

KONTAKT

- Vereinsnachrichten -



Augsgabe 164
Winter 2020

TVREFRATH



Dabei sein ist einfach...



... wenn man einen Finanz-
partner hat, der den
Jugendsport vor Ort
unterstützt und fördert.

#GemeinsamAllemGewachsen

100pro

Das junge Angebot der
Kreissparkasse Köln

www.ksk-100pro.de

Wenn's um Ihr Geld geht



Kreissparkasse
Köln

Augsgabe 164

Winter 2020

Inhalt

Wichtige Ansprechpartner	2
Vorwort	3
Ehrung	7
Interview 1 - Christina Aronica	8
Interview 2 - Sabrina Bock	14
Interview 3 - Christopher Braun	18
Interview 4 - Gloria Poluektov	24
Interview 5 - Rita Hügel	28
Interview 6 - Jamal Oudriss	32
Interview 7 - Lars Lachmann	36
Interview 8 - Michael Wilke	40
Interview 9 - Michael Jacobs	44
Interview 10 - Jochen Baumhof / Cornelia Türk	46
Interview 11 - Herbert Wingen	50
Impressum	52

TV REFRATH

Wichtige Ansprechpartner

Vorstand

Heinz Kelzenberg (1. Vorsitzender)	kelzenberg@tv-refrath.de	02204 24165
Margarete Bartscht (2. Vorsitzende)	bartsch@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

Wickenpfädchen 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

1. Vorsitzender Heinz Kelzenberg



Liebe Mitglieder,

noch nie war ein Vorwort kurz vor Weihnachten so schwierig wie in diesem Jahr! In 19 Jahren als 1. Vorsitzender des TV Refrath habe ich noch nie so lange überlegt, welche Worte ich zu diesem Jahresausklang wählen soll.

Kurzum: Noch nie war ich so unsicher aber gleichzeitig auch so dankbar wie in diesem Jahr!!

Nun ist es viel leichter, über Dankbarkeit zu schreiben, als über Unsicherheit, das wird jeder verstehen. Dennoch fange ich mit der Unsicherheit an:

Wie wird unser TV Refrath diesen inzwischen zweiten Lockdown überstehen? Meine spontane Antwort lautet: Mit einem großen WIR-Gefühl!!

Immerhin haben WIR alle mindestens 4 von 12 Monaten in diesem Jahr keine Hallen-Sportangebote wahrnehmen dürfen. Diese 30-40% klingen einerseits gar nicht so schlimm, haben wir doch konstant immer wieder mitbekommen, welche Entbehrungen andere Menschen erfahren mussten.

WIR durften lediglich 18 von 52 Wochen nicht mit unseren Freunden gemeinsam unseren Sport ausüben, andere Menschen haben auf sehr viel mehr verzichten müssen.

In der Tat denke ich, dass WIR im TV Refrath alle über das gesamte Jahr hinweg unser Bestes gegeben haben.

Anders als sonst üblich konnten wir Ihnen, liebe Mitglieder, sogar in den Sommerferien ein sehr umfangreiches sportliches Angebot machen.

Es wäre schön, wenn Sie weiterhin alle Mitglied im TV Refrath bleiben und damit Ihre Solidarität zum Ausdruck bringen. Dafür wäre ich Ihnen wirklich sehr, sehr dankbar!!

Nun wird es aber noch ein letztes Mal ernst: Wir wissen trotz aller strategischer Überlegungen nicht, ab wann wir Ihnen wieder ein normales, sportliches Angebot garantieren können.

Umgekehrt können wir aber auch nur handeln und überleben, wenn wir Anfang Januar Ihre Vereinsbeiträge für das erste Quartal einziehen. Da ist nochmal jede Menge WIR-Gefühl wichtig!!

Dafür möchte ich Ihnen bereits jetzt sehr herzlich danken!

Bitte halten Sie uns die Treue und bitte unterstützen Sie uns weiterhin! Nur dann können wir im Jahr 2021 wieder so, wie Sie uns kennen, für Sie da sein.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien Schöne Weihnachten und einen gesunden Übergang ins Neue Jahr!

Heinz Kelzenberg
(1. Vorsitzender)

Vorwort

Sportdirektor Jakob Eberhardt



Liebe Sportlerinnen, liebe Sportler,
liebe Kinder, liebe Familien,

ich habe erstmals die Ehre Sie in unserer Vereinszeitung im Vorwort zu begrüßen. In den vergangenen Monaten war auch ohne persönliche Begegnungen ein reger Austausch möglich und wir haben viele Ideen, Rückmeldungen, Anregungen und auch konstruktive Kritik von Ihnen erhalten.

Was haben wir uns für Sie in dieser Ausgabe Nr. 164 ausgedacht?

Natürlich möchten wir Sie über den aktuellen Stand der Dinge informieren. Aber wir möchten auch Freude wecken, einerseits auf die Zeit nach Corona, andererseits aber auch mit einem Blick hinter die Kulissen.

Das heißt, wir wollten eine besondere Ausgabe für Sie erstellen und wir möchten Ihnen zeigen, welche großartigen Menschen in unserem Verein wirken. Selbstverständlich sind wir uns bewusst, dass wir niemals alle und schon gar nicht jede und jeden interviewen konnten.

Dennoch haben wir es geschafft, einen bunten Mix hinzubekommen, der interessante Einblicke in das Innenleben unseres Vereins gibt. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffe Ihnen gefällt die aktuelle KONTAKT genauso gut wie mir!

Erstmals mit dieser Ausgabe erstrahlt die KONTAKT in dem Ihnen vorliegenden Design. An dieser Stelle vielen Dank an Nils Loudon für seine grandiose Arbeit und Hilfe!

Für mich persönlich war und ist es wunderbar zu sehen und zu spüren, dass auch mit Corona großartige Projekte verwirklicht worden sind. Wir haben Konzepte geschrieben, Einschränkungen in Kauf genommen, online trainiert und um unser Schwimmbad getrauert.

Dennoch habe ich das Gefühl, dass „UNSER TVR“ zusammenhält und wir gemeinsam die Aufgaben der Zukunft meistern werden.

Es ist wunderbar zu merken, dass viele unserer Übungsleiter sich schnell umgestellt haben. Corona war da und bereits eine Woche später lief das erste Onlinetraining und der erste Onlinekurs.

Mittlerweile haben wir einen täglichen digitalen Adventskalender, sogar mit dem „Refrather Comeback des Jahres“ und vielem mehr. Auch in den kommenden Wochen werden wir Ihnen, Ihren Kindern und allen, die es möchten, Ideen an die Hand geben, wie Sie diese triste Zeit etwas einfacher und vor allem gesünder und sportlicher überstehen können.

Wir brauchen Sie und auch ihre (finanzielle) Unterstützung im Jahr 2021, damit unser wunderbares Team weiterhin ein so großartiges, vielfältiges und wunderbares Sportangebot für Sie bereitstellen kann.

Glauben Sie uns: Wir werden, sobald es uns möglich ist und wir es verantworten können, alles für eine schnelle und vielfältige Rückkehr in die Sportstätten geben. Bis dahin sind wir digital für Sie da und haben immer ein offenes Ohr.

Schreiben Sie alle ihre Gedanken, Wünsche und Anregungen an info@tv-refrath.de oder rufen Sie uns an unter 02204 60349.

Vielen Dank für ihre Solidarität in diesem schwierigen Jahr!

Ich wünsche Ihnen eine wunderbare, erholsame und besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Übergang ins Jahr 2021.

Ihr Jakob Eberhardt
(Sportdirektor TV Refrath)



OPTIK SCHEU
REFRATH
SIEBENMORGEN 7
TELEFON 0 22 04 - 6 63 77

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



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



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

Mitglied werden und sich für Refrath
engagieren

Kontakt und Infos unter:

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



Bürger- und Heimatverein Refrath e.V.

TV REFRATH



www.tv-refrath.de



02204 60349



info@tv-refrath.de



TVRefrath



TV Refrath



tvrefrath

**Wir bedanken uns bei folgenden Mitgliedern
für Ihre langjährige Treue:**

**50 Jahre Mitglied
im TV Refrath**

Karla Breuer
Edeltraud Deussner
Margarete Kirschbaum
Manfred Ludemann
Ulrich Leuchsner
Hans Ulrich Mende

**40 Jahre Mitglied
im TV Refrath**

Oskar Altendorf
Marita Becker
Lars Breuer
Manfred Emanuel
Gudrun Golkowski
Elke Nowak
Markus Radile
Heinz Günther Röhrig
Christian Schendel

**25 Jahre Mitglied
im TV Refrath**

Friedelore Bind
Manfred Greulich
Heinz Laufs
Lea Sophie Müller
Bibi Zaheda Ollig
Rainer Rähse
Klaus Recht
Marcel Rouenhoff
Uta Schweitzer
Alexander Schratz
Klaus-Stefan Wagner
Elisabeth Wickler
Stefan Wörsdörfer

Leider konnten wir in diesem Jahr nicht wie sonst üblich alle Personen ab 40 Jahre Vereinsmitgliedschaft auf unserem Sommer-Grillfest persönlich ehren. Daher werden die Urkunden und Ehrennadeln postalisch zugestellt und wir hoffen, die persönliche Ehrung im nächsten Sommer nachholen zu können.

