

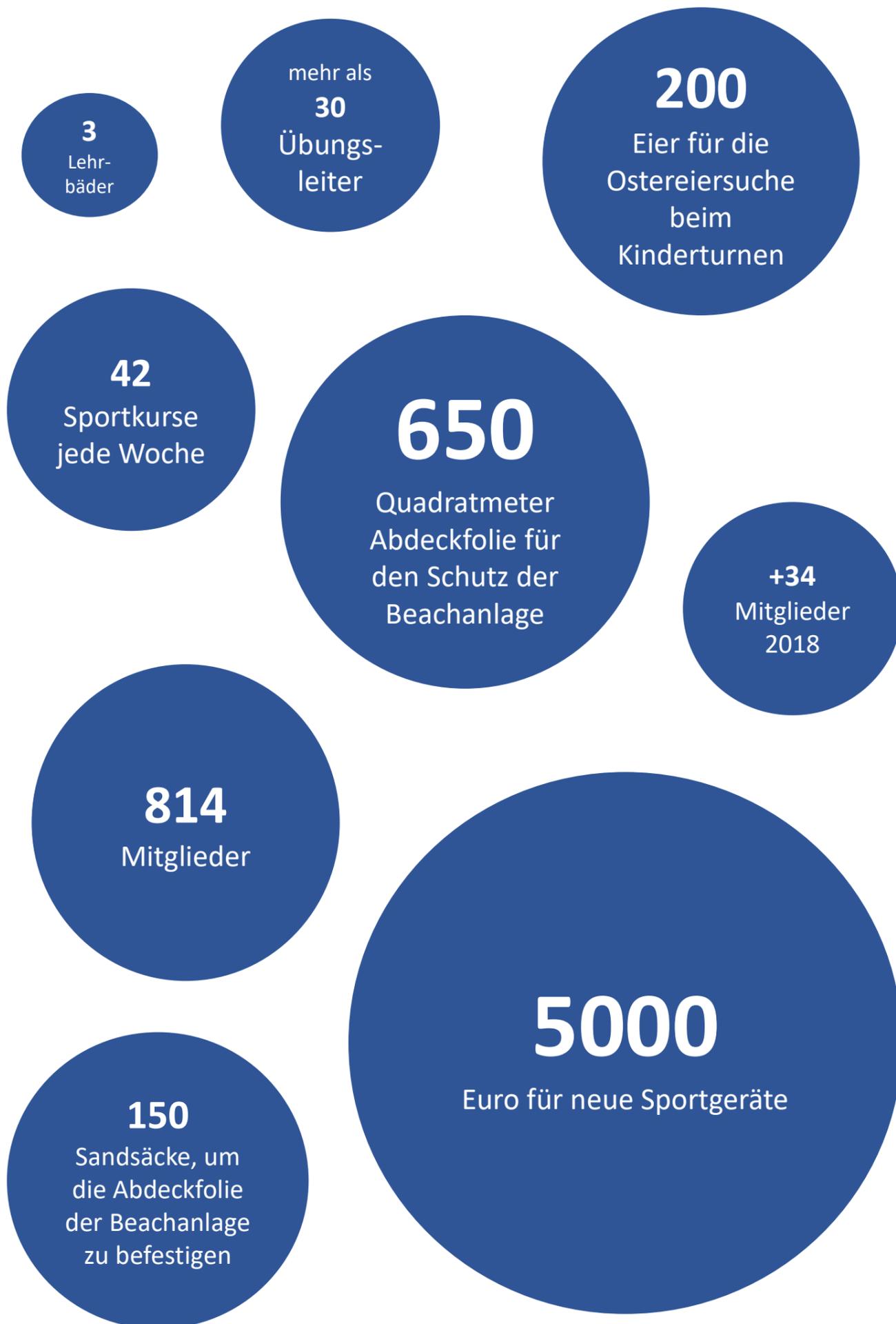
# Mach mit!



Top-Thema:

**Ab in den Sand!**  
Beachvolleyballanlage  
eingeweiht





# Inhaltsverzeichnis

Editorial – Auf ein Wort.....	5
Impressum .....	5
In eigener Sache – Das neue Redaktionsteam.....	6
Aus dem Verein – Jubiläen und Gedenken.....	6
Selbstverteidigung – Lasst uns starke Frauen sein! .....	7
Kinderturnen – Sie ist das Herz des Kinderturnens .....	9
Volleyball: Erste Damen – Den Aufstieg weiter fest im Visier.....	10
Volleyball: Zweite Damen – Abgänge, Zugänge und ein dritter Platz .....	11
Volleyball: Erste Herren – Mission Aufstieg geglückt: Oberliga!.....	12
Volleyball: Zweite Herren – Aufstieg verpasst: weiter Bezirksliga .....	13
Volleyball: Jugend – 22 Mädchenteams und zwei Kreispokale.....	14
Volleyball: Jugend – Zwei U14-Mädels beim Kreisauswahl-Turnier.....	15
Volleyball: Hobbys – Ungeschlagen – zurück in der Top-Liga .....	15
Volleyball – Ab in den Sand!.....	16
Parkour – Er überwindet jedes Hindernis.....	18
Badminton: Jugend – Zwei Nachwuchsteams am Start.....	20
Badminton – Handball trifft Badminton .....	21
Qigong – Über das Qi und kleine Wunder.....	22
Funktionsgymnastik/Indiaca – Mit Spaß gegen Alterswehwehchen .....	24
Yoga – Mit Sonne im Herzen.....	25
Engagement – Wildapfel Theo verbindet Sport mit Natur .....	26
Stammbaum-Hilfe: Wer weiß was?.....	26
Engagement – „Ein schönes Gefühl, das Richtige zu tun“ .....	27
Ältestenrat – Über wichtige Aufgaben... und einen Baum .....	28
Ältestenrat – Ein Schwimmbad als Museum .....	28
Wirbelsäulengymnastik – Wirbel für Wirbel fit – seit fast 30 Jahren .....	29
Seniorengruppe Bockum – Fast 90 Jahre – und kein bisschen träge.....	29
Termine.....	30
Eine kleine Knobelseite.....	31
Termine, Hinweise, Anekdoten und Co.....	32
„Mach mit!“ beim VTV .....	32
Sportangebot des VTV im Überblick.....	35

Weil uns Stadt und Menschen  
am Herzen liegen!

**Wir für  
Krefeld!**



## Editorial

# Auf ein Wort

Liebe VTVler, liebe Gäste,

in euren Händen haltet ihr die neu gestaltete „Mach Mit!“. Wir als Verein haben uns dafür entschieden, dieses ursprünglich vereinsinterne Medium grafisch und inhaltlich aufzuwerten und auch einem breiteren Personenkreis zugänglich zu machen. Der Einsatz eines professionellen Presse- und Autorenteam ist einer von vielen Schritten in der jüngeren Vergangenheit, um den Verein zukunftsfähig und attraktiv zu gestalten. Als weitere Punkte des Wandels und der Entwicklung seien die neu errichtete Beachvolleyballanlage, die Parkour-Gruppe und der Oberligaaufstieg der Volleyballherren genannt. Ein großer Teil der Vorstandsarbeit besteht zurzeit in der Pflege und dem Aufbau von Kooperationen mit anderen Vereinen und Institutionen wie mit dem FC Traar, dem TV Traar und dem Sportstudio PROSANO. Dieses Maßnahmenbündel trägt erste Früchte, denn im fünften Jahr in Folge wachsen unsere Mitgliederzahlen stetig.

Weitere Projekte und Herausforderungen warten auf uns: Die Errichtung des Neubaugebiets Wiesenhof in Traar/Verberg wird sicherlich eine Vergrößerung unserer Zielgruppen bewirken. Zudem muss der VTV sich verwaltungspolitisch positionieren um Fördergelder zu bekommen. So



lassen sich schnell und unbürokratisch bestehende Sanierungsstaus, teilweise in Eigenregie, beheben. Aktuell ist hier die Neuausstattung der vier Spielfelder am Luitert Weg im Gange. In dieser Halle findet ein Großteil unserer Sportangebote statt, außerdem unsere Volleyball-Heimspiele – sie ist quasi unser Zuhause. Des Weiteren ist die Anschaffung von neuem, modernem Trainingsmaterial für die Badmintonabteilung geplant, deren Mitgliederzuwachs gerade im Jugendbereich zeigt, dass es sich immer lohnt, in die junge Generation zu investieren. Leider scheitern viele Ideen zum Ausbau unseres Angebots an fehlenden Hallenzeiten.

Denn so schön der Erfolg eines wachsenden Vereines auch ist, wir haben unsere Kapazitäten im Innenbereich erreicht und es bleibt die große Aufgabe für die Zukunft, euch als Vereinsmitgliedern angemessene und gepflegte Sportstätten zur Verfügung zu stellen – seien es Schwimmbäder oder Hallen.

Nun wünsche ich euch viel Spaß beim Lesen der neuen „Mach mit!“

Euer

Jan Moertter  
1. Vorsitzender

## Impressum

**Herausgeber:**  
Verberger Turnverein 1914 e.V.  
**ViSdP:** Jan Moertter (Vorstand)  
**Redaktion:** Bettina und Patrick Pöhler  
*Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung des Vereins dar.*

## Ihr Kontakt zum VTV

**Geschäftsstelle:**  
Bismarckstr. 14  
47799 Krefeld  
Geschäftsführer: Marcel Krins  
Mail: [info@verbergertv.de](mailto:info@verbergertv.de)  
Assistentin der Geschäftsführung:  
Gabi Adolf: [gabi.adolf@verbergertv.de](mailto:gabi.adolf@verbergertv.de)  
Tel.: 02151 - 1597178

**Vorstand:**  
Vorsitzender: Jan Moertter  
[jan.moertter@verbergertv.de](mailto:jan.moertter@verbergertv.de)  
0152-37638447  
Sportwart: Uwe Dexheimer  
KR-598813 [uwe.dexheimer@verbergertv.de](mailto:uwe.dexheimer@verbergertv.de)  
Ältestenrat: Hans-Wilhelm Auler  
KR-560267 | [hawi.auler@verbergertv.de](mailto:hawi.auler@verbergertv.de)  
Jugendwartin: Liv Reinhard  
[liv.reinhard@verbergertv.de](mailto:liv.reinhard@verbergertv.de)

## In eigener Sache

# Das neue Redaktionsteam

## Bettina Pöhler und ihr Mann Patrick leiten die neue „Mach mit!“

Da laufe ich im vergangenen Jahr mit unserer damals zweijährigen Tochter Hannah beim Hospizlauf mit – im strömenden Regen – und kann die Erkältung gerade noch abwenden. Nicht aber Gabis Wunsch, die Vereinszeitung zu gestalten... Sie hatte mich während des Laufs auf meinen Beruf angesprochen und schwupps, die Chance genutzt: „Wir suchen da noch ein Presseteam“. Na, und ich wollte getreu dem Motto „Mach mit“ gern unterstützen – und hab direkt meinen Mann mit eingebunden; schließlich hat er genau wie ich journalistische Wurzeln. So nahm alles sprichwörtlich seinen Lauf.



Wir haben konzipiert, telefoniert, geschrieben, redigiert, angepasst. Nun ist sie endlich da: die neue „Mach mit!“. Wir, das sind Bettina und Patrick Pöhler. Beide Journalisten, beide mit der Liebe zu redaktioneller Arbeit. Ich komme aus dem Printjournalismus, habe danach mehr als zehn Jahre als Unternehmenssprecherin und einige Jahre als Leiterin der externen Kommunikation in der Industrie gearbeitet und in diesem Jahr mein eigenes Unternehmen zur Stärkung von Frauen in Führungsposi-

sitionen gegründet, das auch meinen Namen trägt. Patrick kommt aus dem Radiojournalismus, leitet derzeit die Unternehmenskommunikation für mehrere Krankenhaus-Standorte und kommentiert für MagentaSport Eishockey-Spiele der DEL im TV.

Patrick ist seit 25 Jahren als aktiver Volleyballer Vereinsmitglied, ich stieß vor zwei Jahren durch unsere Tochter Hannah zum Verein.

Mehr als 100 Stunden Redaktionsarbeit stecken in der neuen Zeitschrift. Wir haben neue Ansätze untergebracht, zugeliferte Texte mit viel Liebe zum Detail bearbeitet. Danke für die vielen Beiträge für die „Mach mit!“.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Kennenlernen der neuen Vereinszeitschrift.

