

TVinfo



turnverein
ratingen
1865 e.V.

Ausgabe 4 | Dezember 2023 | G 5114



Gerätturnen

Erfolgreiche Mannschafts-
wettkämpfe

Functional

HYROX Workshop

Leichtathletik

Mit Teamgeist zur Silbermedaille

Feriencamps

Planung 2024

**Stadtwerke
Ratingen**

Echt. Gut. Leben.

Smartes E-Leasing

mit umfangreicher Ausstattung¹!

Die neue
Stadtwerke-Edition
ist da!
Jetzt zu günstigen
Konditionen
leasen.



Weitere Informationen finden Sie unter:
emobilitaet.stadtwerke-ratingen.de



1: smart EQ fortwo (60 kW/82 PS) mit 4,6kW und 22kW-Bordlader: Stromverbrauch (kombiniert) in kWh/100km: 16,5-14,0. CO₂-Emissionen (kombiniert) in g/km: 0. Der Stromverbrauch wurde auf der Grundlage der VO 692/2008/EG ermittelt. Der Stromverbrauch ist abhängig von der Fahrzeugkonfiguration. Unser Angebot beinhaltet eine Serienausstattung und die Sonderausstattung „Stadtwerke Ratingen-Edition“.

VORWORT

Sven Pallessen

Präsident



Liebe Mitglieder,

das Jahr neigt sich dem Ende entgegen und wir möchten die Gelegenheit nutzen, um uns bei euch zu bedanken. Wir sind stolz darauf, dass ihr nicht nur Mitgliedschaft seid, sondern dass wir eine große Familie sind. Auch in diesem Jahr mussten wir uns mit einigen kurzfristigen und notwendigen Einschränkungen auseinandersetzen. Doch dank eures Verständnisses und der schnellen Reaktion des Vorstands haben wir erneut bewiesen, dass wir gemeinsam alles schaffen können.

Die Mitgliederzahlen steigen stetig an und die Anzahl der Austritte sinkt. Wir möchten uns bei euch für eure Treue bedanken, denn sie zeigt uns, dass wir als Verein gute Arbeit leisten. Unsere Mitarbeiter, Übungsleiter und Trainer geben ihr Bestes, damit ihr euch in unserem Verein wohlfühlt.

Wir gratulieren den einzelnen Abteilungen zu ihren großartigen Leistungen. Unsere Mitglieder haben persönliche Bestleistungen erreicht und Mannschaftserfolge gefeiert. Wir werden euch auch weiterhin bestmöglich unterstützen, damit ihr eure Ziele erreicht.

Als Verein sind wir schon seit langem bestrebt, in die Zukunft und den Umweltschutz zu investieren. Wir haben eine Solaranlage installiert und Anpassungen bei der Versorgung von Strom und Wasser vorgenommen. An einer Umfrage zum Projekt „Nachhaltigkeit im Verein“ haben über 1000 Mitglie-

der teilgenommen und damit ihr großes Interesse gezeigt. Mit all euren Informationen beginnt der Vorstand nun mit der Umsetzung. Es wird eine Herausforderung und spannend zugleich, aber wir sind zuversichtlich sie gemeinsam mit euch zu meistern.

Wir freuen uns darauf, euch auch im nächsten Jahr bei unseren Veranstaltungen wiederzusehen. Wir hoffen, dass die Kriege und Auseinandersetzungen bald zu einem Ende kommen werden.

Nun beginnt die Weihnachtszeit mit all ihren Lichtern und besinnlichen Liedern. Genießt eure selbstgebackenen Kekse und Plätzchen und verbringt ein paar ruhige Tage im Kreise eurer Familien und Freunde.

Für das Neue Jahr wie immer, zwei motivierende Hinweise.

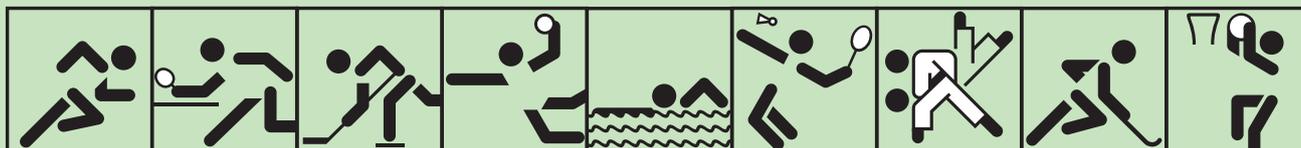
„Die Neugier steht immer an erster Stelle eines Problems, das gelöst werden will.“

Galileo Galilei

„Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt. Der andere packt kräftig an – und handelt.“

Dante Alighieri

Sven Pallessen



Inhalt

03 Vorwort	10 Eishockey	20 Functional
04 Jahreshauptversammlung / Jugendversammlung	11 Walking Football	22 Sportangebote
05 Übungsleiterjubiläum	12 Leichtathletik	24 Yoga / Feriencamps
06 Nachhaltigkeit	14 Handball	25 Neu im Team
08 Fechten	16 Gerättunen	26 Termine
	18 Kindergarten	

Tagesordnung Jahreshauptversammlung

**am Donnerstag, den 29. Februar 2024 – 19.00 Uhr,
Club- und Jugendzentrum des TV Ratingen 1865 e.V.,
Stadionring 5, 40878 Ratingen**

1. Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung
3. Bericht des Vorstands/Ausblick 2024
4. Finanzbericht
5. Aussprache
6. Anträge
7. Kassenprüfungsbericht gemäß § 13 Abs. 1 der Satzung
8. Beschlussfassung über die Entlastung des Vorstandes gemäß § 11 Abs. 8 der Satzung
9. Beschlussfassung über die Entlastung des Präsidiums gemäß § 11 Abs. 8 der Satzung
10. Bericht des Jugendausschusses und seine Wahlen zur Kenntnis
11. Bestätigung der Monatsbeiträge/Festsetzung der Monatsbeiträge
12. Neuwahlen gemäß der Satzung
 - Präsidiumsmitglieder
 - 1. Kassenprüfer
13. Verschiedenes

Anträge sind gemäß § 11 Absatz 11 unserer Satzung bis spätestens 8 Tage vor der Versammlung schriftlich an den Präsidenten zu richten.

Sven Pallessen
Präsident

Thomas Oberwinster
Vize-Präsident

Einladung zur Jugendversammlung!

Die satzungsgemäße Jugendversammlung findet am

**Donnerstag, den 29. Februar 2024
im Konferenzraum Sportzentrum Mitte
um 18:15 Uhr statt.**

Tagesordnung

- 1.) Begrüßung
- 2.) Bericht der Vorsitzenden des Jugendausschusses
- 3.) Wahlen
 - a) Vorsitzende/r des Jugendausschusses
 - b) Stellvertreter des Vorsitzenden des Jugendausschusses
 - c) 2 Beisitzer
- 4.) Aktivitäten 2024
- 5.) Sonstiges / Verschiedenes

Eingeladen sind alle Mitglieder von 10 – 25 Jahre. Minderjährige bis zum vollendeten 9. Lebensjahr können von ihren Eltern vertreten werden. Die Eltern dieser Minderjährigen können ihr Wahlrecht schriftlich auf ihre Kinder übertragen. Über ein zahlreiches Erscheinen würde sich der Jugendausschuss sehr freuen. Bis zum 29.02.2024...

Eure Vorsitzende des Jugendausschusses
Monika Wolters

INFO: Auf der Jugendversammlung 2024 wird sich die derzeitige Vorsitzende Monika Wolters nicht mehr zur Wahl stellen. Auch die derzeitigen Stellvertreter Amelie Speckamp und Sarah Schulte-Bunert werden ihre Ämter zur Verfügung stellen. Wir suchen daher für unseren Jugendausschuss motivierte Leute, die Spaß daran haben, den Jugendausschuss weiterzuführen. Diese sind herzlich zur Jugendversammlung am 29.02.2024 eingeladen.

▶ TV RATINGEN

Wir gratulieren zum 25. Übungsleiterjubiläum

Renate Ninchritz

„Der TV Ratingen hat fantastische Teilnehmer*innen!“. So zieht Renate ihr Fazit nach 25 Jahre Übungsleitertätigkeit in unserem Verein. Angefangen als Teilnehmerin in der Aerobic, machte sie ihre Übungsleiterausbildung und übernahm Kurse in der Wassergymnastik & Skigymnastik. In den folgenden Jahren folgten Einsätze im Fitnessstudio Mitte, Pilates & weiteren Fitnesskursen. Renate war und ist mit ihrer herzlichen & liebevollen Art eine echte Allrounderin. Heute leitet Renate mehrere Rehasportkurse und unterrichtet Pilates.

Renate, wir sind stolz, dich als Übungsleiterin im Verein zu haben. Wir freuen uns auf viele weitere Jahre mit dir!

Gaby Knips

Unter dem Motto „Sportlich älter werden“ turnt Gaby heute jeden Donnerstag mit einer bunt gemischten Gruppe im Clubraum. Mit ihrer lockeren und offenen Art hält sie die teilnehmenden Senior*innen fit. Nach ihrer Übungsleiterausbildung startete Gaby ihre Tätig-



Renate Ninchritz

Gaby Knips

keit in unserem Verein. Durch Weiterbildungen im Bereich „Sport der Älteren“ sowie „Neurologie“ betreute sie Jahre lang unsere Schlaganfallgruppe.

Gaby, vielen Dank für deinen Einsatz in den vergangenen Jahren. Wir freuen uns auf viele weitere Sportstunden mit dir.