Heinz Kelzenberg
(1.Vorsitzender)

Bitte stelle Dich in 3 Sätzen kurz selbst vor

Mein Name ist Christina, Ich bin 44 Jahre alt und seit 30 Jahren Cheerleader. Ich habe zwei kleine Töchter und arbeite eigentlich schon mein ganzes Leben mit Kindern und Jugendlichen.

Welche Funktion hast Du in Deiner Gruppe/Abteilung?

Ich bin die Abteilungsleiterin der Cheerleader des TV Refrath und trainiere auch das Senior Team.

Wie hältst Du Dich selbst fit während des Lockdowns?

In der aktuellen Situation fehlt total die Regelmäßigkeit die einem eine feste Gruppe, mit feststehenden Trainingszeiten vorgibt. Manchmal mache ich ein bisschen Yoga und ich versuche mehr zu Fuß zu gehen.

Gibt es in Deiner Abteilung spezielle Aktivitäten während des Lockdowns?

Unseren Mitgliedern versuchen wir so viel und so Unterschiedliches wie möglich zu bieten. Das geht von gemeinsamen Zoom Trainings, über jeder Zeit abrufbaren Trainingsprogrammen und Challenges, in denen messbare Leistungen abgerufen werden bis zu Zoom Calls, in denen wir uns einfach mal zum Quatschen treffen.

Wie ist aktuell die Stimmung in Deiner Abteilung, welche Rückmeldung bekommst Du?

Zum Glück haben wir viel Kontakt zu unseren Mitgliedern, trotzdem erlebe ich, im Gegensatz zu der ersten, ähnlichen Situation im Frühjahr, das die Motivation deutlich geringer ist. Die Unsicherheit, nicht zu wissen, wann das nächste Präsenz Training ist, wann Meisterschaften möglich sein werden usw. macht alle lustloser und man verliert schnell seine Struktur.

Gab es ein sportliches Highlight im Jahr 2020?

Vor Beginn der Corona Situation haben wir auf den ersten Meisterschaften der Saison Erfolge feiern können, unter haben unsere Teams zwei Regionalmeistertitel erreichen können.

Gab es auch eine sportliche Enttäuschung in diesem Jahr?

Unser sonst sehr erfolgreiche Senior Team war im Beginn der Saison leider stark von Verletzungen betroffen und konnte sich nicht so gut präsentieren, wie sonst.

Hast Du einen sportlichen Wunsch für das kommende Jahr?

Meine sportlichen wünsche für das kommende Jahr sind gar nicht so groß. Vielleicht nur groß in Hinblick auf Corona. Ich wünsche mir nur ein Zurück zur alten Normalität.



Interviews TV Refrath

Christina Aronica

PCU Passion Cheer Unit

Sport als wichtiger Bestandteil der Gesellschaft? Was für eine „Corona-Lösung“ habt ihr? Allgemein und für eure Sportart?

Für viele Menschen ist Sport über die Möglichkeit sich fit und gesund zu halten eine feste Größe in ihrem Leben, um soziale Kontakte aufrecht zu halten, um persönliche Erfolge zu erleben oder auch in der Gruppe etwas zu erreichen. In unsere Sportart ist der Zusammenhalt, wie in vielen Mannschaftssportarten wichtig, Die Werte die wir, über die sportliche Leistung hinaus dafür für notwendig erachten und auch vermitteln wollen sind fast das wichtigste, besonders in dieser aktuellen Situation. Wir bauen weiterhin auf Zuverlässigkeit, Gemeinschaft, Loyalität und den Willen aktiv am eigenen Erfolg arbeiten zu wollen.

Was vermisst Du im Moment am meisten?

Am meisten vermisse ich zur Zeit den direkten Kontakt zu all den Menschen aus unserem Verein. Ich denke, wir können von unserer Abteilung behaupten das wir stark auf Kommunikation und Zusammenarbeit auf und durch allen Ebenen setzen. Das fehlt mir am meisten, gemeinsam etwas planen, machen und erreichen.

Worüber kannst Du Dich im Moment besonders ärgern?

Was mich ärgert? Ich bin niemand er sich ärgert. Wenn ich ein Problem sehe oder mich etwas stört konzentriere ich mich lieber auf das Finden einer Lösung.

Gibt es im Moment etwas, worüber Du Dich regelmäßig sehr freuen kannst?

Eine große Freude für mich ist zurzeit eine Aktion des Senior Team. Dort sind viele Jugendliche und junge Erwachsene, die ich schon über Jahre begleite und es gibt eine starke Bindung innerhalb dieses Teams. Jeden Tag muss ein Mitglied ein Video erstellen, in dem sie über ihren aktuellen Alltag berichtet. So bleiben wir in Kontakt und bekommen alle mit, was in den Leben der anderen los ist.

Was kommt Heiligabend bei Dir zu Hause auf den Tisch?

Heilig Abend kommt auf jeden Fall zu viel auf den Tisch. So können wir noch lange beim Reste essen an einen schönen Abend zurückerinnert werden.

Hast Du einen guten Vorsatz für das neue Jahr?

Ich habe noch nie Vorsätze für ein neues Jahr gefasst. Wenn ich mir etwas vornehmen will, mache ich das dann, wenn es mir einfällt oder es mir nötig erscheint.



Was ist Deine größte „Macke“ oder Dein größtes „Laster“?

Mein größtes Laster ist, das ich rauche. Ob ich Macken habe? ... vielleicht das ich mir zu allem handgeschrieben Notizzettel und Listen mache.

Welche Persönlichkeit aus dem Sport würdest Du gerne einmal kennenlernen?

Silvia Neid

Hast Du ein Ziel oder einen besonderen Wunsch für in 10 Jahren?

In 10 Jahren? Das ist sehr weit weg...und grad jetzt, mit Corona. Wenn meine Wünsche bezüglich, zurück zur Normalität nach der aktuellen Situation irgendwann erfüllt sind, fragt mich dann nochmal. Jetzt reicht mir als Wunsch, wir könnten wieder alle unbefangen zusammen sein, Sport machen wie gewohnt, jeden in den Arm nehmen und das Leben in Gesellschaft einfach genießen.



Gaststätte

Gambrinus

DER TREFF IN REFRATH

Wilhelm-Klein-Straße 18-20 · Telefon 6 44 99
51427 Bergisch Gladbach

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

Auf Ihren Besuch freut sich
Arthur Flegel



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



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

Telefon 0 22 04 / 6 38 05 • Postanschrift: Vürfels 50 • 51427 Bergisch Gladbach • www.bestattungen-kmf.de



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 HÖCHSTEM
NIVEAU

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

ISOTEC®
Wir machen Ihr Haus trocken



Interviews TV Refrath

Sabrina Bock

Büro + Studio + Kurse

Bitte stelle Dich in 3 Sätzen kurz selbst vor

Ich bin Sabrina Bock und 24 Jahre alt. Ich habe an der DSHS studiert und bin seit 2019 im TVR angestellt und mache aktuell eine Weiterbildung zur Ernährungsberaterin. Ich liebe es andere Menschen zu motivieren und animieren aus sich heraus zu kommen.

Welche Funktion hast Du in Deiner Gruppe/Abteilung?

Ich arbeite im Fit und Aktiv Studio als Trainerin, als Mitarbeiterin in der Geschäftsstelle des TV Refrath und ich bin Übungsleiterin im Kinderturnen für die 1,5-4-jährigen.

Wie hältst Du Dich selbst fit während des Lockdowns?

Ich nehme an den Sportangeboten des TV Refraths teil und versuche Freunde und Bekannte zu motivieren mit zu machen. Außerdem gehe ich regelmäßig joggen und mache ausgewählte Kraftübungen von zuhause.

Gibt es in Deiner Abteilung spezielle Aktivitäten während des Lockdowns?

Ich drehe regelmäßig Mitmachvideos für die Kleinen. Außerdem hat das Trainerteam des Fit und Aktiv Studios im 1. Lockdown Videos zum Mitmachen gedreht. Diese sind nun nach ihrer Zielgruppe (Kraft, Ausdauer, etc.) sortiert auf unserem YouTube-Kanal. Ebenso gestalte ich einen Teil unserer Socialmedia-Seiten mit.