**Bettina Pöhler**

## Aus dem Verein – Jubiläen und Gedenken

### 25 Jahre Mitgliedschaft

Laura Ufermann  
Marian Ufermann  
Timon Ufermann  
Barbara Drießen  
Anita Rinsch  
Johannes Willi Conradi  
Helga Manthey  
Jens Kother  
Anke Kother  
Patrick Pöhler

### 40 Jahre Mitgliedschaft

Sylvia Stevens

### 50 Jahre Mitgliedschaft

Ursula Strachowitz  
Marga Küsters  
Marianne Robien

### 65 Jahre Mitgliedschaft

Marlies Junkers

### Wir denken an die Verstorbenen

Theo Wallrath  
Magdalene Balensiefer  
Wilfried Balensiefer  
Anna Thieme  
Marion Fliess  
Waltraut Belles

## Selbstverteidigung

# Lasst uns starke Frauen sein!

## Neuer Selbstverteidigungskurs startet

Nachts um zwei: Du bist noch im Musik- und Tanz-Flow, denn du kommst gerade aus dem Club. Der Weg nach Hause führt dich durch düstere Straßen und dein Schritt wird schneller, denn du bist allein unterwegs. Unruhe macht sich in dir breit.

Situationen wie diese sind für Frauen nicht ungefährlich. Durch einen zunehmend hektischen und von Medien geprägten Alltag sind wir oftmals nicht mehr achtsam genug für das, was um uns herum passiert. Oder kannst du dich an die Kleidung der Person erinnern, die dir eben auf dem Nachhauseweg entgegengekommen ist? Vermutlich nicht.

Ein neuer Selbstverteidigungs-Kurs beim VTV soll Frauen auf solche Situationen vorbereiten. Er richtet sich an Frauen jeden Alters, die neben einer leichten Körperfitness auch grundlegende Kenntnisse aus der Selbstverteidigung lernen wollen.

Vermittelt wird, wie man Gefahrensituationen richtig einschätzt und sich gar nicht erst in die Opferrolle drängen lässt. Neben einem Teil des Aufwärmens, bei dem an Muskelaufbau



und Flexibilität gearbeitet wird und grundlegende Techniken aus dem Karate geübt werden, wiederholen die Teilnehmerinnen Bewegungsabläufe und Kombinationen aus der Selbstverteidigung sowie Schlag- und Trittschlägen aus dem Karate.

Gefährliche Situationen früh erkennen, sie möglichst vermeiden und

(wenn es einmal nicht anders geht) möglichst gewaltfrei zu beenden: Darum geht es in diesem Kurs. Verteidigung ist vor allem Konfliktvermeidung. Durch Achtsamkeitsübungen und passende Atemtechniken zur Beruhigung wird ein vorausschauendes und sicheres Verhalten geschult. Wir können selbst sehr viel zu einem friedlichen Umgang beitragen.

Übungen und Konditionierungen werden wiederholt, denn das Ziel sind automatisierte Bewegungsabläufe. Kampfkombinationen und sichere Techniken sollten im Ernstfall als natürliche Reflexe vorhanden sein. Denn so werden Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein gefördert und eigene Stärken erkannt. So eröffnen wir natürliche Freiheit und Selbstbestimmtheit.

Interesse? Dann lass uns zusammen trainieren. Ich freue mich auf dich!

**Text: Michaela Wardin**

### Über Michaela Wardin:

Sie arbeitet als selbstständige Yoga-Lehrerin und Ayurveda Expertin, ist ausgebildete Gewaltpräventionstrainerin und Dan-Trägerin im Vollkontakt-Karate. Sie unterrichtet mit ihrem Mann schon seit vielen Jahren Karate für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Die beiden bilden auch als Gewaltpräventionstrainer aus. [www.miwa-yoga-ayurveda.de](http://www.miwa-yoga-ayurveda.de)



### Trainingszeiten beim VTV:

donnerstags, 18.30-19.30 Uhr, Thomaskirche, Traar.  
Anmeldung über [gabi.adolf@verbergertv.de](mailto:gabi.adolf@verbergertv.de)



# #Gemeinsam AllemGewachsen



**Wer im Sport erfolgreich sein will, braucht Training, Disziplin und Zuspruch. Und findet alles im Verein.**

**Darum sind wir der größte nichtstaatliche Sportförderer Deutschlands.\***

\*Bezogen auf die Sparkassen-Finanzgruppe

**Sparkasse  
Krefeld**

[sparkasse-krefeld.de/allemgewachsen](http://sparkasse-krefeld.de/allemgewachsen)

## Kinderturnen

# Sie ist das Herz des Kinderturnens

**Viola Meyers vermittelt schon den Kleinsten, was Vereinsleben bedeutet**

„Wir woll'n uns begrüßen und machen das so: Hallo, halo!“ Wenn Viola Meyers mittwochnachmittags mit diesem Lied das Kinderturnen beginnt, schauen sie bis zu 45 Augenpaare erwartungsvoll an. Sie gehören den kleinsten Vereinsmitgliedern – denen, die die Welt erst seit Kurzem auf zwei Beinen entdecken. Die etwas Älteren unter ihnen winken, stampfen und singen schon mit – und wenn nicht sie, dann wenigstens ihre Eltern...

Seit sieben Jahren führt Viola Meyers die Kinderturnabteilung des VTV mit ihren drei Gruppen – die beiden Mittwochsgruppen leitet sie auch an: die Gruppe ab Laufalter bis etwa 4 Jahre und die Schulkindergruppe. Die Diens-tagsgruppe für Kinder von etwa 4 bis 6 Jahren leitet derzeit Monika Baums.

Nach dem Singkreis geht es mit den Kleinsten richtig los: klettern, schaukeln, springen, ab ins Bällebad oder einfach nur quer durch die Halle pessen – jedes Kind so, wie es mag. Und manches Elternteil kommt dabei selbst ins Schwitzen.

„Meine Kinder haben schon beim VTV geturnt“, erzählt Meyers. Hendrik (21), Anna (13) und Felix (11) sind quasi im Verein groß geworden. Inzwischen engagiert sich auch Tochter Anna beim Kinderturnen und hilft fleißig mit.

„Es ist so schön zu sehen, wie sich bei den Kindern mit der Zeit Vertrauen mir gegenüber entwickelt“, beschreibt Meyers ihre Motivation. „Ich finde auch wichtig, dass schon die Kleinen an Bewegung spielerisch herangeführt werden. Und dass sie lernen, was Vereinsleben bedeutet: gemeinsames Auf- und Abbauen zum Beispiel. Jeder hilft jedem.“

Das ist im Verein wesentlich. Dort bringt sich Meyers nicht nur beim Kinderturnen ein: Sie leitet zudem die VTV-Gymnastikgruppen montags-abends und donnerstagvormittags. Außerhalb des VTV gestaltet sie den Kindergottesdienst alle zwei Wochen in der Thomaskirche mit. „Damit erleben die Kinder: Kirche ist alles andere als langweilig.“

Viola Meyers wohnt mit ihrer Familie Am Flohbusch in Verberg. Wenn sie über ihre Leidenschaft berichtet, könnte man auf die Idee kommen, dass ihr Vorname nicht zufällig dem einer Blume gleicht: „Ich liebe unseren Garten, die Natur. Früher wollte ich einmal Gärtnerin werden“, verrät sie und strahlt. Was sie tut, tut sie mit viel Herz – und klarer Linie: „Bei mir gibt es auch ganz klare Regeln“, sagt sie. „Die braucht es einfach in einer Gemeinschaft.“

Das Kinderturnen endet mit einer Fahrt auf der „Eisenbahn“ – einer um-



funktionierten Turnbank auf Rollen – und weiteren Singspielen. „Alle Leut', alle Leut', geh'n jetzt nach Haus.“ Ein weiteres Mal haben bis zu 45 ganz kleine Menschen erfahren, was Vereinsleben bedeutet: „Zusammenhalt. Das ist das Wichtigste. Einfach ein Stück reales Leben und Miteinander.“

**Text: Bettina Pöhler**

### Kinderturnen

- dienstags von 16-17 Uhr Kinderturnen ohne Eltern (etwa 4-6 Jahre)
- mittwochs von 16-17 Uhr Eltern-Kind-Turnen
- mittwochs von 17-18.30 Uhr Schulkinder-Turnen



## Volleyball: Erste Damen

# Den Aufstieg weiter fest im Visier

## Das Ziel ist klar: der Sprung in die Verbandsliga

Und schon wieder ist eine Saison vorbei... Nachdem die Erste Damen in dieser Saison einen Ausflug in die Landesliga-Gruppe 3 mit ausschließlich unbekanntem Gegnern machen durfte, konnten sich die Mädels mit 13 von 16 gewonnenen Spielen den zweiten Tabellenplatz sichern. Dies hieß somit auch, dass der angestrebte Relegationsplatz erreicht wurde und damit auch die Möglichkeit zum Aufstieg in die Verbandsliga vorhanden war.

Nach einigen zusätzlichen Trainingseinheiten war es dann soweit: Das Relegations-Wochenende mit Spielen gegen den Düsseldorfer SC 99 aus der Landesliga und DJK Rheinkraft Neuss aus der Verbandsliga standen vor der Tür. Bei der Freitags-Begegnung startete die 1. Damen gegen die Düsseldorferinnen super ins Spiel und ging mit 2:0 Sätzen in Führung. Leider ließen die Mädels dann genauso stark nach wie sie angefangen hatten und verloren das erste Relegationsspiel mit

2:3. Durch den darauffolgenden Sieg von Düsseldorf gegen Neuss stand so schon vor dem letzten Spiel fest, dass ein Aufstieg in die Verbandsliga nicht mehr möglich war.

Trotzdem wollten die Damen noch ein gutes letztes Spiel gegen Neuss abliefern und damit die lange Saison beenden. Bei voller Halle in Verberg

konnte das Team jedoch nur einen Satz gegen den Verbandsligisten holen und verlor mit 1:3.

Insgesamt war es trotzdem eine schöne und erfolgreiche Saison, in der sich die Mannschaft sehr gut weiterentwickelt hat. Als Ziel haben sich die Damen in der nächsten Saison dann den direkten Aufstieg gesetzt.



## Über einen verlorenen Trainer und eine Zuspielerin auf Reisen

Wir möchten uns auch noch einmal bei Bärbel bedanken, die mitten in der Saison als Trainerin bei uns eingesprungen ist, da Gogo verletzungsbedingt aussetzen musste, und freuen uns schon auf die nächste Saison mit dir!

Und auch vielen Dank an Gogo, der es zwei Jahre als Trainer mit uns gehalten hat, auch wenn eventuell das ein oder andere graue Haar dazugekommen ist. Wir wünschen dir jetzt eine schöne Zeit in deiner neuen Funktion als Opa!

Außerdem wünschen wir unserer Zuspielerin Liv eine schöne Zeit in Kanada auf ihrer Work-and-Travel Reise. Reisende soll man ja bekanntlich nicht aufhalten, aber fehlen wirst du uns in der nächsten Saison trotzdem!

**Texte: Lena Schulte-Bockholt**

## Volleyball: Zweite Damen

# Abgänge, Zugänge und ein dritter Platz

## Die Mannschaft hofft auf eine Steigerung in dieser Saison

Die Volleyballerinnen der Zweiten Damenmannschaft traten in der vergangenen Saison als Absteiger in der Bezirksliga an – und hatten natürlich Ambitionen. Am Ende stand ein dritter Platz. Spielerin Svea Dohrwardt berichtet:

„Nach unserem Abstieg in der letzten Saison konnte es für uns dieses Jahr nur noch besser werden. Und das tat es erfreulicherweise auch!“

Mit acht Siegen in dieser Saison und sogar einem Satzgewinn gegen den schlussendlich Erstplatzierten der Tabelle hatten wir häufig einen Grund zu feiern. Auch wenn unsere Trainerin Bärbel nicht immer ganz so zufrieden mit der Lautstärke unserer Jubelrufe war, kann man die Saison als durchaus erfolgreich bezeichnen. Schließlich beendeten wir die diesjährige Saison auf dem dritten Platz!

Aufgrund von immer wiederkehrenden Verletzungen von Anna König mussten wir die letzten Spieltage ohne ihre Unterstützung bestreiten. Wir wünschen dir gute Besserung und viel Spaß bei deiner Zeit in Chile!

Dafür durften wir Nicole wieder willkommen heißen, die bereits in ihrer Jugend für den VTV gespielt hatte und nun nach längerer Pause wieder bei uns im Volleyballtraining eingestiegen ist und sogar an manch einem Spieltag die Mannschaft bereits unterstützt hat.

Unsere Trainingseinheiten jeden Mittwoch und Freitag wurden mal mit mehr und mal mit weniger Motivation und Spielerinnen ausgeführt, jedoch blieb trotzdem der Spaß am Volleyball nie auf der Strecke.

