

## ➤ Volleyball

**Erfolgreicher Start  
in die Saison**



**Hausmeisterwechsel** ➤



# Online-Tickets buchen

## und 5 % sparen!\*

\*Der Rabatt gilt ausschließlich für Online-Tickets (Einzelkarten und Familien-Fageskarten) und ist nur für den Badebereich anwendbar. Saunaeintritte sind von der Aktion ausgenommen. Die Ratinger Bäder und Saunen sind ein Betriebszweig Ihrer Stadtwerke Ratingen.

**QR-Code scannen und Tickets buchen:**  
[baedershop.stadtwerke-ratingen.de](https://baedershop.stadtwerke-ratingen.de)



# VORWORT

**Claudia Erwes-Sidar**

**Vorstandsvorsitzende**



Liebe Mitglieder,

in wenigen Tagen endet unser Jubiläumsjahr. Gemeinsam haben wir 160 Jahre Vereinsgeschichte mit zahlreichen Veranstaltungen gefeiert.

Besonders stolz sind wir auf die Wettkampfsportabteilungen, die während des Jubiläumsjahres herausragende Leistungen gezeigt haben. So regnete es Medaillen bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften im Schwimmen in Berlin, mit einer noch nie dagewesenen Anzahl an Goldmedaillen für unseren Verein. Unsere Fechterinnen und Fechter konnten national wie international ihre Klasse beweisen – diese Erfolge zeigen eindrucksvoll, wie stark und engagiert unsere Sportgemeinschaft ist.

Für mich persönlich war 2025 besonders aufregend: Zum einen durfte ich in diesem bedeutenden Jahr den Vorsitz des Vereins übernehmen – nach dem Abschied von Marion Weißhoff-Günther, die über viele Jahre die Geschicke unseres Vereins geprägt hat. Ihr gilt mein besonderer Dank und die Wertschätzung des gesamten Vereins. Gemeinsam mit einem motivierten und engagierten neuen Vorstandsteam setzen wir die erfolgreiche Arbeit fort.

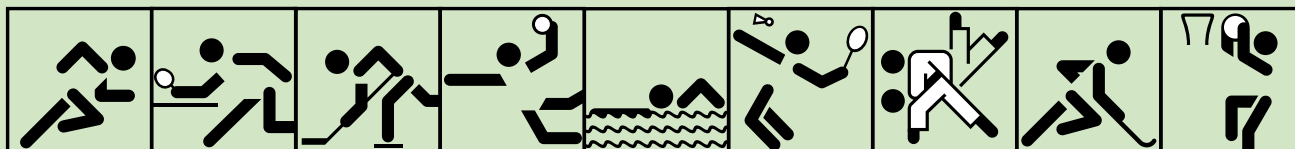
Mein Dank gilt allen Mitarbeitenden, Abteilungsleiter\*innen, Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen und Ehrenamtlichen, die unseren Verein mit ihrem Einsatz jeden Tag voranbringen. Ein herzliches Dankeschön geht auch an die Eltern unserer Aktiven, die mit ihrem Engagement viel zur Gemeinschaft beitragen.

Freut euch auf das kommende Jahr 2026 – voller guter Pläne, neuer Vorhaben und erneutem gemeinsamen Sport in eurem Verein, dem Turnverein Ratingen 1865 e.V.

Wir wünschen allen Mitgliedern und ihren Familien friedvolle Weihnachten und ein gesundes, sportliches neues Jahr 2026.

Wir freuen uns auf ein weiteres Jahr im Verein mit euch! In diesem Sinne – Alle guten Wünsche –

Claudia Erwes-Sidar



## Inhalt

03 Vorwort	16 Fechten	28 Yoga Specials / Walking Football
04 Rückblick Jubiläumsjahr	18 Gerätturnen	29 Rehasport
06 Gesundheit und Nachhaltigkeit	20 Leichtathletik	30 TV Med
10 Hausmeisterwechsel 2026	22 Handball	32 Feriencamps
12 Projekt Schwimmassistenz	23 Basketball	36 Öffnungszeiten Weihnachten und Neujahr
13 Tag des Kinderturnens	24 Fitnessstudio	38 Termine
14 Volleyball	27 Functional	



## ► Rückblick auf unser Jubiläumsjahr: 160 Jahre TV Ratingen

Liebe Mitglieder, das Jahr 2025 neigt sich dem Ende zu und damit auch unser besonderes Jubiläumsjahr unter dem Motto „160 Jahre TV Ratingen – Jetzt an morgen denken“, das im Zeichen der nachhaltigen Entwicklung unseres Vereins stand. Wir blicken auf zwölf ereignisreiche Monate voller Sport und tollen Veranstaltungen zurück.

### Das war unser Jubiläumsjahr:

Wir sind über 7000 Mitglieder! Gleich zu Beginn des Jahres durften wir einen echten Meilenstein feiern: Mira wurde als unser 7000. Mitglied begrüßt! Sie besucht zusammen mit ihrem Bruder Marlo und Papa Nils das Vater-Kind-Turnen. Miras ganze Familie – Mama, Papa und Opa – ist aktiv im Verein. Das macht uns stolz und zeigt, wie groß und sportlich unsere TV-Familie ist!

Im Januar starteten wir das Jubiläum mit einem Fokus auf Nachhaltigkeit. Im Gesundheitsstudio Ost wurden die 17 Ziele der Nachhaltigkeit (SDGs) auf prägnanten Würfeln präsentiert, um unseren Mitgliedern das wichtige Thema näherzubringen.

Am 17. Februar veranstalteten wir einen erfolgreichen Aktionsabend zu den Themen nachhaltige Ernährung und Achtsamkeit. Mit leckeren, gesunden Snacks von „Sannies“ und einem Achtsamkeitstraining setzten wir uns intensiv mit der „Planetary Health Diet“ auseinander.

Im März zeigte sich der TV Ratingen von seiner jecken und gemeinschaftlichen Seite:

Unter dem Motto „160 Jahre TV Ratingen – nachhaltig fit!“ nahmen wir mit zahlreichen begeisterten Kindern und Jugendlichen am Kinderkarnevalszug in Lintorf (02.03.) und am Rosenmontagszug (Anfang März) teil. Unser Wagen und die Trikot-Kostüme zeigten, dass Nachhaltigkeit auch praktisch sein kann.

Am Dreck-weg-Tag (15.03.) trotzten über 20 engagierte Mitglieder dem Wetter, um rund um das Studio Ost für eine saubere Stadt zu sorgen – ein starkes Zeichen für unsere Umwelt.

Im April setzten wir ein Zeichen für fairen Konsum: Unser neuer Vereinsshop ging online und bietet seither nachhaltige Mode aus Biobaumwolle oder recyceltem Polyester an.

Im Mai haben wir unser erstes Fitnessfestival veranstaltet. Unser Vereinsgelände verwandelte sich am 10. Mai in eine sportliche Festivallocation. Bei strahlendem Sonnenschein gab es zahlreiche Schnupperkurse (von Hyrox bis Zumba), spannende Gesundheitsvorträge und eine Kleidertauschbörse.

Am 15. Juni feierten wir den ersten großen TV Ratingen Hyrox Day mit Mini Challenges und dem Physical Fitness Test (P'F'T), um unsere Hyrox-Athletinnen bei ihrer WM in Chicago zu unterstützen.

Am 28. Juni fand das 1. Hobby Horsing Turnier auf unserem Gelände statt – ein Tag voller Begeisterung, bei dem 85 Starts gezählt wurden und der Trend bei uns eine feste Heimat gefunden hat.

Im Juli lautete das Motto: Gemeinsam Wandern. Am 1. TV-Wandertag starteten wir zeitversetzt in drei Gruppen (15 km, 6 km für "Fellnasen"-Freunde und 3,5 km für "Junggebliebene"). Die erfolgreichen Touren endeten mit einem gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

Der Höhepunkt des Jubiläumsjahres fand am 13. September statt: unsere Jubiläumsfeier. Sport, Politik und Gesellschaft kamen zusammen, um das 160-jährige Bestehen zu würdigen. Neben Grußworten begeisterte Prof. Dr. Lorenz Narku Laing mit einem Impulsvortrag zu „Diversität als Zukunftschance: Impulse für einen nachhaltigen und inklusiven Sportverein 2040“. Mit seinem Vortrag lieferte er wertvolle Denkanstöße für die Vereinsentwicklung von morgen.

Wir sind stolz darauf, dass wir dieses Jubiläum nicht nur als Anlass zum Feiern, sondern auch als Impuls für eine nachhaltige und inklusive Zukunft genutzt haben. Wir danken allen Mitgliedern, Helfern und Unterstützern, die diesen besonderen Rahmen mit Leben gefüllt haben.











## GESUNDHEIT & NACHHALTIGKEIT

**September 2025:  
Wir nehmen teil an den  
Rater Tagen der  
Nachhaltigkeit!**

**3 GESUNDHEIT UND  
WOHLERGEHEN**



### **Gesundheit nachhaltig stärken: TV MED setzt Impulse für aktive Gesundheitsförderung in Ratingen**

In diesem Jahr ist der TV Ratingen erstmals bei den Rater Tagen der Nachhaltigkeit dabei. Unser Schwerpunkt liegt auf dem 3. UN-Nachhaltigkeitsziel: „**Gesundheit und Wohlergehen – Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern**“.

**Tatkräftig und mit viel Engagement bereichern wir die Aktionstage mit zwei Angeboten:**

- Alle Rater:innen konnten vom 22. bis 28. September kostenlos unsere Fitness- und Gesundheitskurse besuchen – und dabei erleben, wie sehr Bewegung Körper und Geist guttut.
- Am Samstag, 27.09.2025, öffnete unsere Physiotherapiepraxis TV MED die Türen. Im Mittelpunkt standen Gesundheit und Wohlbefinden. Unsere Therapeut:innen boten ein abwechslungsreiches Programm aus Vorträgen und Mitmachangeboten.

So informierte unsere Therapeutin Josephine Werner in einem Fachvortrag zum Thema „Diabetes & Krafttraining“. Praxisnah erfuhren die Besucher:innen, welche Vorteile Krafttraining für Menschen mit und ohne Diabetes bietet – und warum bei dem Genuss von Süßem ein Spaziergang ratsam sein kann.

Im Yoga-Schnupperkurs „Yoga auf dem Stuhl“ lernten die Teilnehmenden einfache und effektive Übungen kennen, die sich auch ohne Matte in den Alltag integrieren lassen – ideal für alle, die viel am Schreibtisch sitzen oder Bewegung suchen, aber Schwierigkeiten haben, auf die Matte zu kommen.

Der Vortrag „Muskellängentraining – Kraft in der Dehnung“ von Physiotherapeut Xander Deijs zeig-

te, dass gezieltes Dehnen mehr ist als Stretching: Die Muskulatur wird dabei zugleich gedehnt und gekräftigt, was Kraft und Beweglichkeit fördert.

In praktischen Übungen dazu konnten Besucher:innen direkt ausprobieren, wie dieses Training wirkt – spürbare Effekte inklusive.

Das Feedback war durchweg positiv: Viele Teilnehmende nahmen wertvolle Impulse mit und können das Gelernte künftig selbst anwenden. TV MED hat damit ein deutliches Zeichen gesetzt, wie nachhaltige Gesundheitsförderung in der Praxis aussieht.







