



# TVR-Nachrichten



Ausgabe  
**01/2026**



## Vorwort zum Turnverein Rheindahlen TVR



Der TVR – ein Verein für den Ort. Der TVR trägt seinen Namen nicht ohne Grund: Seit **143 Jahren** fühlt sich der Verein seinem Ort eng verbunden.

Die meisten Sportstätten liegen direkt in Rheindahlen – darunter die **Bezirkssportanlage**, das **Schwimmbad**, die **Sporthalle der Schule** sowie das **Vereinsheim auf der Max-Reger-Straße**.

Der Verein setzt sich kontinuierlich dafür ein, die Sportanlagen zu erhalten und zu verbessern. Besonders bei der Bezirkssportanlage und der Turnhalle der Schule besteht weiterhin Verbesserungsbedarf. Immerhin konnte bei der Stadtverwaltung inzwischen ein stärkeres Bewusstsein für die Situation der Sportstätten geschaffen werden. Allerdings sind die finanziellen Mittel für Sportanlagen begrenzt, sodass zwischen dem Wünschenswerten und dem tatsächlich Machbaren oft eine Lücke bleibt.

Auch darüber hinaus engagiert sich der Verein für den Ort: Für **2026** ist erneut eine Dahlen-Rallye geplant. Zudem befindet sich am Eingang des Vereinsheims bald ein **AED (Defibrillator)** zur **öffentlichen Nutzung**. Wer möchte, kann sich im Vereinsheim **Frisbee-Scheiben** ausleihen, um den neuen **Frisbee-Golf-Parcours** auszuprobieren.



Weiterhin bietet der **TVR** eine große Vielfalt **sportlicher Aktivitäten** für Jung und Alt. Informationen zum Verein gibt es auf den Schautafeln am Vereinsheim, im Schwimmbad und in der Turnhalle sowie auf der Homepage.

### Tipps:

- Ab April bietet die **Leichtathletikabteilung** wieder dienstagsabends die Möglichkeit, auf der **Bezirkssportanlage** das Sportabzeichen abzulegen.
- Wer sich für Tai-Chi oder Qigong interessiert, kommt gerne vorbei.
- Wie viele Vereine sucht auch der TVR engagierte Menschen, die Sportgruppen leiten oder im Vorstand mithelfen möchten. Ehrenamt bedeutet Einsatz – aber auch Gemeinschaft, Spaß und Zufriedenheit.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern viel Freude beim Lesen.  
Martin Wiedenfeld

### 2. Vorsitzender



## Discgolf...

... geht jetzt auch in Rheindahlen

Ort: Menrather Straße, hinter der Bezirkssportanlage Rheindahlen  
 Und wer Lust hat, kann sich dazu die passenden Wurtscheiben bei uns, dem Turnverein Rheindahlen, ausleihen.  
 In der Geschäftsstelle, Max-Reger-Str. 55, zu den Öffnungszeiten  
 Di.: 16:00 – 18:00 Uhr & Fr.: 18:00 – 20:00 Uhr

Leihgebühr (pro Set): 2€ Mitglieder / 5€ Gäste, Kaution: 20€, maximale Leihzeit: 1 Woche









Einladung zur  
**Mitgliederversammlung des  
Turnverein Rheindahlen 1883 e.V.**  
am **Samstag, den 30.05.2026 ab 16.00 Uhr**  
Max-Reger-Str. 55, 41179 MG-Rheindahlen

Tagesordnungspunkte:

- 1) Begrüßung
- 2) Feststellung der Beschlussfähigkeit
- 3) Genehmigung des Protokolls der Mitgliederversammlung 2025  
Das Protokoll so wie die Berichte der Abteilungen liegen ab 15.30 Uhr zur  
Einsichtnahme aus.
- 4) Bericht des Vorstandes, Berichte aus den Abteilungen
- 5) Bericht über den Jahresabschluss per 31.12.2025
- 6) Bericht der Kassenprüfer
- 7) Entlastung des Kassierers
- 8) Entlastung des Vorstandes
- kleine Pause -
- 9) Wahlen gem. Satzung:

|                                       |                                         |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|
| 9.01 zwei Stimmzähler/innen           | 9.02 2. Vorsitzende/r                   |
| 9.03 Kassierer/in (außer der Reihe)   | 9.04 Sportliche/r Leiter/in             |
| 9.05 Abteilungsleiter/in Schwimmen    | 9.06 Abteilungsleiter/in Leichtathletik |
| 9.07 Schriftführer/in                 | 9.08 Abt. Erwachsenen Sport             |
| 9.09 Abteilungsleiter/in Kinderturnen | 9.10 2 Beisitzer/innen                  |
| 9.11 bis zu 3 Kassenprüfer/innen      |                                         |
- 10) Ehrungen
- 11) Anträge

- Anträge von Mitgliedern können bis spätestens 16.05.2026 schriftlich an den  
Vorstand gerichtet werden.
- 12) Verschiedenes

Mönchengladbach-Rheindahlen, den 13.02.2026  
der Vorstand des TV Rheindahlen 1883 e.V.