Auch nächste Saison werden uns genau wie zuletzt wieder einige Spielerinnen aus schulischen und persönlichen Gründen verlassen. Trotzdem geht es auch nächste Saison mit unseren Stammspielerinnen und unseren Neuzugängen Silke und Simone hoffentlich noch erfolgreicher und motivierter weiter als zuvor!“

**Text: Svea Dohrwardt**



**Die Zweite Damenmannschaft:**  
(Obere Reihe v.l.): Natalia Rutkowska, Anke Kother, Anika Tervoort, Ebru Bilican, Bärbel Walter  
(Untere Reihe v.l.): Svea Dohrwardt, Anna-Lisa Müskes, Ilianna Dimitroula, Anna König  
(nicht auf dem Bild): Ayse Nur Ay, Nicole Bongartz, Paulina Schroers, Sarah Ströter, Silke Kersting, Simone Sczesniok

## Volleyball: Erste Herren

# Mission Aufstieg geglückt: Oberliga!

Ein Bericht basierend auf Infos von Dimitri Listau

Mit einem großen Ziel startete die Erste Herrenmannschaft in die neue Saison: Endlich sollte es mit dem direkten Aufstieg klappen. Die Vorbereitungen verliefen erfolgreich. Beim NatsuCup sprang immerhin der vierte Platz heraus, das eigene Turnier konnte das Team von Trainer Sergej Listau sogar gewinnen. Das Rüstzeug für die Liga war vorhanden.

Zum ersten Match ging es für den VTV zum Aufsteiger nach Haan. Nach anfänglicher Nervosität wurde das Spiel der Verberger Herren immer sicherer, sodass am Ende ein verdienter Sieg herausprang. Er war der Anfang einer unglaublichen Siegesserie. Nach sieben Spielen war das Team noch immer ungeschlagen. Eine perfekte Halbserie – wäre da nicht das letzte Spiel des Jahres gegen Bocholt gewesen. 0:3 hieß es am Ende vor heimischem Publikum.

Trotz dieser Niederlage standen am Ende der Hinrunde acht Siege und nur eine Niederlage zu Buche. So ging es für die Erste Herren mit einem guten Gefühl in die Rückrunde. Doch in der zweiten Saisonhälfte lief es nicht rund. Fehlende Konstanz war häufig ein Problem, sodass einige Spiele nach einer 2:0-Führung noch 2:3 verloren gingen. Gegen Bedburg-Hau lief es genau andersherum: Nach einem 0:2-Rückstand drehte das Team das Spiel noch und kam zu zwei wichtigen Punkten.

Alles in allem hatte die Saison Höhen und Tiefen: neue Spieler, Verletzungen und ungewohnte Situationen, die die Mannschaft gemeinsam bewältigen musste – und meisterte. Das zeigte auch die Tabellenkonstellation nach dem 18. Spieltag. Mit 37 Punkten war der VTV Tabellenzweiter und damit auf dem Relegationsplatz.



Anfang Mai ging es in die Relegation. In einer Dreiergruppe wurde ein Oberliga-Teilnehmer ausgespielt, die anderen beiden Mannschaften mussten in der Verbandsliga bleiben.

An einem Freitagabend ging es am Luitert Weg gegen den ebenfalls zweitplatzierten Aufstiegsaspiranten der anderen Verbandsligastaffel. „Die ersten zwei Sätze waren die besten zwei Sätze meiner ganzen Amtszeit“, gab Trainer Sergej Listau später zu Protokoll. Doch auch hier spielte Konstanz eine zentrale Rolle, denn die Sätze drei bis fünf wurden verloren. So blieb am Ende nur ein Punkt aus dem ersten Spiel. Die Spieler verließen die Halle mit gesenkten Köpfen.

Viel Zeit zum Nachdenken blieb der Mannschaft nicht, denn bereits wenig später stand das zweite Spiel an. Hier wollte das Team beweisen, dass es besser geht. Nach einem Fehlstart in Satz Eins konnte der VTV das Match am Ende mit 3:1 gewinnen und drei wichtige Punkte einfahren. Vier Zähler waren nun das Ergebnis aus zwei Spielen.

Um den Aufstieg noch zu schaffen, war der VTV auf Schützenhilfe angewiesen. Und die kam dann auch: Der Oberliga-Absteiger KT Köln gewann das dritte Spiel und verhalf damit der Ersten Herrenmannschaft zum ersehnten Aufstieg. Dieser wurde bei der Eröffnung der Beachanlage auf dem Sportplatz des FC Traar bis spät in die Nacht gefeiert.

Erklärtes Ziel für die kommende Spielzeit ist der Klassenerhalt. Eines ist dem Team nach der abgelaufenen Saison aber wichtig mitzuteilen: „Ein großer Dank geht an alle Spielerfrauen, Zuschauer und Beteiligten, die uns bei jedem Heimspiel lautstark anfeuern und auch bei den Auswärtsspielen die Daumen drücken. Ihr seid die Besten und macht weiter so!“

### Zuwachs gesucht

Interessierte Volleyball-Spieler sind jederzeit herzlich willkommen, entweder in der Ersten Herrenmannschaft oder in einer der anderen Mannschaften im VTV.

## Volleyball: Zweite Herren

# Aufstieg verpasst: weiter Bezirksliga

Spielertrainer Tom Hetfeld berichtet

„Es gibt bei uns allen viel Luft nach oben. Wir können (müssen) nur besser werden.“ So beendete ich letztes Jahr meinen Artikel zur Saison 2017/2018. Und dieses Jahr?

Zu Saisonbeginn hatten wir 13 gemeldete Spieler. Glückszahl oder Pechzahl? Die ersten Spiele begannen jedenfalls vielversprechend. Wir schlugen direkt den MTV, wenn auch knapp mit 3:2. Alle anderen haben wir mehr oder weniger „weggeputzt“. Über Silvester standen wir auf dem zweiten Platz. „Nur noch Moers schlagen, das schaffen wir schon und die Rückrunde genauso weiterspielen, dann geht’s ab in die Landesliga“, war der allgemeine Tenor.

Im Januar, mit dem letzten Spiel der Hinrunde, fing das Dilemma an. Gegen Moers: verloren. Dann die Rückrunde. Gegen MTV: verloren. Anschließend dreimal gegen untere Mannschaften gewonnen, gegen Rumeln wieder verloren. Und auch gegen das Team aus Bedburg in einem echten Krimi im fünften Satz denkbar knapp mit 22:20 gewonnen. Und zum Abschluss gab es dann eine empfindliche Niederlage gegen Moers. Am Ende reichte es in der Tabelle nur zu Platz Drei, das Ziel, den Aufstieg in die Landesliga haben wir verpasst. Die Gründe sind vielschichtig: Anfang des Jahres verletzte sich ein Diagonalspieler, Mitte Januar verletzte

sich der eine Außenangreifer, Ende Januar ein weiterer Außenangreifer. Und im wichtigen Spiel gegen Rumeln, mit dem wir den zweiten Platz noch hätten erreichen können (sprich über die Relegation noch die

ändern. Aus der Mannschaft werden nun drei Spieler studieren, zwei sind voraussichtlich noch länger verletzt, einer möchte in einer anderen Mannschaft spielen. Bleiben siebeneinhalb Spieler, inklusive Spielertrainer. Ein halber Spieler, weil dieser nach der Hinrunde höchstwahrscheinlich befristet die Mannschaft verlässt.



Für mich ist nun das vierte Jahr als Spieler-Trainer der Zweiten Herren vorüber, die ersten drei Jahre musste ich immer mit einer fast komplett neuen Mannschaft beginnen, diese Saison hatte ich wohl ausnahmsweise das enorme Glück, den größten Teil der Mannschaft aus der letzten Saison auf der Mannschaftsmeldeliste stehen zu haben. Aber nun werden die Herausforderungen wieder größer...

Also gilt für 2019/2020 wieder: Und jährlich grüßt das Murmeltier!

### Verstärkung gesucht

Ihr seid herzlich willkommen bei uns das Training mitzumachen!

dienstags: 19.30-22 Uhr - TH Breslauer Straße, Gartenstadt  
freitags: 20-22 Uhr - TH Luitert Weg, Traar

Chance zum Aufstieg zu haben), verletzte sich der Spielertrainer am Knie. Trotz der Verletzungen hatten wir genug Chancen die entscheidenden Spiele noch zu gewinnen. Um künftig erfolgreicher zu spielen, müssen wir an einer entscheidenden Stellschraube drehen, nämlich an der Steller-Position, um dort mehr PS auf die Straße zu bekommen.

Für die kommende Saison wird sich das Bild der Mannschaft stark ver-

## Volleyball: Jugend

# 22 Mädchenteams und zwei Kreispokale

### Der Verberger TV war im Juni Ausrichter des Jugendkreispokals

Am 15. und 16. Juni ging es sprichwörtlich rund beim Verberger TV: Als Ausrichter des Jugendkreispokals kamen 22 Mädchen-Jugendmannschaften in die Halle am Luitert Weg, um sich im Wettbewerb aneinander zu messen. Der VTV war dabei in allen Altersklassen vertreten.



Die Jüngsten waren die Unter-Zwölfjährigen, die sogar mit zwei Teams starteten. Hier machten sie ihre ersten Erfahrungen beim Spiel zwei gegen zwei. Die beiden Teams belegten punktgleich den fünften und sechsten Platz. Die Mädels, die zum ersten Mal auf der Volleyballbühne standen, hatten viel Spaß am Spiel und waren vollauf begeistert, ebenso die Trainerinnen Ann-Sophie Konz und Sarah Patzke.

Den Kreispokal eroberten die U20-Mädels. Gegen die einzigen Gegnerinnen aus St. Tönis fuhren sie einen deutlichen 2:0 Sieg ein, Trainer Guido Konz war mit der Leistung der Mannschaft sehr zufrieden.

Am selben Tag spielte auch die U16 Mannschaft, die ohne Ersatzspielerinnen antreten musste. Gegen den TV Anrath und VT Kempen zeigte sie gute Leistungen, musste die Sätze aber immer knapp abgeben. Trotz

der zwei Niederlagen gingen die Spielerinnen und der Trainer Carsten Klindt mit einem Lächeln aus der Halle.

Am darauffolgenden Sonntag spielte die U18-Mannschaft. Im Spiel um Platz drei zeigten die VTV-Mädels Nerven wie Drahtseile. In der schon sommerlich aufgeheizten Sporthalle wurde die Spannung für Trainer Guido Konz, der Eda Bilican aus Krankheitsgründen vertreten hatte, fast unerträglich. Ihnen gelang es, im entscheidenden Satz einen 8:13 Rückstand aufzuholen, um schließlich noch mit 15:13 das Spiel umzubiegen.

Auf dem Feld daneben spielten die U14-Mädels in der Fünfergruppe. Hier konnten sich die VTV-lerinnen

ohne Satzverlust an die Spitze setzen und den Kreispokal souverän nach Hause bringen. Mit ihrem Trainer Carsten Klindt feierten die Spielerinnen anschließend den Erfolg bei einem Eis bei Sonnenschein in Traar.

Der Kreispokal war nicht nur sportlich ein Erfolg für den Verberger Turnverein. Trotz der kurzen Vorbereitungszeit waren alle Helfer sowie der Abteilungsleiter Gregor Leigraf sehr zufrieden. Zudem wurden die Kontakte zu den anderen Vereinen weiter vertieft und Termine für weitere Freundschaftsspiele vereinbart. Alle Beteiligten freuen sich schon auf ein Wiedersehen in der nächsten Saison.

**Text: Carsten Klindt**



## Volleyball: Jugend

# Zwei U14-Mädels beim Kreisauswahl-Turnier

### Nica Klausmann und Marie Klindt waren für den VTV in Borken dabei

Mit Nica Klausmann und Marie Klindt haben gleich zwei Spielerinnen des Verberger TV den Sprung in die Kreisauswahlmannschaft geschafft und am 25. Mai das Kreisauswahlturnier in Borken gespielt. Aus gesundheitlichen Gründen konnte Clara Kerksen leider nicht am Turnier teilnehmen. Dies ist besonders schade, da sie noch kurzfristig nominiert wurde. Die beiden Nominierten gehörten einem Kader von acht Spielern aus dem Kreis Krefeld/Viersen an und konnten alle vier Spiele komplett absolvieren.