# TV MED



## „Gesundheit & Nachhaltigkeit“

✿ SDG 3: Gesundheit & Wohlergehen – ein Ziel für alle ✿

### Gesundheit ist Nachhaltigkeit

- Prävention statt Behandlung
- Mehr Lebensqualität durch Bewegung
- Nachhaltig gesund bleiben für Mensch & Gesellschaft

### Physiotherapie trägt dazu bei

- Schmerzen lindern & Beweglichkeit fördern
- Menschen zurück zu einem aktiven Alltag begleiten
- Wissen & Übungen für langfristiges Wohlbefinden vermitteln



**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





## NACHHALTIGKEIT Klimapuzzle

### Ein Workshop mit DKV Mobility und der Liebfrauenschule

Im Rahmen des DKV Community Days fand am Mittwoch, dem 24.09.2025 von 10 - 13 Uhr ein **"Klimapuzzle"** statt. Dazu trafen sich 5 Mitarbeiterinnen des TV Ratingen mit 10 Schülerinnen der Liebfrauenschule, um dem Ursache-Wirkungs-Prinzip des Klimapuzzles näher zu kommen. Dabei rauchten die Köpfe, es wurde viel diskutiert und wir alle merkten, wie komplex das Thema ist. Mit neuen Ideen, wie wir im Alltag dazu beitragen können, klimaneutraler zu leben, gehen wir motiviert aus dem Workshop, der von Lea Hense und Laura Cremer-Heesen geleitet wurde. Vielen Dank für die neuen Denkanstöße!

**Zum Hintergrund:** Beim Klimapuzzle handelt es sich um eine spielerische Methode, um das Ursache-Wirkungs-Prinzip des Klimawandels zu veranschaulichen. Das Puzzle beruht auf wissenschaftlichen Fakten und fördert das Verständnis zum Thema Klimawandel, in dem es den Diskurs zu Problemen und möglichen Lösungen fördert. Ziel ist es, die 42 Karten schrittweise in einen Zusammenhang zu bringen, indem sie ausgelegt werden und durch die Anordnung und zusätzliche Pfeile eine Übersicht entsteht. Die Idee des Klimapuzzles stammt von Cédric Ringenbach, der im Jahr 2015 das Puzzle entwickelt hat, mit dem Ziel, seinen Studierenden den Klimawandel auf spielerische Weise näher zu bringen. 2018 gründete er die NGO Climate Fresk, die die Lizenz für das Spiel hat, Veranstaltungen durchführt und Moderatorinnen und Moderatoren ausbildet.

**Das Ergebnis:** Als alle Karten ausgelegt waren, entstand folgendes Gesamtbild: Seit der industriellen Revolution nutzen wir für Ernährung, Wohnen, Produktion und Mobilität große Mengen Energie aus fossilen Brennstoffen. Dabei entstehen Treibhausgase, die das Klima aufheizen: Luft, Ozeane und Böden werden wärmer, Eis schmilzt, der Wasserkreislauf gerät aus dem Gleichgewicht und der Meeresspiegel steigt. Die Folge sind häufigere und intensivere Extremwetter wie Hitzewellen, Dürren, Überschwemmungen und Waldbrände – mit negativen Auswirkungen auf Landwirtschaft, Wasserressourcen, Gesellschaft und Biodiversität. Zudem steigt das Risiko, dass wir sogenannte Kippunkte erreichen, die eine unkontrollierte Erderwärmung auslösen können. Je näher wir einem globalen Temperaturanstieg von 2 Grad kommen, desto größer wird diese Gefahr. Deshalb ist es entscheidend, den Temperaturanstieg zu begrenzen und konsequent zu handeln.

**Der Abschluss:** In einer abschließenden Diskussion wurden Ideen gesammelt, was jede Einzelne, aber auch die Schule oder der TV Ratingen als Gemeinschaft im Bereich Nachhaltigkeit umsetzen kann/können oder auch schon bereits umgesetzt. Das zeigt, dass es noch nicht zu spät ist, etwas Positives zu bewirken und dass auch kleine Änderungen oder Aktionen eine große Wirkung haben können. Vom Pausenbrot, über Mülltrennung und Upcycling bis zur Kleiderbörse und dem Schulweg waren viele spannende Ideen dabei.







# 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)





## HAUSMEISTERWECHSEL 2026

### Interview

Zum 1. Januar 2026 ist Tobias Schlicht alleiniger Hausmeister des Turnverein Ratingen 1865 e.V.

Wir haben dem scheidenden Hausmeister Michael und dem neuen Hausmeister Tobias verschiedene Fragen gestellt. Hier die Antworten:

#### Fragen an Michael (Hausmeister von 2000 – 2025)

1. Deine schönste Erinnerung in 25 Jahren beim Turnverein Ratingen 1865 e.V.?

Antwort: Die Lehrgänge in Gevelinghausen und Dresden zum Thema „Turnhallensicherheit und Erste Hilfe“ zusammen mit dem Freizeitprogramm sind schöne Erinnerungen. In den ersten 10 Jahren war es ein schöner, freundschaftlicher Zusammenhalt mit dem Studio Mitte Team.

2. Was war der skurrilste oder schwierigste Einsatz als Hausmeister, an den Du Dich erinnerst?

Antwort: In der Corona Zeit alle Auflagen zu erfüllen, um einen sicheren Sportbetrieb zu ermöglichen. Z.B. selbstgebaute Desinfektionsspender, da es keine mehr zu kaufen gab. Befreiung einer Dame aus der Toilette, da die Tür nicht mehr aufging. Werkzeug musste durch den Türspalt am Boden gereicht und erklärt werden, was sie tun musste, um sich selbst zu befreien.

3. Dein Alltag war geprägt von voller Einsatzbereitschaft. Was ist das Wichtigste, das Du aus dieser Zeit in Deinen Ruhestand mitnehmen?

Antwort: Einsatz zeigen im Beruf und auch privat macht zufrieden. Das möchte ich bewahren. Auch in Zukunft Herausforderungen annehmen und lösungsorientiert bleiben.

4. Gibt es einen Tipp oder einen Leitsatz, den Du Deinem Nachfolger Tobias mit auf den Weg geben möchtest?

Antwort: Ruhe bewahren. Bei einem oder gleichzeitig mehreren Aufträgen, couragiert beim Arbeiten Prioritäten zu setzen.

Zu Mitgliedern freundlich und gesprächsbereit sein. Kreativ und flexibel Lösungen schaffen, wo andere keine sehen. Nach dem Motto: „Geht nicht, gibt's nicht“.

5. Was steht als Erstes auf Deiner "Rentner-To-Do-Liste"?

Antwort: Neue Umgebung erkunden und heimisch werden. Kochen lernen mit dem Thermo-Mix. Mit meiner Frau einen Tangokurs besuchen.

#### Fragen an Tobias (Hausmeister ab 01.09.2025)

1. Du bist seit dem 1. September 2025 im Verein. Wie hast Du die ersten Monate der Einarbeitung mit Michael erlebt?

Antwort: Die Einarbeitung durch Michael habe ich sehr positiv erlebt. Er hat mir die Abläufe und Inhalte verständlich erklärt. Einige Dinge konnte ich in der Praxis noch nicht vollständig anwenden, da bestimmte Situation oder Fehler im Alltag bisher noch nicht aufgetreten sind. Insgesamt war der Einstieg jedoch gut strukturiert und hilfreich.



2. Was hat Dich dazu bewogen, die Nachfolge von Michael als Hausmeister in einem so großen Sportverein anzutreten?

Antwort: Die Nachfolge von Michael anzutreten hat mich besonders gereizt, weil die Aufgaben im Verein sehr vielfältig sind. Genau diese Abwechslung und der praktische Bezug der Arbeit entsprechen dem, was ich gerne mache.

3. Wie wurdest Du von den Mitgliedern und Kollegen des TVR aufgenommen?

Antwort: Ich wurde von den Mitgliedern und Kollegen sehr freundlich aufgenommen. Alle waren offen und hilfsbereit. Dadurch herrscht von Beginn an ein angenehmes Miteinander, in dem man sich direkt wohlfühlt.

4. Michael war der "Allrounder mit Lächeln". Mit welcher Einstellung oder welchem Ziel möchtest Du die Rolle des Hausmeisters beim TVR ausfüllen?

Antwort: Ich bringe von Natur aus eine ruhige und eher zurückhaltende Art mit. Besonders am Anfang. Ein freundlicher und respektvoller Umgang ist mir dabei sehr wichtig. Mein Ziel ist es, zuverlässig zu arbeiten und dazu beizutragen, dass die Abläufe und das Miteinander so gut bleiben, wie sie bisher gelaufen sind.

5. Welchen Bereich der Sportanlagen kennst Du jetzt schon am besten und wo versteckt sich Deiner Meinung nach die größte Herausforderung für das kommende Jahr?

Antwort: In der Sportanlage selbst kenne ich mich mittlerweile schon sehr gut aus. Die größte Herausforderung für das kommende Jahr sehe ich im Bereich der Veranstaltungen, Sport-Events und Meetings. Da ich an solchen Abläufen bisher noch nicht praktisch beteiligt war, fehlt mir noch die Erfahrung, wie die Planung und Organisation im tatsächlichen Alltag ablaufen. Zwar wurden mir die Schritte erklärt, aber in der konkreten Situation, kann es dann doch anders aussehen. Genau dort liegt für mich die größte Herausforderung - und gleichzeitig die Chance, mich gut einzuarbeiten.



### Herzlicher Dank und alles Gute, lieber Michael!

„Eine Legende geht vom Gelände“, mit diesem ironischen Spruch auf seinem T-Shirt arbeitet unser Hausmeister Michael seit einigen Wochen. Zum Jahresende 2025 müssen wir unseren langjährigen Hausmeister Michael in den wohlverdienten Ruhestand verabschieden. Nach 26 Jahren unermüdlichen Einsatzes verlässt uns unser Allrounder, unsere gute Seele und unser technischer Tausendsassa.

Michael war für den Turnverein Ratingen 1865 e.V. weit mehr als nur ein Hausmeister. Er war stets mit einem Lächeln und hilfsbereiter Hand zur Stelle, egal ob es galt ein technisches Problem in der Halle zu lösen, bei großen Veranstaltungen den Überblick zu behalten oder einfach nur ein offenes Ohr für die Anliegen unserer Mitglieder und Kollegen zu haben. Seine Zuverlässigkeit, sein unschätzbares Wissen über jede Ecke unseres Vereinsgeländes und seine menschliche Art haben ihn zu einem unverzichtbaren Teil unserer TVR-Familie gemacht. Für diesen Einsatz über mehr als ein Vierteljahrhundert danken wir Michael von Herzen.

Wir wünschen Michael für seinen neuen Lebensabschnitt alles erdenklich Gute, Gesundheit, Glück und viel Freude bei allen neuen Plänen! Das gesamte Team des Turnverein Ratingen 1865 e.V.

## G. Blumentrath

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



Fliesenfachgeschäft  
Meisterbetrieb  
für Fliesenverlegung  
und Granitarbeiten



## PROJEKT SCHWIMM-ASSISTENZ

### TV Ratingen unterstützt Stadt Ratingen

Die Stadt Ratingen investiert in eine bessere Schwimmfähigkeit der Ratinger Kinder – Wir helfen mit!

Die Schwimmfähigkeit von Ratinger Schüler\*innen muss verbessert werden! Aus diesem Grund freuen wir uns sehr seit den Sommerferien projektleitend im Projekt „Schwimmassistenten“ mitzuwirken. Ziel ist es, die Schwimmfähigkeiten der Ratinger Schüler\*innen nachhaltig zu verbessern.

In Kooperation mit der Stadt Ratingen und dem Stadtsportverband Ratingen begleiten wir mit unseren Schwimmtrainer\*innen den Schwimmunterricht von Ratinger Grundschulen. Derzeit sind wir an 3 Tagen insgesamt 11h im Schwimmbad aktiv. Vor Ort unterstützen wir die Lehrkräfte und geben dadurch unser Fachwissen weiter. Neben uns ist auch der TuS 08 Lintorf Projektpartner.