Wie ist aktuell die Stimmung in Deiner Abteilung, welche Rückmeldung bekommst Du?

Die Kleinen und ihre Eltern sind sehr traurig, dass die Kurse zur Zeit nicht stattfinden, aber auch sehr dankbar, dass ich Videos zur Verfügung stelle.

Die Trainierenden im Studio sind traurig, aber sehr solidarisch und ebenfalls dankbar, dass wir online für sie da sind.

Gab es ein sportliches Highlight im Jahr 2020?

Ich bin sehr glücklich, dass das running team trotz der schweren Umstände den Königsforst Marathon 2020 durchgeführt hat. Riesen Dank an Jochen Baumhof und alle Mitwirkenden. Klasse Aktion!

Gab es auch eine sportliche Enttäuschung in diesem Jahr?

Natürlich ist es für alle Wettkampfspieler in unserem Verein dieses Jahr ein auf und ab der Gefühle. Viele Spiele, Turniere, etc. wurden abgesagt. Kopf hoch!

Hast Du einen sportlichen Wunsch für das kommende Jahr?

So spontan fällt mir keiner ein. Ich möchte immer fit und gesund bleiben und wünsche mir das auch für mein Umfeld.



Sport als wichtiger Bestandteil der Gesellschaft? Was für eine „Corona-Lösung“ habt ihr? Allgemein und für eure Sportart?

Wir haben aus dem 1. Lockdown viel gelernt. Zum einen sind wir noch präsenter via Socialmedia geworden und zum Anderen haben wir mehr Ideen für die Umsetzung und auch Erfahrungen sammeln können, was bei unseren Mitgliedern im 1. Lockdown nicht so gut ankam bzw. was von uns gewünscht wurde.

Was vermisst Du im Moment am meisten?

Das gemeinsame Sporttreiben.

Worüber kannst Du Dich im Moment besonders ärgern?

Ich ärger mich ein Stück weit über die Verbote, aber versuche positiv zu bleiben, um keine schlechte Laune zu verbreiten.

Gibt es im Moment etwas, worüber Du Dich regelmäßig sehr freuen kannst?

Ich freue mich wöchentlich über die Onlineangebote, die der TVR bietet und die stetig wachsende Community.





Was ist Deine größte „Macke“ oder Dein größtes „Laster“?

Ich kann anstehende Arbeiten schlecht liegen lassen.

Welche Persönlichkeit aus dem Sport würdest Du gerne einmal kennenlernen?

Wüsste ich jetzt so direkt niemanden.

Hast Du ein Ziel oder einen besonderen Wunsch für in 10 Jahren?

Normalität! Erfolg im Job und weiterhin viel Freude an der Arbeit mit Erwachsenen und Kindern.

Was kommt Heiligabend bei Dir zu Hause auf den Tisch?

Steht noch gar nicht fest. Dieses Jahr allerdings wahrscheinlich nicht der Klassiker (Gans), sondern vermutlich etwas mit Lachs.

Hast Du einen guten Vorsatz für das neue Jahr?

Ich bin nicht der Typ, der den Jahreswechsel braucht, um sich neue Vorsätze zu setzen.

Ich bin zufrieden, aber natürlich wünsche ich vor allem meiner Familie und meinen Freunden Gesundheit und immer ein sportliches Ziel.

Bitte stelle Dich in 3 Sätzen kurz selbst vor

Hallo! Mein Name ist Christopher Braun, ich bin 33 Jahre alt und wohne schon immer im schönen Refrath. Ich habe eine sechsjährige Tochter, eine tolle Freundin und engagiere mich seit vielen Jahren in der Handballabteilung des TV Refrath 1893 e.V.

Welche Funktion hast Du in Deiner Gruppe/Abteilung?

Aktuell bin ich sportlicher Leiter der Handballspielgemeinschaft und trainiere gemeinsam mit Dennis Marquardt die 1.Herrenmannschaft in der HVM-Oberliga.

Wie hältst Du Dich selbst fit während des Lockdowns?

Ich gehe regelmäßig laufen und trainiere online unter der Aufsicht unseres Athletiktrainers Dennis Marquardt.

Gibt es in Deiner Abteilung spezielle Aktivitäten während des Lockdowns?

Viele Trainer bieten in Form von Onlinemeetings verschiedene Trainingseinheiten an. Zudem kann man jeden Dienstag bei unserem Kooperationspartner „DIE SPORTHALLE“ am Bildschirm trainieren.

Wie ist aktuell die Stimmung in Deiner Abteilung, welche Rückmeldung bekommst Du?

Alle vermissen den Handball sehr! Alle hoffen, dass es bald wieder losgeht!!!

Gab es ein sportliches Highlight im Jahr 2020?

Coronabedingt musste die vergangene Saison leider abgebrochen werden. Drei Aufstiege im Seniorenbereich (2./3./4. Herren) waren sicherlich ein Highlight! In der seit September laufenden Saison sind sicherlich die bisherigen Auftritte unserer 1.Herren anzuführen, da man aktuell ungeschlagen die Tabelle anführt.

Interviews TV Refrath
Christopher Braun
Handball



Gab es auch eine sportliche Enttäuschung in diesem Jahr?

Der Saisonverlauf unserer 1.Herren in der vergangenen Saison war sicherlich anders gewünscht und geplant.

Hast Du einen sportlichen Wunsch für das kommende Jahr?

Neben dem Aufstieg der 1.Damen- und 1.Herrenmannschaft, hoffe ich, dass auch nach der Pandemie unser Sport weiterhin von vielen Menschen und insbesondere von vielen Kindern betrieben wird.

Sport als wichtiger Bestandteil der Gesellschaft? Was für eine „Corona-Lösung“ habt ihr? Allgemein und für eure Sportart?

Sport ist ein sehr wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft. Insbesondere im ersten Lockdown konnte man bereits Auswirkungen beobachten. Zwei Mannschaften mussten wir bereits mangels Masse vom Spielbetrieb zurückziehen. Insbesondere im schwierigen Alter zwischen 12 u. 16 Jahren verschieben sich die Interessen sehr schnell. Wir hoffen, dass die anstehende Weltmeisterschaft in Ägypten (insofern diese im Januar wirklich stattfindet) unserer Sportart wieder einen großen Push gibt.

Was vermisst Du im Moment am meisten?

Die Heimspieltage in der Halle Steinbreche oder in der IGP und das Gefühl am Sonntagabend glücklich mit zwei gewonnenen Punkten nach Hause zu fahren. =)

Worüber kannst Du Dich im Moment besonders ärgern?

Über die fehlende Perspektive für unseren Sport und die damit verbundenen Planungsschwierigkeiten für das Jahr 2021. Wir wissen nicht, wann und ob wir in dieser Saison nochmal Handball spielen dürfen!



Gibt es im Moment etwas, worüber Du Dich regelmäßig sehr freuen kannst?

Ich freue mich, wenn es Fortschritte im Kampf gegen die Pandemie gibt und wir daher irgendwann wieder den Ball durch die Halle werfen dürfen. Zudem über jedes Kind, welches sich auch in der aktuellen Zeit für den Handball interessiert und unsere Onlineangebote wahrnimmt.

Was kommt Heiligabend bei Dir zu Hause auf den Tisch?

Gans, Klöße, Rotkohl





**Hast Du einen guten
Vorsatz für das neue Jahr?**

Weniger arbeiten und in
einigen Situationen etwas
gelassener werden.

**Was ist Deine größte
„Macke“ oder Dein größtes
„Laster“?**

Ich schätze, dass ich oft
zu viel Arbeit an mich reiße
und mich daher oft mit
Dingen überlade.

**Welche Persönlichkeit aus dem
Sport würdest Du gerne einmal
kennenlernen?**

Ljubomir Vranjes

**Hast Du ein Ziel oder einen
besonderen Wunsch für in 10 Jahren?**

Es wäre toll, wenn ich den Spagat
zwischen Beruf, Familie und
Handball weiterhin gemeistert
bekomme.

**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

Der SATPROFI vom Antennenspezialdienst sagt:

Das analoge Fernsehen war vorgestern. Das digitale Fernsehen und HDTV von gestern hat sich bereits **wieder** verändert. Jetzt spricht man von **UHD-TV**, dem hochauflösenden TV mit doppelter Pixeldichte von HDTV. Wir bauen Ihre vorhandene Anlage um. Mit modernstem Equipment wird Ihre Satelliten-Antennenanlage auf Ihre Bedürfnisse u. Wünsche umgerüstet und eingemessen. Unsere Erfahrung und unser Wissen kommen Ihnen zugute. Seit nunmehr **37** Jahren bauen wir Satellitenanlagen.