Während Spiel Eins noch verloren ging, steigerte sich die Auswahl des Kreises Krefeld/Viersen im zweiten Spiel deutlich, gewann und qualifizierte sich so für die Spiele um die Plätze 4-6. Gegen die Teams aus den Kreisen Borken und Wesel (Moers) kämpften die Spielerinnen sehr engagiert und wuchsen oft über sich hinaus. Am Ende mussten sie jedoch beide Spiele verloren geben, sodass am Ende der sechste Platz herausrang.

Beim anschließenden gemeinsamen Pizaessen mit Spielerinnen, Trainer

und Fans fanden alle, dass das Turnier allen Spielerinnen sehr viel gebracht hat. Die National- und Europahymne zu Beginn und die Anwesenheit von einigen Auswahltrainern haben zudem für eine besondere Atmosphäre gesorgt.

Besonderer Dank gilt dem Trainerteam Waldemar Megert und Jürgen Rausch, die sich sehr engagiert haben, mit dem nötigen Fingerspitzengefühl die Mädels gecoacht haben und das Training für die Spielerinnen aus dem Kreis Krefeld/Viersen weiterführen werden.

**Text: Carsten Klindt**

## Volleyball: Hobbys

# Ungeschlagen – zurück in der Top-Liga

### Hobby-Mixed-Mannschaft steigt auf

Die Hobby-Mixed-Mannschaft des Verberger TV hat den Aufstieg in die Top-Liga geschafft. Nachdem die Mannschaft von Spielertrainer Ralph Reckeweg im Vorjahr zwangsabgestiegen war (es konnte aus personellem Mangel keine Mannschaft gemeldet werden), hat sich das Team in der Saison 2018/19 eindrucksvoll zurückgemeldet.

Nach zwei knappen Siegen zu Beginn dominierte das Team die Liga und stieg am Ende ungeschlagen auf. Besonders in Erinnerung blieben die beiden hochklassigen Spiele zum Ende der



jeweiligen Halbserie gegen den Tabellen-Zweiten aus Bockum, die der VTV mit 3:1 und zum Saisonabschluss mit 3:2 gewann. Auch im Pokal erreichte der VTV das Final-Four, musste sich dort aber im Halbfinale gegen den alten Rivalen MTV geschlagen geben.

In der kommenden Saison will das Team auch in der obersten Hobby-Spielklasse wieder angreifen und eine Top-Platzierung erreichen.

### Unterstützung willkommen

Neuzugänge sind jederzeit willkommen. Das Altersgeflecht des Teams ist heterogen zwischen Anfang 20 und Mitte 50. Training montags, 20-22 Uhr, TH Luitert Weg, Traar

# Volleyball

## Ab in den Sand!

### Die Beachanlage in Traar ist fertig

Zwei Jahre Planung, rund 40.000 Euro Investition und am Ende 18 Lkw-Ladungen mit 450 Tonnen Sand als Krönung: Seit dieser Sommersaison ist die Beachvolleyball-Anlage in Traar bereit für die „Beacher“.

Der FC Traar, Hauptnutzer der Sportanlage am Buscher Holzweg, hat dem VTV diese neue Heimat für seine beiden Beachvolleyballfelder ermöglicht. So wurde ein freie Fläche durch kluge Planung in die bestehende Fußball-Landschaft integriert und in einen riesengroßen „Doppelsandkasten“ verwandelt, in dem die VTVler in den Sommermonaten baggern, hechten und poken können.

Die Kooperation und enge Verbundenheit zwischen dem VTV und dem FCT besteht schon lange. So war es selbstverständlich, dass beide Vereine gemeinsam mit vielen weiteren Gästen am 18. Mai die neuen Sportfelder feierlich einweihen. Besonders stolz ist VTV-Vorstand Jan Moertter, dass der VTV dieses Projekt komplett selbst geplant und umgesetzt hat.

Die Beachvolleyballanlage ist für den VTV aber mehr als nur ein Sportplatz. Sie soll als neuer Treffpunkt zu sportlichen Anlässen allen Vereinsmitgliedern offenstehen und so den Gemeinschaftsgedanken noch verstärken. In diesem Sinne heißt es an sommerlichen Tagen immer öfter: Ab in den Sand – und vielleicht danach noch in die inzwischen professionell bewirtschaftete Traarena!

**Text: Bettina Pöhler**



Fotos: Tom Hetfeld/privat

## Parkour

# Er überwindet jedes Hindernis

## Finn Schneiders und das etwas andere Sportangebot

Es ist die Freiheit, die ihn anzieht. „Ich habe Spaß daran, meinen eigenen Stil zu entwickeln, keine Vorgaben zu haben, keinen Leistungsdruck. Parkour macht man einfach nur aus der Freude heraus – es ist ein sehr kreativer Sport“, sagt Finn Schneiders. Seit dem Frühjahr 2019 bietet er beim VTV freitags von 14 bis 16 Uhr Parkour für 9- bis 14-Jährige an. „Genau genommen ist es eine Mischung zwischen Parkour und Freerun“, erklärt er.

Der Unterschied? Beim Parkour geht es darum, jedwedes Hindernis im Freien so schnell wie möglich zu überwinden – wie Bänke, Poller oder sogar Häuser. Beim sogenannten „Freerun“ – wörtlich dem „freien Laufen“ – geht es auch um Tricks und Kunststücke: quasi um die B-Note. Vor etwa drei Jahren hat Schneiders den Sport für sich entdeckt: „Ich bin immer gern geklettert. Aber dann hab ich im Internet gesehen, was alles möglich ist. Das wollte ich unbedingt machen“, erzählt er mit Freude in der Stimme. Das hat ihn sofort infiziert. Seitdem ist er mit seiner Parkour-Gruppe in der Freizeit gern draußen unterwegs. In der Stadt oder an öffentlichen Plätzen – überall dort, wo es anspruchsvolle Hindernisse zu überwinden gibt und es erlaubt ist.

Beim VTV findet das Training in der Halle statt. „Wir benutzen Reck, Barren, Kästen – eben alles, an dem man gut üben kann. Und wir sichern es gut

ab“, beschreibt der 19-Jährige. Auch deshalb dauert die Trainingseinheit zwei Stunden. „Wir bauen recht aufwändig auf und müssen uns ordentlich warm machen, zum Schluss natürlich alles abbauen – da würde eine Stunde nicht reichen, um noch Dinge auszuprobieren“, erklärt er.

Bis zu 15 Jugendliche kommen zu seinem Kurs – und lieben es offenbar genau wie er. „Wir trainieren einfach, worauf wir Lust haben. Jeder macht es so, wie es für ihn passt. Ohne Mühen, ohne Druck.“ Und es bereitet die Sportler auf das Leben vor. „Parkour ist

eine eigene Mentalität, eine Lebenseinstellung. Denn auch im Leben gibt es immer wieder Hindernisse zu überwinden“, sagt Finn Schneiders. Hat ihm selbst das auch schon geholfen? „Auf jeden Fall. Wenn ich vor schwierigen Situationen stehe, überlege ich, überwinde meine Zweifel – und tue die Dinge einfach trotzdem.“

**Text: Bettina Pöhler**

### Parkour

Die Grundidee des „Parkour“ stammt aus Frankreich. Es ist mehr als ein Sport, sondern wird unter Liebhabern als kreative Kunst angesehen.

Training: freitags 14-16 Uhr, TH Luiters Weg, Traar  
Alter: 9-14 Jahre



Fotos: Tom Heffeld

## Badminton: Jugend

# Zwei Nachwuchsteams am Start

Der Nachwuchsbereich der Badmintonabteilung wächst



In bestimmten Phasen des Trainings werden die Spielpaarungen bunt gemischt.

Die Entwicklung im Nachwuchsbereich der Badmintonabteilung verläuft aktuell sehr positiv. Die Teilnehmerzahlen des Kinder- und Jugendtrainings steigen, so dass wir erstmals seit Jahren in der kommenden Saison mit zwei Nachwuchsmannschaften am Spielbetrieb teilnehmen werden.

Neben einer Jugendmannschaft haben wir für 2019/2020 eine U 15-Minimannschaft gemeldet. Der Herausforderung, dass der Großteil aller SpielerInnen erstmals im Mannschaftsbetrieb agieren wird, begegnet das Trainerteam in Person von Timon Ufermann und Henning Schrörs mit einer Umstrukturierung des Trainings.

Allen Mannschaftsspielern stehen nun vier Stunden wöchentliches Training zur Verfügung – bislang waren es lediglich drei Stunden. Da die Gesamttrainingszeit sich allerdings nicht vermehrt hat, bedeutet dies größere Überschneidungen in den einzelnen Trainingsgruppen. Das führt einerseits zu einer erhöhten Herausforderung für die Trainer, andererseits bietet es aber auch den jüngeren „Badmintonnern“ die Möglichkeit von den erfahrenen Jugendlichen zu profitieren.

Die Trainingsinhalte belaufen sich auf Schlagtechnik, Lauftechnik, Schlagsicherheit, Taktik, Athletiktraining und Spieltraining.

Text: Timon Ufermann



Auch Krafttraining ist Bestandteil des Kinder- und Jugendtrainings, um Verletzungen vorzubeugen und auf die umfassende körperliche Beanspruchung des Badmintonsports vorbereitet zu sein.

### Trainingszeiten

dienstags und freitags,  
TH Neukirchener Straße:  
17-18.30 Uhr Anfängertraining  
17-19 Uhr Mannschaft U15  
17.30-19.30 Uhr Mannschaft U19

## Badminton

# Handball trifft Badminton

Spaßturnier beim VTV



Die frischgebackenen Zweitliga-Handballer der HSG Krefeld, die „Eagles“, waren auch in diesem Jahr wieder zu einem Spaßturnier im Badminton beim VTV zu Gast.

Bereits das dritte Jahr in Folge besuchte die Mannschaft auf Initiative von Laura Ufermann, ehemalige Spielerin und Trainerin des VTV und aktuell Mannschaftsärztin der HSG Krefeld,

die Sporthalle in Elfrath, um die Saison mit einem Badmintonturnier abzuschließen. Der Spaß stand bei den gemischten Paarungen eindeutig im Vordergrund. Dabei spielte immer ein „Badmintonner“ mit einem Handballer Doppel gegen eine nach dem gleichen Muster konzipierte Paarung. Doch selbstverständlich war der Ehrgeiz der HSG-Jungs, sich in der fremden Sportart zu beweisen, deutlich zu spüren.

Auch nach der kommenden Saison möchten wir diese schöne Tradition fortführen und wünschen der HSG Krefeld bis dahin eine erfolgreiche Premieren-Saison in der zweiten Handball-Bundesliga.



**1918 HILSENBECK**  
VERSICHERUNGSMANAGEMENT

Versicherungsmakler  
**Heinrich GmbH**

Nehmen Sie Kontakt auf:

Am Marktplatz 12 | 47829 Krefeld

Tel. 02151 - 644668-0

E-Mail: [info@heinrich-1918hilsenbeck.de](mailto:info@heinrich-1918hilsenbeck.de)

[www.heinrich-1918hilsenbeck.de](http://www.heinrich-1918hilsenbeck.de)

Liebe Mitglieder des VTV!

Mein Name ist Thorsten Heinrich, ich bin Versicherungsmakler mit Büro in Uerdingen. Seit 2018 betreuen wir die Versicherungen des Verberger Turnvereins.

Gerne prüfen wir für interessierte Mitglieder

den aktuellen Stand ihrer Verträge auf Aktualität und Einsparpotenzial. Dieser Service sowie eine Betreuung Ihrer Verträge sind für Sie kostenlos.

Meine Mitarbeiterinnen und ich freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihren Besuch bei uns.

Ihr Thorsten Heinrich

# Qigong

## Über das Qi und kleine Wunder

### Erfahrungsberichte über Qigong

Qigong ist eine Jahrtausende alte, chinesische Form von Meditation, Konzentration und Bewegung, um Körper und Geist zu kultivieren. Beim VTV heißt es montags und dienstags: Meridiane aktivieren. Klingt alles nach hoher Kunst – und auch nach sehr viel Freude. Kursleiterin Antje Schürmanns-Looschelders: „Oftmals entdeckt man die heilende Wirkung des Qigong während einer Reha und sucht dann zu Hause nach einer Möglichkeit, um in einer Gruppe regelmäßig weiter zu üben.“ Sie wirbt für diesen chinesischen Kulturschatz: „Ihr seid herzlich willkommen in unseren Übungsstunden: Schaut einfach mal rein, was wir so machen.“

Ihre Teilnehmer jedenfalls sind begeistert. Einige von ihnen kommen hier zu Wort und geben Einblicke in die zunächst fremden Übungsformen.

