

Nr. 136
November 2025

Sport Gespräch



www.stadtwerke-borken.de

STADTWERKE
BORKEN

Wir nehmen Energie persönlich.

Die Zukunft unserer Heimat liegt uns am Herzen. Darum unterstützen wir das kulturelle, sportliche und soziale Leben - für ein attraktives Borken.



Ein Unternehmen im EMERGY-Verbund

Heute ist ein schöner Tag!
Heute erscheint das **„SportGespräch“**,
die offizielle Vereinszeitschrift der
SportGemeinschaft Borken, mit der
ein hundredsechunddreißigsten Ausga-
be (Nr.136/November 2025).

Editorial

Ruckzuck ist das Jahr wieder am Ende.
In wenigen Wochen ist schon wieder
Weihnachten. Vieles deutet schon auf
eines der schönsten Feste des Jahres
hin.

Schön wäre es, wenn sich auch die
Menschen des Wortes der Weihnacht
erinnerten: „Friede auf Erden allen
Menschen“. Was ist nicht alles im
letzten Jahr geschehen? Für den einen
viel Gutes, für den anderen Unschönes.
So ist das im Leben, mal geht es berg-
auf, dann aber auch wieder bergab.

Besonders hat getroffen hat uns der
schwere tödliche Verkehrsunfall von
Josef Nubbenholt.

Für unseren Verein erhoffen wir alle
nur das Beste. Und da ist er auf einem
sehr guten Weg. Allein, wenn man sich
die vielen Aktivitäten im Club ansieht,
erkennt man die Vielschichtigkeit die-
ses Vereins.

Mit dabei ist immer das „SportGe-
spräch“, die Vereinszeitung der SG, die
von so viel toller Mitarbeit der Ver-
einsmitglieder ein buntes Bild ergibt.

Das „SportGespräch“ erscheint alle
acht Wochen und wird jedem Vereins-
mitglied kostenlos zugestellt.

Von den Vereinsmitgliedern für die
Vereinsmitglieder, das ist die Philoso-
phie, die hinter diesem Vereinsmagazin
steckt.

Wir wünschen allen eine besinnliche
Advents- und eine gesegnete Weih-
nachtszeit. Und dann: einen guten
Rutsch.

Allen verletzten und kranken Sportle-
rinnen und Sportlern wünschen wir
eine baldige Genesung und viel Ver-
gnügen beim Lesen dieses Magazins.

Friedhelm Triphaus, Redakteur

Impressum

Hrsg.: Sportgemeinschaft Borken e.V.

Redaktion:

Friedhelm Triphaus

Vertrieb:

Heike Pätzold

Postalischer Vertrieb:

Petra Brandhorst

Anschrift:

Sportgemeinschaft Borken e.V.

Feldmark 5

46325 Borken

Internet:

www.sg-borken.de

E-Mail: friedhelm.triphaus@sg-borken.de

Gesamtherstellung: Rehmsdruck,
Landwehr, Borken

Auflage: ca. 1.200 Stück

Vielen Dank

**sagen wir allen Inserenten und hof-
fen, dass unsere Mitglieder sie bei
ihren Kaufentscheidungen berück-
sichtigen.**

Nicht vergessen:

Nächster Redaktionsschluss:

15. Dezember 2025



CHASIN'

PERFORMANCE JEANSWEAR



MANGO

**JETZT
NEU!**



www.mode-cohausz.de

Modehaus Cohausz GmbH | Kapuzinerstr. 8-12 | 46325 Borken

Vom Fußball

Liebe Fußballfreundinnen und Fußballfreunde,

eigentlich ist es noch ein wenig früh für Weihnachts- und Neujahrsgrüße – und doch möchten wir die letzte Ausgabe unseres SG Gespräch in diesem Jahr nutzen,

um Danke zu sagen: Danke an alle Spielerinnen, Trainerinnen, Betreuerinnen, Helferinnen und treue Fans.

Mit eurem Einsatz, eurem Teamgeist und eurem Herzblut macht ihr unsere Fußballabteilung zu etwas Besonderem. Ihr sorgt dafür, dass wir gemeinsam viel bewegen und erreichen können.

Wir haben in diesem Jahr viele schöne Momente erlebt und Erfolge gefeiert. Doch natürlich gab es auch Herausforderungen und nicht immer lief alles wie erhofft.

Gerade deshalb ist es wichtig, dass wir als Gemeinschaft – von den jüngsten Nachwuchskickerinnen bis zu den erfahrenen Spielerinnen – zusammenhalten und gemeinsam daran arbeiten, dass es künftig noch mehr Erfolge zu



Die Gemeinschaft gehört einfach dazu.

feiern gibt.

Unser Zusammenhalt ist die Grundlage für alles, was wir auf und neben dem Platz schaffen. Und eines ist sicher: Gemeinsam werden wir auch schwierige Zeiten meistern.

Mit Zuversicht und Vorfreude blicken wir auf das neue Jahr

Auf spannende Spiele, viele gemeinsame Aktionen – und darauf, als Gemeinschaft noch enger zusammenzuwachsen.

Freuen wir uns auf ein erfolgreiches und fröhliches Jahr voller Teamgeist und neuer Highlights! Auf eine starke Zukunft in Blau und Rot!

Eure Fußballabteilung

i.A. Christoph Bödder

Abteilungsleitung Fußball

SG Borken e.V.



Wenn es darauf ankommt, sind
wir für Sie da - zuverlässig wie ein
Schutzengel.

Ihre Provinzial Geschäftsstelle

Bajohr & Berkemeier

Mühlenstr. 11

46325 Borken

Tel. 02861/805800

Fax 02861/62962

bajohr-berkemeier@provinzial.de

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL

Die Versicherung der Sparkassen

Vom Fußball

Unsere 1. Mannschaft

Nach dem Abstieg in der vergangenen Saison war das Ziel für unsere erste Mannschaft klar definiert: In der neuen Liga nicht nur bestehen, sondern sich im oberen Tabellenbereich etablieren.

Der Saisonstart verlief vielversprechend – drei Siege in Serie sorgten früh für Ruhe im Umfeld und bestätigten, dass die Mannschaft auf dem richtigen Weg ist. Mit schnellem, mutigem Fußball, hoher Laufbereitschaft und großem Teamgeist überzeigte das Team in dieser Phase und sammelte verdient Punkte.

In den darauffolgenden Spielen zeigte sich jedoch, wie ausgeglichen und umkämpft die Liga ist. Trotz spielerischer Überlegenheit in vielen Situationen fehlte es nicht nur an der letzten Konsequenz im Abschluss, sondern ganz gewiss auch am nötigen Quäntchen Glück. Die Mannschaft ist engagiert, arbeitet hart – doch die Ergebnisse spiegeln diesen Einsatz bislang nicht immer wider.

Erschwerend kommt hinzu, dass das Team seit Wochen mit zahlreichen personellen Ausfällen zu kämpfen hat. Verletzungen und krankheitsbedingte Ausfälle haben die Kaderplanung immer wieder durcheinandergebracht und den Konkurrenzkampf innerhalb der Mannschaft deutlich geschwächt. Wir wünschen allen verletzten und angeschlagenen Spielern gute Besserung – und hoffen, dass die Personaldecke bald wieder entspannter wird und der interne Wettbewerb neue Impulse setzt.

Nach zehn Spieltagen steht die Mannschaft mit 13 Punkten und einem Torverhältnis von 10:20 auf dem zehnten Tabellenplatz. Diese Platzierung entspricht nicht dem tatsächlichen Potenzial der Mannschaft – und genau daran wird intensiv gearbeitet. Die Defensive soll wieder zur stabilen Basis werden, während im Offensivspiel mehr Zielstrebigkeit gefragt ist.

Aus Sicht des Vereins ist klar: Die Mannschaft bringt die Qualität mit, um im oberen Tabellendrittel mitzuspielen. Entscheidend wird sein, den Fokus konsequent auf die sportliche Aufgabe zu richten und die nötigen Prioritäten auf dem Platz zu setzen.

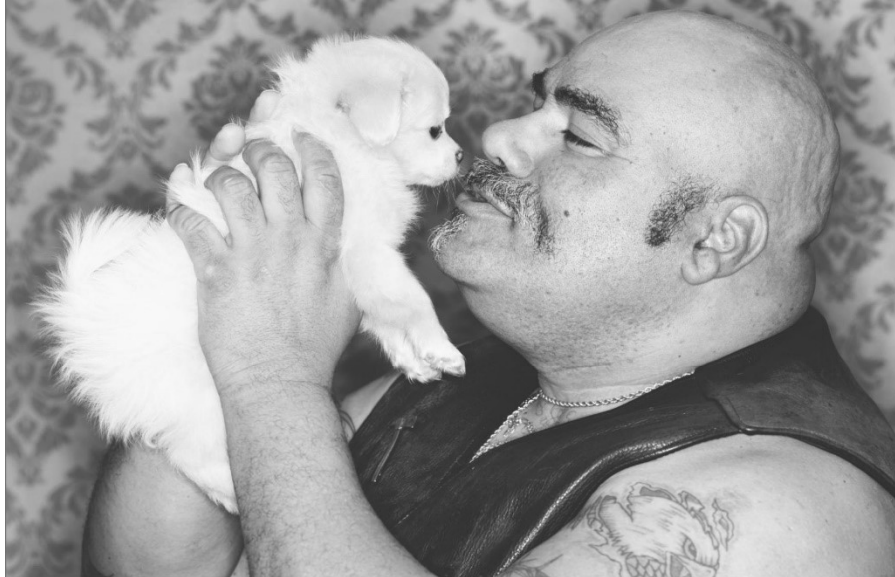
Die Rückrunde bietet die Chance, das vorhandene Leistungsvermögen konstanter abzurufen – mit einer stabileren Defensive, mehr Entschlossenheit im Angriff und der klaren Bereitschaft, als Team weiter zusammenzuwachsen.

Dabei zählt auch die Unterstützung von außen: Wir laden alle Zuschauer herzlich ein, die Mannschaft weiterhin aktiv zu begleiten.

Eure Präsenz am Spielfeldrand kann den Unterschied machen – gerade in engen Spielen. Gemeinsam wollen wir zeigen, was in dieser Mannschaft steckt.

Christoph Bödder

So besonders wie Sie.



Ihr Sparkassen-Girokonto.

Unsere Vielfalt an Kontomodellen passt zu Ihrem Leben – ob online, mobil, per App, in der Filiale, am Geldautomaten. Passende Leistungen, passender Service: flexibel, sicher, vertrauensvoll.
sparkasse-westmuensterland.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Westmünsterland

Vom Fußball

Unsere zweite Mannschaft

Unsere zweite Mannschaft hat sich in dieser Saison spürbar stabilisiert. Nach der Übernahme durch Thorsten Robering und Samouil Askaro, aktuell unterstützt von Finn Robering, hat sich das Team Schritt für Schritt weiterentwickelt. Neue Trainingsimpulse, klare Abläufe und ein offener, respektvoller Umgang miteinander haben für frischen Wind gesorgt und den Zusammenhalt gestärkt.