WO·GE·RA

Ihr Zuhause

.... für jung
und alt

Wohnungsgenossenschaft Ratingen eG

Poststraße 34 – 40878 Ratingen
Telefon: 02102 / 9102-0

E-Mail: info@wo-ge-ra.de
Internet: www.wo-ge-ra.de



NACHHALTIGKEIT Projekt Nachhaltigkeit im TV Ratingen

Im Rahmen unseres Projekts führen wir eine sehr gute Kooperation mit der Hochschule Bochum durch. Prof. Dr. Markus Schröter betreut die Studenten im Studiengang Nachhaltigkeitsmanagement und ist uns eine großartige Unterstützung. Mit den Masterarbeiten von Svenja Hövedes und Clara Sondermann haben wir ein neues Feld beschrrieben, das sowohl die Hochschule wie auch wir sehr bereichernd finden. Svenja hat ihre Masterarbeit schon abgeschlossen. Sie hat die Nachhaltigkeitsmaßnahmen beim Mehrkampf-Meeting in ihrer Arbeit beschrieben, sodass wir nun ein schönes Schriftstück haben, mit dem wir uns für die Zukunft ausrichten können bei unserer internationalen Großveranstaltung.

Clara Sondermann hat mit ihrer Wesentlichkeitsanalyse den Auftakt geschrieben, der uns wirklich für die nächsten Jahre eine gute Grundlage legt das Thema Nachhaltigkeit in unserem Verein strategisch anzugehen, um eine zukunftsorientierte Ausrichtung des Vereins zu gewährleisten.

Wir freuen uns auch sehr, dass wir mit Professor Dr. Schröter auch schon die nächsten Masterarbeitsthemen besprechen konnten und so auch 2024 wiederum einige neue Themen angehen können.

Nachhaltigkeit im Sportverein: Der TV Ratingen geht voran

Exklusiv | Ratingen · Clara Sondermann macht ihre Master-Arbeit zum Thema Nachhaltigkeit beim TV Ratingen. Durch ihre Umfragen gibt es nun ein Bild über die Prioritäten der Mitglieder und Partner in vielen Bereichen, die nun abgearbeitet werden sollen.

Von Georg Amend Teamleiter Regiosport Mettmann

Clara Sondermann musste nicht lange überlegen. „Als ich die Ausschreibung zum TV Ratingen gesehen habe, habe ich mich direkt darauf beworben“, berichtet die 25-Jährige. Sie studiert „Angewandte Nachhaltigkeit“ an der Hochschule Bochum, ihr Wirtschaftsprofessor Marcus Schröter betreut nun die Master-Arbeit, die die Angermunderin zum Thema Nachhaltigkeit beim TV Ratingen fertigt und ergänzt: „Das hat keine halbe Stunde gedauert, bis die Bewerbung da war.“ Sondermann betont: „Ich wollte gerne ein praktisches Thema haben, kein theoretisches, das nach dem Abschluss in einer Schublade verschwindet, sondern eines auf dem man wirklich aufbauen kann.“

Und genau das ist jetzt das Ziel des TV: Sondermanns Erkenntnisse zu nutzen, um den größten Sportverein Ratingens nachhaltig in allen Bereichen zu machen. Denn: „Es geht nicht nur um Klimaschutz“, erklärt Vorstandsvorsitzende Marion Weißhoff-Günther und ergänzt mit Blick auf die drei Säulen der Nachhaltigkeit – ökologisch, sozial und ökonomisch: „Natürlich wollen wir uns auf den Weg machen zu einem klima-neutralen, am besten klimapositiven Verein, aber jetzt haben wir auch eine Erhe-

bung über die Prioritäten der Mitglieder. Und da geht es viel um den sozialen Bereich, um Transparenz in der Vereinsführung, faire Bedingungen, unterschiedliche Mitgliedsbeiträge und so weiter.“

Im April hatte Sondermann ihr Konzept fertig, im Mai startete sie mit der Identifizierung der „Stakeholder“, also Anspruchsgruppen an den Verein: interne wie Mitglieder, Mitarbeiter oder Übungsleiter sowie externe Partner. Auf Grundlage der drei ESG-Bereiche (siehe Info-Kasten) wurden Themen erarbeitet, auf deren Basis die verschiedenen Gruppen online befragt wurden. „Wir hatten einen sehr guten Rücklauf mit 1026 Teilnehmern. Das Thema kommt sehr gut an“, berichtet Sondermann. Daraus wiederum ergab sich eine Priorisierungsliste, die nun als Grundlage dazu dient, dem Verein „mögliche Handlungsempfehlungen“ zu geben.

Wo also muss der TV Ratingen tätig werden? „Im Umweltspektrum hat er schon einige Aktionen wie Solar, Dachbegrünung, E-Autos und Energiesparmaßnahmen. Sozial natürlich als Verein für mehr als 6300 Mitglieder, der auch in Schulen aktiv ist. Auf der Governance-Ebene könnten im Einkauf noch einige Dinge umgesetzt werden“, urteilt Sondermann. Dass Nachhaltigkeit mehr als Umweltschutz bedeutet, findet auch Professor Schröter wichtig: „Die Mitglieder merken das im Verein und können gewisse Maßnahmen dann im privaten oder beruflichen Umfeld umsetzen.“

Philipp Anger, Head of Sustainability (deutsch: Nachhaltigkeit) bei DKV mobility, einem Partner des TV, ergänzt: „Alle reden über Nachhaltigkeit, aber die wenigsten wissen, was sich dahinter verbirgt. Das Feld ist groß, aber es betrifft nicht bei jedem alles. Hier vermischt sich ein Großteil der Gesellschaft, aber es geht nicht um Aktionismus, sondern darum alles ganzheitlich zu betrachten.“ Und das liefert Sondermanns Arbeit. „Es gibt viele Vereine, die sich kümmern, aber eine solche Wesentlichkeitsanalyse gibt es in Sportvereinen selten. Wir sind dem Thema noch nie so wissenschaftlich begegnet und sind jetzt total stolz darauf“, sagt Weißhoff-Günther. Ihre Stellvertreterin Claudia Erwes-Cidar ergänzt: „Das Thema ist ganz wichtig, auch für Sportvereine. Wir machen schon viel, aber reden nicht darüber, und jetzt sind wir froh, alles in ein Grundkonzept bringen zu können, um zu sehen in welche Richtung es bei uns gehen soll.“

Denn die Arbeit für den Verein muss noch folgen. „Eine Wesentlichkeitsanalyse sollte circa alle fünf Jahre wiederholt und geprüft werden“, empfiehlt Anger und Weißhoff-Günther verspricht: „Wir werden jetzt eine Nachhaltigkeits-AG gründen, die Themen in den nächsten drei Jahren abarbeiten und dann gucken, welche Meilensteine wir erreicht haben – dann machen wir wieder eine Bestandsaufnahme. Das ist ein langfristiges Projekt und kann auch nicht mehr verloren gehen.“ Denn auf seiner letzten Jahreshauptversammlung hat der TV das Thema Nachhaltigkeit in seiner Satzung verankert. Weißhoff-Günther erklärt: „Damit ist es unabhängig von den handelnden Personen. Das ist jetzt Teil unserer Aufgabe im Verein und in unserer DNA implementiert wie Anti-Rassismus oder Inklusion. Das Thema ist auch nicht politisch. Wir als Sportverein sind politisch und religiös neutral und möchten einfach zukunftsfähig sein. Mit dieser wissenschaftlichen Erhebung haben wir das Thema auf eine ganz neue Säule gestellt und können sagen: Von heute an machen wir den Verein fit für die Zukunft.“

Hier vorab einige Eckdaten zu unserer Befragung. 1026 Mitglieder/Teilnehmer haben sich an unserer Onlinebefragung beteiligt. Das ist grandios, denn das ist eine Rücklaufquote von 21%! Hut ab, liebe Mitglieder. Danke für Eure Rückmeldung.

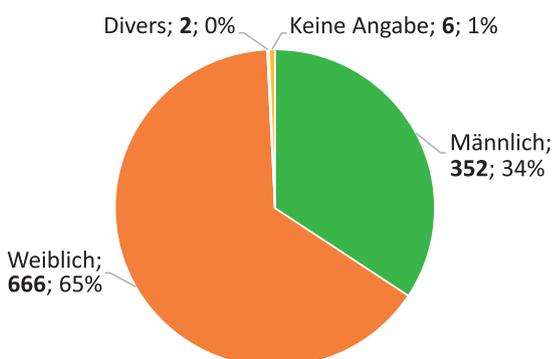
Die genaue Analyse der Befragung werden wir Euch in der nächsten TV-Info präsentieren, denn Clara wird zum Ende des Jahres ihre Masterarbeit abgeben und die Ergebnisse stellen wir dann auch vor.

Interessant ist auch, wer hat mitgemacht bei der Befragung, welches Alter hatten die Befragten und welches Geschlecht. Und das Ergebnis hat mich wirklich überrascht, denn ich habe bisher immer geglaubt, dass Nachhaltigkeit eigentlich ein „Jugendthema“ ist. Nicht bei uns! Siehe Grafik... Und die Frauen haben sich mehr beteiligt als die Männer! Das ist aber wohl schon eher auch normal, sagte uns Prof. Dr. Schröter, „Nachhaltigkeit ist eher ein Frauenthema, das sehen wir auch in der Zusammensetzung bei den Studierenden. Wir haben viel mehr Frauen im Studiengang Nachhaltigkeitsmanagement als Männer“.

