

# TVinfo



turnverein  
ratingen  
**1865** e.V.

Ausgabe 3 | Oktober 2025 | G 5114



► Jubiläum  
160 Jahre TV Ratingen



# Körper und Seele im Einklang

- in der Ratinger  
Sauna-Landschaft!

Die Ratinger Bäder sind ein Betriebszweig Ihrer Stadtwerke Ratingen.



## ► VORWORT

**Sven Pallessen**

**Präsident**



Herzlich willkommen in unserem Verein - 160 Jahre TV Ratingen.

Mit vielen Gästen und Mitgliedern haben wir unser 160-jähriges Jubiläum in unserer Turnhalle gefeiert. Die Redner lobten alle, die an diesem Erfolg beteiligt waren, ob Vorstand, Mitarbeiter, Übungsleiter und auch unsere Mitglieder. Nach einem motivierenden und unterhaltsamen Vortrag und einer sportlichen Einlage unserer neuen Hobby-Horsing Abteilung ging es anschließend mit Kaffee und Kuchen in einen geselligen Nachmittag. Viele Besucher fanden den Weg zu uns, egal, ob zum TV-Sport-und Spielfest, zur Stu-diofeier oder zu unserem TV Open Air.

Jeder Tag war wieder ein Beweis für den großartigen Zusammenhalt in unserem Verein und welchen Wert dieser in der Gesellschaft hat.

Wie jedes Jahr zu dieser Zeit fanden schon viele Meisterschaften und Turniere statt, wo der TV Ratingen auch wieder mit großem Erfolg teilgenommen hat. Es gab viele persönliche Bestleistungen und Bestätigung für die harten Trainings-Einheiten in der Woche. Gratulation an alle für diese Leistungen.

Der neue Vorstand unter der Vorsitzenden, Claudia Erwes-Sidar, hat den Übergang mit Bravour gemeistert, so dass die Mitgliederzahl weiter über 7000 stabil ist.

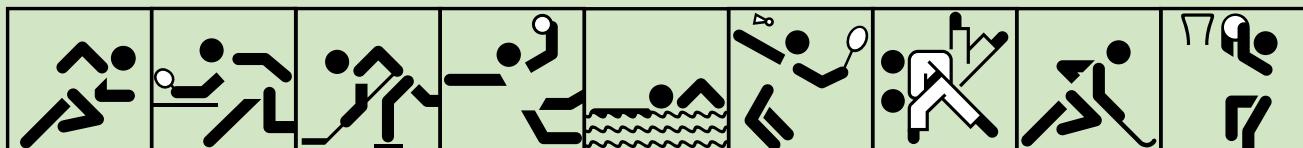
Der Weg in die Zukunft ist gut aufgestellt mit neuen Ideen und Innovationen. Apropos Zukunft: Der Dank des Präsidiums geht persönlich an unseren Hausmeister, unseren lieben Michael Schmitz, genannt, „Hausi“. Er war die Seele des Vereins und geht nun im Dezember in den verdienten Ruhestand, doch vorher arbeitet er seinen Nachfolger schon ein. Danke für deinen Einsatz in all den Jahren.

Nun wird es abends schneller dunkel und der Herbst steht vor der Tür und nicht mehr lange, dann beginnt die Zeit der Ruhe und Besinnlichkeit. Genießt die Zeit in eurem Verein und bleibt alle gesund.

### *Die Kunst des Lebens*

*Leicht zu leben ohne Leichtsinn,  
heiter zu sein ohne Ausgelassenheit,  
Mut zu haben ohne Übermut-  
Das ist die Kunst des Lebens.*

*Theodor Fontane*



## Inhalt

03 Vorwort	14 Wandertag	26 Selbstverteidigung
04 160 Jahre TV Ratingen	15 Rehasport	28 Fechten
06 Jubiläen	16 Fitnessstudio	32 Schwimmen
08 Politischer Austausch	18 HYROX	34 Feriencamps
09 3. Ratinger Firmenlauf	19 Gerätturnen	36 Neu im Team
10 Hobby Horsing Turnier	22 Hockey	38 Termine
11 Spiel- und Sportfest	24 Badminton	
12 TV Open Air	25 Karate	

# ► 160 JAHRE TV RATINGEN Jubiläumsfeier

## Ein Jubiläum mit Glanz, Gästen und großen Impulsen

Am Samstag, den 13. September 2025, feierte der Turnverein Ratingen 1865 e.V. sein 160-jähriges Bestehen – ein Fest, das Vereinsgeschichte, Sport und Gemeinschaft in den Mittelpunkt stellte und zahlreiche Gäste aus Sport, Politik und Gesellschaft zusammenführte.

Nach der Eröffnung durch Präsident Sven Pallesen begrüßte die Vorsitzende Claudia Erwes-Sidar die Anwesenden mit einer eindrucksvollen Eröffnungsrede, in der sie die lange Tradition des Vereins würdigte und zugleich den Blick auf die Zukunft richtete. Im Anschluss richteten mehrere Ehrengäste ihre Worte an den Verein: Bürgermeister Klaus Pesch hob die Bedeutung des TV Ratingen für die Stadt hervor, Dr. Michael Timm, Präsidiumsmitglied des Landessportbundes NRW, würdigte die Rolle des Vereins als wichtigen Motor des Breitensports, und Annette Mick-Teubler, stellvertretende Landrätin des Kreises Mettmann, überreichte anlässlich des Jubiläums die Ehrengabe des Kreises. Ergänzt wurden die Grüßworte durch Michael Weigerding, der für den Kreissportbund Mettmann sprach, sowie Boris Schmidt, den Vorsitzenden des Freiburger Kreises, der im Namen des bundesweiten Zusammenschlusses großer Sportvereine gratulierte.

Für den musikalischen Rahmen sorgte die Tragödchen-Band Ratingen, die den festlichen Charakter der Veranstaltung mit passenden Beiträgen unterstrich. Einen inhaltlichen Höhepunkt bildete der Impulsbeitrag von Prof. Dr. Lorenz Narku Laing. Unter dem Titel „Diversität als Zukunftschance: Impulse für einen nachhaltigen und inklusiven Sportverein 2040“ begeisterte er das Publikum und lieferte wertvolle Denkanstöße für die Vereinsentwicklung von morgen.

Auch die sportliche Seite kam nicht zu kurz: Mit einer schwungvollen Präsentation stellte sich die jüngste Sportart des Vereins, das Hobby Horsing, vor und sorgte für viel Applaus. Charmant und unterhaltsam führte Moderator Matthias Esch, bekannt aus DAZN, dem Podcast „Gästekurve“ und „Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs“, durch das gesamte Programm.

Zum Ausklang lud ein reichhaltiges Kaffee- und Kuchenbuffet die Gäste zum Verweilen ein und bot Gelegenheit für viele gute Gespräche. Die Jubiläumsfeier machte eindrucksvoll deutlich, dass der TV Ratingen nicht nur stolz auf seine 160-jährige Geschichte zurückblickt, sondern auch bestens für die Zukunft gerüstet ist – vielfältig, inklusiv und voller Tatendrang.





## ► Jubiläen

**20 Jahre voller Engagement –  
Danke, Heike!**

Am 1. August 2025 feierte unsere liebe Kollegin Heike ihr 20-jähriges Betriebsjubiläum. Seit dem 1.8.2005 ist Heike hauptberuflich Teil unseres Teams. Bis zum 30.07.2023 war sie die gute Seele des Fitness-Studios in Ratingen Ost – als Serviceleiterin hatte sie nicht nur die Kolleg:innen, sondern auch die Immobilie stets im Blick. Seit dem 1.8.2023 unterstützt sie genauso herzlich die Geschäftsstelle in der Verwaltung – und hat dort ihre neue Berufung gefunden: die Buchhaltung. Doch Heikes Geschichte im Verein begann schon viel früher – als engagierte Schwimmutter, die sich ehrenamtlich in der Schwimmabteilung einbrachte und schließlich sogar die Abteilungsleitung übernahm.

Liebe Heike, wir danken dir von Herzen für deine Treue, deinen Einsatz und deine positive Energie – auf viele weitere gemeinsame Jahre! Wir freuen uns, dass Du Teil unserer TV Ratingen Familie bist.

**25 Jahre voller Bewegung, Engagement  
und Herzblut – Danke, Ralf**

Unser Kollege Ralf Kastner ist seit 25 Jahren als Diplom-Sportlehrer Teil unseres Vereins – und was für ein Weg liegt hinter ihm! Nach seinem Studium begann Ralf am 1. August 2000 seinen Weg bei uns und war von Anfang an ein Motor für den Verein. Mit viel Leidenschaft hat er die Kindersportschule aufgebaut und über viele Jahre betreut. Als Trainer in der Schwimmabteilung und als Sportlehrer in unserem Bewegungskindergarten „Springmäuse“ hat er Generationen von Kindern begleitet. Heute ist Ralf Ressortleiter Breitensport und Wettkampfsport, betreut unsere hauptamtlich geführten Abteilungen und ist zusätzlich Fachbereichsleiter Schwimmen und erfolgreicher Trainer der 2. Wettkampfmannschaft. Lieber Ralf, danke für deine Energie, deine Ideen und deinen unermüdlichen Einsatz für unseren Verein.

Wir freuen uns, dass Du so viele Jahre Teil der TV Ratingen Sportfamilie bist. Auf die nächsten 25 Jahre!

**CERI Service**

[www.ceri-service.de](http://www.ceri-service.de)

- ✓ Gebäudereinigung
- ✓ Grünanlagenpflege
- ✓ Hausmeister Service
- ✓ Hotelvollservice
- ✓ Hygieneartikel
- ✓ Kliniken Service
- ✓ Personal Service



# OPR

## Orthopädische Privatpraxis Ratingen



Kompetenz und Erfahrung in der  
Orthopädischen Privatpraxis Ratingen

### Unsere Leistungen

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

### 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

Dr. med. Tim Adams  
Hauser Ring 10, 40878 Ratingen  
Telefon 02102 / 148 161 0  
[info@orthopaede-ratingen.de](mailto:info@orthopaede-ratingen.de)  
[www.orthopaede-ratingen.de](http://www.orthopaede-ratingen.de)

## ► POLITISCHER AUSTAUSCH mit Ina Besche-Krastl



Am Donnerstag, den 21.08.2025 durften wir zum zweiten Mal Ina Besche-Krastl, Landtagsabgeordnete der Partei Bündnis 90/die Grünen und Mitglied im Sportausschuss des Landtages NRW, begrüßen. Mitgebracht hatte sie die beiden Kommunalpolitiker Jörn-Eric Morgenroth und Thomas Kneisle.

Die Gespräche konzentrierten sich auf zentrale Themen, die uns als Verein täglich beschäftigen: Ehrenamt, bürokratische Hürden, Sportinfrastruktur, offener Ganztag, Schutz vor sexueller und interpersoneller Gewalt. Es war uns wichtig, die Herausforderungen und Anliegen, die uns am Herzen liegen, zu präsentieren und gemeinsam zu diskutieren.

Wir sagen Danke für den Besuch und freuen uns auf zukünftig über einen weiteren konstruktiven Austausch !



# 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](mailto:bewerbung@circet.de)

Am Stadion 3b  
40878 Ratingen

*Wir sind Ihre Zukunft!*

**circet**  
Deutschland



## ► 3. RATINGER FIRMENLAUF Wir waren dabei !

Als die TV-Ratingen-Runners gingen dieses Jahr 13 Läufer\*innen von uns beim "Ratinger Firmenlauf" an den Start! Mitarbeitende aus allen Bereichen waren: Unser Vorstand war gleich mit 3 Läufer\*innen dabei, aber auch Kolleg\*innen aus dem Fitnessstudio, dem Kindergarten, dem Reha-Sport, der Physiopraxis und der Geschäftsstelle gaben bei warmen 26 Grad alles, um nach 5 km ins Ziel zu kommen.