Auch dank einiger Neuzugänge seit dem Sommer präsentiert sich die Mannschaft in der C-Kreisliga in guter Verfassung.

Besonders erfreulich: Der Spaß am Fußball ist zurück. Woche für Woche zeigt das Team Einsatzfreude, Teamgeist und den Willen, gemeinsam besser zu werden.

Nach neun Spielen steht die Truppe mit 12 Punkten und einem Torver-

hältnis von 17:23 auf dem achten Tabellenplatz – ein Ergebnis, das angesichts der vielen Veränderungen als klarer Fortschritt zu werten ist. Die Entwicklung ist spürbar, und auch in engen Spielen konnte das Team zuletzt wichtige Erfahrungen sammeln und Punkte einfahren.

Trainerteam und Spieler sind überzeugt: Der eingeschlagene Weg stimmt. Mit weiterem Engagement und der Unterstützung aus dem Verein wird die II. Mannschaft auch die nächsten Schritte erfolgreich gehen.

Wir freuen uns, diesen Weg gemeinsam weiterzugehen – denn hier wächst eine Mannschaft zusammen...



Nur Fliegen ist schöner...

Christoph Bödder

ÖFFENTLICH BESTELLTER
VERMESSUNGSINGENIEUR



HÜLSMANN INGENIEURE
VERMESSUNG DETMOLD



BACHSTRASSE 24 | 32756 DETMOLD | 052 31.97 69 10 | INFO@VERMESSUNG-HUELSMANN.DE

Vom Fußball

Von Pandas und Geh-Fußballern

(Bericht von Thorsten Ebbing)

Zu einem Freundschaftsspiel der besonderen Art kam es auf dem heimischen Kunstrasenplatz.

Dort trafen die SG Pandas (Adipositas) auf die Geh-Jugend (Gehfußballer Ü 50).

Der Spaß
stand bei
diesem Tref-
fen natürlich
im Vorder-
grund, wenn-
gleich beide
Seiten immer
ihre Chance
zum erfolg-
reichen Tor-
schuss such-
ten. Wie
könnte es
anders sein?



Die Geh-Fußballer und die Pandas

Schiedlich friedlich und sehr zufrieden zeigten sich beide Seiten nach dem Schlusspfiff. Das 4:4 war schließlich ein gerechtes Ergebnis eines Fußballspiels mit komplett unterschiedlicher Fußball-Philosophie. Und da alle Beteiligten ihren Spaß an diesem Wettkampf hatten, deutet vieles auf eine Wiederholung hin.



**Eine eingeschworene Gemein-
schaft**



50 jahre



haarhaus optik

... immer einen blick voraus ...

katja thiele-haarhaus
augenoptikermeisterin
und staatl. gepr.
augenoptikerin

heilig-geist-straße 20
46325 borken
tel.: 0 28 61 / 55 35

www.haarhaus-optik.de
kontakt@haarhaus-optik.de



Neues vom G.u.f.i.

Hallo liebe G.u.f.i. Sportler und -Sportlerinnen

*❄️Plätzchen backen, Glühwein trinken,
Lichter, die im Dunkel blinken.
Kinderlachen, warmer Duft
von Zimt liegt in der Luft. ❄️*

Ein Gedicht als Vorgeschmack auf die Advent-/Weihnachtszeit, was gern fortgeführt werden darf.

Ich habe die erste Strophe gedichtet und vielleicht gibt es kreative Köpfe unter euch, die hier weiterdichten können!

Ich würde mich freuen, wenn ihr mir eure Ideen zuschickt. Mal schauen, was daraus wird. In der nächsten Ausgabe, im Januar, werde ich dann das komplette Gedicht vorstellen.

Ich bin gespannt!

Das Gufi Team wünscht eine besinnliche und vor allem eine stressfreie Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest.

Bleibt gesund.

Viele Grüße Heike

Ideen an:

gufiborken@sg-borken.de

Sportlich geht das Jahr zu Ende!

Den Adventszeitkilos keine Chance geben! Dazu hast du dieses Jahr noch bis kurz vor Weihnachten die Gelegenheit!

Folgende Kurse sind noch bis Weihnachten buchbar...

Mrs.Fit (Circletraining) noch bis zum 22.12.

Das Training für Frauen jeden Alters! Ein Training, ohne Stress und Leistungsdruck. Die Vielfältigkeit im Circle bietet die Möglichkeit, das Herz/Kreislaufsystem, die Muskulatur, die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht zu trainieren.

Tanzen 60+ (donnerstags 11:30) noch bis zum 11.12.

Ausgearbeitete Choreographien ermöglichen ein Tanzen ohne festen Tanzpartner und umfasst alle Musikstilrichtungen.

Ein Einstieg ist ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich.

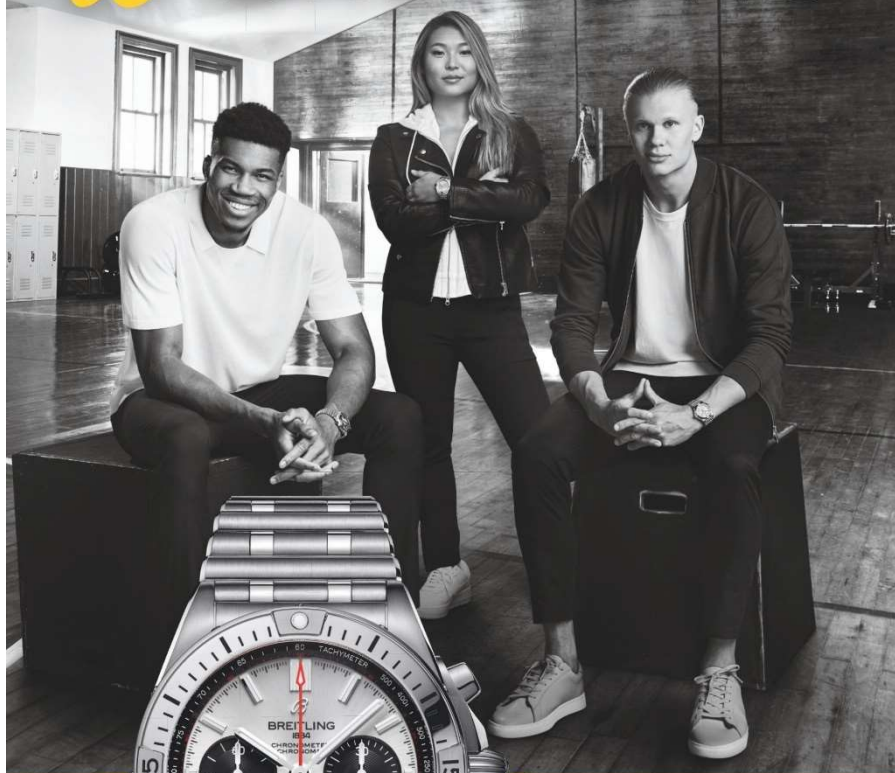
Beckenbodengymnastik (montags 19:30) bis zum 23.3.26

Ein gezieltes, praxisorientiertes und umfangreiches Training, das hilft, die Stabilität deines Beckenbodens zu erhalten, aber auch Schwächen auszugleichen.

Auch für Männer!



BREITLING



WILGENBUS

Die Jewel an der goldenen Kette

Neues vom G.u.f.i.

Fortsetzung 1

Energy Dance (mittwochs 10:00) noch bis zum 17.12.

Das sportliche Vergnügen führt dich ohne jede Choreographie in vielfältige Bewegungsabläufe.

"Raus aus dem Kopf, rein in den Körper" - ideal um Stress abzubauen.

Bodyshape (mittwochs 8:15) noch zum 17.12.

Straffe Muskeln, definierter Körper, Fettverbrennung! Das Fitnessprogramm für den ganzen Körper. Ein Training, das Reize setzt und dabei auch die Koordination schult.

Indoor Cycling (montags 18:00) noch bis zum 22.12.

Indoor Cycling (mittwochs 18:30) bis zum 25.4.26

Moderne Bikes, motivierende Trainer, coole Musik, das sind die Zutaten unserer Cycling Kurse.

Durch individuelles anpassen der Schwierigkeitsstufe ist der Kurs auch für Anfänger gut geeignet.

Ganzheitliche Gymnastik (mittwochs 19:00) noch bis zum 17.12.

In diesem Kurs lernst du gesundheitsorientierte, sanfte Kräftigungs- und Dehnübungen.

Die Wirbelsäule steht dabei im Fokus.

Entspannung für Kinder von 7-10 Jahren (donnerstags 16:00) noch bis zum 18.12.

In einer kleinen Gruppe können sich die Kinder in verschiedenen Bewegungsspielen zunächst etwas auspowern.

Anschließend erlernen sie auf spielerische und verbildlichte Art und Weise verschiedene Kinderyogaübungen.

Zum Abschluss der Stunde kommen die Kinder durch eine meditative Entspannungsgeschichte zur Ruhe.

Nebenbei wird ihnen die Selbstwahrnehmung sowie bewusste Atemkontrolle vermittelt.

Walking& more (freitags 10:30) noch bis zum 19.12.

Das "schnelle Gehen" an der frischen Luft ist eine gute Möglichkeit, die Ausdauer und das Herz/Kreislauf-System zu stärken.

Durch kleine Trainingseinheiten, die unterwegs eingebaut werden, wird der Körper vielseitig trainiert.

Für Anfänger geeignet. Bei schlechtem Wetter sporten wir im G.u.f.i.

vbank-wml.de/crowdfunding



Die Zugabe kommt von uns.

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Sie organisieren, wir schlagen was drauf:
Bei jeder Spende von mindestens 5 Euro geben wir 20 Euro dazu! Es gibt viele Projekte in Vereinen oder gemeinnützigen Organisationen, die diese nicht durchführen können, weil ihnen die nötigen finanziellen Ressourcen fehlen. Die **Crowdfunding-Plattform** Ihrer Volksbank Westmünsterland eG kann hier Abhilfe schaffen. Unter dem Motto "**Viele schaffen mehr**" helfen Sie aktiv mit, Projekte zu realisieren.

**Volksbank
Westmünsterland eG**



Neues vom G.u.f.i.

Fortsetzung 2

Hatha/Vinyasa Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene (freitags 19:30) noch bis zum 19.12.

Die Teilnehmer/innen erlernen bzw. vertiefen die grundlegenden Haltungen (Asanas) "Den Sonnengruß".

