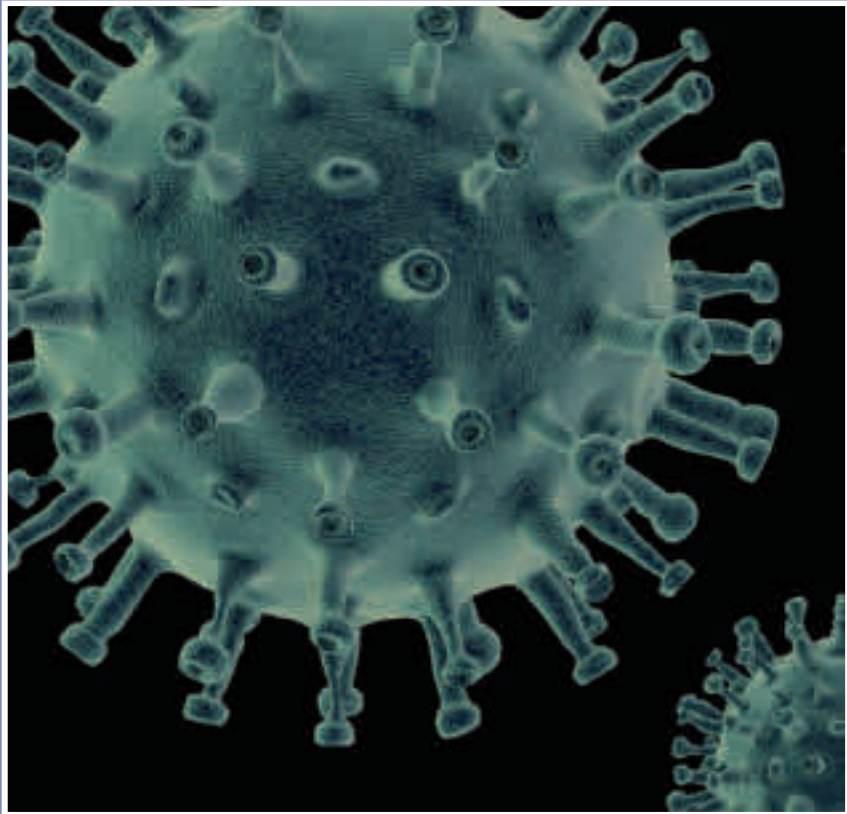




KONTAKT

VEREINSNACHRICHTEN

VREFRATH 1893 E.V.



- TV REFRATH IN ZEITEN DES CORONA-VIRUS
- BERICHTE AUS VIELEN ABTEILUNGEN



Kontakt 163

Vereinszeitschrift des TV Refrath

Inhalt

Wichtige Ansprechpartner	Seite 2
Vorwort	Seite 3
Termine	Seite 4
Infos	Seite 5
CoroNO	Seite 10
Badminton	Seite 12
Cheerleading	Seite 22
Faustball	Seite 26
Fitness & Gesundheit	Seite 27
Fit & Aktiv	Seite 28
Floorball	Seite 30
Handball	Seite 35
Jedermänner	Seite 40
Running team	Seite 42
Senioren sport	Seite 52
Tennis	Seite 54
Tischtennis	Seite 55
Turnen	Seite 66
Volleyball	Seite 70

Deutsches Grundgesetz, Artikel 1

Die Würde des Menschen
ist unantastbar.

BESTATTUNGSHAUS
Koziol

Vüfelfser Kaule 53
51427 Bergisch Gladbach
www.bestattungshauskodziol.de

(0 22 04) 9 21 90

Wichtige Ansprechpartner

Vorstand

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

Sportdirektor

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

Ehrenrat

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

Geschäftsstelle

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

Geschäftszeiten

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

Bankverbindung

Geschäftskonto 368 002 559 / IBAN: DE94 3705 0299 0368 0025 59
Beitragskonto 368 001 055 / IBAN: DE59 3705 0299 0368 0010 55
Kreissparkasse Köln, BLZ 370 502 99 / BIC: COKSDE33

Vorwort



Liebe Mitglieder,
Willkommen zur neuen KONTAKT!

Die letzten Monate haben uns vor große Herausforderungen gestellt. Unser Vereins-sportangebot mit all seinen Facetten, von Freizeitangeboten bis hin zum Wettkampf-geschehen ist über Nacht praktisch zum Erliegen gekommen.

Die Saisons unserer Wettkampfabteilungen wurden am 13.März von jetzt auf gleich abgebrochen und seitdem hat kein offizieller Wettkampf mehr stattgefunden. Alle Hallen waren gut 2 Monate verschlossen und erst Mitte Mai wurden die meisten An-gebote nach und nach wieder hochgefahren.

Viele Gruppen und Abteilungen haben bereits nach kurzer Zeit Ideen umgesetzt und sich „online getroffen“. Es gab Athletiktrainings in Gruppen vor dem heimischen PC oder Live-Kurse über Facebook. Ich war tief beeindruckt vom Ideenreichtum unserer engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter.

Die Dankbarkeit unserer Sportler war ebenfalls beeindruckend. Unsere „Corona-Angebote“ wurden zahlreich angenommen, fast alle von Ihnen haben Ihre Vereins-mitgliedschaft weiter laufen lassen, obwohl wir Ihnen nicht das Gleiche bieten konn-ten wie zuvor.

Sie haben uns dadurch geholfen, diese Krise relativ schadlos zu überstehen. Dafür möchte ich Ihnen in aller Form und sehr herzlich danken.

Dank der großen Unterstützung von Florian P.Lenzen (AXA Großbach und Kollegen GmbH) erhalten Sie mit dieser KONTAKT auch als symbolisches Dankeschön ein coroNO-Bändchen. Nähere Erklärungen finden Sie auf den folgenden Seiten.

Wir alle haben die letzte Zeit auch nutzen können, um hier und da etwas „runter zu fahren“. Wir hatten mehr Zeit für die Familie und mehr Ruhe, um das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden.

Hoffen wir, dass sich die Zeiten bald wieder normalisieren, aber dass gleichzeitig nicht wieder zu viel Hektik und Stress in unseren Alltag zurück kehrt.

Ich wünsche Ihnen nur das Beste für die nächsten Monate, möglichst uneingeschränkt Zeit für Bewegung und Sport und natürlich beste Gesundheit.

Ihr Heinz Kelzenberg (1.Vorsitzender)

Termine

Montag, 12.10. - Samstag, 17.10. Zirkusprojekt

Sonntag, 18. 10. (hoffentlich) Königsforst-Marathon

Montag, 23.11. (19 Uhr) Jahreshauptversammlung



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



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

Telefon 022 04 / 6 38 05 · Postanschrift: Würfel 88 · 51427 Bergisch Gladbach · www.bestattungen-kmf.de

Infos



Unser langjähriger Archivar Edmund Ruppert geht in den verdienten Ruhestand

Anfang dieses Jahres war es soweit...

Er hatte es schon lange zuvor angekündigt und sagte schließlich: „Jetzt ist es genug“. Unser langjähriger Archivar Edmund Ruppert übergab den Staffelstab an unser Geschäftsstellen-Team, das inzwischen unsere zahlreichen Presseberichte fortlaufend digitalisiert.

Lieber Edmund,

Ich danke Dir für Deinen langjährigen zuverlässigen und kontinuierlichen Einsatz, sei es als Vorsitzender des Ehrenrates, Sozialwart oder zuletzt Archivar.

Die Gespräche mit Dir waren immer sehr inspirierend und voller Verständnis und Anregungen, egal, wie neu oder modern die Ideen waren, von denen ich Dir erzählt habe. Du hast mich immer unterstützt und ermutigt!

Ich hoffe sehr, dass Du ab und zu nochmal in der Geschäftsstelle vorbeikommst und wünsche Dir alles Gute und beste Gesundheit,

Heinz Kelzenberg

Sportlerehrung

Die diesjährige Sportlerehrung des Kreises fand nach der Absage der ursprünglichen Veranstaltung Ende April unter Coronabedingungen statt. Die höchste Platzierung erreichte in diesem Jahr unsere Badminton Bundesligamannschaft. Aber auch viele weitere TVR Sportarten waren unter den Platzierten. Herzlichen Glückwunsch an ALLE!

18.05.2022 10:00 Uhr

RHEIN-BERG

Stiller Applaus für die Sportler des Jahres

Leser und Jury wählten Stefanie Dohms, Jochen van Gerven und Gudrun Göttsche (D) an die Spitze – Ehrung folgt

Jugendleistungen
21

Sportler des Jahres 2021

Mannschaft des Jahres 2021

Sportler des Jahres 2021	Mannschaft des Jahres 2021
1. Stefanie Dohms	1. Badminton Bundesligamannschaft
2. Jochen van Gerven	2. ...
3. Gudrun Göttsche	3. ...
4. ...	4. ...
5. ...	5. ...
6. ...	6. ...
7. ...	7. ...
8. ...	8. ...
9. ...	9. ...
10. ...	10. ...
11. ...	11. ...
12. ...	12. ...
13. ...	13. ...
14. ...	14. ...
15. ...	15. ...
16. ...	16. ...
17. ...	17. ...
18. ...	18. ...
19. ...	19. ...
20. ...	20. ...

Besondere Ehrung für die Besten

Siegerehrung der Sportlerwahl fand coronabedingt in kleinerem, feierlichem Rahmen statt

Wegen Angriff auf Polizisten verurteilt

Angeklagter muss Strafbüchse zahlen
www.rhein-berg.de

von **Ulrich Schmitt**
und **Christoph Kretschmer**

Meiningen. Nach der Arbeit über die Pandemie-Maßnahmen gehen wir mit besonderer Freude zurück. Die Corona-Pandemie hat uns alle verändert. Die Pandemie hat uns alle verändert. Die Pandemie hat uns alle verändert.



Preisverleihung: Die 2019-2020-Deutsches Meister Team Badminton (vorne links) wird von Sportminister Kai-Ingo Voigt (vorne rechts) mit dem Preis für den Deutschen Meister Team Badminton ausgezeichnet.

Rechtswahl: Nach der Arbeit über die Pandemie-Maßnahmen gehen wir mit besonderer Freude zurück. Die Corona-Pandemie hat uns alle verändert. Die Pandemie hat uns alle verändert.



Landesverbände: Die Landesverbände des RLD-Aktion Sportlerwahl 2019 sind die Landesverbände des RLD-Aktion Sportlerwahl 2019.



Preisverleihung: Die 2019-2020-Deutsches Meister Team Badminton (vorne links) wird von Sportminister Kai-Ingo Voigt (vorne rechts) mit dem Preis für den Deutschen Meister Team Badminton ausgezeichnet.



Preisverleihung: Die 2019-2020-Deutsches Meister Team Badminton (vorne links) wird von Sportminister Kai-Ingo Voigt (vorne rechts) mit dem Preis für den Deutschen Meister Team Badminton ausgezeichnet.



Preisverleihung: Die 2019-2020-Deutsches Meister Team Badminton (vorne links) wird von Sportminister Kai-Ingo Voigt (vorne rechts) mit dem Preis für den Deutschen Meister Team Badminton ausgezeichnet.



Preisverleihung: Die 2019-2020-Deutsches Meister Team Badminton (vorne links) wird von Sportminister Kai-Ingo Voigt (vorne rechts) mit dem Preis für den Deutschen Meister Team Badminton ausgezeichnet.



Preisverleihung: Die 2019-2020-Deutsches Meister Team Badminton (vorne links) wird von Sportminister Kai-Ingo Voigt (vorne rechts) mit dem Preis für den Deutschen Meister Team Badminton ausgezeichnet.

Sportlerwahl 2019 in Zahlen:
3500 ... sind die Teilnehmer an der Sportlerwahl 2019.
10 ... sind die Länder, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
20 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
9 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
60 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.

Sportlerwahl 2019 in Zahlen:
3500 ... sind die Teilnehmer an der Sportlerwahl 2019.
10 ... sind die Länder, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
20 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
9 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
60 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.

Sportlerwahl 2019 in Zahlen:
3500 ... sind die Teilnehmer an der Sportlerwahl 2019.
10 ... sind die Länder, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
20 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
9 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
60 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.

Sportlerwahl 2019 in Zahlen:
3500 ... sind die Teilnehmer an der Sportlerwahl 2019.
10 ... sind die Länder, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
20 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
9 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
60 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.

Sportlerwahl 2019 in Zahlen:
3500 ... sind die Teilnehmer an der Sportlerwahl 2019.
10 ... sind die Länder, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
20 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
9 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
60 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.

Wegen Angriff auf Polizisten verurteilt: Ein Mann, der einen Angriff auf einen Polizisten verurteilt wurde, muss eine Strafbüchse zahlen.

Unter Drogen auf E-Scooter: Ein Mann, der unter Drogen auf einem E-Scooter gefahren ist, muss eine Strafbüchse zahlen.

Sportlerwahl 2019 in Zahlen:
3500 ... sind die Teilnehmer an der Sportlerwahl 2019.
10 ... sind die Länder, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
20 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
9 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
60 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.

Sportlerwahl 2019 in Zahlen:
3500 ... sind die Teilnehmer an der Sportlerwahl 2019.
10 ... sind die Länder, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
20 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
9 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
60 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.

Sportlerwahl 2019 in Zahlen:
3500 ... sind die Teilnehmer an der Sportlerwahl 2019.
10 ... sind die Länder, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
20 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
9 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
60 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.

Sportlerwahl 2019 in Zahlen:
3500 ... sind die Teilnehmer an der Sportlerwahl 2019.
10 ... sind die Länder, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
20 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
9 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
60 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.

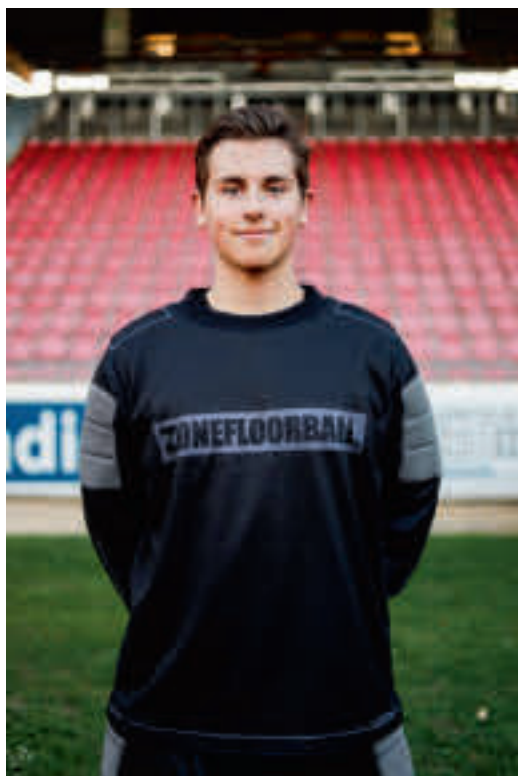
Sportlerwahl 2019 in Zahlen:
3500 ... sind die Teilnehmer an der Sportlerwahl 2019.
10 ... sind die Länder, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
20 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
9 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
60 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.

Sportlerwahl 2019 in Zahlen:
3500 ... sind die Teilnehmer an der Sportlerwahl 2019.
10 ... sind die Länder, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
20 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
9 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.
60 ... sind die Sportarten, die an der Sportlerwahl 2019 teilnehmen.

Personal

Herzlich Willkommen im Team des TV Refrath

Ab dem 01.09.2020 haben wir wieder zwei neue Freiwillige bei uns im Team. Herzlich Willkommen Ole Martinetz und Moritz Blümke. Moritz hat seine Floorballkarriere bei uns in Refrath gestartet, ist Ur-Refrather und spielt mittlerweile in der 1. Bundesliga beim SSF Bonn. Ole kommt ursprünglich aus dem Bereich Fussball, wird uns aber als Multisportler zur Verfügung stehen. Wir freuen uns schon auf ein spannendes Jahr mit euch!



Moritz Blümke



Ole Martinetz

Gaststätte

Gambrinus

DER TREFF IN REFRATH

Wilhelm-Klein-Straße 18-20 · Telefon 8 44 99
51427 Bergisch Gladbach

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



Auf Ihren Besuch freut sich
Arthur Flegel



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 42 Jahren bauen wir Antennen- u. Kabelfernsehanlagen und seit 37 Jahren Satellitenanlagen.

FUNK
Dipl. Ing.
Gottfried D. Funk
(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**

TV Refrath setzt gemeinsam ein Zeichen gegen Corona: #CoroNo

Mit 1.700 Armbändern für jeden Mitgliedshaushalt des TVR unterstützen wir die Wohltätigkeitsaktion von Martin Schopps und Matthias Scherz (www.corono.club). Macht mit!

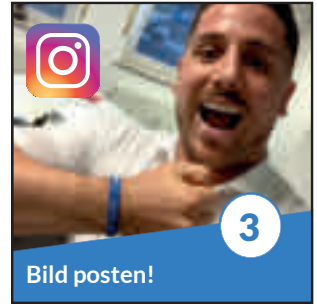
COVID 19 und die damit verbundene weltweite Pandemie hat neben den besonders schlimmen gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen, auch den Sport verändert. Unser Verein rückt in der Zeit näher zusammen und arbeitet seit Monaten unter Einhaltung der aktuellen Hygienevorgaben an Sportmöglichkeiten für die Mitglieder und Mitgliederinnen. Sport verbindet und ist ein besonders wichtiger Bestandteil des gesellschaftlichen Gemeinschaftsgefühls. Der gemeinsame Sport gehört bei vielen Sportlern und Sportlerinnen des TV Refraths zum Alltagsausgleich. Ob Leistungssport oder Breitensport der TV Refrath bietet den Mitgliedern und Mitgliederinnen eine Vielfalt an Möglichkeiten.

