



EIN JOB VOLLER ENERGIE.

Jetzt Teil **unseres**
Teams werden!

Hier bewerben:
stadtwerke-ratingen.de/karriere



VORWORT

Sven Pallessen

Präsident



Liebe Mitglieder,

ich wünsche euch allen ein gesundes und glückliches neues Jahr 2026. Ich hoffe, ihr seid gut ins neue Jahr gestartet.

Der Jahresbeginn ist für viele mit neuen Zielen verbunden – im Beruf, im Alltag und im Sport. Für eure beruflichen Vorhaben wünschen wir euch viel Erfolg. Bei euren sportlichen Zielen steht euch der Turnverein Ratingen wie immer verlässlich zur Seite. Unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Trainerinnen und Trainer sowie alle Mitarbeitenden freuen sich darauf, euch beim Training, bei Wettkämpfen und bei unseren Veranstaltungen im Laufe des Jahres wiederzusehen.

Wir sind in das Jahr mit 7.400 Mitgliedern gestartet. Das motiviert uns natürlich sehr für 2026.

Durch die Anschaffung neuer Sportgeräte sowie moderner Ausstattung in der Verwaltung sorgen wir dafür, dass Training und Organisation auf einem guten und zeitgemäßen Stand bleiben – als Grundlage für eure Motivation und Freude am Sport.

Ein besonderes Jahr steht uns bevor: 750 Jahre Stadt Ratingen. Auch der TV Ratingen wird sich mit einem großen Aktionstag am Stadtjubiläum beteiligen.

Wir sind froh, dass das Stadtwerke Ratingen Mehrkampf-Meeting zurück in Ratingen ist, die Vorbereitungen dazu laufen bereits. Natürlich haben wir wieder viele neue Ideen für euch, die wir in 2026 umsetzen werden.

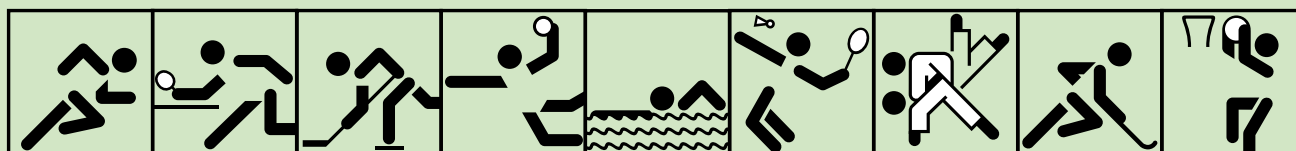
Zum Jahresanfang möchte ich mich außerdem herzlich bei Michael „Hausi“ Schmitz für seinen langjährigen und engagierten Einsatz für unseren Verein bedanken. Er war über viele Jahre eine tragende Stütze des TV Ratingen. Für seinen Ruhestand wünschen wir ihm und seiner Frau Sabine alles Gute. Gleichzeitig danken wir ihm für die sorgfältige Einarbeitung seines Nachfolgers und wünschen Tobias Schlicht für seine neue Aufgabe viel Erfolg und ein gutes Händchen.

„Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.“

(Albert Einstein)

In diesem Sinne freue ich mich auf ein aktives, sportliches und gemeinschaftliches Jahr 2026 mit euch allen.

Herzliche Grüße
Sven Pallessen



Inhalt

03 Vorwort	14 Leichtathletik	26 TV MED
04 Einladung zur JHV & Jugendversammlung	16 Fechten	28 Functional
06 Satzungsänderung	19 Gerätturnen	30 Handballcamp / Feriencamps
10 Ratingen Bewegt sich	21 Volleyball	32 TV Open AiR
12 Nachruf Bärbel Zielke-Schmitz	22 Judo	33 Neu im Team
13 Stadtwerke Ratingen Mehrkampf-Meeting	23 KiSS	34 Termine
	24 Fitnessgymnastik für Männer	
	25 Studio	



**turnverein
ratingen
1865 e.V.**

Tagesordnung Jahreshauptversammlung

**am Donnerstag, den 26. März 2026 – 19.00 Uhr,
Club- und Jugendzentrum des TV Ratingen 1865 e.V.,
Stadionring 5, 40878 Ratingen**

1. *Begrüßung*
2. *Feststellung der ordnungsgemäßen Einladung*
3. *Bericht des Vorstands/Ausblick 2026*
4. *Finanzbericht*
5. *Aussprache*
6. *Anträge*
7. *Kassenprüfungsbericht gemäß § 13 Abs. 1 der Satzung*
8. *Beschlussfassung über die Entlastung des Vorstandes gemäß § 11 Abs. 8 der Satzung*
9. *Beschlussfassung über die Entlastung des Präsidiums gemäß § 11 Abs. 8 der Satzung*
10. *Bericht des Jugendausschusses und seine Wahlen zur Kenntnis*
11. *Antrag auf Neufassung der Satzung und Beschlussfassung*
12. *Bestätigung der Monatsbeiträge/Festsetzung der Monatsbeiträge*
13. *Neuwahlen gemäß der Satzung*
 - *Präsidiumsmitglieder*
 - *Kassenprüfer*
14. *Verschiedenes*

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

*Sven Pallessen
Präsident*

*Thomas Oberwinster
Vize-Präsident*



**turnverein
ratingen
1865 e.V.**

Einladung zur Jugendversammlung

Die satzungsgemäße Jugendversammlung findet am:

**Donnerstag, den 26. März 2026
im Konferenzraum Sportzentrum Mitte
um 17:30 Uhr statt.**

Tagesordnung

- 1.) *Begrüßung durch den Vorstand*
- 2.) *Bericht des Vorstandes über die Neustrukturierung der Jugendarbeit*
- 3.) *Änderung der Jugendordnung*
- 4.) *Wahlen*
 - *Sportjugendvorsitzende (r)*
 - *Stellvertretende(r) Sportjugendvorsitzende(r)*
- 5.) *Aktivitäten 2026 / Ausblick*
- 6.) *Verschiedenes*

Eingeladen sind alle Mitglieder von 12 - 25 Jahren. Minderjährige bis zum vollendeten 11. Lebensjahr können von ihren Eltern vertreten werden. Die Eltern dieser Minderjährigen können ihr Wahlrecht schriftlich auf ihre Kinder übertragen.

*Claudia Erwes-Sidar
Vorsitzende*

*Lena Kreft
stellvertretende Vorsitzende*

Ab dem Sommer 2026 tritt bundesweit der Rechtsanspruch auf einen Platz im offenen Ganzttag ein. Bereits seit Jahren sind wir im Themengebiet (Kooperation mit Grundschulen/Kooperation im offenen Ganzttag) aktiv und können uns auch vorstellen in Zukunft als Träger im offenen Ganzttag zu agieren. Um hierfür die satzungsmäßige Basis zu schaffen, wird für die Jahreshauptversammlung am 26.03.2026 folgende Satzungsänderung vorgesehen:

Satzung Turnverein Ratingen 1865 e. V.

Satzung Turnverein Ratingen 1865 e. V. – Beschluss auf der Jahreshauptversammlung 16.09.2021 Vorbemerkung: Zur besseren Lesbarkeit der Satzung wird die männliche Form verwendet.	Neufassung Satzung Turnverein Ratingen 1865 e. V. – Vorlage Jahreshauptversammlung 26.03.2026 Vorbemerkung: Zur besseren Lesbarkeit der Satzung wird die männliche Form verwendet.
§ 1 Name und Sitz des Vereins 1.Der Verein führt den Namen "Turnverein Ratingen 1865 e.V." 2.Der Sitz des Vereins ist Ratingen, er ist unter der Nr. 20255 im Vereinsregister des Registergerichtes Düsseldorf eingetragen. 3.Der Verein ist Mitglied des Deutschen Turnbundes und der einzelnen Landes- und Spitzenverbände, deren Sportarten im Verein betrieben werden. 4.Die Vereinsfarben sind grün und weiß. 5.Das Geschäftsjahr ist das Kalenderjahr	§ 1 Name und Sitz des Vereins 1.Der Verein führt den Namen "Turnverein Ratingen 1865 e.V." 2.Der Sitz des Vereins ist Ratingen, er ist unter der Nr. 20255 im Vereinsregister des Registergerichtes Düsseldorf eingetragen. 3.Der Verein ist Mitglied des Deutschen Turnbundes und der einzelnen Landes- und Spitzenverbände, deren Sportarten im Verein betrieben werden. 4.Die Vereinsfarben sind grün und weiß. 5.Das Geschäftsjahr ist das Kalenderjahr
§ 2 Vereinszweck 1. Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke i. S. des Abschnittes „steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung. Zwecke des Vereins sind: a) Förderung des Sports b) Förderung der sportlichen Rehabilitation c) Förderung der Kunst und Kultur	§ 2 Vereinszweck 1.Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke i. S. des Abschnittes „steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung. Zwecke des Vereins sind: a) Förderung des Sports b) Förderung der sportlichen Rehabilitation c) Förderung der Kunst und Kultur