Ziele des Yoga:

- Entspannung
- Auszeit aus dem Alltag
- Kraft, Flexibilität und innere Ruhe finden
- Geist und Körper in Einklang bringen

Melde dich gern noch an. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Gern kannst du auch zum Schnuppern kommen.

Kontakt: gufiborken@sg-borken.de

Anmeldung und mehr Infos unter: www.sg-borken.de

Rehasport im Gufi

Seit dem 31.10.25 bieten wir Rehasport mit Gerlinde, freitags um 8:30 an.

Es sind noch Plätze frei!

Rehasport Parkinsongymnastik!

Johann-Walling Schule

Es sind noch Plätze frei!

Im Rahmen des Rehasport mit ärztlicher Verordnung bietet der **Behindertensport** jeden Dienstag von 16:30 - 17:30 eine Rehasunde in der Sporthalle Johann-Walling Grundschule an.

Anmeldung unter: www.sg-borken.de

Kontakt unter: detlef.wessel@sg-borken.de



Gesund durch Wissen!

Darm & Leber fit halten – für mehr Energie im Alltag

Wusstest du, dass rund 80 % unseres Immunsystems im Darm sitzen? Gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht, leidet nicht nur die Verdauung – auch Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder häufige Infekte können die Folge sein. Gleichzeitig arbeitet unsere Leber täglich auf Hochtouren, um Giftstoffe zu filtern. Ungesunde Ernährung, Zucker, Alkohol oder Stress belasten sie zusätzlich.

MOBILITÄT IN ALLEN LEBENSLAGEN

Unser Sonderfahrzeugbau realisiert markenübergreifend
individuelle Lösungen für alle Fahrzeuge.



UNSERE LEISTUNGEN

Rollstuhlumbauten
Camper Ausbauten
Fahrzeugeinrichtung
Sattlerei



Activa Automobil Service GmbH • Zur Heide 9 • 46325 Borken

www.activa-automobilservice.de

Neues vom G.u.f.i.

Fortsetzung 3

Die Lösung: Eine Darm-Leber-Kur!

Darm reinigen: Ablagerungen werden gelöst, die Verdauung verbessert.

Flora aufbauen: Ballaststoffe und gute Bakterien bringen das Mikrobiom zurück ins Gleichgewicht.

Leber entlasten: Sie kann sich regenerieren und wieder volle Leistung bringen.

Spürbare Vorteile!

Mehr Energie, bessere Abwehrkräfte, erholsamer Schlaf – viele berichten nach einer Kur von einem ganz neuen Lebensgefühl.

Probiere es aus und gebe deinem Körper den Neustart, den er verdient – für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden!

Fit von innen – warum eine Darm-Leber-Kur dein Wohlbefinden stärkt!

Wer regelmäßig Sport treibt, weiß: Leistungsfähigkeit hängt nicht nur von Training ab, sondern auch von einem gesunden Körper von innen heraus. Eine zentrale Rolle spielen dabei Darm und Leber.

Warum Darm und Leber so wichtig sind!

Rund 80 % unseres Immunsystems sitzen im Darm. Gerät das sensible Gleichgewicht der Darmflora durch ungesunde Ernährung, Stress oder Schadstoffe durcheinander, kann das vielfältige Beschwerden nach sich ziehen – von Müdigkeit über Verdauungsprobleme bis hin zu chronischen Erkrankungen.

Auch die Leber, unser zentrales Entgiftungsorgan, arbeitet oft am Limit: Zucker, Alkohol, Medikamente oder Umweltgifte belasten sie täglich. Lange merkt man davon nichts – doch wenn die Leber erschöpft ist, fühlen wir uns müde und schlapp.

Darm-Leber-Kur: Neustart für Körper und Geist!

Eine gezielte Reinigung und Entlastung von Darm und Leber kann den Organismus spürbar ins Gleichgewicht bringen.

Darmreinigung: Ablagerungen werden gelöst, die Verdauung verbessert und das Immunsystem gestärkt.

Aufbau der Darmflora: Durch hochwertige Ballaststoffe und nützliche Mikroorganismen wird das Mikrobiom wieder in Balance gebracht.

Leberentgiftung: Die Leber erhält die Chance, sich zu regenerieren und ihre volle Entgiftungsleistung zurückzuerlangen.

Ernährung & Lebensstil – kleine Veränderungen mit großer Wirkung!

Während einer Darm-Leber-Kur empfiehlt es sich, viel Wasser zu trinken, Zucker, Alkohol und stark verarbeitete Lebensmittel zu meiden sowie mehr Gemüse und ballaststoffreiche Kost zu genießen. Auch bewussteres Essen – langsam, in kleineren Portionen und nicht zu spät am Abend – unterstützt die Wirkung.

BLEKER  GRUPPE

FAHR MIT POWER, SPIEL MIT LEIDENSCHAFT!



Online über 2.000 sofort verfügbare
Lagerfahrzeuge, gibt es hier!



Neuer Citroën e-C3 Aircross (50 kWh Batterie), Elektromotor 83 kW (113 PS) YOU; Energieverbrauch: 18,2 kWh/100 km; CO₂-Emission 0 g/km; CO₂-Klasse: A
PEUGEOT 408 Plug-in Hybrid 180 e-EAT8, 133 kW (180 PS); Kombinierte Werte gem. WLTP: Energieverbrauch (gewichtete): 16,9 kWh/100 km plus 1,5 l/100 km; CO₂-Emission 33 g/km;
CO₂-Klasse B; bei entladener Batterie: Kraftstoffverbrauch 6,5 l/100 km; CO₂-Klasse E; elektrische Reichweite (EAER): 55-54 km

Autohaus Bleker GmbH • Königsberger Str. 1 • 46325 Borken | Nordring 223 • 46325 Borken
www.bleker-gruppe.de

Neues vom G.u.f.i.

Fortsetzung 4

Ein Plus fürs Leben!

Viele, die eine Kur gemacht haben, berichten von mehr Energie, besserem Schlaf, gestärktem Immunsystem und einem allgemein gesteigerten Wohlbefinden. Deshalb gilt: Eine Darm-Leber-Kur ist nicht nur Reinigung, sondern auch ein aktiver Schritt in Richtung Gesundheit, Fitness und Lebensfreude.

Möchtest du deinem Körper etwas Gutes tun? Probiere eine Darm-Leber-Kur—vielleicht als perfekten Start in die nächste Trainingssaison!

Tipps für deine Darm-Leber-Kur!

- Viel trinken: 3–4 Liter stilles Wasser am Tag unterstützen die Entgiftung.
- Abends leicht essen: Nach 18 Uhr besser keine Kohlenhydrate mehr.
- Zeit nehmen: Langsam essen und gründlich kauen.
- Gemüse bevorzugen: Ballaststoffreich und basenbildend.

Für mehr Informationen gern melden bei: Rita Schroer 0179 9048931 oder Heike Pätzold 01578 7367649

Sorge gut für deinen Körper, er ist der einzige Ort den du zum Leben hast!

Rezeptidee: Bunter Quinoa-Gemüse-Salat

Leicht, basisch und perfekt für die Darm-Leber-Kur

Zutaten (für 2 Personen)

150 g Quinoa

1 kleine Zucchini

1 Paprika

1 kleine Karotte

Saft einer halben Zitrone

2 EL Olivenöl

frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum)

Salz, Pfeffer

1 Handvoll Rucola oder Feldsalat

Zubereitung:

*Quinoa gründlich waschen, nach Packungsangabe kochen und etwas abkühlen lassen.

*Gemüse klein schneiden und kurz in der Pfanne andünsten oder roh verwenden.

*Quinoa mit dem Gemüse und den frischen Kräutern mischen.

*Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.



Weseler Landstraße 73 46325 Borken Telefon +49 2861 902514
 info@architekt-mischo.de www.architekt-mischo.de



architekturbüro
 thomas mischo

Neues vom G.u.f.i.

Fortsetzung 5

*Mit frischem Salat servieren.

☞ Dieser Salat ist leicht verdaulich, reich an Ballaststoffen und liefert wertvolle Vitalstoffe – perfekt für Darm und Leber!

Guten Appetit wünscht diesmal Rita Schroer!

Schlanker, fitter, gesünder

Die vitalstoffgestützte Stoffwechselumstellung: der Schlüssel zu deinem Wunschgewicht und Wohlbefinden!

Geschafft! Weihnachtsmärkte, Glühwein, Plätzchen, Weihnachtsessen, viel sitzen, wenig bewegen liegt hinter uns.

Willst du deinem Körper nach dieser Zeit etwas Gutes tun? Ein paar Kilos verlieren, entgiften, entsäuern und so viel fitter in den Frühling starten?

Vielleicht hast Du ja auch schon unzählige Diäten ausprobiert, bei denen die Kilos mal verschwanden und dann mit ein paar Freunden wieder zurückkamen?

Die gute Nachricht: Wir haben die Lösung, die wirklich funktioniert.

Am Mittwoch, den 21. Januar 2026, um 19 Uhr im G.u.f.i. erfährst du alles über die vitalstoffgestützte Stoffwechselumstellung: der Schlüssel zu deinem Wunschgewicht.

Diese Methode ist kein kurzfristiger Trend, sondern eine bewährte, langfristige Lösung, die den Körper auf natürliche Weise zurück ins Gleichgewicht bringt – und das ganz ohne JoJo-Effekt!

Erfolgreiche Gewichtsabnahme beginnt im Kopf – und zwar im Hypothalamus! Dieser kleine, aber mächtige Teil deines Gehirns ist das zentrale Steuerzentrum für viele Körperfunktionen. Ein unausgeglichener Hypothalamus kann zu ungesunder Fettansammlung und Übergewicht führen. Doch keine Sorge – mit unserer Stoffwechselumstellung bringen wir ihn wieder in Balance! Die richtige Ernährung, begleitet von wichtigen Vitalstoffen aus natürlichen Quellen, sorgt nicht nur dafür, dass Du satt und energiegeladener bist, sondern auch, dass Dein Körper endlich überschüssige Fettreserven abbaut – ganz ohne quälende Hungerattacken.

Und das Beste: Du verlierst Fett an den richtigen Stellen – Bauch, Oberschenkel, Po und sogar an den Armen (und wer weiß, vielleicht auch am Kinn?). So gelingt die Figur-Modellierung ganz nebenbei!