Hannah hat dir Geld gesendet:  
Heute bin ich Gentlegirl!  
Ich zahle 😊

**Absurd schnell Geld  
aufs Bankkonto senden.**

**Mit Wero in unter  
10 Sekunden.**

Jetzt in der App Sparkasse aktivieren.

**weRO**

Weil's um mehr als Geld geht.



**Stadtsparkasse  
Mönchengladbach**



# TV Rheindahlen 1883 e.V.

Der Verein mit den vielen Sportmöglichkeiten

## Bericht aus der Schwimmabteilung

Wie im letzten Jahr angekündigt, haben wir im Dezember noch an zwei Wettkämpfen teilgenommen. Am X-Mas Cup in Rheindahlen haben wir mit 10 SchwimmerInnen Jahrgang 2013 und jünger erfolgreich teilgenommen. Das Wichtigste zuerst, es wurden viele persönliche Bestzeiten geschwommen. Aber beginnen wir bei den Kleinsten – da möchte ich Emily Mohren und Tom Winkler nennen. Emily erreicht in der kindgerechten Gesamtwertung den 3. Platz und Tom den 8. Platz. In der Einzelwertung erreichten beide auch Podestplätze unter anderem über 25m Brust mix erreichte Emily den 2. Platz und Tom den 3. Platz. Bei den „Älteren“ erreichte Inga Lappeßen den 1. Platz und stand in den Einzeln auch immer auf dem Podest. Die Entscheidung in ihrem Jahrgang haben bei den Jungs Maximilian Schrimpf 1ter und Youssef Amnad 2er unter sich ausgemacht. Weitere Gesamtwertungsergebnisse: Johanna Runte 11. Platz, Karyna Taranenko 5. Platz, Israe Amnad 4. Platz.



Dann war da noch der 9. Internationale Düsseldorf Sprintpokal. Hier haben wir mit 12 TeilnehmerInnen Jahrgang 2013 und älter teilgenommen. Auch hier purzelten die persönlichen Bestzeiten, aber leider reichte es im Einzel nicht für einen Podestplatz. Aber die Mannschaften weiblich (H.&S. Unger, R. Gassenheimer, R. Krippner) erreichten in der 4x100m Lagen Staffel den 3. Platz und die Mannschaft männlich (M. Horn, T. Rocholl, J. Hardt, A. Amnad) erreichten den 2. Platz. Bei der 4x100m Freistil Staffel wurde es bei den Männern dann nur der 4. Platz – ob es wohl daran lag, dass der Trainer einspringen musste, wer weiß. Aber danke, dass ich dabei sein durfte.

Was dann kam weiß ja jeder – Weihnachten und neues Jahr - nach den Weihnachtsferien sind wir wie gewohnt mit unseren Gruppen gestartet. Seit diesem Zeitpunkt besteht wieder die Möglichkeit Kinder für die Gruppen Bronze, Silber oder Gold (B/S/G) anzumelden. Nach Ostern werden die Gruppen wieder neu geordnet. **Sie haben Interesse ihr Kind zu einer der Gruppen anzumelden (oder sie kennen jemanden), dann können Sie das mit dem Formular auf unserer Internetseite ([www.tv-rheindahlen.de](http://www.tv-rheindahlen.de), Menu: Downloads/Formulare) machen, oder Sie rufen einfach in unserer Geschäftsstelle an.**

Im neuen Jahr haben unsere jüngsten WettkämpferInnen ein weiteres Kapitel ihrer Erfolgsgeschichte geschrieben. Emily Mohren und Tom Winkler haben am 18.01.2026 in Ratingen am kindgerechten Teil des Winterschwimmfests teilgenommen.