Antennenspezialdienst-

Dipl. Ing. Gottfried D. Funk

Satelliten-u. Kabelfernsehanlagen.

Schauen Sie sich unsere Referenzen im Internet an.

www.funk-satellit.de

Deutsches Grundgesetz, Artikel 1

Die Würde des Menschen
ist unantastbar.

BESTATTUNGSHAUS
Koziol

Vürfelser Kaule 53
51427 Bergisch Gladbach
www.bestattungshauskoziol.de

(0 22 04) 9 21 90

FERNSEH *Loebach*
HIFI • TV • SAT • MEISTERWERKSTATT

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

LOEWE. Einfach mehr erleben.

Bitte stelle Dich in 3 Sätzen kurz selber vor

Ich heiße Gloria Poluektov, bin 12 Jahre alt und spiele seit 3,5 Jahren im TV Refrath Badminton. Ich gehe aufs OHG und wohne in Refrath. Ich bin im Landeskadern NRW und im Talentteam Deutschland, das ist so etwas wie die Nationalmannschaft. Ich bin seit Sommer in der Deutschen Rangliste meiner Altersklasse auf Platz 1.

Welche Funktion hast Du in Deiner Gruppe/Abteilung?

Ich bin Spielerin in der AK U13, meine Hauptdisziplinen sind Einzel und Doppel.

Wie hältst Du Dich selbst fit während des Lockdowns?

Ich nehme regelmäßig am Athletiktraining des TV Refrath und des NRW-Kaders teil. Das findet 4 Mal pro Woche online statt und dauert immer 1-1,5 Stunden.

Gibt es in Deiner Abteilung spezielle Aktivitäten während des Lockdowns?

Es gibt einmal pro Woche Theorietraining und das Athletiktraining dreimal pro Woche.

Wie ist aktuell die Stimmung in Deiner Abteilung?

Alle sind traurig nachdem die Halle geschlossen wurde und alle hoffen, dass wir so schnell wie möglich wieder trainieren dürfen.

Interviews TV Refrath

Gloria Poluektov

Badminton

Gab es ein sportliches Highlight im Jahr 2020?

Ich habe 4 von 5 Deutschen Ranglisten in diesem Jahr gewonnen. Die Turniere in Ilmenau und Herrenberg waren die besten, weil ich diese überraschend gewonnen habe und dort die besten Gegnerinnen am Start waren.



Gab es auch eine sportliche Enttäuschung in diesem Jahr?

Die A-Rangliste in Berlin war nicht so gut, dort habe ich mein einziges Einzel in diesem Jahr verloren.

Hast Du einen sportlichen Wunsch für das kommende Jahr?

Ich wünsche mir, dass ich mich weiterentwickle und dass ich auch in U15 gegen die älteren Gegnerinnen gut abschneiden werde. Ich möchte bei den Deutschen Meisterschaften 2021 unter die besten 8 Mädchen kommen.

Sport als wichtiger Bestandteil der Gesellschaft? Was für eine „Corona-Lösung“ habt ihr? Allgemein und für eure Sportart?

Sport ist natürlich wichtig, aber Badminton geht jetzt im Winter nicht so wirklich gut draußen. Man könnte zu Hause einige Möbel verschieben und drinnen ein paar Übungen mit Schläger und Ball machen.

Was vermisst Du im Moment am meisten?

Ich vermisse am meisten das Auspowern auf dem Feld und die Wettkämpfe gegen Stärkere im Training. Noch mehr fehlen mir die Turniere überall in Deutschland, weil ich da über das gesamte Wochenende nur mit Badminton beschäftigt bin.

Worüber kannst Du Dich im Moment besonders ärgern?

Am meisten ärgere ich mich, dass die Halle zu ist und ich meine Freizeit nicht mit meinen Teamkollegen verbringen kann.

Gibt es im Moment etwas, worüber Du Dich regelmäßig sehr freuen kannst?

Darüber, dass ich im Moment auch mal Zeit für andere Dinge habe als Badminton und Schule. Zum Beispiel kann ich mich mit meiner besten Freundin jetzt häufiger treffen.

Was kommt Heiligabend bei Dir zu Hause auf den Tisch?

Gänsebraten, Kartoffeln und Salat.

Hast Du einen guten Vorsatz für das neue Jahr?

Weiter gut in der Schule zu sein, viel Sport zu treiben und viel Zeit mit meiner Familie zu verbringen.





Was ist Deine größte „Macke“ oder Dein größtes „Laster“?

Ich esse zu viel Süßes.

Hast Du ein Ziel oder einen besonderen Wunsch für in 10 Jahren?

Ich möchte 2032 zu den Olympischen Spielen.

Welche Persönlichkeit aus dem Sport würdest Du gerne einmal kennenlernen?

Viktor Axelsen, den besten dänischen Badmintonspieler und Carolina Marin, die Olympiasiegerin im Badminton.

Bitte stelle Dich in 3 Sätzen kurz selbst vor

Ich heiße Rita Hügel, bin 53 Jahre alt, Physiotherapeutin und Trainerin. Der Mensch und seine Bewegungen haben mich schon immer fasziniert. Deshalb macht mir, nach vielen Jahren Physiotherapie an der Behandlungsbank, nun die Begleitung und Beratung „meiner“ Sportler im Fit & Aktiv Studio und beim Taiji Unterricht besondere Freude.

Welche Funktion hast Du in Deiner Gruppe/Abteilung?

Ich leite das Fit & Aktiv Studio auf der fachlichen Ebene und bin Taiji-Kursleiterin.

Wie hltest Du Dich selbst fit während des Lockdowns?

Ich fahre viel Rad, be Taiji, walke durch die „Hardt“ und „turne“ auf meiner Faszienrolle.

Gibt es in Deiner Abteilung spezielle Aktivitäten während des Lockdowns?

Für die Abteilung biete ich Taiji über ZOOM an. Dabei helfe ich den Teilnehmern bei der Technik, in die ich mich auch selbst erst einmal einarbeiten musste. Das war anfangs gar nicht soooo leicht...

Wie ist aktuell die Stimmung in Deiner Abteilung, welche Rückmeldung bekommst Du?

In Refrath unterwegs, treffe ich häufig Mitglieder bei Ihren Einkäufen oder beim Outdoor – Sporteln. Wir vermissen uns gegenseitig sehr und hoffen, dass wir bald weitermachen dürfen.

Gab es ein sportliches Highlight im Jahr 2020?

Ein sportliches Highlight war für mich die Einführung des neuen „Q-Zirkels“ im Studio. Er bietet einen deutlich größeren Trainingsreiz als der „alte“ Zirkel, der ja auch schon super war. Auch die Etablierung des Taiji Übens im Park war eine tolle Sache. Das Trainieren unter freiem Himmel ist von besonderer besondere Qualität.

Gab es auch eine sportliche Enttäuschung in diesem Jahr?

Ja! Die beiden Lockdowns!!

Hast Du einen sportlichen Wunsch für das kommende Jahr?

Nichts spezielles. Wieder uneingeschränkt trainieren können wäre toll.

Interviews TV Refrath

Rita Hügel

Fit & Aktiv Studio

Sport als wichtiger Bestandteil der Gesellschaft? Was für eine „Corona-Lösung“ habt ihr? Allgemein und für eure Sportart?

Ich finde, der Sport ist in vielerlei Hinsicht unentbehrlich für uns Menschen. Er fördert die Gesundheit und das soziale Miteinander. Gerade jetzt, wo viele Menschen sich einsam fühlen und von Ängsten geplagt sind, ist er besonders wichtig.

Daher finde ich, dass man den Sport nicht dauerhaft verbieten sollte. Es gibt sicherlich Sportarten, bei denen eine große Ansteckungsgefahr mit Covid 19 besteht. Da muss natürlich noch gewartet werden. Aber überall dort, wo Abstände eingehalten und gut gelüftet werden kann, würde ich es wichtig finden die sportliche Betätigung schnellstmöglich wieder aufzunehmen.

Bei uns im Fit&Aktiv Studio sind die Voraussetzungen sehr gut. Wir waren da eh schon in den ganzen Monate übervorsichtig und es ist ja auch nichts passiert. Mehr als 2 Monate Trainingspause sollte man den Leuten wirklich nicht zumuten.



Was vermisst Du im Moment am meisten?

Die unbeschwerten Begegnungen mit den Menschen.

Worüber kannst Du Dich im Moment besonders ärgern?

Ich ärgere mich über Egoismus und Ignoranz im Umgang mit der Pandemie.

Gibt es im Moment etwas, worüber Du Dich regelmäßig sehr freuen kannst?

Ich freue mich über jede Minute in der Natur, jedes Lächeln und wenn es mal wieder mit der Technik beim ZOOMen geklappt hat.



Was kommt Heiligabend bei Dir zu Hause auf den Tisch?

Wenn ich das schon wüsste...

Hast Du einen guten Vorsatz für das neue Jahr?

Mich noch ein bisschen mehr in Geduld und Gelassenheit üben.

Was ist Deine größte „Macke“ oder Dein größtes „Laster“?

Ich sprühe vor Ideen und will am liebsten alles auf einmal umsetzen. „Ruhig Brauner!!“

Welche Persönlichkeit aus dem Sport würdest Du gerne einmal kennenlernen?

Reinhold Messner.

Hast Du ein Ziel oder einen besonderen Wunsch für in 10 Jahren?

Mein Ziel: Ich möchte dann immer noch fit & aktiv sein. :):)

Mein Wunsch: Das bis dahin viel mehr gegen den Klimawandel unternommen wurde.



Bitte stelle Dich in 3 Sätzen kurz selbst vor

Ich heiße Jamal Oudriss, bin 13 Jahre alt und spiele seit 2014 Tischtennis im TV Refrath.

Welche Funktion hast Du in Deiner Gruppe/Abteilung?

Ich bin Spieler der zweiten Herrenmannschaft in der Verbandsliga.

Wie hältst Du Dich selbst fit während des Lockdowns?

Ich gehe regelmäßig laufen, mach mehrmals wöchentlich Home-Workouts und nehme regelmäßig am Online-Athetik Training meiner Abteilung teil. Zudem habe ich das Glück, dass wir Tischtennis auch im Keller oder Wohnzimmer spielen können und daher kann ich auch manchmal „trainieren“.

Gibt es in Deiner Abteilung spezielle Aktivitäten während des Lockdowns?

Es wird regelmäßig Athletiktraining angeboten. Zudem habe ich auch mit meinen Trainern am Mindset gearbeitet und ab und zu kann ich auch Tischtennis spielen.

Wie ist aktuell die Stimmung in Deiner Abteilung, welche Rückmeldung bekommst Du?

Ich stehe derzeit hauptsächlich mit den Trainern in Kontakt und beim Online-Training auch mit anderen Spielern. Meine Trainer versuchen das Beste aus der Situation zu machen und ich auch, daher ist unsere Stimmung trotz des Lockdowns ganz gut.



Interviews TV Refrath

Jamal Oudriss

Tischtennis



Gab es ein sportliches Highlight im Jahr 2020?

Ich bin beim Qualiturnier im September, welches wir in Refrath ausgerichtet haben, Vierter geworden und habe mich für Bundesranglistenturnier, „DTTB Top 48“, qualifiziert.

Zudem habe ich im Januar bei den Westdeutschen Meisterschaften Jungen 15, also vor Corona, die Silbermedaille im Doppel gewonnen.

Außerdem waren meine drei Turniersiege bei unserem „Kirchner & Krutt Cup 2020“ herausragend für mich.

Gab es auch eine sportliche Enttäuschung in diesem Jahr?

Ich würde gerne ins Tischtennisinternat gehen, um meinen Traum vom Profisportler näher zu kommen. Leider habe ich in diesem Jahr, auch wegen Corona, keinen Internatsplatz in Düsseldorf bekommen.

Hast Du einen sportlichen Wunsch für das kommende Jahr?

Ich möchte gerne auch im mittleren Paarkreuz in der Verbandsliga eine positive Bilanz spielen.

Sollten die Individualturniere stattfinden, möchte ich gerne wieder mindestens eine Medaille bei den Westdeutschen Meisterschaften gewinnen. Vor allem im Einzel möchte ich gerne weiter kommen als vergangenes Jahr (Zwischenrunde).



Sport als wichtiger Bestandteil der Gesellschaft? Was für eine „Corona-Lösung“ habt ihr? Allgemein und für eure Sportart?

Aus meiner Sicht könnt Tischtennis in kleinen, festen Gruppen stattfinden. Die Abstände könnten eingehalten werden, es könnten große Boxen um jeden Tisch gebaut werden und sogar mit eigenen Bällen gespielt werden.

Was vermisst Du im Moment am meisten?

Ich vermisse das gemeinsame Training mit den anderen Spielern.

Worüber kannst Du Dich im Moment besonders ärgern?

Am meisten ärgere ich mich im Moment darüber, dass ich nicht jeden Tag am Tisch stehen darf.

Gibt es im Moment etwas, worüber Du Dich regelmäßig sehr freuen kannst?

Meine schulischen Leistungen sind besser geworden, das freut mich und meine Mutter (lacht). Zudem habe ich meine Athletik weiter verbessert und hoffe, dass dadurch auch meine Leistung am Tisch noch besser wird.

Was kommt Heiligabend bei Dir zu Hause auf den Tisch?

Gans mit Klößen und Rotkohl.



Hast Du einen guten Vorsatz für das neue Jahr?

Ich möchte noch mehr Trainieren, viel Sport treiben und etwas „lieber“ zu Hause sein.

Was ist Deine größte „Macke“ oder Dein größtes „Laster“?

Manchmal bin ich zu ungeduldig.

Welche Persönlichkeit aus dem Sport würdest Du gerne einmal kennenlernen?

Omar Assar (ägyptischer Weltklasse Tischtennispieler), weil er sehr ehrgeizig und emotional ist und immer 1000% gibt.

Hast Du ein Ziel oder einen besonderen Wunsch für in 10 Jahren?

Mit dem TV Refrath Bundesliga spielen.



Bitte stelle Dich in 3 Sätzen kurz selbst vor

Mein Name ist Lars Lachmann. Ich bin 23 Jahre alt, leidenschaftlicher Volleyballspieler und seit etwa 6 Jahren als Volleyballtrainer im TV Refrath tätig. Zurzeit studiere ich Sport und Physik auf Lehramt in Köln.

Welche Funktion hast Du in Deiner Gruppe/Abteilung?

Aktuell bin ich Trainer einer männlichen so wie eine weiblichen Anfängermannschaft, eine Frauenmannschaft und unterstütze meine Kolleginnen beim Training der weibliche U16.



Interviews TV Refrath

Lars Lachmann

Volleyball

Wie hältst Du Dich selbst fit während des Lockdowns?

Ich versuche mich zwei Mal in der Woche mit einem Freund zum Workout im Park zu treffen, um mich fit zu halten und am Ball zu bleiben. Außerdem versuche ich möglichst alle Wege mit dem Fahrrad zurückzulegen, um an die frische Luft zu kommen.

Gibt es in Deiner Abteilung spezielle Aktivitäten während des Lockdowns?

Wir bieten für fast alle Gruppen ein Online-Training zu den Trainingszeiten an, in dem wir von Mobilisations-, über Koordinations- und Reaktions-, bis hin zu Krafttraining versuchen möglichst alles, was man allein Zuhause machen kann, abzudecken. Die Frauenmannschaft nutzt zusätzlich eine App, in der wöchentliche Ziele festgelegt werden, die als Team erreicht werden müssen. Ich merke, dass auch wenn man nicht gemeinsam in der Halle steht, das Training „zusammen alleine“ die Spielerinnen und Spieler deutlich mehr motiviert.



Wie ist aktuell die Stimmung in Deiner Abteilung, welche Rückmeldung bekommst Du?

Die Mannschaften sind natürlich frustriert, dass aktuell kein Präsenztraining am Ball stattfinden kann. Nach dem ersten Lockdown hat man gemerkt, wie sehr den Spielerinnen und Spielern der Sport zusammen gefehlt hat. In der Zeit wurde sich im Training stark engagiert und damit in allen Mannschaften große Fortschritte erzielt. Den Fortschritt jetzt ruhen zu lassen fällt vielen schwer. Dennoch sind die meisten Mitglieder gewillt das beste aus der Situation zu machen und sobald wieder in die Hallen gegangen werden darf voll durchzustarten.

Gab es ein sportliches Highlight im Jahr 2020?

Am Anfang des Jahres, vor dem ersten Lockdown, standen wir mit der Frauenmannschaft auf dem dritten Platz in der Tabelle und waren somit unserem Ziel unter die besten zwei Mannschaften unserer Liga zu kommen sehr nah. Dann wurde leider die Saison abgebrochen. Deswegen sind meine Highlights des Jahres die großen Verbesserungen in allen Mannschaften.





Gab es auch eine sportliche Enttäuschung in diesem Jahr?