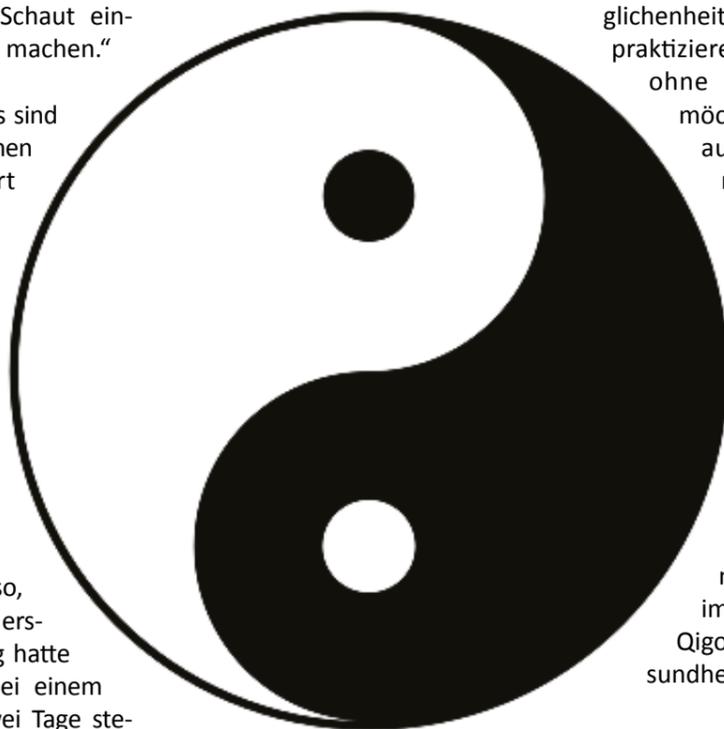
**Bobby Kaczor:**  
„Wie ich doch noch zum Qigong kam und es heute liebe!“

Das macht neugierig. Also, Bobby, erzähl mal! „Die erste Berührung mit Qigong hatte ich vor vielen Jahren bei einem Wochenend-Seminar. Zwei Tage stehen in dieser merkwürdigen Haltung, mit leicht eingeknickten Beinen und einem vorgeschobenen Becken, das die Wirbelsäule strecken soll. Nach dem Wochenende hatte ich Muskelkater ohne Ende und vom Qi habe ich nichts gemerkt. Nein danke, ohne mich.“

Viele Jahre später gab ich mir und dem Qigong noch mal eine Chance

und fand beim VTV in Krefeld eine kleine, aber feine Gruppe, die Qigong praktiziert und sich regelmäßig montags an der Breslauer Straße trifft.

Da kann jeder reinschnuppern, sich ausprobieren und mitmachen. Zu Beginn tat ich mich sehr schwer mit den Abläufen der verschiedenen Bewegungsfolgen. Das war aber kein Problem. Die Kursleiterin Antje Schürmanns-Looschelders zeigt immer wieder geduldig die einzelnen Figuren und erklärt, worauf es ankommt. Die Gruppe unterstützt sich



gegenseitig, was auch schon mal zum Lach-Yoga führen kann...

**„Das Qi – die Energie – spürte ich nach einem halben Jahr doch noch“**

Beim Qigong werden in sanften Bewegungen die Meridiane (Energieleitbahnen) aktiviert und mit Atmung und inneren Bildern (Visualisierung) das Qi (die Energie) im Körper geleitet und die innere Mitte gestärkt. Das fördert die Beweglichkeit, steigert die Konzentration und baut Stress ab.

Es hat noch circa ein halbes Jahr gedauert, bis ich endlich das Qi spüren konnte. Heute bin ich froh und dankbar, dass Antje und ich so lange durchgehalten haben. Qigong gibt mir so viel Kraft, Ruhe und Ausgeglichenheit, dass ich es fast täglich praktiziere und ich mir ein Leben ohne nicht mehr vorstellen möchte. Es ist, zusammen mit autogenem Training, Teil meines Lebens geworden.

Es lohnt sich dran zu bleiben. Irgendwann macht es bei jedem „Klick“. Wer sich für eine sanfte Form der Bewegung und einen regen Austausch untereinander interessiert, kann einfach vorbeikommen und mitmachen. Wir freuen uns immer über neue Gesichter. Qigong ist für jedes Alter gesundheitsfördernd.“

**Ellis Credo ist deutlich:**  
„Ich bleib dabei!“

Teilnehmerin Elisabeth Plum schreibt: „Vor einem Jahr kam ich als Neue in die Qigong- Gruppe. Neugier war auch dabei, denn an so alten Techniken muss doch was dran sein, oder? Ich wurde sofort willkommen heißen, fühlte mich wohl, nahm

Zufriedenheit und Ruhe mit nach Hause. Also bin ich heute noch dabei!“

**Gudrun Hallmann gewinnt Achtsamkeit und Energie**

Gudrun Hallmann berichtet: „Beim Qigong mit Antje lerne ich durch Selbstmassagen, Atemübungen, sowie Bewegungen und richtige Körperhaltung mein Leben zu achten und meine Gesundheit zu pflegen. Bei den Übungen für Körper, Geist und Seele baue ich Stress ab – und Energie auf. Anschließend habe ich das Gefühl, entspannter im Einklang mit der Natur zu leben und Ruhe und Kraft für den Alltag zu erhalten.“

**Renate Flecken liebt Entschleunigung**

„Für mich bedeutet Qigong vor allem Entschleunigung. Für jemanden, der sich sehr viel und gern bewegt und immer unterwegs ist, ist das eine schwierige Aufgabe und erfordert viel Übung. Dank Antjes unermüden Anleitungen arbeite ich daran und hoffe, mit Qigong noch lange meine Lebensenergie zu behalten“, sagt Renate Flecken.



Die Montags-Gruppe übt die Figur: „Bao Wang hebt das Kochgefäß“ - eine Figur aus der Magen-Milzform, die aus insgesamt acht verschiedenen Übungen und Bewegungsabläufen besteht. Auf dem Foto: Manfred, Heidi, Angelika, Dagmar und Antonia

**Heidi Skoppek kam wegen ihres Mannes – und blieb**

Heidi Skoppek berichtet: „Vor etwa drei Jahren wollte mein Mann Manfred wegen seiner Rückenbeschwerden zum Qigong gehen. Aus Neugierde habe ich die erste Stunde mitgemacht. Es hat mir so gut gefallen, dass ich bis heute dabeigeblichen bin. Anfangs glaubte ich: „Das lerne ich nie.“ Und: Oh Wunder, dann

blieb mit jeder Übungsstunde etwas mehr hängen. Vor allen Dingen habe ich das Gefühl, dass ich gelassener und geduldiger werde und auch das ein oder andere Zipperlein gemildert wird. Natürlich ist das auch Antjes Verdienst, denn sie erklärt uns immer wieder, was wofür gut ist, korrigiert unsere Haltung – und wenn es dann ein Lob gibt, motiviert das besonders.

Was aber auch ganz wichtig ist: Unsere Gruppe ist so harmonisch, weil keiner glaubt, er ist besser als der andere. Wir lachen viel miteinander, amüsieren uns über Eigenkreationen der Übungen und bewundern die Geduld von Antje. Kurzum, wir freuen uns, wenn wir uns treffen. Vielleicht habe ich jetzt bei dem einen oder anderen die Neugier geweckt, mal an einer Übungsstunde teilzunehmen. Also: Mach mit!“



Die Dienstags-Gruppe übt die Figur: „Der weiße Tiger geht in seine Höhle“ – eine Figur aus der Herz-Kreislaufform, die ebenfalls aus acht methodisch aufeinander aufgebauten Übungen besteht. Auf dem Bild: Renate, Christina, Gudrun, Elli, HaWi.

### Trainingszeiten

montags 16.30 Uhr,  
kleine TH Breslauer Str., Gartenstadt  
dienstags 9 Uhr,  
Gymnastikraum im Badezentrum  
[www.qigong-krefeld.de](http://www.qigong-krefeld.de)

## Funktionsgymnastik/Indiaca

# Mit Spaß gegen Alterswehwehchen

### Was ist Indiaca? Testet es!

Was machen die da eigentlich bei der Funktionsgymnastik? Und was genau ist Indiaca? Neugierige aufgepasst: Ihr könnt es einfach ausprobieren. Kursleiterin Elke Fromm berichtet:



„Wir sind eine lustige, kleine, eher betagtere Truppe, die unter physiotherapeutischer Leitung versucht, die Funktionalität des Körpers bis ins hohe Alter zu erhalten. Neben der Kräftigung aller wichtiger Muskelgruppen stehen auch Koordinations-, Gleichgewichts-, und Beweglichkeitstraining auf dem Übungsplan.“

men. Über ein paar weitere Mitspieler würden wir uns sehr freuen, Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Schaut doch einfach mal bei uns rein!“

Trainiert wird in Bewegung, im Stand und auf der Matte. Die Übungen sind so gewählt, dass sie auch mit beginnenden Alterswehwehchen nicht nur gut zu bewältigen sind, sondern ihnen sogar positiv entgegenwirken.

Im Anschluss an die Stunde Gymnastik spielen wir im sehr kleinen Kreis noch locker und mit sehr viel Spaß Indiaca, wobei wir in letzter Zeit immer seltener genug Mitspieler auf den Platz bekom-



**Indiaca**  
Indiaca ist ein sehr dynamisches Rückschlagspiel mit südamerikanischen Wurzeln. Das Spiel ist eine Mannschaftssportart, die auf einem durch ein Netz getrennten Spielfeld gespielt wird. Spielgerät ist die gleichnamige Indiaca (auch: Indiacaball), die mit der flachen Hand geschlagen wird.

**Trainingszeiten**  
mittwochs, 20-21 Uhr, TH Montessori-Gesamtschule

**Der Fotograf für Events, Veranstaltungen, Feiern, Urlaub, Sport, Familienfotos, Portraits, Tiere, Architektur und vieles mehr...**



**pixelstudi** 51

**Thomas Hetfeld**  
Erich-Klausener-Straße 51  
47802 Krefeld  
Tel.: +49 (0) 21 51 / 56 00 65  
E-Mail: [thomas@hetfeld-kr.de](mailto:thomas@hetfeld-kr.de)



## Yoga

# Mit Sonne im Herzen

### Die Yogis vom VTV berichten

Die Yogaheldinnen des VTV starten auf besondere Weise in die Woche: „Wir grüßen die Sonne mit dem bekannten Sonnengruß. Wir trainieren auf einem Bein stehend das Gleichgewicht, dehnen und strecken uns im Stehen, Sitzen und Liegen. Wir lächeln in unseren Körper hinein. Erfahren die Ruhe in uns selbst; um dann fest auf beiden Beinen stehend in die Woche zu starten.“

So beschreibt es VTV-Übungsleiterin Ursula Mühlmeier. Doch was genau steckt dahinter? Für wen ist Yoga geeignet und warum?



**„Yoga muss dem Menschen dienen. Nicht umgekehrt.“**  
(T.K.V. Desikachar)

Yogalehrerin Michaela Wardin leitet den zweiten Kurs beim VTV und beschreibt, warum Yoga jedem dient:

„Millionen Menschen praktizieren heute Āsanas, Körperübungen aus dem Yoga. Yoga gehört mittlerweile zu einem gepflegten Lifestyle dazu.“

Nur wenige wissen jedoch, dass Yoga ein zutiefst ganzheitliches Denk- und Übungssystem anbietet, das den Menschen seit Jahrtausenden in all seinen gesundheitlichen Aspekten anspricht. Natürlich ist das auch im Seniorenalter noch ein erstrebenswertes Ziel.

Regelmäßig praktiziertes Yoga mit Āsana (Praxis), Prāṇāyāma (Atmung) und Meditation kann uns in einen



leichten und zugleich stabilen Zustand bringen. Darum sollte unser Bestreben sein, stabil im Leben zu stehen und gleichzeitig das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Bewusst im Hier und Jetzt zu leben und das Leben mit Klarheit, Achtsamkeit und Freude zu führen – Tag für Tag: Das ist Yoga!

So kann Yoga für jeden Menschen zu einem Weg werden, positive Veränderungen zu erfahren, die bisher unerreichbar waren. Dafür ist es niemals zu spät – und Yoga ist auch im fortgeschrittenen Alter eine wahre Bereicherung. Gerade in der schönsten und strahlendsten Phase des Lebens sollte die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit der Gelenke und Bänder bewusst angesprochen werden, damit es nicht zu Verletzungen im Alltag kommt.