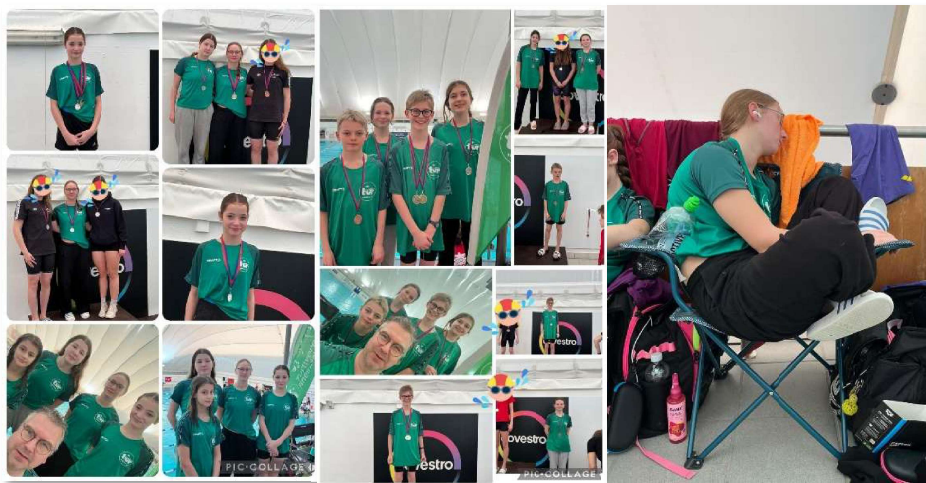


# TV Rheindahlen 1883 e.V.

Der Verein mit den vielen Sportmöglichkeiten

Emily hat mit einem 1,2,3. Platz die Edelmetallsammlung weiter komplettiert. Tom hat sich mit zwei 1ten und einem 2ten Platz für das frühe Aufstehen belohnt.

Am 24.01 und 25.01.2026 fand dann in Uerdingen am Waldsee, zum Glück in der Halle und nicht im See, das Jugendschwimmfest auf der 50m Bahn und das Nachwuchsschwimmfest auf der 25m Bahn statt. Hier sind wir jeweils mit einem kleinen Team von 4 SchwimmerInnen angetreten und wie man sehen kann, sind nicht nur die persönlichen Bestzeiten gepurzelt, sondern auch viele Medaillen gewonnen worden. Insgesamt waren es 8 Goldene, 6 Silberne und 6 Bronzene Medaillen. Da hat man auch mal das Recht sich auszuruhen und auf das nächste Rennen zu fokussieren. Da die Mittagspause am Samstag recht lang war und das Wetter mitspielte, hatten wir Zeit bei einem Spaziergang um den See die Gegend zu erkunden, gab es so noch nicht.



Ein Highlight an dem wir einmal im Jahr teilnehmen, sind die DMS – Deutschen Mannschaftsmeisterschaften im Schwimmen – wenn man so will die Bundesliga des Schwimmens. Wir sind in der Bezirksklasse gestartet, auch wenn es die Einsteigerliga ist, müssen wir uns nicht verstecken. Wir sind mit einer Damenmannschaft angetreten – bei den Herren, bekommen wir zurzeit keine Mannschaft zusammen. Das Besondere an dem Format ist, dass in 34 Wettkämpfen alle Strecken 2-mal (außer 1500m und 800m Freistil) geschwommen werden. Dabei darf kein Schwimmer mehr als 5 Strecken schwimmen (incl. Nachschwimmen bei einer Disqualifikation). Und ... schon gerechnet, ja dazu braucht man mindestens 7 SchwimmerInnen. Ja und wie soll es anders sein, in diesem Jahr kam es dann dazu, dass wegen Krankheit einige Schwimmerinnen ausgefallen sind. Wie sollte es anders sein, kam auch noch im ersten Abschnitt eine Disqualifikation dazu und wir mussten den einen Puffer, den wir hatten, einsetzen. Aber danach lief alles glatt und wir können stolz auf unseren dritten Platz sein.

| Platz | Frauen              | Ergebnis | Bemerkung              |
|-------|---------------------|----------|------------------------|
| 1     | Uerdingen (1)       | 13712    | Aufsteiger aus BL RhWu |
| 2     | TV Korchenbroich    | 11211    | Aufsteiger aus BL RhWu |
| 3     | TV Rheindahlen      | 10318    |                        |
| 4     | SG Neuss (3)        | 9979     |                        |
| 5     | SV Rheinhausen 1913 | 9361     |                        |
| 6     | TB Wülfrath         | 9240     |                        |





# TV Rheindahlen 1883 e.V.

Der Verein mit den vielen Sportmöglichkeiten

So – die nächsten Wettkämpfe sind schon wieder in der Planung, dazu dann mehr in einer der nächsten Ausgaben.

Noch ein Kommentar in einiger Sache, am **30.05.2026** findet unsere **Jahreshauptversammlung** statt, viele Wahlen sind geplant und Posten müssen neu vergeben werden, aber der Sitzung fern zu bleiben, damit man keinen Posten abbekommt, ist keine Option. Eure Teilnahme ist eine Wertschätzung für alle, die sich ehrenamtlich für den Verein engagieren – darum Option: Teilnahme wählen.