Aber es geht nicht nur um die Optik. Die Umstellung fördert auch eine Entgiftung und Entsäuerung des Körpers. Fettzellen sind wahre Giftlager, die durch die Stoffwechselumstellung entleert werden und das Gift ausgeschieden wird. Die Haut wird straffer, das Wohlbefinden steigt, und sogar Schmerzen können reduziert werden. Gelenk- und Knochenprobleme? Nicht mehr unser Thema! Und

ELEKTROTECHNIK
SPILLER
Energie- und Steuerungskonzepte

- SPS - Steuerungen
Simatic S5/S7
- Schaltanlagen
- Trafostationen
- Elektroverteilungen

Hansestraße 22
46325 Borken
Telefon 0 28 61 / 92 95 8 - 0

Telefax 0 28 61 / 92 95 8 - 14
info@spiller-elektrotechnik.de
www.spiller-elektrotechnik.de



Ihr Logistikpartner in Borken

Spezialist für Transport-, Lager- und Kontraktlogistik

Weddeling 
Logistik

Weddeling GmbH

Landwehr 60
D-46325 Borken/Westf.
Tel.: +49 2861 9203-0
Fax: +49 2861 9203-30
info@weddeling.de
www.weddeling.de

Neues vom G.u.f.i.

Fortsetzung 6

was sagen die Teilnehmer? Viele berichten von einer Verbesserung ihres Gesundheitszustandes: Blutzucker und Blutdruck normalisieren sich, Allergien und Hautprobleme wie Neurodermitis verbessern sich oder verschwinden sogar. Außerdem steigt das allgemeine Wohlbefinden.

Deine neue Gesundheit ist das wahre Plus – denn das Ziel ist nicht nur ein neues Körpergefühl, sondern eine **langfristige Verbesserung der Lebensqualität**.

Wie geht es weiter?

Wenn du dich für die Stoffwechselumstellung entscheidest, erhältst du einen detaillierten Plan, der dich auf deinem Weg begleitet. Während der gesamten

Umstellung stehen wir dir, völlig kostenfrei, beratend zur Seite! Ziel ist es nicht, dass du Modellmaße erreichst, sondern Dein ganz persönliches Wohlfühlgewicht.

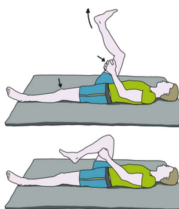
Neugierig? Dann verpasse nicht unseren Vortrag!

Ansprechpartnerinnen für weitere Infos: Heike Pätzold (Tel.: 01578 7367649) gufiborken@sg-borken.de und Rita Schroer (Tel.: 0179/9048831)

Wir freuen uns auf dich – Dein Weg zu Gesundheit, Wohlbefinden und deinem Wunschgewicht beginnt hier!

Melde Dich jetzt an unter www.sg-borken.de.

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!



Dehnung hint. Oberschenkel

Muskelverspannungen lösen!

Oft klagen Teilnehmer über Verspannungen im Rücken. Aber auch Verspannungen in den Beinen, wie Oberschenkel und Wade sind ein Thema. Ich möchte euch heute mal einige Tipps geben, wie ihr Verspannungen lockern, oder sogar loswerden könnt.

Wie entstehen Verspannungen?

Ursachen können sein,

*Überlastung und Fehlbelastung.

*Sitzende Tätigkeit und schlechten Körperhaltung.

*Stress und psychische Belastungen

*Kälte und Zugluft.

*Verletzungen und Erkrankungen.

WIR HABEN FÜR JEDEN SPORTFREUND DAS RICHTIGE AUF LAGER



- Fachmarkt
- Farbmischanlage
- Betontankstelle
- Parkett + Designböden
- Innentüren
- Garagentore
- Gartenwerkstoffe + Gartenbeleuchtung
- Dach + Fassade
- Holzwerkstoffe + Plattenzuschnitt
- kompetente Fachberatung
- Lieferung durch eigenen Fuhrpark
- Digitales Abholssystem + überdachte Ladezone



Wir wünschen euch eine
erfolgreiche Saison mit
jeder Menge Spaß!

ÖFFNUNGSZEITEN

Montags bis Freitags: 7 – 18 Uhr

Samstags: 7 – 13 Uhr

Sonntags Schautag*: 14 – 18 Uhr

*keine Beratung/ kein Verkauf. Feiertags geschlossen.

LUEB+WOLTERS

DAS BAUFACHZENTRUM

■ BAUSTOFFE ■ HOLZ ■ BÖDEN ■ TÜREN

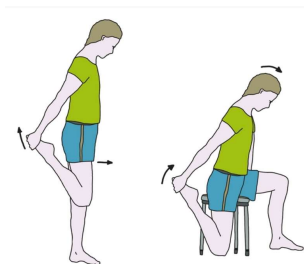
www.das-baufachzentrum.de

Neues vom G.u.f.i.

Fortsetzung 7

Das kannst du tun!

***Wärmebehandlung:** Wärme kann die Durchblutung fördern und die Muskeln entspannen. Verwende eine Wärmflasche, Heiz-, oder Körnerkissen oder nimm ein warmes Bad. Eine wärmende Salbe kann helfen, aber auch Saunagänge können Linderung verschaffen.



Dehnung vord. Oberschenkel

***Massage:** Eine Massage kann helfen, die verspannten Muskeln zu lockern und die Durchblutung zu verbessern. Dazu kannst du dir einen Masseur suchen, oder auch eine Selbstmassage zur Linderung durchführen. Z.B. mit einem Massageball, Igelball, einer Faszien- oder Pilatesrolle.

***Dehnübungen:** Regelmäßige Dehnübungen können die Flexibilität verbessern und Verspannungen lösen. Besonders nach dem Sport, sollten die Dehnübungen nicht fehlen.

***Leichte Bewegung:** Besser Bewegen, statt liegen! Spazierengehen, Schwimmen oder Radfahren lockern die Muskeln und fördern die Durchblutung.

***Körperhaltung:** Achte auf eine gute Körperhaltung, im Sitzen als auch im Stehen. Oft kann man hier schon die Ursache für Verspannungen finden.

***Entspannungstechniken:** Methoden wie Yoga, Meditation oder Atemübungen können helfen, Stress abzubauen und die Muskeln zu lockern.

***Schmerzmittel:** Bei starken Schmerzen und in der aller größten Not können entzündungshemmende Schmerzmittel helfen. Wenn die Verspannungen sich nach ein paar Tagen nicht lösen, suche besser einen Arzt auf.

***Ernährung:** Eine gute und ausgewogene Ernährung fördert die Muskelgesundheit.

***Guter Schlaf:** Ein guter Schlaf, mit ausreichend Tiefschlafphasen, sorgt automatisch für eine Muskelentspannung. Erst im Tiefschlaf fängt der Körper an Zellen zu reparieren und auch zu erneuern. Z.B. Muskelkater! Eine Sportpause zur Regeneration des Körper ist wichtig!

Beweglichkeit hört auf, wenn du aufhörst dich zu bewegen!

G.u.F.i. Borken, immer eine gute Adresse.



Rückendehnung



SBVWEST eV
Geprüfter Fachbetrieb



Ihr Schädlingsbekämpfer

an Rhein, Ruhr & Münsterland

Schnelle Hilfe – effektiv, nachhaltig, zuverlässig

Schädlingsbekämpfung & Taubenabwehr

- Familienbetrieb mit über 100 Jahren Erfahrung
- TÜV-zertifizierte Qualität
- Betreuung von Privat- & Gewerbekunden
- Vorbeugendes Schädlingsmanagement nach Lebensmittelstandards (HACCP, IFS, BRC, AIB)
- Onlinedokumentation und digitaler Berichtsversand
- Ausgebildetes Fachpersonal



A. & B. Keßner Unternehmenszentrale:
Lauerstraße 12-16 • 47198 Duisburg
Tel. 02066 - 99 37 40
E-Mail: info@abkessner.de

www.abkessner.de

Dartsport

Aus dem Checkpoint

SG Borken Dart und Pizzeria „Verona“ vereinbaren Kooperation

In Zukunft werden die Lieferfahrzeuge der Pizzeria Verona des Öfteren an der Hohen Oststraße 34 b zu sehen sein: Ab sofort beliefert mit der Pizzeria Verona eines der beliebtesten italienischen Restaurants der Stadt exklusiv die Mitglieder und Gäste der SG Borken Dart. „Wir freuen uns über die Zusammenarbeit“, sagt



Die Darter freuen sich über die neue Kooperation.

Christian Siek, 1. Vorsitzender der Dartsparte der SG Borken. „Verona wird uns je nach Veranstaltung nicht nur mit der besten Pizza der Stadt beliefern, sondern kann und wird uns

auch mit anderen Speisen bei zum Beispiel größeren Veranstaltungen unterstützen.“

Es sei für einen rein ehrenamtlich geführten Verein in dieser Größe sehr schwierig, ohne professionelle Unterstützung ein gutes Catering für die teilweise Dutzenden Gäste bei Ligaspielen zu organisieren. „Es ist nicht möglich, alle zwei Wochen für 40 oder 50 Personen zu kochen oder immer unseren Grill oder die Fritteuse anzuschmeißen“, erklärt Siek. „Und immer ‘nur’ eine Bockwurst im Brötchen möchten wir unseren Gästen auch nicht anbieten. Darum freuen wir uns so, dass wir mit Verona unseren Gästen einen richtig leckeren und für uns obligatorischen größeren Snack bei Ligaspielen entweder für ganz kleines Geld oder individuell zusammengestellt anbieten können.“

Auch alle Gruppen, Stammtische oder Vereine, die sich im Checkpoint treffen, können direkt von der Kooperation mit Verona profitieren und „die beste Pizza der

Dartsport

Fortsetzung 1

Stadt“ direkt in den Checkpoint bestellen.

Diese Kooperation macht auch aus Sicht von Verona-Chef Marek Kaminski Sinn: „Wir freuen uns, dass wir einen der größten Dartvereine überhaupt hier in unserer Stadt haben und kooperieren hier gerne. Wir stehen nun gegenseitig auf Kurzwahl, wie man so schön sagt. Der Checkpoint wird nun von uns bevorzugt angefahren. Wir freuen uns schon auf die nächste Bestellung!“

Julia Siek meldet sich nach dem WDF World Cup erfolgreich im Checkpoint zurück!

Vom 23. bis 27. September war Julia noch mit der Deutschen Nationalmannschaft in Südkorea beim WDF World Cup im Einsatz.

Am 4. Oktober hat sie dann direkt zurück in der Heimat das 2. NWDV-Ranglistenturnier gewonnen. Sie schlug dabei Silke Lowe nach 0:2-Rückstand mit 5:2 und checkte im vorletzten Leg 125 Punkte. Willkommen zurück und



Julia Siek (m.) siegte beim NWDV-Ranglistenturnier.



Das Nationalteam mit Julia Siek (2.v.r.)

herzlichen Glückwunsch, Julia!

Turnierserien gestartet

Sowohl die Münsterland Turnierserie (MTS) als auch die Checkpoint Turnierserie (CTS) sind in die neue Saison gestartet. Die MTS, die bereits in ihre dritte Spielzeit geht, wird wöchentlich an drei verschiedenen Orten ausgetragen: Am Montag bei der DJK Eintracht Coesfeld, am Dienstag bei uns im Checkpoint und am Mittwoch in Rorup bei den Rodopo Dart Knights. Die zum zweiten Mal stattfindende CTS ist

Dartsport

Fortsetzung 2

jeden Freitag bei uns im Programm.