Für mich als Yogalehrerin ist die Yoga-tradition nach T. Krishnamacharya kein Stil, sondern die Kunst, das Yogaüben individuell angepasst auf jeden Menschen, transparent, kompetent und kreativ anzuleiten. Die Bedürfnisse meiner Kursteilnehmer sind mir sehr wichtig und stehen IMMER im Fokus.

Als professionelle Yogalehrerin bin ich ganz klar drauf ausgerichtet, jedem Menschen den gesundheitlichen und lebensbejahenden Mehrwert von Yoga in seiner Vollkommenheit erfahren zu lassen. Und eins ist sicher: Dabei kommt der Spaß in unserer Gruppe nie zu kurz.

Da ich meinen Unterricht religionsfrei und ohne jegliche Dogmen gestalten werde, gerne mal Übungen laut lachend und unkonventionell ausprobiert.

Für jeden zugänglich gestalten ich meinen Yogaunterricht und es gibt ab heute auch für dich keine Ausreden mehr.

Lade Yoga in dein Leben ein und es wird sich verändern!  
Namasté!“

### Trainingszeiten

montags 9.30 Uhr,  
Thomaskirche, Traar  
montags 18 Uhr,  
kleine TH Breslauer Straße,  
Gartenstadt

## Engagement

# Wildapfel Theo verbindet Sport mit Natur

## VTV spendet für Baumpflanzinitiative

Er heißt Theo und trägt die Nummer 1367. Sehen kann ihn, wer in Verberg den Herrmann-Kresse-Weg in Höhe des Spielplatzes Am Flohbusch entlangradelt – und Ausschau nach einem Wildapfel hält. Denn Theo ist einer von „3333 Bäumen für Krefeld“ – gespendet vom Verberger TV. Der Krefelder Künstler CACO hat diese Baumpflanzinitiative 2007 nach dem Orkan Kyrill ins Leben gerufen – zusammen mit Georg Dammer vom Werkhaus Krefeld e.V..



Der gepflanzte Baum wird gemeinsam von VTV-Geschäftsführer Marcel Krins (vorne rechts) und Peter Büssem (vorne links daneben) gewässert und auf den Namen „Theo“ getauft.

Theo ist etwas ganz Besonderes – nicht nur, weil es in Deutschland nur noch wenige Tausend frei wachsende Holzapfelbäume gibt. Sondern auch, weil er den Namen eines Großen trägt, an den er erinnern soll: an das verstorbene Vereinsmitglied Theo Wallrath – das Urgestein des VTV, das den Verein nach dem Krieg wieder mit aufgebaut hat. Wallrath war viele Jahre als Geschäftsführer im Vorstand aktiv – und als Fahrradfahrer der Natur stark verbunden. So schließt sich der Kreis – eine gelungene Verbindung zwischen Sport und Natur.

Doch Theo ist nicht nur ein Stück Natur, er hat im Freibereich des Kinderspielplatzes Am Flohbusch zudem bewegende Gesellschaft: Die Kinder erfreuen sich an ihm, während sie toben. Im übertragenen Sinn trifft damit ein Stück lokale Sport-Vergangenheit auf unsere gemeinsame Zukunft. Möglich, dass das dem sportlichen VTV-Urgestein ziemlich gut gefallen hätte.

**Text: Marcel Krins**

### Über den Wildapfel

Der Wildapfel ist eine wilde Form aus der Gattung der Äpfel (Malus) und gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Er ist von Europa bis Vorderasien verbreitet, doch gehen die Wildbestände im gesamten Verbreitungsgebiet inzwischen stark zurück.

## Stammbaum-Hilfe: Wer weiß was?



Margret Thissen hat sich an den VTV gewandt, weil sie auf der Suche nach biografischen Informationen

ist. Sie hat ein altes Foto gefunden.

Sie schreibt: „Ich habe in den alten Fotos meiner Großmutter Dora Elfes geb. Wallrath nachfolgendes Foto gefunden. Ich wüsste gerne mehr darüber. Am oberen Rand sieht man die Wallrath-Schmiede, Heidedyk 85. Meine Cousine Anita geb. Lohren glaubt, dass der Mann in

der Mitte vorne Hecker heißt und der links daneben wäre der Milchhändler. Der Name fällt mir leider nicht mehr ein, obwohl er jahrelang auch zu uns die Milch geliefert hat. Vielleicht können Sie mir ja helfen. Vielen Dank und herzliche Grüße, Margret Thissen.“

### Hinweise

Wer bekannte Gesichter erkennt, wendet sich gern an die VTV-Geschäftsstelle: [gabi.adolf@verbergertv.de](mailto:gabi.adolf@verbergertv.de).

## Engagement

# „Ein schönes Gefühl, das Richtige zu tun“

## Lothar Vogels fährt Lebensmittel für Bedürftige aus

Jeden Montag etwa zwischen 8 und 14.30 Uhr ist die Straße sein Revier: Dann fährt Lothar Vogels mit einem Kollegen, Adolf Heinze, zu Lebensmittelläden oder Bäckern in der Stadt, um Waren für Bedürftige abzuholen, sie vorzusortieren und schließlich an Ausgabestellen der Tafel oder der Caritas abzugeben. „Ich mache das inzwischen seit über neun Jahren“, sagt er und erklärt: „Nach frühzeitiger Pensionierung wollte ich einfach etwas Sinnvolles tun.“ Jahrzehntlang hat der 66-Jährige am Schreibtisch gearbeitet. Da musste etwas Anderes her. Und nur ein Hobby, sagt er, reicht nicht. Also packt er ehrenamtlich mit an.



Lothar Vogels und Adolf Heinze bei der Arbeit

„Wir sind ständig unterbesetzt“, berichtet Vogels. Also hat er sich nicht nur für den Montag gemeldet, sondern zudem variabel für einen weiteren Tag in der „Eingreiftruppe“, wie er sagt. Wenn Not am Mann ist und es eben geht, springt er ein. Denn dieses Engagement ist ihm wichtig. „Es ist genau das, was ich immer tun wollte.“

Er beschreibt: „Wir bekommen Lebensmittel, die für den Verkauf nicht mehr gut genug sind, aber für den Verzehr durchaus noch bestens geeignet. Natürlich sortieren wir sie nach der Abholung im Laden noch einmal und auch unmittelbar vor der Ausgabe.“ Er freut sich, seinen Beitrag für die Gemeinschaft zu leisten: „Keiner geht mit leeren Händen nach Hause.“

Zwischen Obst, Gemüse, Brot und Milchprodukten gibt es eine Menge zu tun. Etwa 140 Kollegen stemmen die Arbeit gemeinsam – ein buntes Team: von Jugendlichen, die ihren Freiwilligendienst dort leisten, bis

hin zu Senioren: Alle Altersgruppen sind vertreten. Vogels übernimmt seit vielen Jahren den Fahrdienst. So hat jeder seine Aufgabe.

„Ich stehe ja nicht direkt an den Ausgabestellen – darum habe ich eher selten direkten Kontakt mit den Menschen, die wir unterstützen“, erklärt er. „Aber wenn wir die Lebensmittel zum Beispiel zum Café Pause bringen, bekommen wir immer ein richtig herzliches Dankeschön von den Menschen. Das bestätigt mich jedes Mal, dass wir das Richtige tun.“

Gemeinschaft findet der ehrenamtliche Helfer auch beim VTV. Um in Bewegung zu bleiben, trainiert Lothar Vogels hier dienstags und mittwochs abends in den Rückengymnastik-Gruppen geleitet von Uwe Dexheimer.

Seit 1995 ist er mit dem Verein verbunden. „Damals waren meine Kinder beim Kinderturnen“, erinnert sich Vogels an die Anfänge. Seitdem liebt er die Vereins-Familie: „Ich fühle mich beim VTV zu Hause.“

**Text: Bettina Pöhler**

### Helfer gesucht

Es werden immer freiwillige Helfer für Fahrdienst oder Lebensmittelausgabe gesucht. Wer Interesse hat, meldet sich am besten bei der Krefelder Tafel e.V.,  
Telefon: 02151-538898,  
Sprechzeiten montags bis freitags zwischen 9 und 12 Uhr.

# Ältestenrat

## Über wichtige Aufgaben... und einen Baum

### Der Ältestenrat stellt sich vor

Das Bild ist entstanden am 12. April 2019 anlässlich der Pflanzung eines Wildapfelbaumes am Kinderspielplatz neben der Holzmörs als Erinnerung an den am Ende letzten Jahres verstorbenen Theo Wallrath, dem langjährigen Geschäftsführer des VTV und einer der Männer, die den VTV nach dem Zweiten Weltkrieg wieder ins Leben gerufen haben, außerdem langjähriger Sprecher des Ältestenrates.



Die Mitglieder des Ältestenrats 2019: Wilfried Felder, Margot Amann, Klaus Weinacht, Coby Stegmann, Ingrid Schroers, Helga Werban und Hans-Wilhelm Auler (v.l.n.r.)

Der Ältestenrat ist nach dem Zweiten Weltkrieg gegründet worden. Ursprünglich hatte er besonders die Aufgabe, bei Differenzen zwischen dem Vorstand des Vereins und den Mitgliedern zu vermitteln. Diese Aufgabe ist heute nicht mehr von Interesse. Zu den heutigen Aufgaben des Ältestenrats gehört zunächst einmal, den Senioren des Vereins zu besonderen Geburtstagen zu gratulieren und ein ansprechendes Freizeitangebot zu gestalten.

Dazu stellt der Ältestenrat zu Beginn des Jahres ein Programm für die Senioren für das laufende Jahr zusammen.

Dieses Programm wird zusammengestellt aus eigenen Vorschlägen oder von anderen Vereinsmitgliedern.

Um das Programm vorbereiten und durchführen zu können ist natürlich

eine Menge Organisationsarbeit zu erledigen. Dazu treffen sich die Mitglieder des Ältestenrats regelmäßig etwa alle sechs Wochen wechselnd bei einem Mitglied des Ältestenrats.

**Text: Hans-Wilhelm Auler**

### Programm

Zu dem Programm gehören normalerweise:

- Die Möglichkeit für etwa 60 Personen zum Besuch einer Vorstellung im Stadttheater Krefeld
- Eine Tagesfahrt im Mai/Juni; meist eine Busfahrt kombiniert mit einer Besichtigung oder Bootsfahrt und Kaffeetrinken.
- Meist im Oktober findet im Cinemaxx Krefeld eine Vorstellung nur für den VTV an einem Sonntag am Vormittag statt – verbunden mit einem Getränk.
- Vor Weihnachten kommt es zu der besonders beliebten Fahrt zum Besuch eines Weihnachtsmarktes in der näheren Umgebung (in diesem Jahr geht es nach Kleve).

# Ältestenrat

## Ein Schwimmbad als Museum

### Ein Erfahrungsbericht über einen Tagesausflug zum Duisburger Hafen

Gegen 11 Uhr am 26. Juni fuhr der Bus mit etwa 50 Senioren vom Badezentrum in Bockum ab. Ohne Störungen hatten wir unser erstes Ziel erreicht: das Museum der Deutschen Binnenschiffahrt in Duisburg. Aufgeteilt in zwei Gruppen wurden wir durch das Museum geführt, ein umfunktioniertes Schwimmbad. Wir wurden über die historische Entwicklung der Binnenschiffahrt informiert – von 380 v.Chr. bis heute. Ergänzt wurde die Führung durch viele Original-Exponate, Informationstafeln

und Schiffsmodelle aus unterschiedlichen Epochen.

Da die Führung schon nach etwa einer Stunde beendet war, blieb noch Zeit, etwas zu trinken. Vom Museum waren es nur fünf Minuten Fußweg bis zum Anleger für die Hafentour. Diese hatte uns die Größe des weltweit größten Binnenhafens aufgezeigt mit fast 20 Hafenbecken unterschiedlicher Funktion. Hierbei wurden wir durch ein Mitglied der Crew über die jeweilige Funktion der

Becken informiert. Beim Befahren der Becken wurden uns die beachtliche Größe und Vielfalt des Binnenhafens vor Augen geführt.

Gegen 16 Uhr waren wir wieder im Museum zurück und konnten uns über ein großes Stück Kirschstreusel mit Sahne und Kaffee freuen. Gegen 17 Uhr 30 waren wir wieder in Krefeld und konnten auf einen schönen und ausgesprochen informativen Tag bei bestem Wetter zurückblicken.