Leiter Schwimmabteilung  
Dr.-Ing. Daniel Krippner



## MEUSER ENERGY

### Werde zum Sonnenfänger!

Photovoltaik & Elektromobilität – **Nimm deine Energiewende selbst in die Hand.**

- ✓ **Unabhängig:** Eigenen Strom erzeugen und nutzen.
- ✓ **Intelligent:** Perfekte Kombination aus Solar & Elektromobilität.
- ✓ **Einfach:** Direkte Anfrage für deinen Anlagenbau.

**JETZT PV-ANLAGE ANFRAGEN:**  
[meuser.energy/anfrage](https://meuser.energy/anfrage)



Meuser Energy | Broicher Str. 13 | 41179 Mönchengladbach | Email: [info@meuser.energy](mailto:info@meuser.energy) | [www.meuser.energy](http://www.meuser.energy) | Tel: 02161-958896

## TV Rheindahlen stellt einen AED zur öffentlichen Nutzung bereit

Deutschland ist im Vergleich z.B. mit unseren niederländischen und skandinavischen Nachbarn ein Entwicklungsland, was AED im öffentlichen Raum betrifft.

Am Vereinshaus des TVR ist im Eingangsbereich ein Halter für einen AED installiert. Dort kann in Kürze im Bedarfsfall das Gerät von jeder Person entnommen werden.

Was ist ein **AED**?

**AED** steht für **A**utomatisierter **E**xterner **D**efibrillator.

Wie funktioniert ein **AED**?

Öffnet man den Transportkoffer, wird das Gerät aktiviert. Eine Stimme führt einen durch jeden einzelnen Schritt. Es werden Sensoren nach Anweisungen auf die zu behandelnde Person geklebt. Das Gerät führt selbsttätig ein EKG durch und teilt dann der helfenden Person mit, was weiter gemacht werden soll.

Wir werden in der nächsten Ausgabe der TVR-Nachrichten einen ausführlichen Bericht anbieten.

Martin Wiedenfeld  
2. Vorsitzender







# TV Rheindahlen 1883 e.V.

Der Verein mit den vielen Sportmöglichkeiten

## Auf dem Weg zu Olympia Rhein/Ruhr in Mönchengladbach

Am 14.3. wurde es olympisch für unsere Übungsleitung vom Bogenschießen. Denn dann fand auf dem Gelände des Haus des Sports eine Veranstaltung zur Bewerbung der Region für die Olympischen Spiele 2036, 2040 oder 2044 statt. Im Rahmen dieses Tages wurden dort verschiedene olympische Sportarten vorgestellt, wie Fechten, Judo, die Sportart für die Mönchengladbach schon international bekannt ist, nämlich Hockey, aber auch Bogenschießen.

Auf Einladung des Stadtsporthubs und zusammen mit der Bogensportabteilung des PSV baute unsere Übungsleiterin Sabine Brüss, zusammen mit René Bayer aus unserer Bogensportgruppe eine kleine Schießanlage auf und brachten den Besucher\*innen die Sportart Bogenschießen näher. Beginnend mit einer Einweisung in die Regeln des Sports, bis hin zum eigenen Schuss auf die Scheibe, gab es auch neben dem Schießstand anregende Gespräche über die eher unbekannte Sportart.

Die Veranstaltung war trotz des schlechten Wetters gut besucht, was wohl auch an der Teilnahme von Mönchengladbacher Sportgrößen wie ex Borussia Dortmund Torhüter Uwe Kamps, ex Hockeynationalspieler Michael Hilgers und dem aktuellen Hockeyweltmeister Mats Grambusch lag, die zusammen mit Oberbürgermeister Felix Heinrichs angeregt über die Bewerbung für Olympia sprachen.



Wir freuen uns darüber teilgenommen zu haben und erwarten voller Vorfreude die Abstimmung über die Olympiabewerbung. Bis zum 29.3. bekommen alle Stimmberechtigten ab 16 Jahren einen Brief mit Wahlunterlagen zugeschickt, der bis zum 19.4. zurückgeschickt werden muss, denn dann werden die Stimmen ausgezählt. Also an alle, die so einen Brief bekommen, sagt „Ja“ zu Olympia in der Region Rhein/Ruhr und einem olympischen Hockeywettbewerb in Mönchengladbach!