Anmelden kann man sich für diese Turniere jeweils über den Link, der in den sozialen Medien auf den Seiten der SG Borken Dart veröffentlicht wird.

Erste NWDV-Liga (1. Mannschaft)

Unsere 1. Mannschaft ist mit zwei Siegen und einer Niederlage positiv in die neue Saison des Nordrhein-Westfälischen Dartverbands (NWDV) gestartet.

Nachdem das Spiel vom 1. Spieltag gegen Hot Shots Neuss verlegt wurde und erst am 6. Dezember ausgetragen wird, gelang in der zweiten Runde gleich der erste Saisonsieg mit 13:7 beim 2. Bundesliga-Absteiger SC Preußen Münster.

Am dritten Spieltag schlug das Team um Teamcaptain Björn Pieper die TG Witten ebenfalls auswärts mit dem gleichen Ergebnis. Den ersten Dämpfer gab es dann beim ersten Saisonheimspiel gegen den starken Aufsteiger 1. DC Lobberich, der knapp mit 11:9 siegte und beide Punkte aus dem Checkpoint entführte. In der Tabelle steht die SG auf Platz 3 mit 4:2 Punkten.

2. NWDV-Liga (2. Mannschaft)

Als Aufsteiger in die Saison gestartet, stehen für die Zweite bereits 4:4 Punkte und Platz 6 zu Buche. Zum Auftakt schlug man die DSC Goch mit 12:8, gefolgt von einer 7:13-Niederlage beim DC Bad Sassendorf. Bei der Sport-Union Annen gelang ein 11:6-Erfolg, bei dem beide Teams nur mit sieben Spielern antreten konnten. Am 4. Spieltag zogen die Mannen von TC Jonas Reckmann im Aufsteiger-Duell gegen die SpVg. Hesselteich-Siedinghausen mit 7:13 den Kürzeren.

Bezirksliga Westfalen Nord (3. Mannschaft)

Einen wichtigen Erfolg im Kampf gegen den Abstieg gelang der 3. Mannschaft mit dem 11:9-Sieg am 4. Spieltag gegen die Monsters aus Dortmund. Mit zwei Niederlagen gegen das Dart Team Steinfurt 2 (9:11) und beim 1. DC Werne (7:13) gestartet, steht das Team von TC Maxi Siek nun mit zwei Pluspunkten auf dem 8. Tabellenplatz, der am Ende der Saison den Klassenerhalt bedeuten würde. Das Nachholspiel beim DC Garfield Hamm 2 wurde erst nach Redaktionsschluss am 18. Oktober ausgetragen.

Kreisliga Nordrhein Nord 2 (4. und 5. Mannschaft)

Das erste vereinsinterne Duell der Saison gewann zum Saisonauftakt die vierte

Dartsport

Fortsetzung 3

gegen die fünfte Mannschaft mit 11:4. Danach gab es für beide Teams jeweils einen Sieg und eine Niederlage. Borken 4 schlug den DC Bocholt 3 deutlich mit 13:2 und verlor beim DC Ally Polly Mehrhoog 2 mit 5:10, während die Fünfte gegen den SV Biemenhorst 2 mit 10:5 erfolgreich war und anschließend gegen den DC Dartona 3 mit dem umgekehrten Ergebnis die Punkte abgeben musste. In der Tabelle steht die Vierte mit 4:2 Punkten auf Platz 4, die Fünfte mit 2:4 auf Rang 7.

Alle Spielpläne, Tabellen und Ranglisten unter www.nwdv.live

Aus der Münsterlandliga

Erst ein Spiel absolviert hat die 1. Mannschaft der SG Borken in der 1. ML-Liga, dieses aber mit 10:6 gegen Paddy's Dart Club gewonnen.

In der 3. Liga ist die U18-Mannschaft der SG Borken II nach zwei Spielen Tabellenführer. Sowohl gegen das Dream Team Marl (11:5) als auch beim 1. DC Emsdetten (13:3) gab es doppelte Punktgewinne.

Mit ebenfalls 4:0 Punkten sind die „Old Star Darter“ der SG Borken III in die 4. ML-Liga gestartet. Dem 11:5-Sieg gegen die Dart Devils Drevenack folgte ein 10:6 in Haltern über Rieken + Va plus. Damit ist das Team aufgrund der knapp schlechteren Satzdiffenz Tabellenvierter.

Alle Tabellen und Ergebnisse auf www.ml-dart.de



Nach zwei Spielen Tabellenführer: Die U18

Wir wissen,
was Sport ist.

**Werde Mitglied bei der
SG Borken!**

**Da gibt es vielfältigen Sport,
Spaß und Geselligkeit**

www.sg-borken.de

Tri-Bike-Rum

Homo cyclistus auf Abwegen!

Der Mensch schafft sich seine Realitäten und der Zufall, wenn es ihn gäbe, spielt in seine Karten. Die Natur kennt keine Umwege noch sentimentale Eingebungen. Das Gedächtnis der Natur - seine Gesetze - wirken in ihrer Evidenz zielgenau und absolut. Jeder Radfahrer träumt aber (s)einen Traum, träumt seine Realitäten und hofft seinen Eingebungen gehorchend auf Erfolg. Mein Traum ging in Erfüllung!

Endlich hat mein Bike seinen Ehrenplatz gefunden! Im Wohnzimmer neben der Eckvitrine, wo Großvaters ledernes Schlüsseletui aufbewahrt wird und sicherlich viel zu erzählen hat.

Hier in diesem vergilbten Etui ruht der alte Fahrradschlüssel seines Miele-Fahrrades, das ihm über viele Jahre treue Dienste erwies. Aber zurück zur Örtlichkeit, wo meine Rennsammel eine neue Heimat gefunden hat. Es ruht in einer Edelstahlhalterung, die auf Hochglanz poliert ein kleines Vermögen gekostet hat und nun in stattlicher Atmosphäre meinem Sportgerät allen Bewohnern und Gästen zur Ansicht verhilft. Aber kein Vergleich zu den "mentalenen Kosten", die die anvisierte Veränderung des Wohnzimmers gekostet hat.

Die alte Infrastruktur wurde von den Familienmitgliedern nicht bereitwillig geopfert und die neue zugleich kritisch hinterfragt. Das Hauptargument: Ich sei von einer kognitiven Vereinnahmung "befallen" und hätte zur Früherkennung und Vorbeugung Radfahrkollegen konsultieren müssen. Mit anderen Worten: Ich hätte nur das Eine im Kopf und sollte einmal über den Tellerrand gucken!

Mir ist bekannt, dass das Denken und Fühlen unsere Verhaltensweisen determinieren und holte schon im Vorfeld eine Zweitmeinung ein, die, wie ich glaubte, wie ein genialer Schachzug die zweifelhafte und zuvor geäußerte Diagnosestellung ad absurdum führen sollte. Ein Teamkollege präsentiert nämlich seinen Drahtesel im Eingangsbereich seines Wohnhauses. Hier thront sein "Dogma" im griffbereiten Zustand, um zu jeder Tageszeit seinen Wünschen Folge leisten zu können. Innovationen, so meine Argumentation, basieren auf Vorwissen, welches erst dann Möglichkeiten eröffnet. Das "Vorwissen" meiner Zweitmeinung erntete auch nur bedenkliches Kopfschütteln, was aber meiner Begehrlichkeit und konkreten Umsetzung keinen Einhalt gebot.

Frei nach dem Motto:

Manchmal passt und gelingt es also in Ursache - und Wirkungsverhältnissen zu denken, denn jeder Gedanke strebt seiner Verwirklichung an.

Harald Schmereim

Tri-Bike-Run

Hückeswagen 2025 - Vom Triathlon zum Duathlon

(Bericht von Anja Anja Callegari)

Auch in diesem Jahr war unser Verein beim traditionsreichen Triathlon in Hückeswagen vertreten – diesmal allerdings unter besonderen Vorzeichen.

Durch den anhaltenden Regenmangel der letzten Monate führte die Bever nur noch weniger als die

Hälfte ihres üblichen Wasserstands.

Ein Schwimmen wäre unmöglich

gewesen – zu groß die Gefahr, knietief im Schlamm zu versinken.

Die Veranstalter entschieden daher, aus dem Triathlon einen Duathlon zu machen. So lautete die Distanz für die Oberliga Frauen:

Lauf: 2,5 km – Rad: 18 km – 2.

Lauf: 5 km.

Wir gingen mit drei Athletinnen in der NRW TV Oberliga Frauen an den Start.

Alle meisterten die ungewohnte Kombination aus kurzem Auftaktlauf, bergiger Radstrecke und abschließendem 5-km-Lauf erfolgreich.

Trotz der Änderungen war es eine sehr gelungene Veranstaltung.



Die erfolgreichen Finisher der SG: Isabell Kaiser, Heike Aehling, Anja Callegari (v.l.)

Wir gingen mit drei Athletinnen in der NRW TV Oberliga Frauen an den Start. Alle meisterten die ungewohnte Kombination aus kurzem Auftaktlauf, bergiger Radstrecke und abschließendem 5-km-Lauf erfolgreich.

Trotz der Änderungen war es eine sehr gelungene Veranstaltung.

Ergebnisse

Anja Callegari: 1:26:18, Platz 6 in ihrer Altersklasse

Heike Aehling: 1:27:40, Platz 2 in ihrer Altersklasse

Isabell Kaiser: 1:32:50, Platz 18 in ihrer Altersklasse

Mannschaftsplatz: 23, hinter dem Bocholter WSV und vor TuS Breitscheid

Tri-Bike-Run

Triathlon Xanten 2025 (Bericht von Jürgen Kössler)

Der Sommer gab noch mal alles, als wir am 07. September bei traumhaftem Wetter unseren letzten Triathlon der Saison absolviert haben. Wir, das waren Achim Kowalski, Stefan Haane und ich. Wir starteten noch mal über die Olympische Distanz (1,5 km schwimmen, 42 km Rad und 10 km Laufen) und aufgrund der unterschiedlichen Altersgruppen auch zu unterschiedlichen Startzeiten.



Stefan Haane, Achim Kowalski, Isabell Kaiser, Barbara Bruns, Julia Schmäing, Sabine Friele (v.l.) als mentale Unterstützung, Jürgen Kössler

Wir, das waren natürlich auch unsere Liga-Damen, die ihren letzten Start in der Oberliga hatten und wie ich fand, sich TOP geschlagen haben. In der ersten Saison galt es es Wettkampferfahrung zu sammeln und der Spaß und die Freude standen im Vordergrund. Am Start in Xanten über die Strecke von 500 m schwimmen, 20 km Rad und 5 km Laufen waren Julia Schmäing

in einer Zeit von (01:11:18) Isabell Kaiser (01:18:41) und Barbara Bruns (01:25:51). Stefan Haane unterstrich seine guten Leistungen in diesem Jahr mit einer Zeit von (02:21:51) und Achim Kowalski beendetet den Wettkampf in einer Zeit von (03:06:51).

