kommen Sie gut und gesund ins Neue Jahr!

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 / Infos

- 5./6.01. Westdeutsche Meisterschaften Badminton**
- 02.03. Karnevalszug in Refrath**
- 17.03. Königsforst-Marathon**
- 26.-28.4. Internationaler „Refrath-Cup U11,13,15“
(Badmintonturnier Hallen Steinbreche + IGP)**
- 19.05. Kirschblütenlauf in Refrath**
- 6.-9.6. „German Open U17“
(Intern. Badmintonturnier Halle Steinbreche)**



Herzlich Willkommen - Judith Burbach & Fritz Binus verstärken das Team des TV Refrath

Während des Schuljahres 2018/2019 absolvieren Judith und Fritz ein Freiwilliges Soziales Jahr in unserem Verein. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit den Euch!

Beitragsordnung

gemäß § 5 der Satzung
und Vorstandsbeschluss zum **01.01.2019**

Wickenpädchen 11, 51427 Berg, Gladbach
Tel.: 02204/60349, Fax: 02204/962699
Mail: info@tv-refrath.de * www.tv-refrath.de
Gläubiger ID: DE98ZZZ00000537525

1. Beitragshöhe	vierteljährlich
a) Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	45,00 Euro
b) Auszubildende, Studenten spätestens bis zum 25. Lebensjahr	45,00 Euro
c) Mitglieder über 18 Jahre	57,00 Euro
d) Mitglieder ab vollendetem 65. Lebensjahr	42,00 Euro
e) Inaktive Mitglieder	15,00 Euro
f) Familienbeitrag (wird erhoben für mindestens 3 Personen einer Familie)	132,00 Euro

2. Aufnahmebeitrag	einmalig
Der Aufnahmebeitrag beträgt:	
für Kinder/Jugendliche, Auszubildende/Studenten	15,00 Euro
für Erwachsene	30,00 Euro
für das Fit & Aktiv Studio	99,00 Euro

Die Aufnahmegebühr wird per Einmalbetrag am ersten Bankarbeitstag des Folgemonats vom Konto abgebucht. Der **Aufnahmebeitrag** und der **laufende Beitrag** sind **Bringschulden**. Die **Beiträge** werden jeweils zum ersten Bankarbeitstag eines jeden Quartals eingezogen. Für neue Mitglieder wird die erste Beitragszahlung am ersten Bankarbeitstag des Folgemonats fällig. Die Beitragszahlung erfolgt mindestens vierteljährlich im Voraus über ein Geldinstitut durch das SEPA-Basis-Lastschriftverfahren. **Beitragsrechnungen** werden grundsätzlich nicht erstellt.

3. Zusatzbeiträge der Abteilungen

Abteilung	Monatlich	Vierteljährlich	Jährlich
Fit & Aktiv Studio	49,00	147,00	588,00
Badminton Hobbyspieler	5,00	15,00	60,00
Badminton Wettkampfspieler	9,00 – 50,00	27,00 – 150,00	108,00 – 600,00
Cheerleading	4,00	12,00	48,00
Fechten	3,00	9,00	36,00
Floorball	3,00	9,00	36,00
Handball	3,00	9,00	36,00
Kampfsport	1,60	4,80	19,20
Koronarsport	8,00 – 24,00	24,00 – 72,00	96,00 – 288,00
Schwimmen	2,00 – 3,00	6,00 – 9,00	24,00 – 36,00
Tischtennis	4,00-20,00	12,00 – 60,00	48,00 – 240,00
Tanzen	3,00	9,00	36,00
Volleyball	2,50	7,50	30,00

- 4. Beitragsänderungen wegen Erreichen der Altersgrenzen** (18 bzw. 65) werden automatisch vorgenommen. Schulbescheinigungen, die zu einer weiteren Ermäßigung berechtigen, können unaufgefordert vorgelegt werden. Alle Änderungen werden ausschließlich quartalsweise vorgenommen.
 - 5. Arbeitslose und bedürftige Mitglieder** können auf Antrag und nach Entscheidung des Vorstandes teilweise oder ganz von der Beitragspflicht befreit werden.
 - 6. Ehrenmitglieder** sind beitragsfrei.
 - 7. Bei Beitragsrückstand** wird **nach einem Monat eine Mahnung** versandt. Bleibt die Zahlung aus, erfolgt nach einem weiteren Monat eine zweite Mahnung; Es werden Mahngebühren erhoben. In dieser Mahnung wird darauf hingewiesen, dass nach Ablauf von 2 Wochen der Rechtsweg bestritten wird. Nach § 6 d) der Satzung kann das säumige Mitglied aus dem Verein ausgeschlossen werden. Bis zum Ausschluss bleibt die Beitragspflicht jedoch bestehen.
 - 8. Die Beendigung der Mitgliedschaft** kann nur schriftlich, **6 Wochen vor Quartalsende** an die Geschäftsstelle erfolgen.
- Der Vorstand**

Beitragsanpassung zum

Liebe Mitglieder,

Nach vier bzw. sieben Jahren mit konstanten Mitgliedsbeiträgen werden wir per Vorstandsbeschluss vom 26.11.2018 zum Jahresbeginn 2019 die Mitgliedsbeiträge erhöhen.

Wir stellen fest, dass unsere laufenden Kosten seit dem 1.1.2015 bzw. 1.1.2012 (letzte Beitragserhöhungen) erheblich gestiegen sind.

Darüber hinaus möchten wir weiterhin in erstklassiges Personal investieren und die Qualität unseres Vereinsangebotes sichern.

Daher erlauben wir uns, die Beiträge für Kinder und Jugendliche um 1,- Euro und die für Erwachsene und Senioren um 2,- Euro zu erhöhen. Gerade die beiden letztgenannten Gruppen hatten seit 2012 einen konstanten Beitrag, so dass wir diese Erhöhungen als vertraglich ansehen.

Ab 1.1. ändern sich die Monatsbeiträge wie folgt:

Jugendliche, Schüler, Studenten	15,- (statt 14,-)
Erwachsene	19,- (statt 17,-)
Senioren ab 65 Jahre	14,- (statt 12,-)
Familien	44,- (statt 39,-)

Wir hoffen sehr, dass sie unsere Argumente verstehen und dem TV Refrath trotz der Beitragsanpassung die Treue halten!

Für Anregungen, Wünsche, Vorschläge und Kritik steht Ihnen jederzeit der Vorstand und unser Sportdirektor zur Verfügung.

Wir hoffen sehr auf Euer / Ihr Verständnis!

Der Vorstand des TV Refrath

TV REFRAATH

Refrather Karnevals- zug

Mer fiere
ohne Jesetz,
ävver met Hätz.



02.03.2019 Start: 14:30 Uhr

Zugweg: In der Auen, Hüttenfeld, Om Rodde, Vürfels, Vürfeler Kaule, Wilhelm-Klein-Str., Wingertsheide, Siebenmorgen Der Zug endet am Ende des Siebenmorgen. Danach gehen die Zugteilnehmer zur Auflösung über die Dolmanstraße auf den Marktplatz.

www.kgfuerunspaenz.de



K.G. Für uns Pänz e.V.



TV Refrath nimmt wieder am Refrather Karnevalszug teil

am Samstag, den 02.03.2019

MOTTO:

„MER FIERE OHNE JESETZ ÄVVER MET HÄTZ“

- Wir sind wieder mit einer großen Fußgruppe dabei!
- Bei Interesse bitte anmelden bis 23.01.2018
- Jeder Teilnehmer erhält von uns 3 große Beutel Wurfmaterial (Wert über 25,-)
- Jeder Teilnehmer geht bitte (getreu dem diesjährigen Motto) verkleidet in seinem typischen Sportoutfit (Trainingsanzug, Trikot, Sportgerät).
- Kosten: 15,- Euro pro Person
- Natürlich kann zusätzlich noch etwas selbst „gebastelt“ werden.
- Während des Zugweges herrscht in unserer Gruppe Alkoholverbot!

Anmeldung zum Refrather Karnevalszug

Name:.....Abteilung.....

Tel:.....E-Mail (wichtig!):.....

Alter:.....

- Mit der Anmeldung habe ich die 15,- Euro in bar im TVR-Büro bezahlt
- Das Wurfmaterial bekomme ich am Treffpunkt vor dem Losgehen des Zuges
- Ich bringe selber einen Stoffbeutel mit, um das Wurfmaterial zu verstauen

Unterschrift (bei Minderjährigen der Eltern):

Gerne könnt ihr euch auch per E-Mail anmelden: karneval@tv-refrath.de

Rückfragen telefonisch unter 02204 60349 oder per Mail

Ansprechpartner sind: Judith Burbach und Fritz Binus



Nasse Wände?

Schimmelpilz?

TEAM
ISOTEC
HANDWERK
AUF HÖCHSTEM
NIVEAU

Mit bisher über 80.000 erfolgreichen Sanierungen, in der ISOTEC-Gruppe, bieten wir Ihnen die Sicherheit für ein trockenes und gesundes Wohnen.

Gebr. Becker GmbH
☎ 02202-29 29 0
www.isotec.de/becker

ISOTEC®
Wir machen Ihr Haus trocken

125 Jahre TV



Bildergalerie zum Festtag am





TV 125 Jahre REFRATH



Großes Jubiläumsfest
rund um die
Sporthalle Steinbreche

Samstag
23. Juni
10-17 Uhr

Sportangebote live erleben
Mitmachen, Ausprobieren
Sponsorenlauf
Große Tombola
Hüpfburg und Kletterturm
Catering und Getränke

BB Bank

Kreissparkasse Köln
www.kst-koeln.de



in Zusammenarbeit mit **Veritas**

REFRATH
We sind Refrath







TV 125 Jahre REFRATH



Eintrittskarte

präsentiert von **VEEDEL'S EVENT**

HAHN & BÖTTCHEN G&G · Telefon 03064 793086 · www.veedels-event.de

Sponsorenlauf

TV Refrath spendet 750,- Euro an die „Tapferkeitskiste“



Im Jahr des 125-jährigen Vereinsjubiläums veranstaltete der TV Refrath an seinem Jubiläumstag einen großen Sponsorenlauf für Kinder. Eine der Hauptorganisatoren des Laufs, die Cheerleading Funktionärin/Trainern Claudia Gerlach, hatte die Idee einen Teil der Geldsumme dem Projekt „Tapferkeitskiste“ zu spenden: „Ich finde das Projekt unglaublich wertvoll und kenne die Initiatoren persönlich. Daher können wir sicher sein, dass das Geld gut eingesetzt wird.“

Das Projekt "Tapferkeitskiste" unterstützt die Kinderkardiologie der Uniklinik Köln. Aus den Kisten können sich kleine und große Patienten nach belastenden oder schmerzhaften Eingriffen eine Überraschung herausuchen. „Damit wollen wir den Tag in der Klinik für die Kinder positiv abschließen und sie mit einem Lächeln nach Hause schicken.“

Das Projekt "Tapferkeitskiste" unterstützt die Kinderkardiologie der Uniklinik Köln. Aus den Kisten können sich kleine und große Patienten nach belastenden oder schmerzhaften Eingriffen eine Überraschung herausuchen. „Damit wollen wir den Tag in der Klinik für die Kinder positiv abschließen und sie mit einem Lächeln nach Hause schicken.“



Große/wertvolle Spielsachen werden zu Geburtstagen oder ganz besonderen Anlässen verschenkt. Nicole Heinrichs, die Gründerin des Projekts, freut sich über die großartige Unterstützung. „Das ist neben vielen Sachspenden die größte Spenden-summe, die wir seit unserer Gründung erhalten haben. Vielen Dank an den TV Refrath!“

Am Sonntag, den 25.11.2018 wurde der Scheck von Kindern verschiedener Abteilungen, die teilgenommen haben, von Vorstandsmitglied Christopher Braun und Sportdirektor Jakob Eberhardt an Nicole Heinrichs übergeben.



Die 750,- Euro erlaufen haben Kinder der Tischtennis-, der Schwimm-, der Judo-, der Akrobatik-, der Handball-, der Floorball-, der Badminton-, der Tennis- und der Cheerleadingabteilung. Sportdirektor Jakob Eberhardt war voll des Lobes für die teilnehmenden Kinder: „Es war sehr schön zu sehen wie viele engagierte und sportfreudige Kinder wir im Verein haben und natürlich sind wir sehr stolz darauf, dass eine solch hohe Summe beim Lauf zusammengekommen ist.“ Von den erlaufenen Geldern werden neben der Spende Geräte für die Kinder- und Jugendgruppen der Abteilungen angeschafft.



TVR meets Circus



Zum mittlerweile fünften Mal haben wir in Kooperation mit dem Kreissportbund und der Sportjugend Rhein Berg das Projekt Sport meets Circus auf die Beine gestellt. In der ersten Herbstferienwoche konnten wieder über 70 Mädchen und Jungen ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen und in einer großen Galavorstellung vorführen. Wir freuen uns schon jetzt auf das Projekt in 2019!



SPORT meets CIRCUS
TV REFRATH
Ohne Grenzen

Hast du Lust, einen Zirkus hautnah zu erleben?
Dann melde Dich schnellstmöglich für den Kinderferien-Zirkus an!

Wann?
1. Herbstferienwoche:
Mo, 19.10., bis Fr, 19.10.2018
09:15 bis 12:30 Uhr
Samstag, 20.10.2018:
Aufführung um 11:00 Uhr

Wo?
Wilhelm-Wäger-Schule, Grödenweg 9,
51427 Bergisch Gladbach

Wir suchen...

- keine Sportler für Gleichgewichte
- Sportlerinnen, die mit Papageiern arbeiten können
- Mutige Abenteurer für Feuer, Felle und Zauber!

Kosten 35 €

Für Kinder & Jugendliche im Alter von 7 bis 12 Jahren

Anmeldung bis zum 02. Oktober 2018
per Fax 02202/2003-73,
per Email: braumann@kreissportbund-rhein-berg.de
per Post: Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V., Am Hülshorstwald 7, 51409 Bergisch Gladbach
Kontakt: Verena Braumann, Tel.: 02202/2003-74

TV REFRATH
Bergische Bank AG
Gladbach Berg eG
VR Bank eG Bergisch Gladbach-Leverkusen

Der SATPROFI vom Antennenspezialdienst sagt: Das digitale Fernsehen ist schon alt, HD-Fernsehen ist im vollen Gang und das UHD-Fernsehen sendet schon Testsendungen

Nicht zu vergessen. Der UKW Rundfunkempfang wird bald durch DAB (Digital Audio Broadcasting) ersetzt. Bereits jetzt sind schon eine Vielzahl von DAB Sender frei zu empfangen.
Mit modernstem Equipment bauen wir Ihre vorhandene Anlage um und bringen sie auf den neuesten technischen Stand.
Unsere Erfahrung und unser Wissen kommen Ihnen zugute.
Seit nunmehr 41 Jahren bauen wir Antennen- u. Kabelfernsehanlagen und seit 35 Jahren Satellitenanlagen.

FUNK
Dipl. Ing.
Gottfried D. Funk

Der Satprofi
Digitales
Fernsehen

**(02204)
911311**

...wie der Name schon sagt

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

**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

Badminton

1. Bundesliga mit jungem, „hungrigem“ Team



Im Jahr Zwei nach der Deutschen Meisterschaft ist längst Normalität in den Bundesligabetrieb eingeleitet. Wir dürfen uns glücklich schätzen, dass unsere Spielerinnen und Spieler dem Verein zum großen Teil schon über Jahre die Treue halten.

Ebenso wichtig ist die richtige Mischung aus Vollprofis und Amateuren. Gerade für Letztere ist die Bundesliga von großer Bedeutung, weil sie nicht mehr so stark im Turnierbetrieb eingebunden sind.

Für unsere Profis wie die irische „Magee-Family“, unseren Jungnationalspieler Jan Colin Völker oder zum Beispiel Einzelspezialist Lars Schänzler bedeutet die Bundesliga nicht mehr als eine Ergänzung zu ihrem Internationalen Turnierkalender.

Die Problematik, dass gerade diese Spieler dem Team wegen internationaler Verpflichtungen ab und zu fehlen, ist eine unserer größten Herausforderungen.

Mit dem Iren Nhat Nguyen (18) und der Ungarin Vivien Sándorházi (17) haben wir aktuell zwei der heißbegehrtesten europäischen Jung-Stars unter Vertrag.

In der aktuellen Saison lautet unser Ziel wieder, zum dritten Mal in Folge ins „Final Four“ einzuziehen. Da für uns die direkte Qualifikation über die Plätze 1 oder 2 nach der Punkterunde illusorisch ist, lautet der Plan: Erreichen von Platz 3 oder 4, um dann im April mit einem Viertelfinal-Heimspiel das Ticket zum Final Four zu lösen.

Aktuell befinden wir uns sportlich im Soll und die Chancen stehen sehr gut!



Sechs weitere Teams mit großen Zielen

Unser Zweitligateam (unten links) geht mit einigen unserer Youngster an den Start. Leider fehlt mit Runa Plützer (19) unsere vielversprechendste Nachwuchsspielerin wegen einer Handverletzung. Für das Team um die Eigengewächse Mark Byerly und Elias Beckmann geht es um den Klassenerhalt.

Team 3 (unten rechts) startet seit vielen Jahren in der Oberliga und versucht, in diesem Jahr „einfach mal so“ den Sprung in die Regionalliga zu schaffen.

Und auch die Mannschaften dahinter, die zum überwiegenden Teil aus Nachwuchsspielern bestehen (14-18 Jahre), möchten aus der Verbands- in die Oberliga, aus der Landes- in die Verbandsliga sowie aus der Bezirks- in die Landesliga aufsteigen.

Und auch unser 7. Team möchte nach dem Abstieg aus der Kreisliga in die Kreisklasse wieder in Erstere zurück.



YONEX
PRÄSENTIERT
**BADMINTON
WESTDEUTSCHE
MEISTERSCHAFT 2019**

SA 5.1.2019
MIXED INKL. HALBFINALE
HERRENEINZEL,
DAMENEINZEL

SO 6.1.2019
HERRENDOPPEL
DAMENDOPPEL
FINALSPIELE AB 15.00 UHR

HALLE STEINBRECH
EINTRITT FREI

VERANSTALTER:
**BADMINTON LANDESVERBAND
NORDRHEIN-WESTFALEN E.V.**

AUSRICHTER:
TV REFRATH

UNICEF Babolat www.bs24.de H Herten KG
BB Bank BELKAW SSila Signalbau eichenauer

Tolles Badmintonereignis direkt zum Jahresbeginn mit vielen Refrathern Teilnehmern

Das neue Jahr beginnt am ersten Wochenende mit dem höchsten Turnier auf Landesebene, den Westdeutschen Meisterschaften 2019. Am 5. und 6. Januar treffen sich zum neunten Mal in Folge die Besten aus NRW beim TV Refrath in Bergisch Gladbach.

Eine erneut große Aufwertung erfährt die Veranstaltung auch diesmal durch das Scoring-System auf sechs Großmonitoren, die hinter den Spielfeldern stehen. Bekannt ist dieses Equipment von der DM in Bielefeld sowie von den German Open. Dank der Hilfe von Wilfried Jörres lässt sich dieser Service überhaupt nur realisieren.

Zuschauer sind an beiden Tagen sehr gerne gesehen und haben bei allen Spielen freien Eintritt.

Badminton BUNDES LIGA | **TV REFRATH**

**SA 19.01.
18 UHR
VS LÜDINGHAUSEN**

2. BUNDESLIGA
**SA 19.01. — 14 UHR
VS BERLIN**

**SO 20.01. — 11 UHR
VS PEINE**

HALLE STEINBRECH
ERWACHSENE 6 EUR
JUGENDLICHE 4 EUR

UNICEF Babolat www.bs24.de H Herten KG
BB Bank BELKAW SSila Signalbau eichenauer

Badminton BUNDES LIGA | **TV REFRATH**

**SO 10.02.
15 UHR
VS WIPPERFELD**

2. BUNDESLIGA
**SA 09.02.
18 UHR
VS MÜLHEIM 2**

HALLE STEINBRECH
ERWACHSENE 6 EUR
JUGENDLICHE 4 EUR

UNICEF Babolat www.bs24.de H Herten KG
BB Bank BELKAW SSila Signalbau eichenauer

Badminton BUNDES LIGA | **TV REFRATH**

**SO 24.02.
15 UHR
VS DORTELWEIL**

2. BUNDESLIGA
**SA 23.02.
14 UHR
VS WESEL**

HALLE STEINBRECH
ERWACHSENE 6 EUR
JUGENDLICHE 4 EUR

UNICEF Babolat www.bs24.de H Herten KG
BB Bank BELKAW SSila Signalbau eichenauer

Badminton BUNDES LIGA | **TV REFRATH**

**FR 22.03.
19 UHR
VS BEUEL**

2. BUNDESLIGA
**SA 23.03.
14 UHR
VS HOHENLIMBURG**

HALLE STEINBRECH
ERWACHSENE 6 EUR
JUGENDLICHE 4 EUR

UNICEF Babolat www.bs24.de H Herten KG
BB Bank BELKAW SSila Signalbau eichenauer



BABOLAT German International U17 in Refrath: Marcello Kausemann / Bennet Peters Dritte!!

Die Erstauflage dieses Turniers auf deutschem Boden wurde direkt zu einem Erfolg: 130 Spielerinnen und Spieler aus elf Nationen hatten gemeldet und das Lob an den Ausrichter TV Refrath war am Ende sehr groß.

Für ein herausragendes Ergebnis aus Sicht des TV Refrath sorgten Marcello Kausemann / Bennet Peters im Jugenddoppel U17, die Dritte wurden.

Im kommenden Jahr wird das Turnier erneut am zweiten Juniwochenende (6.-9.6.) in Refrath stattfinden

Dario Wittstock verstärkt Trainerteam

Wir sind sehr glücklich, mit dem 18-jährigen TVR-Eigengewächs Dario Wittstock einen sehr talentierten, frisch ausgebildeten „C-Trainer-Leistungssport“ in unseren Reihen zu begrüßen.

Dario ist neben seinem Studium bei uns seit 1.9. als Werkstudent mit 19 Stunden beschäftigt und kümmert sich in erster Linie um das Talentnest C, aber auch die Schüler und Jugendlichen U13 bis U19, einen Teil des Athletiktrainings sowie den sehr umfangreichen Bereich der Turniermeldungen.

Dario ist aus unserem Trainerteam nicht mehr wegzudenken und hat sich nicht nur fachlich enorm weiter entwickelt, obwohl er in diesem Jahr erst 18 Jahre alt geworden ist.

Seine Akzeptanz bei den Spielern ist super und er bringt enorm viel Power mit!



DMU13 in Burg (Sachsen-Anhalt): Platz 5 für Ommer/Euler

Sieben Talente des TV Refrath machten sich im November mit dem „Team-NRW“ auf zur Deutschen Meisterschaft U13 in Burg (Sachsen-Anhalt). Da nur zwei Refrathler zum älteren Jahrgang gehörten, ging es in erster Linie darum, Turniererfahrungen auf höchstem Niveau zu sammeln.

Besonders zu überzeugen wusste das Jugenddoppel Philipp Euler und Sören Ommer, die zunächst eine Berliner Paarung aus dem Rennen warfen, bevor sie den an 8 gesetzten Chen/Decker gegenüberstanden. Nach 0:1 Satz- und 5:11 Pausenrückstand besannen sich die Refrathler auf ihre kämpferischen Fähigkeiten und gewannen noch mit 18:21, 21:19, 21:13. Auch im Viertelfinale gegen die an Eins gesetzten späteren Deutschen Meister Kulkarni/Pongratz blieben Euler/Ommer dicht an einer Überraschung und standen beim 14:21, 22:24 kurz vor einem Satzgewinn. Schlussendlich waren beide mit dem 5. Platz dann aber sehr zufrieden.

Im Jungeneinzel kam Philipp Euler wie auch der ein Jahr jüngere Mika Dörschel leider nicht über die erste Runde hinaus. Dörschel darf jedoch im nächsten Jahr nochmals in derselben Altersklasse starten. Im Mixed spielte Euler mit der 10-jährigen Nina Steffes und beide überstanden die 1. Runde gegen eine Paarung aus Rheinhessen-Pfalz, bevor sie gegen die an Eins gesetzten Hamburger keine Chance hatten.

Die jüngsten Teilnehmer im Feld waren die beiden Refrathler Mädchendoppel Maika Iffland/Fanny Gieseke und Gloria Poluektov/Nina Steffes, die sich überraschend als U11er für die DM U13 qualifiziert hatten. Für alle vier war der Turnierstart am Samstag verständlicherweise von einiger Nervosität geprägt. Alle vier machte ihre Sache jedoch dann sehr gut, standen gegen ihre Gegnerinnen aus Bayern bzw. Hessen aber auf verlorenem Posten.

Doch gerade die Mädchen U11 machen den Refrathler Verantwortlichen große Hoffnungen, in zwei Jahren in U13 um die Medaillen mitzuspielen.



Westdeutsche Meisterschaften Nachwuchs

20 Medaillen durften sich die Refrathener Nachwuchstalente im November um den Hals hängen lassen. Wie immer waren einige Überraschungen dabei und andere fehlten auf dem Treppchen. Mit 37 Teilnehmerinnen und Teilnehmern hatte der TVR das größte Aufgebot und holte hinter dem 1. BC Beuel die meisten Titel und Medaillen aller Vereine in Nordrhein Westfalen..

In der Altersklasse U11 kamen Jona Große, Timon Polley und Nina Steffes auf gute 5. Plätze. Noch besser machten es Gloria Poluektov als Dritte sowie Maike Iffland (Foto), die in einem hochklassigen Finale in drei Sätzen unterlegen war und Vizemeisterin wurde. Gut präsentierten sich Kalliope Hermel, Fanny Gieseke und Pia Rappen, die jeweils gegen gesetzte Spielerinnen ausschieden.

Die starken Refrathener U11-Mädchen behaupteten sich auch im Mädchendoppel U13. Poluektov/Steffes wurden Fünfte und Iffland/Gieseke holten nach tollen Leistungen als Dritte sogar eine Medaille. Dies gelang auch Philipp Euler und Sören Ommer bei den Jungen. Die übrigen Teilnehmer Mika Dörschel, Tim Schmitz und Jonah Strack schieden gegen gesetzte Gegner aus.

In U15 unterlag Antonia Kuntz im Viertelfinale und wurde ebenso Fünfte wie Julian Strack bei den Jungen. Nikolaj Stupplich holte Platz Drei und verlor nur gegen den späteren Westdeutschen Meister. Tim Barion unterlag in Runde Eins, Julian Marcus und Noah Volkmann gewannen ihr erstes Match, schieden jedoch unter den letzten 16 aus. Im Doppel gab es für Marcus/Barion und Volkmann/Jonas Polley Erstrundenniederlagen gegen gesetzte Paare, aber Julian Strack holte mit seinem Mülheimer Partner die zweite Medaille in dieser Altersklasse für den TVR. Bitter war das Fehlen von Nikolas Klauer, der in allen Disziplinen sehr gute Medaillenchancen gehabt hätte und auch Lena Schwerm fehlte wegen einer Verletzung ihrer Partnerin.



Die absolute Dominanz zeigte der TV Refrath in der Altersklasse U17. Hier gingen alle 5 Titel ins Bergische. Überraschend spielten am Sonntag Bennet Peters und Marcello Kausemann im Jungendoppel sowie Peters (Foto) im Einzel. Aber auch Jannick Mötting holte sich den Titel mit seiner Bonner Partnerin dank einer sehr nervenstarken Leistung im Endspiel. Sehr stark präsentierte sich auch Julie Marzoch (Foto), die im Doppel mit Jule Alberts (Mülheim) und im Einzelfinale gegen Vereinskameradin Sarah Molodet ihre Außenseiterchancen perfekt nutzte und zwei Goldmedaillen holte.

Eine weitere Bronzemedaille holten Marcello Kausemann und Sarah Molodet im Mixed U17, aber auch „dahinter“ gab es beeindruckende Vorstellungen. So holte Jonas Werner gegen den späteren Vizemeister einen Satz und Christian Rocholl (9.), Mark Euler und Jannick Mötting (beide 5.) konnten mindestens ein Spiel gewinnen. Auch Marie Schmidt war in der ersten Runde siegreich und holte mit Svea Powiton im Doppel einen starken 5. Platz, wie auch Euler/Marzoch im Mixed und Mötting mit Yannick Schneider sowie Euler mit Kaspar Voß im Doppel.

Nur ein kleines Aufgebot vertrat den TVR in U19. Enrico Kausemann startete nur im Einzel und gewann bei seinem letzten Jugendturnier das erste Spiel bevor er in Runde Zwei ausschied. Corvin Schmitz holte zwei Bronzemedailles und war in beiden Halbfinals dicht an einer Überraschung, sowohl im Einzel als auch im Doppel mit Tim Schmalstieg aus Willich. Für eine sehr große Medaillenüberraschung sorgte schließlich Nele van der Coelen, die mit ihrer Partnerin Anna Franck aus Walheim Bronze im Doppel holte und dabei in Runde Eins die an Drei gesetzte Paarung besiegen konnte.

Toll war in diesem Jahr, dass ein großer Teil des Refrathener Teams bei den Endspielen für eine sehr gute Stimmung sorgte und die eigenen Spieler unterstützte.

Die Refrathener Trainer zeigten sich vor allem mit dem zweiten Turniertag sehr zufrieden und waren glücklich über die Medaillenausbeute. Heinz Kelzenberg: „Die Tatsache, dass wir insgesamt 20 Medaillen geholt haben und damit vier mehr als letztes Mal freut uns sehr. Es hätten sogar noch drei oder vier mehr sein können. Im letzten Jahr hatten wir 12 Qualifikanten zu den Deutschen Meisterschaften, davon aber sechs, die anschließend altersmäßig aus der Jugend ausgeschieden sind. In diesem Jahr sind es zehn Teilnehmer, die aber alle noch in der Jugend bleiben. Hinzu kommen fünf Teilnehmer an der DM U13, wo wir beim letzten Mal keinen einzigen Starter hatten. Die Tendenz ist also sehr positiv“.



Cheerleading

Der IOC hat Cheerleading im Dezember 2016 das Prädikat „Olympische Sportart“ verliehen. Das war längst überfällig. In Bergisch Gladbach wird dieser Sport bereits seit über 10 Jahren in der Cheerleading-Abteilung des TV-Refrath gefördert. In der vergangenen Saison haben die Cheerleader der „Passion Cheer Unit“ die Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft CCVD erreicht und beeindruckende Leistung gezeigt.

Oskar Groh, bekennender „Cheer-Dad“ hat sich mit Christina Aronica, der Abteilungsleiterin der PCU über den Sport, ihre Arbeit, das Training und Ziele unterhalten.

Christina, wir haben uns heute getroffen, um über Deine Arbeit für die Passion Cheer Unit im TV Refrath zu reden.

Richtig!

Zuerst möchte ich wissen, wie Du überhaupt zum Cheerleading gekommen bist

Uuh – das ist ja schon verdammt lang her. Es gab eine Klassenkameradin von mir, die hat damals diesen Sport betrieben und hat mich aufgefordert, einfach mal mitzukommen. Dann bin ich mitgekommen und – ZACK – war ich drin und wollte nicht mehr raus.

Das war noch nicht beim TV Refrath, oder?

Nein! Das ist ja auch jetzt schon fast 30 Jahre her und da gab es noch gar kein Cheerleading im TV Refrath. Das war eine Cheerleader-Mannschaft, die zu einem Football-Verein gehörte; also so ganz klassisch – am Spielfeldrand anfeuern!

Und dann, nach der Schule ging es weiter in den Beruf? Hast Du dann auch mal mit dem Cheerleading aufgehört oder warst Du die ganze Zeit dabei?

Ich habe tatsächlich mal für ein Jahr aufgehört, zu der Zeit, als ich mein Abitur nachgemacht habe. Es war schrecklich! Also, die ersten Wochen waren cool. Auf einmal hatte ich sehr viel Freizeit. Dann habe ich aber ganz, ganz schnell gemerkt, dass das nicht so bleiben wird. Der Sport fehlte mir einfach zu sehr. Also eigentlich habe ich während der Ausbildung, der Schule, des Studiums durchgehend Cheerleading gemacht.

Als Aktive?

Klar, als Aktive und dann irgendwann auch als Trainer – also parallel – aktiv und als Trainer.

Wo hast Du als Trainer angefangen?

Das war auch ein Football-Verein und dort habe ich das Kinder-Team gecoacht. Ich habe also ganz klassisch, bei den Kleinsten, angefangen!



Wie kam es dann zur PCU und TV Refrath?

Auch da war es eine Freundin, die damals die Abteilung leitete und mich fragte: „Hey, wie wär’s? Hast Du nicht Zeit, hast Du nicht Lust? Ich brauche mehr Input, ich brauche Unterstützung. Komm doch einfach mal vorbei!“ Und dann bin ich vorbeigekommen, es hat mir gefallen und so bin ich geblieben.

Inzwischen bist DU die Abteilungsleiterin.

Richtig!

Wie lange schon?

Die Abteilung leite ich jetzt seit über vier Jahren. Vielleicht auch viereinhalb...

Und die PCU gibt es seit?

Seit 10 Jahren, fast 11 Jahre.

Wie ist denn die Anerkennung, ganz speziell im Verein? Ich meine, spricht man mit Leuten, die Cheerleading überhaupt nicht kennen, trifft man oft auf die typischen Vorurteile von „Rumgehüpfte mit Pompons“. Die PCU hat im Laufe der Jahre aber doch einige Erfolge vorzuweisen. Hast Du im Laufe der Zeit bemerkt, dass sich in der Wahrnehmung des Sports etwas verändert hat?

Ich glaube, dass es generell so ist, dass in Deutschland der Sport populärer wird und das hat dann auch ganz viel mit der Anerkennung zu tun. Wenn die Leute verstehen was wir machen, dann verstehen sie auch, dass es wirklich Sport ist und nicht nur „nett aussehen und winken“.

Ich nehme an, Ihr bekommt dann auch Unterstützung aus dem Verein selbst?

Ja natürlich! Wir arbeiten als Abteilung des TV Refrath mit dem TV Refrath sehr eng zusammen. Da geht es – ganz platt – um finanzielle Unterstützung und auch organisatorische Unterstützung, die wir vom TV Refrath bekommen. Und ich glaube, genau wie im Rest von Deutschland, ist auch im TV Refrath das Verständnis und die Anerkennung für den Sport mit den Jahren gewachsen.

Organisatorisch wird Euch ja viel vom Verein abgenommen. In der PCU – also der Abteilung selber – muss ja immer noch eine ganze Menge organisiert werden. Dabei helfen u. a. ja auch die Eltern mit, aber auch die Cheerleader selbst arbeiten als Trainer für die jüngeren Teams. Wie läuft das? Ist das ein Selbstläufer oder steckt auch hier ein riesen Berg an Planung dahinter? Die Unterstützung gehört dazu, oder?

Natürlich! Also für mich sind das sozusagen zwei Paar Schuhe. Ich habe einmal die Eltern, die mich massiv unterstützen, ohne die wäre ich – ganz ehrlich – aufgeschmissen. Da geht es ganz viel um Busse anmieten, Jugendherbergen oder Hotels buchen, wenn wir in andere Städte fahren oder wenn es um Uniformbestellungen oder Trainingsanzüge geht. Alles Mögliche! In allen Bereichen habe ich das Glück, dass Eltern mithelfen und mitorganisieren und das ist leider kein Selbstläufer. Aber das schöne ist, wenn man bei jemandem spürt, da ist Interesse am Engagement vorhanden, bekommt man denjenigen glücklicherweise auch ganz schnell ins Boot. Auch das ins Boot holen erfordert noch Vorbereitung. So muss ganz viel aufgeklärt werden: „Was ist unsere Gangart, was sind unsere Ziele?“. Und meistens ist es so, dass die Eltern auch gerne mitarbeiten. Und das ältere Mädchen als Trainer für die Jüngeren arbeiten, ist auch etwas, mit dem

ich meine Sportler in alle Richtungen fördern kann. Wenn da also jemand ist, der das Potential hat zu coachen, wäre ich ja blöd, das nicht zu nutzen, nicht wahr? Wir sind in der Passion Cheer Unit ein Fan von breit gefächertem Input und nutzen alle Ressourcen, die sich bieten.

Die Regionalmeisterschaft fällt in der kommenden Saison – zumindest für Rheinländer – sehr ungünstig auf den Samstag nach Aschermittwoch. Das heißt ja für die Cheerleader, vor allem für die ganz Kleinen zu Karneval, wenn es draußen kalt und nass ist, werden keine Kamelle gesammelt, weil alle gesund bleiben wollen. Die Größeren müssen sich auch zurückhalten, was Karnevalspartys angeht mit einem strengen Alkoholverbot. Ist das einfach? Nehmen das alle so hin?

Ich hoffe das! Also erstmal muss man sagen, es ist ein kolossal fatales Datum für das Rheinland – gar keine Frage. Auf der anderen Seite muss ich sagen, wir können unserem Verband dankbar sein; zehn Jahre lang haben sie es geschafft, dieses Datum nicht zu bekommen. Jetzt ist es soweit. Im Verein ist bei uns klar kommuniziert, was das bedeutet. Glücklicherweise ist der Wille, erfolgreich zu sein, so hoch und auch das Verständnis dafür, wie es einem gehen könnte, wenn man Karneval durchgefeiert hat, bei den Mädchen, dass ich das Gefühl habe, dass ich kein Problem haben werde. Das größere Problem ist, dass Bergisch Gladbach über Karneval die Hallen schließt. Das heißt: kein ordentliches Training vor der Meisterschaft!

Oh, das habe ich noch nicht gewusst. Ich dachte, wir machen auch dann Training.

Ja, machen wir auch. Die Frage ist nur: wo?

Ich bin mir sicher, auch dieses Problem wirst Du lösen! Noch einmal zur Organisation und Finanzierung: Gibt es eigentlich auch Sponsoren, die Euch unterstützen?

Wir haben das Glück gehabt, dass wir Sponsoren hatten, die so „Einmal-Sponsoring“ gemacht haben. Etwa für einen Jogging-Anzug, für ein T-Shirt. Sowas haben wir schon geschafft. Es gibt aber noch niemanden, der uns regelmäßig unterstützen würde. Es geht einher mit der Popularität des Sports. Wir sind also noch voller Hoffnung, dass unsere Chancen auf Sponsoren größer werden, je populärer wir werden.

So, zu Euren Teams. Momentan sind das drei? Vier! Vier sogar! Wie sieht es mit Nachwuchs aus? Gibt es Nachwuchs? Wird er dringend gesucht? Wieviel Kapazität gibt es überhaupt im Verein?

Grundsätzlich hätten wir gerne mehr Nachwuchs. Also wir haben großes Interesse mehr Leute aufzunehmen und vor allem auch junge Kinder an diesen Sport heranzuführen. Insbesondere unser Kinder-Team hätte gerne mehr Kinder. Wir haben allerdings ein großes Problem mit den Kapazitäten. Die Hallen, die wir zur Verfügung gestellt bekommen, sind einfach nicht groß genug. Also wir quetschen uns im Training. Und das verursacht gerade ein großes Problem. Es ist tatsächlich so, dass wir Leuten sagen mussten: „Es ist schön, dass ihr hier seid, wir würden euch auch gerne aufnehmen, aber wir haben einfach räumlich keinen Platz mehr für euch!“

Davon ausgehend, dass bereits alle daran arbeiten, dass sich die Situation verbessert, was müssen dann junge Cheerleader – wobei ich hier Jungen und Mädchen meine – mitbringen, um Cheerleader zu werden?

Also grundsätzlich muss die Freude an Bewegung vorhanden sein. Wenn man diesen

Sport wettkampfmäßig betreibt, ist es wie in jeder anderen Sportart auch, unheimlich wichtig, beim Training anwesend zu sein. Wir trainieren dreimal die Woche und die Kinder müssen dreimal die Woche kommen! Da gibt es kein „Heute habe ich aber keine Lust!“ oder „Heute möchte ich lieber mit Freunden ins Kino gehen!“ Ich sage es immer so: Ich habe an diesem Tag eine Verabredung mit zwanzig anderen Mädchen und Jungs – in der Turnhalle! Und ich sage ja auch keine Verabredung ab, um andere zu treffen. Es ist ein fester Termin und um die Ziele zu erreichen, muss man sehr zuverlässig sein! Und der Rest kommt meistens von selbst.

Und man muss Teamplayer sein!

Definitiv! Cheerleading ist eine absolute Team-Sportart, die sehr viel Zuverlässigkeit auch in der direkten Arbeit erfordert, weil wir nun mal mit Hebefiguren und Akrobatik arbeiten. Und wenn ich da nicht zuverlässig arbeite, dann gibt es Verletzungen und das wollen wir nicht.

Das bringt mich auf eine Frage, die mir jemand gestellt hat: Wie hoch ist die Verletzungsgefahr?

Christina lacht! Man würde es gerne verschweigen, aber es ist tatsächlich so, dass Cheerleading eine sehr hohe Verletzungsgefahr mit sich bringt. Das sieht man auch in Rankings, wenn man guckt, welche Sportart birgt welches Verletzungsrisiko, da ist Cheerleading ganz weit vorne. Wir sprechen hier halt von Akrobatik und Bodenturnen und große Höhen, in denen diese Dinge auch passieren. Ich kann nur sagen, dass wir in der PCU sehr bemüht sind, dieses Verletzungsrisiko so gering wie möglich zu halten. Wir arbeiten nach der Devise, dass wir erst sehr perfektionistisch an Basis-Dingen zu arbeiten um dann an die Gefährlicheren zu gehen. So schaffen wir es auch, das Verletzungsrisiko so gering wie möglich zu halten.

Du hast schon von Zielen gesprochen. Ich kann mich gut an die letzte, sehr erfolgreiche Saison erinnern, weil ich da ja schon dabei war. Was sind Eure Ziele für diese Saison?

Ein ganz, ganz großes Ziel in jeder Saison ist natürlich die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft. Das bedeutet, wir müssen uns auf der Regionalmeisterschaft so gut präsentieren, dass wir die Qualifikation für die Deutsche Meisterschaft bekommen. Das ist jedes Jahr das Hauptziel. Dieses Jahr ist es noch ein bisschen anders, insbesondere weil unsere Seniors auf der Deutschen Meisterschaft der letzten Saison den dritten Platz erreicht haben, was schon mal sehr weit vorne ist. Das heißt, wir haben uns alle im Senior-Bereich auf ein Ziel geeinigt, dass da lautet: „Wir wollen noch besser sein!“ Das hat auch die Trainingsart und die Einstellung der Mädchen und auch meine Arbeit ein bisschen verändert, weil wir ein sehr hochgesetztes Ziel haben. Aber zum Glück ist es fruchtbar, denn auf der anderen Seite ist es in den anderen Teams nicht anders. Die wollen auch vorne mitspielen! Die wollen nicht Zehnter sein, sie wollen vorne sein! Glücklicherweise ist eines unserer Junior-Teams auch sehr gut, mit einem vierten Platz auf der vergangenen Deutschen Meisterschaft. Das Team versucht jetzt, in der neuen Saison, eine Leistungsklasse höher an den Start zu gehen, was eine große Herausforderung ist.

Ich drücke die Daumen und bedanke mich für das Interview.

Studieren in den Niederlanden und nach Hause kommen zu PCU

Wir, das sind Kim (20) und Ann-Sofie (22) sind Cheerleader, seitdem wir denken können. Zusammen haben wir schon 25 Jahre aktives Cheerleading auf dem Buckel. Passion Cheer Unit war nicht unser erster Verein, aber er wird definitiv der Letzte sein. Die Turnhalle, die Teammitglieder und der ganze Verein ist unser Zuhause geworden. Und dennoch hatten wir beide einen Traum - studieren in den Niederlanden. Kim studiert *Psychologie* in Enschede und Ann-Sofie *International Business* in Venlo. Beides jeweils 180 und 120 km von Refrath entfernt. Das sind einige Kilometer, die uns jeden Dienstag, Freitag und Sonntag von unserer zweiten Familie und dem Training trennen. Trotz des Abstands versuchen wir so oft es geht nach Hause zu fahren, um das zu machen was wir lieben.

Ich, Kimberly, habe ungefähr 10 Jahre aktiv Cheerleading gemacht und bin jetzt noch Trainerin der PCU Cadets. Sobald ich die 180km zurückgelegt habe und die Türen zu den Umkleiden öffne, schauen mich schon viele Kinder fröhlich an und laufen mit offenen Armen auf mich zu. Es fühlt sich an, wie nach Hause kommen, weil man sehnsüchtig erwartet wird. In der Halle trainiere ich das Team mit den jüngsten Kindern und werde von meinen alten Teamkameraden begrüßt. Es ist schön, zu sehen, wie viele Teammitglieder sich freuen, dass man es in die Halle geschafft hat. Und wenn man es mal nicht zum Training schafft, weil man lernen muss, ist niemand böse. Wenn ich die Halle betrete, lege ich alle Fristen für kommende Präsentationen oder Termine für Klausuren beiseite und kann den Uni-Stress vollkommen vergessen. Es dreht sich alles nur rund um's Cheerleading. Hier in der Halle treffe ich auch meine beiden Schwestern nach langer Zeit wieder, mit denen ich schon jahrelang zusammen diesen Sport erleben konnte. Und so dreht sich natürlich nicht nur in der Halle, sondern auch im Elternhaus wieder alles nur um's Cheerleading. Schnell werden bei uns Standardfragen wie „Wie geht's dir?“ oder „Wie läuft die Uni?“ vollkommen vergessen und durch „Wie läuft das Programm planen?“ und „Wie lief das Training?“ ersetzt. Es ist so, als wäre man nie weg gewesen. Bei PCU kann also jeder seine Träume leben und wird dabei unterstützt und gefördert.

Ich, Ann-Sofie habe mit Cheerleading angefangen, als ich 8 Jahre alt war. Schnell hat sich dann mein Leben rund um den Sport gedreht. Seitdem ich dann zur Passion Cheer Unit gewechselt bin, hat diese Seite meines Lebens ein Zuhause gefunden. Ich habe als Aktiver bei den Seniors angefangen und bin dann nach einer Saison wieder auf die Trainerseite gewechselt. Was kann man da sagen, wenn man nicht mehr so oft da ist? Ich vermisse es. Ich vermisse das Gefühl, jeden zweiten Tag in die miefige Turnhalle zu kommen, ich vermisse meine zweite Familie zu sehen und um aktiv etwas zum Erfolg beizutragen. Obwohl man natürlich aus der Ferne tut, was man kann. Glücklicherweise hat man jedes Mal aufs Neue das Gefühl, willkommen zu sein, respektiert und wertgeschätzt zu werden. Denn das ist PCU, jeder- egal ob Aktiver, Trainer oder Eltern- ist willkommen und jeder trägt auf seine eigene Weise zum Erfolg bei.



Kim (rechts) und ihre Schwestern

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

Fit & Aktiv

TVREFRATH

Fit & Aktiv



PRÄVENTIONSKURSE

zielgerichtetes Training
professionell angeleitet
unterstützt durch die Krankenkassen

Jetzt testen:
das Gesundheits-
studio »Fit & Aktiv«
des TV Refrath
mit einem
Präventionskurs
nach § 20!

www.tvr-fitundaktiv.de

Jetzt mit einem Präventionskurs unser Studio kennenlernen §20 - Was ist das?

Die gesetzlichen Krankenkassen haben sich zum Ziel gesetzt, den Gesundheitszustand Ihrer Versicherten zu verbessern und gesundheitlichen Beeinträchtigungen rechtzeitig wirksam zu begegnen, anstatt diese später kostenintensiv zu kurieren.

Hierzu steht seit dem Jahr 2000 durch den Gesetzgeber gemäß §20 SGB V jedem Versicherten ein Zuschuss zu sogenannten »primärpräventiven Leistungen« zu. Viele Krankenkassen unterstützen einen, manche auch zwei dieser Kurse im Jahr.

Dieser Präventions-Gedanke treibt auch uns im seit April 2017 bestehendem Gesundheitsstudio »Fit&Aktiv« des TV Refrath an. Wir bieten daher unter anderem den von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannten Kurs »Präventiver Kraftausdauerzirkel« an. Einen Monat lang können Sie damit 2x in der Woche die Wirksamkeit dieses hochmodernen Trainings an chipkartengesteuerten Geräten kennenlernen. Im Zirkel trainieren Sie Muskelkraft, Ihr Herz-Kreislauf-System und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Begleitet werde Sie dabei durch Sportwissenschaftler und einer Physiotherapeutin.

So funktioniert's

Der Kurs bedarf weder einer ärztlichen Verordnung, noch muss er von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden.

Sie treten einmalig mit 99,- € in Vorleistung. Am Ende des Kurses bekommen Sie nach regelmäßiger Teilnahme eine Bescheinigung für ihre Krankenkasse ausgehändigt. Diese reichen Sie bei Ihrer Kasse ein und bekommen mindestens 80 % der Kursgebühr erstattet. Gerne können Sie vorab einen Probetermin vereinbaren und sich im Anschluss zur Teilnahme am Kurs direkt im Studio anmelden.

TVREFRATH

Fit & Aktiv



Kurse

Cardio

Zirkel

mit unseren Partnern:



TV Refrath Fit & Aktiv

Wilhelm-Klein-Straße 18-20 · Refrath · T 02204 86788 60 · www.tvr-fitundaktiv.de

Floorball

Ein Spitzenteam – nicht nur auf dem Spielfeld! Neuer Schwung für die Floorball-Saison

Die „Refrath Tigers“ sind mit großem Elan in die neue Saison gestartet. Mehr als 70 aktive Floorballer zählt die Abteilung zur Zeit, Tendenz steigend – denn von unten rückt reichlich talentierter Nachwuchs nach. Floorball, eine Mischung aus Eis- und Feldhockey, ist weiterhin eine rasant wachsende Sportart für Mädchen und Jungen, die Koordination, Ausdauer und Teamgeist fördert.

In beinahe allen Altersklassen sind Teams des TV Refrath im Liga- bzw. bei den Kleinsten im Turnierbetrieb vertreten. In der U9 gab es in der letzten Saison so viel Zuwachs, dass die Jahrgänge 2009 und 2010 nun eine neue U11 Mannschaft bilden, während die U11 der letzten Saison (Jahrgänge 2006, 2007 und 2008) nun in die U13 Regionalliga wechselten. Mit U15 und Herren Teams ist die Abteilung komplett.



Mannschaftsgeist auch in der Kletterhalle

Dass die Floorballer eine ganz besondere Abteilung sind, zeigte sich bei einem Ausflug Anfang November: Mehr als 40 aktive Sportler, ihre Eltern und Geschwister trafen sich im „Stuntwerk“ in Köln. Dort hatte Ex-Abteilungsleiter Florian Kreuzwald, ein erfahrener Boulderer, einige Kollegen an den Start gebracht, die den Kids die besten Wege durch die Steilwände zeigten. Überstehende Klippen und hohe Sprünge erforderten Mut, und viele kleine Floorballer schafften es, ihre anfänglichen Ängste zu überwinden. Auch viele Erwachsene stürzten in die Wände, und probierten sich in der Welt des Parcours und des Boulderns. Dank reichlicher Spenden gabs abschließend noch ein großes Buffet, und die Teams hatten am Ende eines klasse Vormittags sicherlich noch besser zueinander gefunden.



Wer neugierig auf Floorball geworden ist, ist herzlich eingeladen an den Heimspieltagen der U11 am 2. Dezember, der U15 am 01. Dezember oder der U13 am 09. Dezember in der Turnhalle des Otto-Hahn-Gymnasiums in Refrath vorbeizuschauen. Spannende Matches erwarten Sie – und natürlich auch reichlich Kuchen, Würstchen, Getränke und andere Leckereien!



Handball

Die neue Saison ist angelaufen!

#HSGSaisoneröffnung 2018:

Auch in diesem Jahr wurde die neue Saison 2018/2019 wieder gebührend eröffnet. Zunächst durften sich unsere kleinsten auf einem Spieleparcours und einem kleinen Handballturnier austoben. Im Anschluss konnten sich die Zuschauer über die zweite Ausgabe des All-Star-Spiels freuen. Viele Refrather, Hander und Gladbacher Handballrecken schnürten nochmals die Handballschuhe und hatten sichtlich Spaß. Wie auch schon im Vorjahr wurde das Event durch Testspiele der 1.Damen und der 1.Herren beendet. Ein besonderer Dank gilt auch in diesem Jahr unseren Sponsoren!



#HSGSeniorenteams:

Im ersten Jahr unter dem neuen Trainer Mario Jatzke steht die 1.Herren nach anfänglichen Schwierigkeiten auf einem tollen vierten Platz und hat die letzten sechs Spiele alle gewinnen können. Vor der Weihnachtspause warten nun noch drei dicke Brocken auf das Team.

Die U23 befindet sich unter dem neuen Trainerteam Esna-Ashari/Braun im Aufstiegs-kampf, musste jedoch bereits zwei Niederlagen hinnehmen und blickt nun mit Spannung auf das Topspiel gegen den aktuellen Tabellenführer und Aufstiegsfavoriten aus Köln-Wahn.



Die dritte Herrenmannschaft erlebt den wohl heftigsten Umbruch aller Teams in dieser Saison. Der neue Trainer Heinz Tillmann versucht viele junge Spieler in den Kader einzubauen. Zurzeit steckt man im unteren Drittel der Tabelle fest. Mit dem Abstieg will man aber natürlich zum Ende der Saison nix mehr zutun haben.

Die erste Damen von Trainer Thomas Bäckmann hat nach ihrem Aufstieg das Abenteuer Verbandsliga begonnen und befindet sich dort im unteren Drittel der Tabelle. Mit dem Aufstieg wird man aber sicherlich nichts zutun haben. Die Mannschaft ist noch sehr jung und entwickelt sich von Spiel zu Spiel. Nach dem deutlichen Sieg im Pokalviertelfinale gegen den Longericher SC konnte man sich zum zweiten Mal in Folge für das Pokal Final Four qualifizieren und freut sich schon auf das Wochenende im April/Mai 2019.

Die zweite Damen hat zur neuen Saison einen neuen Trainer bekommen. Auf Trainer Dietmar Backes folgte Michael Romanov, welcher als aktuell verletzter Spieler unserer 1.Herren das Coaching übernommen hat. Nachdem man letztes Jahr den Abstieg erst kurz vor Ende der Saison verhindern konnte, steht man aktuell auf einem tollen achten Platz und hat bereits sechs Punkte auf der Habenseite.



#HSGJuniorenteams:

In der laufenden Saison gehen 17 Jugendmannschaften für die HSG an den Start. Mit Insgesamt 23 Teams stellt man den größten Verein im Handballkreis Köln/Rheinberg. Auch im gesamten Handballverband Mittelrhein gehört man zu den größten Vereinen. Im Rahmen dieses Artikels kann man nicht über alle Teams ausführlich



berichten. Trotzdem möchten wir einzelne Mannschaften kurz vorstellen.



Aushängeschild der gesamten Jugendabteilung ist die männliche A1-Jugend, welche erneut in der Jugendregionalliga spielt. Die Mannschaft von Trainer Darko Dordic zeigt dort leider noch sehr wechselnde Leistungen. Siege gegen die Tabellenführer aus Haan und Rheinhausen folgen teils deutliche Niederlagen gegen vermeintlich schwächere Gegner. Ein weiteres Highlight für unsere A1 war das Testspiel gegen die U19-Nationalmannschaft von Israel am 02.10.2018. Trotz deutlicher Niederlage war das Spiel ein besonderes Erlebnis.

Die männl. C1-Jugend spielt in der Verbandsliga Mittelrhein und hat daher leider knapp die Qualifikation für die Oberliga verpasst. Die Mannschaft von Mathias Bisten und Scott Morris peilt nun den Verbandsligatitel 2019 an.

Unsere E1-Jugend und D1-Jugend spielt in Ihren Ligen ganz oben mit und kann viele Gegner bisher teilweise mehr als deutlich besiegen. In der Rückrunde wird man nun öfter auf gleichwertige Mannschaften treffen und versuchen sich auch dort zu behaupten.

Einige zweite Mannschaften haben in ihren Ligen noch einige Schwierigkeiten, wobei alle Mannschaften sich gut entwickeln. Hervorzuheben ist dabei sicherlich unsere A2, welche in der Kreisliga einsam als Tabellenführer ihre Kreise zieht. Unserer männl. C2 ist nun auch endlich der erste Saisonsieg gelungen. Im Vorfeld hatten die Jungs einige deutliche Niederlagen einzustecken.

Im weiblichen Bereich sticht unsere C1 deutlich heraus, welche viele Spiele sehr deutlich gewinnen kann. Die Mannschaft von Jana Asselborn und Laura Tillenkamp entwickelt sich prächtig und würde sicherlich auch auf Verbandsebene eine gute Rolle spielen.

Ganz oben in der Tabelle steht auch unsere weibliche B-Jugend, welche in diesem Jahr von Maren Bender betreut wird. Natürlich möchte man auch am Ende der Saison ganz oben stehen und den Meistertitel feiern.

Herzsport

Warum Herzsport? Wer nimmt daran teil? Wozu soll das gut sein? Bewegung in Zeitlupe? Nur was für Alte? Wie läuft das so ab? Wann findet das statt?

Fragen über Fragen!

Wen es betrifft, der sollte sich näher erkundigen, sich aufmachen und aktiv werden! Aber vorab hier einige Stimmen von Teilnehmer/innen der Herzsportgruppe Do. 20.00 Uhr.

Ed.: Wie bist du in die Herzsportgruppe gekommen?

Nach meinem Herzinfarkt vor einigen Jahren und der anschließenden Reha wurde mir von Ärzten dringend geraten, das Angebot für Herzsport wahrzunehmen. Durch den Tipp einer Bekannten meiner Frau habe ich die Gruppe im TV Refrath gefunden. Meine Krankenkasse hat mir diese Sportart bereits über 2 längere Perioden genehmigt.

L.: Warum machst du Herzsport?

Mein Arzt hat mir diese Sportart verordnet wegen meiner Herzrhythmusstörungen. Ich hatte auch schon mehrere Krankenhausaufenthalte, Stents wurden gesetzt u. a. stationäre Behandlungen durchgeführt. Alle meine Ärzte empfahlen: viel Bewegung! Aber Spaziergehen und häusliche Arbeit allein haben nicht diese positiven Effekte. Ich merke das sehr deutlich.

Hd.: Was gefällt dir in dieser Sportgruppe?

Mir gefällt besonders das Angebot an gezielten Übungen, dass unsere Trainerin Sylvia anwendet. Es sind spezielle Übungen, die man zu Hause nicht machen kann oder auch einfach nicht macht. Aber der feste Termin und die Gruppe stärken die Motivation. Die Teilnehmer/innen nehmen Anteil an den anderen. Man fragt, wie es geht und kommt so miteinander ins Gespräch. Ich freue mich immer auf den Donnerstag. Die Gruppe zieht mit – gegen die „Couchpotato-Mentalität“.

M.: Was ist für dich das Besondere dieser Sportgruppe?

Die Gemeinschaft der Gruppe, die Gespräche untereinander, so viele verschiedene Übungen, abwechslungsreiches Programm unserer Trainerin, die Regelmäßigkeit; bei akuten individuellen Schwierigkeiten kann ich mich auch mal ausklinken, und zur Not ist immer ein Arzt zur Stelle. Das gibt mir Sicherheit und Beruhigung. Diese Übungen könnte ich zu Hause alleine nie machen, weil das Risiko zu groß ist.

Hs.: Wie läuft so eine Übungseinheit ab?

Es wird pünktlich begonnen. Zuerst messen wir den Ruhepuls in Anwesenheit des begleitenden Arztes. Der Puls wird kontinuierlich fortlaufend gemessen und schriftlich festgehalten. Als Auftakt zum sportlichen Treiben gibt es leichte Bewegungsspiele mit Bällen oder anderen Geräten. Danach pulsen wir wieder. Dann folgen meist gymnastische Übungen – wie Dehnen, Kräftigen, Beweglichkeit der Gelenke u.ä. Unsere Trainerin verfügt über ein großes abwechslungsreiches Repertoire, das sehr gezielt eingesetzt wird. Zwischendurch gibt es auch mal eine Trinkpause. Fester Bestandteil ist immer eine Entspannungsphase: autogenes Training, Atemtraining, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen u. ä. Zum Schluss bleibt noch Zeit für ein Ballspiel in zwei Untergruppen gegeneinander. Das macht richtig Spaß, und alle freuen sich darauf. Dieser Teil dürfte meiner Meinung nach ruhig etwas länger dauern.

U.: Hat die Gruppe auch noch andere Aktivitäten außer Herzsport ?

Es ist gute Tradition, am Ende des Semesters auch mal in geselliger Runde in einem Lokal zusammen zu kommen. Im Sommer gehen wir gemeinsam Eis essen und vor Weihnachten verabredet sich die Gruppe zu einem gemütlichen Essen in einem schönen Restaurant. Dazu werden auch diejenigen Teilnehmer/innen eingeladen, die aus unterschiedlichen Gründen (Krankheit, Reha o.ä.) länger nicht am Herzsport teilnehmen konnten. Das stärkt das Wir-Gefühl und fördert die Motivation.

Eg.: Was gewinnst du durch den Herzsport?

Für mich als Berufstätigem ist 20 Uhr eine gute Zeit, weil ich ansonsten kaum Zeit für Sport finde. Die Regelmäßigkeit kommt mir auch sehr entgegen. Außerdem macht es mir Spaß, und ich kann etwas für meine Gesundheit tun. Die Einbindung in eine Gruppe vermittelt mir ein Wohlgefühl und Entspannung.

Diese Aussagen der interviewten Teilnehmer/innen geben einen Einblick in unsere Erfahrungen. Bei Interesse sollten die behandelnden Ärzte auf diese Möglichkeit für Herzpatienten hingewiesen werden, und mit einer ärztlichen Verordnung übernehmen die Krankenkassen einen Teil der Kosten. Der Herzsport ist aus gutem Grund langfristig angelegt, nicht nach dem Kurssystem (z.B. Beginn – 10 x – Ende), weil es sich für Patienten um eine begleitende Behandlung ihrer Herzbeschwerden handelt.

Nähere Informationen in der Geschäftsstelle des TV Refrath.

Für das Interview: Ulla Strahlenbach
Teilnehmerin der Herzsportgruppe

Nach Herz-OP und Reha suchten wir im Herbst 2017 eine Herzsportgruppe mit 2 Trainingseinheiten in der Woche.

Nach einiger Suche stießen wir auf den TV Refrath. Nach Probetrainings entschlossen wir uns dem Verein beizutreten und am Herzsport teilzunehmen.

Der Herzsport startet mit Aufwärmübungen, danach folgen dann gymnastische Übungen oder spezielle Turnübungen und für die letzte halbe Stunde folgt dann ein Volleyballspiel, welches von allen mit großer Begeisterung gespielt wird.

Die Aufnahme in die Gruppe war herzlich und freundlich.

Bei den Trainingseinheiten sind immer ein Arzt und speziell ausgebildete Trainer anwesend.

Auch in der Freizeit wird es nicht langweilig, es werden Weihnachtsfeier, Frühjahrswandern und Sommergrillen organisiert.

Alles in allem fühlen wir uns in der Gruppe bestens aufgehoben und werden noch oft mit Spaß dabei sein.

Ein Erfahrungsbericht von Ralf und Willi vom Mai 2018

Wir für Refrath – der Stammtisch der Refrathener Vereine und Institutionen*

* Eine Initiative des Bürger- und Heimatvereins Refrath e.V.



Mitglied werden und sich für Refrath engagieren

Kontakt und Infos unter:
www.bürger-heimatverein-refrath.de
info@bürger-heimatverein-refrath.de



- **Gegründet 1952**
Vorläufer IGR in den 20er Jahren
- **ca. 300 Mitglieder**
darunter auch Refrathener Vereine
- **5 Refrath-Bücher**
Verfasser: H.P. Müller
- **4 ausgewiesene Rundwege**
mit Beschreibungen und Karten
- **43 Informationstafeln**
zur Ortsgeschichte
- **mtl. Treffen & Infoabende**
jeden ersten Mittwoch im Monat
- **Jährliches Maifest**
seit 2008
- **Fahrten und Exkursionen**
auch für Nichtmitglieder
- **Pflege historischer Bauwerke**
Motte Kippekausen und andere
- **Pflege des Ortes**
z.B. Bepflanzung & Pflege
Siebenmorgen
- **Zusammenarbeit mit Refrathener Vereinen & Institutionen**
Initiator „Stammtisch Refrathener Vereine“



Kampfsport

Goshin Jitsu / Judo

Unsere beiden Kampfsportarten Judo und Goshin Jitsu verfolgen im Breitensport dieselben Ziele: den Körper hinsichtlich Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Flexibilität zu trainieren. Zudem geht es um die Schulung der Konzentrationsfähigkeit und des sozialen Verhaltens. Bei unserem Sport steht nicht im Vordergrund wie vielleicht der Volksmund meint, sich zu schlagen oder zu prügeln, sondern wir lernen, durch intensives Training unserer Verteidigungstechniken mögliche Angriffe eines anderen abzuwehren. Goshin Jitsu ist eine praxisnahe Selbstverteidigungsdisziplin, die sich aus den Techniken der Kampfsportarten Judo, Karate und Aikido zusammensetzt. Judo -wörtlich sanfter, flexibler Weg- hingegen ist eine japanische Kampfsportart, deren Prinzip "Siegen durch Nachgeben" beziehungsweise "maximale



Wirkung bei einem Minimum an Aufwand" ist. Anders als beim Goshin Jitsu gibt es beim Judo keine Schlag- und Tritttechniken. Auch spezielle Hebeltechniken am Handgelenk oder am Bein/Fuss sind verboten. Vielmehr ist beim Judo eine gute Wurftechnik oder eine erfolgreiche Halte- und Würge-technik entscheidend. Und genau das trainieren unsere Judo-Kids von 6 bis 16 Jahren zweimal die Woche bei unseren beiden Trainern Christian und Judith. Seit dem Frühjahr 2017 bieten wir auch Goshin Jitsu für Jugendliche zwischen 12 - 16 Jahren an. Trainer ist Martin. Anfang des Jahres legten die Kids der Anfangsstunde auch schon die erste Prüfung ab - 5. Kyu oder auch gelber Gurt. Unsere Judo- und GJ-Kids verstehen sich untereinander sehr gut und freuen sich auf jeden Einzelnen, der zum Schnuppern einmal vorbeikommt. Unsere Kleinen von 6-10 Jahren trainieren montags und donnerstags von 17.00 - 18.30 Uhr und die Älteren im Alter von 11 - 17 Jahren von 18.30 - 20.00 Uhr. Montags trainieren zeitgleich unsere GJ-Kids mit den älteren Judokas. Und was ist mit allen anderen Interessierten, die über 18 sind? Die sind natürlich herzlichst zum Schnuppertraining eingeladen. Zur Zeit allerdings nur beim Goshin Jitsu und zwar montags und donnerstags von 20.00 - 21.30 Uhr ebenfalls in der Schwerfelstraße. Judo-Interessierte können sich aber auch bei uns melden, da wir an dem Aufbau einer Erwachsenengruppe arbeiten.

Diese zwei hier haben auch über unser Schnupper-training den Weg zu uns gefunden und legten im Sommer des Jahres ihre erste Kyu-Prüfung bei Trainer Oli (Mitte) ab. Einige Techniken wie beispielsweise der Handkantenblock und der Kipphandhebel, der Rückriss, Handfegen und natürlich der Hüftwurf (O Goshi) wurden abgefragt und mit Bravour vorgeführt. Seit diesem Tag an sind Neha und Mesut berechtigt und verpflichtet, den gelben Gurt zu tragen.

Außerdem legten Barbara, Georgi und Christian K. Kyu-Prüfungen ab und tragen nun den blauen Gurt. Ab dem blauen Gurt ist ein Zweitprüfer, der sich ebenfalls kritisch die Ausführungen ansieht, Pflicht. Deswegen ist die Anspannung vor und während der Prüfung noch einmal etwas größer.



Aber die drei haben es geschafft und daher unser Glückwunsch auch an Euch an dieser Stelle.

Interesse geweckt? Dann zieht doch einfach eure guten, sportlichen Vorsätze für das Jahr 2019 vor und kommt vorbei. Wir freuen uns auf Euch!

Wir wünschen Euch eine schöne Weihnachtszeit und für das Jahr 2019 alles Gute, Zufriedenheit und beste Gesundheit.

Euer Christian Sütthoff (Abteilungsleitung)



Montags-

running team



MIT 80 JAHREN NOCH WART IM TRAINING

Die Montags-Jedermannen

Seit fast 30 Jahren treffen sich die Montags-Jedermannen zum gemeinsamen Fitnessprogramm unter freiem Himmel in Kippelkassen. Manche sind schon über 80 Jahre alt, doch sie wollen bis zum Ende weiter trainieren. Seite 34

Die Senioren werden nicht vergessen beim Sportprogramm der Montags-Jedermannen. Herbert Wingen (im gelben T-Shirt) gilt die Kommandeur. Foto: Lohr

Mit 80 Jahren noch im harten Training

Die „Montags-Jedermannen“ hören auf Herbert Wingen, auch wenn er ihnen jeden Montag viel abverlangt

VON UTA BOKER

Bergisch Gladbach. Die Beine gehen hoch und runter. Die Arme sind dabei in die Hüften gestemmt. Das stützt die Oberschenkelmuskulatur. „Hörst? Nicht so wie ein Storch“, ermahnt Trainer Herbert Wingen. Seit 29 Jahren macht er die „Montags-Jedermannen“ fit. Und ein Ende ist nicht abzusehen.

Bewegung bis ins hohe Alter. Der Altersdurchschnitt der Gruppe ist 76 Jahre. Vier der 31 Männer sind schon über 80, die Jüngste ist 58. Einmal in der Woche treffen sie sich. Jetzt in der warmen Jahreszeit auf dem Fußballplatz neben dem Otto-Hahn-Schulen in Kippelkassen, sonst in der Halle am Mohrweg. „Harte Arbeit“, sagt Karl-Heinz Meier (80), „aber in unserem Alter hat man keine Wahl. Wir müssen in Bewegung bleiben.“

Trietz seiner Einschätzung – er hat ein künstliches Kniegelenk – macht er mit Hoch und Nieder. Neben ihm kommt ein Herr ein bisschen ins Straucheln. Aber nicht

Alles muss in unserem Alter funktionieren

Herbert Wingen, Übungsleiter

Meier. Er fächelt sogar ein bisschen, obwohl die Übung anstrengend ist. Der erste Schwitz zeigt dem meisten schon nach 15 Minuten auf der Stirn. Die Abenddämmerung scheint kräftig auf den Kinnrücken, es ist warm. Einsetzen, was ist.

„Funktion-Gymnastik“, nennt Wingen sein Gymnastikprogramm. Die Übung ist leicht. „Alles muss in unserem Alter funktionieren.“ Er zählt auf: Bücken, Rücken, Hals, Schulter, Beckenboden, Beine und Füße, und die dürfen nicht erweichen. Vielleicht ist die 74-Jährige wegen seiner Funktion-Gymnastik so gut drauf. In der drückenden und beweglichen hat immer genug Platz, um die Kommandos zu geben. „Mit geschulten Rücken den Oberkörper nach vorne beugen und so verhärten.“



Den Mitgliedern der Sportgruppe ist es wichtig, sich beweglich und fit zu halten. Auch wenn der „starke Schwitzenhand“ dagegen ist, können sie werden doch sportbegeistert zum Montagstraining.



Anstrengende Übung auf dem Rasen: Hoch mit dem Becken und dann die Beine hoch, das kräftigt die Oberschenkel.

Ein Teilnehmer geht dabei derzeit tief in die Knie, das man denken könnte, er muss eine Skulptur hinter sich überlegen. Er hat ein Karacho seines Neighbors. Als Wingen „auch 15 Sekunden“ ruft, hört man über und es ein leises „Söhnen“. Denn jeder weiß, dass Wingen die sehr langsam ticken kann.

Doch keiner rührt auf. Als junger Mann war Wingen gar nicht sportlich. Er arbeitete bei einem Plattenunternehmen. Als er merkte, dass er etwas Besseres bekam, war er 10. Die Wingen war das ein Weisheitswort. Er machte einen Überleiterschein und trainiert seitdem Sportgruppen wie die „Montags-

Jedermannen“ des TV Refrath. Sein Trainingsprogramm ist sehr Disziplin steckt alle in der Runde an. Als die Gruppe 1979 gegründet wurde, war Manfred Eismann gerade einmal 42 Jahre alt. Manchmal habe er keine Lust zu kommen, gibt er zu. Doch hinterher sei

es halber immer Böh gewesen, dem seinen Schwitzenhand überlassen zu haben. „Das Gefühl hat gut, etwas prima zu haben.“ Vom besten Mann von diesem und auch dem noch. Ulrich Löhner, Wolfgang Lohr, Werner und Manfred Eismann da bei.

Zwischen geht es in die Kniebeuge. Gleichmäßig werden die Füße ganz fest gegeneinander gedrückt. Rinner und rief. „Meine Lieblingsübung“, erinnert der Übungsleiter. „400 Muskeln werden gleichzeitig trainiert.“ Einige setzen ein paar Mal aus. Denn gehen sie sonst taufen in die Knie.

Als es heißt „Hilfen“, macht sich keine richtige Erleichterung breit. Die Übung zur Kräftigung der Oberschenkel – auf dem Rücken liegend wird das Gesicht angehoben – macht allen zu schaffen. Auch Jürgen Ring, man sieht es seinen roten Wangen an. Mit 83 Jahren ist er der Älteste in der Gruppe. Früher hat er mal Fußball im Verein gespielt, erzählt er. Außer dem Fitness-Gedanken gibt es für ihn noch einen anderen Grund, zu den Jedermannen zu kommen.

„Die Gemeinschaft zu erleben“, sagt Ring und erzählt, dass sie einmal im Jahr zusammen eine Feldradtour unternehmen.

Am Ende der Stunde werden die müden Beine kräftig umgeschüttelt. Es ist geschafft – für diesen Montagsabend. Wenn Dinge der Sport an. Die sitzen spielen eine halbe Stunde Fußball, die anderen walken so lange am Saal der Müllentleerung. „Und dann haben wir uns ein Bierchen verdient“, sagt Klaus Racht (77).

Nach jedem Training wird ein kleiner Eisbecken angehängt. Immer derjenige, der gerade da ist, ja wohl mehr als genug Motivation, nächsten Montag wieder zu kommen.

Die „Jedermannen“ trainieren mit tags von 18 bis 19 Uhr im Sportplatz mit dem Fußballplatz an Otto-Hahn-Schulen. Im Winter an der Turnhalle am Mörching. Infos erhalten bei Herbert Wingen. (022 04) 472 75.

TVR-Läufer sensationell erfolgreich bei der WM in Málaga Die besten Senioren aus allen Erdteilen waren in Spanien am Start

Im spanischen Málaga fanden in diesem Jahr die Weltmeisterschaften der Senioren statt. Gleich vier Starter vom TV Refrath running team waren bei insgesamt sechs Wettbewerben am Start. Heiko Wilmes, der sich für den Crosslauf, den 5000 m Bahnlauf und sogar noch im Halbmarathon gemeldet hatte, startete für das Team Germany gleich am zweiten Tag der zwölfstägigen Mammutveranstaltung mit allen olympischen Leichtathletikdisziplinen. Beim 8 km Crosslauf mit vielen Hindernisse und fast 200 hm starte der 49-jährige mit dendeutlich jüngeren Läufern der AK35 wegen der Mannschaftswertung. Sein Mut sollte belohnt werden. Denn der Bergisch Gladbacher gewann nach hartem Kampf als 23. in der Einzel-Wertung (30:25 min) mit Yves Lobel (15.) und Enrico Ebert (26.) die Bronzemedaille mit dem Team Germany hinter Spanien und Irland vor den Briten. „Diese Medaille kann mir keiner mehr nehmen. Alles was jetzt noch kommt ist Zugabe“ strahlte der 1,92 m lange Ausdauerathlet.

Frank Weber wächst über sich hinaus und läuft über 800 m ins WM-Finale

Es gibt Dinge, die kann man nicht voraussehen oder gar planen. Nach dem Studium der Meldeliste mit den 75 schnellsten Läufern der Welt über 800 m der Altersklasse M50 hatte Frank Weber größten Respekt. „Mein Ziel sind die Semifinals. 15 Läufer sind besser als meine Bestzeit von 2:07,41 min“ war der TVR-Mittelstreckler durchaus realistisch. Doch ein letzter Formtest vor der Abreise mit neuer PB über 400 m in 56,73 s deuteten sein starke Form an. So qualifizierte sich Weber mit 2:09,99 als Dritter im 7. Vorlauf wie erhofft für den Zwischenlauf am nächsten Tag. Hier musste der Refrath im ersten und schnelleren von zwei Läufen alles geben und mit 2:07,12 min sogar Bestzeit laufen, um als 6. dann doch überraschend mit einem kleinen „q“ am nächsten Tag im Finale der besten Zwölf zu stehen. „Jetzt alles auf null setzen und möglichst die müden Beine vergessen. Mach dein Ding“ funkte TVR-Coach Jochen Baumhof von Kürten nach Málaga.



Das Frank Weber ein harter Wettkämpfer ist und über sich hinauswachsen kann, das bewies der 52jährige in diesem Finale eindrucksvoll. Hinter Charles

Nowak (USA/2:03,42), Adrian Haines (GB/2:03,54), Europameister Magnus Kirt (EST/2:03,63), Hassan El Azzouzi (ITA/2:03,73), Craig Sanfort (Australien/2:04,08) Dominic Bokor-Ingram (GB/2:04,92), Michael Sherar (CAN/2:05,40) und Mats Olsson (SWE/2:05,80) steigerte sich Frank Weber erneut auf unglaubliche 2:06,06 min und lief nur eine hundertstel Sekunde vor dem Briten David Matthew (2:06,07) auf den 9. Platz im WM-Finale. Es folgten der Franzose Manuel Sanchez (2:06,67) und die beiden US-Amerikaner Almir Rosa (2:06,90) und Tom LeGan (2:07,59). Was für ein superenges 800-Finale. Es ist Webers größter Erfolg seiner Karriere und die beste Einzelplatzierung eines Refrath-Läufers bei einer Senioren-WM.

Heiko Wilmes, Karin Janz und Joachim Uebele schlagen sich bestens

Im siebten von 10 Vorläufen startete Joachim Uebele über 200 m in der AK M55. Hier belegte der Bergisch Gladbacher mit 28,58 s den 6. Rang und stellte damit seine Jahresbestzeit ein. Den 3. Platz im C-Finale über 5000 m belegte Heiko Wilmes in 18:14,93 min hinter Somajbhai Hathila (17:43,73) aus Indien und dem Briten Darren Evans (18:11,19). Am Samstag verpasste Karin Janz trotz couragiertem Rennen und neuer Jahresbestzeit von 5:31,49 min das 1500 m Finale der W50 knapp als 7. von 13 Starterinnen im ersten Vorlauf um gut 5 Sekunden. Ihre lange Verletzungspause konnte die Bergisch Gladbacherin in der kurzen Vorbereitungszeit nicht ganz wettmachen. Alle TVR-Starter knüpften internationale Kontakte, sammelten wertvolle Eindrücke und reisten mit tollen Ergebnissen zufrieden zurück ins Bergische Land.

TVR running team beim Köln-Marathon

Beim viertgrößten Marathon Deutschland starteten wie jedes Jahr auch Läufer vom TV Refrath. Viele Monate hatten sich Eliza Zarl und Yvonne Basinski auf die Königsdisziplin vorbereitet. Nach der Wärme der Tage zuvor war es am Tag des 22. Köln-Marathons bedeckt und läuferfreundlich kühl. Wie ein Tempomat spulte die 48jährige Refratherin Eliza Zarl die 42195 Meter ab, nur unterbrochen von einer kurzen Umarmung von TVR Coach und Strecken-Moderator Jochen Baumhof. Nach 3:45:17 std war das Ziel am Kölner Dom erreicht und Eliza Zarl glücklich. Das auch Frauen den „Mann mit dem Hammer“ nicht verschont, hat dagegen Yvonne Basinski nach der 30 km Marke erleben müssen. Trotzdem kämpfte sich die 46jährige mit 4:14:22 std tapfer ins Ziel. „Im nächsten Jahr wird es besser laufen“ war die TVRlerin schon kurze Zeit später optimistisch. Markus Heisig hat alle 22 Auflagen gefinisht. Und auch diesmal war der M55-Läufer nach 3:27:32 std im Ziel.

TVR-Toppläufer Idriss Oubaha hatte beim Halbmarathon eine perfekte Gruppe erwischt, aber leider nicht seinen besten Tag. Er musste leider nach 13 km mit Atemproblemen aussteigen. Björn Opitz wollte unter der Marke von 1:30 h bleiben. Mit 1:29:47 std hat es der Forsbacher auch geschafft. Um fast 8 Minuten hat sich der 16jährige Marc Bischof auf 1:41:52 std gesteigert. Im Ziel auch „Scheich“ Kevin Kaderka (1:42:05) und Reinhard Feindt (1:46:06) als 3. der M65.

Doris Remshagen gewinnt bei der Tour de Tirol unglaublich hart und faszinierend: 3 Tage - 75 km - 3500 hm

Die Overatherin Doris Remshagen startete erstmals beim 3-Tage-Trail „Tour de Tirol“ in Söll. Insgesamt waren für die Teilnehmer auf 75 heftigen Alpenkilometern mit insgesamt 3500 Höhenmetern zu bewältigen. Am ersten Tag standen zum Einlaufen der Söllner Zehner mit 318 hm auf dem Programm. Diesen gewann die Läuferin vom TV Refrath running team in 50:25 min mit fast 2 Minuten Vorsprung die AK W50. Am nächsten Tag die Challenge schlechthin: der Kaisermarathon mit unglaublichen 2345 hm. Doris Remshagen dominierte in ihre Altersklasse mit 14 Konkurrentinnen und finishte nach 42,2 km und 5:36:57 std mit 12 min Vorsprung klar. Am letzten Tag hatte die TVR-Läuferin etwas Pech, weil eine Einzelstarte-



rin, ohne das sie es wusste, 7 Sekunden vor ihr im Ziel war. „Das hat mich doch ein bisschen geärgert, weil ich noch genug Reserven hatte, sie zu überholen“, berichtet die ehrgeizige Langstreckenspezialistin. Doris Remshagen lief beim abschließenden Pölven-Trail mit 1240 hm auf 23,4 km nach 3:13:11 std trotzdem glücklich im Ziel und nimmt nicht nur großartige sportliche Ergebnisse, sondern auch außergewöhnliche Eindrücke von Natur und vielen netten Menschen mit nach Hause ins Bergische Land.

GL-Stadtlauf: das TV Refrath running team räumt ab Doppelsiege bei den Damen und in der Teamwertung

Was für ein stimmungsvoller Freitagabend in der Bergisch Gladbacher City. Beste Bedingungen, viele Zuschauer, 700 Stadtläufer und ein sehr erfolgreiches TVR-Team in allen Altersklassen. 15 Minuten vor dem Startschuss versammelten sich die Refrather zu einem lockeren Fotoshooting mit Vorfreude auf die durchaus selektiven 10 km durch das Stadtzentrum. Bereits nach einer Runde waren die Favoritenrollen verteilt. Vorne dominierte Jonathan Dahlke vom TV Herkenrath als Sieger in starken 30:19 min vor Noureddine Mansouri (30:52) vom TuS Köln rrrh. Dann folgten schon die beiden schnellsten TVRler mit Simon Dahl ((31:49) und der wieder in Form kommende Idriss Oubaha (32:55)



auf den Plätzen drei und vier. Bei Da- Oliver Kalmes und Sören Braun (von links) men konnten die Refrather gar einen Doppelsieg

verbuchen: Lisa Jaschke gewann die Gesamtwertung in 37:22 min vor Dr. Alexandra Tiegel, die mit 38:42 min immer besser in Fahrt kommt. Bei dieser Dominanz wurden beide Mannschafts-Wanderpokale in der Frauen- und Männerwertung auf der großen Bühne an die TVR-Teams übergeben. TVR 1 gewann in der Besetzung Simon Dahl, Idriss Oubaha und den erst 20jährigen Sören Braun, der als Achter starke 34:51 min lief. Auch TVR 2 (Klaus Lieth - 38:30 / Manuel Skopnik - 35:13 / Björn Opitz - 38:34) und TVR 3 (Liam Condon - 39:06 / Frederik Hartmann - 39:06 / Irek Meyer - 41:02) landeten mit den Plätzen drei und fünf ganz vorne im Mannschafts-Ranking.

Tolle Ausbeute: 12 Top drei Platzierung in den Altersklassen

Als Altersklassensieger durften sich zudem Simon Dahl (M30/31:49), Lisa Jaschke (W20/37:22), Oliver Kalmes (M45/34:50), Gerhard Krüger (M75/60:08), Björn Opitz (M40/38:34) und Alexa Tiegel (W30/38:42) feiern lassen. Auf den zweiten AK-Platz kamen Klaus Lieth (M50/38:30) und Manuel Skopnik (M45/35:13). Dritte wurden Reinhard Feindt (M65/47:50) sowie die beiden Nachwuchsläuferinnen Sevgin Evrim (U20/47:03) und Anne-Sofie Steffen (U18/46:20).

Weitere Ergebnisse GL-Stadtlauf: Oskar Altendorf (7.M65/55:39), Liam Condon (6.M50/39:06), Frederik Hartmann (5.M50/39:06), Günter Lindemeier (6.M55/45:16), Dirk-Henning Lotz (5.M40/46:20), Irek Meyer (6.M45/41:02), Damian Zehnpfennig (23.M20/46:36).



Alexandra Tiegel

Idriss Oubaha



Gaststätte

Gambrius

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 Fiegel




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.

Senioren sport

Fahrradausflug 2018

Der ursprünglich für die Sommerferien geplante Termin musste wegen der großen Hitze

und der Gewitterprognosen zweimal abgesagt werden. Da wir mit dem Ausflug die Zeit nutzen wollen, wenn die Sport- und Schwimmhallen geschlossen sind, mussten wir diesmal in die Herbstferien ausweichen.

Am Samstag, dem 20. Oktober ist bei bestem Radwetter eine Gruppe von 11 Seniorensportlern gestartet, um gemütlich über die Diepeschrather Mühle nach Dünwald zu radeln. Da das Freibad bereits geschlossen war, haben wir eine kleine Runde um den Tierpark „gedreht“. Es war gerade Brunftzeit und wir konnten den bereits sehr heiseren Damwildhirsch hören und sehen, wie er sein Revier verteidigte

Eine angenehme Mittagspause wurde in der Gaststätte „Wildwechsel“ eingelegt. Uns wurde auf einer Tafel mitgeteilt, dass der Hummer „aus“ sei, was uns aber dennoch die Speisenwahl nicht erleichterte. Alle Teilnehmer unserer Gruppe waren mit dem Preis-Leistungs-Verhältnis der gewählten Speisen sehr zufrieden.

Gestärkt haben wir dann die Rückfahrt angetreten und mussten leider feststellen, dass am Samstag nachmittags kein Lokal in Thielenbruch oder Delbrück vor 17 Uhr geöffnet hat. Wir sind dann nach Refrath zurückgefahren und haben unseren Ausflug mit Eis und Kaffee in einer Eisdiele beendet.

Es hat wieder Spass gemacht, sich einige Stunden in frischer Luft zu bewegen. Da wir zum dritten Mal gemeinsam unterwegs waren, können wir ja schon von einer „rheinischen Tradition“ sprechen und freuen uns schon auf das nächste Jahr.



Sommerfahrt 2018 nach Oberhausen

Der Berg hat gerufen und 50 Seniorensportler haben sich auf den Weg gemacht, um eine wunderschöne Ausstellung im Gasometer zu besuchen. Bei der Abfahrt mit einem Bus der Firma Pütz hat es ein wenig geregnet. Nach einstündiger Fahrt erreichten wir den Gasometer bei trockenem aber windigen Wetter, so dass der Beginn der Führung in den Gasometer verlegt wurde. Wir haben interessante Informationen über den Gasometer und die benachbarte Stahlfabrik erhalten. Der Gasometer, der 60 Jahre im Dienst der Industrie stand, ist das letzte Erinnerungstück der schon lange eingestellten Stahlproduktion. Das Gelände wird seit Mitte der 90er Jahre vom großen Einkaufszentrum „Centro Oberhausen“ genutzt. Zur gleichen Zeit wurde der Gasometer umgebaut und als Ausstellungshalle eröffnet. Als



Veranstaltungsort inspirierte er Künstler aus aller Welt von internationalem Rang. So hat Christo 1999 und 2013 Installationen aus 13000 Ölfässern und eine begehbare 90 Meter Skulptur ausgestellt. Nach einer spektakulären Ausstellung mit dem Titel „Wunder der Natur“ in 2016/17 ist seit Mitte März 2018 „Der Berg ruft- Faszination der Bergwelt“ zu sehen.

Die Ausstellung erzählt in einzigartigen Fotos und ergreifenden Filmszenen über die Faszination, die Berge der Welt auf uns Menschen ausüben. Höhepunkt der Ausstellung im 100 Meter hohen Luftraum des Gasometers ist eine kopfüber hängende Skulptur des Matterhorns, das mittels modernster 3D-Technik den Wechsel der Tages und Jahreszeiten des Bergs zeigt, wobei sich das Matterhorn im Fußboden der Manege spiegelt und der Betrachter den Berg in aufrechter Gestalt sieht. In zwei Gruppen wurden wir durch die Ausstellung geführt. Nach einer guten Stunde hatten wir noch ein wenig Zeit auf die Plattform des Gasometers in 117 Meter Höhe zu fahren

und einen tollen Überblick über Oberhausen zu haben.

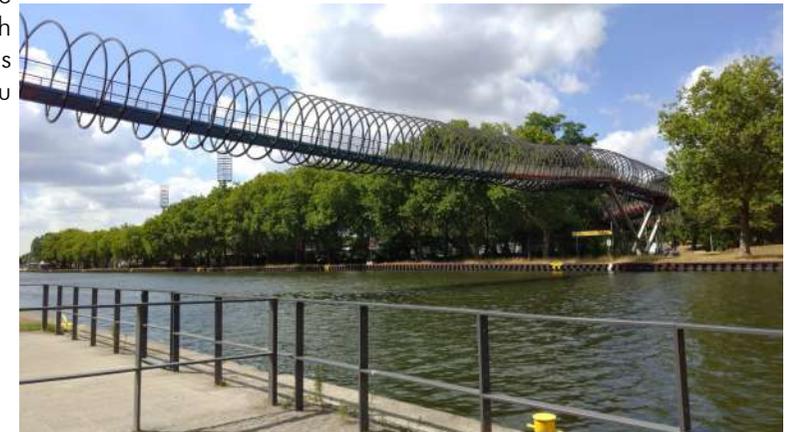


Die Mittagspause verbrachten wir nach einem kurzen Fußmarsch im Brauhaus Zeche Jacobi auf dem Gelände des Centros. Das vorbestellte Essen hat allgemeine Zustimmung gefunden. Wir wurden flott und freundlich bedient.

Danach haben wir entweder zu Fuß am Kanal entlang oder per kurzer Busfahrt die Schloss Gastronomie Kaisergarten am Schloss Oberhausen erreicht. Hier konnte vor der Kaffeepause auch die Rehberger Brücke besichtigt und begangen werden, die über den Rhein-Herne-Kanal führt und als imposante Konstruktion aus einem gewundenen starken Stahlseil erstellt wurde.

Die große Auswahl an guten hausgemachten Kuchen und Kaffee- oder Teegetränke waren ein schöner Abschluss der diesjährigen Sommerfahrt. Der Busfahrer brachte uns nach einer guten Stunde Fahrzeit wieder wohlbehalten mit vielen nachhaltigen Eindrücken nach Refrath.

Der Vorstand ist auf die kreative Mithilfe aller Seniorensportler angewiesen, um für das kommende Jahr ein ähnlich interessantes Ausflugsziel zu finden.



Schwimmen

15 Jahre Trainingslager in Bad Driburg

In der ersten Hälfte der Herbstferien waren wir mit einigen der Wettkampfschwimmer im Trainingslager. Wir fahren nunmehr seit 15 Jahren nach Bad Driburg weil wir dort durch die Unterstützung der Stadt optimale Trainingsbedingungen für uns bekommen. Wir dürfen dort eine 25m Schwimmhalle mit 4 Bahnen und Turnhallen nach unserem Bedarf nutzen. Außerdem haben wir mit der Jugendherberge eine sehr gute Unterkunft mit guter Verpflegung gefunden.

Wir haben mit den Teilnehmern zwei Mannschaften gebildet die in den verschiedenen Schwimmstrecken gegeneinander angetreten sind.

Zusätzlich sind 15 verschiedenen Staffeln gegeneinander geschwommen worden.

In der Schwimmhalle wurde auch ein Sieger im Wasserball und Unterwasserball ermittelt.

In der Turnhalle sind die beiden Mannschaften im Fußball, Volleyball und Völkerball gegeneinander angetreten.

Bei wunderbar sonnigem Herbstwetter konnte auch ein Tischtennisturnier in der Jugendherberge und ein Laufduell um den örtlichen See ausgetragen werden.

An einem Abend blieb noch Zeit für ein Jenga-Turnier. Eine Nachtwanderung zu einer alten Burgruine konnten wir in diesem Jahr auch noch durchführen.



Bad Driburg ist inzwischen kein Geheimtipp mehr da die Jugendherberge in ihren Prospekten mit diesen Möglichkeiten vor Ort wirbt. So gab es bereits vor unserer Anreise Anfragen anderer Vereine für die Herbstferien im Jahr 2019. Es ist also bei weitem nicht mehr ausreichend von einem auf das andere Jahr zu reservieren. Bei solchen exzellenten Örtlichkeiten liegen die Reservierungszeiträume inzwischen bei drei Jahren im Voraus (dies gilt im Übrigen auch für unsere Pfingstfahrt). Bis in das Jahr 2021 ist bereits eine Reservierung vorgenommen worden.

Da das Trainingslager so hervorragend geklappt hat und sich alle Teilnehmer vorbildlich benommen haben konnten wir zum Ende mit allen Teilnehmern noch ein Eis essen gehen. Die siegreiche Mannschaft hat vom Jakob einen selbstgebastelten Pokal bekommen.

Ich hoffe, dass sich auch in den kommenden Jahren genügend Teilnehmer finden werden um diese Trainingslager weiterhin durchführen zu können.

Ich verweise zugleich auf unsere Abteilungsversammlung Ende Januar die an einem Montag stattfinden wird. Dort wird in einem Tagesordnungspunkt auch über das Trainingslager gesprochen.

Ich wünsche allen ein schönes und erholsames Weihnachtsfest und einen schönen Jahreswechsel.