# TV Rheindahlen 1883 e.V.

Der Verein mit den vielen Sportmöglichkeiten

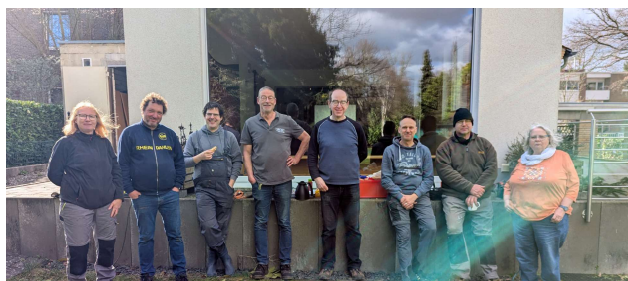
## Gartenaktionstag

Am Samstag den 28.02.2026 war die letzte Chance vor dem Frühling Baum- und Strauchschnitt zu erledigen. Ab

März fangen die ersten Vögel (early bird) mit dem Nestbau an.

Also nutzen wir das gute Wetter ohne Regen für den Gartentag. 2 Dutzend Hände fanden sich ein um die Arbeiten von „A“ wie Abfall aus dem Beet sammeln bis „Z“ wie zwölf zaunnahe Zypressen zerlegen.

Die Aktivisten hatten sich auf 5 Bereiche aufgeteilt. Vorgarten, Baum fällen und zerteilen, Baumschnitt, Häckseln sowie das Catering. Die Hälfte der verbrannten Kalorien konnten durch Kaffee, Kekse und Brötchen mit Bockwurst wieder aufgefüllt werden.



Es gab so viel zu tun, dass wir nicht alles geschafft haben. Unter anderem sollte das reparierte Sprungtuch des Trampolins wieder montiert werden. Es werden sich im Frühjahr sicher noch einige Menschen bereit erklären, die Montage fachgerecht durchzuführen.

Für den Herbst werden wir nochmal einen Gartentag frühzeitig ankündigen. Ab Oktober dürfen dann wieder Baum- und Strauchschnitt ausgeführt werden.

Bis dahin dient der Garten als Fläche für Sport- und Freizeitveranstaltungen und steht zusätzlich den Mietern des Vereinsheims zur Verfügung.

Martin Wiedenfeld

2. Vorsitzender





Liebe Vereinsmitglieder,

wie jedes Jahr nimmt auch der TVR wieder die Disziplinen für das **Deutsche Sportabzeichen** ab. Dafür stehen jede Woche Dienstag von **April bis Ende Oktober**, unsere Prüfer von **18 - 19 Uhr** auf der **Bezirkssportanlage** an der Mennrather Straße für euch bereit.

Seit 2024 gibt es eine große Neuerung: das Deutsche Sportabzeichen kann seitdem nur noch über den digitalen Weg verarbeitet werden.

Das heißt, ihr müsst euch mit eurem Namen und jeder mit einer separaten E-Mail Adresse bei [sportabzeichen-digital.de](https://sportabzeichen-digital.de) registrieren, ansonsten können keine Leistungen mehr erfasst werden.

Wenn ihr Lust habt und noch eine sportliche Herausforderung für euch oder auch eure Familie sucht, dann kommt doch gerne vorbei. Eine Anmeldung für die Abnahme ist nicht erforderlich, lediglich die Registrierung bei Sportabzeichen-Digital.

**(WICHTIG:** falls ihr bereits einmal ein Sportabzeichen abgelegt habt, ist es bei der Erstanmeldung bei Sportabzeichen-Digital zwingend erforderlich, den Namen, der auf der letzten Urkunde steht, egal ob richtig oder falsch geschrieben, zu verwenden, da ansonsten die vorangegangenen Daten nicht synchronisiert werden können!).

Bei Fragen oder wenn ihr uns vorab **Name, Geburtsdatum** und eure **Sportler-ID** von **Sportabzeichen-Digital** schicken möchtet, schreibt eine E-Mail an [sportabzeichen@tv-rheindahlen.de](mailto:sportabzeichen@tv-rheindahlen.de) oder wendet euch direkt an die **Übungsleiter** der **Leichtathletik** bzw. **Daniel Krippner** aus der **Schwimmabteilung**.

#### Kontakt:

- Fragen zum Schwimmen: [daniel.krippner@tv-rheindahlen.de](mailto:daniel.krippner@tv-rheindahlen.de)
- Allgemeine Fragen: [sportabzeichen@tv-rheindahlen.de](mailto:sportabzeichen@tv-rheindahlen.de)

Wir freuen uns darauf, euch auch in diesem Jahr auf dem Sportplatz und im Schwimmbad begrüßen zu dürfen!

Mit sportlichen Grüßen, Das Trainerteam / Sportabzeichenteam  
(Dani Rath, Jana Mäurer, Heinz Lenzen, Yvonne Klaaßen, Dries Radeur, Daniel Purrio und Daniel Krippner)



**BSA Rheindahlen**  
Mennrather Str.  
ab April jeden Di.  
18-19 Uhr  
Abnahme für Menschen  
mit Behinderung auf  
Absprache möglich!