Eigentlich war ich auch sehr gut ins Rennen gestartet und es lief über alle 3 Distanzen recht gut. Ich beendete den Wettkampf in einer Zeit von (02:39:21) und umso überraschter war ich, dass ich auf der Ergebnisliste als DISQUALIFIZIERT geführt wurde. Ich gehe davon aus, dass ich auf der Radstrecke wohl einen Fahrfehler begangen habe und das zur Disqualifikation geführt hat. Das hätten mir die Schiris anzeigen müssen und ich hätte auch Einspruch einlegen können. Ärgerlich war es dann am Ende doch, denn mein 3. Platz in der AK war somit futsch. Da kann man nichts machen, zeigt mir nur, einfach noch mal auf die Ergebnisliste schauen und Einspruch einlegen.

Egal, ein schöner Wettkampf war es trotzdem.

Tri-Bike-Run

Saisonbericht TRI Liga NRW 2025

Oberliga Damen – Siegerinnen des strahlenden Lächelns

Unsere Damen haben ihre allererste Ligasaison erfolgreich gemeistert – und das mit viel Herzblut!

Die Saison endete auf Platz 28 in der Oberliga – und auch wenn es nicht fürs Podium reichte, strahlte das Team bei jedem Start mit voller Energie. Zahlen und Platzierungen waren zweitrangig – entscheidend war die Freude, mit der jede Athletin ins Rennen ging.

Ob Hitzeschlacht, Nervosität vor dem Start oder frühes Aufstehen am Sonntagmorgen – die Damen haben immer alles gegeben und das Lächeln nie verloren.

Landesliga Mitte Herren – Platz 11, starkes Ergebnis!

Unsere Herren präsentierten sich in der Landesliga Mitte von ihrer besten Seite. Mit konstant guten Leistungen über die gesamte Saison hinweg landeten sie auf einem hervorragenden 11. Platz – ein starkes Ergebnis in einem engen Teilnehmerfeld!

Ob Sprint- oder Kurzstrecke, das Team ging bei jedem Start an seine Grenzen und bewies immer vollen Einsatz.

Ausblick:

Jetzt heißt es: Motivation mitnehmen und im nächsten Jahr wieder angreifen – mit Teamgeist und Spaß am Sport! Wir freuen uns schon auf die Saison 2026 – und wer Lust hat, selbst Teil des Teams zu werden, ist herzlich eingeladen, bei uns reinzuschnuppern.

Schnüre deine Schuhe und lauf mit bei der SG Borken!

Tri-Bike-Run



Tri-Bike-Run



Tri-Bike-Run

24h Lauf in Reken – 24 Stunden laufend Gutes tun!

(Bericht von Frank und Claire Streuer)

Am 12./13.09.2025 war es wieder soweit. Der 24h Lauf in Reken 2025 stand an. Nachdem wir, meine Tochter Claire und ich, im letzten Jahr das erste Mal dabei waren, wollten wir auch dieses Jahr wieder ein paar Kilometer für den guten Zweck laufen.

Unser Ziel war es dieses Mal etwas mehr zu schaffen als im letzten Jahr.

Es war wie letztes Jahr ein ganz besonderes Erlebnis. Viele Teilnehmer/innen haben dieses Jahr wieder auch vor Ort übernachtet, um auch mitten in der Nacht noch ein paar Runden zu sammeln und sich zwischendurch mal ausruhen zu können.

Auch wir hatten uns das Wohnmobil von meinen Eltern geliehen und es uns direkt bei Start und Ziel darin gemütlich gemacht.



Claire und Frank Streuer



**Viel Läuferinnen und Läufer waren
am Start.**

Und dann ging es pünktlich um 16 Uhr auch schon los auf den 2,4 km Rundkurs, der auch gleichzeitig 30 Höhenmeter mit sich bringt. Bei vielen netten Gesprächen wurde Runde um Runde abgespult.

Die Veranstalter sorgten zusätzlich mit ihrem Rahmenprogramm für Abwechslung und gute Stimmung an der Strecke. So spielten verschiedene Bands, um 22 Uhr gab es eine große Feuershow und um Mitternacht einen Sektempfang.

Auch für Verpflegung war bestens gesorgt. Auf der Strecke waren Jungs mit einer fahrbaren Grilltonne und immer frischen Würstchen unterwegs und bei Start und Ziel gab es auch durchgängig leckeres Essen und

Tri-Bike-Run

Fortsetzung Reken

natürlich zu trinken um Energie zu tanken.

Im Mittelpunkt stand aber natürlich das Kilometer-Sammeln für den guten Zweck. Jeder und jede war deshalb auch doppelt so ehrgeizig und war selbst überrascht von den eigenen Ergebnissen.



Ein Lauf durch die Natur

Nachdem Claire im letzten Jahr 14,4 und ich 24 km geschafft hatten, haben wir es dieses Mal zu 21,6 bzw. 52,8 km gebracht. Insgesamt haben wir mit den Läufer/innen der SG in diesem Jahr über 1000 km zusammen gelaufen. Wir waren somit alle ein Teil von den 2513 Gesamtteilnehmern, die mit insgesamt 19116 Runden 45878,4 km gelaufen haben.

Es hat uns wieder viel Spaß und Freude gemacht und wir werden nächstes Jahr wieder mit dem Ziel kommen, etwas mehr zu schaffen als dieses Jahr.

Wenn auch ihr etwas für den guten Zweck tun möchtet, kommt doch mit und meldet euch für den 24h Lauf in Reken in 2026 an!

„Jeder Kilometer zählt“

Sportliche Betätigung gesucht?
Dann hin zur
SG Borken

Verstorben

Josef Nubbenholt



(ft) Durch einen schrecklichen Verkehrsunfall wurde Mitte Oktober unser langjähriges Mitglied Josef Nubbenholt aus dem Leben gerissen. Er wurde 73 Jahre alt.

Im Jahr 2001 trat Josef Nubbenholt in die Sportgemeinschaft Borken ein. Schon schnell befasste er sich mit den neun Medien und wurde als Administrator ein wichtiger Baustein in der öffentlichen Darstellung des Vereins. Sein Bestreben war es immer, Synergien zu nutzen im Sinne des Sports. So war es eine Herzensangelegenheit für ihn, größere Sportsysteme zu schaffen. Heißt: Die Fusion zwischen mehreren Vereinen um sie zukunftsorientiert aufzubauen.

So kam es auch dazu, dass sich der TuS und die Sportfreunde zur neuen SG Borken zusammenschlossen. Mit großer Freude stellte er auch fest, dass sich der Tanzsport und der Behindertensportverein der SG anschlossen.

Mit großem Elan leitete er zudem als 1. Vorsitzender den Stadtsportverband Borken mit seinen 17.000 Mitgliedern. In dieser Funktion war er maßgeblich am Sportentwicklungskonzept der Stadt Borken in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln beteiligt. Die SG Borken verliert mit Josef Nubbenholt einen fleißigen Arbeiter im Sinne des Sports.

Wir werden ihm ein ehrendes Gedenken bewahren.



**Gern ehrte Josef Nubbenholt (r.)
verdiente Sportler.**

*SG Borken –
Dein Verein*

Mein Verein - Meine Stadt



BORKEN
KREISSTADT

Sport verbindet

45 Jahre

(ft) Herzlichen Glückwunsch. 45 Jahre besteht die Montags-Trimmgruppe der Männer in diesem Jahr. Wenn das kein Grund ist, einmal über die Schritte, die diese Gruppe im Laufe der Jahre gemacht hat, nachzudenken ...

Am 28. August 1980 startete das Unternehmen Breitensport bei den Sportfreunden Borken.

Etwa vier Wochen vorher war die Idee am Tresen im Vereinslokal „Zum Haspel“ geboren worden, eine Trimm-Dich-Gruppe zu installieren.



Die engagierte Truppe vor Jahren

„Warum zahle ich eigentlich Mitgliedsbeitrag bei den Sportfreunden, wenn ich selbst gar keinen Sport mache?“, hatte Walter Enck in einem Gespräch am Tresen laut nachgedacht. Zuvor schon hatte er sich zwar beim Fußballspielen in der Halle versucht, aber festgestellt, dass die Jungs viel zu ungestüm und ehrgeizig zur Sache gingen. Das war nichts für ihn.

Also wünschte er sich eine sportliche Betätigung, die nicht nur ihm, sondern auch einigen anderen, die ähnlich dachten, Spaß machen könnte.

Kurzfristig machten er und Friedhelm Triphaus einen Versammlungstermin im Vereinslokal aus. Und tatsächlich kamen auch etwa 10 Interessierte.

Sie alle hatten vor, regelmäßig Sport zu treiben. Übungsleiter sollte Bruno Roggenkamp werden. Das klappte aber nicht, da Bruno seine Interessen in anderen Bereichen besser verwirklichen konnte. So stellte sich Friedhelm Triphaus zunächst zur Verfügung, nicht im Entferntesten ahnend, dass er in 45 Jahren

45 Jahre

Fortsetzung 1

weiterhin diesen Posten bekleiden sollte.

Und wie das so ist, können die Trimmer auf eine äußerst abwechslungsreiche und mit vielen schönen Erlebnissen gespickte Sportzeit zurückblicken.

Oftmals ist es bei heutigen Zusammenkünften noch so, dass man sich über die gemeinsamen Erlebnisse gern austauscht.

So berichtete Thomas Kutsch in der damaligen SF-INFO Nr. 82 im Jahre 1996 von einer Reise mit den Trimmern nach Ameland:

Als ich einmal nach Ameland fuhr

Gut gelaunt, voller Erwartung und pünktlich trafen wir uns zur Abfahrt. Anfangs



Der Dümmersee war auch ein Ziel der Trimmer.

klappte die Fahrt reibungslos. Die Stimmung an Bord des Busses war hervorragend. Zwei Staus

auf der Autobahn verzögerten die Fahrt erheblich. Der Uhrzeiger rückte unerbittlich gegen die Abfahrtszeit der (letzten!) Fähre. Versuche, etwas mit dem „Handy“ zu erreichen, scheiterten am „schwarzen Loch über Westfriesland“. Durch einen Anruf von einer Tankstelle alarmiert, sicherten uns zwei einflussreiche Persönlichkeiten zu, die Fähre auf uns warten zu lassen. Wie groß dieser Einfluss war, konnten wir genau erkennen, als wir uns mit 15 Minuten Verspätung dem Anleger näherten. Die Fähren war sehr gut zu sehen, störend waren nur die ca. 300 Meter Wasser zwischen uns und dem Schiff, das Kurs auf Ameland genommen hatte. Das blanke

45 Jahre

Fortsetzung 2

Entsetzen der Reiseleitung wich schnell einem erleichterten Lächeln. Es fuhr noch eine Fähre, die uns tatsächlich mitnahm.