„Ich bin beeindruckt, wie die Abteilungen anfangs über die digitalen Medien und heute unter ganz besonderen Umständen Sport betreiben! Jeder möchte seinen Teil dazu beitragen, dass wir weiter Sport treiben können,“ so Heinz Kelzenberg, Vorsitzender des TV Refrath. „Als Florian P. Lenzen mit der Idee kam, dass wir als Verein ein gemeinsames symbolisches Zeichen gegen COVID 19 setzen sollten, war ich direkt dabei! Das unterstreicht das, was wir im Verein aktuell leben: Wir sind ein großes Team!“

Ein Armband mit dem Slogan der Wohltätigkeitsaktion #CoroNo soll Zeichen für die aktuell auch in unserem Verein schwierige Zeit sein, bei der jeder mitmachen kann.

Der Karnevalist und Comedian Martin Schopps (Foto unten) und die 1. FC Köln-Legende Matthias Scherz gründeten den Club, dessen einfaches Ziel heißt: Helfen!





Markiert Eure Fotos mit [@corono_club](#) [@grossbach_versicherung](#) , [@jobmittler](#) und dem Account Eurer Abteilung!

Der Erlös kommt Menschen zugute, die besonders stark vom Shutdown betroffen sind. Prominente Partner unterstützen die Idee, unter anderem die Bläck Fööss, Guido Horn, Reiner

Calmund, Lutz Urbach und Wolfgang Bosbach. Jetzt ist auch der TV Refrath mit dabei!


**Lasst uns gemeinsam ein Zeichen setzen.
Für Zusammenhalt, gegen Corona!**


Um an der Aktion teilzunehmen und jedem Mitgliedshaushalt des TV Refrath (über 1.700) ein Solidaritätsbändchen mitzugeben werden wir unterstützt von:




Die JobMITTLER
Personalberatung für Handwerker

Wer in seinem Handwerksjob die nächste Herausforderung sucht, ist hier an der richtigen Adresse. Besonders im Handwerk ist es schwer, passende Fachkräfte zu finden. Sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer können Ihre Wünsche bei den JobMITTLER'n platzieren. Im Profisport sind es Spielerberater, die für den Spieler den passenden Verein suchen, im Handwerk sind es die JobMITTLER. „Handwerker, lasst Euch bei der Suche nach dem passenden Job unterstützen und bei möglichen Bewerbungen helfen!“

 www.diejobmittler.de

 [@diejobmittler](#)


 [@diejobmittler](#)




Großbach & Kollegen
#sowillichversichertsein

AXA Großbach & Kollegen
Versicherungsagentur

Die Versicherungsagentur mit ihrem Hauptsitz in Bergisch Gladbach ist in unserem Verein ein bekannter und regelmäßiger Unterstützer. Das Team der Geschäftsstelle Großbach & Kollegen um Inhaber und Geschäftsführer Martin Großbach ist nicht nur der passende Ansprechpartner für Versicherungen und Immobilienfinanzierung, sondern auch ein interessanter Arbeitgeber: Mit rund 20 Versicherungsspezialisten gehört G&K deutschlandweit zu den Top-Agenturen des AXA-Konzerns.

 www.grossbach-kollegen.de

 [@grossbach.gmbh](#)

 [@grossbach_versicherung](#)

Badminton



Refrather Titelträume sind um ein Jahr verschoben

Die Bundesligamannschaft des TV Refrath wollte in diesem Jahr ihren zweiten Deutschen Meistertitel nach 2017 gewinnen, doch leider wurde daraus nichts.

Das Präsidium des Deutschen Badmintonverbandes folgte dem Votum der Bundesligavereine, weder den Mitte März ausgefallenen Doppelspieltag nachzuholen, noch ein reguläres Final Four zu veranstalten. Auch der Idee, wenigstens ein Finale zwischen Bischmisheim und Refrath zu einem späteren Zeitpunkt auszutragen, konnten die Entscheidungsträger nichts abgewinnen.

Man beschloss die Saison rückwirkend zum 13.3. zu beenden und keinen Deutschen Mannschaftsmeister zu küren – äußerst schade, aber richtig so. Man hätte auch die Mannschaft zum Deutschen Meister küren können, die zum Zeitpunkt des Abbruchs die Tabelle angeführt hat. Dies wäre der BC Bischmisheim gewesen, doch mit Blick auf das Tabellenbild ließ sich dies bei nur 3 Punkten Vorsprung auf den TV Refrath nur schwer vertreten.

Beide Teams haben während der Saison bewiesen, dass sie allen anderen Mannschaften ein Stück voraus sind. Bischmisheim verlor einmal gegen Refrath und umgekehrt, die Bergischen kassierten zudem noch ersatzgeschwächt zwei Niederlagen gegen den Tabellenachten(!) 1.BC Beuel.

Doch nicht nur die beiden Spiele zwischen den NRW-Nachbarn stellten unter Beweis, wie spannend und ausgeglichen die Saison 2019/20 verlaufen ist. Es wäre völlig offen gewesen, welche Teams sich zum Final Four qualifizieren und wer vielleicht sogar den beiden dominanten Mannschaften des BCB und des TVR ein Bein hätten stellen können.

Heute sind nun viele Wochen vergangen und alle freuen sich auf eine neue Bundesligasaison. Diese beginnt hoffentlich am 18. Oktober.

Nicht mehr mit dabei sind mit dem 1.BV Mülheim und dem TSV Freystadt zwei Vereine, die ihre Teams zurückgezogen haben. Somit konnte der Tabellenletzte TSV Neuhäusen Nymphenburg doch in der Liga bleiben. Hinzu kommen mit der SG Schorndorf und dem SV GutMuths Jena zwei Clubs, die es sicherlich gegen die etablierten Mannschaften sehr schwer haben werden.

Sollte die Saison 2020/21 ordnungsgemäß gespielt werden können, ist ein ähnlich spannender Verlauf wie zuletzt zu erwarten. In Refrath jedenfalls wird der Gewinn der Deutschen Meisterschaft auch für 2021 als Ziel ausgegeben. Der Vorsitzende Heinz Kelzenberg: „Wir möchten im kommenden Jahr die Titel in U19 und mit der 1.Mannschaft gewinnen“.

2.Mannschaft Vizemeister der 2. Bundesliga

Die sogenannte „Bundesliga-Reserve“ hat die zwei Spieltage vor Schluss abgebrochene Saison auf dem 2.Tabellenplatz beendet.

Sicherlich wären die beiden finalen Begegnungen gegen den Meister aus Wesel sowie den Tabellendritten aus Hohenlimburg alles andere als leicht geworden, doch sie wurden nicht mehr gespielt.

Das Team geht in der kommenden Saison mit zwei neuen Damen an den Start.

Wir begrüßen neu im TV Refrath:



STORCH TV REWE BUNDESLIGA-HEIMSPIELE SAISON

1. BUNDESLIGA

1. SPIELTAG SAMSTAG, 7.11.	18:00	WIPPERFELD
2. SPIELTAG SONNTAG, 8.11.	15:00	NEUHAUSEN- NYMPHENBURG
3. SPIELTAG FREITAG, 27.11.	19:00	BEUEL
4. SPIELTAG SONNTAG, 13.12.	15:00	BISCHMISHEIM SALZFUßBÜCKEN
5. SPIELTAG SAMSTAG, 19.12.	14:00	LÜDINGHAUSEN
6. SPIELTAG SONNTAG, 17.1.	11:00	SCHORNDORF
7. SPIELTAG SONNTAG, 31.1.	15:00	WITTORF- NEUMÜNSTER
8. SPIELTAG SAMSTAG, 27.2.	18:00	JENA Mittelthuis
9. SPIELTAG SONNTAG, 11.4.	15:00	TRITTAU

EINTRITT: 6,- EURO / 4,- EURO

ON 2020 — 2021

2. BUNDESLIGA

1. SPIELTAG SAMSTAG, 17.10.	18.00	MÜLHEIM
2. SPIELTAG SONNTAG, 18.10.	11.00	HOHENLIMBURG
3. SPIELTAG SAMSTAG, 7.11.	14.00	HAMBURG
4. SPIELTAG SONNTAG, 8.11.	11.00	TRITTAU 2
5. SPIELTAG SAMSTAG, 16.01.	18.00	PEINE
6. SPIELTAG SONNTAG, 31.1.	11.00	SOLINGEN REAL - WEISS
7. SPIELTAG SAMSTAG, 27.2.	14.00	KÖLN
8. SPIELTAG SONNTAG, 28.2.	11.00	BEUEL 2
9. SPIELTAG SAMSTAG, 10.4.	18.00	BERLIN
8. SPIELTAG SONNTAG, 11.4.	11.00	BERLINER BRAUEREIEN

EINTRITT: FREI

Von Oberliga bis Kreisklasse

Von den sechs Nicht-Bundesligamannschaften scheiterte die Oberligamannschaft knapp am Aufstieg in die Regionalliga. Dafür schaffte Team 4 den Aufstieg, so dass wir in der kommenden Saison zwei Oberligateams haben.

Ebenfalls gratulieren dürfen wir der 7. Mannschaft, die aus der Bezirksklasse in die Bezirksliga aufgestiegen ist.

Mannschaften:

Team 3	Oberliga	21: 3 Punkte	2. Platz
Team 4	Verbandsliga	23: 3 Punkte	1. Platz
Team 5	Landesliga	7:15 Punkte	5. Platz
Team 6	Landesliga	17: 9 Punkte	3. Platz
Team 7	Bezirksklasse	16: 4 Punkte	1. Platz
Team 8	Kreisklasse	7: 7 Punkte	2. Platz



Aufstiegsteam in die Oberliga:

V.l.n.r.:

Enrico Kausemann,
Timon Eppendorf, Britta Hogrefe,
Fabian Eppendorf, Lukas Mühlhaus,
Janice Kaulitzky, Kevin Mischke

Aufstiegsteam in die Bezirksliga:

V.l.n.r.:

Finn Frelingsdorf, Simon Bauer,
Pauline Gieseke, Moritz Kochanek,
Susanne Hahn, Dario Wuttstock,
Julian Heidenreich



Waldenberger und Klauer verteidigen ihre Westdeutschen Meistertitel

Zum zwölften Mal war der TV Refrath Gastgeber der Westdeutschen Meisterschaften. Ab Freitagnachmittag spielten 195 Teilnehmer aus 44 Vereinen die Titel und die Qualifikationsplätze für die Deutschen Meisterschaften in Bielefeld aus. Dreizehn Teilnehmer aus dem TV Refrath vertraten die blau-weißen Farben sehr gut und wie in den Vorjahren konnten auch einige Medaillen gewonnen werden.

Der in der Schweiz lebende Kai Waldenberger, langjähriger Bundesligaspieler und nach wie vor Vereinsmitglied im TVR, holte sich zum dritten Mal in Folge den Titel im Herreneinzel. Auch im Finale gegen den ehemaligen Refrather Moritz Rappen war er nie wirklich in Gefahr. Stark spielten noch Bennet Peters, der Neunter wurde, sowie die übrigen Youngster Corvin Schmitz (18), Nikolaj Stupplich (15) und Nikolas Klauer (15). Alle vier stellten unter Beweis, dass mit ihnen ab dem nächsten Jahr zu rechnen sein wird.



Kai wird übrigens dank der inzwischen möglichen doppelten Spielberechtigungen auch wieder für den TVR in der 2. Bundesliga spielen.

Im Dameneinzel war es lediglich Julie Marzoch, die an den Start ging. Mit einer guten Leistung und Platz Neun in der Gesamtwertung konnte sich die 16-jährige erstmals einen Platz bei den Deutschen Meisterschaften erkämpfen. Auch im Damendoppel kam Marzoch ins Achtelfinale.

Drei Refrather Herren hatten bereits am Freitag Mixed gespielt, alle mit externen Partnern. Sowohl Marcello Kausemann als auch Fritz Binus kamen über die erste Runde nicht hinaus, Elias Beckmann gewann immerhin ein Spiel.

Leider reichte es im Herrendoppel weder für Binus noch für Schmitz mit externen Partnern zu einem Sieg, ebenso nicht für Kausemann/Peters und Stupplich/N. Klauer. Besser machten es Mühlhaus/Byerly, die eine Runde weiterkamen, genau wie Elias Beckmann mit Partner Reinhold aus Solingen. Für beide Paare war schließlich unter den letzten 16 Schluss.

Höhepunkt aus Refrather Sicht war dann schließlich das Finale im Herrendoppel zwischen den beiden Bundesligaspielern Jan Colin Völker / Hauke Graalman und den Titelverteidigern Christopher Klauer (TVR) / Marvin Datko (Mülheim). Die eher als Außenseiter in dieses Spiel gegangenen Klauer/Datko gewannen schließlich unter großem Applaus der zahlreichen Zuschauer in zwei knappen Sätzen das Turnier.

Mit drei Treppchenplatzierungen, darunter zwei Meistertiteln kann der TV Refrath einmal mehr zufrieden sein und freut sich auf eine weitere Ausrichtung des Turniers im folgenden Jahr.

Kilasu Ostermeyer und Jan Colin Völker sind Deutsche Meister 2020

Ein elfköpfiges Aufgebot aus 8 Bundesliga- und 3 Nachwuchsspielern des TV Refrath nahm an den Deutschen Badmintonmeisterschaften in Bielefeld teil.

Die Ausbeute von insgesamt fünf Medaillen bedeutet eins der besten Gesamtergebnisse der letzten Jahre.

Der 19-jährige Brian Holtschke spielte der 19-jährige im Einzel ein exzellentes Turnier, gewann drei Runden ohne Satzverlust und konnte im Viertelfinale gegen den späteren Deutschen Meister ebenfalls den ersten Durchgang siegreich gestalten, bevor er dann als Fünfter der Gesamtwertung ausschied.

Ebenfalls Fünfter wurde im Doppel Hauke Graalmann, der in der Runde der letzten Acht gegen die späteren Titelträger keine Chance hatte, sowie die 18-jährige Ann-Kathrin Spöri im Einzel und im Doppel. In ihrem letzten Einzel wusste Spöri am Samstag zu begeistern, rang sie doch der späteren Zweiten einen Satz ab und stand zudem im Folgedurchgang sogar dicht vor einem Matchgewinn.



Die drei übrigen TVR-Teilnehmer standen am Ende sogar alle auf dem begehrten Treppchen. Jan Colin Völker war im Mixed ins Halbfinale vorgestoßen und holte mit Linda Efler die Bronzemedaille. Besser machte er es im Doppel mit Bjarne Geiss, wo er im wohl besten und spannendsten Spiel des Turniers im Halbfinale mit 24:22 im 3.Satz siegreich blieb und schließlich im Finale relativ deutlich die Oberhand behielt. Dies bedeutete den ersten Deutschen Meistertitel für den 21-jährigen Refrathler.

Diesen wollte auch Lars Schänzler gewinnen, war er doch ohne Satzverlust in das erste Endspiel seiner Karriere gekommen. In einem spannenden, hochklassigen Finale über 63 Minuten unterlag Schänzler jedoch gegen den Titelverteidiger der letzten beiden Jahre, Max Weisskirchen mit 14:21 im 3.Durchgang.

Erfolgreichste Teilnehmerin war schließlich die 22-jährige Kilasu Ostermeyer. Im Doppel spielte sie nach dem Ausfall ihrer Stammpartnerin mit Franziska Volkmann aus Bischmisheim, mit der sie ungefährdet ins Finale kam, dort jedoch recht chancenlos auf den Silberrang verwiesen wurde.

In ihr zweites Endspiel ging sie mit Jones Jansen im Mixed. Dort trafen die beiden auf die Einzelspezialisten Weisskirchen/Deprez, die ihnen zwar einiges abverlangten, jedoch schließlich den Gewinn der ersten Deutschen Meisterschaft für Kilasu Ostermeyer nicht abwenden konnten.

Mit zwei Gold-, zwei Silber- und einer Bronzemedaille war der TV Refrath bei diesen Deutschen Meisterschaften der erfolgreichste Verein.

Silber für Spöri und Ostermeyer bei Team-Europameisterschaft

Alle zwei Jahre findet die Team EM getrennt nach Damen- und Herrenmannschaften statt, diesmal im französischen Liévin. Das deutsche Damenteam war in diesem Jahr mitfavorisiert und startete zunächst in einer leichten Gruppe mit deutlichen Erfolgen über die Slowakei, Lettland und Portugal. In der Runde der letzten Acht war Ungarn kein Stolperstein und wurde mit 3:0 besiegt, so dass eine Medaille bereits sichergestellt war.

In der Vorschussrunde hieß der Gegner überraschend Schottland. In diesem Match holte Ann-Kathrin Spöri den Punkt im Einzel zum 2:1 und sorgte damit für eine Vorentscheidung zum Finaleinzug. Kilasu Ostermeyer, im 2.Doppel aufgestellt, musste nicht mehr aufs Fed, weil das Match vorher mit 3:1 entschieden war.

Am Sonntag dann war dann Topfavorit Dänemark der Gegner im Finale. Leider verlor das deutsche Team nach einem gewonnenen Einzel das erste Doppel, so dass es statt 2:0 leider nur 1:1 und kurze Zeit später 1:2 stand. Kilasu Ostermeyer gelang es mit Partnerin Stine Küspert leider nicht, die Niederlage abzuwenden. Nachdem beide das 2.Doppel in drei Durchgängen verloren hatten, war Deutschland Vizeeuropameister, obwohl man zwischenzeitlich sogar mit dem Titel geliebäugelt hatte.

Dennoch waren alle Beteiligten sehr glücklich über den Gewinn der Silbermedaille. Das deutsche Herrenteam mit den beiden Refrathern Jan Colin Völker und Lars Schänzler überstand die Gruppenphase ohne Spielverlust, bevor dann im Viertelfinale gegen Dänemark (0:3) Endstation war. Gegen alle anderen Teams, die hätten zugelost werden können, wären die Chancen auf eine Medaille deutlich größer gewesen. Schließlich kamen die Niederlande ins Endspiel, hatten dort gegen die Dauersieger aus dem Norden jedoch keine Chance.