Die größte sportliche Enttäuschung war sicherlich der Abbruch der vergangenen Saison 19/20. Nicht nur, dass das Saisonziel in der Frauenmannschaft zum Greifen nah war, auch in der Mannschaft in der ich selbst als Spieler aktiv bin haben wir hart an uns gearbeitet und konnten uns dafür nicht belohnen.

Hast Du einen sportlichen Wunsch für das kommende Jahr?

Mein Wunsch für das kommende Jahr ist in erster Linie wieder in die Hallen zu dürfen und mit allen Spielerinnen, Spielern und Freunden trainieren zu können. Wie pausierte Saisons fortgesetzt werden muss man dann sehen.

Sport als wichtiger Bestandteil der Gesellschaft? Was für eine „Corona-Lösung“ habt ihr? Allgemein und für eure Sportart?

Ich denke der Freizeitsport ist auf jeden Fall ein wichtiger Bestandteil in der Gesellschaft. Gerade bei uns im Mannschaftssport werden durch Training und Spiele soziale Kontakte gepflegt. Man verbringt viel Zeit als Team, die auch noch meist emotional ist, wenn man zusammen ein Ziel erreicht oder scheitert. Deshalb halte ich es für wichtig, sich auch jetzt wo man sich nicht mehr treffen kann, zusammen an Zielen zu arbeiten und sich nicht aus den Augen zu verlieren. Das schaffen wir durch Online-Training und durch gemeinsame Ziele. Es ist aktuell wichtig auf Abstand zu bleiben. Das gilt für den Alltag, aber auch für den Sport, so schwer es fällt. Um so besser wir das durchhalten, desto schneller können wir wieder in die Hallen.

Was vermisst Du im Moment am meisten?

Am meisten vermisse ich grade soziale Kontakte. Sich mit Freunden treffen, zusammen Sport treiben oder einfach zusammen was trinken zu gehen.

Worüber kannst Du Dich im Moment besonders ärgern?

Ich ärgere mich am meisten über die Menschen, die den Verzicht anderer Menschen zunichtemachen. Während viele Leute auf Kontakt mit Freunden und Familie verzichten und drei Mal überlegen, ob ein Treffen wirklich nötig ist, tanzen bei Demos Leute ohne Maske eine Polonäse. Das macht mich wütend.

Gibt es im Moment etwas, worüber Du Dich regelmäßig sehr freuen kannst?

Wie schon gesagt versuche ich zwei Mal in der Woche mit einem Freund im Park Workouts zu machen. Ich freue mich dann rauszugehen, mich auszuworken und ein bisschen zu quatschen.

Was kommt Heiligabend bei Dir zu Hause auf den Tisch?

Ich feiere Heiligabend immer mit meinen Eltern zusammen. Da wird dann festlich gekocht. Wir haben aber kein festes Essen, das wir jedes Jahr essen.

Hast Du einen guten Vorsatz für das neue Jahr?

Nein

Was ist Deine größte „Macke“ oder Dein größtes „Laster“?

Ich glaube meine größte Macke ist meine Faulheit. Auch wenn ich mal gute Ideen habe, scheitert es meistens daran anzufangen und regelmäßig daran zu arbeiten.

Welche Persönlichkeit aus dem Sport würdest Du gerne einmal kennenlernen?

Es gibt für mich nicht unbedingt die eine Persönlichkeit, die ich gerne kennenlernen würde, aber einen der Bundestrainer Andrea Giani oder Felix Koslowski als Kumpel zu haben und immer um Rat fragen zu können wäre schon echt überwältigend.

Hast Du ein Ziel oder einen besonderen Wunsch für in 10 Jahren?

Mein Traum ist es, später als Lehrer den Fokus im Volleyball zu behalten und Sichtungungen an Schulen durchzuführen. Ich möchte den Schülerinnen und Schülern den Sport näher bringen damit wir wieder mehr Volleyballerinnen und Volleyballer haben.

Bitte stelle Dich in 3 Sätzen kurz selbst vor

Im Alter von 10 Jahren (1974) habe ich im TV Refrath mit dem Schwimmen begonnen.

Seit 25 Jahren leite ich nun die Schwimmabteilung. Dies allerdings nur als Hobby und weil es bisher Spaß gemacht hat. In meinem guten Hauptjob arbeite ich als Konstruktionsingenieur.

Die Schwimmabteilung ist/war meine Familie.

Welche Funktion hast Du in Deiner Gruppe/Abteilung?

Abteilungsleiter und Trainer

Interviews TV Refrath

Michael Wilke

Schwimmen

Gibt es in Deiner Abteilung spezielle Aktivitäten während des Lockdowns?

Nein! Ich würde gerne einige Sachen anbieten, würde dann aber gegen die sogenannten Kontaktbeschränkungen verstoßen. Dies kann ich also offiziell nicht anbieten und muss mich auf den privaten Bereich beschränken.

Wie ist aktuell die Stimmung in Deiner Abteilung, welche Rückmeldung bekommst Du?

Die Stimmung ist auf einem absoluten Tiefpunkt.

Gab es ein sportliches Highlight im Jahr 2020?

Die Teilnahme von Theresa Wibbeke an den Bezirksmeisterschaften im Frühjahr. Dies hat eigentlich Hoffnung für dieses Jahr gemacht. Wobei noch mehrere bei den Bezirksmeisterschaften hätten starten können in diesem Jahr.

Gab es auch eine sportliche Enttäuschung in diesem Jahr?

Es gab keinerlei Wettkämpfe mehr seit Mitte März.

Sport als wichtiger Bestandteil der Gesellschaft? Was für eine „Corona-Lösung“ habt ihr? Allgemein und für eure Sportart?

Wir haben gar keine Lösung! Den Schwimmern das Wasser zu verbieten heißt die Sportart Schwimmen zu verbieten. Wenn ich reite und darf mein Pferd nicht mehr besuchen kann ich auch nicht mehr reiten. Wenn die Schwimmer sich anderweitig beschäftigen, können sie in die Leichtathletik oder den Kraftsport wechseln, hat aber mit Schwimmen nichts mehr zu tun. Und die Badewanne zu Hause ist in den meisten Fällen zu klein.



Was vermisst Du im Moment am meisten?

Einen geregelten Übungsbetrieb mit unseren Fahrten (Pfingstfahrt und Trainingslager) und die außersportlichen Aktivitäten.

Worüber kannst Du Dich im Moment besonders ärgern?

Über eine völlig planlose Stadt Bergisch Gladbach.

Gibt es im Moment etwas, worüber Du Dich regelmäßig sehr freuen kannst?

Nein, außer dass ich weiter arbeiten kann und mein Geld verdiene was mit diesen Maßnahmen nicht allen gegönnt ist.



Was kommt Heiligabend bei Dir zu Hause auf den Tisch?

Gar nichts, bei mir gibt es kein Weihnachten.

Hast Du einen guten Vorsatz für das neue Jahr?

Möglichst Sinnvoll für mich das Jahr zu überstehen.

Was ist Deine größte „Macke“ oder Dein größtes „Laster“?

Mir liegt immer eine sichere und weitreichende Planung am Herzen. Dieses ständige wöchentliche verschieben und verlängern passt nicht in mein Leben und damit komme ich nicht zurecht. Diese Vorgehensweise passt nicht zu meinem Hauptjob in dem ich mein Geld verdiene.

Welche Persönlichkeit aus dem Sport würdest Du gerne einmal kennenlernen?

Niemanden; ich halte den bezahlten Profisport gegenüber dem Breitensport für belanglos.



Hast Du ein Ziel oder einen besonderen Wunsch für in 10 Jahren?

Ich wünsche mir in Bezug auf den Verein, dass die Stadt die neue Schwimmhalle im vorgesehenen Zeitplan zustande bringt (allerdings ist die bei der bisher an den Tag gelegten Planungssicherheit der Stadt Bergisch Gladbach mehr als fraglich. Ich befürchte, dass hier ein zweiter Flughafen gebaut wird). Wenn ich dann noch dabei bin würde ich gerne wieder Schwimmgruppen aufbauen mit einem Zusammenhalt wie vor 15 Jahren. Dann komme ich vielleicht noch dazu mein 2000. Seepferdchen auszustellen, bisher sind es nur 1970.



Bitte stelle Dich in 3 Sätzen kurz selbst vor

Ich bin Michael Jacobs, 77 Jahre alt, seit fast 50 Jahren mit Angela verheiratet. Wir haben 2 Kinder und 4 Enkelkinder, die der Grund sind, dass wir vor 9 Jahren aus Ruppolding (Oberbayern) wieder ins Rheinland nach Refrath gezogen sind.

Wir sind in den bisherigen 5 Wohnorten (Hamburg, Luxemburg, Pulheim, Ruppolding und Refrath) jeweils in einen Sportverein eingetreten. In Ruppolding waren wir 10 Jahre lang beim Biathlon Weltcup als freiwillige Helfer im Einsatz.

Welche Funktion hast Du in Deiner Gruppe/Abteilung?

In der Seniorenabteilung des TVR wurde ich vor 7 Jahren in den erweiterten Vorstand gewählt. 2 Jahre später übernahm ich von Marlene Dücker die Leitung.

Wie hältst Du Dich selbst fit während des Lockdowns?

Während des Lockdowns gehe ich jeden Tag mindestens eine halbe Stunde auf Fahrrad, ansonsten machen meine Frau und ich Fitnessübungen nach Anleitung auf verschiedenen Youtube-Kanälen.

Wie ist aktuell die Stimmung in Deiner Abteilung, welche Rückmeldung bekommst Du?

Die allgemeine Stimmung der Seniorensportler ist zurzeit ziemlich bedrückend. Einerseits vermissen wir das Sportangebot in der Schwimmhalle und in der Turnhalle Mohnweg, andererseits besteht eine ängstliche Unsicherheit, ob Sport in Gruppen überhaupt sinnvoll und möglich sein wird.

Ein wenig Zuversicht besteht für die Gymnastikgruppen, in einigen Monaten in einer Refrather Halle wieder Übungsstunden durchführen zu können. Die Wassergymnastik wird wohl erst wieder in einigen Jahren im Neubau am Mohnweg möglich sein. Das Paffrather Bad ist als Alternative aus mehreren Gründen für die Senioren nicht akzeptabel.

Was vermisst Du im Moment am meisten?

Die jährlichen sozialen Erlebnisse, nämlich der Busausflug und die Adventsfeier entfielen vollständig. Die fröhlichen Gespräche vor, während und nach den Übungsstunden vermissen wir schon sehr.

Worüber kannst Du Dich im Moment besonders ärgern?

Am meisten ärgere ich mich über die ignoranten Coronaleugner.

Gibt es im Moment etwas, worüber Du Dich regelmäßig sehr freuen kannst?

Andererseits beobachte ich erfreut, dass auch junge Menschen rücksichtsvoll und solidarisch mit den Risikogruppen umgehen. Die Pandemie kann durchaus dazu führen, dass Gemeinschaften enger aneinander rücken.

Was kommt Heiligabend bei Dir zu Hause auf den Tisch?

Wir werden Heiligabend in kleinem Kreis feiern. Die beiden kleinen Enkelkinder haben sich selbstgemachte Nudeln mit Opas Tomatensosse gewünscht. Die Erwachsenen werden Lachs dazu essen.



Interviews TV Refrath

Michael Jacobs

Seniorensport

Hast Du einen guten Vorsatz für das neue Jahr?

Im neuen Jahr möchte ich mich mehr bewegen. Wegen meiner Gelenkprobleme wird das wohl mehr auf dem Fahrrad möglich sein.

Was ist Deine größte „Macke“ oder Dein größtes „Laster“?

Mir wird nachgesagt, dass ich ein Pedant sei.

Ich koche gern und kann daher gutes Essen und guten Wein sehr genießen.

Welche Persönlichkeit aus dem Sport würdest Du gerne einmal kennenlernen?

Zurzeit lese ich das Buch „Zwischen Ruhm und Ehre liegt die Nacht“ von Andrea Petkovic mit freudigem Interesse und würde ihr gern mal begegnen. Auch Dennis Schröder, dem aus Braunschweig stammenden NBA-Spieler würde ich gern erzählen, dass ich in einer Basketballmannschaft gespielt habe, die 1962 und 1963 Niedersachsenmeister wurde.

Hast Du ein Ziel oder einen besonderen Wunsch für in 10 Jahren?

Senioren machen sich eher Gedanken über die nähere Zukunft. Ich freue mich darauf, wieder nach Italien reisen zu können, und auch im Alter weiter dazu lernen zu können. Die Corona-Pandemie birgt Risiken, bietet aber auch Chancen, seine Persönlichkeit weiter zu entwickeln.



Cornelia Türk

running team



Bitte stelle Dich in 3 Sätzen kurz selbst vor

Jochen:

Meine Passion seit 51 Jahren ist der natürlichste Sport überhaupt: das Laufen. Ich bin Jochen Baumhof aus Kürten mit einen ziemlich langen Vita als Leistungssportler, Trainer, Organisator, Moderator, Event-Coach mit meiner agentur oxygene und seit 2 Jahren auch Zeitnehmer als Gesellschafter einer GmbH.

Cornelia:

Ich bin eine leidenschaftliche Läuferin auf der Mittel- und Langstrecke.

Nebenberuflich habe ich noch eine Ausbildung zur Personal Trainerin an der Sporthochschule in Köln gemacht. Die Begeisterung für den Sport möchte ich gerne weitergeben und bin daher seit Anfang 2020 im Fitnessstudio Fit und Aktiv vom TV Refrath beschäftigt.

Welche Funktion hast Du in Deiner Gruppe/Abteilung?

Jochen:

Eigentlich decke ich alle Funktionen ab, die man sich in einem „laufenden“ Sportbetrieb nur vorstellen kann: Abteilungsleiter, Trainer, Psychologe, Organisator, Redakteur, Fotograf, Sekretär und noch viel määhr ...

Wie hältst Du Dich selbst fit während des Lockdowns?

Cornelia:

Ich mache jeden Tag Sport. Entweder laufe ich oder fahre mit meinem Gravel Bike.

Gibt es in Deiner Abteilung spezielle Aktivitäten während des Lockdowns?

Jochen:

Oh ja ... ! Alles aufzuzählen zu beschreiben sind gleich mehrere Storys. Daher in Kürze: TVR Corona Privat Challenge und erstmalig 4fache TVR Vereinsmeisterschaften über 1000 und 3000 m sowie 5 und 10 km mit echter Zeitmessung. Dazu die 2fache Rettung unseres Königsforst-Marathons.

Cornelia:

Darüber hinaus bietet der TVR Onlinekurse (wie z.B. Stretch und Relax, Zumba, Powerfitness, Yoga, Bodystyling und Taiji) an. Und es gibt es noch eine Lockdown Challenge, bei der werden jeden Tag über Facebook oder Instagram vier Übungen mit Zeitangaben vorgegeben, die jeder zu Hause machen kann. Als Nachweis kann man ein Foto von sich beim Absolvieren der Übungen hochladen. Als kleiner Anreiz wird am Ende der Lockdown Challenge unter allen Teilnehmern ein Preis verlost.

Wie ist aktuell die Stimmung in Deiner Abteilung, welche Rückmeldung bekommst Du?

Jochen:

Das Jahr 2020 war eine neue, sehr spezielle Erfahrung für mich. Denn wir haben trotz der Krise spürbar an Zusammenhalt und sogar neue Mitglieder gewonnen. Man mag es kaum glauben, aber die Stimmung von rund 80 Läufer*innen im TVR running team ist besser denn je !

Gab es ein sportliches Highlight im Jahr 2020?

Cornelia:

Für mich persönlich die Silbermedaille bei den Deutschen Cross Meisterschaften in Sindelfingen in der Mannschaft.

Jochen:

Für mich auch und zudem die Hallen-Sen DM in Erfurt und der 10 km Vereinsrekord der Damen von unserem neuen Lauftalent Nicole Scholz.

Hast Du einen sportlichen Wunsch für das kommende Jahr?

Cornelia:

Die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften und eine gute Platzierung in der Einzel- und Mannschaftswertung.

Jochen:

Natürlich. Ich hoffe auf echte Meisterschaften und freue mich über viele Herausforderungen mit den „Jungen Wilden“. Die Juniorinnen und die Hauptklasse im TVR running team ist so stark wie nie. Dazu kommen die hohen Ambitionen einiger Senioren und Master. Sie sind heiß auf Deutsche Rekorde ...



Interviews TV Refrath
Jochen Baumhof
running team

Sport als wichtiger Bestandteil der Gesellschaft? Was für eine „Corona-Lösung“ habt ihr? Allgemein und für eure Sportart?

Cornelia:

Sport ist sehr wichtig für die Gesellschaft und ich denke es sollte alles dafür getan werden, dass es möglich ist, diesen unter Einhaltung von Hygienevorschriften auszuüben. Er ist wichtig für die Gesundheit und auch das soziale Leben. Ich denke, dass gerade der Laufsport auch während der Corona Zeit ausgeübt werden kann.

Was vermisst Du im Moment am meisten?

Jochen:

Während des Lockdowns eindeutig unser gemeinsames Training. Und natürlich das Salz in der Suppe: echte Wettkämpfe.

Worüber kannst Du Dich im Moment besonders ärgern?