Es war warm und anstrengend, hat aber jede Menge Spaß gemacht! Alle sind sich einig: Nächstes Jahr sind wir wieder dabei!





## HOBBY HORSING TURNIER

### Rückblick - 1. Turnier beim TV Ratingen 1865 e.V.

Mit großer Freude blicken wir auf ein ganz besonderes Ereignis in unserem Vereinsleben zurück: Am 28. Juni 2025 fand auf unserem Gelände das allererste Hobby Horsing Turnier des TV Ratingen 1865 e.V. statt – ein Tag voller Begeisterung, Gemeinschaft und sportlichem Ehrgeiz.

Trotz der sommerlichen Temperaturen ließen sich unsere jungen Reiter\*innen die Freude nicht nehmen. Mit leuchtenden Augen und viel Teamgeist gingen sie insgesamt 85 Mal an den Start – ein überwältigender Beweis dafür, wie sehr der Hobby Horsing Trend auch bei uns angekommen ist.

#### Die Prüfungen im Überblick

In vier spannenden Wettbewerben konnten die Teilnehmenden ihr Können unter Beweis stellen:

- Zeitspringen, 20 cm Hindernisse (Alter: 5-7 Jahre)
- Zeitspringen, 40 cm Hindernisse (ab 7 Jahre)
- Zeitspringen, 50 cm Hindernisse (ab 8 Jahre)
- Stilspringen, 40 cm Hindernisse (ab 8 Jahre)

Die Atmosphäre war von Anfang an herzlich und unterstützend. Eltern, Geschwister, Vereinsmitglieder und Besucher feuerten die Kinder lautstark an und sorgten für eine wunderbare Stimmung am Rand des Parcours.

#### Kleine und große Erfolge

Jedes Kind, das teilgenommen hat, durfte sich über eine pinke Turnierschleife als Erinnerung freuen. Die Platzierten erhielten zusätzlich bunte Schleifen, und die drei Erstplatzierten jeder Prüfung wurden mit tollen Sonderpreisen belohnt. Die strahlenden Gesichter bei der Siegerehrung und der Ehrenrunde zeigten, wie viel Freude und Stolz in diesem Moment mitschwang.

#### Ein Dank an alle

Ein herzliches Dankeschön geht an alle Helfenden, die diesen Tag möglich gemacht haben, sowie an die vielen Zuschauerinnen und Zuschauer, die für eine tolle Atmosphäre gesorgt haben. Das Turnier war nicht nur sportlich ein voller Erfolg, sondern auch ein wunderschönes Beispiel für unser lebendiges Vereinsleben.

Wir freuen uns schon jetzt auf viele weitere gemeinsame Erlebnisse und hoffen, dass das Hobby Horsing Turnier zu einer festen Tradition im TV Ratingen wird!



## SPIEL- UND SPORTFEST Rückblick

Bei strahlendem Sonnenschein und bester Stimmung feierten wir in diesem Jahr unser Spiel- und Sportfest – und es war ein voller Erfolg! Zahlreiche Mitglieder, große wie kleine, nutzten die Gelegenheit, an den unterschiedlichsten Stationen sportlich aktiv zu werden und einfach einmal neue Sportarten auszuprobieren. Überall hörte man fröhliches Lachen, Jubelrufe und sah viele glückliche Gesichter.

Den feierlichen Startschuss setzte unsere Tanzabteilung, die mit einer schwungvollen Darbietung das Fest eröffnete. Gleich zu Beginn gab es damit einen festlichen Höhepunkt, der das Publikum sofort in Bewegung brachte und für beste Laune sorgte. Zum Abschluss unseres Sport- und Spieletages traten die Tänzerinnen und Tänzer noch einmal auf und runden mit einer weiteren großartigen Show den ereignisreichen Tag ab.

Ein weiterer Höhepunkt war die Jugendsportlerehrung. Unsere Fechter, Schwimmer, Leichtathleten und Turner haben im vergangenen Jahr tolle Leistungen erbracht. Für ihr Engagement und sportliches Können wurden sie feierlich ausgezeichnet. Jeder von ihnen erhielt eine Urkunde, eine Medaille und zusätzlich einen kleinen Gutschein als Anerkennung des Vereins. Der Stolz und die Freude bei Kindern, Jugendlichen, Eltern und Zuschauern waren unübersehbar.

Natürlich kam auch der Spaß für die jüngsten Teilnehmer nicht zu kurz: Rund 200 Kinder meisterten mit Begeisterung das Kibaz, sammelten ihre Stempel und konnten danach stolz ihre Urkunde sowie ein buntes Malbuch mit nach Hause nehmen.

Für das leibliche Wohl war den ganzen Tag über bestens gesorgt. Unser Grillstand hatte alle Hände voll zu tun, bis schließlich alle Würstchen und Steaks restlos verputzt waren. Auch am Kuchenbuffet herrschte Hochbetrieb – ob selbstgebackene Torten oder fruchtige Kleinigkeiten, für jede Naschkatze war etwas dabei.

Die Mischung aus Sport, Spiel, Gemeinschaft und Genuss machte das Fest zu einem herrlichen Tag, an den wir uns alle noch lange erinnern werden. Ein besonderer Dank gilt allen Helferinnen und Helfern, die durch ihre Unterstützung, Organisation und Verpflegung dieses Ereignis erst möglich gemacht haben.

Wir freuen uns schon auf das nächste gemeinsame Fest – und vielleicht auf noch mehr sportliche Abenteuer bei strahlendem Sonnenschein!



## ► TV OPEN AIR Sommer, Sonne, Vereinsfreude

### Über 400 Gäste feiern das TV Open Air beim TV Ratingen

Ein lauer Sommerabend, strahlender Sonnenschein und über 400 gut gelaunte Besucher: Das diesjährige TV Open Air auf dem Gelände des Turnvereins Ratingen 1865 e.V. war ein voller Erfolg – mitreißend, herzlich und musikalisch ein echtes Highlight.

Bereits am Nachmittag wurde der Vereinsgeist auf dem gesamten Gelände spürbar. Auf den Beachvolleyballfeldern, in der Turnhalle und in der Sparkassen-Arena kamen Sportbegeisterte jeden Alters ordentlich ins Schwitzen. Doch der eigentliche Höhepunkt folgte am Abend, als sich das Vereinsgelände in eine stimmungsvolle Open-Air-Location verwandelte.

Mit ihrer energiegeladenen Performance sorgte die Liveband „Martini and the Rocks“ für beste Unterhaltung und verwandelte das Vereinsgelände am Stadionring vor der Bühne in eine tanzende Menschenmenge. Von rockigen Klassikern bis zu modernen Partyhits – die Band begeisterte das Publikum und trug maßgeblich zur ausgelassenen Atmosphäre bei.

Auch kulinarisch ließ das Fest keine Wünsche offen: Frisch gebrillierte Steaks und Würstchen, erfrischende Getränke sowie sommerliche Cocktails rundeten das Open-Air-Erlebnis perfekt ab.

Ein besonderes Dankeschön gilt den zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, ohne deren Einsatz dieser Abend nicht möglich gewesen wäre. Ebenso geht der Dank an alle Besucherinnen und Besucher, die das Sommerfest durch ihre gute Laune und ihre Verbundenheit zum Verein zu etwas ganz Besonderem gemacht haben.

Das Team des TV Ratingen blickt bereits voller Vorfreude auf das nächste Jahr: „Mit euch, mit Musik, mit guter Laune und ganz viel Gemeinschaft – wir können es kaum erwarten!“







## ► WANDERTAG

### Der 1. TV-Wandertag war ein voller Erfolg!

Selbst das Wetter hat es gut gemeint, trocken mit Temperaturen um die 25°. Zeitversetzt sind drei Gruppen gestartet: Die 15 Ambitionierten sind pünktlich um 11 Uhr zu ihrer 15 km langen Tour losmarschiert. Vom Studio Ost aus ging es über den Mauerweg, durch Feld und Wald, durch Knittkuhl, an Ludenberg vorbei, einen Blick auf die Düsseldorfer Rennbahn und am Segelflughafen vorbei, durch den Aaper Wald nach Ratingen Süd. Hier hatten wir das Ziel schon fast vor Augen.

Eine zweite Gruppe wurde den "Fellnasen" gewidmet. Es waren zwar nur drei Fellnasen/Hunde dabei, trotzdem gab es 16 Fellfreunde, die um 12.30 Uhr am Angerbad zu ihrer 6 km langen Tour starteten. Selbst für langjährige Ratinger gab es dabei unbekannte Wege zu entdecken. Um den Stinkesberg herum und mit einigen Brombeer-Snack-Pausen erreichte auch diese Gruppe das gemeinsame Ziel.

Die neun "Junggebliebenen" bewältigten die 3,5 km mit Start um 13 Uhr am Angerbad. Die neu gestalteten Bleichwiesen am Poensgenpark waren ein Highlight dieser Kurzstrecke.

Das Ziel für alle Wanderer war der TV in Ratingen Mitte. Hier wurden wir um 14.30 Uhr mit großem Hallo sowie leckerem Kaffee und Kuchen begrüßt. Frisch gestärkt und nach einer gemütlichen Plauderrunde ging es für alle wieder nach Hause.

Es war ein gelungener Wandertag, bei dem auch die Gemeinsamkeit mit vielen Gesprächen nicht zu kurz kam. Das gemeinsame Fazit lautet: Wann geht's wieder los?



## Wir suchen dich!

**Unterstütze als Arzt oder Rettungskraft  
unsere Herzsportgruppen!**

► **REHASPORT**  
**Ärzte & Rettungskräfte  
gesucht!**

### **Wir brauchen Unterstützung für unsere Herzsportgruppen!**

Bereits seit vielen Jahren bieten wir mit unseren Herzsportgruppen ein perfektes Rehasportangebot für Menschen mit kardiologischen Beschwerden an. Damit unsere Herzsportstunden auch weiterhin regelmäßig stattfinden können, sind wir aktuell auf der Suche nach Ärzten und Rettungskräften (Rettungsassistenz, Notfallsanitäter, Rettungssanitäter), die unsere Gruppen betreuen möchten. Die Anwesenheit

eines Arztes oder Rettungskraft ist Voraussetzung, um die Gruppen stattfinden zu lassen. Während der Stunde steht der Arzt/die Rettungskraft den Gruppen teilnehmer\*innen bei Fragen zur Verfügung und wäre bereit in einer Notfallsituation zu agieren. Da dies glücklicherweise nur selten vorkommt, darf natürlich auch selbst mitgesportelt werden.

Falls ihr euch selbst angesprochen fühlt oder ihr jemanden kennst, der Lust hat uns zu unterstützen. Meldet euch gerne bei uns!

► [reha@tv-ratingen.de](mailto:reha@tv-ratingen.de) • 02102 2096 14

Die Einsätze werden immer im Voraus geplant. Bereits ein Einsatz im Monat hilft unseren Herzsportlern schon dabei, die Stunden regelmäßig stattfinden zu lassen! Der Einsatz wird selbstverständlich vergütet. Wir freuen uns auf eure Unterstützung!