Schöne Aktion in der trainingsfreien Zeit:
„30 Jahre Badminton-Abteilung“ konnten nicht wie sonst üblich gefeiert werden...
Stattdessen gab es in 30 Folgen auf Facebook und Instagram einen Rückblick in Form von 30 nominieren „TVR-Legenden“.
Die Resonanz war sehr positiv, für viele waren sehr schöne Erinnerungen mit dabei!!



Nasse Wände?

Feuchter Keller?

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

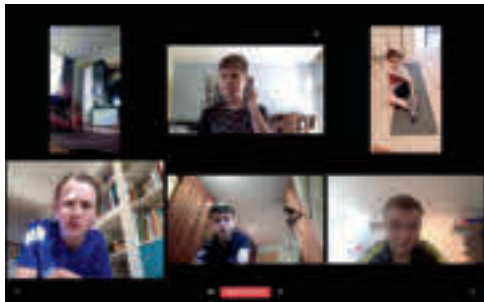
TEAM
ISOTEC
HANDWERK
AUF HOCHSTEM
NIVEAU

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

ISOTEC®
Wir machen Ihr Haus trocken

Nachwuchsbereich seit März ohne Wettkampf

Trotz fehlender Wettkämpfe waren unsere Nachwuchsspieler aller Altersklassen in den letzten Monaten extrem fleißig.



Vom Online-Athletiktraining bei Lukas Mühlhaus und Dario Wittstock bis zu taktischen Schulungen bei Daniel Winkelmann und David Beiring war für jeden etwas dabei und in den sogenannten „Corona-Ferien“ war dies nicht nur Zeitvertreib sondern sinnvolle Trainingseinheiten.

Am Samstag zu Beginn der Sommerferien haben wir uns sogar getraut, ein kleines Turnier mit insgesamt 48 Spielern auszurichten. Mädchen und Jungen von U13 bis U22 aus 9 Vereinen waren in der Halle Steinbreche und spielten beim „CoroNo Refrath-Cup mit. Der Gründer der Initiative CoroNo, Karnevalist Martin Schopps, war sogar persönlich in der Halle und hat jedem Teilnehmer ein Bändchen mitgebracht. Super Aktion!!

Es war schön anzusehen, mit wieviel Freude unsere Youngster wieder auf dem Feld um Punkte spielten!



Sehr herzlich begrüßen wir zwei neue Nachwuchsspieler, die beide vom STC BW Solingen nach Refrath gewechselt sind. Beide verstärken als „Talentteam Deutschland U13-Spieler“ unsere Trainingsgruppe und wir sind happy, dass sie bei uns sind.

Willkommen Luis Ebert und Fynn Ohliger!!



Hoffen wir, dass es ab Mitte August wieder einigermaßen „normal“ weiter geht und wir uns nicht mehr nur über Zoom, Skype oder Discord „treffen“ sondern persönlich in der Halle!

Cheerleading

Saisonrückblick 2019/2020 – mein erstes Jahr als Trainerin der PCU Cadets

Was für eine verrückte Saison 2019/2020: Aufgrund einer Änderung des Cheerleading und Cheerdance Verbands Deutschlands e.V. sollte es eine große Umstellung für alle Teams geben. Bisher startete die Cheerleading Saison mit der Regionalmeisterschaft, welche für Westdeutschland meist im Februar stattfand. Wir bei PCU waren daher einen Rhythmus gewohnt, indem wir ca. 8 Monate Zeit hatten um eine neue Routine – so nennen wir unser Auftrittsprogramm – auf die Beine zu stellen. Seit der letzten Saison wurde jedoch ein neues System eingeführt, in welchem man sich erst über eine Landesmeisterschaft für die Regionalmeisterschaft qualifizieren sollte. Für die Teams in NRW bedeutete dies, dass sich die Vorbereitungszeit drastisch verkürzte, denn die Landesmeisterschaft fand bereits Ende November statt. Somit hatte PCU ca. 5 Monate Zeit, um die Cheerleader auf eine neue Routine vorzubereiten – eine schwere Aufgabe.

Um es für mich besonders spannend zu machen, fragte mich unsere Abteilungsleiterin Christina bereits im Frühling, ob ich Lust hätte unseren jüngsten Nachwuchs – die PCU Cadets – zu trainieren. Mit großer Begeisterung sagte ich zu, auch wenn ich noch keinerlei Erfahrung als Trainerin mitbrachte. In Zukunft würde ich all mein Handeln und Wissen aus meinen ca. 6 Jahren Erfahrung als Cheerleader sowie den guten Ratschlägen des restlichen und erfahrenen Trainerteams ziehen. Eine Aufgabe, der ich mich mit Freude stellte! Im Sommer übernahm ich dann mit Paula, Kristin und Shirley das junge Team. Insgesamt bestehen die Cadets aus 15 Cheerleadern zwischen 5 und 11 Jahren, wovon nur wenige Kinder bereits Erfahrung in dem Sport mitbrachten.



Wie im Cheerleading üblich fingen wir damit an, den Kindern neue Dinge im Bereich Stunts, Pyramiden, Tumbling und Jumps – sprich Hebefiguren, Turnen und Sprüngen – beizubringen. Die Mädchen überraschten uns immer wieder, wie schnell sie neue Dinge lernten und umsetzen konnten. Auch wenn wir viel von ihnen verlangt haben hatten sie immer ein Lächeln auf dem Gesicht und gaben stets ihr bestes im Training. Doch der schwierigste Teil sollte erst noch kommen: die Routine.

Während der Sommerferien trafen wir uns mit erfahrenen Trainern unseres Vereins, um das Auftrittsprogramm zu planen. Da ich bereits viele Routines gelernt hatte, konnte ich mir ungefähr vorstellen wie viel Arbeit die Planung ist – und habe es dennoch meilenweit unterschätzt. Es ist wirklich nicht einfach den passenden Ablauf zu wählen, keine Regelwerksverstöße einzuplanen und dabei noch möglichst kreative Elemente zu entwickeln. Nach ca. 12 h waren wir endlich mit der Planung fertig – so viel Arbeit für einen Auftritt von 2:30 Minuten.

Anschließend gingen wir mit den Cadets die Routine Schritt für Schritt durch und versuchten ihnen alle Bewegungen synchron beizubringen. Wir haben häufig gemerkt wie schwer es den kleinen Kindern fällt sich direkt alles zu merken und mussten daher häufig nochmal Schritte zurück gehen. Unsere größte Angst war es, dass die Mädchen wieder alles in den Herbstferien vergessen, denn danach hatten wir nur noch ca. einen Monat Zeit, um alles zu perfektionieren. Glücklicherweise haben alle fleißig geübt sodass wir ohne Wiederholungen weiter trainieren konnten!

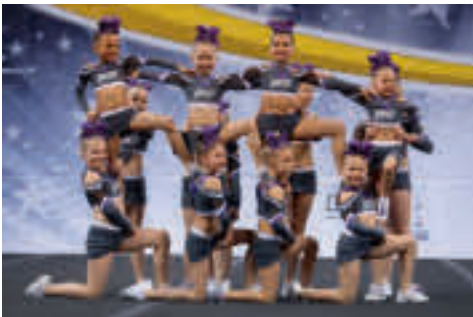
Als der Tag der ersten Meisterschaft kam waren wir alle ziemlich nervös. Wir haben uns bereits früh morgens am Telekom Dome in Bonn getroffen, fertig geschminkt und frisiert. Nach einer kurzen Pause in der Umkleide ging es auch gleich los in den Warm-Up Bereich – die letzte Möglichkeit die Routine noch einmal durchzugehen. Anschließend ging alles ganz schnell und der richtige Auftritt vor Publikum und Jury war da. Trotz der ganzen Nervosität haben sich die Mädchen nichts anmerken lassen und einen beinahe fehlerfreien Auftritt abgeliefert! Wir waren unheimlich stolz auf die Cadets und konnten einen stolzen fünften Platz mit nach Hause nehmen. Was für uns jedoch viel wichtiger war als die Platzierung: die Punktzahl von allen PCU Teams reichte für die Qualifikation der Regionalmeisterschaft im Februar 2020 aus! Besonders abgeräumt hatten unsere PCU Captains, denn sie wurden Vizelandesmeister 2019.



Die Zeit zwischen der Landesmeisterschaft und der Regionalmeisterschaft verlief wie im Fluge. Wir begannen damit, den Cadets ein paar schwierigere Elemente einzubauen, um auf eine höhere Punktzahl und Platzierung auf der Regionalmeisterschaft zu kommen. Leider hatten wir viele Krankheitsfälle, wodurch das Training nur schleppend voran ging. Wir Trainer waren zwischendurch immer wieder am Überlegen ob wir Elemente wieder herausnehmen sollten, da uns langsam die Trainingszeit davon rann. Glücklicherweise hatten die Mädchen jedoch so einen Ehrgeiz das sie uns vom Gegenteil überzeugen konnten. Sie alle hatten hart an ihrer Kraft, ihrer Flexibilität und ihrem Tumbling gearbeitet, sodass wir unser Meisterschaftsprogramm deutlich aufwerten konnten.

Im Februar war es dann endlich soweit und wir konnten unser neues Können auf der Wettkampffläche präsentieren. Unsere kleinen Cheerleader hatten es tatsächlich geschafft ein fehlerfreies Programm abzuliefern! Ganz PCU war unglaublich stolz auf ihren jüngsten Nachwuchs und ihre tolle Leistung. Bei der Siegerehrung hieß es Daumendrücken, denn wir hatten unser Bestes gegeben und konnten nur noch auf eine hohe Punktzahl hoffen – und tatsächlich wurden die PCU Cadets Regionalmeister 2020! Für uns Trainer war es unglaublich schön, dass die Kinder für ihre harte Arbeit in den letzten Wochen belohnt wurden. Nach zahlreichen Umarmungen und Freudentränen hieß es jedoch Daumen drücken für unsere beiden Juniorteams. Bei den PCU Captains und den PCU Majors ging es vor Allem um die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft 2020. Nach einiger Zeit stand es endlich fest: die PCU Captains wurden ebenfalls Regionalmeister 2020 und beide Teams hatten sich für die DM qualifiziert! Unser Seniorteam – die PCU Chiefs – mussten ihre Saison leider aufgrund von Verletzungen frühzeitig beenden und nahmen nicht an der Meisterschaft teil.

Nach der Regionalmeisterschaft war die Saison der Cadets jedoch noch nicht vorbei. Da sie sich in ihrem Leistungslevel nicht für die deutsche Meisterschaft qualifizieren konnten, entschieden wir uns an der Teilnahme der German All Level Championship West in Düsseldorf. Aufgrund des Karnevals hatten wir jedoch nur wenig Trainingszeit zwischen den Meisterschaften, doch unsere Cheerleader enttäuschten uns auch bei ihrem letzten Auftritt nicht. Die Mädchen steckten noch einmal all ihr Können und ihre Freude am Sport in die letzten 2:30 Minuten der Saison und glänzten erneut fehlerfrei auf der Wettkampffläche. Ihre Leistung wurde auch hier mit einem unfassbaren ersten Platz ausgezeichnet! Auch die PCU Captains hatten sich entschieden am



Wettkampf teilzunehmen und erkämpften sich ebenfalls den Meistertitel!

Wir Trainer der PCU Cadets können den Erfolg auch heute noch nicht fassen. Unsere kleinen Cheerleader haben jedes Training sowie jede freie Minute zu Hause genutzt und hart an sich gearbeitet. Wir sind unglaublich stolz auf unsere 15 Mädchen und haben uns eine tolle Belohnung für sie ausgedacht:

zum Saisonabschluss besuchten wir einen Süßigkeitenworkshop und kreierte zusammen tolle Bonbons und Lollis.

Obwohl wir Trainer und die PCU Cadets sehr motiviert und voller Freude in die nächste Saison starten möchten, mussten wir uns leider vorerst vom Training verabschieden. Am 13. März entschied sich PCU den Trainingsbetrieb aufgrund der Corona Pandemie vorerst einzustellen. Für unsere Juniorteams bringt dies eine große Enttäuschung mit sich, denn die Deutsche Meisterschaft 2020 wurde abgesagt. In der Zwischenzeit war es dem gesamten Trainerteam sehr wichtig, den Kontakt zu unseren Mitgliedern zu halten. Wie viele andere Vereine haben auch wir Trainingsvideos zusammengestellt, sodass wir beim Trainingsstart alle möglichst fit sind. Mit Hilfe von Videokonferenzen trainierten viele Teams regelmäßig miteinander und tauschten sich über ihren neuen Alltag aus. Auf Instagram starteten wir des Weiteren verschiedene Aktionen wie bspw. Uniformen designen oder Tanzchallenges um die trainingsfreie Zeit so viel mit Cheerleading zu füllen wie es nur möglich ist.

Glücklicherweise konnten wir unser Training bereits kurz vor den Sommerferien wieder starten. Da Cheerleading jedoch ein Sport ist, bei dem auf Kontakt nicht verzichtet werden kann, mussten wir unser Training an die offiziellen Beschlüsse zum Umgang der Corona Pandemie des Landes NRW anpassen. Mittlerweile ist es wieder erlaubt, dass 30 Personen in einer Sporthalle Kontaktsport betreiben können – so müssen wir das Team nicht mehr in Kleingruppen aufteilen und können beinahe wieder normal trainieren. Es dürfen sogar wieder neue Kinder und Jugendliche zu einem Probetraining vorbeikommen. Solltest du Lust haben unseren Sport einmal auszuprobieren melde dich doch bei uns! Alle Infos findest du auf unserer Homepage <https://www.passion-cheer.de/> oder beim TV Refrath selbst.

Im Hintergrund bereitet sich das Trainerteam bestmöglich auf die kommende Saison 2020/2021 vor, indem sich erste Gedanken für die neue Routine gemacht werden. Wir wissen leider noch nicht wie die nächste Wettkampfsaison gestaltet wird, da Großveranstaltungen bisher noch nicht genehmigt wurden. Des Weiteren gestaltet sich der nationale Vergleich mit unserem bisherigen Wettkampfsystem zurzeit sehr schwierig, da viele Bundesländer unterschiedliche Regelungen zum Kontaktsport aufweisen. Unser Verband arbeitet hart an einer Lösung, welche allen Mitgliedern eine

faire Teilnahme am Wettkampfbetrieb der Saison ermöglicht. Wir Trainer von PCU geben die Hoffnung auf eine Meisterschaft jedoch nicht auf und tun alles, um unsere Mitglieder bestmöglich auf diese vorzubereiten – egal zu welchem Zeitpunkt.

Fotos: Oskar Groh und Tom Lorenz



Faustball

Faustball vor, während und nach Lockdown

Das Jahr 2020 begann für die Faustballabteilung eigentlich sehr vielversprechend.

Die Teilnahme war sehr Rege und der Spielbetrieb lief hervorragend.

Dann kam der Lockdown, und von heute auf morgen war kein Spielbetrieb mehr

möglich, und das war beim Mannschaftssport Faustball auch nicht zu überbrücken .

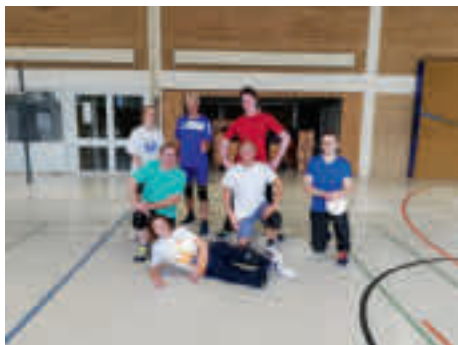
Umso Erfreulicher war es das alle Mitspiele und Mitspielerinnen bei der Stange geblieben sind, und nach dem Lockdown wieder angetreten sind um den Spielbetrieb wieder aufzunehmen.

Dafür nochmals meinen ganz herzlichen Dank.

Vielen Dank auch noch an den Verein und die Stadt Bergisch Gladbach, das uns ermöglicht wurde während der Ferien die Halle weiter nutzen zu können, dadurch wurde doch ein kleiner Ausgleich geschaffen.

Ich hoffe für uns alle, das wir den Spielbetrieb weiterführen können, vielleicht mit noch ein paar kleinen Lockerungen und uns nicht noch ein Rückschlag in Form einer zweiten Welle ereilt.

Norbert Brockhaus



Fitness und Gesundheit

Powerfitness mit Sabine Kröger

Der Kurs Powerfitness mit Sabine Kröger hat während der Coronazeit kurzerhand das Fitnesskonzept TABATA in ein Online-Angebot überführt und wöchentlich über Skype einen abwechslungsreichen Workout für alle Interessierten durchgeführt.

Wir trainieren jetzt wieder im Bürgerzentrum Steinbreche und führen das erfolgreiche Fitnesskonzept fort. Dadurch können wir gewährleisten, dass auch beim Sport ein Mindestabstand gewahrt bleibt.