Die Einquartierung in der Unterkunft, die sich von Haralds Beschuss (er holte mit dem Fußball eine Wandleuchte aus der Halterung) der letzten Reise gut erholt hatte, war recht problemlos. Nur ein Sportfreund musste lange vergeblich seine Schlafstätte suchen, bis ihm ein anderes Zimmer Hilfe und Asyl in seiner schwierigen Lage bot.

Der Rest war wie erhofft. Das Meer war noch da, Verpflegung und Betreuung waren mustergültig. Ein vielfältiges Programm wurde geboten: Land und Leute, Geschichte der Insel, Brauchtum und die einzigartige Fauna und Flora wurden besichtigt und erfahren – natürlich mit dem Fahrrad. Besonders eindrucksvoll war



**Die Macher des Boßels: Dieter Rahlmann, Christof Schmiechen,
Heinz Göllner (v.l.)**

das Manöver mit dem Rettungsboot, das, verfolgt von Tausenden von Zuschauern, gezogen von zehn Pferden auf einem Kettenfahrzeug, donnernd den Deich hinaufgezogen wurde –

ein nicht alltägliches Erlebnis. Aber schnell verging die Zeit. Alle waren sich nach glücklicher Rückkehr in Borken einig: Die Erwartungen, Hoffnungen und Wünsche, die in diese Fahrt gesteckt wurden, hatten sich erfüllt.

Dank allen Teilnehmern fürs Mitmachen – ein besonderer Dank gilt dem Leitungsteam Friedhelm, Manfred, Karl und Harald.

45 Jahre

Fortsetzung 3

Unvergessen sind auch die vielen vielen Boßeltouren, die die Gruppe unternahm. Mit Dieter Rahlmann, Christof Schmiechen und Heinz Göllner warn hier Leute am Werk, die in jedem Jahr wussten, wie man die Trimmer zu sportlichen Leistungen einerseits, andererseits aber auch zu viel Spaß anhalten konnte.

Weitere Reisen waren u.a. Fischen im Allgäu, mehrmals Whitstable,(England), Neuharlingersiel, Dümmersee, mehrmals Segeln im Ijsselmeer (Niederlande). Dass zudem viele viele jährliche Pättkesfahrten in dem schönen Münsterland unternommen wurden, ist selbstverständlich.

Daneben stand das Sportabzeichen ebenfalls jährlich auf dem Terminplan der Trimmer.

Jeder war bemüht, sein Bestes zu geben. Dafür ackerten die Montagssportler, bis sie schließlich den gewünschten Erfolg einstecken konnten.

Bei der gemeinsamen Sportlerehrung durften sie dann ihre Urkunde entgegennehmen. So entstand in diesen vergangenen Jahren eine echte Gemeinschaft, die sich gern zum Sport trifft und sich anschließend bei einem erfrischenden Getränk zu einer, wie sie es nennen, „Nachbesprechung im Club-heim trifft.



Ganz beliebt waren die Pättkesfahrten.

Diese Treffen wurden in letzter Zeit nicht einfacher, weil ihnen durch die Stadtverwaltung der über 40-

jährige gewohnte Sportort, die Dreifachhalle, genommen wurde und sie in die neue Marienturnhalle umgesiedelt wurden. Das bedeutet, dass sie jetzt mit dem Fahrrad durch die halbe Stadt fahren müssen, oder aber mit dem Auto, was die CO₂- Belastung erhöht. Ebenfalls ist das nahe gelegene Clubheim nicht mehr so

45 Jahre

Fortsetzung 4

schnell erreichen können, sondern unsere Trimmer müssen weitestgehend durch die Stadt fahren, um sich zu treffen. Besonders im Winter dürfte das schwierig werden. Dadurch erfolgt demnach ein gravierender Einschnitt in die Gemeinschaft.



Unvergessen bleiben die Segeltörns auf dem IJsselmeer.

Traurig mussten sie im Laufe der Jahre von lieben Weggenossen im Laufe der Jahre Abschied nehmen. So denken sie gern an

Walter Enck, Heinz Göllner, Alois Kreyerhoff, Hubert Passerschröer und Klemens Vlaßwinkel zurück.

Auch nach 45 Jahren ist die Gruppe sehr gefestigt. Man trifft sich gern und treibt gern gemeinsam Sport. Spaß und Geselligkeit, häufig gebrauchte Attribute, stehen hier im Vordergrund.

Nur ganz selten, eigentlich nie, fallen Sportstunden aus. Schön, dass im Vertretungsfalle des „normalen“ Übungsleiters als Reserve Thomas Kutsch zur Verfügung steht, der ebenfalls mit großem Engagement die Montagstrimmer zu sportlichen Leistungen anhält.

Tanzsport

Erleben Sie einen besonderen LineDance-Nachmittag mit der französischen Star-Trainerin und Choreographin **Agnes Gauthier**!

Im April 2026 April nächsten Jahres wird der Tanzsport eine neue Art von Veranstaltung ausrichten: Ein LineDance Café.

Das Ganze wird eine Nachmittagsveranstaltung in der Doppelsporthalle im Trier und dem angrenzenden Vereinsheim werden.

Wann: Samstag, 25. April 2026, 15:00 - 20:00 Uhr (Einlass ab 14:00 Uhr)

Wo: Doppelsporthalle "im Trier", Feldmark 5, 46325 Borken

Das erwartet die Teilnehmer:

- Drei exklusive Workshop-Blöcke mit Agnes Gauthier **(Foto)** (Beginner & Fortgeschrittene)
- Insgesamt 60 Tänze für alle Levels
- Internationale LineDance-Atmosphäre
- Kulinarische Köstlichkeiten und Getränke
- Freie Auswahl am Kuchenbuffet ist im Eintrittspreis inkl.
- Getränke werden zu fairen Preisen vor Ort angeboten.

Ob Einsteiger oder erfahrener LineDancer – jeder ist willkommen! Wir freuen uns auf fünf Stunden voller Musik, Bewegung und guter Laune in geselliger Atmosphäre.

Alle 200 zur Verfügung stehenden Karten sind bereits ausverkauft. Unsere Trainerin Ulla Koschinski ist gut in der Szene vernetzt und hat für die notwendige Verbreitung gesorgt.

Außerdem haben wir den Kontakt zur Agnes Gauthier herstellen können.

Wir werden ca. 400m² Parkett in der Sporthalle auslegen und den Rest mit unseren neuen Teppichfliesen auskleiden, dafür werden noch fleißige Hände gesucht. Engagierte Helferinnen und Helfer sind gern gesehen..

Kontakt dazu an linedance@sg-borken.de.



Tanzsport

Kurse beim Tanzsport

LineDance Einsteiger 1 Zielgruppe: Erwachsene Startdatum: 30.10.2025 Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr Einheiten: 8 × 1,0 h Ort: Sportraum 2 Preis: 40,00 € Leitung: Ulla Koschinski	LineDance Einsteiger 2 Zielgruppe: Erwachsene Startdatum: 30.10.2025 Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr Einheiten: 8 × 1,0 h Ort: Sportraum 2 Preis: 40,00 € Leitung: Ulla Koschinski
Discofox Workshop Zielgruppe: Erwachsene Startdatum: 12.12.2025 Uhrzeit: 19:30 – 21:30 Uhr Einheiten: 1 × 2,0 h Ort: Sportraum 3 Preis: 20,00 € Leitung: Marcel & Nadine Bemerkung: Workshop	Discofox Stufe I Zielgruppe: Erwachsene Startdatum: 01.11.2025 Uhrzeit: 18:30 – 19:30 Uhr Einheiten: 6 × 1,0 h Ort: Sportraum 3 Preis: 35,00 € Leitung: Helga Severing
Discofox Stufe II Zielgruppe: Erwachsene Startdatum: 01.11.2025 Uhrzeit: 19:30 – 20:30 Uhr Einheiten: 6 × 1,0 h Ort: Sportraum 3 Preis: 35,00 € Leitung: Helga Severing	Nappydancers Zielgruppe: Kind + Erw. Startdatum: 09.11.2025 Uhrzeit: 10:00 – 10:45 Uhr Einheiten: 8 × 0,75 h Ort: Sportraum 3 Preis: 50,00 € Leitung: Imogen Flöder-Sicking
Tanzkurs Stufe I Zielgruppe: Jugend / Erwachsene Startdatum: 23.11.2025 Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr Einheiten: 8 × 1,5 h Ort: Sportraum 3 Preis: 50,00 € Leitung: Britta Schlüter	Tanzkurs Stufe II Zielgruppe: Jugend / Erw. Startdatum: 23.11.2025 Uhrzeit: 19:30 – 21:00 Uhr Einheiten: 8 × 1,5 h, Ort: Sportraum 3, Preis: 50,00 € Leitung: Britta Schlüter

Einladende Örtlichkeiten



Das Clubheim „Treff im Trier“ lädt ein zum Verweilen. Besonders samstags bei den Bundesligaspielen oder in der Woche beim Anschauen der Champions-League



Auf einer gepflegten Rasenfläche macht das Fußballspielen richtig Spaß.

Vom Tennis

Herren 30 schaffen den Aufstieg

(hw) Im ersten Jahr der Teilnahme am Meisterschaftsbetrieb schafften die Herren 30 der SG Borken den direkten Aufstieg in die 1. Kreisklasse. Mit fünf Siegen,



Ein Teil der erfolgreichen Truppe

einem Remis und nur einer Niederlage wurde der Aufstieg perfekt gemacht. Im nächsten Jahr ist der nächste Aufstieg anvisiert. Mit der gezeigten mannschaftlichen Ge-

schlossenheit und Begeisterung sollte dies möglich sein. An diesem Erfolg waren folgende Spieler beteiligt:

Aleksandar Perisic, Dustin Dathe, Peter Rademacher, Michael Schnipper, Christian Schnipper, Jan Feldmann, Steven Höing, Klaas Feser, David Dathe und Vitor Serfim

Tennis und viel mehr Bei der SG Borken

Vom Tennis

Die Donnerstagsrunde bedankt sich bei Uwe Martin

Seit mehr als 20 Jahren treffen sich begeisterte Tennisspieler donnerstags um ihren schönen Sport auszuüben. Im Laufe der Jahre beteiligten sich immer mehr Spieler.



Mit großer Konstanz sind die Tennisspieler auf dem Court.