Jürgen  
**Saemisch**  
  
**Sanitär + Heizung**

Inhaber: Julian Saemisch

► **02102-81575** · Bahnstraße 70 · 40878 Ratingen

- Sanitäre Installation
- Heizungsbau
- Öl- + Gasfeuerung
- Wärmepumpen
- Wartungsdienst



## ► FITNESSSTUDIO

### Sommer Cup & Abschlussgrillen – Ein voller Erfolg!

Zehn Wochen lang lief unser Sommer Cup und belohnte alle, die auch in der heißen Jahreszeit fleißig trainierten. Für jedes Training konnten Punkte gesammelt und anschließend in Lose umgetauscht werden – ein toller Anreiz, um dranzubleiben. Zum großen Finale waren alle Teilnehmer herzlich zum gemeinsamen Abschlussgrillen eingeladen. Über 250 Gäste folgten der Einladung, darunter auch Vorstand und Präsidium. Bei kühlen Getränken, leckerem Essen und der Musik von DJ Andreas Münster wurde gefeiert, gelacht und geklönt – bis in die späten Abendstunden. Natürlich durfte auch die Tombola nicht fehlen, bei der die gesammelten Lose in tolle Preise umgewandelt wurden. Die Stimmung war großartig und wir freuen uns schon jetzt auf den nächsten Sommer Cup. Den Termin können sich alle schon vormerken: ► **Freitag, 4. September 2026!**



**FITNESSSTUDIO**  
**Frischer Wind im Fitnessstudio**

Unser Fitnessstudio erstrahlt in neuem Glanz! In den vergangenen Wochen wurde nicht nur fleißig im Inneren gearbeitet, auch die Außenfassade hat einen neuen Anstrich erhalten und begrüßt Mitglieder und Gäste nun in einem frischen Look. Auch im Inneren hat sich einiges getan: In den Damen- und Herrenumkleiden wurden neue Fenster eingebaut, die sich nun per Motor und Fernbedienung bequem öffnen und schließen lassen – für noch mehr Komfort und Frischluft. Doch damit nicht genug: Auch der neue Testraum nimmt langsam Gestalt an: Die Arbeiten sind in vollem Gange, und wir freuen uns schon darauf, euch bald auch dort willkommen zu heißen. Vielen Dank an alle Beteiligten, die diese Verschönerungen möglich machen! Mit diesen Maßnahmen möchten wir die Aufenthaltsqualität weiter steigern und die Trainingsumgebung noch attraktiver gestalten – für ein rundum positives Sporterlebnis.



**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](mailto:info@wo-ge-ra.de)  
Internet: [www.wo-ge-ra.de](http://www.wo-ge-ra.de)

## HYROX

### HYROX WM und Aktionstag

Am Sonntag, den 15.06.25 traten unsere beiden Athletinnen Lena Zimmermann und Svenja Gayk bei der Hyrox WM in Chicago an. Nach ihrer Qualifikation in Hamburg im vergangenen November (1. Platz AG 40-49) und der Hyrox EM in Wien im Februar (3. Platz AG 40-49), war dies der krönende Abschluss einer erfolgreichen Saison der beiden. Gemeinsam mit den besten Hyrox Athletinnen der Welt gingen sie an den Start, um die tolle Atmosphäre am Navy Pier in Chicago zu genießen und sich von der ausgelassenen Stimmung der Zuschauer mitreißen zu lassen. Auch wenn die beiden krankheitsbedingt nicht an ihre Bestleistungen anknüpfen konnten, bleibt es ein unvergessliches Event, mit vielen Eindrücken und Erfahrungen.

Um die zwei auch aus der Ferne zu unterstützen, richteten wir am selben Tag den ersten großen TV Ratingen Hyrox Day aus. Ein Nachmittag voller verschiedener Mitmachangebote rund um das Thema Hyrox erwartete alle Interessierten auf unserem Gelände am Stadionring.

An unterschiedlichen Mini Challenges konnte man sein Können gegen andere testen – wer schafft die meisten Burpees in einer Minute? Wem gelingen die meisten Wallballs ohne Unterbrechung und wer kann die vorgegebene Distanz mit dem Gewichtsschlitten am schnellsten überwinden? Diese und weitere abwechslungsreiche Aufgaben boten viel Spaß und weckten den Ehrgeiz. Mit der freundlichen Unterstützung von Orthomol Sport war auch an unserem Glücksrad stets viel los. Geschenkt gab es aber auch hier nichts. Einmal Glücksrad Drehen musste sich mit 10 Burpees „erkaufen“ werden. Dafür winkten tolle Sofortgewinne von Orthomol Sport.

Wer sich an dem Tag allerdings besonders herausfordern wollte, nahm am PFT teil. Der Physical Fitness Test ist der standardisierte Fitnesstest von Hyrox und besteht aus insgesamt 6 Stationen: 1000 m Laufen, 50 burpee broad jumps, 100 Ausfallschritte, 1000 m Rudern, 30 hand release push ups (Liegestütze, bei denen der Oberkörper abgelegt und die Hände vom Boden gelöst werden) und 100 wall balls.

Jeder, der diesen Test erfolgreich absolvierte, durfte sich über das offizielle Hyrox PFT Patch freuen. Je nach erreichter Zeit erhält man dieses in Gold, Silber oder Bronze.

Nach dem sportlich anstrengenden Teil freuten sich alle über die wohlverdiente Stärkung in Form einer kleinen Pizzaparty, bei der die ausgelaugten Kohlenhydratspeicher wieder aufgefüllt werden konnten.

Gemeinsam wurde der Live Ticker der WM in Chicago auf der Leinwand verfolgt und die Dauermen für unsere beiden Athletinnen vor Ort gedrückt und der Tag so ausklingen gelassen.





## ► GERÄTTURNEN Mini-Pokalwettkampf

### Erfolgreicher Mini-Pokalwettkampf der kleinen Wettkampfgruppe der Turnerinnen

Am Samstag, den 21. Juni 2025 fand in Wülfrath der Pokalwettkampf im Einzel für die Turnerinnen der Mini-Wettkampfgruppe (Altersklassen 4-8 Jahre) statt. Insgesamt haben 12 Turnerinnen in drei Jahrgangsstufen teilgenommen. Jede Turnerin konnte an allen vier Geräten (Sprung, Reck, Balken, Boden) ihr Können zeigen.

Im Jahrgang 2017 sind insgesamt fünf Mädchen gestartet. Maxima von Bonn kam auf den 14. Platz. Lilly Doege errang Platz 7 und Sarah Jung erturnte sich den 4. Platz. Emilie Anger holte sich trotz kleiner Verletzung den 3. Platz und erhielt somit den Bronzepokal. Die Turnerin Mila Palic erturnte sich den 2. Platz und konnte sich über einen Silberpokal freuen. Tolle Leistung aller Turnerinnen!

Im Jahrgang 2018 starteten drei Turnerinnen. Marie Becker erkrankte leider kurzfristig und konnte an diesem Tag nicht starten. In diesem Jahrgang kam Holly Hewitt auf den 11. Platz. Olaia Ortego-de la Torre erhielt einen Bronzepokal und landete somit auf Platz 3.



Franziska Siebenmorgen erturnte sich erfolgreich den 1. Platz und erhielt den Goldpokal. Wirklich alle super gemacht!

Unsere Jüngsten Turnerinnen des Jahrgangs 2019 und jünger haben zum ersten Mal an einem Wettkampf teilgenommen. Louise Anger und Alicia Shatalov waren im gesamten Wettkampf im Jahrgang 2020 sogar die jüngsten Turnerinnen an diesem Tag und erzielten Platz 6 und Platz 7. Die Turnerinnen Nieke Hovermann und Anni Wittkamp erhielten den 3. bzw. den 4. Platz. Das haben alle echt prima gemacht!

An dieser Stelle noch mal unseren herzlichsten Dank an alle Helferinnen unserer Mini-Wettkampf-Gruppe (Lynn K., Leni P., Mia F., Nele D., Lea T., Filippa K. und Mia O.) und natürlich auch den Eltern, die uns immer fleißig unterstützen. Wir Trainerinnen der „Minis“ sind sehr stolz auf alle Turnerinnen und wünschen Ihnen für den nächsten Wettkampf viel Erfolg! Eure Trainerinnen Tanja Rieger-Jekutsch und Lilli Lüke

**Vodafone**  
**Shop Ratingen**  
**Inh. Marcus Meloefski**  
**Am Alten Steinhaus 4**  
**40878 Ratingen**

**Together we can**



## ► GERÄTTURNEN Verbandsgruppen- Einzel-Wettkampf

Am 25. Mai 2025 fand in Wuppertal der zweite Einzelwettkampf in der Verbandsgruppe statt. Aus unserer Gerätturn-Wettkampfgruppe haben 14 Turnerinnen an diesem Wettkampf teilgenommen. Jede Turnerin musste an allen vier Geräten (Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden) turnen.

Im ersten Durchgang turnten unsere jüngsten Mädchen mit dem Jahrgang 2016. Ella Schwarzwald erreichte den 15. Platz, Mia Koschate den 19. Platz und Anastasia Shatalov den 29. Platz (von 36 Teilnehmerinnen). In der zweiten Wettkampfklasse erzielte Hedy Engelhardt den 21. Platz, Julica Kohlen den 24. Platz, Ella Doege den 26. Platz und Lea Brune den 27. Platz (von insgesamt 42 Teilnehmerinnen).

Im 2. Durchgang bewiesen sich unsere Turnerinnen des Jahrgangs 2012: Sophia Baumeier holte den 5. Platz, Liana Kienzler den 8. Platz und Lea Marie Tiedchen den 22. Platz (von 40 Teilnehmerinnen). Sophia und Liana haben sich somit für das Landesfinale des Rheinischen Turnerbundes am 06. Juli 2025 qualifiziert.

Leonie Bolz erreichte in ihrer Wettkampfklasse den 8. Platz von 33 Teilnehmern und darf auch beim Landesfinale starten. Lynn Kunda zeigte sehr gute Turnleistungen und errang den 1. Platz mit der Goldmedaille. Mia Franken erzielte den 10. Platz. Beide qualifizierten sich für das Landesfinale. Filippa Krause gewann in ihrer Wettkampfklasse (Jg 2007 u. älter) den 4. Platz und hat sich auch für das Landesfinale qualifiziert.

Es haben sich somit insgesamt sechs Turnerinnen für das Landesfinale des Rheinischen Turnerbundes im Einzelturnwettkampf am 06. Juli 2025 qualifiziert.

## G. Blumentrath

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



Fliesenfachgeschäft  
Meisterbetrieb  
für Fliesenverlegung  
und Granitarbeiten

## ► GERÄTTURNEN

### 5 Turnerinnen beim Landesfinale des Rheinischen Turnerbundes

5 Turnerinnen beim Landesfinale des Rheinischen Turnerbundes am 06.07.2025

Nach 2 Qualifikationswettkämpfen nahmen fünf Turnerinnen unserer Gerätturn-Wettkampfgruppe die Teilnahme für den letzten Wettkampf dieser Qualifikationsreihe, dem Landesfinale des Rheinischen Turnerbundes, teil. Dieser fand am 06. Juli 2025 in Schwalmtal statt. Jede Turnerin musste an allen vier Geräten (Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden) turnen.

Unsere Turnerinnen starteten in vier unterschiedlichen Wettkampfgruppen. Auch wenn es diesmal nicht für einen Treppchenplatz reichte, zeigten unsere Turnerinnen tolle Leistungen. Liana Kienzler erzielte Platz 9 und Sophia Baumeier Platz 29 in der gleichen Wettkampfgruppe. Die anderen Turnerinnen starteten alleine in ihrer Wettkampfgruppe und erzielten folgende Plätze: Lynn Kunda Platz 5, Filippa Krause Platz 15 und Leonie Bolz Platz 25.



## ► GERÄTTURNEN

### 3x Goldmedaille beim Mannschaftswettkampf

Am 29. Juni 2025 fand in Velbert der erste Mannschaftswettkampf des Turnverbands Mettmann statt. Aus unserer Gerätturn-Wettkampfgruppe haben 3 Mannschaften an diesem Wettkampf teilgenommen. Aus jeder Mannschaft durften alle Turnerinnen an allen vier Geräten (Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden) turnen.

Unsere erste Gruppe mit den Turnerinnen Liana Kienzler, Sophia Baumeier, Lena Tolksdorf, Julica Kohlen und Elle Doege erzielten den 1. Platz. Im zweiten Durchgang erreichte unsere zweite Mannschaft mit den Turnerinnen Lea Brune, Anna Tolksdorf, Mia Koschate, Ella Schwarzwald und Anastasia Shatalov auch die Goldmedaille. Unsere dritte Mannschaft mit den Turnerinnen Lynn Kunda, Leni Pregel, Mia Franken, Leonie Bolz und Lea Marie Tiedchen holten sich ebenfalls zielsicher den 1. Platz.

Wir sind sehr stolz auf unsere erfolgreichen Gerätturnerinnen! Es ist beeindruckend, dass sich alle Teams für den Verbandsgruppen Mannschaftswettkampf am 9. November 2025 weiterqualifiziert haben.

Wir wünschen allen Turnerinnen weiterhin viel Erfolg und Spaß beim Gerätturnen!

Das Trainerteam: Claudia Krause, Lilli Lüke und Stefanie Kienzler



## ► HOCKEY

### Sommer-Camp und Endrunden-Quali unserer wu12 und mu10

Die Sommerferien standen für unsere Hockeyabteilung ganz im Zeichen von Spaß, Sport und Gemeinschaft. 34 Kinder der Jahrgänge 2011 bis 2020 nahmen am diesjährigen Hockeycamp teil und erlebten abwechslungsreiche Tage auf dem Platz. Neben Spielformen und Techniktraining wurde viel Wert auf Spaß und auch jahrgangsübergreifenden Teamgeist gelegt.

So füllten Groß und Klein die Pausen gemeinsam mit alten Klassikern wie Quartett und Memorie oder sonnten sich auf dem Platz bei den hochsommerlichen Temperaturen.

Deshalb durfte natürlich auch der Wasserspass nicht fehlen - zur großen Freude aller Beteiligten. Ob unter dem Sprenger oder auf der Rutschbahn, die Abkühlung hat jeder mitgenommen.

Ein Highlight zum Abschluss war wie immer auch das traditionelle „Trainer-gegen-Kinder“-Spiel, welches dieses Jahr die Kinder für sich entscheiden konnten. Das Trainerteam freut sich bereits auf die Revanche im nächsten Jahr!

Doch nicht nur beim Camp gab es Grund zur Freude: Unsere wu12 hat sich aktuell als Tabellenerster und unsere mu10 als Tabellenzweiter für die Endrunde der jeweiligen Altersklasse qualifiziert! Mit großem Einsatz, Kampfgeist und Teamwork konnten die Mädels und Jungs ihre Gruppen souverän für sich entscheiden und ziehen nun voller Motivation in die Endrunden ein. Ein toller Erfolg, auf den beide Teams stolz sein dürfen.

Wir gratulieren unserer wu12 und unseren mu10 herzlich zu diesem starken Ergebnis und drücken ihnen für die anstehenden Spiele die Daumen.



## ► HOCKEY

### Doppel-Aufstieg perfekt

#### Herren nun auch auf dem Feld erfolgreich

Nach der souveränen und ungeschlagenen Hallensaison mit dem verdienten Aufstieg in die 2. Verbandsliga, haben die Herren des TV Ratingen nun auch auf dem Feld Historisches geschafft: Mit einem



packenden 1:1-Unentschieden im Relegationsspiel gegen den Viersener THC krönte sich das Team zum Doppel-Aufsteiger und spielt in der kommenden Feldsaison in der 1. Verbandsliga. Damit hat die Mannschaft ihren zweiten Aufstieg in diesem Jahr und den Dritten Aufstieg in der noch sehr jungen Geschichte der Mannschaft geschafft. Aber der Reihe nach:

Der Weg dorthin war geprägt von spielerischem Fortschritt, taktischer Weiterentwicklung und mannschaftlicher Geschlossenheit. Bereits zum Saisonauftakt deutete das Team mit einem 1:1 gegen den späteren Meister Düsseldorfer HC 3 an, dass es in der Liga oben mitspielen würde. Es folgten überzeugende Siege – unter anderem ein deutlicher 7:0-Erfolg gegen Preußen Duisburg – die das Selbstbewusstsein stärkten. Lediglich gegen den DHC ließ man Punkte liegen und agierte ansonsten souverän.

Nach der Aufstiegssaison in der Halle musste zunächst ein Nachholspiel gegen Uhlenhorst Mülheim IV bestritten werden. Hier machte sich ein Trainingsrückstand auf dem Feld bemerkbar, das Spiel endete nur 2:2. Auch das darauffolgende Rückspiel gegen den DHC verlief unglücklich und wurde mit 2:4 verloren. Trotz dieser Rückschläge schloss der TV Ratingen die reguläre Saison als Tabellenzweiter ab und qualifizierte sich damit für die Relegation in Viersen.

In der entscheidenden Phase zeigte das Team dann sein bestes Hockey der Saison. Mit einem souveränen 4:1-Erfolg über Eintracht Dortmund legte man den Grundstein für das alles entscheidende Spiel gegen Viersen. Dort reichte bereits ein Unentschieden zum Aufstieg – und es wurde ein denkwürdiges Spiel für die Geschichtsbücher. Früh geriet der TVR durch ein unglückliches Eigentor in Rückstand, kurz darauf folgte eine Zehn-Minuten-Unterzahl durch eine Zeitstrafe. Trotz dieser widrigen Umstände ließ sich die Mannschaft nicht aus der Ruhe bringen und erspielte sich im weiteren Verlauf zahlreiche Torchancen sowie Strafecken. Die Erlösung folgte allerdings erst 90 Sekunden vor Abpfiff: Ein Nachschuss nach einer kurzen Ecke durch Daniel Pöchhacker führte zum viel umjubelten Ausgleich – und damit zum Aufstieg.

Mit diesem Ergebnis ist der TV Ratingen nach nur dreieinhalb Jahren Mannschaftsbestand sowohl in der Halle als auch auf dem Feld in der 1. Verbandsliga angekommen – ein bemerkenswerter Erfolg für das junge Team und ein deutliches Zeichen für die kontinuierliche Aufbuarbeit der letzten Jahre. Die Mannschaft hat sich mit Leidenschaft, Disziplin und Teamgeist ihre neue sportliche Heimat erarbeitet – und darf sich nun auf ein spannendes nächstes Kapitel freuen.



Osteopathie-Praxis Ratingen · Bo Pfeiffer  
Konrad-Adenauer-Platz 18 · 40885 Ratingen  
Tel. 02102/5793179  
[info@osteopathiepraxis-ratingen.de](mailto:info@osteopathiepraxis-ratingen.de)  
[www.osteopathiepraxis-ratingen.de](http://www.osteopathiepraxis-ratingen.de)



**OSTEOPATHIE-PRAXIS**  
Ratingen · Bo Pfeiffer

Praxis für Osteopathie, Sport-Osteopathie und Kinder-Osteopathie



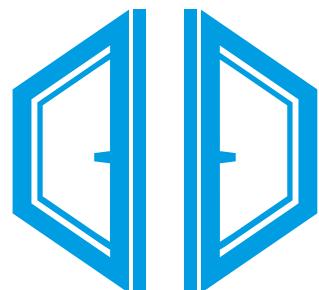
► **BADMINTON**  
**Muchas gracias  
querido Gianni!**

Nach fast 2 Jahren Betreuung unserer Jugend-Abteilung verlässt Gianni Köpp leider den TV und macht sich auf große Reise. Er hat sich entschieden, seine Zelte für immer im sonnigen Spanien aufzuschlagen.

Wir danken Gianni sehr für sein tolles Engagement für die Badminton-Jugend und wünschen ihm beruflich und privat alles Gute!

Zum Abschied wurde ihm eine „Original“-Flasche Ratinger Sekt (als Erinnerung an die schöne Zeit beim TV) und eine Rolle „anständiger“ Federbälle überreicht. Das geschah offensichtlich in weiser Voraussicht, da er berichtet, dass in seiner neuen Wahlheimat nur mit synthetischen Bällen gespielt wird. Für einen begeisterten Badmintonspieler wie Gianni ist das natürlich nur sehr schwer zu ertragen. Es gibt also auch in Spanien noch viel an Überzeugungsarbeit für dich zu tun Gianni...

Das Jugendtraining wird nun von Finja Schütz (vorne links im Bild) alleine geleitet. Sie begeistert jeden Samstag in der Zeit von 11 Uhr bis 13 Uhr in der Turnhalle an der Wiesenstraße alle Kinder und Jugendlichen bis 17 Jahren für den schnellsten (und wahrscheinlich schönsten) Schlagsport der Welt.



**Schwaab**  
Fenster · Türen

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

**[schwaab-fenster.de](http://schwaab-fenster.de)**



## ► KARATE

### Erfolgreiche Karate-Prüfung beim TV Ratingen

Am 30. Juni 2025 fand zum 38. Mal eine Gürtelprüfung der Karateabteilung des TV Ratingen statt – ein ganz besonderes Ereignis, das auf eine lange Tradition zurückblickt. Die erste Aufnahmeprüfung wurde bereits am 3. Juli 2002 unter der Leitung von Trainer und Prüfer Leonardo Zangara durchgeführt.

Auch in diesem Jahr stellten sich zahlreiche Karateka der Herausforderung, ihr Können unter Beweis zu stellen und den nächsten Kyu-Grad zu erreichen. Die Prüfung wurde in zwei Gruppen unterteilt: Kinder und Erwachsene.

Einige Teilnehmer hatten sich fast ein ganzes Jahr intensiv vorbereitet, andere – insbesondere die jüngeren Sportler – benötigten nur ein halbes Jahr, um die Anforderungen der ersten Prüfungsstufe zu erfüllen. Für alle war es ein spannender und erfolgreicher Tag, an dem der Trainingsfleiß sichtbar belohnt wurde.

Wir gratulieren herzlich folgenden Prüflingen zu ihren bestandenen Gürtelprüfungen:

#### ► Kinder:

##### **9. Gürtel Kyu (Weiß-Gelb):**

Dzan Sehic, Berat Udu, Aras Son

##### **8. Gürtel Kyu (Gelb):**

Anton Miesner, Ruichen Zhang, Cayan Erdogan, Jonathan Wehner, Fabian Jean



#### **7. Gürtel Kyu (Orange):**

Richard Wehner

#### **► Erwachsene:**

##### **8. Gürtel Kyu (Gelb):**

Christoph Fox, Sara Sliskovic

##### **7. Gürtel Kyu (Orange):**

Anna Könner, Justus Hüsig

##### **6. Gürtel Kyu (Grün):**

Mia Lückenthal, Petra Clemens Keoke, Kirsten Laackmann, Thomas Fricke, Nassrin Sadeghi

Ein großer Dank gilt dem Trainer Leonardo Zangara, der die Sportler mit viel Engagement vorbereitet und die Prüfung souverän geleitet hat. Wir freuen uns bereits auf die nächste Gürtelprüfung – Ossi!