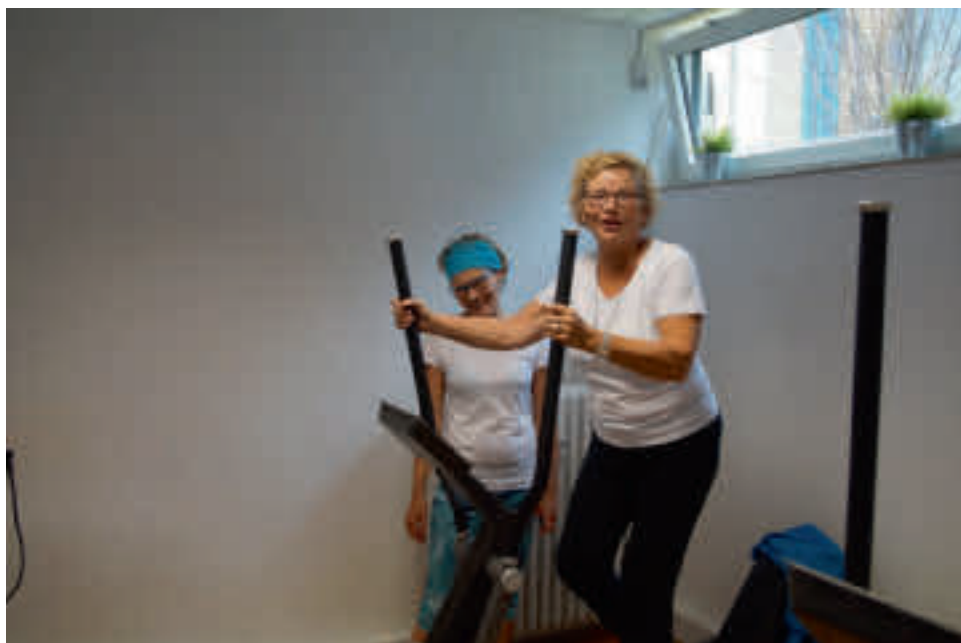


Fit & Aktiv Studio

Corona im Fit & Aktiv Studio

Plötzlich war auch unser Fit & Aktiv Studio geschlossen und das für knapp zwei Monate. Unsere Trainer machten in den zwei Monaten 53 Videos für das Heimtraining, die auch weiterhin auf unserem Youtube-Kanal und auf unserer Homepage abzurufen sind. Natürlich war das kein Ersatz für den lieb gewonnenen milon Zirkel, leider waren wir aber zum Nichtstun verdonnert worden. Nach dem Re-Start standen wir und ihr liebe Mitglieder vor der Aufgaben einen sicheren, coronagerechten Trainingsbetrieb ins Leben gerufen. Es wurde mit Terminen und Zeitslots gearbeitet, sodass ausreichend Zeit für Desinfektion blieb. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank für euer Verständnis. Noch immer läuft nicht wieder alles wie vorher, einige Kleingeräte fehlen noch und an der ein- oder anderen Stelle gibt es noch eine Beschränkung der Anzahl der Trainierenden. Wir hoffen aber sehr und geben unser Bestes, dass wir schon bald wieder normal trainieren können. Wir freuen uns jetzt endlich wieder mit euch trainieren zu können.

Euer Fit & Aktiv Team



Der neue milon Q

Seit dem 26.07.2020 ist unser Studio um eine Attraktion reicher. Unser Ursprungszirkel von milon wurde gegen die neueste Generation aus dem Hause milon, der „Q“ Serie ausgetauscht. Ab sofort können wir noch zielgerichteter und individueller mit euch trainieren.



Auch dank eurer Solidarität dem TV Refrath gegenüber war es für uns möglich an der geplanten Investition festzuhalten. Natürlich waren die Vereinbarungen und Verträge vor Corona geschlossen worden und wir sind sehr froh, dass wir an unserem Zirkeltausch festhalten konnten.

Wenn ihr unser Studio mal ausprobieren möchtet, vereinbart gerne ein kostenloses Probetraining. Wir freuen uns sehr auf EUCH!



Floorball

TV Refrath Tigers - auch in der Saison 2019-20 ein erfolgreiches Team

Die „Refrath Tigers“ sind mit großem Elan in die neue Saison gestartet um an die Erfolge der letzten Saison anzuknüpfen. Mehr als 70 aktive Floorballer zählt die Abteilung zur Zeit, Tendenz steigend – denn nach intensiver Werbung bei den 6-8 jährigen (U9) konnte eine neue Trainingsgruppe und somit eine neue U9 Mannschaft ins Leben gerufen werden.

In allen Altersklassen sind in dieser Saison wieder Teams des TV Refrath im Liga- bzw. bei den Kleinsten im Turnierbetrieb am Start gewesen. Die junge U11 ist erfolgreich in die Regionalliga gestartet. Ebenso spielten U13, U15 und U17 in der NRW Regionalliga. Die Herren wurden von einigen U17 Spielern verstärkt und konnten in der NRW Verbandsliga den Meistertitel erkämpfen und als einzige Mannschaft die Liga vor der Einstellung des Spielbetriebs aufgrund der Coronakrise regulär beenden.

U9:

Nachdem die U9 zum Anfang der Saison auf eine Handvoll Spieler reduziert war, haben die Nachwuchstiger kräftig Werbung gemacht und in den Grundschulen Flyer verteilt. So konnten viele neue Mitspieler gewonnen werden. Für die Turniere konnte die Mannschaft dennoch auf die Unterstützung der „alten Hasen“ aus der U11 zählen.



Bei den Turnieren in Dümpfen und zweimal in Heiligenhaus erreichte die Mannschaft jeweils den ersten Platz.

Beim langen Heimspieltag am 08. März mussten sie sich jedoch den Mannschaften SSF Dragons Bonn und DJK Holzbüttgen geschlagen geben. Trotzdem waren alle Beteiligten glücklich, dass diese Turnier inklusive einem einzelnen U17 Spiel der Tigers geben die Dragons aus Bonn im Anschluss stattfinden konnte, denn eine Woche später wurden sowohl der Trainings- als auch Spielbetrieb aufgrund des Corona Shutdowns abgesagt.



Die kleinen und großen Floorballer haben kreative Alternativbeschäftigungen gefunden und gehen an der Saaler Mühle joggen oder bemalen Steine und sorgen dafür, dass die Steinschlange an der Saaler Mühle um den See wächst, aber alle freuen sich, wenn endlich wieder richtig Floorball gespielt werden kann.

U11:

Unsere U11 war, im Ligavergleich der Regionalliga, diese Saison eine recht junge Mannschaft. Viele Kinder wechselten mit Saisonbeginn sowohl von der U11 in die U13 als auch von der U9 hinauf in die U11. Mit 4 „alten Hasen“ und 8 neuen Spielern, war die Mannschaft aber zahlenmäßig in diesem Jahr sehr gut aufgestellt.

Die Saison startete für Refrath Tigers gegen die Dragons aus Bonn. Dabei war klar zu beobachten, dass sich das junge Team erst finden musste: Der Schritt von U9 Turnieren zum Spielbetrieb in der U11 ist doch ein recht großer, bei dem viel mehr Zusammenspiel und Taktik gefragt ist. So wirkte das Team im Auftaktspiel fast ein wenig überrumpelt, was die Dragons eiskalt ausnutzen und mit 4:0 in Führung gingen.

Die Tigers lernten aber schnell dazu, nach vielen Versuchen und Einzelaktionen spielten sie nach der Halbzeitpause mehr und mehr als Team zusammen - die Aufholjagd hatte begonnen! Am Ende reichte die Zeit nicht ganz und es wurde eine knappe 3:4 Niederlage.

Beim 2. Spiel war unsere U11 dann direkt wacher und konnte aus den Erfahrungen der ersten Partie profitieren. Am Ende entschieden sie das Spiel gegen DJK Holzbüttgen, in einer spannenden und engen Partie, mit 4:3 für sich.

Im Januar folgte dann der Heimspieltag in Refrath mit den nächsten beiden Partien: Das torreiche Auftaktspiel gegen die Dümpfener Füchse mussten die Tigers am Ende leider mit 5:7 an die stark aufspielenden Füchse abgeben, bei der 2. Partie des Tages konnte sich das Heimteam dann aber mit einem 3:1 Sieg erneut gegen die Mannschaft des DJK Holzbüttgen durchsetzen.

Da ein Spieltag aus organisatorischen Gründen vom Dezember in den Mai verlegt wurde, blieb es durch das vorzeitige Saisonende für die Tigers am Ende bei nur zwei Spieltagen.

Zum vorzeitigen Ende der Saison belegte die U11 des TV Refrath, mit zwei Siegen und zwei Niederlagen, den 4. Tabellenplatz der Regionalliga.

U13

Die U13 der Refrath Tigers ist in dieser Saison in der höheren Regionalliga gestartet und hatte mit dem SSF Dragons Bonn, DJK Holzbüttgen und den Dümptener Füchsen starke Gegner.

Da die Mannschaft durch viele junge Spieler aus der U11 verstärkt wurde, ging es erstmal darum sich in die Mannschaft zu integrieren, Erfahrung bei den Großen zu sammeln und Spaß am Spiel zu haben.



Am Ende hat es zwar nur für einen Sieg in 10 Spielen gereicht, aber wir haben viele tolle Spiel mit schönen Spielzügen gesehen und das ein oder andere sehr spannende Spiel haben die Tigers nur sehr knapp verloren. Einmal schafften sie ein 5:6 gegen Hochdahl und ein 7:6 gegen DJK Holzbüttgen.

Der krönende und versöhnliche Abschluss der Saison war dann ein schön herausgespielter 11:6 Sieg gegen TPSK Köln am vorletzten Spieltag.

Das macht auf jeden Fall Lust auf die nächste Saison und die Tigers freuen sich darauf endlich wieder trainieren zu können.

Der letzte Liga-Spieltag am 29.3. konnte nicht mehr ausgetragen werden und so sind die Dragons aus Bonn und die Füchse aus Dümpten punktgleich mit 21 Punkten auf Platz 1 der Tabelle.

Am Ende reichte es für die Refrath Tigers mit 3 Punkten nur zum letzten Tabellenplatz.

U15/U17

Die U17 der Refrath Tigers, die aus den Jahrgängen 2004 und 2005 besteht musste sich in dieser Saison mit nur einem Gegner, SSF Dragons Bonn, begnügen. Somit waren beide Mannschaften automatisch für die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft, in der zwischen NRW und Hessen zwei DM Teilnehmer nominiert werden, qualifiziert. Um den 1. und 2. Platz der NRW Liga auszuspielden, fand am 08. März im Anschluss an das U9 Turnier an der Saaler Mühle ein einzelnes Ligaspiel statt, das die Dragons wie erwartet mit einem komfortablen Vorsprung gewannen. Trotz der Niederlage hat die Mannschaft eine gute Leistung gebracht und die Gelegenheit genutzt wieder in ihrer alten Zusammensetzung zu spielen, denn 8 Jungs, die aufgrund ihres Alters in dieser Saison noch U15 spielen konnten, waren separat in der U15 Regionalliga am Start, während die U17 Jungs die Herren Mannschaft verstärkten um wenigstens einige Ligaspiele zu absolvieren.

Nach dem 2. Platz in der U15 Regionalliga in der Saison 2018/19 wollten die U15 Tigers an ihre Erfolge anknüpfen und starteten mit Siegen gegen TSV Hochdahl und DJK Holzbüttgen und einem Unentschieden gegen SSF Dragons Bonn sehr erfolgreich in die Saison. Doch die Konkurrenz schläft nicht und so musste man drei Niederla-



gen gegen Bonn, Holzbüttgen und Dümpten hinnehmen und rutschte mit 11 Punkten auf den 4. Tabellenplatz hinter Holzbüttgen mit 12 Punkten. Die Liga war sehr hart umkämpft. Nach dem vorletzten Spieltag war Bonn bereits frühzeitig Meister, aber die Plätze 2-4 wären am letzten Ligaspieltag am entschieden worden, der aufgrund der Coronakrise leider ausfiel, sodass die Tigers die Saison mit einem sehr zufriedenstellenden 4 Platz beenden.

Im nächsten Jahr wird die Mannschaft dann in der alten Stärke (Jahrgänge 2004 und 2005) in der U17 durchstarten.

Herren

Die Refrath Tigers Herrenmannschaft hat in diesem Jahr eine kurze, aber intensive Saison erlebt. Der Heimvorteil des ersten Spieltags in Refrath konnte direkt mit zwei hart umkämpften Siegen gewonnen werden. Im Winter ging es dann auf Auswärts-tour. Diese war jedoch leider weniger erfolgreich und die Heimreise musste mit zwei Niederlagen angetreten werden. Zu diesem Zeitpunkt schien der Meistertitel in weiter Ferne. Der Wille und Kampfgeist des Teams waren jedoch nicht gebrochen und aus den Niederlagen konnten wertvolle Lehren gezogen werden. Auf die zwei kommenden Spieltage wurde sich intensiv vorbereitet und die Spielanlage weiter verfeinert. Auch durch diese Anpassungen wurden die letzten beiden Spieltage souverän gewonnen. Diese sicherten dem Team die diesjährige Meisterschaft. Ein weiterer Erfolg ist die Qualifikation für das Viertelfinale des NRW Pokals. Dieser musste aufgrund des Coronavirus jedoch unterbrochen werden. Sobald die Situation es wieder zu lässt, werden die Tigers erneut zubeißen.

Der „alternative Sport“ – Steinschlange Saaler Mühle

Ab Mitte März wurden leider durch die Corona Pandemie alle sportlichen Aktivitäten von heute auf morgen eingestellt. Dies war vorerst ein großer Schock, aber mit der Zeit fanden sich Ideen, wie

man die trainingsfreie Zeit anders nutzen kann: So wurde am See an der Saaler Mühle eine Steinschlange geboren an der viele kleine und große Refrath'er bemalte Steine ablegen. Es gibt auch schon einige Steine mit dem Floorball Tiger, dem TV Refrath Logo und vielen anderen Refrath'er Motiven. Die alternative sportliche Herausforderung ist es nun die Schlange um den ganze See wandern zu lassen...



Trotzdem freuen sich alle Refrath Tigers auf die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes und eine neue Saison in der an die sportlichen Erfolge der aktuellen, vorzeitig beendeten Saison angeknüpft werden kann, denn eine Mannschaftssportart kann man leider nicht per Videokonferenz ausüben.

Nicht nur die ausgefallenen Ligaspieltage, auch die Trainingslager für die Westauswahl, in der Nachwuchsspieler aus NRW und Hessen für die Trophy Turniere trainieren sind in diesem Sommer ausgefallen. Die nächste Generation Refrath Tigers aus der U15 hat bereits im letzten Herbst an dem Sichtungslager und einigen Trainingslagern teilgenommen und würde gerne den Sprung in die Auswahlmannschaft antreten. Außerdem sollten in diesem Frühjahr vier neue Trainer, ebenfalls Spieler aus der U15 bzw. U17 rekrutiert werden und als Nachwuchstrainer in den Trainingsbetrieb eingeführt werden. Diese Einführung, die wir im letzten Frühjahr bereits mit Janis Reinhold und Philip van Rickelen erfolgreich durchgeführt hatten, muss nun auf die Zeit nach den Sommerferien verschoben werden.

Wenn es wieder losgeht freuen wir uns außerdem auf jeden, der mitmachen will! Kommt vorbei und lasst Euch bei einem kostenlosen und unverbindlichen Schnuppertraining von dieser tollen Sportart begeistern! Wegen der Trainingszeiten und -orten informiert Euch unter auf der Homepage des TVR : <https://tv-refrath.de/sportangebote/abteilungen/floorball/>

Handball

Nach dem vorzeitigen Saisonende steht nun fest, dass die Herren der HSG Refrath-Hand diese mit einem guten 5. Platz in der Oberliga (5. Liga) beenden. Die Damen schließen die Saison mit einem guten 4. Platz in der Verbandsliga ab. Der Handballverband Mittelrhein wird die Ligen aufstocken. In der Oberliga, in der die 1. Herrenmannschaft antritt, kämpfen dann 16 Mannschaften anstatt wie bisher 14 um Punkte. Das macht insgesamt 30 Spieltage.

Braun schätzt, dass das ein oder andere spielfreie Wochenende, wie in den Osterferien, entfällt. Auch eine Ausweitung der Spielzeit bis in den Mai hinein hält der Sportliche Leiter für möglich: „Es wird vermutlich einige Absteiger mehr geben, damit die Ligen zur Sollstärke von 14 Teams zurückkehren können.“

Besonders erfreulich für die HSG ist, dass alle drei Herrenmannschaften unterhalb der 1. Mannschaft den Aufstieg geschafft haben. Die U23, die Nachwuchsmannschaft und Reserve der Ersten Mannschaft, schafft den Aufstieg in die Landesliga. Drei Klassen betrug der Abstand zwischen 1. und 2. Mannschaft bisher. Nun sind es nur noch deren zwei.

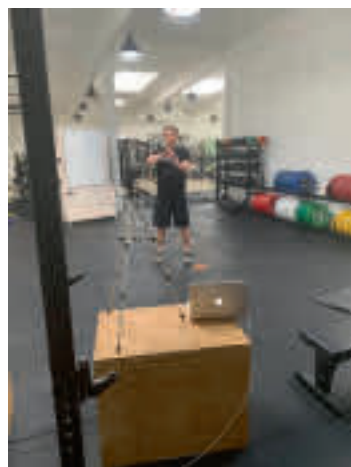
Das sollte reichen, den Ansprüchen der bestens ausgebildeten Nachwuchskräfte gerecht zu werden um sich für die höhere Mannschaft zu empfehlen. Auf Verbandsebene entfällt jetzt die Festspielregel. Das bedeutet, dass Spieler unter 21 Jahren unbegrenzt in der Landesligatruppe aushelfen können, ohne eine Spielsperre für die Erste Mannschaft zu kassieren.

Auch die beiden anderen Herrenteam, die Dritte und die Vierte Herrenmannschaft, schafften den Aufstieg und spielen jetzt jeweils eine Liga höher auf Kreisebene.

In der Jugend wurde die Saison auch vorzeitig beendet. Hier wurde noch nicht abschließend über die Meisterschaften entschieden. Es deutet aber viel darauf hin, dass die weibliche B-Jugend Oberliga-Meister auf Mittelrheinebene wird, da sie bei Saisonabbruch mit 28.2 Punkten an der Tabellenspitze stand.

Sobald es wieder möglich ist, sollen die Aufstiege und die Meisterschaft der B-Mädels gebührend gemeinsam gefeiert werden.

Im Juni wurde das Training langsam wieder gestartet und mittlerweile dürfen wir wieder mit allen Mannschaften trainieren. Offizielle Wettkämpfe sind in NRW auch wieder erlaubt und wir hoffen auf einen Saisonstart Ende August. Während der Coronapause haben sich unsere Spielerinnen und Spieler individuell und per Online-Training fit gehalten und die meisten sind fitnesstechnisch gut durch die Pause gekommen.



HSG Refrath/Hand stellt neue Trainer vor

Nach der frühen Verkündung, dass Mario Jatzke in der kommenden Saison nicht mehr Trainer der ersten Mannschaft sein würde, sind jetzt alle Fragen zur Nachfolge geklärt. Dabei geht es um alte Bekannte.