**Schwimmbad Rheindahlen**  
Geusenstr.  
Sa. 09.05., 13.06., 04.07.,  
05.09., 10.10., 07.11.  
11-12 Uhr

**RHEINDAHLEN tvr 1883 e.V.**



# TV Rheindahlen 1883 e.V.

Der Verein mit den vielen Sportmöglichkeiten

## Abenteuerliche Schnitzeljagd durch Rheindahlen: Die 3. Dahlen-Rallye steht an



Rheindahlen wird wieder zur Spielfläche: Am **14. Juni ab 14:00 Uhr** lädt die **3. Dahlen-Rallye** zu einer spannenden Schnitzeljagd voller Bewegung, Spaß und Überraschungen ein. In diesem Jahr steht die Veranstaltung ganz unter dem **Motto „Tiere“** – und genauso tierisch geht es auch bei den einzelnen Stationen zu. Hinter geheimnisvollen Namen wie **Pinguin-Parcours**, **Känguruhüpfen** oder **Eulenblick** verbergen sich **abwechslungsreiche Sportspiele**, die Geschick, Reaktion und Teamgeist fordern.

Ob jung oder alt, sportlich oder gemütlich: Die Dahlen-Rallye ist für alle Generationen gedacht. Sämtliche Spiele sind so konzipiert, dass sie individuell an unterschiedliche Bedürfnisse und Leistungsniveaus angepasst werden können. Damit steht der **Spaß an der Bewegung** klar im Vordergrund – ganz ohne Leistungsdruck.

Start- und Treffpunkt ist das Vereinsheim, wo auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt ist. Neben Kaffee und Kuchen wartet zum Abschluss ein geselliges Beisammensein, wenn der Grill angeworfen wird.

Anmeldungen sind vorab unter [mail@tv-rheindahlen.de](mailto:mail@tv-rheindahlen.de) möglich oder am Veranstaltungstag bis 13:30 Uhr. Die Organisatoren freuen sich auf viele neugierige Teilnehmer und einen bewegungsreichen Nachmittag in Rheindahlen.



Rheindahlen. Ein Abenteuer.  
Ein tierischer Tag



|  |              |                                                |
|--|--------------|------------------------------------------------|
|  | Alter:       | 5–99 Jahre                                     |
|  | Teilnahme:   | Auch Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen |
|  | Teams:       | 3–5 Personen                                   |
|  | Teamkapitän: | mindestens 14 Jahre (oder ein Elternteil)      |
|  | Startgebühr: | 5 € pro Team                                   |
|  | Anmeldung:   | in der Geschäftsstelle                         |
|  | Nachmeldung: | am Rallyetag bis 13:30 Uhr möglich             |



## IM ANSCHLUSS

Nach der Rallye:  
Sommerfest mit  
BBQ, Getränken und  
Siegerehrung.



Sonntag, 14.06.2026  
ab 14:00 Uhr  
TVR-Vereinshaus,  
Max-Reger-Str. 55  
[mail@tv-rheindahlen.de](mailto:mail@tv-rheindahlen.de)







# TV Rheindahlen 1883 e.V.

Der Verein mit den vielen Sportmöglichkeiten

## QiGong & TaiChi im TVR



Mittwochmorgens und freitagabends treffen wir uns um gemeinsam QiGong und TaiChi zu praktizieren.

Die Teilnehmer sind immer gut gelaunt, es wird viel gelacht und zweimal im Jahr treffen wir uns in gemütlicher Runde bei gutem Essen und Trinken. 😊

Das Training ist für alle Altersgruppen geeignet und wer Lust und Laune hat, ist herzlich eingeladen ohne Voranmeldung an einem Probetraining teilzunehmen.

QiGong-Übungen sind ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Sie sollen die Lebensenergie stärken, das Leben verlängern und zu einer gesunden geistigen Verfassung verhelfen.

Es gibt eine Vielzahl sehr unterschiedlicher Qi Gong Übungen und die ältesten schriftlichen Aufzeichnungen und Zeichnungen sind über 2500 Jahre alt. Alle diese Übungen dienen dazu den Fluss des Qi im Körper anzuregen und dadurch Krankheiten vorzubeugen oder schon vorhandene Beschwerden zu lindern.



TaiChi stammt ebenfalls aus China und hat seine Wurzeln in der Kampfkunst. Durch die langsamen, gleichmäßigen Bewegungen, die tiefe Bauchatmung und Achtsamkeit werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. TaiChi wird daher auch gerne als "Meditation in Bewegung" beschrieben.

Termine:

Mittwochs im Vereinshaus:

09:00 – 10:00 Uhr QiGong

10:00 – 11:00 Uhr TaiChi

11:00 – 12:00 Uhr QiGong

Freitags im Vereinshaus /

Gymnastik-Raum Turnhalle

18:30 – 20:00 Uhr QiGong & TaiChi

20:00 – 20:30 Uhr TaiChi Schwert

Dagmar & Michael Heinen,  
Übungsleiter / TaiChi-Lehrer



## Bericht für 2025 über den Frauensport

Nachdem ich mich so gefreut habe, dass wir 2024 wieder neue Übungsleiterinnen und einen Übungsleiter gewinnen konnten, haben uns diese leider in 2025 schon wieder verlassen. Hon Hao Lu (genannt Howie) hatte die Step Aerobic, den Männersport sowie Wassergymnastik angeboten. Er möchte in Zukunft Reha-Sport machen, den wir aber als Turnverein nicht bieten können. Leider haben wir für diese Stunden noch keinen neuen Übungsleiter gefunden. Für die beiden Dienstagsgruppen der Wassergymnastik haben wir seit den Herbstferien Kathrin Doh als Übungsleiterin gewinnen können.

Genauso suchen wir noch jemanden für die Stunden, die Ariane Regulski angeboten hat. (Rückenfit und Pilates) Ariane wohnt nicht mehr im Mönchengladbacher Gebiet und darum hat sie leider aus wirtschaftlichen Gründen aufgehört. Zum Ende von 2025 hat leider auch Tanja Lu aufgehört. (Wassergymnastik freitags) Da sie neben ihrem Beruf und Familie noch studiert, wurde ihr alles zu viel. Die freudige Nachricht dazu: seit März haben sich 2 Teilnehmerinnen (Yang Zhang und Lucy Müller) aus dieser Gruppe bereit erklärt, als Übungsleiterinnen die Stunde zu übernehmen.

Auch beim Walken / Nordic-Walking hat sich etwas verändert. Dagmar Heinen fällt leider aus gesundheitlichen und persönlichen Gründen als Übungsleiterin weg. Ihre Schwester Kerstin Girthen-Thiele hat die Gruppe ganz übernommen. Weil sie noch berufstätig ist und im Winter im Dunklen schlecht zu laufen ist, haben sich die Zeiten etwas geändert: in der Winterzeit nur montags und freitags morgens und in der Sommerzeit montags abends und freitags morgens.

Der Turnverein bietet noch so vieles anderes an. Schaut euch unser Programm an. Es ist sooo vielfältig und somit dürfte für jeden, der sich bewegen möchte, etwas dabei sein.

Ich möchte mich bei ALLEN Übungsleiter(innen) bedanken, die es dem TVR ermöglichen ein so umfangreiches Angebot anzubieten.

Das war mein letzter Jahresbericht, da ich nach so langer Zeit im Vorstand nicht zur Wiederwahl stehe. Ich hoffe, es findet sich jemand, der / die diese schöne Aufgabe übernimmt.

Bleiben Sie und ihr weiterhin gesund.  
Kornelia Stäger-Lenzke





## Klausurtagung am 21.03.2026

In einigen Bereichen haben uns Übungsleiterinnen und Übungsleiter verlassen, die wir bis heute nicht ersetzen konnten. Trotz großer Bemühungen stellen wir fest, dass es schwierig ist, Personen zu finden, die bereit sind diese Ämter zu übernehmen. Auch die hochgelobte KI konnte uns bisher nicht zum Erfolg führen.

In mehreren Vorstandssitzungen konnten wir kein schlüssiges Konzept entwickeln. Deswegen haben wir uns am 21.03.2026 zu einer Klausurtagung im Vereinshaus getroffen.

Nach einigen Diskussionen haben wir uns auf die Ziele des Vereins besonnen und diese nochmal bestätigt.

1. Eine große, breite Sportpalette zu einem möglichst erschwinglichen Betrag zu ermöglichen
2. Anbindung an den Ort (hier Rheindahlen) z.B. mit der Dahlenrallye, Beteiligungen an Veranstaltungen wie Karnevalsumzug, Kappesfest und Dahlemer Runde.



Im Verein wird in den starken Abteilungen wie Schwimmen und Leichtathletik regelmäßig Übungsleiternachwuchs aus den eigenen Reihen ausgebildet. Das wollen wir konservieren und fördern, indem der Verein die Ausbildungskosten trägt. Aus anderen Bereichen ist es schwierig, Personen in den eigenen Reihen zu finden, die sich ausbilden lassen möchten. Hier nochmal der Appell an alle interessierten Menschen, sich bei den ÜbungsleiterInnen und AbteilungsleiterInnen zu melden. Dann kann man einen Plan aufstellen wie eine Ausbildung oder schrittweises Heranführen an die Gruppenleitung aussehen könnte.