## ► SELBSTVERTEIDIGUNG

### Widerstand beginnt im Kopf

#### Großes Interesse an Selbstverteidigungskursen in den Senioren-Treffs

Er sieht ganz unscheinbar aus, wie ein schwarzer Stift. Und doch kann er ein hilfreiches Mittel sein, um sich gegen körperliche Angriffe wehren zu können: Die Rede ist von dem Kubotan. Das ist ein kleines, handliches Verteidigungsinstrument, das als Schlüsselanhänger mitgenommen werden kann. Gelernt haben dies die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Selbstverteidigungskursen, die in den vergangenen Wochen in den Begegnungsstätten Süd, West und auch in Mitte stattgefunden haben.

„Es fühlt sich schon gut an, so ein Ding in der Hand zu halten, wenn ich am Abend unterwegs bin. Es gibt mir ein wenig Sicherheit“, sagte eine der Teilnehmerinnen. „Ob ich mich dann wirklich wehren kann, wenn mich jemand angreift, weiß ich nicht – aber mit mehr Selbstbewusstsein wächst bestimmt auch meine Kraft.“

Die Selbstverteidigungskurse für Ältere waren Teil einer Projektreihe zur Seniorensicherheit. In Gruppen mit jeweils rund 20 Personen übten die „Best-Agers“ mit dem erfahrenen Referenten Jürgen „Jojo“ Wiediger vom TV Ratingen, ihre Fähigkeiten im Umgang mit brenzlichen Situationen zu verbessern. Wiediger



blickt auf 50 Jahre Erfahrung als Trainer zurück und hat insgesamt vier schwarze Gürtel in zwei Kampfsportarten.

Die Kurse begannen mit einer wichtigen Erkenntnis: „Alles passiert erst mal im Kopf“, referierte der Kursleiter. Es ginge vor allem darum, die Abläufe zu verinnerlichen und im Ernstfall schnell und richtig zu reagieren. Dabei wurde viel ausprobiert, gelacht und auch über eigene Erfahrungen gesprochen. „Man muss die Abläufe üben, damit sie im Ernstfall automatisch kommen“, sagte eine Teilnehmerin, die bereits einige brenzlige Situationen erlebt hat. „Es war sehr anschaulich, wie der Kursleiter uns einige Grundregeln vermittelt hat, das werde ich so schnell nicht vergessen.“

Auch die Verhältnismäßigkeit der Verteidigung wurde thematisiert. „Wenn mich jemand anfasst, kann ich das abwehren, muss - und darf - demjenigen aber nicht gleich das Auge ausschlagen“, erkannte ein Teilnehmer. Selber laut werden wurde ebenfalls als eine effektive Methode geübt, um in einer Gefahrensituation Aufmerksamkeit zu erregen oder einen Angreifer in die Flucht zu schlagen. „Das ist ja auch gar nicht so einfach, mich zu trauen, laut zu rufen. Gut, dass wir das hier mal ausprobieren – dann kann ich es im Notfall hoffentlich auch.“

Im Mehrgenerationentreff Tiefenbroich steht die Projektreihe zur Seniorensicherheit noch aus. Hier werden die Seniorinnen und Senioren mit Jugendlichen aus dem Jugendtreff Phoenix gemeinsam trainieren. „Wir hoffen, dass so gleichzeitig auch das Verständnis für die jeweils andere Generation gefördert wird“, sagt Treff-Leiterin Barbara Buscher-Sander.

Unsere Autorin hat es sich nicht nehmen lassen und sich für den Kurs im Treff Süd, für den sie auch als Ansprechpartnerin seitens des Seniorenrates zuständig ist, angemeldet. „Insgesamt standen drei Projekttage zur Verfügung, um sich unter Anleitung von Jojo Wiediger mit dem Thema Selbstverteidigung vertraut zu machen.“ Mit dem Mix aus wichtigen Informationen und praktischen Übungen hat er den Teilnehmenden Mut gemacht: Auch im reiferen Alter ist es nicht zu spät, sich mit dem Thema Selbstverteidigung zu beschäftigen. Was haben wir nun gelernt:

### **Selbstverteidigung ist Selbstschutz!**

Solange man stehen kann, ist man auf der sicheren Seite. Es ist wichtig zu verhindern, dass man fällt und am Boden liegt. Wichtig ist zu versuchen, möglichst wenig Schläge und Ähnliches abzubekommen. Möglichst viel Abstand zwischen sich und dem Angreifer halten. Erlaubt ist alles, was der eigenen Verteidigung nützt: von der flachen Hand, der Faust bis hin zum Stock, Schirm oder Gürtel. Sehr wichtig ist, Aufmerksamkeit zu erregen, damit Hilfe kommt – etwa laut schreien. Vor allem bei mehreren Angreifern ist es hilfreich, eine Wand hinter sich zu haben, die Schutz von hinten bietet. Gegebenenfalls schnell zu einer Wand zu laufen und sich dann mit dem Rücken zu ihr davor zu stellen. Bei Angriffen ist es wichtig, den eigenen Kopf, etwa mit den eigenen Armen, zu schützen.

Mein Fazit: Das Üben der verschiedenen Grifftechniken, die Verwendung von Gegenständen wie den Schirm zur Abwehr, und auch die Übungen, wie man am besten den Kopf schützt, haben ein gutes Gefühl vermittelt. Ich denke, nicht nur ich habe nun mehr Selbstvertrauen für den Fall des Falles – der aber hoffentlich nie eintreten wird.“ Trainer Jojo bietet beim TV Ratingen ein ständiges Judo-SV Training an. Auch ohne Fallen und Werfen. Für Jeden passend. Anne-Frank-Schule, dienstags 19:30 - 21:30 Uhr. Für TV-Mitglieder kostenlos.

(AB/Red)

## ► Drei Fragen an...

### **...Martina Schröder, Leiterin des Seniorentreffs Süd**

#### **1. Wie ist die Idee entstanden?**

Die Idee, einen Selbstverteidigungskurs für Senioren in unseren Treffs anzubieten, entstand aus dem Wunsch, die Sicherheit und das Selbstvertrauen der Älteren zu stärken. Viele Senioren möchten aktiv und unabhängig bleiben, doch manchmal sorgen sie sich um ihre Sicherheit im Alltag. Dabei wurde erkannt, dass einfache, auf Senioren abgestimmte Selbstverteidigungstechniken nicht nur helfen können, sich in unangenehmen Situationen besser zu schützen, sondern auch das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude fördern. Die Idee wurde zudem durch regelmäßige Gespräche mit unseren Besuchern inspiriert, die die Bedeutung betonten, in der vertrauten Umgebung Sicherheit erleben zu wollen. Der Kurs sollte eine angenehme, unterstützende Atmosphäre bieten, in der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, auch ihre Körpersprache zu nutzen, Gefahren frühzeitig zu erkennen und im Notfall ruhig und effektiv zu reagieren. So entstand die Idee, diesen Kurs in unseren Seniorentreffs anzubieten – um gemeinsam aktiv zu werden, Spaß zu haben und sich im Alltag sicherer zu fühlen.

#### **2. Es gab ja seitens der Seniorinnen und Senioren ein großes Interesse. Was waren die Hauptmotive, sich für das Projekt anzumelden?**

Die Seniorinnen und Senioren zeigten großes Interesse an dem Projekt, weil sie sich mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag wünschen. Viele von ihnen möchten lernen, sich in brenzligen Situationen besser verteidigen zu können, um sich wohler und unabhängiger zu fühlen. Außerdem war es ihnen wichtig, aktiv zu bleiben, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam positive Erfahrungen zu machen. Das Projekt bot ihnen die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten zu stärken und gleichzeitig Spaß zu haben.

#### **3. Welches Fazit ziehen Sie nach dieser Veranstaltung?**

Es war eine wunderbare Gelegenheit, um gemeinsam positive Erfahrungen zu sammeln und das Selbstvertrauen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu stärken. Es war schön zu sehen, wie engagiert und motiviert alle dabei waren, neue Fähigkeiten zu erlernen und sich aktiv mit anderen auszutauschen. Die Atmosphäre war von gegenseitigem Respekt, Freude und einem echten Gemeinschaftsgefühl geprägt. Solche Veranstaltungen tragen dazu bei, das Gefühl von Unabhängigkeit und Wohlbefinden zu fördern und zeigen, wie wichtig es ist, sich regelmäßig Zeit für sich selbst und soziale Kontakte zu nehmen. Insgesamt war es eine bereichernde Erfahrung, die hoffentlich noch viele positive Impulse für den Alltag der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit sich bringt. Für mich als Leiterin ist es ein besonderer Höhepunkt zu erleben, wie so ein Projekt angenommen wird und genau den Nerv trifft.

(AB)

## ► FECHTEN

### Ratinger Säbelfechter gewinnen NRW-Landesmeisterschaften

Bei den NRW-Meisterschaften am 13./14. September in Bonn freute sich die Fechtabteilung des TV Ratingen über großartige Erfolge. Mit insgesamt zwei Titelgewinnen, drei Vizemeisterschaften sowie fünf Bronzemedailien unterstrichen die Ratinger Säbelfechter ihre starke Stellung in NRW.

In der Altersklasse U11 der Herren feierte der TV Ratingen einen spektakulären Dreifacherfolg: Gold, Silber und Bronze gingen allesamt an die Fechter des TVR. In einem hochklassigen Duell machten Jannik Timke und John von Sieg das Finale untereinander aus – mit dem besseren Ende für Timke, der sich die Goldmedaille sicherte. Moritz Bieberstein komplettierte das Podium mit einem hervorragenden dritten Platz, nachdem er erst im Halbfinale gegen seinen Teamkollegen Timke unterlegen war. Auch die weiteren U11-Platzierungen können sich sehen lassen: Louis Kindt erreichte einen starken 5. Platz, Lorenz Kraft wurde sehr guter Neunter. Damit darf sich der TVR über einen herausragenden Jahrgang 2015 freuen, der das Säbelfechten in NRW in dieser Altersgruppe derzeit dominiert.

Auch in der höheren Altersklasse U13 standen sich mit Giovanni La Cognata und Johnny Cui zwei Ratinger Fechter im Finale gegenüber. La Cognata konnte das auf hohem fechterischen Niveau geführte Duell für sich entscheiden und gewann damit die Goldmedaille. Den Triumph des TVR in dieser Altersklasse machte Emilia Bujara bei den U13-Damen perfekt, die einen beachtlichen dritten Platz erzielte.

Bei den U15 der Herren verpasste Niklas Timke den Turniersieg nur hauchdünn, als er das Finale gegen Jakob Negri vom TSV Bayer Dormagen mit 14:15 verlor. Dennoch durfte er sich über die Silbermedaille



freuen. Auch sein Mannschaftskollege Giovanni La Cognata und Clara Schmauck bei den U15-Damen glänzten mit hervorragenden Leistungen und sicherten sich jeweils die Bronzemedaille. Das gleiche gelang Tammo Hahn bei den U20 der Herren, der sich gegen die starke Konkurrenz erfolgreich behaupten konnte.

Mit diesen Erfolgen zeigte die Ratinger Säbel-Equipe unter Cheftrainer Vitaliy Chernous ihre beeindruckende Frühform in der noch jungen Saison 2025/26 und unterstrich, dass auch im weiteren Verlauf der Saison mit ihr zu rechnen ist.