Nach vielen Gesprächen und Überlegungen können wir nun die neuen Trainer der ersten und zweiten Herrenmannschaft vorstellen.



Für die 1. Mannschaft werden Dennis Marquardt und Christopher Braun künftig gemeinsam verantwortlich sein. Bei der U23 übernimmt Markus Pabst das freigewordene Traineramt von Christopher Braun und wird dabei gemeinsam mit Darius Esna-Ashari in die Landesligasaison starten.

Die neuen Männer auf der Bank der Oberligamannschaft sind bei der HSG keine Unbekannten. Dennis Marquardt ist Inhaber des HSG-Kooperationspartners „Die Sporthalle“ und als Athletikcoach bei der HSG bestens bekannt. Als Trainer der Minis bringt er bereits den kleinsten HSG’lern den Spaß und die Freude am Handball näher. Der ehemalige Handballprofi blickt auf etliche Jahre 2. und 3. Liga Erfahrung als Spieler beim TSV Bayer Dormagen und TV Korschenbroich zurück. Beim TSV Bayer Dormagen war Dennis nach seiner aktiven Zeit Athletiktrainer der Profis und der Nachwuchsteams.

Christopher Braun muss man wohl nicht mehr lange vorstellen. Christopher ist „Mister HSG“ und war bis vor zwei Jahren bereits schon mal Trainer der ersten Mannschaft. Und das mehr als erfolgreich! Unter seiner Regie schaffte man den Aufstieg von der Kreisliga bis in die Oberliga und dieses in drei aufeinanderfolgenden Jahren. Danach übernahm er gemeinsam mit Darius Esna-Ashari die U23 und auch da war der Aufstieg in die Landesliga das Ziel, welches in der letzten Saison letztlich auch souverän erreicht wurde.

„Nachdem die Trennung von Mario Jatzke feststand, habe ich in vielen guten Gesprächen mit Dennis nach der besten Lösung gesucht. Schnell wurde uns bewusst, dass wir bereit sind, dem Team als Trainergespann neue Impulse geben zu können. Ich bin mir sicher, dass ich mit Dennis zusammen, der als ehemaliger Profi viel Erfahrung mitbringt und die Mannschaft bereits genauso gut kennt wie ich, einiges mit dem Team erreichen kann. Ich freue mich sehr auf die neue Aufgabe und die Zusammenarbeit mit Dennis!“ sagt Christopher Braun zu seinem Entschluss, wieder das Traineramt der Ersten Mannschaft zu übernehmen.

„Als Mitglied der HSG-Familie und Athletiktrainer war ich sofort begeistert als Christopher mit der Idee auf mich zukam, Trainer der Oberligamannschaft zu werden. Ich werde meine Erfahrungen, die ich in den vielen Jahren als Handballspieler in höheren Ligen gesammelt habe, sehr gerne mit einbringen und neben dem Athletikbereich Christopher auch bei allen anderen Aufgaben unterstützen“, so Dennis Marquardt.

Als Transfercoup kann man die Verpflichtung von Markus Pabst als Trainer der U23 betrachten. Markus ist A-Lizenz-Trainer, Diplom- Sportwissenschaftler, selbstständig als Personal Trainer und wohnt in Kürten. Bis 2016 war er Co-Trainer in der 3. Frauen-Bundesliga beim 1. FC Köln. Anschließend übernahm er das Traineramt beim HSV Bocklemünd in der Herrenoberliga. Nach einer Saison kehrte Markus als Cheftrainer zum 1.FC Köln zurück.



Der zukünftige Trainer ist voller Vorfreude auf die neue Aufgabe: „Die HSG ist ein super Verein, traditionell gewachsen, sehr familiär und verfügt über eine gute Jugendarbeit. Es gibt viele junge Talente, die hohe Leistungsbereitschaft zeigen und mit denen ich gerne arbeiten möchte. Deshalb freue ich mich sehr auf die künftige Zusammenarbeit mit dem Umfeld und natürlich ganz besonders auf die Arbeit mit dem Team“, so Pabst.

„Ich bin sehr froh, dass wir Markus für die HSG gewinnen konnten. Es ist nicht selbstverständlich, dass ein A-Lizenz-Trainer ein Team in der Landesliga trainieren möchte. Das Trainerteam um Markus Pabst und Darius Esna-Ashari wird sicherlich bestens harmonieren und mit unserer U23 einen guten Unterbau für unser Oberligateam bilden“, freut sich Christopher Braun auf seinen Nachfolger.



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

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

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



**Mitglied werden und sich für Refrath
engagieren**

Kontakt und Infos unter:

www.buerger-heimatverein-refrath.de
info@buerger-heimatverein-refrath.de



- **Gründer 1952**
vorüber 60-jährig im Alter
- **ca. 300 Mitglieder**
darunter auch Partnervereine
- **5 Refrath-Bücher**
Verfasser: H.F. Müller
- **4 ausgewählte Rundwege**
mit Besuchern und Karten
- **43 Informationstafeln**
zur Ortsgeschichte
- **mit Treffen & Infoabende**
jeden ersten Mittwoch im Monat
- **Jährliches Markt**
seit 2008
- **Fahrten und Exkursionen**
auch für Nichtmitglieder
- **Pflege historischer Bauwerke**
Möbe, Fingerringen und andere
- **Pflege des Ortes**
z.B. Bepflanzung & Pflege
Sonderwegen
- **Zusammenarbeit mit
Refrather Vereinen & Institutionen**
insbes. „Stammtisch Refrath Vereine“



Bürger- und Heimatverein Refrath e.V.

Einladung

zur Mitgliederversammlung

am Montag, den 23.11.2020, 19:00 Uhr
im „Jugendraum“ der Halle Steinbreche,
Refrath, direkt am Marktplatz

Tagesordnung

1. Vorlage des Protokolls über die letzte ordentliche Mitgliederversammlung vom 01.07.2020
2. Rechenschaftsbericht des Vorstandes
3. Kassenbericht
4. Bericht der Kassenprüfer
5. Entlastung des Vorstandes
6. Wahl des 1.Vorsitzenden und der beiden Stellvertreter
7. Bekanntgabe der neuen Mitglieder des Beirates
8. Wahl der beiden Kassenprüfer
9. Anträge, Satzungsänderungen
10. Planung für 2020/2021
11. Verschiedenes

Anträge zur Tagesordnung müssen bis zum 09.11.2020 schriftlich beim Vorstand eingereicht werden.

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

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

Der Vorstand

Jedermänner

Mittwochs-Jedermänner sind wieder aktiv

Plötzlich war alles vorbei!

Ab Mitte März ging nichts mehr - lock down.

Unsere Gruppe, die Mittwochs-Jedermänner trainierte in der Halle Kippekausen, doch das ging jetzt nicht mehr.

Also blieben wir alle brav zu Hause oder wagten uns vielleicht einmal allein oder mit Ehefrau auf das Fahrrad. Eine wirklich schlimme Zeit!

Statt Basketball oder Circle-Training ein Tatort im Fernsehen. Kein gemeinsames Bier in der 3. Halbzeit, sondern Wasser auf dem Sofa.

Wie freuten wir uns, als dann die Nachricht kam, dass am 3. Juni wieder Kontaktsport mit bis zu 10 Personen möglich war.

Ich setzte mich sofort mit dem SV Refrath in Verbindung, auf deren Sportplatz wir in den letzten Jahren im Sommer (gegen Bezahlung) Fußball spielen durften. Und siehe da, unter ganz strengen Hygienevorschriften erhielten wir die Erlaubnis, mittwochs abends wieder dort Sport zu machen, allerdings ohne Umkleide und Dusche. Ich fertigte für jeden ein Stammbblatt an, wo jeder Anwesende (auch die Zuschauer - fast immer genau so viele wie Spieler) sich eintragen musste. Das klappt auch bis heute noch ganz gut.

Da unser Wirt Ulf, bei dem wir nach dem Spiel immer die 3. Halbzeit begingen, noch nicht auf hatte, brachte Wolfgang zur Erfrischung eine Kiste Kölsch mit.



Beim Spiel waren wir leider mehr als 10 Personen, so dass immer einige neben dem Platz stehen mussten. Alles klappte wunderbar, bis auf die Tatsache, dass ich beim Rückweg beim Absteigen vom Fahrrad an der Kühlkiste für die Getränke hängen blieb (ich war nicht betrunken) und auf das Gesäß fiel. Davon hatte ich 4 Wochen etwas.



Inzwischen hat sich alles ziemlich gut eingespielt, und statt Ulf sind wir jetzt in der 3. Halbzeit bei Erik im Tennisheim.

Leider hatten wir auch schon einige Verletzungen, aber sonst ist alles in Ordnung.

Bis Ende September können wir am Heuweg bleiben, dann geht es wieder in die Halle, mal sehen, wie das klappt.

Leider musste ich eine Sache wegen Corona absagen:

Ich hatte für den 8. August die Grillhütte an der Saaler Mühle gebucht. Dort wollte ich mit allen jetzigen und ehemaligen Jedermännern mein 50-jähriges Trainerjubiläum feiern. Ich habe nämlich die Jedermänner im August 1970 von Peter Kürten übernommen und seitdem 50 Jahre lang vieles mit ihnen erlebt. Ich hoffe, dass es vielleicht nächstes Jahr möglich ist, dann 50+1 zu feiern.



Hans-Friedrich Schmitz





TV REFRATH
Fit & Aktiv

DER NEUE MILON Q

AB 26.07. BEI UNS IM STUDIO

JETZT EINEN TERMIN VEREINBAREN 02204 8678860

running team

Motivation dank TVR running Corona Privat Challenge

Schon Mitte März hatte Jochen Baumhof, Lauftrainer beim TV Refrath running team, einen umfassenden Rahmen-Trainingsplan mit vielen Infos und Empfehlungen bis Ende April für seine Mittel- und Langstreckenläufer geschrieben. Denn nach einem sehr guten Wintertraining konnten nur die Hallen- und Crosslauf-Spezialisten bis zum 7. März noch starten und Erfolge sammeln. Die Straßenläufer konnten ihre gute Form durch den Ausfall der Halbmarathon- und Marathon-DM sowie viele Straßen- und Volksläufe leider nicht beweisen. Also musste Ersatz her. Denn der Kopf spielt gerade in Krisenzeiten wie diesen eine große Rolle. Jeder hatte die Wahl, seine Fitness mit Dauerläufen und Athletiktraining zu halten oder die Woche mit 2-3 Tempoeinheiten zu würzen. Wettkämpfe sind jedoch das Salz in der Suppe von ambitionierten Sportlern. Neue Ziele mussten also her. Und so wurde die wöchentliche Privat Challenge vom TVR running team dankbar angenommen. Jede Woche stand eine andere Distanz auf dem Plan.

TVR running

C  **RONA**

Privat Challenge

Gerannt wurden Strecken zwischen 400 m und 10 km

Der virtuelle Wettkampfblock bestand aus verschiedenen Streckenlängen: 2 km - 1 km - 400 m - 2 km - 3 km (Mittelstrecke) und 5 km - 1 km - 2 km - 3 km - 5 km - 10 km (Langstrecke). Die Resonanz und die Motivation waren großartig. Es wurde gerannt auf bekannten, vermessen Laufstrecken wie im Königsforst, Diepschrather Wald, Porz Leidenhausen, auf der Bayerlauf-Runde genauso wie auf Bahntrassen in Wermelskirchen, Wipperfürth oder die alte Staffelrunde in Zons. Alles wurde dokumentiert und brav an den Coach per Mail oder Whatsapp mitgeteilt. Erlaubt waren nur Solorennen oder mit maximal mit einem Partner, natürlich mit Social Distancing. Besonders kreativ waren Frank Schröder und René Grass, die sich ihre Start-Nrn. genauso selbst „gebastelt“ haben, wie Start-Ziel- und km-Schilder. Viele Strecken wurden meist einen Tag vorher mit Kreide oder Stöckchen markiert. Jochen hatte die offizielle Refrather Herbstlaufstrecke für die 5 und 10 km Challenge mit Sägemehl und km-Pflöcke sauber vorbereitet. So musste die TVRler nur noch gegen die Uhr rennen. Und das taten sie - und wie !



„Die Laufzeiten und Leistungen sind wirklich erstaunlich. Denn es ist mental doch eine größere Herausforderung, allein anstatt mit Konkurrenten im Wettkampfmodus zu laufen“, zieht der TVR-Coach ein sehr positives Fazit. Das der Spaßfaktor nicht zu kurz kam, beweisen die viele Geschichten und Fotos der 25 Teilnehmer mit insgesamt unglaublichen 80 Challenges.



Punktwertung mit dem Altersleistungs-Kalkulator

Alle Zeiten wurden mit dem sogenannten „Age graded Calculator“ in Punkte umgerechnet. So ergab sich final ein über alle Altersklassen nivelliertes Ranking. Bei den Laufdamen hatte überraschend Carola Rentergent die Nase mit 86,76 Punkten vorn. Die fast 57jährige lief die 5 km in starken 21:22 min auf der alten Staffelrunde in Zons. Nur knapp dahinter mit

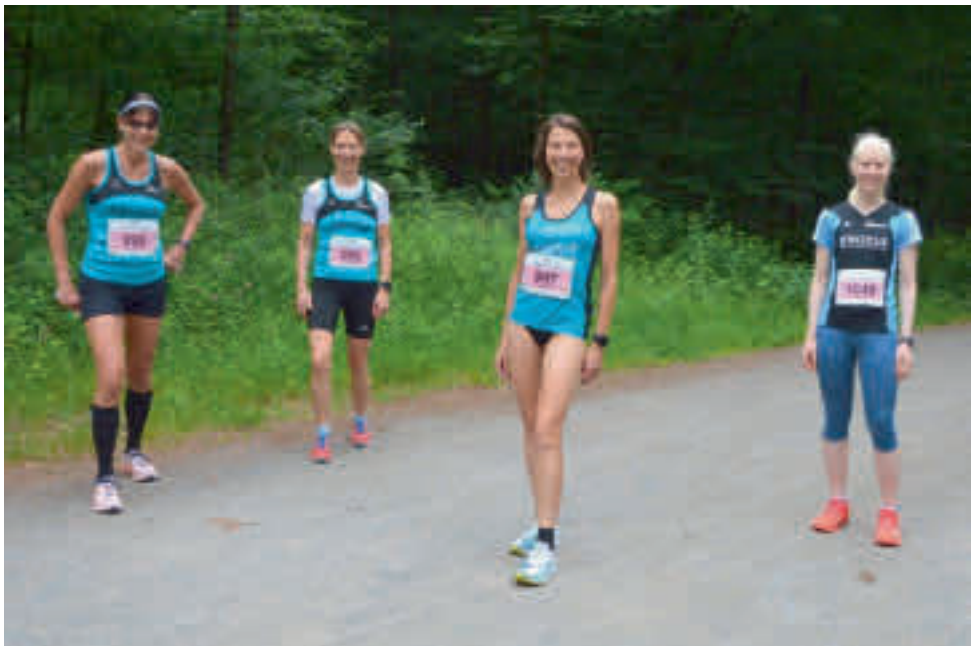


85,23 Pkt. belegte Cornelia Türk mit neuer 3 km Bestzeit von 12:07 min Rang zwei vor Doris Remshagen (79,53/5km/22:06) als Dritte. Bei den Herren steigerten sich Frank Schröder als Sieger mit großartigen 88,09 Punkten und schnellen 17:01 min / 5 km und René Grass als Zweiter mit neuem Hausrekord über 5 km in 17:37 min und 85,79 Punkten. Auf den letzten Drücker schaffte es Manuel Skopnik mit 83,02 Pkt. und 17:29 min für 5 km Mittelstreckler Frank Weber (82,39 P) vom Podest zu verdrängen. Zur Belohnung und Erinnerung gab es Corona Privat Challenge Urkunden und schöne Sachpreise für die drei Besten.



Refrather Läufer rennen im Trainings-Wettkampf Bestzeiten

Ein schnelles Training über 5 km im Wettkampfmodus wurde flugs nach Lockerung der Corona-Verhaltensregeln zur TV Refrath running Club Meisterschaft. Ohne großen Aufwand wurde die eigene Technik aufgebaut und alte Startnummern vom Kirschblütenlauf aus dem Keller geholt. Insgesamt 25 TVRler wurden von TVR-Coach und Initiator Jochen Baumhof in fünf Gruppen im Abstand von einer Minute auf die bekannte und DLV vermessene 5 km Wendepunkt-Strecke des Refrather Herbstlaufes im Königsforst geschickt. Trotz schwüler Luft wurden beachtliche Zeiten und sogar einige Hausrekorde gerannt. Bei den Damen lief Cornelia Türk (W50) mit 20:26 min persönliche Bestzeit vor Evrim Sevgim (U23/20:56), Doris Remshagen (W50) mit neuem Hausrekord von 21:03 min und Carola Riethausen (U23/21:06). Detlef Jahner ist seit kurzem wieder TVR-Mitglied und überquerte bei den 15 gestarteten Männern nach 18:14 min als Erster die Ziellinie an der Schutzhütte „Am dicken Stock“. Es folgten TVR-Geschäftsführer und Tischtennis-As Jakob Eberhardt (M35) mit starken 18:44 min vor Irek Meyer (M45/18:57) und Klaus Lieth (M50/19:32). Überraschend stand auch der 80jährige und TVR-Urgestein Gerhard Krüger an der Startlinie und hatte sichtlich Freude, nach langer Zeit wieder im Kreise seines TVR running teams zu sein. Alle TVRler waren ambitioniert dabei. Doch nach langer Durststrecke genossen alle Läufer endlich ein lang vermisstes Wettkampffeeeling und das großartige Gemeinschaftserlebnis.