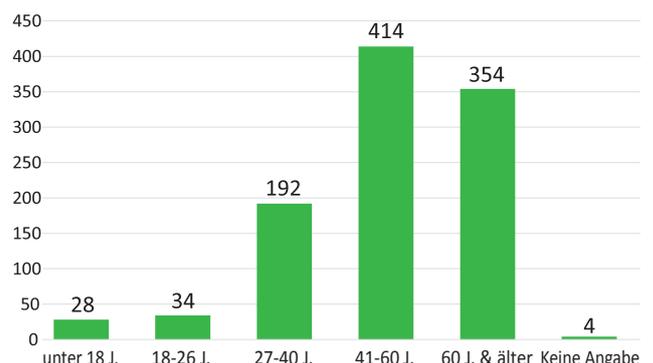
Wir freuen uns riesig auf die nächsten Steps zum Thema Nachhaltigkeit.

Marion Weißhoff-Günther

► Frage 1: Geschlecht



► Frage 2: Alter





FECHTEN

Ratinger Säbelfechter beim Saisonauftakt in Mülheim a.d. Ruhr

Beim Internationalen Oetter-Säbel-Pokalturnier am Wochenende 28./29. Oktober in Mülheim an der Ruhr feierten die SäbelfechterInnen des TV Ratingen einen ausgezeichneten Start in die neue Fechtsaison 2023/2024. Mit insgesamt zwei Gold- und fünf Bronzemedailles zeigten sie sich in bestechender Frühform. In der Altersklasse U13 der Jungen erkämpfte sich Niklas Timke den Turniersieg. Im Finale besiegte er seinen Konkurrenten Qian Wang vom Mainzer TV souverän mit 10:3. Im vorausgegangenen spannenden Halbfinale hatte Timke zuvor mit 10:9 die Oberhand gegen den Baden-Württembergischen Meister Ben Schmierer behalten. Sein Teamkamerad Jonas Schneider durfte sich über einen hervorragenden dritten Platz in dieser Altersgruppe freuen.

Auch in der Altersklasse U11 hatte die Fechtabteilung des TV Ratingen allen Anlass zur Freude. Johnny Cui gewann die Goldmedaille durch einen überlegenen 10:4 Finalsieg über Liam Fanenbruck vom Herner TC. Mit seinen starken Leistungen wusste Cui die Konkurrenz und das Mülheimer Publikum nachhaltig zu beeindrucken. Das Ratinger Fechtglück in der U11 machte Giovanni La Cognata durch den Gewinn der Bronzemedaille komplett.

Für ihre fechterisch überzeugenden Wettkämpfe wurden Elizabeth Champion und Tammo Hahn in der Altersklasse U17 der Damen und Herren jeweils mit dem dritten Platz belohnt. Champion und Hahn mussten sich erst im Halbfinale ihren Konkurrenten Mathilde Bijok vom TSC Eintracht Dortmund bzw. Felix Larres

vom Mainzer TV geschlagen geben. Gereon Simons erfocht sich in der Altersklasse U15 gleichfalls Bronze, nachdem er im Viertelfinale mit einem 15:8 Sieg über den Turnierfavoriten Jesko Steinberg vom CTG Koblenz ein sportliches Highlight gesetzt hatte.

Durch diese Erfolge untermauerten die SäbelfechterInnen des TV Ratingen ihre hohen Ambitionen und zeigten der Konkurrenz, dass mit ihnen in der Fechtsaison 2023/2024 zu rechnen ist.

Platzierungen des TV Ratingen im Einzelnen:

Damen U11: 7. Platz Lara Mekelburg

Damen U13: 10. Platz Clara Schmauck

Damen U15: 9. Platz Julie Bastron

Damen U17: 3. Platz Elizabeth Champion

Damen U20: 5. Platz Elizabeth Champion

Herren U11: 1. Platz Johnny Cui, 3. Platz Giovanni La Cognata, 9. Platz Paul-Henry Baumhardt

Herren U13: 1. Platz Niklas Timke, 3. Platz Jonas Schneider, 12. Platz Luis Maric, 14. Platz Nick Baldermann, 17. Platz Maxim Brodmann, 22. Platz Jasper Bartels

Herren U15: 3. Platz Gereon Simons, 7. Platz Hannes Carus, 9. Platz Niklas Timke, 13. Platz Philipp Beul

Herren U17: 3. Platz Tammo Hahn, 11. Platz Gereon Simons, 23. Platz Eren Angelkorte, 24. Platz Philipp Beul

Herren U20: 9. Platz Tammo Hahn

Herren Senioren: 13. Platz Maximilian Götz



Fechten in Ratingen! Neugierig?



**Melde Dich jetzt für
Dein kostenloses Probe-
training bei uns an!**



SCAN ME



► EISHOCKEY Stadtmeisterschaft der Ratinger Eishockeyteams

Den äußerlichen Temperaturen war es zwar nicht anzumerken, doch die Sommerpause für die Eishockeyspieler fand endlich ihr offizielles Ende. Nun war auch in Ratingen endlich wieder das Eis aufbereitet und die Stadtmeisterschaft konnte, so wie es Brauch ist, pünktlich zum Beginn der jungen Saison am 16. und 17. September ausgetragen werden. Die Stadtmeisterschaft ist für die vielen Spieler immer wieder ein Highlight, dem man jedes Mal erneut mit großer Freude entgegenblickt. Doch dieses Jahr war es etwas ganz besonderes, da das Format aufgrund von verschiedensten widrigen Umständen in den letzten drei Jahren pausieren musste. Aber wie sagt man doch so schön: Vorfreude ist die schönste Freude! Und als es dann endlich soweit war, sollten auch keine Erwartungen enttäuscht werden.

Für das Team des TV Ratingen, welches in der Gruppe B startete, begann das Turnier erst am Nachmittag. Schon im ersten Spiel gegen die Eisbären aus Krefeld konnte man den Eisbrechern anmerken, dass sich in der Sommerpause einiges an Energie angestaut hatte. Diese sollte dann auf dem Eis freigelassen werden. Mit einem klaren 10:0 aus Sicht der Eisbrecher ging das Spiel zu Ende und legte dann den Grundstein für die Mannschaft, die sich hohe Ziele gesetzt hatte. Allerdings mussten sich die Eisbrecher in ihrem zweiten Spiel gegen die Kölner Aeros, in einem spannenden Duell auf Augenhöhe mit 2:1 geschlagen geben. Ein Spiel gewonnen, eins verloren, und dann ging es auch schon weiter mit dem dritten Spiel gegen die Düsseldorfer Racoons. Ein Turnier ist kein Sprint, sondern ein Marathon, bei dem man immer dranbleiben muss. Dies bestätigten die Eisbrecher auch mit einer starken Mannschaftsleistung, sowohl sportlich als auch psy-

chisch, als sie sich nach einem sehr frühen 3:0 Rückstand nicht aus der Ruhe bringen ließen und das Spiel doch noch kurz vor dem Ende mit einem 3:4 Sieg für sich verbuchen konnten.

Somit war die Gruppenphase ausgespielt und für die Ratinger Eisbrecher war mit einem zweiten Gruppenplatz immer noch alles offen, um bis nach ganz oben zu kommen, denn das nächste Vorplatzierungsspiel sollte entscheiden, welches der beiden Teams ins Finale einziehen sollte. Als die Eisbrecher dem Team von ASE Hockey gegenüberstanden, haben sich vielleicht einige gewundert, warum das Eis bei so viel Bewegung nicht geschmolzen ist, denn das Spiel war an Schnelligkeit kaum zu überbieten und es wurde oft um jeden einzelnen Meter gekämpft. Zwar ist es Fakt, dass sich die Eisbrecher bei einem Endstand von 10:4 aus der Sicht von ASE ihre Niederlage eingestehen und den Traum vom Finale abhaken mussten. Doch es ist auch Fakt, dass dieses Spiel aufgrund des hohen Grades an Fairness und Geschwindigkeit eines der Spiele ist, was am meisten Spaß gemacht hat. Vielen Dank dafür!

Nach dem Spiel ist vor dem Spiel, und mit dem verpassten Finaleinzug ging es dann für die Eisbrecher am nächsten Tag in die Partie um Platz 3 gegen die Mixed Pickles. Nach einem langen anfänglichem Hin und Her, in dem beide Mannschaften ihre jeweils herausgearbeiteten Chancen nicht zu nutzen wussten, fielen dann doch irgendwann die ersten Tore, die sich jedoch noch immer die Waage hielten. Erst im Schlussdrittel gelang es den Eisbrechern endlich sich zu lösen und den dritten Platz mit einem finalen 2:5 nach Hause zu fahren.

Abschließend bleibt nur noch zu sagen, dass es wie immer eine ganz besondere Freude war an diesem sportlichen Event teilhaben zu dürfen. Ein großer Dank geht raus an alle, die immer wieder dabei helfen, diese Zeit ganz besonders zu machen: Organisatoren, Unterstützer, Teammitglieder und generell alle Hockeyfreunde!

René Fabian Rüwald

▶ WALKING FOOTBALL TV Ratingen startet neues Fußballangebot

Das neue Jahr bringt neue Möglichkeiten und der TV Ratingen setzt diese Aussage um, indem er ein innovatives Fußballangebot ins Leben ruft. Ab dem 8. Januar 2024 wird der TV Ratingen ein neues Fußballangebot bieten. Es ist nicht irgendein Fußballangebot, sondern es handelt sich um 'Walking Football', das jeden Dienstag von 20:00 bis 21:30 Uhr in der Turnhalle Fröbelweg stattfindet.