#### ► Platzierungen des TV Ratingen bei den NRW-Meisterschaften im Einzelnen:

##### Herren U11:

1. Platz Jannik Timke, 2. Platz John von Sieg,
3. Platz Moritz Bieberstein, 5. Platz Louis Kindt,
9. Platz Lorenz Kraft

##### Herren U13:

1. Platz Giovanni La Cognata, 2. Platz Johnny Cui
- Herren U15:**

2. Platz Niklas Timke, 3. Platz Giovanni La Cognata,
7. Platz Jonas Schneider, 8. Platz Johnny Cui,
13. Platz Luis Maric

##### Herren U17:

10. Platz Hannes Carus, 13. Platz Niklas Timke

##### Herren U20:

3. Platz Tammo Hahn, 5. Platz Gereon Simons

##### Herren Senior:

6. Platz Tammo Hahn

##### Damen U13:

3. Platz Emilia Bujara, 5. Platz Lara Mekelburg

##### Damen U15:

3. Platz Clara Schmauck

##### Damen U17:

13. Platz Julie Bastron



## ► FECHTEN

### Gold- und Bronzemedailien für Fechter des TV Ratingen bei den Deutschen Meisterschaften

In der Altersklasse U15 haben Niklas Timke, Hannes Carus und Giovanni La Cognata großen Anteil an den Erfolgen ihres Landesverbands bei den Deutschen Meisterschaften der Säbelfechter.

Bei den Deutschen Meisterschaften der U15 am Wochenende 24./25. Juni in Eislingen (Baden-Württemberg) hatten die Fechter des TV Ratingen allen Anlass zur Freude. Mit der Goldmedaille für Niklas Timke sowie den Bronzemedailien für Hannes Carus und Giovanni La Cognata kämpften sich drei Fechter aus ihren Reihen in die Medaillenränge im Mannschaftswettbewerb. Gemeinsam mit den weiteren Teammitgliedern der ersten Mannschaft des Rheinischen Fechter-Bundes Justin Liu, Jannis Grohmann und Jakob Negri (alle TSV Bayer Dormagen) erfocht sich Timke den Meistertitel. In einem spannenden Finale gewannen sie gegen die erste Mannschaft des Bayerischen Fechterverbands verdient mit 45:35. Zuvor hatten sie dem mit Auswahlmannschaften aller großen deutschen Fechtverbände gespickten Turnier durch zum Teil beeindruckende Leistungen ihren Stempel aufgedrückt. Carus und La Cognata gewannen mit der zweiten Mannschaft des Rheinischen Fechter-Bundes zusammen mit Delin Su und Floyd Plützer (beide TSV Bayer Dormagen) die Bronzemedaille. Gegen die favorisierte erste Mannschaft des Württembergischen Fechterbunds wuchs die rheinische Equipe über sich hinaus und schlug diese im kleinen Finale um Platz 3 überraschend deutlich mit 45:25.

Auch im Einzelwettbewerb der Deutschen Meisterschaften in der Altersklasse U15 erreichten die Ratinger Fechter starke Platzierungen. Hannes Carus und Niklas Timke erzielten mit großartigen Gefechten

den neunten (Carus) bzw. elften (Timke) Platz, ihre Teamkollegen Giovanni La Cognata und Philipp Beul erkämpften sich nach starken Auftritten die Plätze 15 (La Cognata) und 18 (Beul). Bei den Damen erfocht sich die Ratingerin Julie Bastron einen sehr guten 16. Platz und erreichte im Mannschaftswettkampf mit ihrem Team, der dritten Auswahlmannschaft des Rheinischen Fechter-Bundes, einen respektablen achten Platz.

Mit dem ausgezeichneten Abschneiden bei den Deutschen Säbelfechtmeisterschaften setzte die Fechtabteilung des TV Ratingen im U15er-Bereich den krönenden Schlusspunkt unter eine erfolgreiche Fechtsaison 2024/2025 und stellte einmal mehr unter Beweis, dass die Nachwuchsschmiede von Cheftrainer Vitaliy Chernous über hoffnungsvolle Fechttalente verfügt.

#### ► Platzierungen der Ratinger Fechter bei den Deutschen Meisterschaften der U15 im Einzelnen:

##### Mannschaftswettbewerb:

###### **Herren U15:**

1. Platz Team Nordrhein 1 (mit Niklas Timke)
3. Platz Team Nordrhein 2 (mit Hannes Carus und Giovanni La Cognata)
8. Platz Team Nordrhein 3 (mit Philipp Beul)

###### **Damen U15:**

8. Platz Team Nordrhein 3 (mit Julie Bastron)

##### Einzelwettbewerb:

###### **Herren U15:**

9. Platz Hannes Carus
11. Platz Niklas Timke
15. Platz Giovanni La Cognata
18. Platz Philipp Beul

###### **Damen U15:**

16. Platz Julie Bastron



## ► FECHTEN

### Säbelfechter des TV Ratingen werden Deutsche Meister

Bei den Deutschen Meisterschaften der U13 und U17 am Wochenende 31. Mai/1. Juni in Nürnberg hatte die Fechtabteilung des TV Ratingen Grund zu jubeln. Mit Giovanni La Cognata und Jonas Schneider gewannen zwei Fechter aus ihren Reihen die Deutsche Meisterschaft im Mannschaftswettbewerb der U13 Herren. Zudem holte die TVR-Fechterin Clara Schmauck die Vizemeisterschaft im Mannschaftswettbewerb der U13 Damen.

Schneider und La Cognata erkämpften sich gemeinsam mit den weiteren Teammitgliedern der ersten Mannschaft des Rheinischen Fechter-Bundes Delin Su (TSV Bayer Dormagen) und Jasper Geiss (SG Kaarst) den Meistertitel in der Altersklasse U13. Nachdem sie mit hervorragenden Leistungen den Einzug ins Finale perfekt gemacht hatten, besiegten sie dort die erste Mannschaft des Bayerischen Fechterverbands souverän mit 45:32. Auch die zwei-

te Mannschaft des Rheinischen Fechter-Bundes mit den TVR-Fechtern Luis Maric und Johnny Cui wusste mit dem Gewinn der Bronzemedaille zu überzeugen. Das vom ehemaligen Weltklassefechter Benedikt Wagner gecoachte Team gewann das kleine Finale gegen die erste Mannschaft des Württembergischen Fechterbunds verdient mit 45:38.

Beim Mannschaftswettkampf der Damen erfocht TVR-Fechterin Clara Schmauck zusammen mit Frida Becker, Amilia Mertens und Ayla Kayisi (alle TSV Bayer Dormagen) die Silbermedaille für die erste Mannschaft des Rheinischen Fechter-Bundes. In einem fesselnden Finale behielt die erste Mannschaft des Bayerischen Fechterverbands denkbar knapp mit 45:44 die Oberhand. Schmauck zeigte dabei eine ausgezeichnete Leistung und gewann alle ihre Gefechte. Am Ende musste sie aber zusehen, wie die bayerische Schlusskämpferin den entscheidenden Treffer setzte.

Auch in den Einzelwettbewerben überzeugte die TVR-Jugend. In der U13 mussten sich Clara Schmauck und Giovanni La Cognata erst im Halbfinale geschlagen geben, erzielten aber jeweils mit dem Gewinn der Bronzemedaille ein hervorragendes Ergebnis. Jonas Schneider (10. Platz), Johnny Cui (14. Platz), Luis Maric (18. Platz) und Emilia Bujara (26. Platz) komplettierten das sehr gute Abschneiden

► Platzierungen der Ratinger Säbelfechter bei den Deutschen Meisterschaften der U13 und U17 im Einzelnen:

**Mannschaftswettbewerb:**

**Herren U13:**

1. Platz Team Nordrhein 1 (mit Giovanni La Cognata und Jonas Schneider)
3. Platz Team Nordrhein 2 (mit Johnny Cui und Luis Maric)

**Damen U13:**

2. Platz Team Nordrhein 1 (mit Clara Schmauck)
8. Platz Team Nordrhein 2 (mit Emilia Bujara)

**Herren U17:**

4. Platz TV Ratingen (mit Gereon Simons, Hannes Carus, Niklas Timke und Philipp Beul)

**Einzelwettbewerb:**

**Herren U13:**

3. Platz Giovanni La Cognata
10. Platz Jonas Schneider
14. Platz Johnny Cui
18. Platz Luis Maric

**Damen U13:**

3. Platz Clara Schmauck
26. Platz Emilia Bujara

**Herren U17:**

10. Platz Gereon Simons
35. Platz Niklas Timke
38. Platz Hannes Carus
64. Platz Philipp Beul

des TVR in dieser Altersgruppe. In der U17 erzielte Gereon Simons einen starken 10. Platz, seine Teamkollegen Niklas Timke, Hannes Carus und Philipp Beul erreichten die Plätze 35 (Timke), 38 (Carus) und 64 (Beul). Haarscharf schrammten Simons, Timke, Carus und Beul im Mannschaftswettkampf der U17 an einer Medaille vorbei. Sie erreichten als Mannschaft des TVR einen ausgezeichneten vierten Platz.

Das hervorragende Abschneiden bei den Deutschen Säbelfechtmeisterschaften stellt einen großen Erfolg für den TV Ratingen dar. Es unterstreicht die hohe Qualität der Ratinger Fechtnachwuchsschmiede von Cheftrainer Vitaliy Chernous.



**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](mailto:info@leostopteam.de)





## ► SCHWIMMEN

### Deutsche Jahrgangsmeisterschaften

#### Titel und Medaillen für TV Ratingen Schwimmerinnen bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften

In der Woche nach Pfingsten fand wieder die Deutsche Jahrgangsmeisterschaft der Jahrgänge 2007 - 2012 in der Berliner SSE-Schwimmhalle statt. Über 1.500 junge Nachwuchssportler hatten sich im Vorfeld für diesen fünfjährigen größten Schwimmwettbewerb in Deutschland qualifiziert. Für den TV Ratingen fieberten 11 junge Aktive dem Saisonhöhepunkt entgegen. Für einige war es das erste Mal bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften, aber die Trainer konnten alle in sehr guter Verfassung nach Berlin bringen und auf den Wettbewerb einstellen.

Betreut wurden die Aktiven am Beckenrand von dem Trainer der ersten Wettkampfmannschaft Christian Kowalis, Co-Trainerin Sabine Elbe sowie TV Ratingen Abteilungsleiter Ralf Kastner, der als Trainer der 2. Wettkampfmannschaft auch eigene Aktive im Wasser hatte.

Einen Traumwettkampf erwischte Anna Forsbach (Jg. 2011). An Tag 1 gewann sie gleich über die 100 m Freistil in sehr schnellen 0:58,57 die Silbermedaille. Am folgenden Donnerstag standen dann die 200 m Freistil auf dem Programm: Hier war sie sowohl im Vorlauf als dann auch noch mit schnellerer Zeit im Finale jeweils die Schnellste ihres Jahrgangs. Somit darf sie sich zum ersten Mal Deutsche Jahrgangsmeisterin nennen. Den Gesamteindruck rundeten Finalteilnahmen der jeweils besten 8 über die 50 m Schmetterling, 200 m Lagen sowie 50 m Freistil ab.

Die gleichaltrige Charlotte Drenker bevorzugt die Brustlagen. Gleich am ersten Wettkampftag standen

die 50 m Brust auf dem Programm: Mit Platz vier im Vorlauf ins Finale eingezogen, konnte sie sich im Finale noch mal um fast eine Sekunde steigern: In 0:33,67 gelang ihr mit Platz 2 der Sprung auf das Siegerpodest.