5 km hin - 5 km zurück - Doris Remshagen so schnell wie nie Viel Spaß und flotte Zeiten bei den 10 km Clubmeisterschaften im Kö-forst

So macht Training Spaß. Nach der 5 km Distanz eine Woche zuvor liefen die TVR Langstreckler diesmal die doppelte Distanz, wiederum auf der DLV-vermessen und kilometrierten Strecke des Refrather Herbstlaufes. René Grass stellte sich als Pacemaker zur Verfügung und führte Doris Remshagen genau nach Plan mit einer Zwischenzeit von 21:40 min zur 5 km Wendemarke. Auf dem Rückweg legte die Overatherin noch einen Zahn zu und finishte nach 43:08 min, nur knapp über der 43 min Marke. Als neue 10 km Vereinsmeisterin verbesserte sie ihre persönliche Bestzeit um 14 Sekunden.

Die weiteren Plätze belegten Carola Rentergent (45:05), Sabine Singer (48:24) und Claudia Feige (52:44). Bei den Herren hatte „Frontrunner“ Detlef Jahner wieder die Nase vorn. Er gewann in guten 37:27 min vor Irek Meyer (39:25), Heiko Wilmes (40:45), Liam Condon (41:14), Michael Singer (42:25), Georg Husemann (42:54), Martin Miebach mit neuem Hausrekord (42:55), Markus Heisig (43:24); Damian Zehnpfennig (46:51) und Achim Fuchshuber (48:24).



Laktatransch bei den 1. TVR Bahnlauf-Clubmeisterschaften

In starker Form: Lukas Kley und Eric Cramer mit neuen Bestzeiten

Was für ein Abend in der heimischen BELKAW-Arena in Bergisch Gladbach. Zum Abschluss des Wettkampfblocks hatte TVR Coach Jochen Baumhof alle Vereinsmitglieder zum 3000 m und 1000 m Lauf eingeladen. Trotz der Sommerferien war die Beteiligung hoch, wie immer bei bester Stimmung



im TVR running team. Trotz der äußeren Lockerheit konnten die meisten doch die typische Wettkampfspannung nicht verbergen. Es ist ja bekannt, dass ein Adrenalinschub für gute Leistungen wichtig ist. Doch das einige TVRler nach dem intensiveren Trainingsblock im Juni dermaßen „explodieren“, war nicht unbedingt zu erwarten. Allen vorne weg, und das im doppelten Sinne, Lukas Kley. Der 28jährige gewann von der Spitze weg nach seinem 3000 m Sieg in guten 9:25 min nur 50 min später den



1000 m Lauf und verbesserte trotz der Vorbelastung seine persönliche Bestzeit deutlich auf 2:46 min. Lange mithalten konnte der junge Eric Cramer. Der 21jährige musste seinen Vereinskollegen jeweils erste in der Schlussphase ziehen lassen. Aber der passionierte Triathlet überzeugte mit gleich zwei neuen Hausrekorden: 9:28 min für 3000 m und 2:50 min für die 1000 m Distanz.

Doris Remshagen mit neuer 3000 m Bestzeit

Um 9 Sekunden steigerte sich Tagessiegerin Doris Remshagen über 3000 m auf 12:13 min. Die Overatherin bewies erneut, dass sie in der Form ihres Lebens ist. Am kommenden Sonntag früh unternimmt sie einen Anlauf auf ihre 10 km Bestzeit in Siegburg. Hinter Doris reihten sich Antje Wietscher (W60/12:36), Carola Rentergent (W55/12:51) und Claudia Feige (W45/14:31) ein.

Bärenstarke TVR-AK-Läufer mit vielen neuen Hausrekorden

Bei der Vielzahl an neuen Bestzeiten wäre es ungerecht, einzelne Leistungen herauszuheben.

Denn das intensive Training der letzten Wochen und Monate, Corona hin oder her, hat sich ausgezahlt. Alle waren heiß auf einen Wettkampf und kämpften um jeden Platz, um jede Sekunde bis zur Ziellinie. Über 3000 m liefen nacheinander Frank Schröder (M50/10:23), René Grass (M50/10:31), Detlef Jahner (M55/10:35), Heiko Wilmes (M50/10:35), Irek Meyer (M45/10:58), Alexander Dworeck (M45/11:09), Finn Paulsen (U20/11:40), Martin Miebach (M55/11:41), Georg Husemann (M50/11:52), Christoph Fieberg (M55/12:12) und Damian Zehnpfennig (M20/12:19) ins Ziel. Viele hatten ein wenig Zweifel, ob es gut geht, nur rund 50 min später einen knackigen 1000er zu laufen und heile zu überstehen. Doch die Sorge um dicke Beine verflieg spätestens nach dem Startkommando von Orgachef Jochen Baumhof.

Hinter den beiden Überfliegern Lukas Kley und Eric Cramer reihten sich wie an einer Perlenkette René Grass (M50/3:11), Heiko Wilmes (M50/3:13), Irek Meyer (M45/3:16), Alex Dworeck (M45/3:16), Eva Leifeld a.K. (U18/3:24), Detlef Jahner (M55/3:25), Finn Paulsen (U20/3:28), Damian Zehnpfennig (M20/3:29), Markus Heisig (M60/3:29) und Christoph Fieberg (M55/3:46) auf. Die erzielten Zeiten sind leider nicht bestenlistenreif, da sie mit der von Straßenläufen bekannten Transponder-technik gemessen wurden. Aber ein Blick in die Statistik zeigt, dass die Leistungen auch überregional für top 10 Platzierungen gut sind.

Mit dem guten Gefühl eines denkwürdigen TV Refrath Läufermeetings geht es für die nächsten Wochen in die verdiente und wichtige Regenerationsphase. Die TVRler geben die Hoffnung auf eine „Late Season“ mit echten Stadion-Wettkämpfen und Straßenläufen nicht auf und wollen ab August wieder für die Herbstsaison trainierten.



#ZeroHungerRun Challenge 2020 - TVR Läufer spenden und siegen

30 min auf der Bahn – Runden und Laufmeter sammeln für eine Welt ohne Hunger
Am Donnerstagabend, kurz nach dem offiziellen Start der 1. #ZeroHungerRun Challenge, starteten die ersten von insgesamt 18 TVRlern bei einem ganz besonderen virtuellen Spendenlauf in der heimischen Belkaw Arena. TVR-Coach im Mitorganisator Jochen Baumhof zählte Runden um Runden, bis die 30 min rum waren. Lukas Kley (8,2 km) und Detlef Jahner (8,0 km) schafften mit einem Tempodauerlauf über 20 Runden. Diese starken Leistungen sollten sich im Endresultat mit Top-Platzierungen widerspiegeln. Mit einem späten und schnellen Lauf von TVR-Youngster Eric Cramer am späten Sonntagabend (8,26 km) sprang das TVR running team in der Team-Wertung sogar noch auf Rang Eins mit 24,46 km vor der Deutschen Post DHL (23,81 km) und dem Running Team Grafenberg aus Düsseldorf (21,97 km). Von 79 Mannschaften, platzierten sich drei weitere TVR-Teams in den Top Ten: Rang 4 (René Grass 7,59 km / André Rinke 7,08 km / Georg Husemann (7,046 km) Rang 8 (Cornelia Türk 7,01 km / Marc Bischof 7,01 km / Martin Miebach 6,80 km) und Rang 9 (Antje Wietscher 6,73 km / Doris Remshagen 6,65 km / Christoph Fieberg 6,59 km).

TVR-Damen Antje-Cornelia-Doris belegen in der AK-Wertung Platz 1-2-3

Die Altersklassenwertung war diesmal etwas Besonderes: die Jahrgänge wurden mit einem „Age Group Faktor“ in fiktive Laufmeter hochgerechnet. Final siegte Antje Wietscher (Jg. 1956) mit sehr starken 8,966 km vor Cornelia Türk (1966/8242) und Doris Remshagen (1967/7728). Bei den Männern musste Detlef Jahner (1964/9496) nur Norbert Schneider (TV Scheven/9513) als Zweiter knapp den Vortritt lassen. René Grass (1967/8783) kam auf den 6. Platz.

Lukas Kley ist Local Hero für Köln

Für einige deutsche Großstädte gab es die „Local Hero“-Sonderwertung. Als Kölner hatte Lukas Kley mit 8,20 km mehr Meter gesammelt als Philipp Götzfried (MKF 7,73) und dem bekannten Comedian Knacki Deuser (7,47) vom ASV Köln. In die Top Ten liefen auch Claudia Feige (5. Platz / 5,6 km) und Georg Husemann (Platz 6 / 7,05 km).



Tanja Causemann und Cornelia Türk holen sich den Tagessieg

An vier Tagen, von Donnerstag bis Sonntag, konnten die Läufer 30 oder 60 min laufen. Und an jedem Tag wurde ein „Daily Hero“ gekürt. Tanja Causemann lief am 11.07. mit 6570 m innerhalb von 30 min am weitesten. Cornelia Türk war am 9.7. mit 7010 m nicht zu schlagen. Eric Cramer rannte am 12.07. 8260 m und wurde nur vom Gesamtsieger und Spitzenläufer Julien Jeandrée (9,460) aus Bonn geschlagen.

Cornelia Türk auf dem Siegereppchen bei der 60 min Challenge

Die beiden Gesamtsieger bei den Damen sind bekannte und erfolgreiche Läuferinnen mit internationalem Format: Susannen Hahn (SV Meckenheim) lief

15,46 km als auf Rang 1 über 60 min vor der 3fachen Belgischen Meisterin Ferahiwat Gamachu, Zweite mit 15,11 km. Dahinter platzierte sich überraschend die TVR Läuferin Cornelia Türk mit ihrer Stundenleistung von 14,27 km vor Friederike Schoeps (LT Ennert/14,05) aus Bonn. Die Bensbergerin holte sich am 12.07. auch den Tagessieg als Daily Hero. Bei den Herren war Irek Meyer als Achter und gelaufenen 16,57 km der beste TVRler. Er führte auch das TVR-Trio an, das mit Cornelia Türk und Georg Husemann (13,42 km) in der Teamwertung Rang Vier belegte.

Die #ZHR Challenge war für die Welthungerhilfe ein großer Erfolg. Mitorganisator und TVR-Coach Jochen Baumhof gab mit dem früheren 10.000 m Euromeister Jan Fitschen, der bei den Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften 2013 in Refrath mit 1:03:22 std seinen letzten DM-Titel gewann, den Startschuss. 3446 Meldungen – 20650 Lauf-Kilometer – 125700 Laufminuten bzw. 2095 Laufstunden und das Wichtigste: 69.541 Euro haben Läufer gespendet. Mit diesem Erfolg hat keiner gerechnet.



Senioren­sport

Defibrillator in der Halle Mohnweg

Die Seniorensportabteilung hat im Herbst 2019 ange­regt, dass in der Turn- und Schwimmhalle Mohnweg ein Defibrillator angebracht wird. Der Vorstand und der Sportdirektor haben sich umgehend mit der möglichen Finanzierung eines geeigneten

Geräts befasst. Nach gründlicher Recherche im Inter­net und nach Abstimmung mit dem betreuenden Arzt der Herzsportgruppe wurde zum Jahresende ein Ge­rät erworben.

Die Herstellerfirma empfahl eine Einführung zur Handhabung während eines Sportbetriebs. Mitte Feb­ruar wurden alle Übungsleiter eingeladen und erhiel­ten während der Gymnastikstunden der Senioren durch einen Arzt des Rettungsdienstes Bergisch Glad­bach wichtige Informationen für den Notfall bei einem Sportkameraden in der Sport­oder Schwimmhalle. Sehr anschaulich an einer Puppe wurde demonstriert, welche Erstmaßnahmen im Notfall zu ergreifen sind und wie der Defifilibrator konkret einzu­setzen ist. Der Arzt hat alle Anwesenden bestärkt, eine oft bestehende Scheu zu über­winden, im Notfall schnell und dennoch konzentriert mit den vorhandenen Mitteln Leben zu retten.

Als guter Nebeneffekt dieser Demonstration haben sich die Übungsleiter verabredet, jährliche Erste-Hilfe-Kurse für ihre Gruppen zu organisieren.

Außerdem wurde an diesem Tag die Entscheidung getroffen, das der Defibrillator links im Vorraum zu den Umkleieräumen und Duschen angebracht wird. Wenige Tage später ist das Gerät (siehe Foto) angebracht worden in der Hoffnung, dass es sehr selten oder gar nicht gebraucht wird.



Senioren­sportabteilung in Corona-Zeiten

Auch die Seniorensportler müssen wohl für längere Zeit „die Füße still halten“.

Die meisten von uns werden zur Risikogruppe gezählt, viele von uns sind sogar mit Vorerkrankungen belastet. Die wöchentlichen Treffen zu Gymnastik– und Schwimm­stunden können nur durch Telefonanrufe mehr schlecht als recht kompensiert werden. Da lediglich 20% der Mitglieder unserer Abteilung über einen Internetanschluss verfü­gen, können auch nur wenige von uns auf Gymnastik-Videos in den sozialen Netz­werken zurückgreifen (z.B. das Tagebuch von Fit & Aktiv unseres Vereins).

Gerade für alleinstehende Mitglieder ist die regelmäßige Kontaktaufnahme mit der Frage nach dem aktuellen Befinden wichtig. Die Abteilungsleitung hat es

übernommen, mindestens alle Jubilare, die einen runden oder halbrunden Geburtstag feiern, mit gebotenem Abstand zu besuchen und ein kleines Geschenk (meist in Form eines gewünschten Gutscheins eines örtlichen Händlers) zu überreichen.

Als wir Ende März unserer Mitturnerin Marianne zum Geburtstag gratulierten, sahen wir auf ihrem Gartentümpchen einen Karton mit einigen Mund- und Nasenschutz-Masken und den Hinweis „Zum Mitnehmen gegen kleine Spende für einen guten Zweck!“. Neben dem Karton stand ein kleines Sparschwein (siehe Foto).



Einen Monat später hat uns Marianne folgenden Bericht über den Erfolg ihrer Aktivitäten gegeben:

Da sie alleinstehend ist und plötzlich über viel freie Zeit verfügte und zu Hause bleiben sollte, hat sie darüber nachgedacht, was sie Sinnvolles tun kann. Im Internet fand sie eine Anleitung zur Herstellung von Mund- und Nasenschutz Masken und sie fasste den spontanen Entschluss, Masken zu nähen.

Auf einer 70 Jahre alten Nähmaschine wurden vorwiegend aus alten Betttüchern einfache, aber zweckmäßige Masken genäht, die dann auf der Vorgartenmauer drapiert wurden. Nach zwei Tagen gab ein Teil der Technik an der Nähmaschine ihren Geist auf. Da Ersatzteile für die Maschine nicht aufzutreiben waren, hat ein freundlicher Helfer Garn auf etwa 10 Spulen gerollt, so dass eine gute Anzahl weiterer Masken genäht werden konnten. Nachbarn stellten auch Material in Form von Betttüchern und -bezügen zur Verfügung. Nach einem Monat kann Marianne keine genaue Zahl der Masken beziffern.

Es sind aber sicher weit mehr als 100 Stück. Über 160 Euro sind bislang für einen guten Zweck gespendet worden. Leider haben sich Mitmenschen auch ohne kleine Spende „bedient“, obwohl das gespendete Geld einem sozialen Zweck zur Verfügung gestellt wird.

Marianne erhält nun jeden Tag Aufträge aus der näheren oder fernen Nachbarschaft, zumal ab dem 27. April in den öffentlichen Einrichtungen eine Maskenpflicht gilt. Sie wird sehr gern weiterhin auf Bestellung Masken produzieren.

Hiermit wird bewiesen, dass die alleinstehenden Senioren des TVR auch in dieser schwierigen Zeit nicht vereinsamen müssen, sondern die Erfahrung machen können, dass ein solidarisches Verhalten die Kontakte zur Nachbarschaft sogar verstärken können.

Vor dreißig Jahren hat Marianne die Tanzgruppe im TVR gegründet. Sie bedauert sehr, dass die geplante Jubiläumsreise entfallen muss. Aber dennoch freut sie sich sehr auf die Zeit „nach Corona“, wenn sie wieder mit der Tanzgruppe ohne Abstand zusammenkommen kann. Wir wünschen uns alle, dass das bald so weit sein wird.

Tennis

In unserer Mitgliederversammlung im März wurde der Vorstand entlastet und einstimmig wieder ins Amt gewählt. Darüber freuen wir uns sehr und bedanken uns bei unseren Mitgliedern.

Gestartet sind wir dann in die neue Amtsperiode mit einer enormen Herausforderung-Corona!

Tennis in der Coronakrise, hier gilt das Credo nicht nur den Ball sondern auch die Kurve flach zu halten

Wie für die gesamte Sportwelt gilt

auch für uns ein absoluter Stop bis zum 10.Mai. Unsere Mannschaften konnten auch ihre Winter Meden Spiele nicht zu Ende spielen.

Für die kommende Saison werden wir unsere Termine ebenfalls nochmal neu planen müssen und sicher auch an die aktuellen Gegebenheiten anpassen.



Allerdings haben wir für die neue Saison schon viele Vorbereitungen getroffen. So sind wir zumindest nach einem offiziellen „Go“ startklar.

Auch um die Plätze herum ist viel geschehen. Sicher hat der ein oder andere bei einem Spaziergang schon gesehen, dass der Borkenkäfer uns rund um die Tennisanlage nicht verschont hat. So hat die Stadt nun eine sichtbare Anzahl an Bäumen gefällt und das Erscheinungsbild damit ziemlich verändert. Aber auch hier, wir sehen es positiv und freuen uns nun auf die



schönen Laubbäume, welche alle hinter den Tannen standen freie Sicht zu haben.

Wir warten nun gespannt und sehnsüchtig auf die neue Saison auf unseren perfekt vorbereiteten Plätzen.

Tischtennis

Plötzlicher Saisonabbruch, aber alle Ziele erreicht

Eine bärenstarke Saison spielte unsere erste Mannschaft im ersten Oberligajahr der Vereinsgeschichte. Zum Zeitpunkt des Shutdowns stand die Mannschaft um Leitwolf und Spitzenspieler Jakob Eberhardt auf dem fünften Tabellenplatz mit sehr guten Chancen auf den Klassenerhalt, der dann durch den Saisonabbruch natürlich auch erzielt wurde.