Bis heute ist die Gruppe auf 17 Spieler angewachsen. Die Spielpaarungen werden immer aktuell am Spieltag ausgelost. Sollte jemand das „Glück“ haben Tennis einzeln spielen zu müssen, haben einige Spieler plötz-

lich „Rücken oder Knie“.

Damit alle diesen Donnerstag genießen können, muss es einen Organisator geben. Uwe führt diese Tätigkeit mit wahrer Begeisterung aus. Mit viel Geduld schafft er es immer wieder die Einsatzregeln zu erläutern. Was nicht immer leicht ist. Viele Jahre Engagement sind nicht immer selbstverständlich.

Danke Uwe

Daher bedankte sich die Mannschaft mit einem Überraschungspaket „800 Jahre Stadt Borken“ auf der Tennisanlage der SG TA 77 Borken.

Die Jagd um die gelbe Kugel

Bilder vom Billard



In einem solchen Ambiente sitzt jeder Stoß.



Gefunden

(ft) Bei einer längst überfälligen Aufräumaktion in meinem Arbeitszimmer fiel mir das folgende Gedicht in die Hände. Einen Verfasser konnte ich nicht ausmachen. Zum Jahresende, und vielleicht nicht nur zu dem, so meine ich, ein paar passende Gedanken:

Hoffnungslicht

Das Leben bremst uns öfter mal,
die Konsequenzen sind fatal.

Doch bringt es nichts, wie wild zu
fluchen

Bei irgendwem die Schuld zu su-
chen,
denn so ein wütendes Verhalten
wird die Menschheit weiter spal-
ten.

Viel zu viel steht auf dem Spiel,
Zusammenhalt, das ist das Ziel,
nicht jeder hat die gleiche Sicht,
nein, das müssen wir auch nicht...

Die Lage ist brisant wie selten,
trotz allem sollten Werte gelten,
und wir uns nicht die Schuld zuwei-
sen,
es hilft nichts, wenn wir uns zerrei-
ßen.

Keiner hat so weit gedacht,
wir haben alle das gemacht,
was richtig schien und nötig war,
es prägte jeden dieses Jahr.

Für alle, die es hart getroffen,
lasst uns beten, lasst uns hoffen,
dass diese Tage schnell vergeh'n
und wir in bessre Zeiten seh'n.

Ich persönlich glaube dran,
dass man zusammen stark sein
kann...

Für Wandel, Heilung Zuversicht
zünd mir an ein Hoffnungslicht.



Wer hilft mit?

(ft) Wie an anderer Stelle in diesem Magazin

berichtet, veranstaltet der Tanzsport im April eine Großveranstaltung in der Doppelhalle.

Dazu wird der Boden abgedeckt mit einem Spezialbelag.

Hierzu werden noch tatkräftige Hände benötigt. Wer hat Zeit und Lust sich an diesem lohnenswerten Projekt zu beteiligen?

Anmeldungen gern unter line-dance@sg-borken.de

Save the date

Am Mittwoch, den 21. Januar 2026, um 19 Uhr im G.u.f.i, erfährst DU alles, was du wissen musst, um endlich dein Wunschgewicht zu erreichen – ganz ohne JoJo-Effekt und ohne Verzicht.

Referentin: Rita Schroer

Kosten: 15€

Neuer Kalender

Miteinander reden ist nie verkehrt. Durch den geäußerten Wunsch von Karl-Heinz Bauer zur Anlage einer Wildblumenwiese, wurde ein Arbeits-einsatz der SG und des Natur- und Vogelschutzvereins geplant (das SportGespräch berichtete) und eine



Heimische Natur im Blick

Wildblumenwiese erfreute drei Jahre lang Herz und Auge. In diesem Jahr bittet nun der Natur- und Vogelschutzverein um Unterstützung: Durch den Verkauf eines hochwertigen Kalenders „Heimische Natur im Blick“ mit hochklassigen Bildern des Naturfotografen Hans-Wilhelm Grömping sollen geplante Naturschutzprojekte möglich gemacht werden. Erhältlich ist das Werk zum Preis von 7 Euro ab dem 27. Oktober

Zu erwerben bei u.a. Blumenhaus Wansing; Foto Cassee, Propsteibüro, Touristinfo, Haddick und Sohn, Eggers

Und ich sach noch...

„Nä, nä, nä“sacht Jupp, als ich ihn auf ‘n Platz traf, „datt glaubs ja nich.“

„Watt hasse denn?“, frach ich zurück.

„Also“, legt Jupp los, „vor einigen Tagen war datt Wetter richtig super zum Grillen. Und ich denk so: Da kannse ja die Jungs mal einladen, die immer so fleißich hier am Platz arbeiten. Die haben et verdient.“

„Und“, frach ich, „hasse datt auch gemacht?“

„Klar“, sacht Jupp, „und alle haben zugesacht. Meine Frau hatte auch nix dagegen.“

„Datt is schon mal viel wert“, sach ich so.

„Jedenfalls“, fährt Jupp fort, „ich los nach’n Supermarkt ‘n paar Würstkes holen. Et war verdammt voll da. Na, ja, denk ich: Augen zu und durch.“

„Datt kann ich mir gut vorstellen“, sach ich so.

„Ich also Würstkes in ‘n Korb. Dann ab nach de Kasse. Ach, denk ich, is so warm heute. ‘n Eis wär nich schlecht. Also, ab in ‘n Korb und stell mich inne Reihe. Sechs Leute vor mir.“

„Datt geht ja noch“, sach ich so.

„Klar geht datt“, sacht Jupp, „hab ich mir auch gedacht. „Aber jetzt kommt et. Zuerst klappte alles ganz gut. Aber dann ging et los! Zwei vor mir steht ne junge Frau, die hatte vergessen Tomaten abzuwiegen. Da musste die Kassiererin selbs datt Zeuch abwiegen.“

„Is mir auch schon mal passiert“, bekenn ich.

„Kann ja sein“, erzählt Jupp weiter.

„Ich hatte nur Angst um mein Eis, watt ich im Korb hatte. Zwei vor mir ‘n

Mann, der hatte wohl für die ganze Nachbarschaft eingekauft. Ich glaub 120 Euro oder so. Und dann die alte Frau vor mir.“

„Watt war denn mit der?“, frach ich Jupp.

„Die packt alles auf ‘t Band, die Kassiererin tippt alles ein und die Frau packt ein. Ungefähr auf der Hälfte nimmt se, ich glaub Sahne, will se in ‘n Korb legen un watt meinse: Klatsch, liegt der Mist auffe Erde. Nä, denk ich, datt kann doch wohl nich wahr sein und denk wieder nur an datt Eis in meinem Korb, bei dem Wetter.“

„Ja, und wie ging et dann weiter?“, forder ich Jupp auf.

„<Entschuldigung, Entschuldigung, Entschuldigung>, sacht die Frau. Un die Kassiererin kuckt entsetzt ausse Wäsche. Jedenfalls nimmt se sonne Küchenrolle un fängt an, den Mist aufzuwischen. Un ich steh dahinter mit meinem Eis. Un et dauert un dauert.“

„Ich kann mir vorstellen, datt die Kassiererin ganz schön sauer war“, vermutete ich.

„Datt glaub ich auch“, sacht Jupp. Aber jez kommt et: So richtig passt keiner auf die Frau auf. Die is auf einmal verschwunden. Hat ihren Korb mitgenommen un is wech. Ja, da hättse die Kassiererin aber mal seh’n sollen. Die hinterher, aber sie findet se nich. Auf und davon. Nich bezahlt und wech.“

„So kannse auch billich einkaufen“, sach ich so.

„Und mein Eis konnte ich nachher trinken“, sacht Jupp.

Friedhelm Triphaus

SG – kurz notiert

Zusammengestellt von Friedhelm Triphaus

„**S**o lässt sich auch gut Sport treiben“, freute sich **Josef Fishedick**, als er an einem von **Uli Kastner** vorbereiteten Abendimbiss nach dem Montagssport teilnahm.

„**U**ns hat man auch die Halle weggenommen“, berichtete **Ercan Dogan** über eine Maßnahme der Stadtverwaltung.

„**A**m besten ist es, wenn ihr alle zum Schützenfest geht und da nicht nur die <Nachbesprechung> macht“, forderte **Heiner Triphaus** seine Sportkollegen auf. erkennt.

„**A**uch dieses Jahr soll es wieder ein<Übungsleiter-Dankeschön> geben“, stellte **Heike Pätzold** ein gemeinsames Frühstück in Aussicht.

„**H**erzlichen Dank für eure Mithilfe als Streckenposten beim City-Lauf“, vergaß **Arno Becker** die fleißigen Helfer nicht.

„**W**ir leben Darts! Wir sind groß – Unsere Sportanlage auch: Wann kommst du zu uns?“ fragen die Darter auf Instagramm.

„**L**eider muss nach derzeitigem Stand unser geliebter Sport ausfallen“, bedauerte **Richard Robers** die nur zögerliche Zusage zum Montagssport.

SG Borken – Ein Verein im Zentrum



Buß Solar ermöglicht eine ökologisch und ökonomisch sinnvolle Nutzung von landwirtschaftlichen Freiflächen mit Hilfe modernster Solar-Technik.

AUS DER REGION. FÜR DIE REGION.

✉ info@buss-solar.de

☎ +49 2861 82526-0

🌐 www.buss-solar.de

📍 Buß Solar GmbH

Nordring 82

46325 Borken



**SANITÄTSHAUS
BEERMANN** GmbH
Reha- und Orthopädie-Technik

www.sanitaetshaus-beermann.de



6x
in Ihrer
Nähe



› **Orthopädietechnik**
› **Reha-Technik**

› **Sanitätsfachhandel**
› **Wundmanagement**

› **Beratungszentrum
für Lymphologie**

STANDORT BORKEN 1

Ahauser Straße 2a
46325 Borken
Tel. +49 (0) 28 61 – 91 39 1

STANDORT BORKEN 2

Am Boltenhof 2
46325 Borken
Tel. +49 (0) 28 61 – 60 47 81

STANDORT AHAUS

Fuistingstraße 68a
48683 Ahaus
Tel. +49 (0) 25 61 – 97 99 08 0

STANDORT RAESFELD

Borkener Straße 15
46348 Raesfeld
Tel. +49 (0) 28 65 – 20 43 73 4

STANDORT VREDEN

Königstraße 7
48691 Vreden
Tel. +49 (0) 25 64 – 39 06 90

STANDORT RHEINE

Altenrheiner Straße 30
48429 Rheine
Tel. +49 (0) 59 71 – 79 64 61

#cooleAusbildung

Pump up your future!

Wir bilden dich aus.

BÖRGER®



Börger GmbH | Borken-Weseke | T: 02862 / 9101-600 | E: azubi@boerger.de | www.boerger-ausbildung.de