Der Erfolg des Projekts zeigt bereits erste Ergebnisse: Durch die individuelle Betreuung können die Kinder gezielt gefördert werden, was zu sichtbaren Lernerfolgen in ihrer Schwimmfähigkeit führt.

Das Projekt ist langfristig angelegt. In den kommenden Monaten und Jahren soll das Programm erweitert werden, um noch mehr Kindern die Möglichkeit



Designed by Freepik

zu geben, sichere Schwimmer zu werden. Das Engagement aller Beteiligten – vom TV Ratingen über den Stadtsportverband bis zu den Schulen und der Stadt Ratingen zeigt, dass eine konstruktive Zusammenarbeit viel bewirken kann.

Ein Erfolg, der nicht nur den Kindern zugutekommt, sondern auch die Bedeutung der Sportförderung hervorhebt.



## 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







## KINDER- UND SCHÜLERSPORT

### Ein tierisch bewegter Tag beim Kinderturnen



Am 08. November 2025 war die Turnhalle der Liebfrauenschule kaum wiederzuerkennen: Bunte Bewegungslandschaften, fröhliches Kinderlachen und ein Hauch von Abenteuer erfüllten die Räume. Anlass war der „Kinder Joy of Moving - Tag des Kinderturnens“, an dem sich unser Verein mit großer Begeisterung beteiligte.

Rund 150 Kinder folgten gemeinsam mit ihren Eltern unserer Einladung und begaben sich auf eine aufregende „Tierische Turn-Weltreise“. Jede Station brachte nicht nur neue sportliche Herausforderungen mit sich, sondern auch strahlende Gesichter. Ob Kängurusprünge, Schlangenbewegungen am Seil oder das Robben wie eine Robbe – die jungen Turnerinnen und Turner hatten sichtlich Spaß daran, neue Bewegungsformen auszuprobieren.

Das bunte Programm wurde von unseren engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern liebevoll begleitet. Mit viel Geduld und Freude standen sie den Kindern zur Seite, gaben Tipps und sorgten dafür, dass jedes Kind mit Begeisterung dabei war. Zum Abschluss erhielten alle kleinen Abenteuerer stolz ihre Urkunde sowie eine kleine Überraschung – ein echter Höhepunkt für viele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Besonders schön war die große Beteiligung: Nicht nur unsere Vereinsmitglieder nutzten das Angebot, sondern auch zahlreiche Gäste schnupperten zum ersten Mal Vereinsluft. Viele Familien berichteten, wie begeistert ihre Kinder von der Vielfalt des Kinderturnens waren und wie wichtig es ist, Bewegung spielerisch zu fördern.

Für unseren Verein war der Tag ein voller Erfolg – er hat gezeigt, wie lebendig und zukunftsorientiert unsere Gemeinschaft ist. Ein herzliches Dankeschön gilt allen helfenden Händen, die mit Herzblut dafür gesorgt haben, dass dieser Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis wurde.

Wir freuen uns schon jetzt auf weitere bewegte Aktionen und hoffen, viele der kleinen Turnerinnen und Turner auch zukünftig in unseren Stunden wiederzusehen.



## VOLLEYBALL

**Volleyballabteilung verzeichnet Rekordzuwachs und startet erfolgreich in die Saison 2025/26**

Volleyball erlebt deutschlandweit einen enormen Aufschwung: Mit rund 460.000 neuen Mitgliedern zählt die Sportart aktuell zu den am stärksten wachsenden Disziplinen des Landes – Platz fünf im nationalen Vergleich. Dieser Trend spiegelt sich auch deutlich in unserem Verein wider.

In der Saison 2025/26 gehen nicht nur die bereits etablierten und erfolgreichen Teams – U18 weiblich, U20 weiblich sowie die Damenmannschaft erneut in der Bezirksliga – und die Hobby-Mixed-Mannschaft, die nach drei Jahren nun in der A-Liga in den Punktekampf startet, an den Start. Erstmals wurde das Portfolio zudem durch eine weitere Jugendmannschaft ergänzt: die U16 weiblich, die in dieser Saison neu in den Ligabetrieb eingestiegen ist. Außerdem hält der Verein vier weitere Hobby-Mixed-Mannschaften.

Durch zahlreiche Neuzugänge und Transfers hat sich die Zahl der Jugendspielerinnen innerhalb eines Jahres mehr als verdoppelt.

Alle Teams sind erfolgreich in die Saison gestartet. Besonders herausragend präsentiert sich bislang die Damenmannschaft, die in ihren ersten sechs Begegnungen 18 Sätze gewann und lediglich einen abgab. Damit entschied das Team jede Partie für sich. Die Botschaft der Spielerinnen ist klar:

„Wir werden dieses Jahr alles dafür tun, um aufzusteigen“, bekräftigt Kapitänin Annika Berg.

Auch im männlichen Jugendbereich bewegt sich einiges. Eine neue Jungsmannschaft befindet sich bereits im Aufbau, motivierte Spieler sind vorhanden – lediglich ein Trainer fehlt noch. Umso dankbarer ist die Abteilung der Hobby-Mixed-Spielerin Maria, die sich bereit erklärt hat, die Mannschaft übergangsweise zu betreuen bis eine feste Trainerlösung gefunden ist.

Nicht nur die Zahl der Spielerinnen steigt, auch das Trainerteam hat sich seit Jahresbeginn erweitert. Die neu gegründete U16 weiblich wird von Sarah Meyer und Magdalena Lepper geleitet, die gemeinsam einen Kader von 14 Mädchen betreuen und weiterhin regelmäßige Probetrainings für Interessierte anbieten. Der Fortbestand des Teams ist damit bereits langfristig gesichert.

Die U18 weiblich darf sich nach ihrem Erfolg im letzten Jahr als Tabellenerster ebenfalls über Verstärkung freuen: Mit Karla Müller und Maya Klein übernehmen ab dieser Saison zwei langjährige Vereinsspielerinnen Verantwortung an der Seitenlinie. Ihr Kader umfasst 20 Spielerinnen, die dieses Jahr erstmals in einer Liga starten. Zudem erhielt die Mannschaft durch Transfers aus Düsseldorf wertvolle Ergänzungen: Zuspielerin Elisabeth Geib und



Libera Viona Tri bringen mehrjährige U18-Erfahrung mit und trugen bereits spürbar zur Leistungssteigerung bei. Bisher konnte das Team seine ersten beiden Siege feiern.

Auch die U20 weiblich meldet starke Neuzugänge aus Düsseldorf: Außenangreiferin Alina Savelev, bekannt für kraftvolle Angriffe und präzise Technik, stärkt das Team ebenso wie Amina Halilovic, die mit ihren 1,85 Metern den Mittelblock erheblich verstärkt. Da in dieser Altersklasse nur fünf Mannschaften gemeldet sind, stehen die Chancen auf einen vorderen Tabellenplatz und einen möglichen Aufstieg besonders gut.

„Wir sind zuversichtlich, nicht nur größer, sondern auch stärker zu werden. Unsere bisherigen Erfolge bestätigen das“, erklärt Trainer Hüseyin Demirel.

Ebenso freut sich die Damenmannschaft über den Neuzugang von Cornelia Garthoff, die bereits viel Spielerfahrung in einer Hobby-Mixed-Mannschaft sammeln konnte und in dieser Saison als Stellerin mit Präzision und Einsatz das Team stärkt. Die Mannschaft wächst stetig weiter.







Auch auf regionaler Ebene zeigt die Abteilung Präsenz: In diesem Jahr richtete der Verein ein Jugendturnier für die Altersklassen U18 und U16 aus und pflegt damit weiterhin starke Verbindungen zu umliegenden Vereinen.

Dank der Unterstützung von vom Boverth Sanitär sind die Mannschaften mit neuen Trikots ausgerüstet worden: „Die Förderung von Sportvereinen unserer Stadt liegt uns sehr am Herzen. Umso mehr, wenn die Alltagskosten so stark steigen, ist es eine Freude, junge Leute unterstützen zu können. Die Mädels und jungen Frauen der U20 und der Damenmannschaft des TV Ratingen sind ambitionier-

te, fleißige und motivierte Sportlerinnen, die es verdient haben, gefördert und finanziell unterstützt zu werden. Natürlich erhoffen wir uns als Sponsoren den Aufstieg in die Bezirksklasse und viele weitere schöne Siege. Mit dem Start der Saison sind wir mehr als zufrieden. Alle Spiele wurden hochverdient gewonnen. Und so werden wir als Herbstmeister auch in der Rückrunde alles geben und uns mit dem Aufstieg belohnen. Ich freue mich, dies als Spielerin und als Sponsorin begleiten zu dürfen“, so Sponsorin und Libera der Damenmannschaft, Tabea vom Boverth.

Dieter  
**TOMBERS**  
GmbH



# Wir sind jetzt

**circet**  
**Deutschland**

*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!*

**circet**  
**Deutschland**





## FECHTEN

### Säbelfechter glänzen beim Internationalen Oetter-Cup in Mülheim

Beim Internationalen Oetter-Säbel-Pokalturnier am Wochenende 27./28. September in Mülheim an der Ruhr konnten die Säbelfechter des TV Ratingen an ihre ausgezeichneten Leistungen bei den NRW-Meisterschaften eine Woche zuvor anknüpfen. Bei dem hochklassig besetzten Turnier mit tschechischen, bulgarischen und luxemburgischen Teilnehmern bestätigten sie mit drei Gold-, vier Silber- und sechs Bronzepakalen ihre starke Frühform in der noch jungen Fechtsaison 2025/2026.

In den Altersklassen U20 und U13 der Herren kam es jeweils zu einem Rateringer Doppelsieg. Bei der U20 setzte sich Tammo Hahn in einem auf hohem fechterischen Niveau geführten Finale mit 15:10 gegen seinen Vereinskameraden Gereon Simons durch. Auch in der U13 der Herren war der TVR nicht zu schlagen: Giovanni La Cognata gewann das Endgefecht gegen seinen Teamkollegen Johnny Cui mit 10:6. Nach ihrem Doppeltriumph bei den NRW-Meisterschaften untermauerten La Cognata und Cui abermals die Dominanz des TVR in dieser Altersklasse.

Auch Jannik Timke ließ nach seinem Sieg bei den NRW-Meisterschaften nichts anbrennen. In der Altersklasse U11 bezwang er im Finale Mika Grohmann vom TSV Bayer Dormagen souverän mit 10:1. Zwei weitere Silberpokale steuerten Emilia Bujara (U13 Damen) und wiederum Giovanni La Cognata (U15 Herren) bei, die sich in ihren Finalgefechten trotz guter Leistungen Aysel Yolcu vom Herner TC bzw. De-

lin Su vom TSV Bayer Dormagen geschlagen geben mussten. Für weitere Glanzpunkte sorgten die sechs Bronzepakale, die Tammo Hahn (Senioren Herren), Niklas Timke gleich doppelt (U15 und U17 Herren), Clara Schmauck (U15 Damen) sowie Louis Kindt und John von Sieg (beide U11 Herren) gewannen.

Mit dieser Pokalflut setzten die Rateringer Fechter ein eindrucksvolles sportliches Ausrufezeichen gegenüber der nationalen wie internationalen Konkurrenz und unterstrichen ihre hohen Ambitionen für die Saison 2025/2026.





► **Platzierungen des TV Ratingen im Einzelnen:****Herren U11:**

1. Platz Jannik Timke,  
geteilter 3. Platz Louis Kindt und John von Sieg

**Herren U13:**

1. Platz Giovanni La Cognata,  
2. Platz Johnny Cui

**Herren U15:**

2. Platz Giovanni La Cognata, 3. Platz Niklas  
Timke, 9. Platz Johnny Cui, 10. Platz Jonas  
Schneider, 16. Platz Luis Maric

**Herren U17:**

3. Platz Niklas Timke, 5. Platz Gereon Simons,  
12. Platz Hannes Carus

**Herren U20:**

1. Platz Tammo Hahn, 2. Platz Gereon Simons

**Herren Senioren:**

3. Platz Tammo Hahn

**Damen U11:**

8. Platz Greta Richter

**Damen U13:**

2. Platz Emilia Bujara, 7. Platz Lara Mekelburg

**Damen U15:**

3. Platz Clara Schmauck

**Damen U17:**

14. Platz Julie Bastron

**FECHTEN**

**Giovanni La Cognata  
gewinnt sensationell Silber  
beim EFC U14 in Sofia**

Der Säbelfechter Giovanni La Cognata vom TV Ratingen hat beim jüngsten European Cadet Circuit (EFC) der U14 in Sofia (Bulgarien) eine herausragende Leistung gezeigt und die Silbermedaille gewonnen.

La Cognata präsentierte sich das gesamte Turnier über in Topform und kämpfte sich mit Bravour bis in das Finale vor. Auf dem Weg dorthin bewies der junge Athlet Nervenstärke: Im Achtelfinale und im Halbfinale setzte er sich gegen zwei starke Konkurrenten aus Singapur durch.

Das Finale sah ein rein deutsches Duell: La Cognata musste sich dort nur seinem Teamkollegen Delin Su vom TSV Bayer Dormagen geschlagen geben. Die Silbermedaille stellt dennoch einen sensationellen Erfolg für den Fechtnachwuchs des TV Ratingen dar.

Weitere Fechter sammelten Erfahrungen

Ebenfalls in Sofia am Start waren weitere junge Fechter des TV Ratingen, die wertvolle internationale Erfahrung sammeln konnten. Jonas Schneider (EFC U14) und Gereon Simons (EFC U17) zeigten engagierte Leistungen und legten damit eine wichtige Basis für ihre zukünftige sportliche Entwicklung.

Die Fechtabteilung des TV Ratingen gratuliert Giovanni La Cognata herzlich zu diesem herausragenden Erfolg und ist stolz auf die gezeigten Leistungen des gesamten Teams.



**Schwaab**

Fenster · Türen

Büro: Am Westbahnhof 36

Produktion: Sandstr. 44

40878 Ratingen

Tel. 02102 - 913805

info@schwaab-fenster.de

**schwaab-fenster.de**





Foto vlnr: Leonie Bolz, Mia Franken, Filippa Krause, Lynn Kunda und Lea Marie Tiedchen

## ► GERÄTTURNEN

### Erfolgreiches Jahr 2025 für die Turnerinnen der Gerätturn-Wettkampfgruppe

Nach zwei Qualifikationwettkämpfen bei den Einzelwettkämpfen im ersten Halbjahr 2025 konnten sich fünf Turnerinnen unserer Gerätturn-Wettkampfgruppe die Teilnahme auch für den dritten und letzten Wettkampf dieser Qualifikationsreihe, dem Landesfinale des Rheinischen Turnverbundes, sichern. Dieser fand am 06. Juli 2025 in Schwalmtal statt. Jede Turnerin musste an allen vier Geräten (Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden) turnen. Unsere Turnerinnen zeigten tolle Leistungen in ihren Wettkampfgruppen. Liana Kienzler erzielte Platz 9 und Sophia Baumeier Platz 29 in der gleichen Wettkampfgruppe. Lynn Kunda erreichte den 5. Platz, Filippa Krause den 15. Platz und Leonie Bolz den 25. Platz.

Bei den Mannschaftswettkämpfen im Juni 2025 haben sich alle drei Mannschaften für den zweiten Wettkampf, dem Verbandsgruppenwettkampf, qualifiziert. Hier ist zu betonen, dass sich alle drei Mannschaften den 1. Platz erfolgreich gesichert und sich die Goldmedaille geholt haben.

Beim Verbandsgruppenwettkampf am 09. November 2025 in Marienheide (bei Gummersbach) hat die Mannschaft mit Filippa Krause, Lynn Kunda, Mia Franken, Leonie Bolz und Lea Tiedchen den 1. Platz erfolgreich erzielt und sich somit für das Landesfinale des Rheinischen Turnverbundes qualifiziert. Dieser Wettkampf hat am 29. November 2025 in Stolberg (bei Aachen) stattgefunden.

Wir sind sehr stolz auf unsere erfolgreichen Gerätturnerinnen und wünschen ihnen für das neue Jahr 2026 weiterhin viel Spaß und Erfolg bei den Einzel- und Mannschaftswettkämpfen.

Das Trainerteam:

Claudia Krause, Lilli Lücke und Stefanie Kienzler

## Mini-Mannschaftswettkampf Geräteturnen in Ratingen

Am 05. Oktober 2025 wurde durch die beiden Wettkampfgruppen des Gerätturnens der Mini-Mannschaftswettkampf in der eigenen Halle in der Poststraße in Ratingen ausgerichtet. Alle Mannschaften des Turnverbandes Mettmann der Jahrgänge 2017 und jünger traten gegeneinander an.

Für das leibliche Wohl der Gäste sorgten die Eltern und die älteren Turnerinnen mit leckeren Kuchen, Brötchen und Würstchen. Hier noch mal einen herzlichen Dank an alle Helferinnen und Helfer!

Der TV Ratingen startete insgesamt mit drei Mannschaften in den zwei Jahrgängen in diesen Wettkampf. Eine Mannschaft des Jahrgangs 2017 und jünger, zwei Mannschaften des Jahrgangs 2018 und jünger. Die jüngsten Turnerinnen waren gerade mal fünf Jahre alt.

Die Mädchen turnten an den vier Geräten Sprung, Reck, Balken und Boden und präsentierten den Kampfrichterinnen ihre erlernten Übungen. An jedem Gerät gingen die drei besten Wertungen der einzelnen Mannschaften in die Wertung ein.

Im ersten Durchgang des Wettkampfes traten die Mannschaften der Jahrgänge 2017 und jünger gegeneinander an.

Die Mannschaft des TV Ratingen mit Turnerinnen Mila Palic, Lilli Doege, Emilie Anger, Sarah Jung und Maxima van Bonn turnten sehr konzentriert und wurden am Ende mit dem 1. Platz belohnt. Sie erhielten die Goldmedaille. Wirklich ein großartiges Ergebnis!





Im zweiten Durchgang traten zwei Mannschaften des TVR der Jahrgänge 2018 und jünger an. Die erste Mannschaft mit den Turnerinnen Franziska Siebenmorgen, Holly Hewitt, Anni Wittkamp und Louise Anger präsentierte sich ebenfalls richtig gut und erhielten mit Ihrer gemeinsamen Leistung die Silbermedaille und somit den 2. Platz.



Die zweite Mannschaft dieses Jahrgangs mit den Turnerinnen Olaia Ortego de la Torre, Alicia Shatalov, Nieke Hovermann und Marie Becker turnten ebenfalls sehr schöne Übungen und verpassten nur knapp einen Platz auf den Treppchen. Aber trotzdem eine gute Leistung!



Alle zusammen haben erfolgreich in der eigenen Halle geturnt und wir Trainerinnen sind sehr stolz auf die jungen Mädchen!

Die Minis haben im Dezember noch die jährliche Weihnachtsfeier mit den Familien vorbereitet und durchgeführt.

Zum Jahresende hin müssen uns die ältesten Kinder der Gruppe (Jahrgang 2017) leider verlassen, da sie nicht mehr an den Wettkampfklassen der Minis teilnehmen dürfen. Sie wechseln dann in die große Gerätturn-Wettkampfgruppe II, in eine Basisgruppe oder auch manchmal in eine andere Sportart. Wir wünschen allen alles Gute für eure sportliche Zukunft!

Zum Abschluss fahren diese Mädchen dann im Januar 2026 noch einmal gemeinsam mit den Trainerinnen, Helferinnen und mit der großen Wettkampfgruppe zur Turnshow „Feuerwerk der Turnkunst“ und werden dort in der Fankurve des RTB (Rheinischer Turnerbund) die Darsteller/innen anfeuern und die Show mit Akrobatik, Turnen, Tanz und Musik gemeinsam genießen!

Das Trainerteam:

Tanja Rieger- Jekutsch und Lilli Lücke

Jürgen  
**Saemisch**

**Sanitär + Heizung**

Inhaber: Julian Saemisch

☎ 02102-81575 · Bahnstraße 70 · 40878 Ratingen

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



## LEICHTATHLETIK

### Erfolgreicher Saisonabschluss der Leichtathleten

Traditionell schließt die Sommersaison im Herbst mit den Teamendkämpfen, die der Landesverband aus schreibt und für viele Vereine nochmals ein Highlight darstellt.

#### U10: Doppelte Freude beim LVN Nord Cup

Für unsere jüngsten Athlet\*innen der U10-Gruppe ging es als Titelverteidiger aus dem Jahr 2024 bereits Anfang September nach Duisburg. Durch die späte Lage der Sommerferien war somit nur eine geringe Vorbereitungszeit mit dem Team nach den Ferien möglich. In diesem Jahr hat der Landesverband zudem noch eine Änderung eingeführt, dass nicht nur die qualifizierten Mannschaften in die Regionen Nord und Süd unterteilt wurden und eigene Finale hatten, sondern es ein Finale für alle Mannschaften gab. Entsprechend waren diesmal 21 Mannschaften am Start – ein gewaltiges Feld!

Unter der Betreuung ihrer Trainerinnen Martina Theisen und Marie Hensel stellten die „Starken Löwen“ ihr Können unter Beweis. In den Disziplinen 40 Meter-Hindernissprint-Staffel, Weitsprung, Schlagwurf und Stadioncross zeigten das Team große Einsatzbereitschaft.

Dem Team gehörten Adrian Blank, Fiona Buhl, Lorenzo Cebrian-Bernefeld, Nia Feldhammer, Ben Gleisenstein, Marlene Hollmann, Lennard John, Lina Lahme, Mika Peters, Louise Sensenbrenner und Liv Winterer an, die ihr Bestes gaben und am Ende auf einem tollen 9. Platz landeten.



#### U12: Erfolgreiche Teilnahme am Jochen-Appenrodt-Pokal

Für die U12-Mannschaft mit Enno Blank, Moritz Hornscheidt, David Ix, Moritz Marxer, Theo Oberwinster, Anton Schurgacz, Ennie Albertz, Fiona Buhl, Frida Freudenberg, Leni Peters und Nadia Skowronski ging es Ende September zum Landesfinale nach Köln.

Die jungen Athlet\*innen der „Ratinger Löwen“, betreut von Nadine Häusler, Mahjoub Kianpour und Maren Freitag zeigten in den Disziplinen 50 Meter-Hindernissprint-Staffel, Weitsprung, Medizinballstoß und Stadioncross ihr Können. Mit einem neunten Platz von insgesamt 20 teilnehmenden Mannschaften bewiesen sie einmal mehr ihren Teamgeist und ihre Wettkampfstärke.



#### Podestplatz für die WU18 und eine tolle Mannschaftsleistung der U14

Ein besonderes Highlight der Saison waren die LVN-Teamendkämpfe der WU18 und WU14 Anfang September in Mönchengladbach, bei denen die WU18 die Silbermedaille erreichte.

Marlene Everts, Viktoria Halser, Marie Hensel, Laila Kronauer, Matilda Leowald, Mara Lietz, Linda Meier, Carlotta Neuenhahn, Lea Ost, Sarah Speckenbach, Carolin Walz traten für die WU18 in den Disziplinen 100 Meter, 800 Meter, Staffel, Hoch- und Weitsprung, Kugelstoßen sowie Speerwurf an. Durch einige krankheitsbedingten Absagen rückten U16 Athletinnen in die Mannschaft auf und bewiesen sich. Dank einer starken Teamleistung sicherten sie sich den Titel der Vizelandesmeisterinnen.

In der weiblichen U14 erkämpfte sich das Team um Antonia Bagel, Luise Everts, Linda Hahn, Annika Hensel, Mila Jobst, Johanna Kaiser, Laura Schleicher, Paula Schubert und Amelie Sensenbrenner einen elften Platz. Für einige Nachwuchsathletinnen war es der erste Wettkampf überhaupt auf Landesebene. Neben den 75 Metern, 800 Metern, der Staffel, Weitsprung, Kugelstoßen und Ballwurf waren hier auch die 60 Meter Hürden Bestandteil des Wettkampfprogramms.

Das Trainerteam um Klaus Suhl, Martina Theisen und Julia Holzmann zeigte sich besonders erfreut darüber, dass einige Athletinnen zum Saisonabschluss persönliche Bestleistungen erzielten. Diese Erfolge unterstrei-





chen die hervorragende Arbeit der Trainer\*innen sowie die Motivation und den Ehrgeiz der Athlet\*innen.

Mit diesen Ergebnissen ist die Wintersaison – die aus viel Hallen- und Konditionstraining besteht - voller Optimismus und Tatendrang gestartet. Das Team des TV Ratingen freut sich erneut auf spannende Wettkämpfe und persönliche Erfolge im kommenden Jahr und hofft, dass die Athlet\*innen Ihre Ziele erreichen können.



## LEICHTATHLETIK Neue Mehrkampf-Gruppe

### Vielfalt erleben! – Neue Mehrkampf-Gruppe für Jungs ab dem Jahrgang 2014

Im September dieses Jahres wurde in der Leichtathletik eine neue Gruppe ins Leben gerufen. Diese richtet sich an alle interessierten Jungs ab dem Jahrgang 2014, die die Vielseitigkeit des Mehrkampfes entdecken möchten und die Herausforderung suchen, ihre sportlichen Fähigkeiten in verschiedenen Disziplinen zu erproben.

In dieser Gruppe steht nicht nur der Spaß an Bewegung im Vordergrund, sondern auch die Förderung von Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Kraft. Wer also Lust hat, sich in verschiedenen Disziplinen zu messen und Teil eines motivierten Teams zu werden, ist hier genau richtig! Bei Interesse wendet Euch an [leichtathletik@tv-ratingen.de](mailto:leichtathletik@tv-ratingen.de). Hier erfahrt ihr die Trainingstage und -orte.



## LEICHTATHLETIK MINIS Entdecke Dein sportliches Abenteuer!

Für alle kleinen Abenteurer im Alter von 4 bis 6 Jahren haben wir wieder Plätze bei unseren Minis.

Bei uns steht der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt! In unseren spielerischen Trainingseinheiten, lernt ihr nicht nur erste leichtathletische Disziplinen kennen, sondern entdeckt auch eure eigenen Superkräfte – ob rennen, springen oder balancieren.

Diese Gruppe ist als Vorbereitung für die U8 Gruppe gedacht, in der es dann schon Teamwettkämpfe gibt.

Was euch erwartet:

#### Bewegung & Spiel:

Spielerische Übungen, die den Körper fordern und fördern

#### Gemeinschaft:

Gemeinsam in einer fröhlichen Runde Neues ausprobieren und entdecken

#### Spaß & Neugier:

Jeder Trainingstag ist ein neues Angebot!

Klingt spannend? Dann melde dich bei der Abteilungsleitung Petra Lauret unter [leichtathletik@tv-ratingen.de](mailto:leichtathletik@tv-ratingen.de) und werde Teil unserer bunten Rasselbande!





## HANDBALL

### Erfolgreicher Saisonstart für die 1. Damen – starke Leistungen trotz Verletzungspech

Die 1. Damenmannschaft des TV Ratingen ist in ihre zweite Saison in der Oberliga gestartet – und das mit einem beeindruckenden Auftakt. Obwohl die meisten Gegnerinnen in dieser Spielzeit neu und unbekannt sind, gelang dem Team ein starker Start: Die ersten vier Spiele konnten allesamt gewonnen werden, viele davon sogar sehr deutlich.

Ein großer Faktor für diesen Erfolg ist die stabile Abwehrleistung. Immer wieder gelingt es den Damen, mit einer geschlossenen Mannschaftsarbeit den Grundstein für den Sieg zu legen. Rebecca Jens im Tor zeigt dabei konstant starke Leistungen und ist mit ihren Paraden ein sicherer Rückhalt. Auch die Neuzugänge fügen sich immer besser ins Team ein und sind eine wertvolle Unterstützung.

Leider blieb die Mannschaft auch in dieser Saison nicht von Verletzungen verschont. Besonders bitter: Marisa Kinscheck riss sich in der Vorbereitung das Kreuzband. Sie wurde erfolgreich operiert, wird dem Team aber im Tempospiel sehr fehlen. Auch Charlotte Schultz (Fußverletzung) und Caro van Hueth (Handverletzung, operiert) fallen für mehrere Wochen aus. Damit steht Torhüterin Rebecca Jens momentan ohne etatmäßige Vertretung im Kasten – eine Herausforderung, die sie mit großem Einsatz meistert.

Zum Glück kann die Mannschaft in dieser Saison auf einen breiten Kader zurückgreifen, der solche Ausfälle auffangen kann. Dennoch wurde beim Spiel gegen Rheinhausen deutlich, dass man in der Oberliga keinen Gegner unterschätzen darf. Nach einem deutlichen Dämpfer zeigte das Team aber sofort die richtige Reaktion: aus den Fehlern lernen und es beim nächsten Mal besser machen.

„Solche Spiele gehören dazu – sie zeigen uns, woran wir arbeiten müssen und wo wir uns noch verbessern können“, heißt es aus der Mannschaft.

Trotz aller Rückschläge blickt die 1. Damenmannschaft optimistisch auf die kommenden Wochen. Mit viel Teamgeist, Einsatz und Zusammenhalt will das Team weiter für positive Schlagzeilen sorgen und die erfolgreiche Linie der bisherigen Saison fortsetzen.

## HANDBALL

### Herren im Umbruch

In der Saison 2024/25 starten die Handballer der ersten und zweiten Mannschaft des TV in der Regionsliga. Seit dieser Saison besteht eine Kooperation mit den HK Essen, dem Bergischen Kreis und Wuppertal, wodurch viele neue, unbekannte Gegner auf die Teams zukommen.

Seit Juni hat ein alter Bekannter mit Tom Strack die Trainerposition der ersten Mannschaft übernommen. Tom war bereits von 2013 bis 2015 bei uns Trainer. Nach einem kleinen Hilferuf war Tom bereit einzuspringen. Seit Sommer trainieren beide Mannschaften auch zusammen und die Mannschaften wurden neu aufgestellt.

Ziel der ersten Mannschaft ist der Aufstieg in die Regionsoberliga. Der Saisonstart verlief bisher sehr gut und nach 5 Spielen steht man mit 10:0 Punkten an der Tabellenspitze. Die Stimmung untereinander stimmt ebenfalls und jeder ist mit Spaß beim Training dabei.

Etwas durchwachsener lief es bei der zweiten Mannschaft. Nach zwei deutlichen Niederlagen in den ersten drei Spielen musste man zuletzt zwei Niederlagen einstecken und steht aktuell mit 4:6 Punkten auf Platz 7.

Die dritte Mannschaft konnte bislang erst drei Spiele bestreiten. Nach zwei Unentschieden zu Beginn gab es zuletzt eine klare Niederlage in Angermund.

## BASKETBALL

### Neues Angebot für die U14 Basketballer des TV Ratingen

Die Basketballabteilung des TV Ratingen freut sich, eine neue Trainingszeit für die U14-Gruppe bekannt zu geben. Ab dem 27. November 2025 können junge Basketballtalente im Alter von 10 bis 13 Jahren ihre Fähigkeiten weiterentwickeln und an neuen Herausforderungen arbeiten.

Das Training findet immer donnerstags von 16:30 bis 18:00 Uhr in der Turnhalle der Anne-Frank-Schule statt und bietet jungen Spielern die Gelegenheit, in einer motivierenden und professionellen Umgebung ihr Spiel zu verbessern. Die U14-Gruppe richtet sich an alle interessierten und begeisterten Nachwuchsspieler, die sich für den Basketballsport begeistern und ihre technischen sowie taktischen Fertigkeiten weiter ausbauen möchten.

Die Anmeldung zum Training erfolgt über die Webseite des TV Ratingen. Alle interessierten Spieler sind herzlich eingeladen, sich anzumelden und Teil der neuen Gruppe zu werden.

Die Basketballabteilung des TV Ratingen freut sich auf zahlreiche junge Sportler, die ihre Leidenschaft für den Basketballsport mit uns teilen möchten.



#### Für weitere Informationen und Anmeldungen:

TV Ratingen e.V. – Abteilung Basketball  
Webseite: [www.tv-ratingen.de](http://www.tv-ratingen.de)  
E-Mail: [info@tv-ratingen.de](mailto:info@tv-ratingen.de)



## 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)



## FITNESSSTUDIO

### After-Work-Premiere im Fitnessstudio

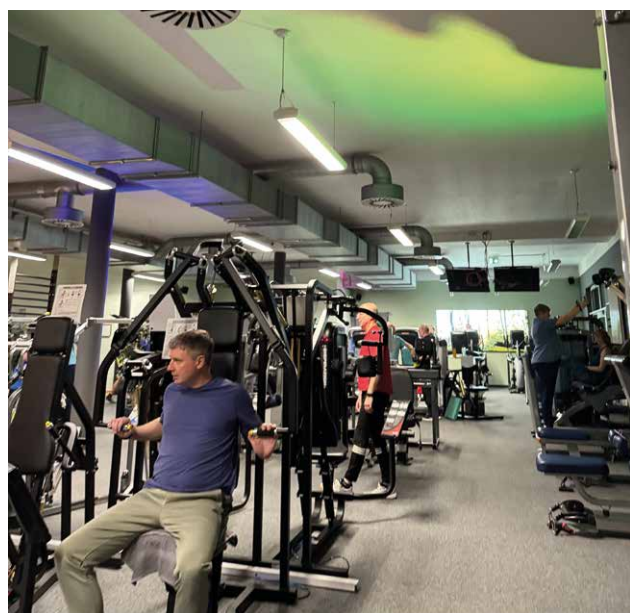
#### Start des neuen Special-Formats

Mit einem mitreißenden Mix aus Beats, Bewegung und bester Stimmung feierten wir im Fitnessstudio am Donnerstag, 20.11.2025 unser erstes After Work Special.

Für das besondere Highlight sorgte ein Live-DJ, der den ganzen Abend über mit dynamischen Sounds und energiegeladenen Rhythmen die perfekte Trainingsatmosphäre schuf.

Zwischen den Workouts gab es zudem erfrischende Drinks und die Möglichkeit zu entspannten Gesprächen in lockerer After-Work-Atmosphäre.

Wir bedanken uns bei allen, die mit uns den Abend verbracht haben.



## FITNESSSTUDIO

### Gesundheitstag 2025

#### Zu Besuch bei den Stadtwerken Ratingen

Bereits zum dritten Mal waren wir als Aussteller und Gesundheitsanbieter bei den Stadtwerken Ratingen zu Gast. Neben zahlreichen weiteren Ausstellern konnten wir den Besucherinnen und Besuchern wieder ein abwechslungsreiches Programm bieten. Besonders gefragt war unsere Körperanalyse, bei der Muskel- und Fettmasse präzise ermittelt wurden. Für sportlichen Ehrgeiz sorgte zudem unsere Plank-Challenge, bei der viele Teilnehmende beeindruckende Ausdauer zeigten.

Ein weiterer Höhepunkt war der Vortrag „Kraftvoll gegen Bewegungsmangel“, der praxisnahe Impulse für einen aktiveren und gesünderen Alltag vermittelte. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv: Viele Besucher nahmen wertvolle Anregungen mit, um künftig bewusster und gesünder ihren Alltag zu gestalten.

Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Mal!



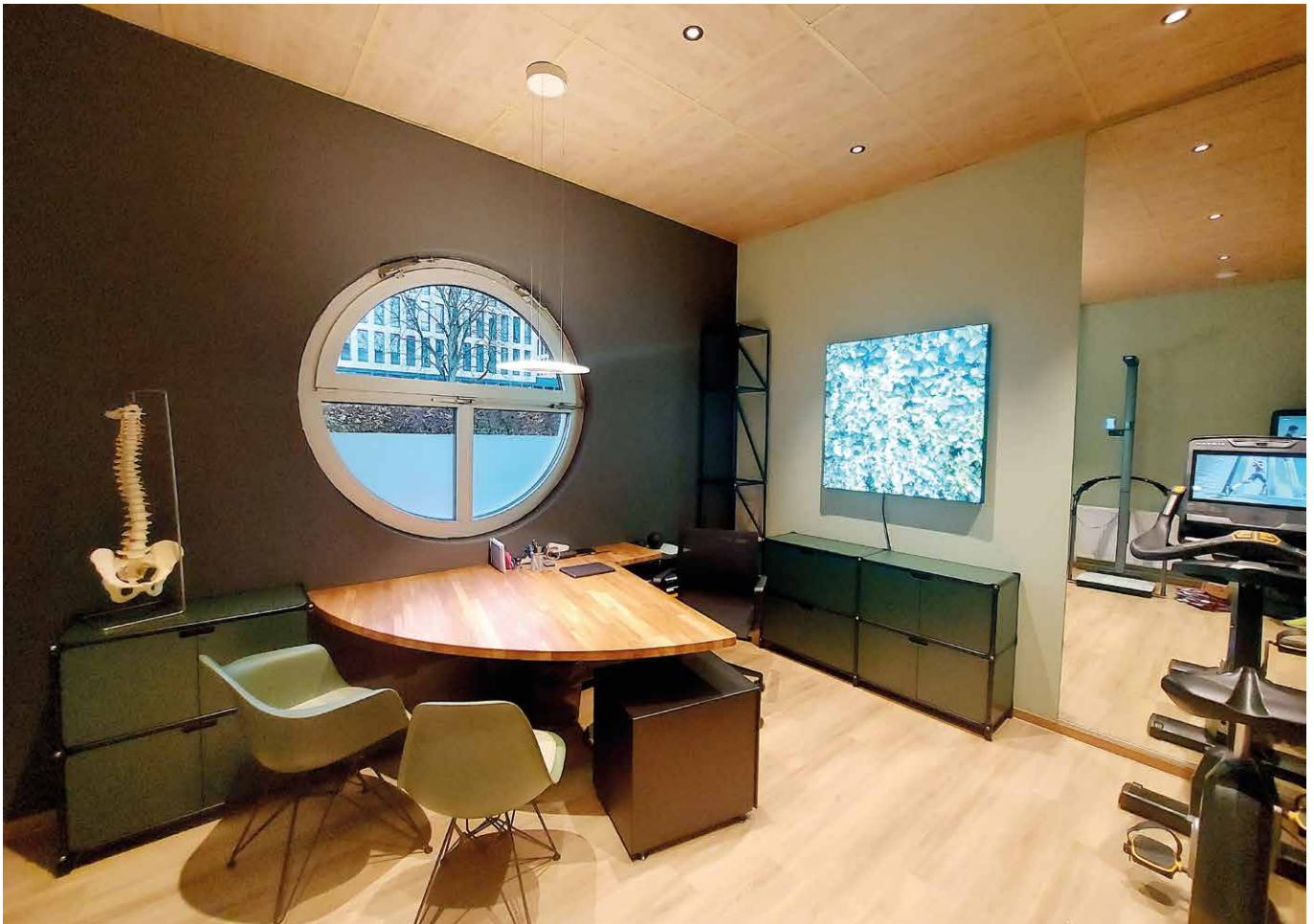
**Ihr Karrierestart bei einem der weltweit größten Elektronikkonzerne – nutzen Sie diese Chance!**

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](http://www.MitsubishiElectric.de)







## FITNESSSTUDIO

### Neuer Blickfang - Der Testraum im Fitness- und Gesundheitszentrum

Im Zuge der umfassenden Studiomodernisierung wurde auch unser Test- und Beratungsraum komplett neugestaltet. Neben einer frischen Inneneinrichtung dürfen sich unsere Mitglieder nun über eine hochmoderne Teststation freuen: den Fitness Hub von E-Gym.

Das neue System ermöglicht präzise Analysen der persönlichen Gesundheitswerte – darunter Kraft, Beweglichkeit, Stoffwechsel und Ausdauer. Auf Basis dieser Messungen erhalten die Mitglieder außerdem ihr individuelles biologisches Alter. Damit bietet der neue Raum nicht nur eine angenehme Atmosphäre, sondern auch modernste Möglichkeiten, den eigenen Trainingsfortschritt noch gezielter zu verfolgen.





## FITNESSSTUDIO

### 5. Sportwochenende in Hachen

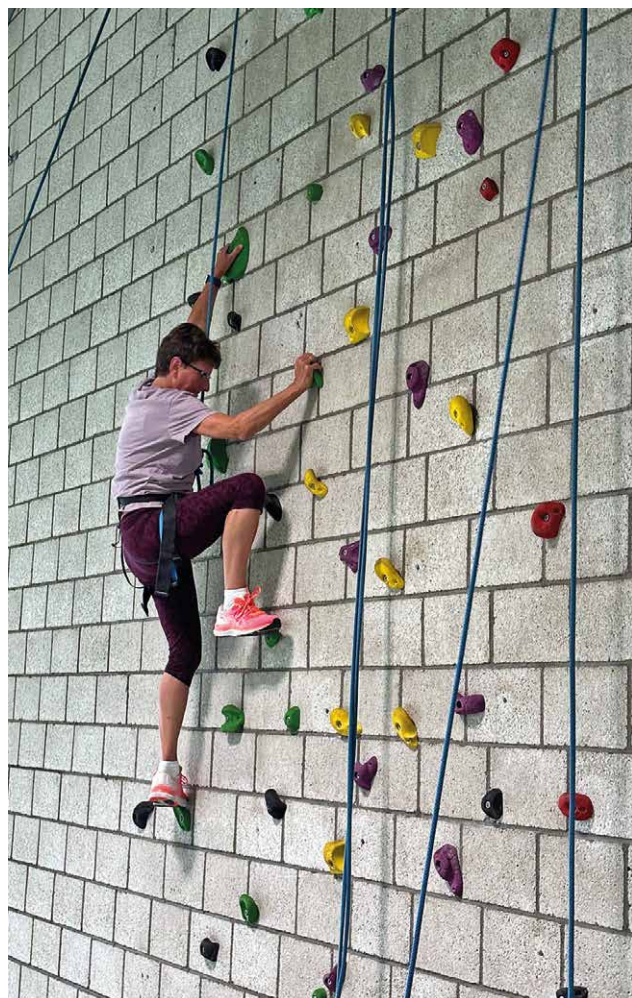
#### Vielseitig, aktiv und rundum gelungen

Ende September fand das mittlerweile 5. Sportwochenende im sauerländischen Hachen statt. 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer machten sich gemeinsam mit den beiden Betreuern Anja Sidar und Daniel Weber auf den Weg, um ein abwechslungsreiches und sportliches Wochenende zu erleben.

Das Programm bot für wirklich jede und jeden etwas: Bogenschießen, Yoga, Basketball, Bodyworkout, Wandern, Beweglichkeitstraining, Tischtennis, Klettern, Kegeln und sogar Hula Hoop standen auf dem Plan. Bei so viel Vielfalt kam garantiert keine Langeweile auf – dafür aber jede Menge Bewegung, gute Laune und Teamgeist.

Auch die Abende wurden in geselliger Runde verbracht: In der „Tenne“, der Kneipe des Sport- und Tagungszentrums, ließ die Gruppe die Tage gemütlich ausklingen – mit netten Gesprächen und dem ein oder anderen (auch alkoholischen) Getränk.

Am Ende waren sich alle einig: Ein tolles, sportliches Wochenende, das Lust auf mehr macht. Die Vorfreude auf die nächste Auflage im Juni 2026 ist bereits jetzt groß!





## FUNCTIONAL

### Ratinger Fitness Race – das Hyrox Schul Event

Am Freitag, den 10. Oktober, fand auf unserem Vereinsgelände das zweite große Ratinger Fitnessrace statt. Dieser besondere Wettkampf für Ratinger Schülerinnen und Schüler ist angelehnt an die weltweit beliebten Hyrox Rennen. Die Anforderungen des Events wurden hierbei extra auf die Zielgruppe angepasst. Insgesamt acht neunte Klassen aus drei Ratinger Schulen nahmen an der zweiten Auflage des Rennens teil. Die mehr als 200 teilnehmenden Schülerinnen und Schüler hatten sich seit den Sommerferien auf diesen Tag vorbereitet. In dem gesamten Aktionszeitraum fand der Sportunterricht der Liebfrauenschule, des Carl-Friedrich-von-Weizsäcker-Gymnasiums und des Dietrich Bonhoeffer Gymnasiums auf unserem Gelände statt, sodass sich alle unter optimalen Bedingungen vorbereiten konnten.

Nach akribischer Vorbereitung fiel, pünktlich um neun Uhr, der erste Startschuss und die erste Startwelle machte sich auf den Weg. Insgesamt acht Stationen gab es an diesem Tag zu absolvieren, wobei jede/r Einzelne sich im Vorfeld zwei von diesen Stationen aussuchen konnte. Vor jeder Station mussten jedoch zunächst 200 m gelaufen werden. Die Kombination aus Ausdauer und Kraft ist das, was Hyrox so besonders und vielseitig macht – eine Runde laufen, eine Station, eine Runde laufen, eine Station... Alle 10 Minuten startete eine neue Welle, sodass im gesamten Stadion und der Sparkassenarea stets ein reges Treiben herrschte. Damit der Wettkampf fair und geordnet ablaufen konnte, hatten sich einige Helferinnen und Helfer aus der Functionalabteilung bereiterklärt, an den Stationen als Judge (Schiedsrichter) zu fungieren. Diese Kontrolle, gepaart mit dem extra angemieteten Zeitmesssystem mit personalisierten Transpondern sorgte für einen professionellen Ablauf eines erfolgreichen Events. Ein besonderes Highlight war der Besuch von Ex-Weltmeisterin Tina Görz. Durch ein Interview und eine anschließende Frage-Antwort-Runde konnten alle Anwesenden Einblicke in die professionelle und internationale Welt von Hyrox gewinnen. Zuvor ließ es sich die Topathletin allerdings nicht nehmen, selbst als Judge an einer Station auf eine regelkonforme Ausführung aller Beteiligten zu achten und Tipps zu geben.

Nach rund 200 Starts und einigen Schweißperlen stand schließlich am Ende des Events fest: die schnellste Klasse Ratingens ist die 9b der Liebfrauenschule. Am Ende des Tages gab es ein großes Lob von allen Beteiligten und insbesondere die teilnehmenden Lehrkräfte machten deutlich: „Wir sind nächstes Jahr wieder dabei!“, wenn es erneut darum geht, die schnellste Klasse Ratingens zu prämiieren.





## ► YOGA SPECIALS

### Inside Flow Yoga

Auch 2026 freuen wir uns wieder sehr darüber Britta für Inside-Flow Specials im Studio Ost gewinnen zu können. In einer Inside Flow Yogastunde bewegt ihr euch die gesamte Klasse hindurch „On Beat“, also im Takt von modernen Musiktiteln und erarbeiten eine Sequenz, die am Ende genau auf einen Popsong passt, dem die Stunde gewidmet ist. Wenn ihr also bereits mit Vinyasa-Yoga vertraut seid, euch viele Asanas bekannt sind, dann rollt mit Britta die Matte aus und findet an folgenden Terminen heraus, was diese Verbindung von Bewegung, Musik und Atmung mit euch macht:

So, 18.01.2026 • So, 08.02.2026 • So, 22.03.2026

So, 19.04.2026 • So, 10.05.2026

Die Specials finden jeweils von 10:30 - 11:30 Uhr im Fitnessstudio Ost statt. Für Studiomitglieder sind die Specials kostenfrei. Mitglieder zahlen 10 Euro. Nichtmitglieder sind ebenfalls herzlich willkommen und können sich für 20 Euro einbuchen. Die Anmeldungen funktionieren über die Mitglieder-App oder die Homepage. Wir freuen uns auf euch!

## ► Yoga & Tai Chi Kurse 2026

### Rücken yoga

Yoga für den Rücken Du möchtest mit Yoga deinen Rücken stärken? Dann haben wir mit diesem Kurs ein super Angebot für Dich! Mit gezielten Yoga-Haltungen fördern wir die Beweglichkeit des Rückens und eine aufrechte Haltung. Wir kräftigen und dehnen alle Muskeln, die für eine gesunde Wirbelsäule inkl. Schultern und Nacken wichtig sind. Dabei bewegen wir uns sanft und fließend im Einklang mit dem Atem auf der Matte.

**Start:** Di, 13.01.2026

**Kurzeit:** Di, 19:30 - 20:50 Uhr,

Turnhalle Stadionring, Stadionring 5 40878 Ratingen

**Dauer:** 7 Termine

**Kosten:** Mitglieder: 63 Euro • Nichtmitglieder: 91 Euro

### ► Tai Chi

#### für Teilnehmer mit Vorerfahrung

Tai Chi hat eine faszinierende, vielschichtige Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Achtsame Körperhaltung, sanfte Bewegungen und ein ruhig fließender Atem ermöglichen Kon-Zentrierung und ein erhöhtes Körperbewusstsein. All das bringt uns auf den Weg zu Entspannung, Balance und innerer Harmonie. Als ein sehr altes chinesisches Übungssystem zur Selbstverteidigung besteht Tai Chi aus fließenden, ausbalancierten Bewegungen. Diese werden in einer bestimmten Abfolge (Form) langsam ausgeführt. In diesem Kurs setzen wir das Erlernen und Einüben der Peking-Form / 24-er Form (Yang-Stil) fort.

**Start:** Mo, 12.01.2026

**Kurzzeit:** Mo, 11:00 - 12:20 Uhr

**Dauer:** 10 Termine

**Kosten:** Mitglieder: 90 Euro • Nichtmitglieder: 130 Euro

## Yogaworkshop: Mit Schwung ins neue Jahr

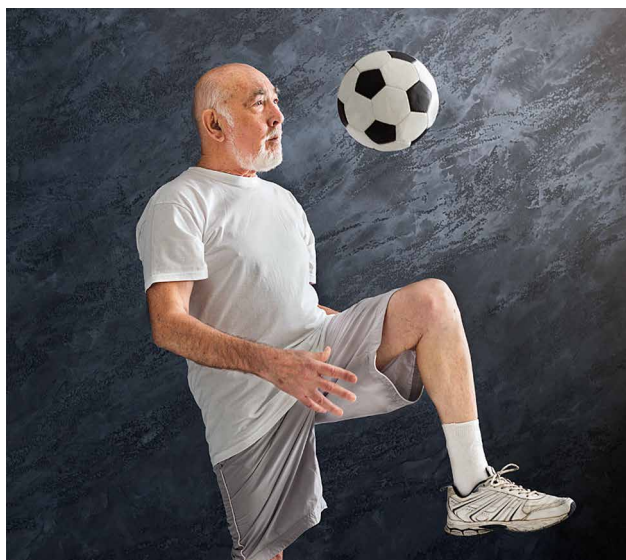
Mit Schwung ins neue Jahr! Lass los, was war. Atme ein, was kommt. Starte mit Leichtigkeit, Kraft & innerer Ruhe ins neue Jahr. Meditation | Flow | Atem | Intention.

Wir laden dich ein gemeinsam mit Alex bewegt ins neue Jahr zu starten.

**Kurs:** So 04.01.2026 • 15:30 - 17:00 Uhr

Ab 17:00 Uhr Tee, Kekse und gesunde Snacks

**Kosten:** Studiomitglieder 5 Euro • Mitglieder 10 Euro  
Nichtmitglieder 20 Euro



## ► WALKING FOOTBALL

### Spaß und Gesundheit

Entdecke Walking Football beim TV Ratingen! Hallo liebe Fußballfans aus Ratingen! Der TV Ratingen hat ein spannendes neues Angebot für euch: Walking Football - die Fußballvariante, bei der Spaß und Gesundheit an erster Stelle stehen.

### Was ist Walking Football?

Walking Football unterscheidet sich von traditionellem Fußball durch eine einfache, aber entscheidende Regel: Es wird nicht gerannt! Dadurch ist dieses Spiel ideal für alle, die aktiv bleiben wollen, ohne das Verletzungsrisiko einzugehen. Perfekt auch für Menschen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden.

### Wann und wo?

Jeden Dienstag von 20:00 bis 21:30 Uhr in der Turnhalle Fröbelweg (Albert Schweitzer Grundschule in Ratingen Ost).

### Lust auf eine Schnupperstunde?

Ihr könnt jederzeit vorbeischaun und eine kostenlose Schnupperstunde machen! Meldet euch einfach unter ☎ 02102-2096-0 oder ✉ lena.kreft@tv-ratingen.de.

Egal ob Sporteinsteiger oder Wiedereinsteiger – alle sind willkommen, die Lust auf Bewegung mit dem Ball haben. Der TV Ratingen freut sich darauf, euch im Walking Football Team begrüßen zu dürfen!

#WalkingFootball #TVRatingen #Fußballspaß





## ► REHASPORT

### Neue Kurse, neues Team & spannende Entwicklungen

Aktiv sein heißt gesund bleiben. Jede Bewegung zählt und bringt Körper und Kopf in Schwung.

Mit diesem Grundsatz im Blick entwickelt sich die Rehasportabteilung des TV Ratingen stetig weiter. In diesem Jahr hat sich besonders viel bewegt: Die Abteilung befindet sich mitten in einem strukturellen Wandel, getragen durch eine personelle Verstärkung, die das Kursprogramm noch vielfältiger macht.

Ab sofort erweitern zwei neue Rehasportkurse das Angebot am Freitag: ein orthopädischer Kurs sowie eine zusätzliche neurologische Gruppe, die speziell auf die Bedürfnisse von Schlaganfallpatienten zugeschnitten ist. Mit diesen neuen Formaten reagiert der Verein auf die steigende Nachfrage und baut sein therapeutisches Angebot gezielt aus.

Und die Entwicklung geht weiter: Für das kommende Jahr sind bereits zusätzliche Kursangebote in Planung, um den Bedarf der Mitglieder noch besser abzudecken.

Anmeldungen für die neuen Kurse sind ab sofort möglich. Die Rehasportabteilung des TV Ratingen bleibt also in Bewegung – für die Gesundheit aller.

Nicht nur die neuen, sondern auch zahlreiche bestehende Kurse haben aktuell noch freie Plätze.

Für Fragen oder zur direkten Anmeldung steht das Team der Rehasportabteilung während der Bürozeiten gern zur Verfügung:

#### Bürozeiten:

Mo & Mi: 10:00–13:00 Uhr, Fr 10:00–12:00 Uhr

Telefon: 02102 / 209614

E-Mail: [reha@tv-ratingen.de](mailto:reha@tv-ratingen.de)





## TV MED

### Physiotherapie am Stadion – Eine Praxis für alle!

Wusstet Ihr, dass unsere Praxis für Physiotherapie für alle offen ist? Bei uns bekommen alle Interessierte Termine – ob Mitglieder oder nicht, ob mit Rezept vom Arzt oder aus Eigeninitiative auf Selbstzahler-Basis. Unsere Therapeut:innen verfolgen einen aktiven Ansatz, der immer das Ziel hat, jeden von Euch wieder fit für euren Alltag zu machen! Die Praxis befindet sich im ehemaligen Fitnessstudio am Stadionring. Hier findet Ihr nicht nur 4 Behandlungsräume, sondern auch unser Herzstück: Eine große Trainingsfläche mit modernsten Trainingsgeräten. Hier ist viel Platz für aktive Übungen für euer Gleichgewicht, Beweglichkeit und vor allem, für eure Kraft – die gerade im Alter immer wichtiger wird, um den Alltag selbstbestimmt gestalten zu können. Es gibt viele praktische Beispiele aus dem Alltag, die wir alle kennen:

- Einkaufstaschen mühelos und rückschonend nach Hause tragen
- Treppen steigen
- im Garten arbeiten
- mit den Enkeln toben
- nach einer OP wieder zur gewohnten Fitness zu kommen



All das erfordert Muskelkraft und Stabilität. Mit medizinischer Trainingstherapie beim TV MED trainiert ihr gezielt an modernen Geräten, um eure Muskeln zu stärken und eure Mobilität zu fördern. Immer das große Ziel vor Augen: ein aktives, gesundes, selbstbestimmtes Leben!

Das motiviert und sorgt nachhaltig für mehr Lebensqualität im Alltag. Meldet euch gerne per Mail oder telefonisch für eine Beratung!

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



Sophie Weber



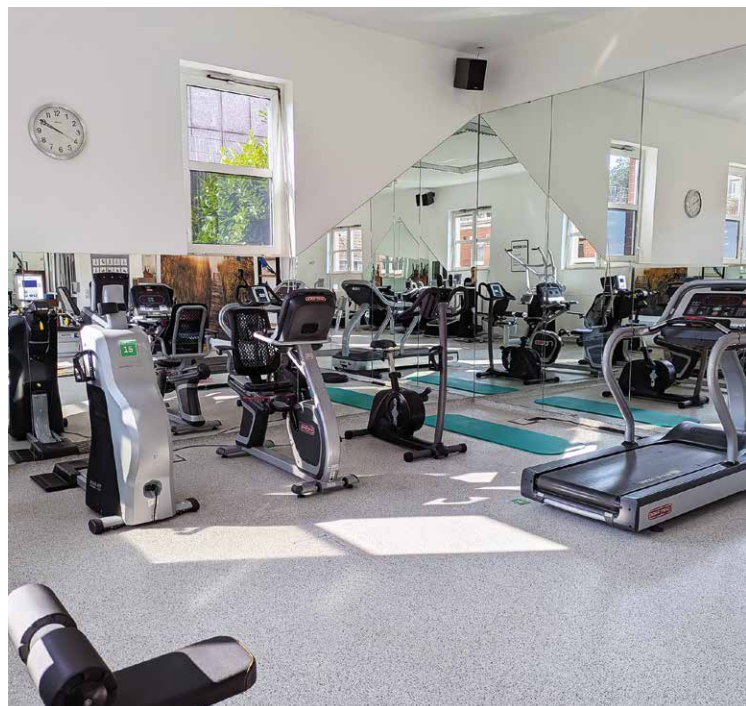
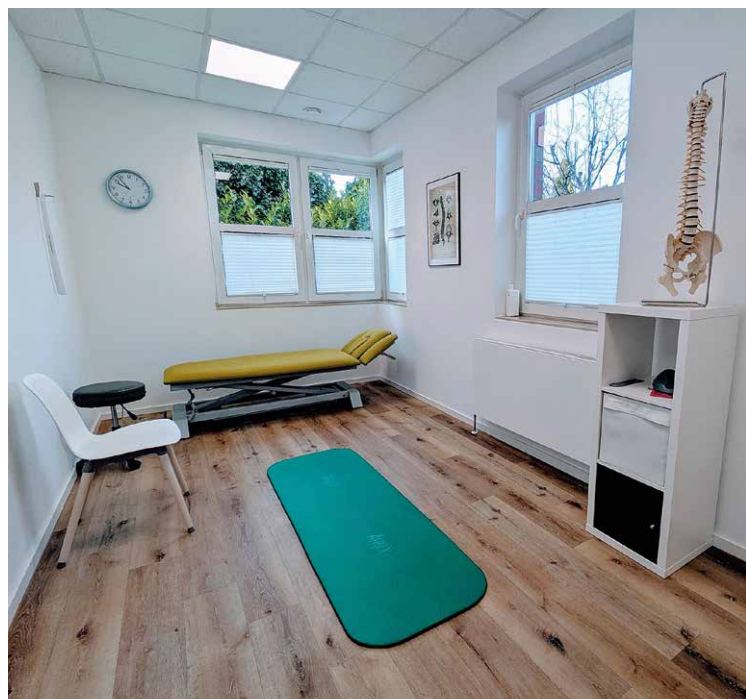
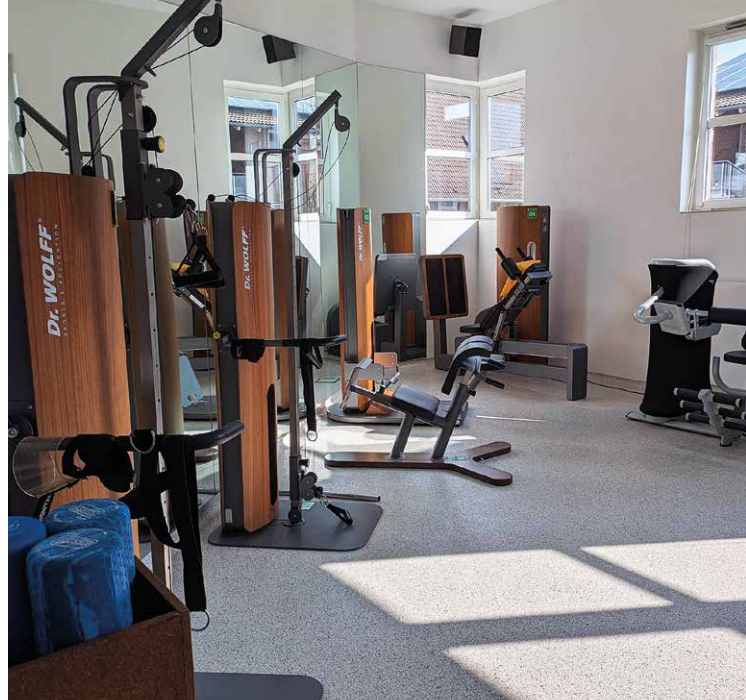
Xander Deijls



Josephine Werner



Katja Lingen







## ► HANDBALLCAMP

### Erfolgreiches Handball-camp in den Herbstferien mit 26 Kindern – ein gelungener Start

Nach langer Zeit haben wir wieder ein Handball-camp angeboten. Wir hatten ein unvergessliches Camp in den Herbstferien mit 26 motivierten Kindern im Alter von 6-12 Jahren. Es kamen sogar Kinder aus Meerbusch und Mönchengladbach. Pro Tag fanden zwei abwechslungsreiche Einheiten statt, mit Fokus auf spielerische Aspekte und Angriff- und Abwehrtraining. Die Kids hatten sichtlich Spaß und lernten gleichzeitig wichtige Techniken und Teamgeist.

Am Ende des Camps gab es für jedes Kind ein Camp Shirt als Erinnerung – perfekt, um die neuen Freundschaften und Erfolge zu feiern.

Großer Dank geht an HummelHandballcamp für die hervorragende Zusammenarbeit – Die Planung für ein weiteres Handballcamp in den Osterferien laufen bereits.









## FERIENCAMPS

### Sportmix Camp in den Herbstferien 2025

#### Eine Woche voller Bewegung und Spaß

In der zweiten Herbstferienwoche vom 20. bis 24. Oktober 2025 herrschte auf unserem Vereinsgelände reger Betrieb. 30 Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren nahmen an unserem beliebten Sportmix Camp teil – einer Ferienwoche, die ganz im Zeichen von Bewegung, Spaß und Gemeinschaft stand.

Schon am ersten Tag war die Begeisterung spürbar: Nach einer kurzen Begrüßungsrunde und dem gegenseitigen Kennenlernen ging es direkt los mit den ersten sportlichen Aktivitäten. Auf dem Programm standen abwechslungsreiche Einheiten und Spiele – von Fußball über Parcours bis zu witzigen Staffelwettbewerben. Dabei stand weniger der Wettkampfgedanke als vielmehr das gemeinsame Erleben und Ausprobieren im Vordergrund.

Ein besonderes Highlight war der Ausflug in die Eishalle. Für einige der Kinder war es das erste Mal auf dem Eis, doch mit ein wenig Mut, Balance und gegenseitiger Unterstützung wurden schnell die ersten Runden gedreht. Die Freude in den Gesichtern war kaum zu übersehen – und so wurde der Tag auf dem Eis zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Zum Abschluss der Woche ging es – fast schon traditionell – in die Trampolinhalle. Dort konnten sich alle noch einmal so richtig auspowern, springen, lachen und gemeinsam Spaß haben. Der Nachmittag bildete den perfekten Ausklang einer sportlichen und fröhlichen Woche voller Energie und Teamgeist.

Ein großes Dankeschön gilt unserem engagierten Betreuersteam, das mit viel Herzblut und Kreativität jeden Tag abwechslungsreich gestaltet hat.

Das Sportmix Camp hat wieder einmal gezeigt, wie schön es ist, Kinder für Bewegung zu begeistern und ihnen die Freude am gemeinsamen Sport zu vermitteln. Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Ferienedition – und darauf, viele bekannte und neue Gesichter wiederzusehen!





## FERIENCAMPS 2026

### Gemeinsam Abenteuer erleben!

Auch im nächsten Jahr heißt es wieder: Bewegung, Spaß und Abenteuer mit dem TV Ratingen! Unsere Feriencamps sind mittlerweile ein echtes Highlight – hier entstehen Freundschaften, werden spannende Sportarten ausprobiert und gemeinsam richtig tolle Ferien erlebt. Wir laden alle Kinder und Jugendlichen herzlich ein, dabei zu sein und Teil unserer Camp-Gemeinschaft zu werden.

Die Anmeldung startet voraussichtlich Ende Januar/Anfang Februar – den genauen Termin geben wir natürlich rechtzeitig bekannt. Schnell sein lohnt sich!

#### Das erwartet euch 2026:

Die beliebten Fecht- und Hockeycamps sind ebenfalls geplant – die Termine folgen noch.

#### Osterferien 2026

##### 2. Ferienwoche:

Sportmix Camp (Kinder 8-12 Jahre)

#### Sommerferien 2026

##### 1. Ferienwoche:

Leichtathletikcamp (Kinder 7-13 Jahre)

##### 2. Ferienwoche:

Adventure Camp (Kinder 10-14 Jahre)

##### 3. Ferienwoche:

Leichtathletikcamp (Kinder 7-13 Jahre)

##### 5. Ferienwoche:

- a. Beach- & Water Camp (Kinder 6-10 Jahre)
- b. Leichtathletikcamp (Kinder 7-13 Jahre)

##### 6. Ferienwoche:

- a. Aktivwoche (Kinder 8-13 Jahre),
- b. Fechtcamp (Kinder 7-12 Jahre)

#### Herbstferien 2026

##### 2. Ferienwoche:

Sportmix Camp (Kinder 8-12 Jahre)

Freut euch auf jede Menge Action und ganz viel Spaß mit Gleichgesinnten! Wir können es kaum erwarten, gemeinsam mit euch die nächsten Ferien zu gestalten – kommt vorbei und macht mit!





vom 22.12.2025 - 06.01.2026 sind in NRW Weihnachtsferien.

Mit wenigen Ausnahmen legen wir zu Weihnachten und zum Jahreswechsel eine kleine Sportpause ein. Diese geht vom 22.12.2025 bis zum 06.01.2026.

Die Geschäftsstelle ist vom 22.12.2025 bis einschließlich 02.01.2026 geschlossen.

Unser Fitnessstudio hat zu den regulären Öffnungszeiten geöffnet. Für die Feiertage gelten folgende Öffnungszeiten:

24.12.2025 Geschlossen

25.12.2025 10:00 - 18:00 h

26.12.2025 10:00 - 18:00 h

31.12.2025 08:00 - 15:00 h

01.01.2026 12:00 - 18:00 h

Für die Abteilung Functional gibt es einen Ferienplan. Diesen findet ihr auf unserer Website.

#### Fitness & Gesundheit/ Rehasport :

Im Fachbereich Fitness & Gesundheit & Rehasport starten am 05.01.2026 bereits alle Kurse in der TH Poststraße, Gymnastikraum Stadionring & Clubraum Stadionring.

#### TV MED/T-Rena:

22.12.2025 8:00 - 12:00 h & 13:00 - 18:00 h

23.12.2025 11:30 - 15:30 h

29.12.2025 8:00 - 12:00 h & 13:00 - 17:30 h

30.12.2025 Geschlossen







Der TV Ratingen  
wünscht  
frohe Weihnachten  
und einen  
guten Start ins Jahr  
2026





## **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**

N. N.  
Tel. gesch. 02102-2096-0  
info@tv-ratingen.de

### **Geräteturnen**

Geschäftsstelle  
geraeteturnen@tv-ratingen.de

### **Handball**

Beate Eger  
beate.eger@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 2026**

### **26. März 2026**

Mitgliederversammlung

### **07. Mai 2026**

Ehrungsveranstaltung

### **09. Mai 2026**

Ratingen bewegt sich –  
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

### Mitgliederverwaltung

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

Tobias Schlicht  
Tel. mobil 0151-74525701

### 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: 15.01.2026  
nächstes Erscheinungsdatum: Februar 2026

## 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 - 13.00 Uhr & 14.30 - 19.00 Uhr  
Di. 08.00 - 13.00 Uhr  
Mi. 08.00 - 16.00 Uhr  
Do. 08.00 - 13.00 Uhr  
Fr. 08.00 - 13.00 Uhr

## TV MED

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

## Fitnessstudio

Kokkolastr. 3 · 40882 Ratingen  
Tel. 02102-209620

### Studiozeiten

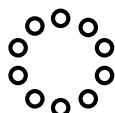
Mo. - Fr. 07.00 - 22.00 Uhr  
Sa. - So. 08.30 - 18.30 Uhr

## 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**