Neben Anna Forsbach darf sich nun auch Sophia Brauneck (Jg. 2009) zum ersten Mal Deutsche Jahrgangsmeisterin nennen. Gleich am ersten Wettkampftag standen auch für sie die 100m Freistil auf dem Programm: Im Vorlauf noch Dritte, platze dann im Finale der Knoten: 0:57,99 Minuten bedeuten den ersten Titel für den TV Ratingen und die dritte Medaille am ersten Wettkampftag. Was für ein Traumstart für den TV Ratingen. Sophia Brauneck zeigte auch über die 200m und 50m Freistil, was in ihr steckt. Konzentrierte sie sich in den vergangenen Jahren eher auf die längeren Strecken, so hat sich der Fokus, den Trainer Kowalis dieses Jahr auf die kürzeren Freistilstrecken gelegt hat, für sie ausgezahlt. Zu dem Titel kamen noch die Silbermedaille über die 200 m Freistil sowie die Bronzemedaille über die 50m Sprintdistanz.

Mit Titus Ditgen (Jg. 2011) wächst auch bei den Jungen im TV Ratingen wieder ein hoffnungsvolles Talent heran: Mit sechs Starts hatte er ein umfangreiches Startpensum, konnte dies aber sehr gut umsetzen. Über die 200 m Lagen (Platz 6), 50 m Schmetterling (Platz 7) und 400 m Lagen (Platz 5) konnte er gleich dreimal Finalerfahrung sammeln.

Dazu haben die Qualifikation zur Deutschen Jahrgangsmeisterin Finja Querforth (Jg. 2007) über die 200m Schmetterling und 50m Freistil, Finja Wilhelm (Jg. 2012) als jüngste TV Ratingen Starterin über die 50m Freistil, Jan Wirminghaus (Jg. 2008) über 200 m Schmetterling, Max Juretzki (Jg. 2008) über 100 m und 200m Schmetterling, Sarah Elbe (Jg. 2009) über drei Freistilstrecken sowie 200m Rücken, Tesa Dahmen (Jg. 2010) über die drei Rückenstrecken und 50 m Freistil sowie Timon Forsbach (Jg. 2009) über 50 m und 200 m Brust, 200m Lagen sowie 200 m Freistil geschafft. Alle haben sich in den Vorläufen

gut präsentiert, konnten mit neuen Bestzeiten überzeugen und schwammen teilweise nur sehr knapp an einer Finalteilnahme vorbei.

Ein weiteres Top-Ergebnis erzielte Charlotte Wendel bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften. Die Sportstudentin gewann die 100 m Freistil in 0:59,55 und war dazu Teil der siegreichen 4x 100 m Lagenstaffel der Ruhruniversität Bochum.

Für TV Ratingen Abteilungsleiter Ralf Kastner sind die Erfolge das Ergebnis eines langen Wegs, den die Schwimmer im TV Ratingen seit vielen Jahren gehen. „Wir können in konstanten Strukturen arbeiten und kontinuierlich die Kinder und Jugendlichen für den Wettkampfsport aufbauen. Dass wir ein solches Niveau erreichen, davon hätten wir vor einigen Jahren nicht mal geträumt. Mein Dank gilt den Trainern und allen, die uns bei unserer Arbeit unterstützen.“

Lange durchschnaufen können die Verantwortlichen in Ratingen nicht: In der ersten Juli-Woche steht wieder der heimische Dumeklemmer-Wettkampf im Angerbad an. Ralf Kastner: „Wir haben das Konzept etwas verändert und fangen nun schon Samstag früh an. Wir haben jetzt schon sehr viele Meldungen, sodass wir uns bei hoffentlich schönem Wetter auf einen tollen Wettkampf als Ausrichter und Gastgeber freuen.“



## ► SCHWIMMEN Die kommenden Deutschen Meisterschaften der TV Ratingen Schwimmer

In den nächsten Tagen nehmen die Schwimmer des TV Ratingen an bedeutenden Meisterschaften teil. Bereits am Pfingstwochenende reist Tilda Ditgen (Jg. 2014) für drei Tage nach Dortmund, um an den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften teilzunehmen. Dort wird sie neben den anspruchsvollen Delphinstrecken auch die 400 Meter Kraul, 200 Meter Lagen sowie verschiedene Beinestrecken schwimmen.

Am Pfingstdienstag geht es für elf weitere Athleten des TV Ratingen nach Berlin zu den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften. Insgesamt werden die jungen Sportler 38 Strecken im großen Schwimmbad an der Landsberger Allee absolvieren. Mit Sophia Brauneck, der Bronzemedallengewinnerin über 50 Meter Freistil aus dem Vorjahr, ist nicht nur ein bekanntes Gesicht wieder dabei.

„Das Ziel ist es, dass alle Athleten in Berlin eine hervorragende Leistung zeigen“, erklärt Trainer Christian Kowalis. „Natürlich streben wir Bestzeiten an, idealerweise im Finale, aber mehr können wir nicht beeinflussen, da die Leistungsdichte in den Jahrgängen sehr hoch ist!“ Neben Sophia werden auch Anna Forsbach, Tessa Dahmen, Finja Querforth, Max Juretzki und Titus Ditgen erneut teilnehmen. Neu dabei sind Finja Wilhelm, Jan Wirminghaus, Timon Forsbach, Charlotte Drenker und Sarah Elbe.

Den Abschluss macht die 19jährige Celine Lehnard bei den Deutschen IDM Meisterschaften im Para-schwimmen in Berlin. Die Studentin hatte in den letzten Jahren bereits einige Medaillen gewinnen können und hofft trotz des Studiums in den USA wieder an die Leistung anknüpfen zu können.

„Mit insgesamt 13 Athleten bei den Deutschen Meisterschaften an den Start zu gehen, ist ein großartiger Erfolg für uns“, betont Abteilungsleiter Ralf Kastner. „Nur durch die hervorragende Arbeit der Trainer, auch in den Nachwuchsmannschaften war dies möglich.“

Die Trainer haben in den letzten Wochen intensiv mit den Athleten gearbeitet, um sie optimal vorzubereiten. Dabei standen nicht nur die technische Perfektion im Vordergrund, sondern auch mentale Stärke und Wettkampfstrategie. „Viele unserer Schwimmer haben sich in den vergangenen Monaten enorm weiterentwickelt“, lobt Trainer Kowalis. „Es wird spannend zu sehen, wie sie sich unter diesen Wettkampfbedingungen behaupten.“

Die Eltern der jungen Athleten sind ebenfalls aufgeregt und freuen sich darauf, die Schwimmer in Berlin anzufeuern. Für viele von ihnen ist es eine besondere Erfahrung, ihre Kinder auf solch einer großen Bühne zu erleben. Die Unterstützung von den Rängen wird sicherlich ein zusätzlicher Motivationsschub für die Sportler sein.

Nach den Meisterschaften in Berlin werden Trainer und Athleten ihre Erfahrungen auswerten und die Ergebnisse analysieren, um sich weiter zu verbessern. Unabhängig vom Ausgang der Wettkämpfe bleibt die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften ein bedeutender Meilenstein in ihrer sportlichen Laufbahn.

## ► FERIENCAMP Adventurecamp

### **Abenteuer, Gemeinschaft und jede Menge Wasserspaß – das war unser Adventurecamp 2025 am Baldeneysee!**

Vom 21. bis 25. August 2025 verwandelte sich der Baldeneysee in eine aufregende Erlebniswelt für 21 begeisterte Kinder im Alter von 10 bis 14 Jahren. Unser Adventurecamp bot eine perfekte Kombination aus Sport, Natur und Teamgeist.

Jeder Tag hielt spannende Highlights bereit: Gleich am Montag paddelten wir mit dem Kanadier über das Wasser – einige Kids entdeckten dabei ihr Talent als „Steuermann“, andere hatten einfach nur Freude am gemeinsamen Abenteuer. Am Dienstag hieß es: Segeln setzen! In den kleinen, wendigen Optimistenbooten wagten sich unsere Nachwuchs-Kapitäne aufs Wasser, meisterten tapfer die ersten Wendungen und genossen den frischen Wind im Gesicht.

Das Highlight der Woche folgte am Mittwoch: Stand-Up-Paddling! Nach einer kurzen Einweisung standen fast alle souverän auf ihren Boards – manchmal mit mehr, manchmal mit weniger Balance, aber immer mit einem breiten Grinsen. SUP wurde schnell zum beliebtesten Programmteil, und viele wären am liebsten gar nicht mehr vom Board gestiegen.

Donnerstag und Freitag standen ganz unter dem Motto „Wunschkonzert“: Die Kinder durften selbst entscheiden, welche Wassersportart sie ausprobieren oder vertiefen wollten. Ob nochmal die Kanadier auspacken, das Segeln perfektionieren oder – wie die meisten – zurück aufs SUP-Board: Für alle war das passende Abenteuer dabei.

Zwischendurch stärkten wir uns bei einem leckeren gemeinsamen Mittagessen, tauschten Erfahrungen aus und schmiedeten neue Freundschaften. Die leuchtenden Augen und das fröhliche Lachen aller Teilnehmenden sprachen für sich: Dieses Camp hat einfach Spaß gemacht!

Wir danken allen Kindern, Betreuern und Unterstützern für diese unvergesslichen Tage am Baldeneysee und freuen uns schon jetzt auf das Adventurecamp 2026 – denn eines ist sicher: Das nächste Abenteuer wartet schon!



## ► FERIENCAMP Beach and Water

### Sommer, Sonne, Wasserspaß – Unser Beach- & Watercamp 2025

Eine Woche voller Action, Sonnenschein und glücklicher Gesichter – vom 11. bis 15. August fand unser diesjähriges Beach- & Watercamp statt. Ob beim Beachvolleyball, in der Wasserschlacht oder im Freibad: Die Kinder und Jugendlichen haben gemeinsam unvergessliche Momente erlebt. Mutige Sprünge vom Turm und erfolgreich abgelegte Schwimmabzeichen machten das Camp zu einem echten Highlight unseres Sommers.

#### Ein sportlicher Start in den Tag

Jeder Camptag begann mit viel Bewegung und Teamgeist. Ob spannende Partien im Beachvolleyball, gemeinschaftliche Runden im Beachhandball oder eine riesige Wasserschlacht – der Spaß war garantiert. Man konnte spüren, mit welcher Begeisterung die Kinder in die Spiele gingen und wie sehr das Miteinander im Vordergrund stand.

#### Action im Freibad

Nach einem gemeinsamen Mittagessen ging es für alle ins Freibad – für viele natürlich das Highlight des Tages. Besonders der Sprungturm zog die mutigen Springerinnen und Springer magisch an. Von 5 Metern über 7,5 Meter bis hin zum 10-Meter-Turm: Viele überwanden ihre Nervosität und sorgten für staunende Gesichter am Beckenrand.

#### Neue Abzeichen, großer Stolz

Neben dem Spaß stand auch der sportliche Fortschritt im Mittelpunkt: Mehrere fleißige Schwimmerinnen und Schwimmer konnten in dieser Woche ihre Schwimmabzeichen ablegen – darunter sowohl Silber als auch sogar Gold. Der Stolz beim Überreichen der Abzeichen war unübersehbar und für alle ein unvergesslicher Moment.

#### Gemeinschaft und Freude

Bei allem sportlichen Ehrgeiz kam die Gemeinschaft nie zu kurz: neue Freundschaften wurden geknüpft, gegenseitige Unterstützung war selbstverständlich und das gemeinsame Lachen prägte jeden Camptag. Genau dieser Mix aus Bewegung, Mut und Miteinander macht das Beach- & Watercamp jedes Jahr zu etwas ganz Besonderem.