Marc Hecht aus dem Oberligateam

Für unsere zweite Mannschaft lief es ebenfalls rund und durch den zweiten Platz in der Landesliga konnte der nächste Aufstieg erzielt werden. Hier ist neben der mannschaftlichen Geschlossenheit sicherlich die Leistung von Kapitän Fabian Wahl (Foto), der auch in der Oberliga einige wichtige Matches siegreich gestalten konnte, hervorzuheben, welcher mit der besten Bilanz aller Spieler durch die Landesliga marschierte.



Die dritte und vierte Mannschaft konnten in der Bezirksliga bzw. Bezirksklasse souverän und frühzeitig den Klassenerhalt sichern und greifen in der neuen Runde wieder voll an.

Unsere fünfte Mannschaft konnte dank eines Kraft-

aktes der ganzen Abteilung, letztlich souverän, die Meisterschaft in der zweiten Kreisklasse feiern und den enorm wichtigen Aufstieg schaffen.

Sowohl die Jungen 18 als auch die Jungen 15 spielen in der kommenden Saison auf Bezirksebene. Mit sieben Nachwuchsmannschaften waren wir wieder einer der größten Vereine im Umkreis. Die Ranglistensaison im Individualspielbetrieb ist leider Corona zum Opfer gefallen. Bei den Bezirksmeisterschaften war Samira Oudriss (Foto) mit zwei Titeln die erfolgreichste Refrather Starterin. Wir freuen uns auf die kommende Saison und hoffen, dass der Spielbetrieb möglich sein wird.



Training während Corona

Wie haben die Tischtennisspieler während der Coronapause trainiert?

„Wir haben versucht allen unseren Spielern zumindest ein sportliches Angebot zu machen“, erklärt Jakob Eberhardt das Übergangsangebot.

Im Jugendbereich wurden Gruppen gebildet und verschiedene Dinge ausprobiert. So gab es verschiedene Aufgaben im athletischen Bereich, die eigenständig verbessert werden sollten und Input durch Videos und Theorieeinheiten. Das Kernstück bildete das dreimal wöchentlich angebotene Athletiktraining über die Plattform Zoom. Die Trainer haben sich für jede Woche ein neues Konditionsprogramm für zu Hause ausgedacht und dann mit den Kindern durchgeführt. „Dieses Angebot wurde tatsächlich sehr gut angenommen und wir hoffen, dass unsere Kids durch das Training zumin-



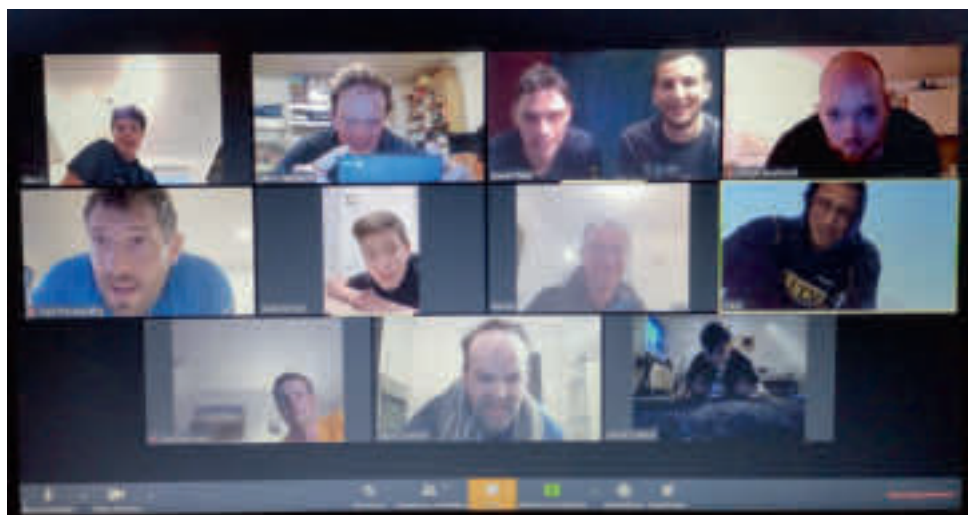
dest im athletischen Bereich Fortschritte gemacht haben“, erklärt Trainer Julian Peters die Maßnahme.

Die Erwachsenen haben sich, auf Initiative von Simon Eberhardt jeden zweiten Tag am späten Abend, ebenfalls über Zoom, zum gemeinsamen Schwitzen verabredet. „Eine gelungene Idee, um sich athletisch während dieser Zeit fit zu halten. Kompliment auch an unseren „Vor-Turner“ der immer für Abwechslung und Anstrengung gesorgt hat“, lobte Sven Hermann, Spieler der vierten Mannschaft, die Idee des Athletiktrainings.

Das wöchentliche Programm wurde entsprechend vorbereitet und jedem Teilnehmer als Vorbereitung auf das Training zur Verfügung gestellt, abends haben dann alle gemeinsam in Zirkelform Gas gegeben: „Besonders schön ist zu sehen, dass alle Altersklassen und auch alle Mannschaften vertreten waren“, so Jakob Eberhardt.

Auch externe Teilnehmer und regelmäßige Tischtennis-Trainingspartner, wie Bundesligaspieler Thomas Pellny, waren regelmäßig dabei und begeistert: „Durch das Zoomtraining konnte ich schon jetzt erste körperliche Grundlagen für die kommende Spielzeit legen. Gerade unter dem Aspekt, dass unser Sport immer physischer wird und die Hallen zu waren, war es eine überragende Idee meines früheren Mannschaftskollegen und Kumpels Simon Eberhardt, die wir auch in Zukunft beibehalten werden“.

Das ein Teil der digitalen Angebote auch nach Corona erhalten bleiben sollen steht für die Trainer fest. „Besonders der physische Bereich kann zu Hause, ohne Ver-



schwendung von Hallenzeit, mindestens genauso gut trainiert werden“, so Trainer Julian Peters, „manche Dinge funktionieren sogar zu Hause am Bildschirm besser“. Positiv war sicherlich auch, dass das Zusammengehörigkeitsgefühl, trotz „Social Distancing“, eher gestärkt wurde.

Dennoch freuen sich alle Tischtennispieler auf eine Rückkehr an die Tische: „Ja klar würden wir auch gerne wieder regelmäßig in einer Gruppe unter halbwegs normalen Umständen trainieren“, so Trainer Julian Peters, „wichtig ist nur, dass wir die sich bietende Chance nicht durch Nicht-Einhalten der Abstands- und Hygieneregeln gefährden“. Die ersten Schritte konnten die Tischtennispieler in den vergangenen Tagen bestreiten und die ersten Einheiten sind auch absolviert worden. „Nun hoffen wir noch auf die Öffnung „unserer“ Halle, das Trainingskonzept steht jedenfalls schon“, berichtet Trainer David Pfabe von den Vorbereitungen auf den Re-Start nach Corona.

Tobias Sältzer und Jamal Oudriss gewinnen Silber bei den Westdeutschen Meisterschaften

Am vergangenen Wochenende fanden in Büren die Westdeutschen Einzelmeisterschaften der Jugend 15 statt. Für den TV Refrath starteten Tobias Sältzer und Jamal Oudriss im Einzel, sowie die Beiden gemeinsam im Doppel.

Tobias spielte sich souverän durch die Gruppenphase und war auch bis zu seinem Finaleinzug lediglich im Viertelfinale etwas in Bedrängnis. Im Endspiel spielte er gegen Wim Verdonschot vom TTC Hagen und unterlag mit 1:3 in den Sätzen. Seine Betreuer Jakob Eberhardt und Thomas Pellny waren sich einig, dass Tobias ein „gutes Turnier gespielt hat“. Thomas Pellny beeindruckte vor allem die „Art und Weise und die Souveränität bis zum Finale“. Allerdings kritisierte er, dass „Tobias im Finale seine Taktik nicht konsequent umsetzen konnte“, lobte aber auch den Kontrahenten „der ein überragendes Spiel abgeliefert hat“.

Jamal Oudriss bestätigte in den Gruppenspielen seine gute Form und seine sehr guten Trainingsleitungen: Er gewann alle drei Spiele, wobei sicherlich der erstmalige Sieg gegen Diego Dyck besonders erwähnenswert ist. Im Zwischenrundenspiel am Samstagabend schaffte es Jamal dann leider nicht sein volles Leistungsniveau abzurufen und er unterlag gegen Salvaggio klar in drei Sätzen. Coach Thomas Pellny war dennoch voll des Lobes für seinen Schützling: „Jamal hat ein hervorragendes Turnier gespielt, besonders in der Gruppenphase war er sehr stark. In der Hauptrunde war Jamal etwas zu gierig und hat einige falsche Entscheidungen getroffen.“



Wenn er weiter dranbleibt und seine Trainingsleistungen bestätigt, kann er sich in den kommenden zwei Jahren, die er noch in dieser Altersklasse verbleibt, bestimmt noch weiter nach vorne spielen“. Im Doppel spielten Tobias und Jamal erstmals miteinander und entsprechend stockte es vor allem zu Beginn auch noch ein bisschen in der Abstimmung. Allerdings steigerten sie sich von Runde zu Runde und schafften den umjubelten Finaleinzug. Besonders das Spiel um die Medaille im Viertelfinale mit einem knappen 3:2 Sieg wird den beiden in Erinnerung bleiben. Im Endspiel reichten dann die Kräfte nicht mehr ganz und sie unterlagen gegen Verdonschot/von Burgsdorff mit 2:3 in den Sätzen. Hier wäre sogar fast noch der Sieg möglich gewesen, wenn der Start im fünften Satz nicht danebengegangen wäre. Dennoch fasste Trainer Thomas Pellny die Geschehnisse treffend zusammen: „Die Silbermedaille ist ein großartiger Erfolg für die Beiden und war mein persönliches Highlight des Wochenendes“.



Auf den kommenden Seiten gibt einer unserer Trainer, Julian Peters, einen interessanten Einblick in die Sportart Tischtennis.

Das Interview hat Michael Schardt vom Kölner Stadt-Anzeiger kurz nach Beginn der Coronapandemie mit Julian Peters geführt. Danke, dass wir es an dieser Stelle veröffentlichen dürfen!

1. Herr Peters, Sie trainieren seit Jahren die ranghöchste Mannschaft im Kreis, den Oberligist TV Refrath. Wie kamen Sie zum Tischtennisport und wie zum Trainerjob?

Ich habe als Kind einige Sportarten wie Schwimmen, Judo und Fußball ausprobiert, bis ich letztlich beim Tischtennis gelandet bin. Als ich erfuhr, dass meine Großeltern früher hochklassig gespielt hatten, wollte ich Tischtennis im Verein auch mal ausprobieren, da muss ich acht oder neun gewesen sein, zunächst in meinem Heimatort Köln- Dellbrück. Beim TV Dellbrück lag zu der Zeit allerdings kein besonders großes Augenmerk auf dem Anfängerbereich und ich hörte nach kurzer Zeit wieder auf. Ich spielte dann erstmal nur im Keller. Nach einiger Zeit entschied ich mich zum Glück dazu, mal in das Training in Refrath rein zu schnuppern. Dort lernte ich meine Trainerin Sybille Krutt kennen. Mal abgesehen davon, dass die Halle rappellvoll war mit anderen Anfängern, war die Art von Sybille mit Kindern umzugehen wohl der entscheidende Punkt dafür, dass ich von da an Feuer und Flamme für Tischtennis war und später auch für die Arbeit als Trainer.

Während der 13. Klasse habe ich dann zunächst als Assistent im Training mitgeholfen und meine Trainertätigkeit danach immer weiter ausgebaut. Einige Zeit später übernahm ich dann den Posten des Jugendwartes und leitete das Training. Es entstand eine erste leistungsorientiertere Trainingsgruppe in Refrath. Als dann Jakob Eberhardt (heute Sportdirektor beim Hauptverein, Jugendwart und Spitzenspieler der ersten Mannschaft), der auch als Kind in Refrath angefangen hatte, zurück nach Refrath kam, intensivierte sich die Jugendarbeit weiter und Jakob unterstützte mich sehr stark auf meinem Weg. Jakob und ich machten zusammen die Trainerlizenzen und die ersten unserer Spieler und Spielerinnen schafften den Sprung in den Landesleistungsstützpunkt. Etwas später entschied ich mich dazu, hauptberuflich als Trainer zu arbeiten. Ich hospitierte beim Verbandstraining und bekam kurz darauf die Möglichkeit, als WTTV Honorartrainer im Stützpunkt zu arbeiten. Nachdem ich meine A-Lizenz gemacht hatte, übernahm ich die Leitung des Landesleistungsstützpunktes, arbeitete für den DTTB als Bundestrainerassistent im D/C Minikader und war in der Trainerausbildung als Referent tätig. Seit dieser Zeit, erfahre ich auch eine großartige Unterstützung durch meinen Sponsor Andro. Parallel habe ich aber immer auch Vereinstraining in Refrath gemacht. Seit Anfang 2019 bin ich fest beim TV Refrath als Trainer und Coach angestellt und arbeite nebenher noch als selbstständiger Trainer in verschiedenen Bereichen.

2. Spielten andere Sportarten in ihrem Leben ebenfalls eine Rolle (auch Jugend) und was war die höchste Mannschaft, wo Sie selbst spielten?

Ich beschäftige mich seit einigen Jahren mit professionellem Poker. Ob dies als Sport zu bezeichnen ist, darüber kann man, ähnlich wie bei Schach, streiten. Auf jeden Fall ist es ein hoch komplexes Strategiespiel. Zumindest ist es Sport für den Kopf und ich habe darüber viel für meine Arbeit als Tischtennistrainer gelernt, denn es gibt viele Parallelen zwischen Poker und Tischtennis. Zurzeit arbeite ich an einem Buch zum Thema Mindset im Tischtennis, das diese Parallelen aufgreift. Andere Sportarten haben nie eine große Rolle für mich gespielt.

Selber gespielt habe ich, bis auf ein Jahr in Porz, um dort Jungen-Verbandsliga (heute NRW Liga) spielen zu können, immer in Refrath. Meine höchste Spielklasse war Verbandsliga in der ersten Herren-Mannschaft in Refrath. Ich habe mich schon sehr früh auf die Arbeit als Trainer konzentriert und bin nicht bis in höhere Ligen vorgestoßen.

3. Seit wann haben Sie Lizenzen gemacht und was ist die höchste?

Meine C-Lizenz und meine B-Lizenz habe ich 2005/2006 gemacht, 2009 dann meine A-Lizenz.

4. Arbeiten Sie auch auf Verbandsebene, bilden selbst Trainer aus?

Mittlerweile arbeite ich nur noch auf Vereinesebene. Zu den Trainern beim WTTV, von denen ich viel lernen konnte, habe ich weiterhin ein freundschaftliches Verhältnis und die Zusammenarbeit mit dem Verband in Bezug auf unsere Nachwuchsleistungssportler ist sehr gut.



5. Hat sich das Training gegenüber den letzten 20 Jahren verändert? Worin liegen die besonderen Herausforderungen als Trainer? Von welcher Nation können wir insbesondere lernen?

Das hoffe ich doch! Unsere Sportart entwickelt sich stetig weiter, ich versuche mich als Trainer ständig zu verbessern und die Rahmenbedingungen meiner Arbeit haben sich auch stark verändert. Da ich mir anmaße zu glauben, mir eine recht hohe fachliche Kompetenz als Trainer erarbeitet zu haben, besteht die Herausforderung zu immer größer werden Teilen darin, sich mit den immer schlechter werdenden äußeren Rahmenbedingungen unserer Arbeit zu arrangieren. Besonders hervorheben möchte ich da unser Schulsystem, das die Kinder mittlerweile zeitlich so stark beansprucht, dass kaum noch Luft bleibt um eigenen Interessen nachzugehen. Unter anderem aufgrund von viel zu großen Klassen und dem Setzen teilweise falscher Schwerpunkte, halte ich unser Schulsystem für ziemlich ineffektiv. Dass die Kinder heute im Schnitt mehr Zeit vor dem Bildschirm verbringen als mit Bewegung, tut sein Übriges dazu.

6. Was ist das Besondere am Tischtennis?

Das sind für mich im Wesentlichen drei Punkte:

1. Es gibt Erfolge und Misserfolge im Sekundentakt (die Zeit zwischen den Ballwechseln ist kurz).
2. Im Ballwechsel besteht ein enormer Zeitdruck, unter dem Wahrnehmung, taktische Entscheidung, Technik und vieles mehr funktionieren müssen.
3. Es herrscht, mit zunehmender Spielklasse, ein enormer Qualitätsdruck in Bezug auf die eigenen Schläge. Macht man es dem Gegner mit einem Schlag zu leicht, wird dieser den Ballwechsel bestimmen und sehr häufig auch gewinnen.



7. Was muss ein junger TT-Spieler mitbringen, um an die Spitze zu kommen (vielleicht auch am Beispiel des 15-jährigen Japaners)?