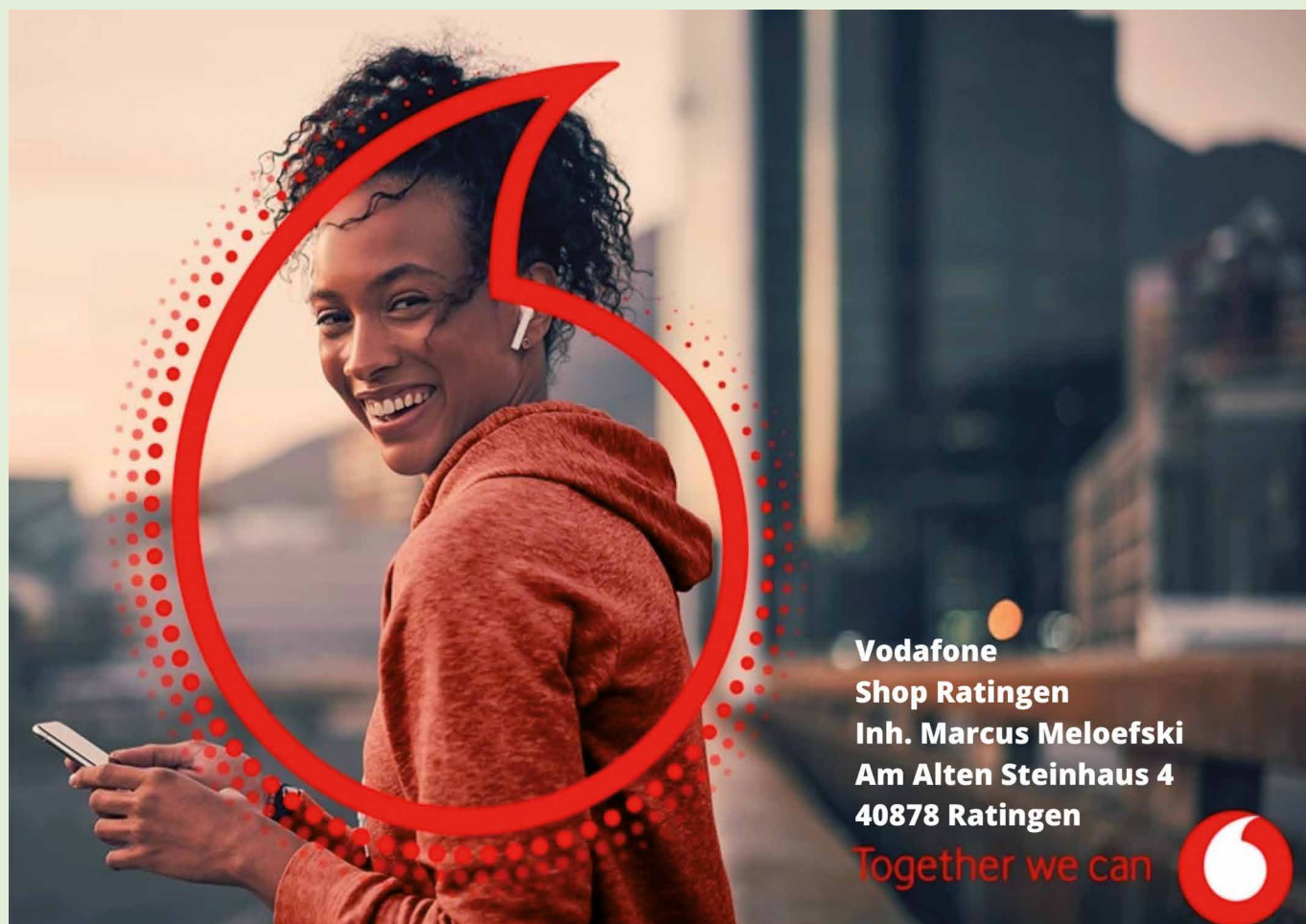
d) Förderung der Jugend- und Altenhilfe e) Förderung von Bildung und Erziehung Der Satzungszweck wird verwirklicht insbesondere durch: Zu a): Errichten und den Unterhalt von Sportstätten Förderung von sportlicher Übung und Leistung Durchführen von Sportkursen Überlassen von Sportanlagen an Mitglieder Maßnahmen zur Förderung der Umwelt Zu b): Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit und Durchführung der Rehabilitation, Integration und Inklusion von jungen und älteren Menschen sowie von Menschen mit und ohne Behinderung Zu c): Organisation und Besuch sportlicher und kultureller Veranstaltungen, wie Konzerte, Ausstellungen, Theater u. ä. Pflege des Liedgutes, des Tanzes und Theaters Weitergabe von Mitteln im Rahmen von Benefizveranstaltungen und Spendenaktionen zu oben genannten Zwecken Zu d): Durchführen von Jugendbegegnungen zur Förderung des Sports Durchführen von fachlichen und überfachlichen Veranstaltungen im Rahmen der Kinder- und Jugendpflege zur Förderung des Sports Seniorenbetreuung im Rahmen des Vereinszwecks Zu e): Förderung der Erziehung durch das Betreiben von Bewegungskindergärten Mitarbeit in Kindereinrichtungen, Schulen und Einrichtungen der Jugendpflege Mitarbeit in der Einrichtung von Seniorenbetreuung	d) Förderung der Jugend- und Altenhilfe e) Förderung von Bildung und Erziehung Der Satzungszweck wird verwirklicht insbesondere durch: Zu a): Errichten und den Unterhalt von Sportstätten Förderung von sportlicher Übung und Leistung Durchführen von Sportkursen Überlassen von Sportanlagen an Mitglieder Maßnahmen zur Förderung der Umwelt Zu b): Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit und Durchführung der Rehabilitation, Integration und Inklusion von jungen und älteren Menschen sowie von Menschen mit und ohne Behinderung Zu c): Organisation und Besuch sportlicher und kultureller Veranstaltungen, wie Konzerte, Ausstellungen, Theater u. ä. Pflege des Liedgutes, des Tanzes und Theaters Weitergabe von Mitteln im Rahmen von Benefizveranstaltungen und Spendenaktionen zu oben genannten Zwecken Zu d): Durchführen von Jugendbegegnungen zur Förderung des Sports Durchführen von fachlichen und überfachlichen Veranstaltungen im Rahmen der Kinder- und Jugendpflege zur Förderung des Sports Seniorenbetreuung im Rahmen des Vereinszwecks Zu e): NEU: Förderung der Erziehung durch das Betreiben von Bewegungskindergärten und Einrichtungen der Jugendpflege (z.B. Trägerschaften im offenen Ganztag). Mitarbeit in Kindereinrichtungen, Schulen und Einrichtungen der Jugendpflege
---	---

2. Der Verein ist selbstlos tätig. Er verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke. 3. Mittel des Vereins werden nur für die satzungsmäßigen Zwecke verwendet. Die Mitglieder erhalten in ihrer Eigenschaft als Mitglied keine Zuwendungen aus Mitteln des Vereins. 4. Es darf keine Person durch Ausgaben, die dem Zweck der Körperschaft fremd sind, oder durch unverhältnismäßig hohe Vergütung begünstigt werden. 5. Ausscheidende Mitglieder haben gegen den Verein keine Ansprüche auf Zahlung des Wertes eines Anteils am Vereinsvermögen. 6. Der Verein ist politisch und konfessionell neutral. Der Verein bekennt sich zur freiheitlich demokratischen Grundordnung und tritt rassistischen, verfassungs- und fremdenfeindlichen Bestrebungen entgegen. 7. Der Verein, seine Mitglieder, seine Beschäftigten und Beauftragten bekennen sich zu den Grundsätzen eines umfassenden Kinder- und Jugendschutzes und treten für die Integrität und die körperliche und seelische Unversehrtheit und Selbstbestimmung der anvertrauten Kinder und Jugendlichen ein. Der Verein verurteilt jegliche Form von Übergriffen, unabhängig davon, ob sie körperlicher, seelischer oder sexualisierter Art sind. Insoweit verpflichtet sich der Verein, Maßnahmen zur Prävention und Intervention – insbesondere zum Kinderschutz – durchzuführen. 8. Der Verein tritt ausdrücklich für einen dopingfreien Sport ein. 9. Der Verein verpflichtet sich im Interesse der Zukunftssicherung für nachfolgende Generationen zu einer nachhaltigen Vereinsarbeit, die die Achtung der Umwelt, ökonomische Anforderungen und	Mitarbeit in der Einrichtung von Seniorenbetreuung 2. Der Verein ist selbstlos tätig. Er verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke. 3. Mittel des Vereins werden nur für die satzungsmäßigen Zwecke verwendet. Die Mitglieder erhalten in ihrer Eigenschaft als Mitglied keine Zuwendungen aus Mitteln des Vereins. 4. Es darf keine Person durch Ausgaben, die dem Zweck der Körperschaft fremd sind, oder durch unverhältnismäßig hohe Vergütung begünstigt werden. 5. Ausscheidende Mitglieder haben gegen den Verein keine Ansprüche auf Zahlung des Wertes eines Anteils am Vereinsvermögen. 6. Der Verein ist politisch und konfessionell neutral. Der Verein bekennt sich zur freiheitlich demokratischen Grundordnung und tritt rassistischen, verfassungs- und fremdenfeindlichen Bestrebungen entgegen. 7. Der Verein, seine Mitglieder, seine Beschäftigten und Beauftragten bekennen sich zu den Grundsätzen eines umfassenden Kinder- und Jugendschutzes und treten für die Integrität und die körperliche und seelische Unversehrtheit und Selbstbestimmung der anvertrauten Kinder und Jugendlichen ein. Der Verein verurteilt jegliche Form von Übergriffen, unabhängig davon, ob sie körperlicher, seelischer oder sexualisierter Art sind. Insoweit verpflichtet sich der Verein, Maßnahmen zur Prävention und Intervention – insbesondere zum Kinderschutz – durchzuführen. 8. Der Verein tritt ausdrücklich für einen dopingfreien Sport ein. 9. Der Verein verpflichtet sich im Interesse der Zukunftssicherung für nachfolgende Generationen zu einer nachhaltigen Vereinsarbeit, die die Achtung der Umwelt, ökonomische Anforderungen und
---	---

gesellschaftliche Aspekte in angemessenen Ausgleich bringt.

gesellschaftliche Aspekte in angemessenen Ausgleich bringt.