Walking Football ist eine spezielle Form des Fußballsports, die sich vor allem an ältere Menschen oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen richtet. Das Besondere dabei ist, dass beim Walking Football nicht gerannt wird, sondern nur gegangen und geschoben wird. Bei dieser speziellen Form des Fußballsports steht die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden der Teilnehmer im Vordergrund. Durch den bewussten Verzicht auf das Rennen wird die Belastung auf die Gelenke und den Körper insgesamt reduziert und das Verletzungsrisiko minimiert.

Trotz der Fokussierung auf die Gesundheit, bleibt der Spaß und das gemeinsame Spiel nicht auf der Strecke. Die Teilnehmer können sich auf eine tolle Zeit mit Gleichgesinnten freuen und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit tun. Es bietet den perfekten Rahmen,



um fit zu bleiben, neue Freunde zu finden und vor allem Spaß zu haben. Wer Lust hat, kann gerne bei einem kostenlosen Probetraining vorbeischaun und sich selbst von Walking Football überzeugen lassen.

Wir freuen uns auf alle Interessierten, die Lust auf eine neue sportliche Herausforderung haben. Walking Football ist mehr als nur ein Sport, es ist eine Gemeinschaft, die die Freude an der Bewegung teilt und zusammen neue Wege geht. Also, zögern Sie nicht und kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Marcel Franke

**Dieter
TOMBERS**
GmbH



Wir sind jetzt



Wir sind Ihre Zukunft!

WIR STELLEN IN DIESEN BEREICHEN EIN:

Tiefbau*, Telekommunikation*, Backoffice*, Telekommunikationsbau*, Straßenbau*

*Gilt für alle Geschlechter

















WIR BILDEN AUCH AUS!

Telefon: 0800-247 23 83
bewerbung@circet.de

Am Stadion 3b
40878 Ratingen

Wir sind Ihre Zukunft!





▶ LEICHTATHLETIK Regiovergleichswettkämpfe

Erfolgreicher Abschluss der Leichtathletik-Saison: Talente für Regiovergleichswettkämpfe nominiert

Ende September fanden die mit Spannung erwarteten Regiovergleichswettkämpfe statt, bei denen die besten jungen Leichtathletinnen der jeweiligen Regionen im Team ihr Können unter Beweis stellten. Der Landesverband nominierte auch sechs unserer vielversprechenden Athletinnen für das Regioteam Mitte der Altersklassen U14 und U16.

Matilda Leowald und Marie Hensel vertraten das U14-Team mit ihrer Vielseitigkeit in Disziplinen wie den 60 Meter Hürden, dem Hochsprung, dem Weitsprung und den 800 Metern. Zudem liefen beide in den Staffeln. In der U16-Kategorie zeichneten sich Carlotta Neuenhahn, Sina Dahmen, Sydney Minski und Sarah Speckenbach aus. Carlotta startete über die 100 und 300 Meter sowie in der Staffel, während Sina die 300 Meter, Sarah die 800 Meter und Sydney die 100 Meter und die Staffel meisterten.

Die tollen Leistungen der sechs Athletinnen trugen dazu bei, dass ihre Teams die Konkurrenz aus drei anderen Regionen besiegten und stolz die Goldmedaille in Empfang nehmen konnten.

Mit diesem erfolgreichen Abschluss endete die Freiluftsaison, nun stand für das gesamte Team eine Phase der Regeneration an, bevor es in das Wintertraining ging. Diese jungen Talente haben nicht nur sportlich überzeugt, sondern auch gezeigt, dass sie in einem zusammengewürfeltem Team Teamplayer sind.



▶ LEICHTATHLETIK Silbermedaille

Leichtathletinnen mit Teamgeist zur Silbermedaille

Die Leichtathletinnen der weiblichen U16 haben es mit der Mannschaft im Vorfeld geschafft, sich für das Landesfinale der Teamwettkämpfe zu qualifizieren. Zu erwähnen ist hier, und darauf ist das Trainerteam und die Abteilungsleitung besonders stolz, dass der TV Ratingen zu einem der wenigen Teams gehörte, das alle Athletinnen aus eigenen Reihen stellte und sich nicht als Startgemeinschaft, einem Zusammenschluss mehrerer Vereine, aus einem großen Athletenpool bedienen konnte.

Die besten Mannschaften des Landesverbandes Nordrhein trafen sich zum sportlichen Vergleich in Neuss auf der Ludwig-Wolker-Anlage. Für alle Athletinnen hieß es dann am Ende einer langen Saison noch einmal alles zu geben und für die Mannschaft zu kämpfen. Zur Freude des mitgereisten Trainerteams, Klaus Suhl und Roy Sip konnten die Nachwuchssportlerinnen mit starken Einzelleistungen überzeugen und sogar persönliche Bestleistungen aufstellen. So konnten Disziplinsiege in der Staffel über die 100m erzielt werden. Zweite Plätze erfolgten über die Hürden, den Hochsprung und den Weitsprung. Und auch in den weiteren Disziplinen waren die Athletinnen bei den Platzierungen im Vorderfeld wiederzufinden.

In der Gesamtwertung erkämpfte sich das Team den zweiten Platz und sicherte sich den Vize-Meistertitel von 10 teilnehmenden Mannschaften. Dem erfolgreichen Team gehörten Sina Dahmen, Alba Garcia Corbi, Elea Jobst, Marie Hensel, Matilda Leowald, Mara Lietz, Sydney Minski, Carlotta Neuenhahn, Lea Sophie Ost, Sarah Speckenbach und Laura Spengler an.

Für die meisten Athletinnen war es der Abschluss einer erfolgreichen Freiluftsaison. Nun heißt es zu regenerieren, um dann in das Wintertraining einzusteigen. Doch einige Athletinnen wurden aufgrund ihrer Leistungen in dieser Saison vom Landesverband Region Mitte für die Regionsvergleichswettkämpfe nominiert. Für sie hieß es dann noch einmal Kräfte zu mobilisieren und für das Team das Beste zu geben.





► LEICHTATHLETIK Jochen-Appenrodt-Pokal

Erfolgreiche Teilnahme der U12 Leichtathletik-Mannschaft am Landesfinale um den Jochen-Appenrodt-Pokal

Im Rahmen des Landesfinales der Altersklasse U12 im Leichtathletikwettkampf um den begehrten Jochen-Appenrodt Pokal zeigte eine motivierte Mannschaft ihre Leistungen. Bereits im Frühjahr sicherte sich das gemischte Team, bestehend aus maximal 11 Jungen und Mädchen, die begehrte Qualifikation. Für die Mannschaft gingen an den Start: Piet Bechen, Amelie Becker, Greta Escher, Luise Everts, Malte Hoßbach, Mila Jobst, Johanna Kaiser, Jakob Mannes, Cristina Spengler, Emil Thomas und Aliana Uwah. Die anspruchsvollen Wettkämpfe verlangten den jungen Athletinnen und Athleten einiges ab, denn insgesamt mussten fünf Disziplinen gemeistert werden. Hierzu gehörten die spannende 6x 50m Hindernisstaffel, ein 50 Meter Hindernissprint, der Schlagwurf, der 5-er Sprunglauf sowie der herausfordernde Stadioncross. Durch eine gute Teamleistung gelang es der Mannschaft, sich auf dem 7. Platz zu platzieren. Die Sportlerinnen und Sportler haben nicht nur individuell, sondern auch als Team super zusammengehalten. Der Jochen-Appenrodt Pokal steht nicht nur für sportlichen Erfolg, sondern auch für Teamgeist und Engagement. Die jungen Talente haben bewiesen, dass sie nicht nur über individuelles Können, sondern auch über eine starke Teamdynamik verfügen. Herzlichen Glückwunsch an die U12-Mannschaft zu diesem beachtlichen Erfolg beim Landesfinale!



► LEICHTATHLETIK Talente im Fokus

Vier Athletinnen in Landeskader für 2023/2024 aufgenommen

In einer bemerkenswerten Anerkennung ihrer Leistungen wurden Neele Pangert, Carlotta Neuenhahn, Matilda Leowald und Marie Hensel in die Landeskader Lauf, Sprint bzw. Hürden für die kommende Saison 2023/2024 aufgenommen. Diese vielversprechenden Nachwuchsathletinnen konnten die Landestrainer durch ihre herausragenden Leistungen in der abgelaufenen Saison überzeugen, die bei den anspruchsvollen Kadertestungen eindrucksvoll bestätigt wurden. Die sportlichen Erfolge dieser vier Talente haben nicht nur das Trainerteam, sondern auch die Abteilungsleiterin mit Stolz erfüllt. Die Auswahl in die Landeskader stellt einen bedeutenden Schritt in ihren Sportkarrieren dar und unterstreicht die harte Arbeit und das Engagement, die sie und auch das Trainerteam in ihre leichtathletische Ausbildung gesteckt haben. Neele hat sich mit ihren außergewöhnlichen Laufleistungen über die 800 Meter einen Platz im Lauf-Kader gesichert, während Carlotta durch ihre beeindruckenden Sprintleistungen über die 100 Meter und 300 Meter im Landeskader Sprint aufgenommen wurde. Matilda und Marie haben ihre Fähigkeiten im Hürdenlauf mehrfach in der Saison 2023 unter Beweis gestellt und sind nun als jüngster Jahrgang Teil des Landeskaders Hürden. Die Athletinnen stehen nun vor aufregenden Herausforderungen. Das gesamte Leichtathletikteam gratuliert Neele, Carlotta, Matilda und Marie zu ihren Erfolgen und wünscht ihnen eine erfolgreiche und erfüllte Saison im Landeskader.