Cornelia:

Das alle Sportarten verboten werden und nicht individuell entschieden wird. Ich denke auch, dass bei einem gute Hygienekonzept es möglich sein sollte, im Stadion auf der Bahn oder im Fitnessstudio zu trainieren.

Jochen:

Über Egoismen, Ignoranz und Intoleranz einiger Mitmenschen. Man muss sich das „Pandemie-Leben“ nicht noch zusätzlich schwer machen.

Gibt es im Moment etwas, worüber Du Dich regelmäßig sehr freuen kannst?

Jochen:

Meine feste Beziehung zu meiner Freundin Liz aus Neuss. Sie gibt mir sehr viel Kraft. Auch die beruflichen und privaten Fortschritte und Erfolge meiner beiden Kinder machen mir sehr viel Freude.

Hast Du einen guten Vorsatz für das neue Jahr?

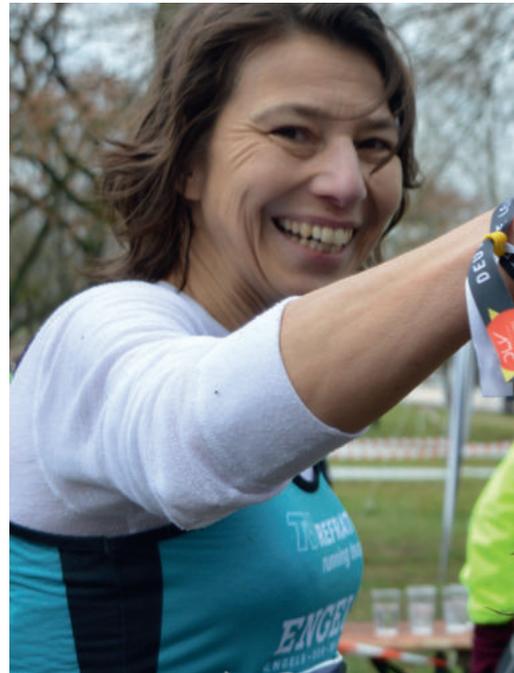
Jochen:

Ja, ich muss mit meinen 63 Lenzen deutlich mehr Zeit für meine eigene Fitness investieren. Sonst droht der Verfall

Was ist Deine größte „Macke“ oder Dein größtes „Laster“?

Cornelia:

Ich bin manchmal übermotiviert und trainiere daher mehr als notwendig. Dadurch kommt die Regeneration schon mal zu kurz.



Jochen:

Ich überhole mich manchmal selbst und bürde mir zu viele Projekte auf. Ein Laster der Kreativität

Welche Persönlichkeit aus dem Sport würdest Du gerne einmal kennenlernen?

Cornelia:

Ich würde gerne einmal Florian Neuschwander kennenlernen, da er ein guter Ultra- und Trail Läufer ist.

Jochen:

Lauflegende Haile Gebreselassie. Nur der wohnt in Äthiopien. Ich habe meine Tochter, die in Addis Abeba gerade arbeitet, gebeten, ihm schöne Grüße zu bestellen. Dann bin ich schon mal ein Stückchen näher dran an meinem Traum

Hast Du ein Ziel oder einen besonderen Wunsch für in 10 Jahren?

Cornelia:

Dass die Menschheit friedlich miteinander umgeht und das Wohl der Allgemeinheit an erster Stelle steht.

Jochen:

Dass ich so gesund und vital bleibe, dass ich einige meiner privaten Projekte und Wünsche noch angehen und gestalten darf. Und ganz klar: dass ich noch viele schöne Erlebnisse und wertvolle Begegnungen im und mit dem TV Refrath habe – plus möglichst viele sportliche Erfolge in allen Altersklassen!



Bitte stelle Dich in 3 Sätzen kurz selbst vor

Ich heiße Herbert Wingen, bin 78 Jahre alt und seit über 30 Jahren Übungsleiter im TV Refrath. Zudem bin ich seit über 50 Jahren Übungsleiter im Ski-Club „Alpenrose“ in Köln.

Welche Funktion hast Du in Deiner Gruppe/Abteilung?

Ich bin als lizenzierter Übungsleiter in der Abteilung Fitness & Gesundheit tätig.

Wie hältst Du Dich selbst fit während des Lockdowns?

Ich bin jeden Tag 2,5 bis 3 Stunden mit dem Rad oder zu Fuß im Königsforst unterwegs.

Gibt es in Deiner Abteilung spezielle Aktivitäten während des Lockdowns?

Wir sind telefonisch und per Mail in Verbindung.

Wie ist aktuell die Stimmung in Deiner Abteilung, welche Rückmeldung bekommst Du?

Alle sind ein bisschen enttäuscht, dass wir keinen gemeinsamen Sport treiben können. Zudem sind wir unsicher was demnächst mit „unserer“ Halle Mohnweg passiert. Wo können wir dann hin?

Anmerkung: Die Halle Mohnweg wurde wegen unzureichender Lüftungsmöglichkeiten bereits vor dem Lockdown durch die Stadt gesperrt.

Gab es ein sportliches Highlight im Jahr 2020?

Eine tolle Rad-Tour (Anmerkung: Der Bericht dazu wird in der KONTAKT 165 veröffentlicht).

Gab es auch eine sportliche Enttäuschung in diesem Jahr?

Ja, wir hatten drei 80jährige in diesem Jahr und konnten nicht ein wenig feiern.

Hast Du einen sportlichen Wunsch für das kommende Jahr?

Möglichst schnell wieder für die Gruppe aktiv zu sein.

Sport als wichtiger Bestandteil der Gesellschaft? Was für eine „Corona-Lösung“ habt ihr? Allgemein und für eure Sportart?

Jeden Tag in Bewegung bleiben und die Maßnahmen akzeptieren, die uns von den Fachleuten vorgegeben werden (Maske, Abstand etc.).

Interviews TV Refrath

Herbert Wingen

Jedermannsport



Was vermisst Du im Moment am meisten?

Die Gemeinschaft.

Worüber kannst Du Dich im Moment besonders ärgern?

Das es noch immer „viele“ Idioten gibt, z.B. Querdenker, Reichsbürger.

Gibt es im Moment etwas, worüber Du Dich regelmäßig sehr freuen kannst?

Das ich gesund bin, ein schönes zu Hause habe und ein paar tolle Freunde habe.

Was kommt Heiligabend bei Dir zu Hause auf den Tisch?

Gans



Hast Du einen guten Vorsatz für das neue Jahr?

Mich fit zu halten für die sportlichen Aufgaben in 2021 und mal wieder einen schönen Urlaub machen.

Was ist Deine größte „Macke“ oder Dein größtes „Laster“?

Macke: Perfektion

Laster: Ich weiß zur Zeit Keine

Hast Du ein Ziel oder einen besonderen Wunsch für in 10 Jahren?

Ja, dass ich mit 88 Jahren noch gesund bin und evtl. noch Übungsleiter sein kann!

Impressum

Auflage
2000 Stück - 2 Ausgaben pro Jahr
nächste Ausgabe
Frühjahr 2021

Verantwortlich für Inhalt/Gestaltung

Heinz Kelzenberg, Jakob Eberhardt

Bildmaterial:

Landessportbund Nordrhein Westfalen,
Frau Andrea Bowinkelmann

Anzeigen

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

Layout & Design

Nils Loudon
www.kunstRation.de
02207 9125191

Druck

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

So finden Sie uns

TV Refrath,
Wickenpfädchen 11,
51427 Bergisch Gladbach

Telefon 02204 60349
Fax 02204 962699
info@tv-refrath.de
www.tv-refrath.de

UNSERE LEISTUNGEN

Digitaldruck

Offset- und Digitaldruck

CTP-Belichtung
Layout & Gestaltung

UNSERE PRODUKTE

Digital-poster

Kalender

Visitenkarten

Briefbogen

Briefhüllen

Flyer

Folger

Broschüren

Aufkleber

Druckbogen

Postkarten

Klebebindung

Blocks

Mappen

Wire-Orders

Lettershop

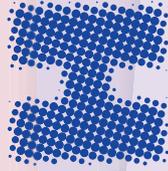
Versand,
Logistik

www.druckdiscount24.de

DruckDiscount24.de

Offset & Digitaldruck

Von der Idee bis zum Versand alles aus einer Hand!



Buch- und Offsetdruckerei

Häuser KG

Inhaber Günter Mazur und Heiko Mazur



info@druckdiscount24.de

„Training für zu Hause“

Wo kann ich mich informieren?



TVRefrath



TV Refrath



tvrefrath

„Jetzt Fan werden“ und
keine Infos mehr verpassen...

www.tv-refrath.de

TVREFRATH