Der Spieler selbst muss in erster Linie Spaß daran haben, täglich an sich zu arbeiten, sich anzustrengen und ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit mitbringen. Insbesondere letzteres ist wichtig, um ein gutes Mindset zu entwickeln, das die Basis für langfristigen Erfolg ist. Nur wer sich langfristig den Spaß am Tischtennis erhält, hat eine Chance ein hohes Niveau zu erreichen. An die Spitze zu kommen ist kein Sprint sondern ein Marathon, an der Spitze zu bleiben erst recht. Und dies gilt auch für Tomokazu Harimoto, der trotz seiner jungen Jahre schon unheimlich viele Stunden trainiert haben muss, um bereits mit 15 an der erweiterten Weltspitzen zu sein. Mal davon abgesehen, dass es in Deutschland gar nicht möglich wäre in so jungen Jahren schon derart viel zu trainieren, möchte ich auch die Frage stellen, ob dies überhaupt wünschenswert wäre. Sicherlich gibt es auch Vorteile, wenn man schon sehr früh derart gut ist, Nachteile aber gewiss ebenso. Und um an die Spitze zu kommen, ist es auch weder unbedingt nötig, noch ist es eine Garantie dafür es einmal zu schaffen. Und der Marathon von dem ich eben gesprochen habe, kommt jemandem, der schon so jung Profi ist, bestimmt irgendwann deutlich länger vor, als anderen, die ihr spielerisches Maximum erst 10 oder 15 Jahre später erreichen. Auch weil wir mittlerweile in Refrath so gute Strukturen haben, dass unsere Talente nicht zwingend darauf angewiesen sind, schon sehr früh sehr erfolgreich zu sein, um in die Förderung des Verbands zu kommen, bin ich in dem Punkt viel entspannter geworden. Bei der Auswahl der Talente, mit denen ich besonders intensiv arbeiten möchte, spielt es daher für mich nicht mehr die übergeordnete Rolle, wie gut sie in jungen Jahren schon spielen können. Ich achte da eher auf das langfristige Potenzial. Sicherlich ist die Förderung durch den Verband ein Vorteil, wir haben aber auch die Möglichkeit einen Spieler so aufzubauen, dass er ein sehr hohes Niveau erreicht, auch wenn er erst später den Sprung in den Verbandskader schafft.

8. Welcher ihrer jungen Spieler ist der größte Hoffnungsträger? Ist das TT-Internat der alleinige Weg nach oben? Worin liegen die Vorteile?

Es macht für mich keinen Sinn hier eine/n Spieler/in besonders hervorzuheben. Wir haben erfreulicherweise gerade eine ganze Reihe von Talenten, denen ich einiges zutraue. Einige sind bereits auf Landes- oder sogar Bundesebene erfolgreich, andere sind davon noch recht weit entfernt, haben aber auch das Potenzial ein hohes Niveau zu erreichen. Entscheidend ist in erster Linie die Einstellung der Spieler und nicht ihre aktuelle Spielstärke. Mein Leitspruch lautet: „Am Ende kackt die Ente“. Sorry dafür ;-)
Die Vorteile des Internats bestehen hauptsächlich darin, Schule und Leistungssport einfacher miteinander verbinden zu können. Außerdem ist das Internat eine wichtige Möglichkeit für Spieler, die in der Nähe zu ihrem Wohnort keine guten Trainingsstrukturen vorfinden oder die so gut geworden sind, dass es schwierig für sie wird ausreichend spielstarke Trainingspartner zu finden. Besonders große Fortschritte machen in der Regel die Spieler, um die sich ein guter Trainer besonders intensiv und individuell kümmert.

Dies ist im Internat so nicht möglich. Und so sehe ich das Internat und Profi-Trainingsgruppen wie in Düsseldorf zwar grundsätzlich als nötig an, es ist aber sehr individuell zu welchem Zeitpunkt der Wechsel dort hin sinnvoll ist. Ich habe junge Talente gesehen, die zu früh ins Internat gegangen sind und dann keine gute Entwicklung genommen haben. Andere hätten ohne das Internat keine ausreichend professionellen Trainingsbedingungen gehabt um gut zu werden. Und spätestens auf dem Sprung zum Profi ist es unverzichtbar, in eine möglichst spielstarke Trainingsgruppe zu wechseln.

9. Wie stehen Sie zu TT-Robotern? Wie sieht bei Ihnen eine Übungsstunde aus?

Roboter nutze ich vor allem im Anfängerbereich, wenn die Kinder noch nicht dazu in der Lage sind, richtige Ballwechsel miteinander zu spielen, und als Trainingshilfe beim Techniktraining allgemein. Sie können aber nur ergänzen und man kann nicht alle Aspekte ausreichend mit Robotern trainieren.

Die typische Übungsstunde gibt es nicht, Die Trainingsinhalte hier zu meiner Zufriedenheit zu beschreiben, würde den Rahmen sprengen.

10. Der TT-Sport verzeichnet sinkende Zahlen der organisierten Spieler. Woran liegt das und wie könnte dem entgegengewirkt werden?

Aufgrund gesellschaftlicher Veränderungen ist es für die Vereine immer schwieriger geworden, neue Kinder für den Tischtennissport zu gewinnen. Schule und Arbeit nehmen immer mehr Zeit in Anspruch, so dass es immer schwieriger wird Trainer zu finden. Kinder haben auch weniger Zeit für ihre Hobbys und haben gleichzeitig aber eine enorme Auswahl an möglichen Freizeitbeschäftigungen. Viele davon sind verführerischer als Sport zu treiben. Um in sein Handy zu gucken muss man den Hintern nicht hoch bekommen. Es ist aber immer noch möglich, Kinder in großer Zahl in die Halle zu bekommen. Doch was dafür von den Vereinen und Trainern geleistet werden muss, ist extrem gestiegen. Ausschließlich ehrenamtlich geführte Vereine können das nur schwer leisten. Eine Professionalisierung der Vereine und eine staatlich festgelegte Kooperation mit den Schulen sehe ich als alternativlos um dem negativen Trend entgegen zu wirken.



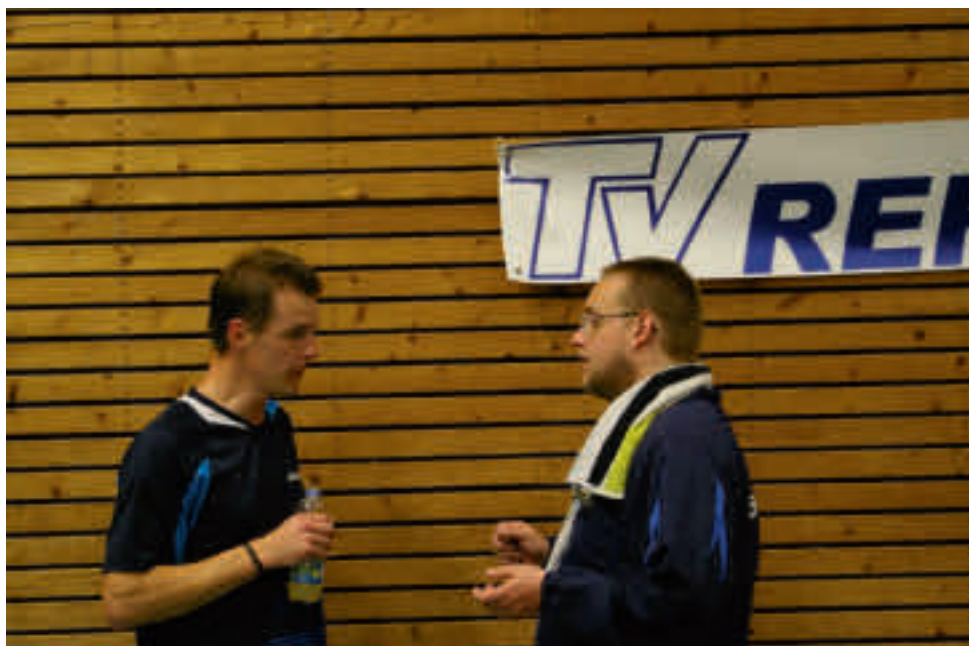
11. Wie sehen Sie die Rolle der Funktionäre im deutschen TT-Sport?

Bei dem Thema bin ich kein Experte. Ich vermute auch auf Funktionärebene wird es immer schwieriger genügend Ehrenämter zu finden. Die Funktionäre sind aber sicherlich für unsere Sportart enorm wichtig. Die meisten erfahren für ihr Ehrenamtliches Engagement, insbesondere auf den unteren Ebenen, zu wenig Anerkennung. Gleiches gilt im Übrigen auch für die Schiedsrichter. Auch wenn ich einigen Entwicklungen im Schiedsrichterwesen in den letzten Jahren sehr kritisch gegenüber stehe.

12. Ihr größter Trainererfolg, ihre nächsten Ziele für Ihre Athleten?

Ich könnte jetzt aufzählen, welche meiner Spieler welche Erfolge erzielt haben oder was wir in Refrath in den letzten Jahren aufgebaut haben. Und ich würde lügen, wenn ich sagen würde, darauf nicht stolz zu sein. Was mich aber immer am meisten freut, ist, wenn ich von Zeit zu Zeit bei den verschiedensten Tischtennisveranstaltungen jetzt junge Erwachsene treffe, die früher als Kinder oder Jugendliche bei mir trainiert haben und die sich freuen, mich zu sehen, und ich so weiß, dass sie gerne bei mir trainiert haben.

Zunächst sind wir einmal damit beschäftigt, die Kinder aus der Ferne dabei zu unterstützen fit zu bleiben, damit wir wieder mit voller Kraft starten können, sobald die Hallen wieder öffnen. Ich hoffe, wir können bald wieder so weitermachen wie vor der Zwangspause. Wir haben ein tolles Trainerteam, bei dem jeder von anderem lernen kann und möchte, und Spieler, die mit voller Leidenschaft bei der Sache sind.



Turnen

Mädchenturnen

Jeden Mittwoch zwischen 15:30 Uhr und 18:30 Uhr geht es in der Halle Steinbreche über Kästen, Böcke, Balken und Stufenbarren heiß her. Die drei Mädchenturngruppen sind dem Alter nach aufsteigend ab 5 Jahren, für jeweils eine Stunde nacheinander aktiv dabei ihre turnerischen Fähigkeiten zu schulen und die bereits erlernten Fähigkeiten zu festigen. Ob Vorwärtsrolle,



Rückwärtsrolle, Rad, Handstand oder spezielle Sprungelemente mit dem Trampolin oder dem Sprungbrett über Kästen und Böcke, hier ist für jeden was dabei und alle Mädchen kommen auf ihre Kosten. Egal ob Vorerfahrungen oder komplette Neueinsteigerin.

Wir heißen euch herzlich Willkommen.

Um die Stunden spannend zu gestalten, gibt es jede Woche abwechslungsreiche Aufgaben und Geräte, an denen unterschiedliche Übungen durchgeführt werden. In der Regel gibt es kleine Gruppen, die zusammen an einem Gerät für eine bestimmte Zeit trainieren, bis es heißt „Wechseln“. Meistens sind die Geräte so aufgebaut, dass sie in einem Zirkel im Uhrzeigersinn durchgeführt werden. Jedoch zu Beginn jeder Stunde wärmen sich die Mädchen mithilfe eines ausgewählten Spieles zusammen auf. Bei gutem Wetter gehen wir auch ab und zu nach draußen auf den Kunstrasen, um dort die Erwärmung stattfinden zu lassen.

Ein beliebtes Highlight gibt es immer in der letzten Stunde vor den Ferien... Das große Trampolin. Hier können sich die Mädchen ordentlich auspowern und auch mal andere Seiten des Turnens kennen lernen, da es leider nicht immer möglich ist das große Trampolin aufzubauen.

Wenn wir euer Interesse geweckt haben, meldet euch bitte vor der ersten Probestunde bei mir Silke Zeyen (02204/4046816), da die Nachfrage sehr hoch ist und wir allen gerecht werden möchten.

Liebe Grüße

Silke und Ricarda

Kinderkurse mit Eltern

Bei mir kommen alle im Alter von 1,5 Jahren bis 4 Jahren auf ihre Kosten. Wir bauen Zusammen eine großartige Turnlandschaft mit vielen Geräten auf. Von den kleinen blauen Purzelbaummatten bis hin zu großen Kästen und den Ringen ist alles dabei. Du kannst dich austoben und schon die Kleinsten werden spielerisch an die Turngeräte herangeführt und somit motorische und koordinative Fähigkeiten geschult. Einzige Voraussetzung ist, dass du schon allein Laufen kannst. Mit Hilfe der Eltern können verschiedenste Aufgaben und Baulandschaften bewältigt werden. Durch die Hilfestellungen wird die Beziehung zwischen Eltern und Kind gestärkt und die Kinder lernen auch über sich hinaus zu gehen.

Bei den ganz Kleinen wird sich zu Beginn mit einem Mitmachlied warm getanzt. Anschließend werden die Geräte vorgeturnt bevor dann jeder selbst nacheinander die Geräte ausprobieren darf. Bei den 3-4-Jährigen dürfen sogar schon die Kinder, die sich freiwillig melden, vorturnen und somit ihr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein unter Beweis stellen. In der Halbzeit gibt es eine Trinkpause und anschließend meist ein kleines Spielchen, um sich nochmal etwas auszupowern. Die letzten Minuten dürfen dann wieder geturnt werden was das Zeug hält. Zu guter Letzt gibt es zum Ende jeder Stunde ein Abschlusslied wo alle Kinder mittanzen und sich anschließend verabschieden.

Na... Neugierig? Dann meldet euch doch vor einem Probetraining gerne bei mir Sabrina Bock (02204/60349 oder bock@tv-refrath.de) um ein Probetag zu vereinbaren. Die Kurse sind sowohl für TV Refrath Vereinsmitglieder als auch für Nichtmitglieder.

Ich freu mich auf euch!

Eure

Sabrina

FERNSEH *Löbach*
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.

Turnen

Was machen eigentlich die Turner?

Ganz klar, sie trainieren fleißig!

Mittwochs findet in der Halle Mohnweg für die kleinsten Turnerinnen (4-6 Jahre) „das Turnen ohne Mamas, Papas, Omas oder Opas“ statt. Nach einer kleinen Erwärmung stehen Übungen an den klassischen Turngeräten an. Unsere Ziele sind immer „kräftig“ zu werden, so dass wir nach und nach Handstand, Rad, Aufschwung und viele andere turnerische Elemente erlernen können.



Für alle, die das schon können, gibt es unsere Turnriege. Hier üben wir zwei mal pro Woche und haben nun schon an drei Wettkämpfen des Kölner Turnverbandes teilgenommen.

So ein Wettkampf kann ganz schön aufregend sein! Da „knistert“ die Luft in Halle förmlich ...

Unsere kleinen Turnerinnen haben das super gemeistert- mit Ruhe, Gelassenheit und einem großartigen Engagement im Training sind wir alle im guten mittleren Feld bei den Platzierungen gelandet.

Ronja, Anja und ich sind ganz schön stolz auf alle!



Und wie sieht es mit freien Plätzen aus?



Wer Interesse hat, kann sich gerne bei mir melden.

Damit wir unsere sportlichen Ziele erreichen, haben wir die Teilnehmerinnenzahl beschränkt.

Bei Interesse nehme ich aber gerne Kinder in die Warteliste auf (vor allem im Grundlagentraining 4-6 Jahre).

In der Turnriege wären Plätze frei für den Jahrgang 2013 und 2014. Natürlich können hier aber nur Turnerinnen beginnen, die über die entsprechenden Vorkenntnisse verfügen. Auch diesbezüglich berate ich gerne!

Sonja Bergheim
(Tel. 0175-5944482)

Volleyball

Bezirksliga Mixed

Nachdem unsere Mannschaft wie alle anderen auch coronabedingt kurz vor Saisonabschluss mit dem Spielbetrieb aufhören musste, herrschte erstmal große Ratlosigkeit.

Wie geht es weiter? Wann geht es weiter? Welche Auswirkungen hat diese Geschichte auf die Tabelle??

Trotzdem musste man ja während des Lockdowns was für seine Fitness tun und einige Mannschaftsmitglieder hielten sich mit Joggen oder Online Sportkursen fit, andere schulten ihre Fingerfertigkeit im exzessiven Klavierspiel. Wieder andere nutzten die verordnete Zwangspause um liegegebliebene Wehwehchen endlich mal ausgiebig auszukurieren.

Die Zeit wurde lang und länger und endlich gab es Meldung vom Verband. Der Saisonabschluss nach Tabellenstand war nichtig, wer nach Punkten theoretisch die Berechtigung hatte, konnte sich für einen Verbleib in der Liga anmelden. Und so konnten wir im zweiten Jahr nacheinander die Bezirksliga halten. Ein schwacher Trost, denn wir hätten uns schon lieber im sportlichen Wettkampf bewiesen.

Mit Beginn der Lockerungen wurden auch wieder sportliche Betätigungen im Freien erlaubt was den Volleyballern mit Nähe zu Sandplätzen ja auch entgegenkommt. So konnten einige Trainingseinheiten auf Beachplätzen stattfinden, die allerdings nicht ausschließlich dem sportlichen Vergnügen dienen s. u. Foto.

Irgendwann kam endlich die Erlaubnis, in den Sommerferien –unter Auflagen- wieder in der Halle zu trainieren. Die zuerst freudig aufgenommene Information verlor ihre Strahlkraft, denn Hallentraining ohne zu öffnende Fenster unter Saunabedingungen und ohne Duschen ist schon was für Hartgesottene. Zumindest sieht man sich wieder Auge in Auge und kann sich über all die Zipperlein, die einen plagen, persönlich austauschen.



Damit startet die Vorbereitung in eine ungewisse Hallensaison, die Ende September beginnen soll, aber von der noch keiner so genau weiß, wie sie ablaufen kann oder ob sie nicht ebenfalls abgebrochen werden muss.

Wir freuen uns auf jeden Fall unsere Lieblingsgegner wieder zu treffen, Parkplatzpartys zu feiern und viele 3 Punkte Spiele zu holen.

Was zumindest nicht Corona zum Opfer fiel, war unsere alljährliche sehr, sehr, sehr späte Weihnachtsfeier, die am 1. Februar mit einem Essen startete und mit Schwarzlichtminigolf endete.

Schon seltsam zu sehen, wie eng wir damals beieinander gesessen haben. Aber immerhin hatte einer schon einen Mundschutz an.



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





„KONTAKT“

Nächste Ausgabe

erscheint 2x pro Jahr / Auflage 2000 Stück
Dezember 2020

Impressum

Herausgeber:

TV Refrath 1893 e.V.

verantwort. für Inhalt/Gestaltung:

Jakob Eberhardt, Heinz Kelzenberg

Anzeigen:

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

Design

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

Druck

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

Fit & Aktiv



Kurse

Cardio

Zirkel

mit unseren Partnern:

