

„Über den eigenen Schatten
springen“
Ist die einzige Sportart, um
dem Problem Übergewicht
dauerhaft zu begegnen.“

(F. Domenz)

Ernährungsberatung bei
Übergewicht,
Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
Fructose-, Lactose-,
Histaminintoleranz

Annette Niehaves
Tel. 0 28 67/91 59
46325 Borken
www.ernaehrung-for-you.de

D i M i T r i s

Mittwochstrimmer unter(wasser)wegs

(ft) Da bewahrheitet sich mal wieder der Text des alten guten Volksliedes: "Eine Seefahrt, die ist lustig...". Oder war es doch nicht so lustig?

Egal. Es kommt immer auf die Sichtweise an.

Jedenfalls war die rührige Trimmergruppe auch in diesem Jahr wieder mit mehreren Padelbooten unterwegs auf der Bocholter Aa. Und, wie man sieht, hatten die Protagonisten ihren Spaß.



Am Wehr ging es auf Tauchstation.



Die Verpflegung musste gekühlt werden.



Gleich zwei Boote wurden versenkt.



Paddeln sieht eigentlich anders aus.



Es geht auch anders.



Friedliche Koexistenz

Kantersieg

(ft) Wenn das kein Kantersieg ist!?

Mit 14:1 schoss unsere 1. Mannschaft am 7. Spieltag Erkerschwick II aus der Netgo-Arena. Fünf Mal durfte sich dabei Daniel Ebbing **(Foto)** in die Torjägerliste eintragen.



Schon nach 16 Minuten stand es durch Basti Bone und Daniel Ebbing 2:0. Basti Bone und Freddy Arnold-Hallbauer erhöhten sogar auf 4:1 (nach einem zwischenzeitlichen Treffer für

den Gast) zur Halbzeitpause.

Und danach ging es Schlag auf Schlag: Zweimal Patrick Keulertz und Daniel Ebbing schlugen zu – 7:1. Daniel Ebbing, Jannik Bone und nach mal Daniel Ebbing schraubten die Latte auf 10:1.

Wieder Daniel Ebbing, Marcel Kröger, Niklas Bellen und noch einmal Marcel Kröger trugen schließlich zu diesem unglaublichen Ergebnis, das wohl so schnell nicht wieder vorkommt, bei.

Schiedsrichter Gerd Schulte hatte am Ende sein Notizbuch voll. Und die Zuschauer, zumindest die aus Borken, verließen ungläubig staunend ob dieser Vorstellung das Sportareal.

*Gezielter Sport
SG Borken*

Trainingsaufwand

(ft) Das kann sich sehen lassen. Oder: „Von nichts kommt nichts“, wie es im Allgemeinen heißt.

Von Januar bis Oktober dieses Jahres leistete

Jürgen Kössler auf dem Rad in 202 Stunden 5758 Trainings-Kilometer, 86 Stunden lief er in seinen Laufschuhen 941 Kilometer



und schwamm während des Jahres in 82 Stunden, die er im Wasser verbrachte 181 Kilometer, also insgesamt 370 Stunden mit 6880 Kilometern.

Alle Achtung!

„Aber, es hat sich gelohnt“, lautete sein Fazit.

*Runter vom
Sofa,
hin zu einem der
vielen Angebote
der SG Borken*

Billard

Norddeutscher Meister kommt von der SG-Borken

(mh) „Break the Limits!“ Das war das Motto der ersten offiziellen Norddeutschen Billardmeisterschaften für körperbehinderte Menschen.

Dieser Aufforderung folgten gleich zwei der Borkener Queue-Artisten. Roland Pauli und Marc Hinsel machten sich nebst anderen 37 Teilnehmern aus ganz Deutschland auf den Weg nach Hamburg.

Ein so noch nie da gewesenes Turnier für körperbehinderte Menschen erwartete die Sportler. Nicht nur, dass die Sponsoren die Kosten für Anreise, Hotel und einen Teil der Verpflegung übernahmen, es gab auch ein top vorbereitetes und barrierefreies Spiellokal mit 16 Pooltischen, einen Livestreamtable, der auf Sportdeutschland.tv ausgestrahlt wurde und eine Tombola zugunsten des Handicapbillards.

Am Samstag stand zunächst 8-Ball auf dem Turnierplan. Es wurde im 5er Gruppensystem gespielt. Die zwei besten Spieler der Gruppe, qualifizierten sich für die letzten 16 in der KO Runde.

Roland Pauli konnte mit 2 Siegen in der Gruppenphase leider nur den 3. Rang erreichen und schied nur aufgrund der schlechteren Spieldifferenz knapp aus.

Marc Hinsel konnte mit vier Siegen in der Gruppenphase ungeschlagen in das Achtelfinale einziehen. Hier unterlag er aber verdient dem Rollstuhlfahrer Tankred Volkmer, der jeden Fehler von Marc gnadenlos ausnutzte und sich den Sieg sicherte.

Damit durften sich die zwei SG'ler am Samstag früh ins Bett begeben und sich für Sonntag vorbereiten.

Am Sonntag stand dann 9-Ball auf dem Plan. Ein Blick auf die Gruppen verhiess nichts Gutes. Roland und Marc waren zusammen in einer Gruppe, mit dem Viertplatzierten des Vortages.

Beide konnten aber mit einem Sieg in die Gruppenphase starten, bevor das Borkener Duell auf dem Spielplan stand.

Marc Hinsel ging wohl als Favorit in dieses brisante Match, aber man hat wohl versäumt dies auch dem Roland mitzuteilen, der Marc Hinsel kurzerhand mit 3:0 von der Platte putzte.

Damit hatte Roland Pauli mit zwei Siegen alles in der Hand. Er geriet im Folgespiel 0:2



SG-Billardspieler Marc Hinsel (m.) sicherte sich den Titel in Hamburg.

Billard

Fortsetzung

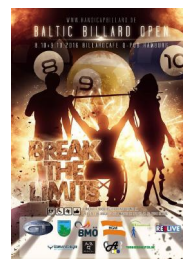
in den Rückstand, aber kämpfte sich bravourös auf 2:2 heran. Roland behielt die Kontrolle und musste mit einem guten Safe aussteigen.

Der Gegner spielte sich über Vorbande aus dem Safe und hatte dabei soviel Glück, dass bei einer Karambolage die 9 gefallen ist und er damit das Spiel gewinnen konnte. Im letzten Spiel der Gruppe musste sich Roland dann dem Viertplatzierten des Vortages leider geschlagen geben und wurde wieder nur knapp Gruppendritter.

Nach der Niederlage gegen Roland, hieß es dann für Marc Gas geben. Und das ist auch gelungen. Mit zwei 3:0-Siegen konnte sich Marc noch den 2. Platz in der Gruppe sichern und zog ins Achtelfinale ein.

Vier Spiele galt es nun noch zu überstehen. Im Achtel- und Viertelfinale ließ Marc seinen Gegnern kaum eine Chance und setzte sich jeweils mit 4:1 durch.

Im Halbfinale hieß der Gegner dann Volker Teuteberg. Gegen den Vortagesieger musste Marc Hinsel dann erstmalig auf dem TV-Table antreten. Die 5.000 Zuschauer am Livestream machten Marc sichtlich nervös und es schlichen sich ein paar leichte Fehler ein. Aber da der Gegner die Fehler nicht nutzen konnte hieß es 3:1 für den SG-Mann.



Roland Pauli (2. Reihe v.u., 2.v.r.) und Marc Hinsel (obere Reihe mitte) nahmen an den Meisterschaften teil.

Im letzten Spiel fand Marc die Form wieder und schoss die Partie von Beginn an zuende und setzte sich dann letztlich verdient mit 4:1 durch.

Im Finale war von der TV-Table-Nervosität nichts mehr zu spüren. Von Beginn an konnte Marc Hinsel seine Chancen nutzen und gewann deutlich gegen Martin Pohli mit 4:0 und sicherte sich damit den Titel „Norddeutscher Meister 9-Ball der körperbehinderten Sportler“. Ein Großer Dank geht von hier aus noch mal an die Veranstalter, Sponsoren und alle Teilnehmer, die dieses großartige und nachahmenswürdige Event möglich gemacht haben.

Trimm-Dich-Gruppe

Trimm-Dich-Radtour 2016 nach Bislich

Die Männer-Trimm-Dich-Gruppe der SG Borken führte ihre 17. Radtour vom 23.-25. September 2016 durch.

Obmann Rudi Bietenbeck hatte als Ziel den schönen Niederrhein ausgesucht. Das Hotel Pooth in Wesel-Bislich war für die Zeit unsere Bleibe.

Bei bestem Wetter fuhren 13 Trimmer nach einem guten Frühstück bei Günter Fishedick zunächst bis Rhedebrügge, weiter über Krommert in das Naturschutzgebiet Büngersche und Dingdener Heide nach Dingden. Dort machten wir in einem schönen Biergarten unsere Mittagsrast. Die Weiterfahrt führte über Ringenberg, Hamminkeln und Diersfordt nach Bislich. Nach einem guten Abendessen im Hotel Pooth verbrachten wir gemütliche Stunden.

Der Obmann überreichte jedem Teilnehmer eine Urkunde. Danach wurde der Toursieger 2016 einstimmig gewählt. Die Wahl fiel auf Franz Schmitt, der das gelbe Trikot überreicht bekam und es auch sofort überstreifte. Bei zünftiger Musik von Manfred Stasch mit dem Akkordeon und kräftigem Gesang aller Trimmer, verlief der erste Abend sehr harmonisch.



Franz Schmitt wurde Toursieger 2016.



Ein gutes Essen hält Leib und Seele zusammen.

Nach gutem Frühstück fuhren wir am folgenden Tag den Deich entlang nach Rees.

In Rees setzten wir mit der Fähre über den Rhein und fuhren linksrheinisch vorbei an Nord- und Südsee in die schöne Stadt Xanten. Dort machten wir einen kurzen Stadtrund-

gang und fuhren dann zum Rheinufer. Anschließend setzten wir mit der Fähre „Keer tröch“ die gerade ihr

25-jähriges Bestehen feierte, nach Bislich zurück. Nach einem gelungenen Abend im Hotel, starteten wir am nächsten Morgen zurück über Schloss Diersfordt, durch das Wildgehege Diersfordter Wald nach Hamminkeln. Am Weikensee wurde im Biergarten „Seerose“ eine verdiente Pause eingelegt. Über Ringenberg ging es auf schönen Radwegen nach Rhedebrügge zur letzten Stärkung in den Landgasthof „Hubertushof“.

Ohne Unfälle und Blessuren kamen alle wohlbehalten und gut gelaunt nach Hause zurück.

Dartsport

Kein leichtes Unterfangen: Nach Sieg im ersten Spiel zahlen unsere Darter Lehrgeld

(kl) Im ersten Saisonspiel gelang unserer neu gegründeten Dartmannschaft der SG Borken ein 13:7-Erfolg über den „Dartclub mitten drin“ aus Gelsenkirchen.

Ab dem dritten Spiel des Abends lag das Team um Kapitän Björn Winkelmann in Führung und gab sie nicht wieder her. Den vorzeitigen Sieg konnte Armin durch ein 2:0 im 18. Spiel sichern und stellte auf 11:7. Das 12:7 und 13:7 durch Björn und Benny bedeuteten einen auch in dieser Höhe verdienten Sieg gegen einen Gegner, der sich sehr fair verhalten hatte und mit viel Spaß bei der Sache war.

Im zweiten Saisonspiel gelang es dann leider nicht erfolgreich weiter zu punkten. Das Spiel musste mit 6:14 gegen den starken Nachwuchs der Atlantis Darters aus Dülmen abgegeben werden. Nach den ersten zwei Blocks (8 Einzel- und 4 Doppel) lagen unsere SG-ler nur zwei Spiele (5:7) zurück. Das änderte sich im dritten Block. Nur noch ein Satzgewinn gelang. Es gab dennoch interessante und spannende Spiele, darunter zwei Bestleistungen (beide von Dülmen): ein Short-Game mit 18 Darts und ein 107-Punkte-Finish.



Dart-Anlage in Borken

Letztendlich war im dritten Saisonspiel nur die Spieleranzahl beider Teams ausgeglichen. Mit sechs gegen sechs ging es in die Partie, doch schon nach dem ersten Einzelblock führten die „Woodpeckers“ aus Datteln mit 6:2. Auch in den vier Doppeln war nur ein Sieg drin. Am Ende setzten sich die Gäste mit 13:7 durch (29:18 Legs). Auf Seiten unserer Mannschaft überzeugte besonders Jürgen Teube, der neben seinen drei 2:0-Siegen im Einzel und dem 2:1 im Doppel mit Petra Limberger auch den einzigen Highscore des Tages erzielte: Er beendete ein Leg von 501 auf 0 Punkte mit nur 18 Darts. Glückwunsch zum „Short Game“! Einen guten Einstand feierte auch Christian Schmeing, der erstmals mit unserer Mannschaft ein Ligaspiel bestritt: „Jane“ gewann zwei seiner Einzel und holte einschließlich Doppel insgesamt sechs Legs für die SG. Aufgrund einiger berufs- und krankheitsbedingter Absagen in unserer Mannschaft konnte das Ligaspiel zum 4. Spieltag bei „Rien ne va plus“ Haltern (angesetzt am 8. Oktober) leider nicht stattfinden. Da es so kurzfristig nicht möglich war, das Spiel zu verlegen, ging das Spiel kampflos an unseren Gegner. Wir hoffen natürlich, dass das eine Ausnahme bleibt.

Weitere Infos, Spieltermine und Ergebnisse unter www.nwdv.com und auf www.facebook.com/SG.Borken.Dart

Kontakt: Björn Winkelmann, Tel. 0176 62 33 86 76 – Klaus Lehmich, Tel. 0160 85 60 57 1

Bike & Run

Zweite Auflage wurde zum Erfolg

(ft) Grandios, was sich bei der zweiten Auflage von Bike & Run abspielte. Und riesen Kompliment für den Lauftreff der SG um ihren Chef Christian Niehaves.

Dabei hatten sie im Vorfeld mit der Örtlichkeit ganz schön zu kämpfen. Wegen der Neubauarbeiten in der NETGO-Arena mussten die Organisatoren sehr sehr kurzfristig eine neue



Die Läufer starteten vor den Radfahrern.

Location ausmachen, um diese super Veranstaltung durchzuführen.

Dabei konnten sich Christian Niehaves, Fabian Hetkamp, Jürgen Kössler und André Pütter, die Drahtzieher auf weitere 40 Helferinnen und Helfer verlassen. Ein Rädchen

griff ins andere. Streckenposten saßen an allen neuralgischen Punkten, die Verpflegungsstände im Zielbereich waren bestens besetzt und auch bei den Anmeldungen klappte alles wie am Schnürchen.

Hinzu kam, dass mit fast 140 Paaren das Meldeergebnis des Vorjahres weit übertroffen wurde. 2015 waren es 95 Pärchen, die sich angemeldet hatten.

Zur Auswahl standen drei Strecken:

- **ROSE 10,5 km Bike + Run**
- **Xenofit Bike + Run Halbmarathon, 21 km**
- **Sparkasse Westmünsterland Bike + Run Marathon, 42 km**



Christof Schmiechen, SG- Breitensportabteilungsleiter, Christian Niehaves und Gabi Schmiechen.

Bike & Run

Fortsetzung 1

Bike and Run, Radfahren und Rennen. Das ist schon eine tolle Geschichte. Da wechseln sich zwei Athleten auf der ausgesuchten Strecke jeweils ab. Einer fährt mit dem Rad, der andere läuft. Die Streckenabschnitte bleiben den Sportlern überlassen. Wichtig: Einer muss immer laufen und beide müssen gemeinsam durchs Ziel kommen.

Eine besonders schöne Geste hatte sich auf der Strecke der Schützenverein Welmeringhook einfallen lassen. Er hatte einen Verpflegungsstand für die Läuferinnen und Läufer aufgebaut und begrüßte mit Musik und einem großen Schild die Teilnehmer. Und diese fühlten sich davon „gepusht“, wie Hannah Bußkönning im Ziel bemerkte.

Übrigens: Die Zeit spielte nicht die entscheidende Rolle. Für den Sieg gab es zwar einen Pokal, der gern entgegen genommen wurde, viel wichtiger aber war der Spaß an der Sache. Und den hatten die Teilnehmer offensichtlich.

Volker Greven führte als Moderator durch das Event und lobte den Veranstalter. „Ich



Nette Begegnung am Rande: Der Welmeringhook grüßt.

meine, die SG hat das sehr gut gemacht und finde, sie hat einen Applaus verdient“, forderte er die Starter vor dem Halb- und Marathon auf. Diese kamen der Aufforderung gern nach und nahmen anschließend die Strecken in Angriff.

Die Taktiken der Paare waren ebenso unterschiedlich, wie die Paare selbst. Einige hatten sich einen zwei-Kilometer-Rhythmus vorgenommen, andere unterteilten die Strecken in Ein-Kilometerabständen, wiederum andere legten sich vorher gar keinen Plan zurecht sondern ließen es alles einmal auf sich zukommen um situativ entschieden zu



Großvater und Enkel: Klaus-Dieter Heuckmann (70) und Justus Ebel (12)

können.

Auch Josef Nubbenholt, 1. Vorsitzender des Stadtsportverbandes freute sich über Bike & Run in Borken: „Ich finde es ganz toll, dass die SG mit dieser Variante des Sports ein neues Highlight geschaffen hat. Das tut der Kreisstadt gut. Großes Lob an Christian Niehaves und seine Mannschaft.“

Bike & Run

Fortsetzung 2

Besonders interessant war die Zusammensetzung einiger Paare: Da gab es beispielsweise eine Gruppe aus Lembeck, allen voran mit Bernd Große Boes als Gästebitter, der mit



Viel Spaß hatte die Gruppe aus Lembeck.

seinem bunt geschmückten Fahrrad und seiner Partnerin Sabrina Boes sowie dem jung vermählten Paar Annette und Hendrik Lienemann die 10,5KM-Strecke anging, ebenso wie das Enkel-Großvater-Paar Justus Ebel (12) und Klaus-Dieter Heuckmann (70), der vermutete: „Wir sind wohl das Paar mit dem größten Altersunter-

schied.“ Und auch das Mutter-Kind-Paar Lisa und Barbara Bruns oder die Teilnahme von Ehepaaren wie Gerlinde Klein-Bong und Jürgen Bong oder Anita und Reinhard Krinke brachten die familiäre und ungezwungene Atmosphäre zum Ausdruck

Und die wurde unisono gelobt. Ebenso wie die Strecke, die durch Marbeck führte. Christian Rogge aus Kleve sprach wohl für viele, wenn er sagte: „Es ist eine ganz tolle Strecke, fast keine Steigungen, sodass man gut durchlaufen konnte.“

Am Ende war Christian Niehaves, der schon zu Beginn feststellte „das wird alles sehr gut“ zufrieden mit dem Verlauf und dachte schon an das kommende Jahr. „Es war eine tolle Veranstaltung und für das kommende Jahr nehmen wir eine nächste ins Visier.“

Nach dem Wettkampf ist halt vor dem Wettkampf.

Und was die Location angeht, da hatte man sich wirklich eine gute Alternative ausgesucht. Der ehemalige Wohnmobilplatz. Im Schatten der Bäume ließ es sich gut leben. Die Nachbarn gegenüber freuten sich, wenn die Sportler auf ihrem 10km-Rundkurs bei ihnen vorbeikamen und applaudierten ihnen aufmunternd zu.

Mach mit beim Lauftreff der SG Borken

Neues vom G.u.f.i.



Pistenfit - Skigymnastik
6-wöchiges Kursangebot ab
Montag, 14.11.2016
20.30 - 21.15 Uhr im G.u.f.i.

Info und Anmeldung: A. Niehaves/02867/9159
annette.niehaves@sg-borken.de/www.sg-borken.de

„Mensch beweg` Dich, dann *bewegt* sich was“ - komm` zur SG Borken



Neues vom G.u.f.i.

Indoorcycling '17

Kursplan ab 09.01.2017

Preis SG-Mitglied/Nichtmitglied

Montags	Kursstart 09.01. 11 Wochen	19.00 Uhr	49,50/55,00 €
Dienstags	Kursstart 10.01. 12 Wochen	19.00 Uhr	54,00/60,00 €
	Kursstart 10.01. 12 Wochen	20.00 Uhr	54,00/60,00 €
Mittwochs	Kursstart 11.01 12 Wochen	19.00 Uhr	54,00/60,00 €
Donnerstags	Kursstart 12.01. 12 Wochen	19.00 Uhr	54,00/60,00 €
	Kursstart 12.01. 12 Wochen	20.00 Uhr	54,00/60,00 €

Anmeldung online über www.sg-borken.de

Infos bei Annette Niehaves 02867/9159

annette.niehaves@sg-borken.de

„Mensch beweg`Dich, dann bewegt sich was“

Neues vom G.u.f.i.



... bleib fit - zwischen den Jahren

... mit: Ausdauertraining (60 min)
auf dem Indoorbike
und Stabilitätstraining (Bauch + Rücken) (30 min)
auf der Matte

je Mittwoch, 28.12., 9.00 - 10.30 Uhr
+ Donnerstag, 29.12., 9.00 - 10.30 Uhr

Anmeldung und Info bei
Annette Niehaves/02867/9159
www.sg-borken.de



Neues vom G.u.f.i.



Einfach leichter...

... mehr bewegen + anders essen ...



= Pfunde verlieren

6-wöchiges Kursangebot für Sportneu- und Wiedereinsteiger

Mittwochs von 8.00 bis 9.15 Uhr im G.u.f.i.
Kursstart: 11.01.2017

Anmeldung und Info bei Annette Niehaves
02867/9159 www.sg-borken.de



Inhouse-Schulung für Pflege- und Betreuungskräfte

Termin Sonntag, 6. November 2016 | 10 bis 17 Uhr

Ort G.u.F.i. Halle der SG Borken | Feldmark 5 | 46325 Borken

Leitung Petra Brodesser

PROGRAMM

10.00 Uhr ComeTogether

Begrüßung

Vorstellung des Tagesprogramms und Organisatorisches

Sportkonzept und zielgruppenspezifische Besonderheiten

10.45 Uhr Aktivierender Einstieg

Ein bewegter Tag

Spielerische Förderung der Alltagsbewältigung

11.30 Uhr Kaffeepause

11.45 Uhr Mit allen Sinnen

Spiele zur Schulung der Sinne

12.30 Uhr Das tut mir gut– Teil 1

zur Ruhe kommen, Stress abbauen, genießen

13.15 Uhr Mittagspause (Selbstversorgung)

13.45 Uhr Bewegen und Denken

spielerisches Gedächtnistraining

14.30 Uhr Neue Bew.-, Spiel- und Sportformen kennen lernen – Teil 1

Spiele zur Förderung der Koordination

15.00 Uhr Kaffeepause

15.15 Uhr Neue Bew.-, Spiel- und Sportformen kennen lernen – Teil 2

Kommunikative und kooperative Bewegungseinheiten

16.15 Uhr Das tut mir gut– Teil 2

anschließend Reflexion und Auswertung der Tagesveranstaltung

17.00 Uhr Programmende

Änderungen vorbehalten!

Neues vom G.u.f.i.



Am Dienstag, den **15. November 2016**, wird in der Stadthalle Vennehof ab **15 Uhr** eine flotte Sohle aufs Parkett gelegt.

Eingeladen sind alle Tanzbegeisterten aus nah und fern, mit und ohne Partner/in. Einfach zu erlernende Schritte werden gezeigt und eingeübt, und gemeinsam getanzt. Damit für jeden etwas dabei ist, wird eine große Auswahl der verschiedenen Tanzarten an diesem Nachmittag aufs Parkett gebracht.

„Wann gibt es wieder so ein großes Tanzfest wie 2010 in der Niederrheinhalle in Wessel?“, wurde die Organisatorin und Tanzleiterin Gerlinde Klein-Bong von der Sportgemeinschaft Borken immer wieder gefragt. Damals nahmen 500 Tänzer/innen teil und machten Tanzen zu einem besonderen Erlebnis.

Mit Peter Frank, Tanzlehrer aus Bottrop, Gabriele Terjung, Tanzleiterin aus Gladbeck und Gerlinde Klein-Bong wird dem bewegungsmüden Alltag ein Schnippchen geschlagen und die Stadt Borken nach Rudelsingen um Rudeltanzen bereichert.

Der Eintritt von 10 € beinhaltet eine kleine Stärkung mit Kaffee und Kuchen und verstüßt Zuschauern die Zeit, bis um 18 Uhr der traditionelle Walzer den Kehraus einläutet.

Eintrittskarten und Antworten auf offen gebliebene Fragen bekommt man ab sofort bei Gerlinde Klein-Bong, Tel.: 01789808474 oder gerlinde.kleinbong@sg-borken.de

Neues vom G.u.f.i.

... und nach Büroschluß direkt zur Rehasport...

... gutes für den Rücken:

... jetzt Donnerstags um 17.15 Uhr (statt 17.00 Uhr)... passt doch, oder?

- Rehaverordnung vom Hausarzt oder Orthopäden ausstellen lassen
- von der Krankenkasse genehmigen lassen
- ... kurze Absprache zum 1. Termin per Telefon 02867/9159
- ... oder per mail: annette.niehaves@sg-borken.de
- ... ins G.u.f.i. kommen! „Mensch *beweg* Dich, dann *bewegt* sich was..“



Zu alt für den Sport? Nicht bei uns

**Wir haben spezielle Angebote
für Seniorinnen und Senioren
- SG Borken-**

Vom Radsport

Mehr als nur Radfahren!

- Radwanderung • Jedermann-Rennen
- Familienrunde • Radmarathon u.v.m.



Interesse geweckt?

Trainingszeiten der Radsportabteilung:
**In der Sommerzeit Montag, Mittwoch und Freitag
ab 18.00 Uhr**

Trainingsgruppen für **Frauen, Senioren,
ruhige und ambitionierte Rennradfahrer.**



Weitere Informationen finden Sie auf:

www.sg-borken.de oder per E-Mail
hansjuergen.steingens@sg-borken.de

Vom Radsport

Münsterland Giro 2016

Wie in jedem Jahr waren die SG Radsportler auch in diesem Jahr wieder bei dem Münsterland Giro mit von der Partie.

Dank einiger von Sparkasse Westmünsterland zur Verfügung gestellter Startplätze war die Teilnahme doch relativ günstig.

Bei schönem Wetter sind die Radsportler über 110 und 140 Kilometer auf die Strecke gegangen. Unten sind die Platzierungen der Borkener Teilnehmer. Um die Platzierungen richtig einordnen zu können, muss man wissen, dass über die 110km-Strecke 1.490 Teilnehmer das Ziel erreicht haben, und über 140 Kilometer 649 Teilnehmer.



Auf dem Bild von links nach rechts: Tobias, Bongard, Stephan Bruns, Simon Malburg und Godbert Oetterer. Auf dem Bild fehlen Richard Schlautmann und Jörg Theben.

Name	Strecke	Zeit	Platz AK	Platz Ges.
Theben, Joerg	140 Km	03:34:17	74	253
Schlautmann, Richard	110 Km	02:50:51	50	267
Malburg, Simon	110 Km	02:55:32	68	418
Bongard, Tobias	110 Km	02:56:15	97	449
Bruns, Stephan	110 Km	02:56:22	99	455
Oetterer, Godbert	110 Km	03:04:13	184	722

Vom Radsport

Damentour 2016

Für die diesjährige Damentour wählten wir die Umgebung um Venlo.

Nachdem am Samstag unsere Mountainbikes bzw. Trekking-Räder in den vom Autohaus Bleker gesponserten Transporter verstaут waren, ging es direkt los.

Der Abschied fiel nach einem Spruch eines Ehemannes "Ihr müsst meine Frau unbedingt mitnehmen, sonst geht mein Plan nicht auf" nicht schwer. Sein Plan sollte aufgehen.

In dem Örtchen Grubbenvorst angekommen, ging es direkt auf die Räder, Richtung Norden.

Unsere Tour führte uns vorbei an dem Landgut Arcen zur Fähre. Nachdem die Maas überquert war, fuhren wir durch die schönen Maasduinen bis zum Rosendorf Luttum. Weiter ging es durch Wälder und Heide vorbei an Seen. Nach 87 km kamen wir wieder zurück nach Grubbenvorst.



Hier übernachteten wir in einem kleinen, urigen Hotel, in dem wir den Tag mit einem guten Essen in geselliger Runde ausklingen ließen.

Die Tour am Sonntag betrug 75 Kilometer und ging gen Süden durch die Heide von Venlo. Unser Weg führte uns an der Maas entlang, vorbei an Windmühlen, Herrenhäusern und der Burg Kessel. Mit der Fähre ging es wieder zurück. Wir passierten schöne Örtchen und fuhren durch Venlo zurück nach Grubbenvorst.

Nach einem Absacker im Biergarten traten wir die Heimreise an. Wieder einmal war es eine gelungene Tour mit lieben Menschen in reizvoller Umgebung.

Unser Dank gilt der Firma Bleker für die Bereitstellung des Transporters.

Vom Radsport

Am 16.10.2016 fand die letzte RTF für das Jahr 2016 statt. Bei Sonnigem Wetter haben



noch einmal einige SG Radsportler die Gelegenheit genutzt und die letzten 117 RTF Kilometer absolviert. Weil das Wetter im Sommer nicht so überragend war, war die Beteiligung bei den RTF Veranstal-

tungen auch eher durchwachsen.

Nichtsdestotrotz wurden wieder RTF Fahrten zwischen 75 und 220 KM absolviert.

Gute Ergebnisse für Moritz Domnick

Moritz Domnick ist in diesem Jahr in der U17 Klasse gefahren und hat schon einige sehr gute Ergebnisse errungen. National war er 3 Mal auf dem Siegerpodest (Top 3) und insgesamt hat er 22 Platzierungen unter den ersten 15 eingefahren. Damit hat er seine Erfolge aus dem Vorjahr mehr als verdoppelt.

Auch international konnte Moritz schon glänzen. Am 10. September konnte beim international stark besetzten Bahnrennen in Apeldoorn, beim Derny-Rennen, einen 2. Platz einfahren, am darauffolgenden Tag konnte er beim Scratch wiederum einen 2. Platz einfahren.



3. Platz für Moritz Domnick (r.) bei „Rund um Köln“

Vom Tennis

25. Turniertreffen der Damen

(khh) Zum 25. Turniertreffen traten die Damen des Tennisklub am Mattlerbusch e.V.



Spaß und Freude am Tennis: Unsere Damen

1907 aus Duisburg am Montag, den 04. September auf unserer Platzanlage gegen unsere Tennisdamen an. Die Spiele wurden im Doppel und über einen Zeitraum von 45 Minuten ausgetragen. Bei diesem Turnier standen Spaß und Freude am Tennis und unterhaltsame Gesprächsrunden in den Pausen im Vordergrund. Gisela Richter und Marlies Thier hatten die Paarungen perfekt geplant, so dass der Turnierablauf reibungslos vonstatten ging.

In den Pausen konnten sich die Spielerinnen bei Kaffee und Kuchen stärken und am Turnierende gab es Köstliches und Kulinarisches aus „eigener Herstellung“. Nicht zuletzt aufgrund des hervorragenden Wetters war dieser freundschaftlich gepflegte sportliche Kontakt für alle Teilnehmerinnen ein gelungener Nachmittag.

Saison-Abschlussturnier

(khh) Zum Ende der Sommerspielzeit wurde am Sonntag, dem 04. September, zum zweiten Mal von der Tennisabteilung der SG Borken ein Saison-Abschlussturnier organisiert.

Der Vorstand freute sich über die zahlreich erschienen Aktiven und Zuschauer. Bei hervorragendem Tenniswetter, reger Beteiligung und familiärer Atmosphäre erlebten die Zuschauer und Teilnehmer/innen spannende Spiele durch die vor Ort ausgelosten Paarungen. Zwischen den Spielen stärkte man sich bei Kaffee, Kuchen und köstlicher



Kaffee und Kuchen zwischendurch

Bratwurst vom Grill. Abteilungsleiter Heinz Wettels überreichte den punktebesten Spielerinnen und Spielern zum Ende des Turniers eine Flasche Sekt. Nicht zuletzt aufgrund des herrlichen Spätsommerwetters war es für alle Teilnehmer ein gelungener Abschied von der Freiluftsaison.

Vom Tennis



Bei den Stadtmeisterschaften erreichte unsere Nummer 1, Wilhelm Terfort, **(Foto 1.)** wie im Vorjahr den Vizemeistertitel. Leider konnte Wilhelm verletzungsbedingt zum Endspiel nicht antreten. Die Mannschaft Herren 60 beendete die Saison auf dem 4. Platz. Erfolgreichster Spieler war wieder Wilhelm Terfort mit nur einer Niederlage in acht Matches.

Hobbyspieler beenden die Sommersaison

Bei ungemütlichem Herbstwetter beendete Arnos (Arno Becker) Hobbyrunde die Sommersaison. In diesem Jahr hatte sich die Truppe aus alten Hasen und Neulingen



Martina, Vitor, Katja, Wilfried, Conny u. Idris (v.l.)



Katja, Peter, Vitor Annette mit dem Tennish Nachwuchs (v.l.)

zu einer super Einheit zusammengefunden. Mit viel Spaß und Engagement wurden hervorragende Fortschritte gemacht. Mit diesem Elan geht es jetzt in die Hallensaison.

Neujahrsempfang der Tennisabteilung 21.01.2017, 15.00 Uhr
Eingeladen sind alle Mitglieder und Freunde der Tennisabteilung.

Weihnachtsmarkt

Die SG lädt auch in diesem Jahr wieder zum Borkener Weihnachtsmarkt ein.

Neu in diesem Jahr ist der Standort.

Am letzten Wochenende im November (1. Advent) findet der Budenzauber erstmals rund um die Remigius-Kirche statt.

Wie in jedem Jahr bieten die Stände der SG Borken mit Reibekuchen, Glühwein und anderen Getränken wieder eine gute Gelegenheit, sich zu treffen und auszutauschen, denn, das hat sich in den letzten Jahren gezeigt: Der Weihnachtsstand der SG ist ein beliebter Treffpunkt für Jung und Alt.



Hilfreiche Hände sind gern gesehen.

Kontaktadresse: Ulrich Kastner Tel.: 61152

Das Aufbaukommando, zu dem auch Anmeldungen gern entgegen genommen werden, trifft sich am Montag 21.11. zum Aufbau und am Montag, 28.11. zum Abbau der Hütten.

*Wir wissen,
was Sport ist*

**Werde Mitglied bei
der SG Borken**

**Auf der Homepage
www.sg-borken.de**

**gibt es viele
Informationen**

Und ich sach noch...

„Hasse datt eigentlich mitgekriecht?“, frachte mich Jupp auf'n Platz.

„Nä“, sach ich so, „watt meinse denn?“

„Ja, datt mit Bike & Run“, sacht Jupp.

„Nä“, sach ich, „davon hab ich nix gehört. Aber, sach mal: Watt is denn Bike & Run eigentlich?“

„Ja, dat is so“, sacht Jupp, „da hasse immer Pärchen und einer muss davon rennen, un der andere fährt mit dem Rad nebenher. Un nach ner bestimmten Zeit wechseln die sich ab. Un datt machen die dann so 21 Kilometer oder 10 Kilometer oder watt se sons so gewählt haben.“

„Un datt klappt?“, frach ich Jupp.

„Und wie“, sacht der. „Und wie datt klappt. Bei uns is datt ja nich ganz so bekannt. Aber wenne inne Schweiz komms oder nach Frankreich, ja wat meinse, watt da watt los is.“

„Un wie war datt hier, bei uns mein ich?“, frach ich Jupp.

„Super“, sacht Jupp. „Also ich muss dir sagen, datt hatten se im Griff von unserer Laufgruppe. Ich weiß nich, mit wie vielen die da waren, Jede Menge. Aber alles hat super geklappt. Verpflegung, Anmeldung und auch die Zeitnahme. Dabei war datt vorher noch nich mal so einfach, mit de Organisation.“

„Wie?“, sach ich, „nich einfach.“

„Ja“, sacht Jupp, „et wird ja bei uns am Platz unheimlich viel gebaut. Überall sind Baulöcher oder stehen Zäune oder sons watt. Un da kannse ja nich laufen un Rad fahr'n und so. Und auffen neuen Kunstrasenplatz konnten se ja auch nich drauf, weil datt ist wohl nich so gut, mit de Räder und dem Wurststand.“

„Und?“, sach ich, „watt haben se gemacht?“
Un dann fängt Jupp an zu schwärmen:

„Christian und seine Truppe haben dann überlegt, wo se datt machen könnten. Und ich sach dir: Die haben 'n astreinen Platz gefunden, nämlich da, wo sons immer die Wohnmobile gestanden haben. Da hatten se Platz und auch so unter de Bäume war datt alles super. Datt klappte wie am Schnürchen. Un auch die, die mitgemacht haben, sachten, datt datt alles wunderbar wär.

Vorher hatten se ja noch gedacht, watt denn wohl die Nachbarn dazu sagen würden. Aber für die hatte Christian 'n ganz großet Lob. <Die Nachbarn haben alle toll mitgezogen>, sachte Christian. <Und das finde ich ganz prima.>“

„War datt denn auch so?“, frach ich Jupp.

„Jau“, sacht der, „die standen sogar auch am Straßenrand und haben geklatscht, als die Sportler da vorbei kamen.

Un überhaupt: Am Galgenberg stand sogar der halbe Schützenverein Welmeringhook und hatte da 'n Verpflegungsstand mit Wasser und so. Und als die Läufer da vorbei kamen, da war richtig watt los, mit La Ola und laute Musik sind se da vorbeigelaufen und haben sich natürlich super gefreut.“

„Dann hab ich ja mal wieder richtig watt verpasst“, sach ich so, „schade“.

„Datt machse wohl sagen“, sacht Jupp und grinst sich einen.

Friedhelm Triphaus

***Wenne watt
wissen wills,
musse in't
Blättken kucken***

SG – kurz notiert

zusammengestellt von Friedhelm Triphaus

„**D**oppeltes Pech beim Sport: Mit einem Cut über dem Auge und einem Bänderriss am Fußgelenk beendete **Harald Schedautzke** den montäglichen Sport.

„**W**enn erst mal das Gerüst weg ist, sieht der Bau auch viel besser aus“, sah Fußballobmann **Alfons Gedding** dem weiteren Geschehen beim Neubau der Umkleiden voller Freude entgegen.

„**W**ir hätten schon längst führen müssen“, war sich **Alfons Bußkönning** nach wenigen Minuten des Derbys gegen Weseke sicher.

„**W**ir haben in der Dart-Gruppe einige gute IT-Leute“, freute sich SG-Systemadministrator **Josef Nubbenholt**.

„**W**ir sind mit der Arbeit der beiden sehr zufrieden“, lobte **Winfried Grömping**, Mitglied des Geschäftsführenden Vorstands, **Andreas Schnieders** und **Peter Vinke** für ihren Einsatz um die FSJ'ler.

„**B**ei der SG fühlen wir uns optimal betreut“, spendeten zwei Sportabzeichenkandidaten aus Raesfeld und Rhade den SG-Prüfern großes Lob.

„**D**iese Fehler hätten wir damals nicht gemacht“, erinnerte sich **Ludger Strauch** bei einem Meisterschaftsspiel der 2. Mannschaft in Ramsdorf an frühere Zeiten.

„**O**hne Einwirkung des Gegners hat sich **Freddy Arnold-Hallbauer** ziemlich schwer verletzt“, zeigte sich **Jörg Elsbeck** betroffen von der Verletzung des SG-Akteurs.

Unterstütze die SG Borken bei der Durchführung ihrer Bauvorhaben mit einer Spende.

AUTOPROFI HEUER



INSPEKTION
ab
€ 59,-

AUTOSERVICE vom Meisterbetrieb

- Inspektion
- HU/AU täglich
- Bremsservice
- Ölwechsel
- Glas-Service
- Stoßdämpfer
- Achsvermessung
- Reifen & Alufelgen
- Tuning
- Unfallinstandsetzung



Geprüfte Service- und
Reparaturqualität

AUTOPROFI HEUER

Paul Heuer GmbH

Ahauser Straße 5 · 46325 Borken

Fon 0 28 61.90 22 75 · www.heuer.autoprofi.de



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



- Orthopädietechnik
- REHA-Technik
- Sanitätsfachhandel
- Wundmanagement
- Beratungszentrum
Lymphologie

Reha- und Orthopädie-Technik

Ahauser Straße 2a
46325 Borken
Tel.: 02861 91391

Sanitätshäuser

Borkener Str. 15
46348 Raesfeld
Tel.: 02865 95913

Königstraße 7
48691 Vreden
Tel.: 02564 390690

Am Boltenhof 2
46325 Borken
Tel.: 02861 604781

www.sanitaetshaus-beermann.de