**Text: Hans-Wilhelm Auler**

# Wirbelsäulengymnastik

## Wirbel für Wirbel fit – seit fast 30 Jahren

### Bis heute sind einige der Urgesteine dabei

Die Wirbelsäulengymnastik-Gruppe von Uwe Dexheimer zählt zu den Klassikern des VTV-Sportangebots. Schon fast seit 30 Jahren trainieren die Teilnehmer in wechselndem Programm ihren Rücken – schließlich muss er im Alltag eine Menge Last tragen. Ob mit Gymnastikbällen, oder -stäben, Hanteln oder Manschetten – Uwe Dexheimer gehen die Ideen nicht aus. Zum Abschluss der Sporteinheit gibt's Muskelentspannung und Igelballmassage für alle, die möchten.



### Trainingszeiten

mittwochs, 19 Uhr, TH Breslauer Straße, Gartenstadt

Noch heute sind übrigens Teilnehmer der ersten Stunde dabei – allein auf dem Bild sind vier dieser Urgestei-

ne zu sehen: Elfie (grünes T-Shirt), rechts daneben Christiane, zwei weitere Klaus und Ewald (blaues T-Shirt).

# Seniorengruppe Bockum

## Fast 90 Jahre – und kein bisschen träge

### Die Senioren-Turngruppe zeigt, dass Fitness bis ins hohe Alter funktioniert

Übungsleiterin Michaela Wardin gibt Einblicke in ihre Trainingsstunden:

„Möchten wir nicht alle ein gesundes und erfülltes Leben führen? Unser Streben ist es, fit und gesund, immer mit aufgeladenen Batterien auf ein hohes Alter zuzusteuern und uns dabei rundherum wohl zu fühlen. Aber was ist, wenn wir schon ein gewisses Alter erreicht haben? Sollten wir uns dann zur Ruhe setzen und auf den ‚alten Dach‘ warten?“

Nein, auf keinen Fall! Ganz im Gegenteil! Die Kunst, bis ins hohe Alter gesund zu leben, sowie Körper, Geist und Seele gleichermaßen zu pflegen, fordert Disziplin. Jedoch lohnt sich dieses Streben, da Menschen gerade im fortgeschrittenen Alter unbedingt für ausreichend Bewegung sorgen müssen.

Mindestens genauso wichtig wie die Bewegung sind natürlich auch soziale Kontakte. In unserer Gruppe hat jeder ein offenes Ohr – und da werden auch schon mal wertvolle Ernährungs- und Gesundheitstipps ausgetauscht, die auch ich schon zu Hause ausprobiert habe. Da kann man sich eben auf Altbewährtes verlassen!

Genau dieses bewegte Leben zeigen

meine Senioren der Turngruppe des VTV – und so trifft sich jede Woche eine lustige gemischte Gruppe motivierter Menschen im besten Alter zum Turnen. Ein bunter Mix aus sanfter Fitness, Kondition, Balanceübungen und Entspannung sind Bestandteil des Unterrichts sowie ein wechselndes Angebot aus Mattengymnastik, Stuhlgymnastik und Geschicklichkeitsspielen.

Auch die ältesten Teilnehmer – Karl und Jochen mit ihren unglaublichen fast 90 Jahren – haben sichtlich Spaß an der gemeinsamen, manchmal auch schweißtreibenden Bewegung.

Meine Gedanken zu dieser liebenswürdigen Truppe: Wenn ich in diesem Alter noch genauso fit bin – körperlich und geistig – dann habe ich im Leben alles richtig gemacht!“

**Text: Michaela Wardin**





**Bellassai & Sigmund Immobilien GbR**  
 Benrader Straße 24  
 47918 Tönisvorst  
 Telefon: 02151 - 70 10 86  
 info@immobilienmakler-nrw.de  
[www.immobilienmakler-nrw.de](http://www.immobilienmakler-nrw.de)

**B & S Hausverwaltungs GmbH**  
 Benrader Straße 26  
 47918 Tönisvorst  
 Telefon: 02151-78 36 310  
 info@hausverwaltung-nrw.de  
[www.hausverwaltung-nrw.de](http://www.hausverwaltung-nrw.de)

## Termine

### Rabimmel, rabammel, rabumm

Am 6. November ist es wieder soweit

Auch in diesem 105. VTV-Jahr laden Günther Paas und der Ältestenrat interessierte Senioren wieder ein zum Martini-Treff und hoffen „auf ein volles Haus“: am Mittwoch, dem 6. November, 15 Uhr im Haus Kleinlosen. Einlass ist ab 14.30 Uhr. Geboten wird ein heiter-besinnlicher Nachmittag mit Geschichten und Liedern zu St. Martin und mit „Wat et net all jövv“; musikalisch unterhalten die „Kriewelsche Fente“. Der Eintrittspreis beträgt 8 Euro und beinhaltet Kaffee/Tee/Kakao und natürlich den obligatorischen Weckmann mit Butter/Käse und/oder Rübenkraut.

Anmeldungen und Kartenvorverkauf bis zum 31. Oktober bei Coby Stegmann, Am Flohbusch 85, Tel: 56 34 14.



### Krefelder Hospizlauf

22. September: Laufen für den guten Zweck

Der diesjährige 9. Krefelder Hospizlauf findet am 22. September statt. Startpunkt ist wie immer die Gerd-Jansen-Schule am Luiters Weg 6 in Traar. Die Walker starten ab 10.55 Uhr, gefolgt von den Läufern um 11.10 Uhr. Bitte unbedingt wenigstens 20 Minuten vorher am Treffpunkt sein (Bändchenvergabe und Fotos). Im vergangenen Jahr haben die Teilnehmer selbst im strömenden Regen erfahren, dass diese Veranstaltung nicht nur für den guten Zweck ist, sondern auch das Miteinander fördert. Klitschnass, aber in bester Stimmung ging's über die Ziellinie...

Anmeldung bis zum 15. September online unter [www.ssb-krefeld.de](http://www.ssb-krefeld.de). In diesem Jahr erfolgt keine Sammelanmeldung durch die Geschäftsstelle.



## Eine kleine Knobelseite



Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator  
<https://www.xwords-generator.de/de>

### Fragen

1. Wie heißt das neue Sportangebot des VTV für Kids?
2. In welchem Monat wurde die neue Beachvolleyballanlage eingeweiht?
3. Welchem Theo zu Ehren wurde ein Baum in Verberg gepflanzt?
4. Was für ein Baum ist „Theo“?
5. Wie viele Lkw-Ladungen Sand wurden auf der neuen Beachanlage abgeladen?
6. In welche Liga ist die Erste Volleyball-Herrenmannschaft aufgestiegen?
7. Welcher Rat, der heute noch aktiv ist, wurde nach dem Zweiten Weltkrieg bereits gegründet?
8. Wie viele Badminton-Nachwuchsmannschaften nehmen in der kommenden Saison am Spielbetrieb teil?
9. Wie wurde die „40+-Gruppe“ von Uwe Dexheimer früher genannt?
10. Welches Spiel spielen die Sportler der Funktionsgymnastik-Gruppe zum Ende der Trainingseinheit?
11. Welches Volleyballturnier hat der VTV im Juni ausgerichtet?
12. Wie heißt das VTV-Mitglied, das ehrenamtlich jede Woche Lebensmittel an Bedürftige verteilt, mit Nachnamen?
13. Das Sportangebot von Finn Schneiders ist eine Mischung aus Parkour und...?
14. Was wird beim Qigong aktiviert?
15. Woher kommt Qigong?
16. Auf welchem Gefährt endet das Kinderturnen?
17. In welche Liga möchte die Erste Mannschaft der Volleyballdamen aufsteigen?
18. Welchen Tabellenplatz belegte die zweite Mannschaft der Volleyballdamen?
19. Welche Art der Massage ist am Ende der Wirbelsäulengymnastik beliebt?
20. Wie heißt die Yogalehrerin mit Nachnamen, die auch eine Seniorengruppe leitet und demnächst dazu noch einen Selbstverteidigungskurs?

## FACHABTEILUNG

cover band

**DIE FACHABTEILUNG STEHT FÜR**

- mitreißende Livemusik
- die perfekte Anpassung an deine Party und deine Gäste
- eine professionelle und flexible Live-Band
- ein umfangreiches und anpassungsfähiges Repertoire
- junge und dynamische Musiker
- ein umfangreiches Netzwerk

**SO ERREICHST DU UNS**

Roman Dönicke    info@fachabteilung.com  
 01577 - 149 50 92    www.fachabteilung.com    [f/fachabteilung](https://www.facebook.com/fachabteilung)

# Termine, Hinweise, Anekdoten und Co.

## Stollentreff im Deuß-Tempel

Ja, und der eine oder der andere mag sich noch erinnern. Viele Jahre lang trafen sich im Dezember bei Wind und Wetter die VTV-Wanderfreunde zum vorweihnachtlichen Stollentreff im Stadtwald. Selbstgebackene Adventsköstlichkeiten aus den Schatztruhen machten die Runde. Glühwein, Kaffee, Tee, Kakao mit Schuss und natürlich nicht zu vergessen: die „prozentigen Hausmischungen“: Antje Schürmanns-Looschelders hat im vergangenen Jahr den Stollentreff wieder aufleben lassen. Der diesjährige Termin ist Montag, 9. Dezember, 14.30 Uhr am Deuß-Tempel. Jeder ist herzlich eingeladen!



## Freude bei Wind und Wetter

Gaby und Rainer Hamlock: „Wir nehmen seit vielen Jahren mittwochs an der Nordic-Walking-Gruppe von Antje teil. Es macht jede Woche auch bei Wind und Wetter immer wieder Spaß mit Antje auf unserer Runde durch den Stadtwald. Über die Jahre haben sich dabei viele nette Kontakte mit anderen Teilnehmern entwickelt, sodass man sich hier und da auch mal außerhalb der Laufrunde trifft.“ Wer mitmachen will kann das mittwochs, 14.45 Uhr: Hüttenallee/Ecke Wilhelmshofallee.



## Lust auf Gymnastik?

Jeden Donnerstag um 9 Uhr geht's bei Viola Meyers auf die Yogamatten. Dann heißt es Gymnastik für Frauen zur Stärkung des Muskelapparates. Und bei schönem Wetter wird gern auch draußen im Garten trainiert. Die Gruppe sucht Unterstützung. Wer Interesse hat, schaut einfach vorbei: donnerstags, 9 Uhr – Halle An Bruckhausen 33, Traar.



## „Meine kommunikativste Gruppe“

Seit mehr als 20 Jahren leitet Uwe Dexheimer die Gruppe „Fitness 40+“, früher „Dynaband-Gruppe“ genannt. Jeden Dienstag um 20.10h heißt es am Buscher Holzweg: Bewegung für die Gesundheit. Für die Teilnehmer ist es mehr als eine Sportgruppe: So werden auch Geburtstage gemeinsam begangen und jeder kümmert sich um die anderen. Ach, und lustig geht es auch zu – „meine kommunikativste Gruppe“, wie Übungsleiter Uwe sagt.



## Seniorengymnastik

Ein geselliges Ründchen, das die Feste feiert, wie sie fallen: Die Seniorengruppe von Dorit Esser trifft sich immer mittwochs in Gartenstadt. Und schon in der Umkleidekabine wird gerne geklönt. Vereinsleben, das die Gemeinschaft zelebriert.



## „Mach mit!“ beim VTV

### Feedback geben oder Mitglied werden: So geht's

Gefällt Ihnen unser Sportangebot und unsere Zeitschrift? Haben Sie Ideen und Anregungen? Sind Sie schon Mitglied? Dann geben Sie uns gern Ihr Feedback an gabi.adolf@verbergertv.de. Noch nicht? Dann können Sie ganz leicht dabei sein: einfach mal als Gast vorbeischauen und in die Kurse reinschnuppern. Oder gleich den hier eingefügten Mitgliedsantrag ausfüllen, rausrennen und abschicken.