Alle folgenden § der Satzung bleiben unverändert. Die gesamte Satzung ist auf unserer Homepage unter www.tv-ratingen.de einsehbar.



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



12:00 -17:00 Uhr
Sport und Bewegungsfest

- Bewegungsolympiade und Sportangebote für Kinder- und Jugendliche
- Fitness & Gesundheitssport: Schnupperkurse und Fitnesschallenges
- Rater Wandertag & Alltagsfitnesstest
- Bühnenprogramm

17:00 -19:00 Uhr
After Sport Party

- Live Musik
- Foodmeile



**EINTRITT
KOSTENLOS**

**WEITERE INFOS
WWW.TV-RATINGEN.DE**

**SCAN
ME!**



Unser Beitrag zum Stadtjubiläum.

GROSSER SPORT- UND BEWEGUNGSTAG: Ratingen bewegt sich

Anlässlich unseres 160-jährigen Jubiläums im letzten Jahr und des 750-jährigen Jubiläums der Stadt Ratingen 2026 laden wir alle Mitglieder, Freunde & Ratinger Bürger*innen zu einem besonderen Sport- und Bewegungstag ein. Am 09. Mai 2026 heißt es: „Ratingen bewegt sich“! Von 12:00 bis 17:00 Uhr erwartet euch bei uns am Stadionring sowie im angrenzenden Stadion ein abwechslungsreiches Programm mit Sport- und Bewegungsangeboten für alle Altersgruppen. Das Programm besteht unter anderem aus folgenden Angeboten:

► **Bewegungsolympiade für Kinder & Jugendliche:**

Für Kinder & Jugendliche wird es eine große Bewegungsolympiade geben. Hierbei bekommen die Kinder die Möglichkeit verschiedene Sportangebote altersentsprechend auszuprobieren. Eine Stempelkarte sorgt für den extra Anreiz. Die Stationen sind dabei inklusiv und altersübergreifend ausgelegt, so dass jedes Kind mitmachen kann.

► **Fitness & Gesundheitssport:** Yoga, Rückengymnastik, Hyrox und Indoor Cycling laden zum Mit-

machen ein. Stellt euch kleinen Fitnesschallenges, probiert euch in Schnupperkursen aus und erlebt die Vielfalt der Fitnesswelt.

► **Ratinger Wandertag:** Gemeinsam mit dem städtischen Kulturstad und lokalen Wandervereinen könnt ihr die Umgebung Ratingens bei einer Sternwanderung erkunden.

► **Alltagsfitnesstest für über 60-Jährige:** Testet eure Alltagsfitness und erhaltet hilfreiche Tipps zur Verbesserung.

► **Gesundheitsvorträge und Beratung:** Informiert euch über Themen wie Osteopathie oder Krafttraining im Alter und lasst eure Gesundheitsparameter überprüfen.

► **Bühnenprogramm:** Neben unseren Mitmachangeboten sorgt unser Bühnenprogramm mit Abteilungsauftritten, Kindersportlerehrung und Moderation für Unterhaltung

Ab 17:00 Uhr lassen wir den Tag mit einer großen „After Sport Party“ ausklingen. Bei Livemusik, Essen und Getränken stoßen wir auf den sportlichen Tag an und kommen untereinander ins Gespräch. Erlebt einen Tag voller Bewegung, Spaß und Gemeinschaft! Wir freuen uns auf euch.



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





Nachruf

Das neue Jahr begann für uns mit einer traurigen Nachricht. Unsere ehemalige Kollegin Bärbel Zielke-Schmitz ist am 28. Dezember 2025 im Alter von fast 83 Jahren gestorben.

Bärbel Zielke-Schmitz war die erste hauptberufliche Mitarbeiterin des Turnverein Ratingen 1865 e.V. überhaupt.

1979 begann sie ihre Tätigkeit als Halbtagskraft für die Bürotätigkeiten in unserer Geschäftsstelle und wurde bald zu einem unverzichtbaren Teil unserer Vereinsfamilie.

Über viele Jahre prägte sie unseren Verein mit Herz, Engagement und einem unermüdlichen Einsatz für die Menschen, die hier aktiv sind. Unzählige Veranstaltungen hat sie mitorgansiert und begleitet – darunter auch den in den 90er Jahren legendären TV-Ball in der Stadthalle. Dabei war es für Bärbel immer selbstverständlich viele Aufgaben ehrenamtlich und über ihre eigentlichen Aufgaben hinaus zu übernehmen.

Auch nach ihrem Eintritt in den Ruhestand 2007 – als erste Rentnerin des Vereins – blieb sie uns in besonderer Weise verbunden. Sie arbeitete in unserem Fitness-Studio in Ratingen

Ost weiter im Service und bereitete dort mit ihrer freundlichen Art und ihrer immer guten Laune unseren Mitgliedern viel Freude. Ebenso hat sie viele Jahre nach ihrem Ruhestand das jährliche Mehrkampf-Meeting mit ihrer jahrelangen Erfahrung unterstützt.

Unvergessen auch ihre Doppelkopf-Turniere, die sie zusammen mit Monika Weidenmüller und Kalle Schmager erfolgreiche veranstaltete. Als der Vorstand 1999 auf Bärbel zukam und sagte „mach mal ein Doppelkopf-Turnier“, hat sie erst gedacht: „nee, nicht schon wieder ein Ehrenamt“. Aber da sie selber unheimlich gern Doppelkopf spielte, hat sie es doch in Angriff genommen und erfolgreich 20 Jahre weitergeführt.

Für Bärbel war der Verein weit mehr als ein Arbeitsplatz – er war ihre Herzensangelegenheit.

Mit ihrer warmherzigen Art und ihrem ansteckenden Lachen hat sie uns alle bereichert.

Diese Erinnerungen werden wir für uns immer behalten.

Danke Bärbel, dass Du Teil unserer TV-Familie warst.

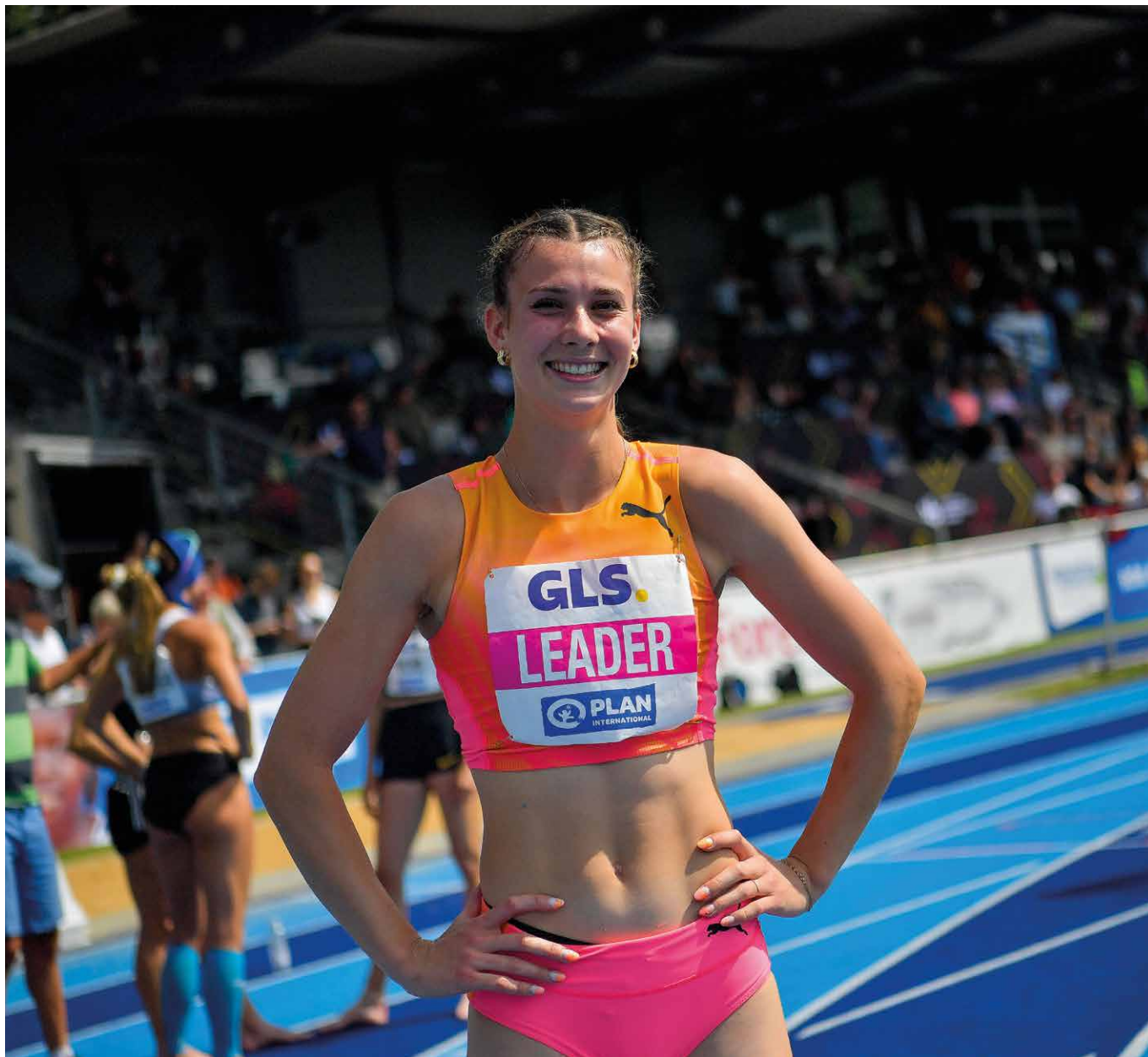
Jürgen
Saemisch

Sanitär + Heizung

Inhaber: Julian Saemisch

☎ 02102-81575 · Bahnstraße 70 · 40878 Ratingen

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



STADTWERKE RATINGEN MEHRKAMPF-MEETING

**„Richtig cool!“
Sandrina Sprengel freut
sich auf Ratingen**

Am 27./28. Juni 2026 kehrt das traditionsreiche Stadtwerke Ratingen Mehrkampf-Meeting wieder zurück auf die internationale Leichtathletik-Landkarte. Das deutschlandweit einzige Freiluft-Meeting mit Gold-Label-Status des Weltverbands World Athletics lockt wieder zahlreiche nationale und internationale Stars nach Nordrhein-Westfalen.

So planen unter anderem Deutschlands Beste mit einem Start in Ratingen: Zehnkampf-Weltmeister Leo Neugebauer und die Deutsche Meisterin Sandrina Sprengel (beide VfB Stuttgart). Die Siebenkämpferin kommt nicht nur als Titelverteidigerin nach Ratingen – sie gewann 2024 – sondern auch mit reichlich Rückenwind. 2025 beendete Sandrina Sprengel den Wettbewerb bei der WM in Tokio (Japan) sensationell als Fünfte. „Das war einfach wunderschön, der beste Wettkampf meines Lebens“, schwärmt die 21-Jährige. „Nicht nur die Leistung hat in Tokio gestimmt. Die große Bühne in diesem tollen Stadion, die vielen Fans – einfach einmalig.“

Dabei hatte die Outdoor-Saison 2025 mit einem harten Rückschlag begonnen. In ihrem ersten Wettkampf zog sich Deutschlands größtes Siebenkampf-Talent einen Muskelfaserriss zu und verpasste in der Folge die U23-Europameisterschaften. „Da ist für mich eine Welt zusammengebrochen“, sagt Sandrina Sprengel. „Umso schöner war es dann, in Dresden den Meistertitel zu verteidigen, den Sprung nach Tokio zu schaffen und als WM-Fünfte zurückzukehren.“

Die Vorfreunde auf das Stadtwerke Ratingen Mehrkampf-Meeting ist bereits jetzt groß. Sandrina Sprengel: „2024 war ich zum ersten Mal dabei. Die Atmosphäre war richtig cool. Hoffentlich kann ich in Ratingen meinen Titel verteidigen.“

LEICHTATHLETIK

Saisonauftakt 2026

Für uns Leichtathlet:innen besteht die Wintervorbereitung traditionell aus Tempoläufen, Krafttraining und – soweit möglich – Techniktraining. Die Hallensaison dient dem Wettkampfkader und dem Trainerteam dabei als wichtige Standortbestimmung für das anschließende Aufbautraining im Frühjahr.

Marie Hensel wird Regionshallenmeisterin

Am zweiten Januarwochenende standen die Regionshallenmeisterschaften der Altersklassen U18 und U20 in Düsseldorf auf dem Programm. Erstmals in der U18 am Start war Kaderathletin Marie Hensel. Über die 400 Meter in der Halle ließ sie direkt aufhorchen und sicherte sich souverän den Titel der Regionshallenmeisterin 2026.

Einen weiteren erfolgreichen Wettkampftag erlebten Maren Freitag und Sarah Speckenbach, die in der WJU20 im Hochsprung mit persönlichen Bestleistungen die Plätze zwei und drei belegten. Über 400 Meter der WJU18 erreichte Lea Ost einen guten vierten Platz, dicht gefolgt von Helene Onischke auf Rang fünf. Sina Dahmen komplettierte die starken Leistungen mit einem achten Platz über 200 Meter in der WJU20 und platzierte sich damit ebenfalls unter den Top Ten.

Erfolgreiche Starts der U12

Parallel dazu fanden am selben Tag die Regionshallenwettkämpfe der U12 statt, in dieser Altersklasse werden noch keine Meisterschaften ausgetragen. Für einige der jungen Athletinnen und Athleten war es der erste Hallenwettkampf überhaupt – umso erfreulicher, dass zahlreiche gute Ergebnisse erzielt werden konnten.

Beste Athletin des Tages war Fiona Buhl (W10). Sie gewann sowohl die 800 Meter als auch den Weitsprung. Besonders hervorzuheben ist dabei der Weitsprung, in dem sie sich gegen rund 70 Teilnehmerinnen durchsetzt. Zusätzlich belegte sie über 50 Meter einen starken fünften Platz.

In der Altersklasse M11 wurde Gustav von Sieg über 800 Meter Zweiter, während David Ix über 50 Meter bei einem Starterfeld von 40 Athleten den dritten Platz erreichte. Weitere Top-10-Platzierungen erzielten Ennie Albertz (4. Weitsprung, 9. 50 m), Lorenzo Cebrian Bernefeld (7. 800 m), Pauline Fiedler (6. 800 m), Marie von Sieg (5. 50 m) sowie viele weitere Nachwuchsathletinnen und -athleten, die mit schönen Leistungen überzeugten.

Starke Leistungen der U14 und U16

Eine Woche später gingen auch die Altersklassen U14 und U16 in Düsseldorf bei ihren Regionsmeisterschaften an den Start. Die Teilnehmerfelder waren mit bis zu 85 Starterinnen und Startern äußerst stark besetzt.

In der WU14 durfte sich Mila Jobst (W13) über eine persönliche Bestleistung im Weitsprung und den Gewinn der Vizemeisterschaft freuen. Ihre Trainingspartnerin Annika Hensel konnte sich ebenfalls deutlich steigern und belegte den sechsten Platz. Für Nadja Skowronski (W12) waren es die ersten Meisterschaften überhaupt. Sie erreichte jeweils Platz vier über 60 Meter und im Kugelstoßen sowie Rang acht im Weitsprung. Auch Alwin D. sammelte erste Meisterschaftserfahrungen und belohnte sich im Hochsprung mit einem hervorragenden dritten Platz.

Weitere Top-8-Platzierungen erzielten Moritz Marxer (M12, 4. Weitsprung, 6. 60 m), Ylva Winterer (W13, 5. Kugelstoß), Laura Schleicher (W13, 6. 800 m), Leni Peters (W12, 7. 60 m Hürden), Piet Bechen (M12, 7. 60 m), Enno Blank (M12, 7. Weitsprung, 8. Kugelstoß), Emil Thomas (M14, 7. 800 m), Luise Everts (W13, 7. Hochsprung) und Paula Schubert (W13, 8. Kugelstoß). Auch die weiteren Athletinnen und Athleten überzeugten mit zahlreichen persönlichen Bestleistungen, über die sich das Trainerteam sehr freute.

Blick nach vorn

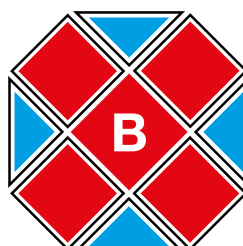
Nun richtet sich der Fokus im Training auf die Vorbereitung der Freiluftsaison. Zu Ostern geht es für die Aktiven ins Trainingslager nach Westerstede, bevor anschließend der Wettkampfbetrieb wieder aufgenommen wird. Die Vorfreude auf eine erfolgreiche und spannende Freiluftsaison 2026 ist bereits groß.





G. Blumentrath

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



**Fliesenfachgeschäft
Meisterbetrieb
für Fliesenverlegung
und Granitarbeiten**



FECHTEN

NRW-Meistertitel und Nachwuchserfolge für die Rater Säbelfechter in Bonn

Am Wochenende 10./11. Januar fanden in Bonn die Nordrhein-Westfälischen Meisterschaften der Säbelfechter im Seniorenbereich statt. Die Herren-Mannschaft des TVR, bestehend aus Tammo Hahn, Gereon Simons und Hannes Carus, krönte sich dabei zum NRW-Meister. Mit großem Kampfgeist und einer geschlossenen Mannschaftsleistung setzten sich die Rater gegen die Teams aus Mülheim, Dortmund, Bonn, Herford und Bielefeld durch und sorgten für einen unjubilanten Titelgewinn.

Beim zeitgleich ausgetragenen Turnier „Bonner Säbel“, einem renommierten Qualifikationsturnier für die Deutschen Meisterschaften, präsentierten sich auch die jüngeren Rater Säbelfechter in bestechender Form. Mit drei Turniersiegen und zwei weiteren Podestplatzierungen bestätigte der TVR eindrucksvoll die Qualität seiner Nachwuchsarbeit.

In der Altersklasse U15 der Herren überzeugte Niklas Timke mit großer Konstanz und fechterischer Reife. Im Finale setzte er sich in einem packenden Gefecht mit 15:12 gegen Sem Witt vom TG Herford durch und durfte verdient den Siegerpokal in Empfang nehmen. Auch bei den Damen der U15 erreichte der TVR einen der begehrten Podiumsplätze: Clara Schmauck gewann nach starken Leistungen den bronzenen Pokal für den dritten Platz.

Für besondere Spannung sorgte Emilia Bujara in der Altersklasse U13 der Damen. In einem hochklassigen Finale bewies sie beeindruckende Nervenstärke und entschied das Duell gegen Greta Schmalens-tröer vom TSC Eintracht Dortmund denkbar knapp mit 10:9 für sich.

Auch in der Altersklasse U11 der Herren ging der Turniersieg an den TV Ratingen. Jannik Timke setzte seine Siegesserie aus den vergangenen Turnieren fort und gewann das Finale gegen Mika Grohmann vom TSV Bayer Dormagen souverän mit 10:2. Das starke Abschneiden in dieser Altersklasse komplettierte John von Sieg nach großem Kampf mit einem hervorragenden dritten Platz.

Mit diesen Erfolgen erlebte die Fechtabteilung des TVR ein überaus erfolgreiches Wochenende und setzte sowohl beim „Bonner Säbel“ als auch bei den Nordrhein-Westfälischen Meisterschaften ein eindrucksvolles sportliches Ausrufezeichen.

► Platzierungen des TV Ratingen im Einzelnen:

NRW-Meisterschaft der Herren-Mannschaften Senioren:

1. Platz TV Ratingen

(Tammo Hahn, Gereon Simons, Hannes Carus)

Bonner Säbel:

Herren U11:

1. Platz Jannik Timke, 3. Platz John von Sieg, 6. Platz Louis Kindt

Herren U15:

1. Platz Niklas Timke, 9. Platz Giovanni La Cognata, 11. Platz Johnny Cui, 14. Platz Jonas Schneider

Herren U20:

8. Platz Tammo Hahn, 10. Platz Gereon Simons

Damen U11:

8. Platz Greta Richter

Damen U13:

1. Platz Emilia Bujara, 5. Platz Lara Mekelburg

Damen U15:

3. Platz Clara Schmauck



reichte er das Finale und setzte sich dort klar mit 10:3 gegen Til Lehnert vom Fechterring Nürnberg durch.

Auch bei der zeitgleich in Mainz ausgetragenen Allstar Deutschland Challenge der U15 zeigten die Rater Fechter starke Leistungen, wenngleich ein Podestplatz knapp verpasst wurde. Mit Rang 6 für Niklas Timke und Platz 10 für Giovanni La Cognata schafften gleich zwei TVR-Athleten den Sprung in die Top 10. Gute Platzierungen erzielten zudem Johnny Cui (13. Platz), Clara Schmauck (16. Platz bei den Damen), Jonas Schneider (27.) sowie Luis Maric (33.).

Alles in allem blickt die Fechtabteilung des TVR auf ein gelungenes Turnierwochenende in Mainz zurück und unterstrich dabei eindrucksvoll ihre hohen Ambitionen für den weiteren Saisonverlauf.

► FECHTEN

Siege der Säbelfechter des TV Ratingen in Mainz

Beim Mainzer Winter-Cup, der am 29./30. November als eines von vier Turnieren der Deutschen Jugend-Säbel-Cup-Serie ausgetragen wurde, feierten die Säbelfechter des TVR zwei beeindruckende Turniersiege. Auch bei der parallel stattfindenden Allstar Deutschland Challenge der Altersklasse U15 – einem wichtigen Ranglistenturnier für die Deutschen Meisterschaften – präsentierten sich die TVR-Athleten in starker Form.

Im Wettbewerb des Mainzer Winter-Cups dominierten die Rater Giovanni La Cognata und Johnny Cui die Konkurrenz der Altersklasse U13 der Herren. Beide zeigten hochklassige Gefechte und setzten sich souverän gegen die bundesweit ange-reisten Teilnehmer durch. Im vereinsinternen Finale entschied schließlich La Cognata das spannende Duell knapp mit 10:9 für sich. Erst zwei Wochen zuvor hatte er bereits mit einem herausragenden zweiten Platz bei einem international stark besetzten europäischen U14-Turnier in Sofia für Aufmerksamkeit gesorgt.

Dass der TVR im Nachwuchsbereich des deutschen Säbelfechtsports zu den führenden Vereinen zählt, bestätigte Jannik Timke in der Altersklasse U11 eindrucksvoll. Ohne eine einzige Niederlage er-

► Platzierungen des TV Ratingen im Einzelnen:

Mainzer Winter-Cup:

U11 Herren:

1. Platz Jannik Timke

U13 Herren:

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

U17 Herren:

11. Platz Niklas Timke, 24. Platz Jonas Schneider

U15 Allstar Deutschland Challenge:

U15 Herren:

6. Platz Niklas Timke, 10. Platz Giovanni La Cognata, 13. Platz Johnny Cui, 27. Platz Jonas Schneider, 33. Platz Luis Maric

U15 Damen:

16. Platz Clara Schmauck



FECHTEN Turnierreifeprüfung

Zwölf junge Nachwuchsfechter aus der Ratinger Säbelfechtschmiede haben am 6. Januar erfolgreich ihre Turnierreifeprüfung am Ratinger Stützpunkt der Säbelfechter bestanden. Alle Kinder und

Jugendlichen meisterten die Aufgabenstellungen der zweistündigen Turnierreifeprüfung des Deutschen Fechter-Bundes, die aus einem praktischen und einem theoretischen Teil besteht, unter Aufsicht des aus Dormagen angereisten Prüfers Eero Lehmann vorzüglich. Sie dürfen mit Erhalt ihres Fechtpasses nun bei nationalen Säbelfecht-Turnieren starten, sodass die Ratinger Säbelfechter bei den anstehenden Wettkämpfen mit erheblicher Verstärkung antreten können.





GERÄTTURNEN

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

Am 13. Dezember fand die Weihnachtsaufführung unserer Mini-Wettkampfgruppe statt. In diesem Jahr stand alles unter dem Motto „Der Grinch“. Mit farbenfrohen Kostümen, mitreißender Musik, spannenden Teamfights und vor allem ganz viel Spaß präsentierten die Turnerinnen einen großartigen Auftritt, den sie mit viel Arbeit einstudiert haben. Die Familien der Mädchen waren begeistert, was sie durch den großen Applaus am Ende zeigten. So ging ein ereignisreiches Jahr 2025 voller Begeisterung zu Ende.

Doch schon zu Beginn des neuen Jahres stand für die älteren Turnerinnen (Jahrgang 2017) der nächste Schritt an. Da sie künftig nicht mehr in der Mini-Wettkampfklasse starten dürfen, trennen sich nun ihre Wege. Einige Mädchen wechseln in die Wettkampfgruppe der Großen, andere in die Basis-Turngruppe, während wieder andere sich neue sportliche Hobbys suchen.

Zum gemeinsamen Abschluss sind wir zusammen mit der großen Wettkampfgruppe und den ältesten Minis zur Turnshow „Feuerwerk der Turnkunst“ gefahren. Die mutigen, akrobatischen und beeindruckenden Darbietungen der internationalen Talente begeisterten uns alle. Mit großen Augen, viel Motivation und neuer Inspiration starten wir nun voller Vorfreude in das Jahr 2026.

Das Trainerteam: Tanja Rieger-Jekutsch und Lilli Lücke





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
www.orthopaede-ratingen.de

VOLLEYBALL

**Neues Volleyballangebot
beim TV Ratingen –
Gemeinsam spielen, fit
bleiben und Spaß haben!**

Du hast Lust auf Bewegung, Teamgeist und einen Sport, der einfach gute Laune macht? Dann haben wir gute Nachrichten: Ab dem 23.01.2026 erweitern wir unser Angebot um ein neues Volleyballtraining im Hobbybereich für Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren.

Ganz egal, ob du Volleyball einmal ausprobieren möchtest, früher schon gespielt hast oder einfach eine neue sportliche Herausforderung suchst – bei uns bist du richtig! Im Mittelpunkt stehen Spaß an der Bewegung, gemeinsames Spielen und ein motivierendes Miteinander, ganz ohne Leistungsdruck.

Im Training erwarten dich abwechslungsreiche Übungen rund um Fitness, Technik und Ballgefühl. Mit spielerischen Trainingsformen und kleinen Matches verbessern wir Schritt für Schritt Koordination, Ausdauer und volleyballspezifische Fähigkeiten. Dabei kommen sowohl Einsteigerinnen und Einsteiger als auch sportlich Aktive voll auf ihre Kosten.

Und das Beste: Wer merkt, dass mehr in ihm oder ihr steckt, hat später die Möglichkeit, in eine unserer spielenden Volleyballgruppen zu wechseln. Das Hobbytraining ist also nicht nur ein lockerer Einstieg, sondern kann auch der Start in mehr sein.

- Wann? Freitags von 18:30 bis 20:00 Uhr
- Wo? In der Sporthalle Volkerdeyer Straße

Neugierig geworden? Dann komm einfach vorbei, mach mit und lerne unser Team kennen – unverbindlich und herzlich willkommen!



WO·GE·RA

Ihr Zuhause

.... für jung
und alt

Wohnungsgenossenschaft Ratingen eG

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

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



JUDO

Engagiertes Sportjahr für Judo und Jiu-Jitsu beim TV Ratingen

Mit dem Jahresauftaktlehrgang der Jiu-Jitsu-Union NRW (JJU) im Februar in Ratingen-Hösel begann ein aktives Sportjahr für Trainer Jürgen „Jojo“ Wiediger und seine Schüler. Neben mehreren Technik- und Fortbildungslehrgängen war Wiediger auch als Referent für Yasashii-Jiu-Jitsu im Einsatz und erhielt im Frühjahr die Prüferlizenz der JJU.

Ein besonderer Schwerpunkt lag auf der Selbstverteidigung: Im Auftrag der Stadt Ratingen entwickelte Wiediger ein Konzept für städtische Seniorentreffs und führte von März bis September Lehrgänge in mehreren Einrichtungen durch. Vermittelt wurden klassische Selbstverteidigung sowie Abwehr mit Alltagsgegenständen. Die Maßnahmen fanden auch mediale Beachtung.

Weitere Höhepunkte waren die Teilnahme an einem Trainer-C-Lizenzlehrgang des Deutschen Judo-Bundes, ein außergewöhnlicher Lehrgang zur Selbstverteidigung unter Stress in Düsseldorf sowie Demonstrationen beim Spielfest des TV Ratingen. Im Oktober schulte Wiediger zudem Betreuungspersonal in Essen und nahm an einer Erste-Hilfe-Ausbildung teil. Den Jahresabschluss bildete der JJU-Lehrgang in Holzwickede.

Das Training beim TV Ratingen wird nach dem seit 2011 bestehenden Selbstverteidigungsprogramm des

Deutschen Judo-Bundes ausgerichtet. Das Angebot richtet sich auch an Kinder ohne Vorkenntnisse.

Nach einem intensiven Aufwärmen werden grundlegende Selbstverteidigungs- und Judo-Techniken vermittelt, ergänzt durch altersgerechte Kampf- und Bewegungsspiele. Geleitet wird das Training von Jürgen „Jojo“ Wiediger, einem sehr erfahrenen Trainer mit jahrzehntelanger Wettkampf- und Lehrgangserfahrung sowie mehreren Meistergraden.

Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren können bis zu drei Mal unverbindlich am Probetraining teilnehmen. Trainiert wird mittwochs von 16 bis 18 Uhr in der Suitbertus-Schule am Dürer-Ring.



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





KISS

Wenn Puppen Weihnachten feiern – Ein buntes Erlebnis für unsere Vereinskinder

Am 19. November 2025 wurde unsere Turnhalle zu einem Ort voller Weihnachtszauber! Das Puppentheater von der Helmholtzstraße begeisterte unsere fast 100 Mitgliedskinder mit dem liebevoll erzählten Stück „Das kunterbunte Weihnachtsfest“. Zwei Vorstellungen sorgten für strahlende Gesichter, gespannte Aufmerksamkeit und jede Menge vorweihnachtliche Stimmung.

In der Geschichte geht es um Kasper, der sich an einem verschneiten Wintertag auf den Weg in den Wald macht. Dort hört er plötzlich ein leises Weinen – es ist ein kleiner, unscheinbarer Tannenbaum, der traurig ist, weil ihn niemand als Weihnachtsbaum haben möchte. Doch Kasper lässt ihn nicht allein! Zusammen mit den Tieren des Waldes schmückt er den kleinen Baum auf ganz besondere Weise. Gemeinsam verwandeln sie ihn in den schönsten Weihnachtsbaum weit und breit – kunterbunt, mit Herz und Freundschaft.

Die Kinder verfolgten gebannt, wie aus Traurigkeit Freude wurde und wie der kleine Baum am Ende stolz im hellen Lichterglanz erstrahlte. Es wurde herzlich gelacht, gestaunt und viel ge-

klatscht – ein liebevoller Nachmittag, der allen lange in Erinnerung bleiben wird.

Ein herzliches Dankeschön an das Puppentheater von der Helmholtzstraße für dieses zauberhafte Erlebnis – und an unsere kleinen Zuschauer, die mit Begeisterung und Freude dabei waren!





FITNESSGYMNASTIK FÜR MÄNNER

Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen

In dieser vielseitigen Trainingsstunde erwartet die Teilnehmer ein ausgewogener Mix aus Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen. Der Schwerpunkt liegt darauf, den gesamten Körper zu stärken, die Haltung zu verbessern und die allgemeine Fitness alltagstauglich auszubauen. Die Übungen variieren von funktionellen Ganzkörper-Workouts über Stabilisations- und Mobilitätstraining bis hin zu partner- oder gruppenorientierten Elementen, die für Abwechslung sorgen.

Die **letzte halbe Stunde** ist dem **Ausdauersport** gewidmet. Hier steht der Spaß klar im Vordergrund: Die Einheit wird in Form einer lockeren, aber dennoch bewegungsintensiven **Basketballeinheit** gestaltet. Ohne Leistungsdruck, aber mit viel Dynamik wird gespielt, gelaufen und gelacht – ideal, um das Herz-Kreislauf-System gezielt zu fordern und den Trainingsabend sportlich ausklingen zu lassen.



Geeignet für Männer jeden Fitnesslevels, die sich in einer freundlichen und motivierenden Gruppe bewegen möchten.

Fitnessgymnastik für Männer:
Donnerstags, 20:00-21:30 Uhr
Turnhalle Fröbelweg, Ratingen Ost



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



OSTEOPATHIE-PRAXIS
Ratingen · Bo Pfeiffer

Praxis für Osteopathie, Sport-Osteopathie und Kinder-Osteopathie



► STUDIO fle-xx-Rückgratkonzept

Mit dem fle-xx-Rückgratkonzept zu mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen

Das fle-xx-Rückgratkonzept setzt auf Bewegung als wirksame Antwort auf Rückenschmerzen und verbindet Training mit therapeutischem Anspruch. Die Grundidee ist klar: Einseitige Alltagsbewegungen und langes Sitzen führen zu Fehlhaltungen und muskulären Verkürzungen. fle-xx schafft gezielt den Ausgleich.

Durch häufiges Sitzen, Autofahren und eine nach vorne geneigte Haltung passt sich die Muskulatur im Laufe der Zeit an. Vor allem Brust-, Bauch- und Hüftbeugemuskeln verkürzen sich, was zu Rückenbeschwerden sowie Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich führt.

Der smart fle-xx Zirkel wirkt diesem Prozess entgegen. An acht digitalisierten Geräten werden in nur 12 Minuten alle relevanten Muskelgruppen systematisch gedehnt und gleichzeitig gekräftigt. Die Muskulatur wird wieder in ihre natürliche Länge gebracht, die Beweglichkeit verbessert und Schmerzen spürbar gelindert.

Zusätzlich werden Durchblutung und Lymphfluss angeregt, was das allgemeine Wohlbefinden unterstützt und zu einer aufrechten Haltung beiträgt. Mit geringem Zeitaufwand fördert das fle-xx-Zirkeltraining eine flexible Muskulatur, einen gesunden Rücken und mehr Bewegungsfreiheit im Alltag.

Neugierig geworden? Dann vereinbare jetzt deinen Probetermin in unserem Fitness- und Gesundheitszentrum.



► TV MED

Stark durch Bewegung — unsere Angebote für eure Gesundheit

Rehasport Plus+ Ein exklusives Zusatzangebot für unsere Rehasportler

Rückenschmerzen sind weit verbreitet und schränken uns häufig in unserem alltäglichen Leben ein – ein Thema, das viele von uns betrifft. Deshalb dreht sich unser nächster Gesundheitsvortrag im TV MED rund um das Thema Rückengesundheit.

Rückengesundheit braucht mehr als nur gute Vorsätze – sie braucht regelmäßiges, gezieltes Training. Auf unserer großen Trainingsfläche im TV MED trainiert ihr an modernen eGym-Geräten, die euch dabei unterstützen, Rücken- und Rumpfmuskulatur sicher und effektiv aufzubauen.

Unsere Reha-Abteilung arbeitet zu diesem Thema mit unserer Physiotherapiepraxis TV MED zusammen: Unsere Therapeutin Josephine Werner informiert euch über die Möglichkeiten, Rückenschmerzen durch Muskulaturaufbau und gezieltem Training entgegenzuwirken – mit dem Ziel, Alltagsbelastungen langfristig besser zu bewältigen. So wird jede Trainingsminute zu einem wertvollen Baustein für einen schmerzfreien Alltag.

Ob 30 oder 60 Minuten pro Woche: Schon ein fester Termin auf unserer Trainingsfläche kann viel bewegen – für weniger Rückenschmerzen, mehr Stabilität und mehr Energie im Alltag.

Kommt gerne vorbei!

Wann:

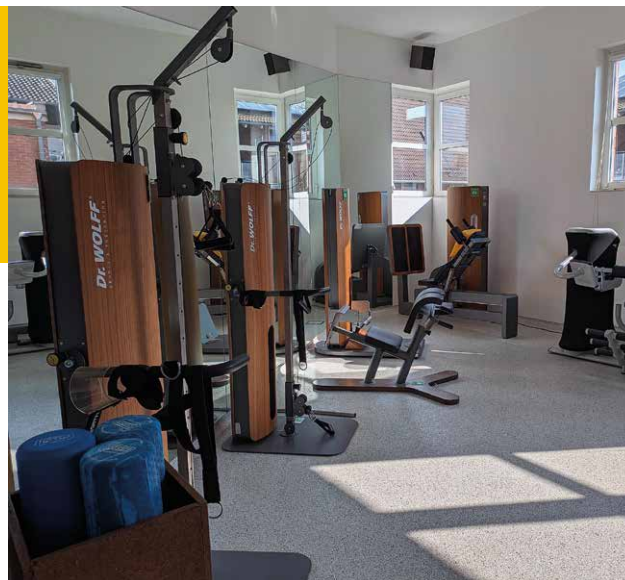
Mittwoch, 24. März 2026 um 11 Uhr im TV MED

Unser Team wächst weiter: Herzlich Willkommen, Timo!

Am 01. Februar 2026 beginnt Timo Schemper als fachlicher Leiter im TV MED.

Timo ist 24 Jahre alt, hat im Oktober 2022 seine Ausbildung zum Physiotherapeuten abgeschlossen und verstärkt nun unser Team am Stadionring. Er bringt bereits Fortbildungen in Manueller Lymphdrainage, Schroth-Therapie und KGG mit und absolviert aktuell die Weiterbildung in Manueller Therapie. Als sportbegeisterte Person übernimmt Timo die Fachleitung im TV MED und freut sich darauf, euch bei Sportverletzungen, Überlastungsbeschwerden und allem rund um den aktiven Bewegungsapparat zu betreuen.

Unser Team in der der Physiopraxis ist damit bestens aufgestellt für alle Sportler und Nichtsportler, die sich physiotherapeutisch behandeln lassen möchten. Wir machen Euch wieder fit! Meldet Euch einfach per Telefon oder E-Mail.



Neues Angebot: Therapeutisches Personal Training

Mit unserem neuen Angebot, dem therapeutischen Personal Training, bieten wir euch eine 60-minütige Einzelbehandlung bei unseren Physiotherapeut:innen – ideal für alle, die individuell und zielgerichtet an Kraft, Beweglichkeit oder Schmerzreduktion arbeiten möchten. Die Einheit wird auf eure Beschwerden, sportlichen Ziele und Vorerkrankungen abgestimmt und nutzt sowohl Übungen auf der Trainingsfläche als auch spezifische physiotherapeutische Techniken.

Dieses Angebot eignet sich besonders für Menschen, die nach einer Reha weiter betreut werden möchten oder ihre Fitness mit professioneller Begleitung steigern wollen.

Termine können flexibel über die Praxis TV MED vereinbart werden; die Abrechnung erfolgt als Selbstzahler-Leistung.

Reha-Plus: Mehr Kraft an Geräten für Reha-Sportler

Mit „Reha-Plus“ gibt es für unsere Reha-Sportler:innen und -Sportler jetzt die Möglichkeit, zusätzlich 30 Minuten pro Woche gezielt an unseren Geräten zu trainieren.

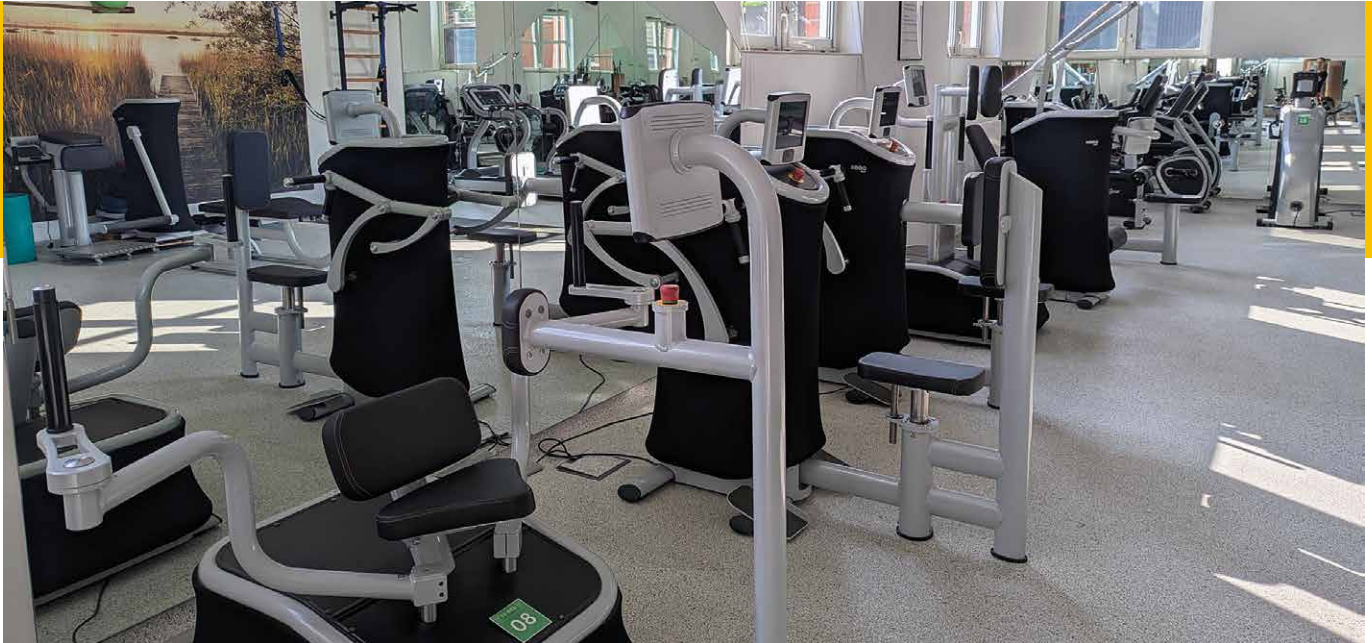
Der Fokus liegt auf Kraftaufbau, Stabilität und einer sicheren Steigerung der Belastbarkeit – ideal als Ergänzung zum klassischen Reha-Sport.

Die Trainingszeiten:

- Montag: 12:30 Uhr
- Dienstag: zwischen 12:00 und 14:00 Uhr

Bevor es für euch losgehen kann, bekommt Ihr eine 1-zu-1-Einweisung an den Geräten. Beim Training immer mit dabei: Eine sporttherapeutische Fachkraft, die euch für alle Fragen zur Verfügung steht.

„Reha-Plus“ ist eine Selbstzahler-Leistung. Meldet euch bei Interesse gerne unter reha@tv-ratingen.de.



Medizinische Trainingstherapie mit 10er-Karte – Krafttraining für gezielten Muskelaufbau

Für alle, die langfristig und strukturiert an ihrer Gesundheit arbeiten möchten, bieten wir unsere medizinische Trainingstherapie auf 10er-Karten an. Dabei trainiert ihr 60 Minuten pro Einheit an modernen Geräten unter Anleitung von Physio- oder Sporttherapeut:innen.

Ziel ist es, gezielt Muskulatur aufzubauen, Beweglichkeit zu verbessern und den Alltag – vom Einkauf bis zum Treppensteigen – kraftvoll und sicher zu bewältigen.

Die 10er-Karte ist flexibel nutzbar und eignet sich sowohl nach einer ärztlichen Verordnung als auch als eigenständiges Präventionsangebot.

Wir freuen uns sehr, Euch ein so breites therapeutisches Angebot machen zu können!

Euer Team vom TV MED

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



FUNCTIONAL

Der WDR zu Gast bei der Functional Abteilung

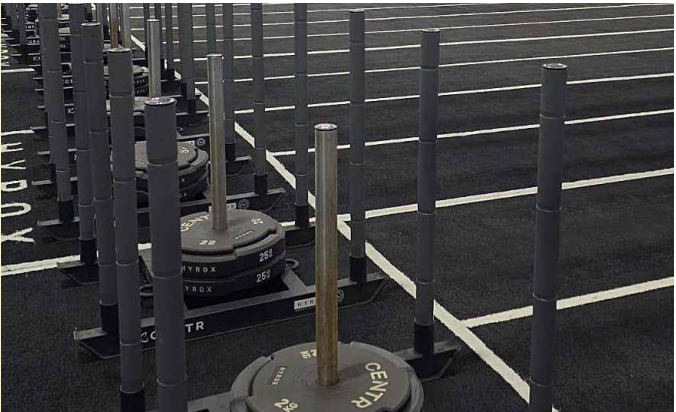
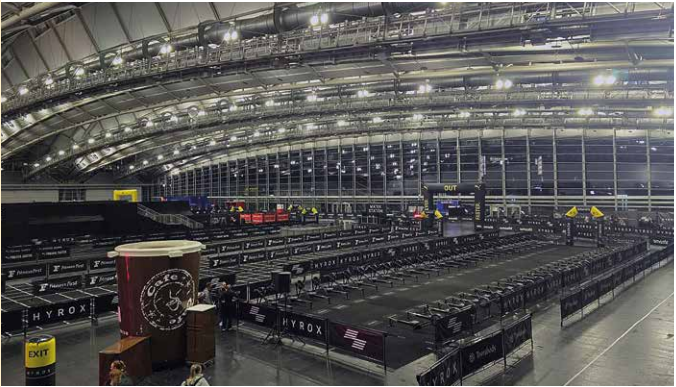
Seit mehr als zweieinhalb Jahren sind wir als Verein offizieller Hyrox Partner. Der weltweite Boom, bei dem in der laufenden Saison erstmalig mehr als 1 Mio. Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwartet werden, hat auch bei uns für immer weiter steigende Zahlen in den Kursen gesorgt. Durch unsere stetige Arbeit, die inzwischen weit über unsere Vereinsgrenzen hinausgeht, ist nun auch der WDR auf uns aufmerksam geworden. Für eine 30-minütige Hyrox Reportage war dieser auf der Suche nach jemandem, der zum allerersten Mal an einem Hyrox Event teilnimmt, und das am besten bei dem Wettkampf in Frankfurt, Mitte Dezember. Wie bei vielen Events, die in der Nähe stattfinden, war der TV Ratingen auch bei diesem Hyrox Rennen wieder mit einer großen Gruppe am Start. Unter ihnen auch Patrick, der dem gesuchten Profil des WDR entsprach und in Frankfurt erstmalig eine Hyrox Halle betrat. Um nicht nur die Eindrücke des Wettkampfs einzufangen, sondern auch einen Blick „hinter die Kulissen“ werfen zu können, besuchte uns ein Kamerteam bereits zwei Wochen vorher, um das Training auf

unserem Vereinsgelände zu dokumentieren. Der kühle, aber zum Glück trockene Montagabend, Anfang Dezember, bot eine tolle Kulisse für die Dreharbeiten. 36 hochmotivierte Mitglieder, die bei diesem Training gefühlt noch einmal 10 % mehr Gas gaben als ohnehin in den Trainingseinheiten. Das Flutlicht des Ratinger Stadions sorgten für Begeisterung des Fernsehteams und spektakuläre Bilder, die die Atmosphäre unserer Kurse eindrücklich widerspiegeln.

Auch in Frankfurt war die Stimmung bei allen Beteiligten hervorragend. Unser Hyrox Team belohnte sich erneut selbst für die schweißtreibende Vorbereitung und freute sich über mehrere persönliche Bestleistungen. Es entstanden erneut viele tolle Aufnahmen, die einem die Begeisterung rund um Hyrox wirkungsvoll näherbringen.

Die komplette Reportage, in der neben dem TV auch andere Akteure, wie einer der beiden Gründer und ehemaliger Hockey Olympiasieger Moritz Fürste, porträtiert werden, gibt es frei zugänglich in der ARD Mediathek und auf Youtube.

Der Beitrag ist ab sofort in der ARD Mediathek und auf YouTube abrufbar. Ihr findet ihn unter dem Titel "Hyrox - Was steckt hinter dem Hype?"





Handball- camp.com

Camps für Kinder und Jugendliche



Informationen & Beratung: ✉ info@ultratours.de | ☎ 0214 8607050

► HANDBALLCAMP 2026

Jetzt anmelden!

Wir bieten ein spannendes Handballcamp (ohne Übernachtung) für die Jahrgänge 2012 - 2020 an. Nutzt die Ferien, um gemeinsam mit Freunden euer handballerisches Können zu verbessern! Leistungen:

- *Betreuung von 6-14-jährigen Kindern und Jugendlichen*
- *4 Tage Betreuung von 09:45 – 15:30 Uhr*
- *Trainingsbeginn: 10 Uhr*
- *Handballspezifische Ausbildung durch qualifizierte Trainer*innen*
- *2 x 2 Stunden Training pro Tag*
- *Training in alters- und leistungsgerechten Gruppen*
- *Trainingsgetränke (Wasser – still & medium)*
- *Hochwertiges HUMMEL Camp-Shirt*

Seid dabei und erlebt ein unvergessliches Handballcamp!

Datum: 07.04. - 10.04.2026

Ort: Sporthalle Wiesenstr. Ratingen

Meldet euch jetzt an und sichert euch euren Platz! Weitere Informationen und Anmeldung unter <https://handball-camp.com/handball-vereinscamps-tagescamps/ratingen>



► FERIENCAMPS 2026

Jetzt Plätze sichern!

Die Planungen sind abgeschlossen und alle Feriencamps 2026 des TV Ratingen stehen fest. Seit dem 26.01.2026 sind die Camps online über die Homepage oder die TV Ratingen App buchbar – die Plätze sind erfahrungsgemäß schnell vergeben, daher lohnt sich eine frühe Anmeldung.

In unseren Camps erwarten die Kinder vielseitige Bewegung, neue Sportarten, jede Menge Spaß in der Gruppe und eine verlässliche Betreuung durch unser Team. Die genauen Camptermine und Altersgruppen entnehmen Sie bitte der Ausschreibung auf unserer Homepage und in den Aushängen im Verein.

Wer seinem Kind aktive, sportliche und gut betreute Ferien ermöglichen möchte, sollte jetzt noch schnell sein. Wir freuen uns auf viele bekannte und neue Gesichter in unseren Feriencamps 2026.

TV Open Air

17. Juli 2026

Stadionring 5, 40878 Ratingen



Live-Band & DJ | Party Stimmung |
Günstige Getränke | Beachvolleyball |
Grill & Snacks | Unter freiem Himmel
Sportprogramm | Freier Eintritt

► TV Ratingen Open Air

Neues Konzept, noch mehr Stimmung!

Am 17. Juli ab 17:00 Uhr ist es wieder so weit: Unser jährliches TV Ratingen Open Air findet statt. Unsere beliebte Vereinsveranstaltung steht ganz im Zeichen von Sport, Musik und einem geselligen Miteinander und richtet sich ausdrücklich nicht nur an Vereinsmitglieder, sondern an die gesamte Stadt.

Freut euch auf ein abwechslungsreiches Programm:

Für die musikalische Unterhaltung sorgt neben dem DJ der Auftritt der Brass Band „die Hammer“. Die volksfest- und karnevallliebende Blechblasband wird dabei für ordentlich Stimmung sorgen und sicherlich ein Highlight der Veranstaltung werden. Aber auch neben Musik und Tanz hat unsere Vereinsgelände an dem Abend zahlreiche Möglichkeiten, selbst aktiv zu werden. Beachvolleyball und weitere sportliche Mitmachangebote laden zum Ausprobieren, Zuschauen und Anfeuern ein.

Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Dank des ehrenamtlichen Engagements unserer Catering erprobten Abteilungen gibt es zur Stärkung Getränke und Essen zu günstigen Preisen.

Unser TV Open Air ist die perfekte Gelegenheit, um mit Freunden und Bekannten gemeinsam einen perfekten sommerlichen Abend zu genießen. Wir freuen uns auf viele Besucher*innen, gute Gespräche und ein rundum gelungenes Fest.



Schwaab
Fenster · Türen

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

schwaab-fenster.de

► Neu im Team

Julina Stolle



Hallo zusammen! Mein Name ist Julina Stolle, ich bin 24 Jahre alt und freue mich, seit dem 16.02. als Mitarbeiterin der Geschäftsstelle Teil des TV Ratingen zu sein.

Sport begleitet mich schon mein ganzes Leben und ist ein fester Bestandteil meines Alltags. Besonders der Triathlon hat es mir angetan, zudem habe ich bereits an zahlreichen Laufveranstaltungen teilgenommen. Umso mehr freut es mich, meine Begeisterung für den Sport nun auch beruflich im Verein einbringen zu können.

Ich freue mich auf die kommende Zeit, viele neue Gesichter kennenzulernen und auf eine gute Zusammenarbeit.

Timo Schemper



Mein Name ist Timo Schemper und ich bin 24 Jahre alt. Ich habe im Oktober 2022 meine Ausbildung zum Physiotherapeuten absolviert und freue mich seit Februar 2026 teil des Teams im TV Med zu sein. Neben den bereits absolvierten Fortbildungen wie Manuelle Lymphdrainage, Schroth Therapie und KGG bin ich aktuell dabei die Manuelle Therapie Fortbildung zu machen. Als Sportbegeisterte Person freue ich mich darauf, die Fachleitung beim TV Med zu übernehmen.

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 Ebert
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 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. 01556-5477034

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

Geschäftsstelle

Julina Stolle
Tel. gesch. 02102 2096-21
julina.stolle@tv-ratingen.de

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

Heike Kniebeler
Tel. gesch. 02102-2096-0
heike.kniebeler@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: 01.05.2026
nächstes Erscheinungsdatum: Juni 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 & 14.00 - 19.00 Uhr
Di. 08.00 - 13.00 Uhr & 14.00 - 16.00 Uhr
Mi. 08.00 - 13.00 Uhr & 14.00 - 16.00 Uhr
Do. 08.00 - 13.00 Uhr & 14.00 - 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. 02102-209620

Studiozeiten

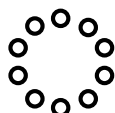
Mo. - Fr. 07.00 - 22.00 Uhr
Sa. - So. 08.30 - 18.30 Uhr

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

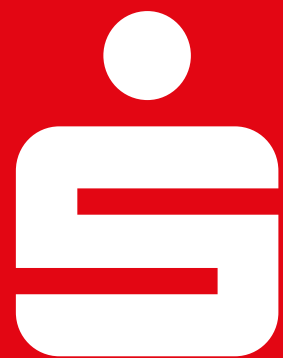


Mehr als nur ein Glücksmoment.

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

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Hilden • Ratingen • Velbert