Euer

Michael Wilke –Abteilungsleiter-



KLEIN&MÖLDER
BESTATTUNGEN • HILFE IN DER TRAUER
BESTATTUNGENFELDER

Reifarth • Vürfels 50 • 51427 Bergisch Gladbach • Telefon 0 22 04 / 6 38 05
Herkenrath • www.bestattungen-kmf.de • info@bestattungen-kmf.de

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

Tennis

Abschlussbericht TV Refrath, Tennis Herren 40, 2.Kreisliga, Saison 2018

Nach dem Aufstieg in die 2. Kreisliga fielen kurz vor Beginn der Sommersaison mit Matthias Krauß und Hans van Rickelen zwei Leistungsträger verletzungsbedingt für die ganze Saison aus. Daher startete die Herren 40 am 5. Mai mit gemischten Gefühlen in das erste Heimspiel gegen die selbsternannten Aufstiegs Kandidaten vom TV Forsbach. 1:2 lautete der Rückstand nach den ersten 3 Einzeln. Doch nach beeindruckenden Leistungen in den verbleibenden Spielen konnte diese hartumkämpfte Schlüsselbegegnung noch 4:2 gewonnen werden.

Nach diesem Erfolgserlebnis wurden die nächsten beiden Spiele gegen Loope und Lülisdorf locker 5:1 gewonnen. Als Tabellenführer trat die Mannschaft am 9. Juni bei tropisch schwüler Hitze in Bergneustadt an und erkämpfte ein 3:3 Unentschieden. Zwei Wochen später wurde mit einem souveränen 5:1 Sieg gegen den SC Troisdorf-Sieglar Meisterschaft und Aufstieg in die 1. Kreisliga perfekt gemacht und mit einem großartigen Grillabend ausgiebig gefeiert.

Es spielten:

Georg Schlechtriem (Mannschaftsführer)

Klaus Klinge, Christian Farnschläder und Frank Prinz (langjährige Stammspieler der Herren 40)

Markus Salz (erste Medenspielsaison und gleich 3 Spiele gewonnen!)

Thorsten Bley (Wahlspieler aus der Herren 50)

Mark Gronau und Dilaver Kocalan (Wahlspieler aus der Herren 30)



Da auch die neugebildete Herren 30 in ihrer ersten Saison verlustpunktfrei Meister in der 3. Kreisklasse wurde, feierten beide Mannschaften am 20. Oktober zusammen den Doppelaufstieg.



Die Damen 50. sicherten sich mit knappem Vorsprung den Aufstieg in die 1. Bezirksliga. Herzlichen Glückwunsch!

Abschlusstabelle für Damen 50, 2.Bezirksliga, Gruppe A, Bezirk 4

Rang	Vereinsname	Punkte	Matchp.	Sätze	Spiele	Auf / Ab
1	TV Refrath	8 : 2	32 : 13	67 : 33	470 : 320	Aufsteiger
2	TC Heide 1975	8 : 2	31 : 14	66 : 33	457 : 320	
3	TC RW Neunkirchen	6 : 4	21 : 24	49 : 49	372 : 380	
4	TC <u>an der Sieg</u>	4 : 6	18 : 27	44 : 62	388 : 439	
5	THC RW Berg. Gladbach	4 : 6	17 : 28	39 : 61	342 : 450	
6	SV Refrath/ Frankenforst 2.	0 : 10	16 : 29	37 : 64	347 : 467	Absteiger

Tischtennis

Die Hinrunde ist fast vorbei und die sechs Herrenmannschaften stehen ganz unterschiedlich da:

Nach 10 Spieltagen steht die erste Mannschaft als Aufsteiger in der NRW Liga auf dem dritten Platz. Unsere Neuverpflichtungen David Pfabe und Thorsten Birg haben sich sehr gut in die Mannschaft integriert. Zudem hat unser Youngster Marc Hecht einen enormen Leistungssprung gemacht und ist auf dem Weg zu einem unverzichtbaren Leistungsträger in unserer Mannschaft.



Die erste Mannschaft mit David Pfabe, Fabian Wahl, Thorsten Birg, Kevin Weinert, Marc Hecht, Peter Mertens-Urbahn, unser Maskottchen, Jakob Eberhardt (von links)

Wer Lust hat mal ein Heimspiel zu besuchen: Das sind die Termine, wir freuen uns auf euren Besuch!

Tischtennis NRW-Liga Heimspiele 2018/19

TV Refrath vs.

9.9.2018 14:00	TTC BW Brühl-Vochem	13.1.2019 11:00	TTC Netphen
14.10.2018 11:00	TTSG Lüdenscheid	3.2.2019 14:00	TuRa Oberdrees
11.11.2018 14:00	DJK Spinfactory Köln	17.2.2019 11:00	SuS Borussia Brand
24.11.2018 18:30	VTV Freier Grund	10.3.2019 11:00	TV Dellbrück
		24.3.2019 11:00	TTC Niederkassel
		7.4.2019 11:00	TTC St. Augustin

Turnhalle Schwerfelstraße (Grundschule In der Auen)
Schwerfelstraße 17b · 51427 Bergisch Gladbach

www.tvrefrath-tischtennis.de



David Pfabe (oben) und Thorsten Birg (unten)



Unsere zweite Mannschaft ist souveräner Tabellenführer in der Bezirksliga und unsere dritte Mannschaft überzeugt mit überraschenden Tabellenführung in der Bezirksklasse.

Die dritte Mannschaft mit Gernot Lauer, Hannes Stäger, Jamal Oudriss, Christoph Heckel, Burkhard Hillebran, Andreas Kaufmann (von links)



Die vierte Mannschaft ist mit einem positiven Punktekonto im Mittelfeld der Tabelle zu finden und die fünfte Mannschaft um Spielertrainer Julian Peters befindet sich auf Meisterkurs.

Die sechste Mannschaft hat am letzten Spieltag mit jugendlicher Hilfe den ersten Punkt gewonnen und hofft in der Rückrunde auf weitere Punkte.

Die fünfte Mannschaft: Samira Oudriss, Jan Dombach, Julian Peters, Sven Hermann (von links)

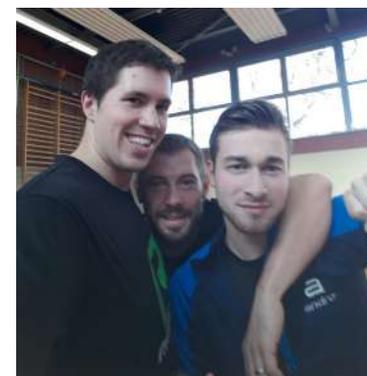


Im Pokal stehen wir sowohl mit der ersten als auch mit der zweiten Mannschaft im Viertelfinale. Ziel beider Mannschaften ist die Teilnahme an den Deutschen Pokalmeisterschaften. Bis dahin ist aber noch ein weiter Weg!



Die zweite Pokalmannschaft (links): Tim Langkammerer, Jan Kustos, Peter Mertens-Urbahn (von links)

Die erste Mannschaft mit Fabian Wahl, Thorsten Birg und Marc Hecht (von links)





Die B-Schüler Mannschaft mit (links): Ben Balzer, Maxim Dehl, Karl Tennie, Paul Reinhardt (von links)



Die zweite Schülermannschaft: Tom Bachmann, Felix Peters, David Vollmar, Luca Klever (von links)



Die erste Schülermannschaft: Piet Kratzheller, Jan Dombach, Simon Hamacher, Samira Oudriss (von links)



Bei den ersten Ranglisten waren wir wieder mit vielen Kindern am dabei und einige unserer Spieler haben sich für die Endrunden qualifiziert.

Im Nachwuchsbereich sind wir mit derzeit fünf Schülermannschaften im Spielbetrieb. Sowohl in der Schüler 1. Kreisklasse als auch in der B-Schüler Kreisliga haben wir sehr gute Chancen auf den Titelgewinn in der Hinrunde. Die Schüler Bezirksliga, die Kreisliga Mannschaft und die B-Schüler 2 spielen ebenfalls eine gute Hinrunde. Erfreulich ist zudem, dass auch in dieser Saison wieder einige neue Spieler in unseren Mannschaften auf sich aufmerksam gemacht haben. Wir freuen uns schon auf die Rückrunde!



Linus Uhlmann, Piet Kratzheller (Foto links), Simon Hamacher, Lennart Abitz, Johannes Wendeler, Maxim Dehl (von links), David Vollmar (vorne)

Medaillen bei den Bezirksmeisterschaften

Samira Oudriss wurde Vize Bezirksmeisterin bei den Mädchen und Jamal Oudriss wurde Dritter in der B-Schüler Konkurrenz. Simon Hamacher und Johannes Wendeler scheiterten in der K.-O.-Runde.



Samira Oudriss, Jamal Oudriss, Johannes Wendeler, Simon Hamacher (von

Samira Oudriss feierte Ende September ihren größten Erfolg in ihrer noch jungen Tischtennislaufbahn. Beim Top 10 der Schülerinnen A des Westdeutschen Tischtennisverbandes belegte Samira einen ausgezeichneten fünften Platz. Herzlichen Glückwunsch!



Unser Spieler Simon Eberhardt (Foto) absolviert zur Zeit ein Auslandssemester im englischen Reading. Im November spielte er bei den offenen britischen Hochschulmeisterschaften mit. Im Einzel starteten 244! Studenten aus der ganzen Welt. Simon erreichte das Achtelfinale und schied dort gegen den späteren Sieger aus China aus. Im Mixed überzeugte Simon ebenfalls und spielte sich mit seiner Partnerin bis ins Viertelfinale vor und schrammte damit nur knapp an einer Medaille vorbei. Herzlichen Glückwunsch, wir freuen uns wenn du wieder für den TVR aufschlägst!



Unsere zwei Bezirksmeisterdoppel:

Fabian Wahl und Thorsten Birg (links) konnten sensationell die Herren A Konkurrenz gewinnen und Karl Tennie gewann überraschend mit seinem Partner Tobias Hackmann (Ensen-Westhoven) die Schüler C Doppelkonkurrenz. Herzlichen Glückwunsch!



Thorsten Birg und Fabian Wahl (links)

und Tobias Hackmann mit Karl Tennie (rechts)



Turnen

Mädchenturnen mittwochs von 15:30 – 18:30 Uhr in der Turnhalle Steinbreche



Jeden Mittwoch von 15.30 – 18.30 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 Jahre und Älter) 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, Wechselhopper 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 kurz vor den Weihnachtsferien waren wir nun schon zum wiederholten 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 zwei Stunden ohne fremde Hilfe Eislaufen.

In der Karnevalszeit feiern wir innerhalb unserer Turnstunden im Kostüm mit Karnevalsmusik die „fünfte Jahreszeit“. Mit kleinen Spielen und Abenteuerlandschaften stimmen wir uns auf die Karnevalstage ein.

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



Volleyball

WIR - die Hobby Heldinnen – die BFS Damen

Voll motiviert und gut vorbereitet starteten wir vor einigen Wochen in die neue Saison. Der Kader ist etwas geschrumpft, aber dafür konnten wir einen neuen Trainer gewinnen. Andreas Ruppert trainiert uns seit Juli jeden Montag mit vollem Engagement.

Nach einem klaren Sieg gegen die Damen des BSV Köln 69 mussten wir eine hart umkämpfte Niederlage mit 3:1 hinnehmen. Heute Abend geht es gegen den Tabellennersten KT 43 Köln. Egal wie dieses Spiel enden wird. Eines ist sicher, Spaß werden wir haben und das sieht man auch.

Also, wer sich diesen Spaß nicht entgehen lassen möchte, kommt vorbei. Wir benötigen jede lautstarke Unterstützung. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Für den TVR spielen:

Andreas Beermann, Anke Schilling, Christine Helbing, Ines Peveling, Jessica Storm, Jessica Köhler, Joanna Großmann, Maren Ziethlow, Marion Koop, Meike Ewert, Susanne Höher-Peters, Ulrike Abramowski und Ursula Lux.



Mixed Volleyballer BFS Bezirksliga

Nach unserer fulminanten letzten Saison mit Platz 1 in der Bezirksklasse sind wir mal wieder eine Klasse höher gelandet.

Unsere Vorbereitung auf die neue Saison gestalteten wir mit viel Spielerei, ein bisschen Beachen im Sommer und viel Individualtraining. Sprich: jeder hielt sich fit so gut er konnte.

Mittlerweile sind wir ja an das ständige Auf- und Absteigen gewöhnt und gehen nun gelassen in die höhere Saison. Mehr als wieder Absteigen kann ja schließlich nicht passieren. Zwar haben wir immer noch gesunden Ehrgeiz und wollen schon auch viele Begegnungen gewinnen und am liebsten dabei auch noch richtig gut spielen. Aber das wäre das Sahnehäubchen.

Wichtiger ist es jetzt möglichst viele Punkte zu erspielen und ein kleines Polster auf den Relegationsplatz anzulegen.

Weit ist es bis jetzt damit noch nicht her, wir haben zwar erst drei Spieltage gehabt und liegen punktgleich mit einer Mannschaft auf dem vorletzten Platz.

Da wir uns aber auf der Mittelblockerposition nicht nur verstärken, sondern damit gleichzeitig auch verjüngen konnten, sind vielleicht noch einige Pünktchen möglich.

Und auch wenn bei einigen von uns das Alter mit diversen Zipperlein zuschlägt, trotzdem wir den Beschwerden und haben nach wie vor viel Spaß.

Wir sehen der neuen Spielzeit jedenfalls freudig entgegen.



Schütze Elektrotechnik

Inh. Norbert Schütze
Simonswiese 5
51427 Bergisch Gladbach
www.elektro-schuetze.de

Tel.: 0 22 04 / 25 103
Fax: 0 22 04 / 96 27 30
Mobil: 0173 / 95 07 819
info@elektro-schuetze.de

schnell
freundlich
zuverlässig





„KONTAKT“

Nächste Ausgabe erscheint 2x pro Jahr / Auflage 2000 Stück
Mai 2018

Impressum

Herausgeber: TV Refrath 1893 e.V.
verantw. für Inhalt/Gestaltung: Heinz Kelzenberg, Jakob Eberhardt
Anzeigen: Geschäftsstelle TV Refrath, Wickenpädchen 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)