G. Blumentrath

Feldstr. 41a · 40882 Ratingen
Telefon: 0 21 02 / 83 123



Fliesenfachgeschäft
Meisterbetrieb
für Fliesenverlegung
und Granitarbeiten



HANDBALL
Saisonstart Handball
Jugend

Die Jugendabteilung des TV Ratingen kann auch in diesem Jahr wieder alle Jugendmannschaften von der F bis zur A-Jugend im Spielbetrieb anmelden, wie bereits in den letzten Jahren konnte auch dieses Jahr die E-Jugend wieder doppelt gemeldet werden. In diesem Jahr startete die Saison für die jüngeren Mannschaften bereits frühzeitig. Schon im Sommer musste ein Qualifikationsturnier gespielt werden. Die Mannschaften sollten sich dort für die Kreisliga oder Kreisklasse qualifizieren. Erfreulicherweise verliefen die Turniere genau wie geplant und unsere Mannschaften konnten sich in der für sie erhoffte Liga qualifizieren, somit stand dem Start einer erfolgreichen Saison nichts mehr im Wege und die ersten Ligaspiele wurden im September angepfiffen. Zum jetzigen Zeitpunkt präsentieren sich alle Jugendmannschaften in Höchstform und erreichen bisher das gesetzte Ziel ihrer Altersklasse beziehungsweise übertreffen die Ziele sogar. Bevor die Winterpause rund um Weih-

nachten bis in den Januar hinein nun startet, haben die Kinder und Jugendlichen noch ein paar Spiele um zu zeigen, was sie alles gelernt haben und mit einem guten Gefühl in die Pause zu gehen. Zudem steht für die Kleinsten der Handballabteilung noch die gemeinsame Weihnachtsfeier an.



Jürgen

Saemisch

Sanitär + Heizung

☎ 0 21 02 - 8 15 75 · Raiffeisenstraße 13 · 40878 Ratingen

- Sanitäre Installation
- Heizungsbau
- Öl- + Gasfeuerung
- Wartungsdienst
- Brennwerttechnik
- Solartechnik

HANDBALL

Handballabteilung im neuen Gewand



Seit dieser Saison erstrahlen die Handballer in neuem Glanz. Alle Mannschaften, von der F- bis zur A-Jugend, sowie alle Seniorenmannschaften gehen mit den gleichen Trikots auf Tore- und Punktejagd. Im November des vergangenen Jahres hatte der neue Marketingverantwortliche der Handballabteilung Christian Zietz, die Vision eines einheitlichen Auftritts aller Mannschaften. Insgesamt 20 Sponsoren, zwölf alte Bekannte und 8 acht neue Partner, konnten für dieses Projekt gewonnen werden und mit ihrer Unterstützung aus einer Vision Realität werden lassen. Neben neuen Trikots gab es für alle Spieler auch noch Aufwärmtrikots, insgesamt wurden 350 neue Trikots für die Abteilung beschafft.

So ziemlich genau ein Jahr nach der Idee, überreichten die Sponsoren am 04.11.2023 den Mannschaften symbolisch die neue Spielkleidung, mit denen die Teams allerdings schon seit Beginn der neuen Saison auflaufen. Die Handballabteilung freut sich sehr über die neuen Trikots und möchte sich auch auf diesem Wege bei allen bedanken, die dieses Vorhaben möglich gemacht haben- DANKE!



Osteopathie-Praxis Ratingen · Bo Pfeiffer
 Konrad-Adenauer-Platz 18 · 40885 Ratingen
 Tel. 02102/5793179
info@osteopathiepraxis-ratingen.de
www.osteopathiepraxis-ratingen.de



OSTEOPATHIE-PRAXIS
 Ratingen · Bo Pfeiffer

Praxis für Osteopathie, Sport-Osteopathie und Kinder-Osteopathie

GERÄTTURNEN

Erfolgreiche Mannschaftswettkämpfe der Gerätturn-Wettkampfgruppe

1. Mannschaftswettkampf des Turnverbandes Mettmann

Am Sonntag, den 24.09.2023 fand der erste Mannschaftswettkampf des Turnverbandes Mettmann in diesem Jahr in der Sporthalle Wülfrath statt. Vom TV Ratingen starteten drei Mannschaften in unterschiedlichen Wettkampfgruppen. Alle Turnerinnen haben an allen vier Geräten (Sprung, Stufenbarren, Schwebbalken und Boden) geturnt, wobei nur die besten drei Übungen pro Gerät in die Wertung kamen.

In der jüngsten Mannschaft (JG 2014 & 2015) starteten unsere Turnerinnen Julica Kohlen, Lena Tolksdorf, Lisa Scharffetter, Julia Finger, Hedy Engelhardt und Ella Doege. Sie zeigten eine starke Leistung und erzielten den 1. Platz und sicherten sich somit die Goldmedaille. In dieser Mannschaft turnten zum ersten Mal zwei Mädchen (Hedy und Ella) aus der Nachwuchsturngruppe von Tanja Rieger-Jekutsch mit.



von links: Lena Tolksdorf, Ella Doege, Lisa Scharffetter, Julia Finger, Hedy Engelhardt und Julica Kohlen

Die zweite Mannschaft (JG 2011-2013) bestehend aus Matilda Kruse, Lea Marie Tiedchen, Sophia Baumeier, Liana Kienzler, Amelie Sensenbrenner und Enie Werner, zeigten ebenfalls eine ausgezeichnete Leistung und erreichten auch die Goldmedaille mit dem 1. Platz! Bei dieser Gruppe hat die Nachwuchsturnerin Enie zum ersten Mal mitgeturnt.



von links: Enie Werner, Matilda Kruse, Sophia Baumeier, Amelie Sensenbrenner und Liana Kienzler

Unsere älteste Gruppe (JG 2008-2011) mit Lynn Kunda, Leni Pregel, Mia Franken, Tilda Spahn, Leonie Bolz und Izaro Ortego de la Torre starteten in der dritten Wettkampfgruppe. Sie sicherten sich mit ihrer tollen Leistung den 2. Treppchenplatz und erhielten die Silbermedaille.



von links hinten: Lynn Kunda, Leni Pregel, Mia Franken, Izaro Ortego de la Torre, von links vorne: Tilda Spahn und Leonie Bolz

Somit haben sich alle drei Mannschaften des TV Ratingen für den zweiten Mannschaftswettkampf auf Verbandsgruppenebene qualifiziert. Alle Turnerinnen und Trainerinnen waren sehr glücklich und zufrieden mit den sportlichen Leistungen an diesem Wettkampftag.

2. Mannschaftswettkampf - die Verbandsgruppeneauscheidung

Der Verbandsgruppeneauscheidungs-Mannschaftswettkampf fand am Sonntag, den 12.11.2023 in der Sporthalle Wülfrath statt. Beim 2. Mannschaftswettkampf starteten wieder alle drei Mannschaften des TV Ratingen in teilweise anderer Zusammensetzung in unterschiedlichen Wettkampfgruppen.

Unsere ältesten Turnerinnen der Wettkampfgruppe (JG 2008-2010) mit Lynn Kunda, Leni Pregel, Mia Franken, Tilda Spahn, Leonie Bolz und Nele Drozdzik zeigten eine ausgezeichnete Leistung und sicherten sich den 1. Treppchenplatz und erhielten die Goldmedaille! Somit haben sie sich für den Endwettkampf des Rheinischen Turnverbandes qualifiziert, der am 25.11.2023 in Kevelaer stattfindet. Die Turnerinnen, Trainerinnen und auch Eltern sind sehr zufrieden und glücklich über diesen sportlichen Erfolg.



von links: Leonie Bolz, Nele Drozdzik, Mia Franken, Leni Pregel, Lynn Kunda und Tilda Spahn

Die mittlere Mannschaft (JG 2011-2013) bestehend aus Matilda Kruse, Lea Marie Tiedchen, Sophia Baumeier, Liana Kienzler und Amelie Sensenbrenner erzielten mit ihrer guten Turnleistung den 5. Platz.



von links: Amelie Sensenbrenner, Sophia Baumeier, Lea Marie Tiedchen, Matilda Kruse und Liana Kienzler

In der dritten Turnmannschaft (JG 2014 & 2015) haben Julica Kohlen, Lena Tolksdorf, Lisa Scharffetter, Julia Finger, Hedy Engelhardt und Ella Doege den 6. Platz erreicht.



von links oben: Ella Doege, Hedy Engelhardt, Julica Kohlen; von links unten: Lena Tolksdorf, Lisa Scharffetter und Julia Finger

Im nächsten Jahr finden im Frühjahr 2024 wieder die Einzelwettkämpfe statt.

Wir sind sehr stolz auf alle Turnerinnen unserer Gerätturn-Wettkampfgruppe für Ihre ausgezeichneten Turnleistungen in diesem Jahr und bedanken uns für die Unterstützung aller Beteiligten, den Eltern und auch den Kampfrichtern. Wir wünschen allen eine entspannte und fröhliche Weihnachtszeit und einen guten Start ins Neue Jahr 2024!