Wir freuen uns auch über Fördermitglieder, die uns für 20 Euro pro Jahr unterstützen. Unsere „Mach mit!“ gehört zu diesem Unterstützungspaket natürlich frei Haus dazu – damit Sie immer auf dem neuesten Stand sind. In diesem Sinne: Danke für Meinungen und Austausch, ganz unter dem Motto unserer Zeitschrift „Mach mit!“

# Verberger Turnverein 1914 e.V. **VTV** Krefeld

Mitglied des Landessportbundes Nordrhein - Westfalen und der Fachverbände

## Aufnahmeantrag

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ, Wohnort:
Telefon (freiwillig):	Geburtsdatum:
E-Mail (zum Erhalt des <u>Newsletters</u> ):	Welche Familienangehörigen sind bereits Mitglied im VTV?
Die Mitgliedschaft im VTV soll beginnen ab:	in der Abteilung:

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnungen des Vereins in der jeweils gültigen Fassung an. Die umseitig abgedruckten Informationspflichten gem. Art. 13 und 14 DSGVO habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen. Ich bin damit einverstanden, dass die vorgenannten Kontaktdaten zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch für andere Mitglieder des Vereins (z.B. zur Bildung von Fahrgemeinschaften) weitergegeben werden dürfen. **Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.**

Ort, Datum:	Unterschrift:
Bei Minderjährigen bzw. Geschäftsunfähigen Vor- und Zuname des gesetzlichen Vertreters:	Bei Minderjährigen bzw. Geschäftsunfähigen Unterschrift des gesetzlichen Vertreters:

## Lastschriftermächtigung:

**- BITTE UNBEDINGT AUSFÜLLEN -**

Hiermit ermächtige ich den Verberger Turnverein 1914 e.V. die jährlichen Mitgliedsbeiträge zu Lasten meines unten angegebenen Kontos mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen: (Diese Ermächtigung kann jederzeit widerrufen werden)

IBAN:	BIC:
Bankinstitut:	Name/Vorname des Kontoinhabers:
Strasse:	PLZ, Wohnort:
Ort, Datum:	Unterschrift Kontoinhaber:

Mitgliedschaft im VTV beginnt ab: (Mitglieds-Nr.)	Bestätigung der VTV-Geschäftsstelle:
---	--------------------------------------

Geschäftsstelle des VTV: Bismarckstr. 14, 47799 Krefeld - Tel.: 159 71 78

**Verberger Turnverein 1914 e.V.**  **Krefeld**

**Beitragsordnung**  
gültig ab dem 01.01.2019

**Aufnahmegebühr - einmalig -**

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	€ 20,00
Erwachsene	€ 30,00

**Beiträge - monatlich -**

Kinder u. Jugendliche bis 18 J. und Mitglieder d. Behindertenabteilung	€ 7,50
Erwachsene	€ 9,50
Ehepaare	€ 15,50
Familien und Vater u./o. Mutter mit minderjährigen Kindern	€ 20,50

**Umlagen - monatlich - Volleyball**

Kinder u. Jugendliche bis 18 J.	€ 2,50
Erwachsene	€ 3,50
Erwachsene (Hobbyabt. mit Spielerpass)	€ 2,50
Erwachsene (Hobbyabt. ohne Spielerpass)	€ 0,50

**Umlagen - monatlich - Badminton**

Kinder u. Jugendliche bis 18 J.	€ 1,50
Erwachsene	€ 3,50

**Kostenbeitrag Lehrschwimmbecken (je Einheit)**

Kinder/Jugendliche bis 18 J. und Erwachsene	€ 1,50
---	--------

<b>Förderbeitrag - jährlich -</b>	€ 20,00
-----------------------------------	---------

**Beitragserhebung**

Beiträge und Umlagen sind halbjährlich fällig. Die Zahlung muß für das 1. Halbjahr bis spätestens Ende März erfolgen, für das 2. Halbjahr bis spätestens Ende September.

Beiträge, Aufnahmegebühren und Umlagen erhebt der VTV **grundsätzlich im Last-schrifteinzugsverfahren**. Eine anderweitige Beitragszahlung ist nicht möglich. Der Einzug erfolgt halbjährlich; für das 1. Halbjahr nach der Jahreshauptversammlung, spätestens bis Ende März und für das 2. Halbjahr bis Ende September eines jeden Jahres.

Bei Lastschriftrückgaben, die vom VTV nicht zu vertreten sind, wie z.B. Rückgabe wegen Widerspruchs, mangels Kontendeckung oder wegen Kontolöschung, werden die dem Verein belasteten Fremdkosten (Bankspesen) dem Mitglied in Rechnung gestellt. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand einschließlich der anfallenden Portokosten berechnet der VTV **€ 5,00** zusätzlich.

**Kündigungen zum Vereinsaustritt müssen schriftlich spätestens 3 Monate vor Halbjahresende (30.06/31.12.) der Geschäftsstelle des Vereins erklärt werden, sie werden von der Geschäftsstelle schriftlich bestätigt.**

Beiträge, Aufnahmegebühren und Umlagen werden durch Beschluß der Jahreshauptversammlung festgesetzt.

**Einwilligung in die Veröffentlichung von Personenbildnissen gem. DSGVO**

Ich willige ein, dass Fotos und Videos von meiner Person bei sportlichen Veranstaltungen und zur Präsentation von Mannschaften angefertigt und in folgenden Medien veröffentlicht werden dürfen: Homepage des Vereins, Facebookseite des Vereins, Pressebereich (Nutzung durch die lokale Presse mit Verweis auf den Verein).

Ich bin darauf hingewiesen worden, dass die Fotos und Videos mit meiner Person bei der Veröffentlichung im Internet oder in sozialen Netzwerken weltweit abrufbar sind. Eine Weiterverwendung und/oder Veränderung durch Dritte kann hierbei nicht ausgeschlossen werden. Soweit die Einwilligung nicht widerrufen wird, gilt sie zeitlich unbeschränkt. Die Einwilligung kann mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Der Widerruf der Einwilligung muss in Textform (Brief oder per Mail) gegenüber dem Verein erfolgen. Eine vollständige Löschung der veröffentlichten Fotos und Videoaufzeichnungen im Internet kann durch den Verberger Turnverein e.V. nicht sichergestellt werden, da z.B. andere Internetseiten die Fotos und Videos kopiert oder verändert haben könnten. Der Verberger Turnverein e.V. kann nicht haftbar gemacht werden für Art und Form der Nutzung durch Dritte wie z.B. für das Herunterladen von Fotos und Videos und deren anschließenden Nutzung oder Veränderung.

Ich wurde ferner darauf hingewiesen, dass trotz meines Widerrufs Fotos oder Videos von meiner Person im Rahmen der Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen des Vereins gefertigt und im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit veröffentlicht werden dürfen.

# Sportangebot des VTV im Überblick

## Volleyball

volleyball@verbergertv.de  
Abt.leitung: Gregor Leigraf | KR 71 37 19

### Mixed / Hobby

Montag – 20:00 Uhr – Halle Luiters Weg 6, Traar

### Jugend (männlich & weiblich)

Mittwoch – ab 17:00 Uhr – Halle Luiters Weg 6, Traar  
Freitag – ab 16:00 Uhr – Halle Luiters Weg 6, Traar

### Damen- und Herrenmannschaften

Montag – 20:00 Uhr – Halle Luiters Weg 6, Traar  
Dienstag – 20:00 Uhr – Halle Breslauer Str. 280, Gartenstadt  
Mittwoch – ab 18.30 Uhr – Halle Luiters Weg 6, Traar  
Freitag – ab 18:00 Uhr – Halle Luiters Weg 6, Traar

## Badminton

Infos bei der Geschäftsstelle T.: 1 59 71 78  
Kontakt: badminton@verbergertv.de

### Schüler & Jugendliche

Dienstag – 17:00 Uhr – Halle Neukirchener Str. 3, Elfrath  
Freitag – 17:00 Uhr – Halle Neukirchener Str. 3, Elfrath

### Senioren & Hobbyspieler

Dienstag – 19:30 Uhr – Halle Neukirchener Str. 3, Elfrath  
Freitag – 19:00 Uhr – Halle Neukirchener Str. 3, Elfrath

## Senioren-gymnastik

Infos bei der Geschäftsstelle T.: 1 59 71 78  
und Uwe Dexheimer | T. : KR 59 88 13

### Seniorengruppe 1 Gartenstadt

Dienstag – 16:00 und 17.30 Uhr – Halle Breslauer Str. 280, Gartenstadt

### Seniorengruppe 2 Gartenstadt

Mittwoch – 18.00 Uhr – Halle Breslauer Str. 280, Gartenstadt

### Seniorengruppe Bockum

Donnerstag – 16:00 Uhr – Halle DRK-Zentrum Uerdinger Str. 609, Bockum

## Kinderturnen

Abteilungsleitung  
Viola Meyers | T. : KR 76 11 80

### Kindergartenkinder ab 3 Jahren

Dienstag – 16:00 Uhr – Halle Luiters Weg 6, Traar

### Mutter/Vater und Kind

Mittwoch – 16:00 Uhr – Halle Luiters Weg 6, Traar

### Kinder ab 6 Jahre

Mittwoch – 17:00 Uhr – Halle Luiters Weg 6, Traar

## Funktionsgymnastik

Infos bei der Geschäftsstelle T.: 1 59 71 78  
und Uwe Dexheimer | T. : KR 59 88 13

### Funktionsgymnastik / Gymnastik

Montag – 20:00 Uhr – Halle Montessori-Ges.-Schule, Kliebruch  
Donnerstag – 20:00 Uhr – Halle Stettiner/Traarer Str, Gartenstadt

### Fitnessgymnastik 40 +

Dienstag – 20:10 Uhr – Halle Buscher Holzweg 50, Traar

### Gymnastik für Frauen

Donnerstag - 09:00 Uhr – Halle An Bruckhausen 33, Traar

### Gymnastik & Indiacaspiel

Mittwoch – 20:00 Uhr – Halle Montessori-Schule, Kliebruch

### Wirbelsäulen- & Rückengymnastik

Mittwoch – 19:00 Uhr – Halle Breslauer Str. 280, Gartenstadt  
Freitag – 09:00 Uhr – Gymnastikraum im Badezentrum, Bockum

## Parkour

Infos bei der Geschäftsstelle T.: 1 59 71 78 ÜL: Finn Schneiders  
Freitag- 14:00–16:00 Uhr, TH Luiters Weg 6, Traar

## Wassergewöhnung

### Schwimmen für Kleinkinder

Verantwortlich  
Uwe Dexheimer | T. : KR 59 88 13

### Wassergewöhnung

Donnerstag - 16:00 Uhr – Lehrbad TH Luiters Weg 6, Traar

### Rückenschwimmen bis Erreichen „Seepferdchen“

Donnerstag - 16:30 Uhr – Lehrbad TH Luiters Weg 6, Traar

### Brustschwimmen bis Erreichen „Bronze“

Donnerstag - 17:00 Uhr – Lehrbad TH Luiters Weg 6, Traar

## Wassergymnastik

Infos bei der Geschäftsstelle T.: 1 59 71 78  
und Uwe Dexheimer | T. : KR 59 88 13

### Senioren

Mittwoch – 15:45 Uhr – Lehrbad Stettiner/Traarer Str.  
Mittwoch – 16:45 Uhr – Lehrbad Stettiner/Traarer Str.

### Er & Sie

Dienstag – 20:00 Uhr – Lehrbad Stettiner/Traarer Str.  
Dienstag – 20:45 Uhr – Lehrbad Stettiner/Traarer Str.  
Donnerstag – 18:15 Uhr – Lehrbad TH Luiters Weg 6, Traar  
Donnerstag – 19:00 Uhr – Lehrbad TH Luiters Weg 6, Traar  
Freitag – 15:45 Uhr – Lehrbad Montessori Schule, Kliebruch

## Qigong

Verantwortlich  
Antje Schürmanns-Looschelders T.: KR 502263

Montag – 16:30 Uhr – Halle Breslauer Str. 280, Gartenstadt  
Dienstag – 09:00 Uhr – Gymnastikraum im Badezentrum

## Kurse

Infos bei der Geschäftsstelle T.: 1 59 71 78  
und Uwe Dexheimer | T. : KR 59 88 13

### Nordic Walking

Mittwoch - 14:45 Uhr – Hüttenallee Ecke Wilhelmshofallee

### Tai-Chi (Peking-Form, Angebot für Fortgeschrittene)

Donnerstag – 16:00 Uhr – Halle Breslauer Str. 280, Gartenstadt

### Yoga

Montag – 9:30 Uhr – Thomaskirche, Flünnertzdyk 310, Traar  
Montag – 18:00 Uhr – Halle Breslauer Str. 280, Gartenstadt

## NEUES ANGEBOT AB SEPTEMBER 2019

### Selbstverteidigung für Frauen (ab 16 Jahren)

Donnerstag – 18:30 Uhr - mit Michaela Wardin - Thomaskirche, Flünnertzdyk 310, Traar

Kurse finden in der Regel quartalsweise mit je ca. 10 Übungseinheiten statt. Für Nichtmitglieder fallen Kursgebühren an. Informationen hierzu erhalten Sie über die Geschäftsstelle.

Weitere Infos unter: [www.verbergertv.de](http://www.verbergertv.de)

Verberger Turnverein 1914 e.V.

## Grundstücke zur Entwicklung und Bebauung gesucht

### Leistungen:

- Neubau von Einfamilienhäusern, Doppel-, Reihen- und Mehrfamilienhäusern zum Festpreis
- Individuelle Planung
- Auch auf Ihrem Grundstück