#### Fazit

Das Beach- & Watercamp 2025 war ein voller Erfolg! Eine Woche, die gezeigt hat, wie viel Freude Sport, Wasser und Gemeinschaft bereiten können. Ein herzliches Dankeschön geht an alle Teilnehmenden, Helferinnen und Helfer sowie das Organisationsteam. Wir freuen uns schon riesig auf das nächste Camp im Sommer 2026!



## ► Neu im Team

**Emilia Zielinski**



Hallo, ich bin Emilia, 18 Jahre alt und habe dieses Jahr mein Abitur am Humboldt-Gymnasium in Düsseldorf gemacht.

Sport spielt schon immer eine große Rolle in meinem Leben und mit 8 Jahren Erfahrung im Bereich der Sportakrobatik bringe ich nicht nur Kenntnisse sondern auch Begeisterung für den Sport mit.

Mein FSJ möchte ich nutzen, um viele neue Erfahrungen zu sammeln, die Vereinsarbeit besser kennenzulernen und natürlich auch ganz viel mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten. Mir ist wichtig, den Spaß am Sport weiterzugeben und andere dafür zu begeistern. Ich freue mich auf neue Herausforderungen.

**Ilona Ratke**



Hallo, ich bin's – jetzt auch ganz offiziell! Mein Name ist Ilona Ratke, ich bin 55 Jahre alt und habe einen erwachsenen Sohn. Ich habe viele Jahre in Ratingen gelebt, wohne inzwischen in Düsseldorf- Kaiserswerth - und fühle mich in beiden Städten sehr zuhause.

Seit Oktober 2022 bin ich im TV Ratingen aktiv – viele von euch kennen mich vielleicht schon aus den Studio – oder Reha Kursen. Bis vor Kurzem war ich auf Minijob-Basis dabei, aber seit dem 1. August bin ich nun auch fest im Team und freue mich sehr über die neue Aufgabe – nicht nur im Kursraum, sondern auch im Reha-Büro.

Schon seit Mitte 20 bin ich mit Begeisterung im Fitnessbereich tätig. Ich habe verschiedenste Kurse unterrichtet und war auf der Trainingsfläche unterwegs – immer neben meinem damaligen Hauptjob im Modeeinkauf (eine ganz andere Welt, aber auch spannend)

In meiner Freizeit hält mein Hund mich ordentlich auf Trab und für einen lustigen Spieletag bin ich jederzeit zu haben.

Ich freue mich auf viele weitere schöne Begegnungen, Gespräche und gemeinsame Trainingsmomente im TV!

**Lea Stratmann**



Hallo Zusammen, mein Name ist Lea Stratmann, ich bin 18 Jahre alt und habe im Sommer 2025 an der Martin Luther King Gesamtschule absolviert. Am 01.10.2025 fängt mein Bundesfreiwilligendienst beim TV Ratingen an. Ich erhoffe mir neue Eindrücke in den unterschiedlichen Bereichen zu sammeln. Eingesetzt bin ich in der Physiotherapie, im Fitnessstudio in Ratingen Ost, beim Kinderturnen und im Volleyball. Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit und euch alle kennenzulernen.

**Sophie Weber**



Hallo, ich heiße Sophie, bin 27 Jahre alt und arbeite seit September als Physiotherapeutin im TVMed. Ich wohne in Wülfrath, habe meine Ausbildung in Düsseldorf gemacht und im Anschluss daran einen Bachelor in Osnabrück absolviert. Ich freue mich auf ein abwechslungsreiches Arbeiten im TV Ratingen!

**Tobias Schlicht**



Mein Name ist Tobias Schlicht, ich bin 44 Jahre alt und seit Kurzem als Hausmeister beim TV Ratingen tätig. Ursprünglich stamme ich von der Insel Rügen, lebe jedoch seit 2010 mit meiner Frau in Ratingen.

Zu unserer Familie gehört auch unser Hund Fritzi, der uns in der Freizeit ordentlich auf Trab hält. Außerdem verbringe ich gerne Zeit mit Freunden. Meine beiden Stiefkinder sind bereits erwachsen und ausgezogen.

Ich freue mich sehr, nun Teil des TV-Teams zu sein, meine neuen Kolleginnen und Kollegen kennenzulernen und gemeinsam anzupacken – immer gerne mit einem Lächeln im Gesicht.

**Kim Kothe**

Hallo zusammen, ich bin Kim und seit Anfang August als Sportwissenschaftlerin im Bereich Reha- und Gesundheitssport beim TV Ratingen tätig. Man kann mich sowohl in den Turnhallen als auch im Reha-Büro antreffen.

Ursprünglich komme ich aus dem Harz und bin für mein Studium hergezogen. Vereinssport begleitet mich schon seit meiner Kindheit – von Leichtathletik und Schwimmen über Tanzen bis hin zu Tennis war alles dabei. Während meines Studiums habe ich erste Rehasportkurse geleitet und nun auch meine Übungsleiter-B-Lizenz für Rehabilitation erworben.

Ich wurde von meinen neuen Kolleginnen und Kollegen herzlich aufgenommen und freue mich sehr, beruflich genau das machen zu dürfen, was ich mir immer gewünscht habe. Besonders schätze ich, dass ich im TV Ratingen in alle Abteilungen hineinschnuppern und meine Ideen frei einbringen kann. Ich bin gespannt auf viele schöne Begegnungen und gemeinsame Sportstunden.

**Luisa Leibelt**

Hallo zusammen, mein Name ist Luisa Leibelt, ich bin 22 Jahre alt und komme aus Lintorf. Nach meinem Abitur 2021, habe ich mein FSJ beim TV Ratingen absolviert, wo ich einen großen und vielseitigen Einblick in die Vereinsarbeit bekommen habe – eine Zeit, die mir sehr positiv in Erinnerung geblieben ist. Nach meinem FSJ habe ich ein Lehramtsstudium begonnen, aber letztlich hat es mich doch wieder zum TV gezogen. Die tolle Atmosphäre, das Team und die Arbeit hier haben mir immer gut gefallen. Ab dem 1.10 bin ich als duale Studentin mit dem Studiengang Sportwissenschaft und Training nun wieder dabei. Ich freue mich sehr, wieder ein Teil des Vereins zu sein und auf alles, was noch kommt!

**Jill Dreyling**

Hallo zusammen, mein Name ist Jill Dreyling, ich bin 18 Jahre alt und habe in diesem Jahr mein Fachabitur an der Martin-Luther-King-Gesamtschule in Ratingen absolviert. Seit dem 01.09.2025 bin ich nun Teil des TV Ratingen und freue mich sehr darauf, hier mein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) zu absolvieren. Während meines FSJ unterstütze ich sowohl in der Geschäftsstelle als auch im Fitnessstudio in Ratingen Ost. Außerdem bin ich beim Eltern-Kind-Turnen, im Kinderturnen sowie in der Leichtathletik aktiv. Ich freue mich darauf, viele neue Erfahrungen zu sammeln, das Vereinsleben mitzugestalten und gemeinsam mit euch eine tolle Zeit im TV Ratingen zu erleben.



*Changes for the Better*

Ihr Karrierestart bei einem der weltweit größten Elektronikkonzern – 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](http://www.MitsubishiElectric.de)



## Ansprechpartner

### Badminton

Simone Engel / Dirk Rösen  
badminton@tv-ratingen.de

### Basketball

Ralf Kastner  
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. 02102-2096-20  
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. 02102-2096-20  
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

Beate Egert  
beate.egert@handballratingen.de

### Hockey

hockey@tv-ratingen.de

### Jugendfitness

Nick Schloßer  
Tel. gesch. 02102-2096-20  
nick.schlosser@tv-ratingen.de

### Kinder- und Schülersport / Ogata

Sonja Reidenbach  
Tel. gesch. 02102-2096-22  
sonja.reidenbach@tv-ratingen.de

### Leichtathletik

Petra Lauret  
leichtathletik@tv-ratingen.de

### Move'n Dance Company

Natalie Hollweg  
tanzen@tv-ratingen.de

### Reha

Kim Kothe  
Tel. gesch. 02102-2096-14  
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

Helena Casalino  
Tel. gesch. 02102-2096-24  
helena.casalino@tv-ratingen.de

### TV MED

Simone Kleinadel  
Tel. gesch. 02102-2096-15  
physio@tv-ratingen.de

## ► TERMINE 2025

### 8. November 2025

Tag des Kinderturnens

### 19. November 2025

Kinderpuppentheater für die  
jüngeren Mitglieder

## ► TERMINE 2026

### 07. Mai 2026

Ehrungsveranstaltung

### 09. Mai 2026

Aktionstag zum Stadtjubiläum

### 27. / 28. Juni 2026

Stadtwerke Ratingen  
Mehrkampf-Meeting

**Vorstand****Vorstandsvorsitzende**

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

**Stv. Vorsitzende**

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

**Stv. Vorsitzende**

Brigitte Neidenberger  
Tel. mobil 0175-9551488  
brigitte.neidenberger@tv-ratingen.de

**Stv. Vorsitzender**

Stefan Scheumann  
Tel. mobil 0172-2934429  
stefan.scheumann@tv-ratingen.de

**Mitglieder des Präsidiums**

Sven Pallessen  
Präsident  
Tel. 0172-2520373

Thomas Oberwinster  
Vizepräsident  
Tel. 0172-2701463

Michael Droste

Rüdiger Matyssek

Claudia Pocha

David Uhr

**Datenschutzbeauftragter**

Diplom-Wirtschaftsinformatiker  
Heinz Nikolaus  
(*Datenschutzauditor (TÜV) und Exter-  
ner Datenschutzbeauftragter (TÜV)*)  
heinz.nikolaus@renovatio.me

**Verwaltung****Leiter Geschäftsstelle**

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

**Mitgliederverwaltung**

Heike Kriebeler  
Tel. gesch. 02102-2096-0  
heike.kriebeler@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: Claudia Erwes-Sidar

nächster Redaktionsschluss: 15.11.2025  
nächstes Erscheinungsdatum: Dezember 2025

**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**

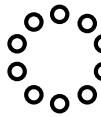
Mo. - Fr. 07.00 - 22.00 Uhr  
Sa. - So. 08.30 - 18.30 Uhr

**Bankverbindung**

**Sparkasse Hilden-Ratingen-Velbert**  
IBAN: DE02 3345 0000 0042 1900 17  
BIC: WELADED1VEL

**Spendenkonto**

Sparkasse Hilden-Ratingen-Velbert  
IBAN: DE47 3345 0000 0042 1359 54  
BIC: WELADED1VEL



Mitglied im  
**Freiburger Kreis**

Arbeitsgemeinschaft größerer  
deutscher Sportvereine

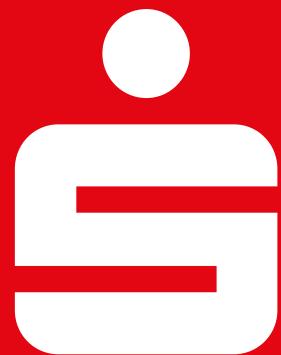


# Mehr als nur ein Glücksmoment.

**Weil Sport uns alle  
verbindet,**

sind wir in der Sportförderung vor Ort und  
landesweit die Nummer 1. Das ist gut für den Sport,  
gut für Sportler und die Vereine in unserer Region.  
[www.sparkasse-hrv.de](http://www.sparkasse-hrv.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Hilden • Ratingen • Velbert