Das Trainerteam Claudia Krause, Jule Riedel, Lilli Lüke und Stefanie Kienzler

► MINI - Jüngste Gruppe





MITSUBISHI ELECTRIC
Changes for the Better



Ihr Karrierestart bei einem der weltweit größten Elektronikkonzerne – nutzen Sie diese Chance!

Zukunftsweisende Berufsausbildungen, interessante duale Studiengänge und Direkteinstiege finden Sie auf unserer Website unter „Stellenangebote“ – einfach Code scannen, informieren und Kontakt aufnehmen. Wir stehen für alle Fragen gern zur Verfügung und freuen uns auf Ihre Bewerbung! www.MitsubishiElectric.de





► KINDERGARTEN Gruselige Kürbisse aus dem Kindergarten

Über Halloween haben sich die Springmäuse um die richtige Stimmung auf dem TV Gelände gekümmert, seitdem schmückten gruselige Kürbisse die Örtlichkeiten.

An einem Nachmittag nahmen sich die Kinder mit ihren Eltern Zeit, um die Kürbisse zu bear-

beiten. Für die Kinder war das Aushöhlen eine matschige Angelegenheit, denn sie mussten bis zum Ellenbogen in den Kürbis.

Sie gruseligen Gesichter entstanden aus Keksausstechern, die die Kinder benutzten. Auch die Eltern konnten sich kreativ ausleben, was die eingeschnitzten Fledermäuse bewiesen.

Im Anschluss gab es eine leckere Kürbissuppe, die uns Helena als Belohnung gemacht hat.

Am nächsten Tag wurden die Kürbisse mit Lichterketten ausgerüstet und auf dem TV Gelände verteilt.



Wir wünschen frohe Weihnachten

... und einen
guten Rutsch
ins neue Jahr



Gerne beraten wir Sie:
Botz & Hartmann GmbH
Dechenstr.15a
40878 Ratingen
02102 - 879 959 0



OPR

Orthopädische Privatpraxis Ratingen



Unsere Leistungen

- Konservative Behandlung der Wirbelsäule
- Eigenbluttherapie (PRP) & Hyaluronsäuretherapie
- Stoßwellentherapie
- Akupunktur
- Chirotherapie
- Osteopathie
- Naturheilverfahren
- Superinduktive Magnetspulentherapie

Gewissenhafte Diagnostik, umfassende Aufklärung und individuelle Beratung – das ist für uns selbstverständlich.

Kompetenz und Erfahrung in der Orthopädischen Privatpraxis Ratingen

Sprechzeiten

Mo – Fr 07.30 – 13.00 Uhr
Mo + Mi 14.30 – 18.00 Uhr
Do 15.00 – 19.00 Uhr
Und nach tel. Vereinbarung

Hauser Ring 10, 40878 Ratingen
Telefon 02102 / 148 161 0
info@orthopaede-ratingen.de
www.orthopaede-ratingen.de



FUNCTIONAL HYROX Workshop

Nach großer Vorankündigung und Vorfreude war es am Samstag, den 18.11. endlich soweit. Tina Görz, HYROX Athletin und Coach, Weltrekordhalterin, Europameisterin und Vizeweltmeisterin kam zum TV Ratingen um einen Workshop bei uns anzubieten. Eine ganz besondere Verbindung zum Verein hat sie, da hier ihre sportlichen Wurzeln liegen. In der Leichtathletikabteilung vom TV ist sie großgeworden und freute sich sichtlich, an ihre alte Wirkungsstätte zurückzukehren.

Zu Beginn des Workshops bot Tina den mehr als 30 Interessierten die Möglichkeit, detaillierte Fragen zum Thema HYROX, optimale Wettkampfvorbereitung, Regelwerk und Equipment zu stellen. Anschließend ging es dann ans Eingemachte. Nach einem knackigen Warmup, nach dem auch bei kühlen Novembertemperaturen in der Sparkassenarena sicherlich niemandem mehr kalt war, ging es in das große Workout, das Tina extra für den Tag vorbereitet hatte. In kleinen Gruppen ging es an die verschiedenen Kraftstationen, an denen nach einer Vorermüdung der Muskulatur die jeweilige HYROX Übung durchgeführt wurde. Direkt im Anschluss ging es dann jeweils für eine Runde ins Stadion. So wurden insgesamt acht Stationen und acht Stadionrunden absolviert. Währenddessen stand Tina immer wieder mit Rat und Tat zur Seite, gab hilfreiche Tipps und motivierte die Teilnehmer, sodass jeder die geforderten Aufgaben schaffte. Vorbei war der Workshop nach diesem Workout jedoch noch nicht. In Paaren wurden die Teilnehmer noch einmal ins Stadion geschickt, um zum Abschluss gemeinsam ein Paar Kettlebells auf eine letzte Stadionrunde zum Auspowern zu transportieren. Sichtlich erschöpft, aber auch mit einem breiten Grinsen im Gesicht hatten sich nach

knapp 3 ½ Stunden alle einen entspannten Samstagnachmittag verdient.

Aufgrund des großen Erfolgs und der direkten Nachfrage durch die Teilnehmer, werden wir im kommenden Frühjahr einen weiteren Workshop mit Tina anbieten. Diesmal geht es dann in Richtung Wettkampfvorbereitung für das HYROX Event, das Mitte April in Köln stattfindet. Weitere Informationen hierzu folgen über unsere bekannten Kanäle.

Wir bedanken uns herzlich bei Tina für den tollen Workshop und ihr Engagement.

Alle, die sich für das Thema HYROX und Functional Training interessieren sind gerne zu einem Probetraining in unseren Zahlreichen Kursen eingeladen. Anmeldung, sowie weitere Informationen per E-Mail an nick.schlosser@tv-ratingen.de

FUNCTIONAL HYROX Teens

Aufgepasst: Hyrox gibt es jetzt auch für Teens!!!

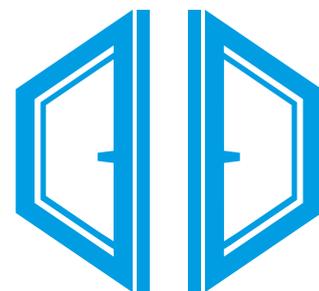
Der Kurs HYROX Teens richtet sich an alle zwischen 13 und 17 Jahren. Die Kurse orientieren sich an den klassischen Functional / HYROX Kursen, sind in ihrer Komplexität und Intensität jedoch optimal auf die jüngere Zielgruppe abgestimmt. Wer also Lust auf ein vielseitiges und effektives Training in der Gruppe hat und darauf, sich ordentlich auszupowern, ist hier genau richtig.

Der Kurs findet jeden Dienstag von 17:00 - 18:00 Uhr in der Turnhalle am Stadionring 5 statt. Die Anmeldung funktioniert über die TV-App bzw. über die Website. Weitere Informationen gibt es bei Nick Schlosser.



FUNCTIONAL TV Ratingen School Competition

Am Freitag, 20. Oktober fand zum ersten Mal die TV Ratingen School Competition statt. Ziel dieses Projekts ist es, Rater Schülerinnen und Schülern ein effektives und abwechslungsreiches Sportangebot zu bieten, dass zusätzlich sowohl den Ehrgeiz, als auch den Teamgeist fördert. Nach mehrwöchiger Vorbereitung waren es in diesem ersten Durchgang die Schülerinnen und Schüler der neunten und zehnten Klassen der Liebfrauenschule, die sich auf dem Vereinsgelände am Stadionring in unterschiedlichen Workouts miteinander messen konnten. Angelehnt an die weltweit immer weiterwachsenden HYROX Events, ging es in Viererteams in den Parcours, der aus insgesamt acht Stadionrunden, sowie acht Kraftausdauerstationen bestand. Aufgebaut war die Challenge als Staffellauf, sodass die Übungen innerhalb der Teams fair verteilt werden konnten. Sichtlich erschöpft kamen die Teams nach durchschnittlich unter einer Stunde ins Ziel und freuten sich über die anschließende Siegerehrung. Der zweite Durchgang läuft bereits mit dem Carl-Friedrich-von-Weizsäcker-Gymnasium. Das Ziel ist es, den Wettkampf soweit wachsen zu lassen und zu etablieren, dass sich in Zukunft ein großer Schulwettkampf entwickelt, bei dem die Rater Schulen gegeneinander antreten.



Schwaab
Fenster · Türen

Büro: Am Westbahnhof 36
Produktion: Sandstr. 44
40878 Ratingen
Tel. 02102 - 913805
info@schwaab-fenster.de

[schwaab-fenster.de](https://www.schwaab-fenster.de)



► SPORTANGEBOTE

Rollstuhlsportangebot beim TV Ratingen

Seit 2017 gibt es beim TV Ratingen ein Bewegungsangebot für Rollstuhlfahrer*innen.

Innerhalb der Gruppe geht es darum, gemeinsam im Rollstuhl Sport zu treiben und nebenbei den Umgang mit diesem zu erlernen und zu verbessern. Hierfür werden Übungen aus dem Rollstuhlfahrtraining mit kleinen und größeren Spielformen kombiniert.

Neben der Bewegung hat auch der Austausch innerhalb der Gruppe einen hohen Stellenwert. Schnell entstehen Gespräche über die neuen Rollstuhlräder oder die rollstuhlgeeignete Regenjacke.

Die Gruppe ist für alle Aktivrollstuhlfahrer geeignet, die sich gerne bewegen und mit anderen austauschen wollen. Das Bewegungsangebot findet jede Woche Donnerstag zwischen 15:00 – 16:30 Uhr in der vereinseigenen Turnhalle am Stadionring 5, 40878 Ratingen statt. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen und könnten sich gerne bei Lena Kreft unter lena.kreft@tv-ratingen.de melden.



LEO'S TOP TEAM

Dienstleistungen

Gebäudereinigung GmbH

Gebäudereinigung NRW: Seit über 20 Jahren ist LTT – LEO'S TOP TEAM Ihr zuverlässiger Partner vor Ort. Unser inhabergeführtes Unternehmen steht für professionelle Reinigung und Immobilienpflege.

- Langjährige Erfahrungen in der Innen – und Außenreinigung
- Professionelle Glas- und Rahmenreinigung
- Umfassendes Facility-Management

Sie möchten sich von der Qualität unserer Leistungen ein Bild machen, so stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung?

Halskestr. 16 A, 40880 Ratingen
Tel: 02102-41446
info@leostopteam.de





DISCOFOX – DER ALLROUNDER FÜR JEDE PARTY

Discofox ist ein sehr beliebter Tanzstil in Deutschland. Er ist einfach zu lernen, kann zu ALLEN Musikrichtungen getanzt werden und ist perfekt für jede Party. In unserem Discofox-Kurs in 8 Unterrichtsstunden lernen Sie und Ihr Partner die Grundschriffe und Figuren des Tanzstils. Unsere erfahrenen Tanzlehrer bringen Ihnen alles bei, um auf der Tanzfläche zu glänzen. Sie werden schnell merken, wieviel Spaß Tanzen macht und wie gut man sich dabei sportlich bewegt.

Melden Sie sich jetzt an und lernen Sie Discofox!

FÜR WEN?

2er Teams ab 18 Jahren

WO?

Clubraum Stadionring
40878 Ratingen

WANN?

Uhrzeit: 20:00-20:45 Uhr
Dauer: 8 Termine
Start: Donnerstag, 25.01.2024
Ende: Donnerstag, 21.03.2024

KOSTEN PRO PERSON

60,00€ TVR Mitglieder
72,00€ Nicht-Mitglieder



MODERN JAZZ Ü18

Wir tauchen ab in einen Mix aus unterschiedlichen Tanzrichtungen wie Ballett, Modern Dance, Jazz-Dance und urbanen Tanzstilen. Neben Technik und Krafttraining, Stretching und Choreografie geht es vor allem um die Freude an der Bewegung, sich mit selbst und dem eigenen Körper auseinander zu setzen. Und jedes Mal ein klein wenig über sich hinaus zu wachsen.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Geleitet wird der Kurs von einer erfahrenen Tanzdozentin, die selbst über große Erfahrung als Profitänzerin in Film und Fernsehen verfügt.

FÜR WEN?

Frauen ab 18 Jahren

WO?

Clubraum Stadionring
40878 Ratingen

WANN?

Uhrzeit: 17:00-17:45 Uhr
Dauer: 8 Termine
Start: Donnerstag, 25.01.2024
Ende: Donnerstag, 21.03.2024

KOSTEN

60,00€ TVR Mitglieder
72,00€ Nicht-Mitglieder



ELTERN - KIND - TANZEN

Tanzen verbindet. Gemeinsam erleben Kinder mit ihren Begleitpersonen eine fantasievolle Tanz- und Bewegungsstunde.

Tanzgeschichten, Bewegungsspiele, Gesang und Reime fördern Körperwahrnehmung, Kreativität und Musikalität. Der wiederkehrende Rhythmus gibt Sicherheit und lässt die Kinder über sich hinauswachsen. Neben der Freude an Bewegung und Musik steht die gemeinsam verbrachte Zeit im Mittelpunkt.

Lasst uns gemeinsam Tanzen. Geleitet wird die Stunde von einer erfahrenen Bewegungspädagogin.

FÜR WEN?

Kinder zwischen 2-4 Jahren
und eine Begleitperson

WO?

Clubraum Stadionring
40878 Ratingen

WANN?

Uhrzeit: 16:00-16:45 Uhr
Dauer: 8 Termine
Start: Donnerstag, 25.01.2024
Ende: Donnerstag, 21.03.2024

KOSTEN

60,00€ TVR Mitglieder
72,00€ Nicht-Mitglieder



KAHA & AROHA

Dieses durch musikgestützte Bewegungsangebot ist inspiriert vom Taiji, Kung Fu, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands). In kontinuierlichem Spannungswechsel zwischen kraftvollen und weichen, fließenden Bewegungen kommt man ins Schwitzen und kann den Kopf frei bekommen.

Du hast Zeit in Ruhe anzukommen. Dein Kopf und dein Körper können sich auf Neues vorbereiten ohne dabei von Theorie und Techniktraining überflutet zu werden. So fällt es leichter eigene Energie freizusetzen. Du kannst dir deiner eigenen Kraft bewusst werden und immer selbst entscheiden wie viel du davon einsetzen möchtest.

FÜR WEN?

Für Alle geeignet

WO?

Gymnastikraum Stadionring
40878 Ratingen

WANN?

Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr
Start: 22.01.2024, Dauer: 9X

KOSTEN

00,00€ TVR Mitglieder
63,00€ Nicht-Mitglieder



YOGA

Auch 2024 haben wir wieder verschiedene Yogakurse für Mitglieder und Nichtmitglieder im Angebot. Die Kurse starten im Januar und die Anmeldung ist online über unsere Website www.tv-ratings.de möglich.

KURS 1: Yoga für Anfänger

Montags 17:30 – 18:45 Uhr

Start: 22.01.2023

Yogalehrerin: Melanie

Der Yogakurs ist für Anfänger & Wiedereinsteiger geeignet. Es werden verschiedene Yoga-Stile praktiziert. Yoga mobilisiert, beruhigt und führt zu einer verbesserten Balance, zwischen Stabilität/Kraft sowie Flexibilität/Losgelassenheit. Bewusste Atemtechniken ermöglichen den Stressabbau und helfen bei der körperlichen und geistigen Regeneration. Die Übungen sind einfach und gut auszuführen und ermöglichen einen schnellen Lernerfolg.

Kurs 1 hat eine Dauer von 8 Einheiten. Mitglieder zahlen 72,00 €, Nicht-Mitglieder 108,00 €

KURS 2: Yoga für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Montags 20:00 – 21:20 Uhr

Start: 08.01.2023

Yogalehrerin: Gabriela

Dieser Kurs ist für Yoga-Anfänger, sowie Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger. Die Klassen sind, je nach Bedarf und Stimmung, immer wieder neu auf die Gruppe angepasst. Du übst eine kräftigere und doch gleichermaßen achtsame fließende Yoga-Praxis im Vinyasa Style, erfährst aber auch immer wieder den ruhigeren Einfluss von Hatha und Yin für die sanftere und langsamere Praxis mit viel Achtsamkeit. Sonnengrüße, Asanas, Pranayama, Meditation und Mantras sind Teil dieser Klassen. Die verschiedenen Yoga-Techniken unter genauer Anleitung eignen sich hervorragend, um einen Ausgleich zum stressigen Alltag zu erfahren, die Gedankenwellen zu beruhigen und ins Spüren zu kommen. Du wirst erfahren wie du so dein körperliches und seelisches Wohlbefinden förderst. Deine Yogapraxis führt zu mehr Muskelkraft und Stabilität, Flexibilität und Entspannung, sowie zu mehr Körperbewusstsein und Achtsamkeit mit dir selbst.

Kurs 2 hat eine Dauer von 10 Einheiten, Mitglieder zahlen 90,00 €, Nicht-Mitglieder 135,00 €

KURS 3: Yoga für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Dienstag 17:30 – 18:50 Uhr

Start: 09.01.2023

Yogalehrerin: Carolin

In diesem Yogakurs triffst du auf weitere yogaerfahrene Teilnehmer*innen. Der Kurs ist für Teilnehmer*innen jeden Alters geeignet. Es werden verschiedene Yoga-Stile praktiziert. Yoga mobilisiert, beruhigt und führt zu einer verbesserten Balance, zwischen Stabilität/Kraft sowie Flexibilität/Losgelassenheit. Bewusste Atemtechniken vertiefen die Erfahrungen und ermöglichen Stressabbau und Regeneration.

Kurs 3 hat eine Dauer von 10 Einheiten, Mitglieder zahlen 90,00 €, Nicht-Mitglieder 135,00 €

FERIENCAMPS Planung 2024

OSTERFERIEN

(25.03.2024 - 05.04.2024)

1. Ferienwoche 25.03. - 28.03.2024

(29.04.2023= Karfreitag)

Leichtathletikcamp (7-13 Jahre)

2. Ferienwoche 02.04. - 05.04.2024

(01.04.2024 = Ostermontag)

Ball- & Trendsportcamp (7-13 Jahre)

SOMMERFERIEN

(08.07.2024 - 20.08.2024)

1. Ferienwoche (08.07. - 12.07.2024)

Leichtathletikcamp (7-13 Jahre)

3. Ferienwoche (22.07. - 25.07.2024)

max. 20 (09:00-17:00)

Adventurecamp (10-14 Jahre)

3. Ferienwoche (22.07. - 25.07.2024)

Leichtathletikcamp (7-13 Jahre)

5. Ferienwoche (05.08. - 08.08.2024)

Beach- & Watercamp (7-13 Jahre)

6. Ferienwoche (12.08. - 16.08.2024)

Leichtathletikcamp (7-13 Jahre)

6. Ferienwoche (12.08. - 16.08.2024)

Aktivwoche (7-10 Jahre)

6. Ferienwoche (12.08. - 16.08.2024)

Fechtcamp

HERBSTFERIEN

(14.10.2024 - 15.10.2024)

2. Ferienwoche (21.10. - 25.10.2024)

Sport- und Erlebniswoche (7-14 Jahre)

▶ Neu im Team

Josina Trewpow



Hallo zusammen, mein Name ist Josina Treptow. Ich bin 20 Jahre alt und wohne in Ratingen. 2022 habe ich mein Abitur und meine Ausbildung zur staatlich geprüften Gymnastiklehrerin am Lore-Lorentz Berufskollege absolviert. Im Anschluss habe ich mein duales Studium zur Fitnessökonomin begonnen und habe in einem Fitnessstudio gearbeitet. Nach kurzer Zeit habe ich bemerkt, dass ich lieber mehr rund um den Kursbereich Arbeiten würde, weshalb ich mich nach einem neuen Arbeitgeber und einem Praxisorientierteren Studium umgesehen habe. Da ich bereits meinen B-Trainer in Prävention beim TV Ratingen absolviert hatte, war der Verein meine erste Wahl. Ich wurde unglaublich nett von allen Kollegen aufgenommen und darf beruflich genau das machen, was ich mir gewünscht habe. Hier beim TV Ratingen habe ich die Möglichkeit in alle Bereiche rein zu schnuppern und sogar in der Karateabteilung (Meine Sportart) tätig zu werden. Ich freue mich sehr auf die weitere Zeit hier beim TV Ratingen.

Eure Josina

Simone Kleinadel



Hallo zusammen, ich bin Simone und seit dem 01.11.23 bin ich als duale Studentin beim TV Ratingen beschäftigt. Hauptsächlich werde ich in der TV MED Abteilung anzutreffen sein. Mein Studium Gesundheitsmanagement absolviere ich an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Bevor ich hierhin gekommen bin, habe ich als Projektmanagerin und im kaufmännischen Bereich gearbeitet. Ich bin verheiratet und habe 3 wunderbare Kinder im Alter von 8, 5 und 2 Jahren. Ich reise gerne und treffe mich gerne mit meinen Freunden. Ich bin ganz gespannt auf meine neue berufliche Herausforderung und freue mich sehr darauf.

Vodafone
Shop Ratingen
Inh. Marcus Meloefski
Am Alten Steinhaus 4
40878 Ratingen
Together we can



Ansprechpartner

Badminton

Sebastian Beysiegel
badminton@tv-ratingen.de

Basketball

Daniel Haupt
basketball@tv-ratingen.de

Budo

Geschäftsstelle
info@tv-ratingen.de

Eishockey

Frank Bannert
mail@frank-bannert.de

Fechten

fechten@tv-ratingen.de

Fitnessstudio

Daniel Weber
Tel. gesch. 02102-8921311
daniel.weber@tv-ratingen.de

Fitness und Gesundheit

Lena Kreft
Tel. gesch. 02102-2096-28
lena.kreft@tv-ratingen.de

Functional

Nick Schloßer
Tel. gesch. 02102-89 21 311
nick.schlosser@tv-ratingen.de

Fußball

Marcel Franke
Tel. gesch. 02102-2096-21
marcel.franke@tv-ratingen.de

Geräteturnen

Geschäftsstelle
geraeteturnen@tv-ratingen.de

Handball

Dr. Marcus Otten
marcus.otten@handballratingen.de

Hockey

hockey@tv-ratingen.de

Jugendfitness

Nick Schloßer
Tel. gesch. 02102-8921311
nick.schlosser@tv-ratingen.de

Kinder- und Schülersport / Ogata

Ralf Kastner
Tel. gesch. 02102-2096-23
ralf.kastner@tv-ratingen.de

Leichtathletik

Petra Lauret
leichtathletik@tv-ratingen.de

Move´n Dance Company

Lena Kreft
Tel. gesch. 02102-2096-28
lena.kreft@tv-ratingen.de

Reha

Lena Kreft
Tel. gesch. 02102-2096-28
reha@tv-ratingen.de

Schwimmen

Ralf Kastner
Tel. gesch. 02102-2096-23
ralf.kastner@tv-ratingen.de

Studiokurse

Lena Kreft
Tel. gesch. 02102-2096-28
lena.kreft@tv-ratingen.de

Tischtennis

Andreas Schramm
Tel. mobil 0162-6249289
tischtennis@tv-ratingen.de

Trendsport

Ralf Kastner
Tel. gesch. 02102-2096-23
ralf.kastner@tv-ratingen.de

Volleyball (Beachvolleyball)

Geschäftsstelle
volleyball@tv-ratingen.de

Kindergarten

Nadine Schröer (Leiterin)
Tel. gesch. 02102-2096-24
nadine.schroer@tv-ratingen.de

TV MED

Marisa Kinscheck
Tel. gesch. 02102-2096-15
physio@tv-ratingen.de

TERMINE 2024

22. + 23. Juni 2024

Mehrkampf-Meeting

29. Februar 2024

Jahreshauptversammlung /
Jugendversammlung



FRAMA mail. message. managed.

**Postbearbeitung in Unternehmen -
Lösungen für jeden Bedarf!**

- Frankiermaschinen
- Automatische Brieföffner
- Falzmaschinen
- Kuvertiermaschinen

Code scannen und mehr erfahren!

Frama - Ihr kompetenter Ansprechpartner vor Ort.

Frama Deutschland GmbH • Christinenstrasse 2 • 40880 Ratingen •
Tel. 02102 8927-0 • frama.de

integrity in communication.

Vorstand**Vorstandsvorsitzende**

Marion Weißhoff-Günther
Tel. gesch. 02102-2096-22
mwg@tv-ratingen.de

Stv. Vorsitzende

Claudia Erwes-Sidar
Tel. gesch. 02102-2096-25
ces@tv-ratingen.de

Stv. Vorsitzender

Rüdiger Matyssek
Tel. gesch. 02102-71140-0

Stv. Vorsitzende

Brigitte Neidenberger
Tel. mobil 0175-9551488

Mitglieder des Präsidiums

Sven Pallessen
Präsident
Tel. 0172-2520373

Thomas Oberwinster
Vizepräsident
Tel. 0172-2701463

Michael Droste
Tel. gesch. 02102-60335

Gero Keusen
Tel. 0171-2242306

Claudia Pocha
Tel. gesch. 02051-315-0

David Uhr

Monika Wolters
Vorsitzende Jugendausschuss

Verwaltung**Leiterin Geschäftsstelle**

Claudia Erwes-Sidar
Tel. gesch. 02102-2096-25
ces@tv-ratingen.de

Mitgliederverwaltung

Marcel Franke
Tel. gesch. 02102-2096-21
marcel.franke@tv-ratingen.de

Heike Kniebeler
Tel. gesch. 02102-2096-0
heike.kniebeler@tv-ratingen.de

Petra Lauret
Tel. gesch. 02102-2096-0
petra.lauret@tv-ratingen.de

Hausmeister

Michael Schmitz
Tel. mobil 0162-3348415

Archiv

Günther Breitenfeldt
Tel. 02102-842967

Impressum

Herausgeber und Verlag
Turnverein Ratingen 1865 e.V.,
Stadionring 5, 40878 Ratingen,
Tel. 02102-2096-0

Satz & Layout
Michael Joppe

Druckerei
Füsgen GmbH & Co.KG

Auflage
5000 Exemplare, erscheint 4x jährlich.
Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag
enthalten.

Redaktionsleitung: Marion Weißhoff-Günther

nächster Redaktionsschluss: 15.01.2024
nächstes Erscheinungsdatum: Februar 2024

Geschäftsstelle TV Ratingen

Stadionring 5 · 40878 Ratingen
Tel. 02102-2096-0 · Fax 02102-2096-10
info@tv-ratingen.de · www.tv-ratingen.de

Geschäftszeiten:

Mo. 08.00 - 16.00 Uhr & 18.00 - 20.00 Uhr
Di.-Do. 08.00 - 16.00 Uhr
Fr. 08.00 - 14.00 Uhr

TV MED

Stadionring 5 · 40878 Ratingen
Tel. 02102-2096-15
physio@tv-ratingen.de

Fitnessstudio

Kokkolastr. 3 · 40882 Ratingen
Tel. 02102-8921311

Studiozeiten

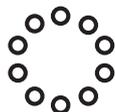
Mo. - Fr. 07.00 - 22.00 Uhr
Sa. - So. 08.30 - 18.00 Uhr

Bankverbindung**Sparkasse Hilden-Ratingen-Velbert**

IBAN: DE02 3345 0000 0042 190017
BIC: WELADED1VEL

Spendenkonto

Sparkasse Hilden-Ratingen-Velbert
IBAN: DE47 3345 0000 0042 135954
BIC: WELADED1VEL



Mitglied im
Freiburger Kreis Arbeitsgemeinschaft größerer
deutscher Sportvereine



Begeistern ist einfach.



sparkasse-hrv.de

Wenn die Sparkassen unterstützen. In der Sportförderung sind sie vor Ort und landesweit die Nummer 1.

Das ist gut für den Sport, gut für Sportler und die Vereine in unserer Region.

Wenn's um Geld geht
 **Sparkasse**
Hilden • Ratingen • Velbert