In der Diskussion sind deswegen andere Ansätze der Übungsleitungsbezahlungen für die Bereiche in denen wir keinen eigenen Nachwuchs in die Verantwortung bekommen und Menschen von extern für unseren Sport gewinnen müssen.

Wir haben da noch viel vor uns – ein dickes Brett zu bohren. Wir halten euch auf dem laufenden und sind für Anregungen und Hilfen sehr dankbar.



## DANKE INGO!

Nach über 20 Jahren gibt Ingo die Erstellung und Pflege unserer Homepage aus persönlichen Gründen ab. Das bedauern wir alle sehr.

Mit großem Engagement, viel Geduld und unzähligen Arbeitsstunden hat Ingo dieses wichtige Medium für unseren Verein aufgebaut, kontinuierlich gepflegt und immer wieder neu gestaltet. Unsere Homepage war über viele Jahre hinweg nicht nur Informationsplattform, sondern auch ein digitales Gedächtnis unseres Vereinslebens.

Wer einmal auf der Seite stöbert und bis zu den ältesten Berichten aus dem Jahr 2005 zurückgeht, bekommt eine Vorstellung davon, wie viel Zeit, Mühe und Herzblut Ingo in diese Aufgabe investiert hat. Viele Veranstaltungen, Entwicklungen und gemeinsame Momente wären ohne seinen Einsatz heute nicht mehr so präsent.

Für diese lange und umfangreiche Arbeit möchten wir ihm an dieser Stelle ganz besonders danken. Ohne diese Seite wäre vieles im Verein nicht so gelaufen, wie es heute selbstverständlich erscheint. Gerade in der Zeit der Corona-Pandemie, als immer wieder kurzfristige Anpassungen am Sportprogramm notwendig waren und zeitnah veröffentlicht werden mussten, war die Homepage ein unverzichtbares Informationsmedium für alle Mitglieder.



Für seine langjährige, verlässliche und wertvolle Arbeit sagen wir:  
Vielen herzlichen Dank, lieber Ingo!

Wir wünschen dir für die Zukunft alles Gute und freuen uns auf die weitere gemeinsame Zeit im Verein.



Siegerehrung der Vereinsmeisterschaften im Schwimmen 2007

Schwimmen - Berichte



Am 11.8.2007 wurden im Garten des 1. Vorsitzenden Michael Erke die Sieger und Platzierten der Vereinsmeisterschaften im Schwimmen geehrt. Nach der Ehrung gab es dann bei gemütlichem Zusammensein der Aktiven und ihrer Eltern zu Stärkung noch Würstchen und Fleisch, gegrillt vom 2. Vorsitzenden Volker Pesch.

Erfolgreichster Teilnehmer der Vereinsmeisterschaften war Kai Kindermann, der fünfmal Gold gewann.

Die Ergebnisse der Vereinsmeisterschaften 2007 sind auf der Seite der [Schwimmabteilung](#) verfügbar!







**ÖFFNUNGSZEITEN  
Geschäftsstelle**

|           |            |
|-----------|------------|
| Dienstags | Dienstags: |
| Freitags  | Freitags:  |

16:00 - 18:00 Uhr  
18:00 - 20:00 Uhr

**Wir suchen einen neuen  
Jugendausschuss!**

**JUGEND-  
AUSSCHUSS**

Wer hat Lust, unseren Verein mit aufzubauen und  
Aktionen für Jugendliche zu planen?

**Übungsleiter\*innen gesucht!**

Step Pilates Rückenfit

Wir sind aber auch offen für Alternativen.  
Gerne in der Geschäftsstelle melden.

**WIR SUCHEN DICH!**

Für unsere Homepage gesucht:  
**Joomla-Kenntnisse  
oder Neuerstellung**

- Website erstellen & betreuen
- Kreative Ideen erwünscht!

**Interessiert? Jetzt melden!**

**Turnverein Rheindahlen 1883 e.V.**  
- der Verein mit den vielen Sportmöglichkeiten -

Turnen - Trampolin - Schwimmen - Leichtathletik - Ballsportarten - Fitness & Gesundheit - Gymnastik - Badminton  
Volleyball - Taekwondo - Nordie Walking - Jugendausschuss - Vorstand

[www.tv-rheindahlen.de](http://www.tv-rheindahlen.de)

Max-Peiger-Straße 55,  
41179 Mönchengladbach

**Beisitzer:in gesucht!**  
Mitarbeit im Vorstand mit Stimmrecht

**Beisitzer gesucht!**

Interesse an Vereinsarbeit im Hintergrund?  
Jetzt im Vorstand mitgestalten!

**Vorstandsposten zu besetzen!**

Abteilungsleitung  
Kinderturnen

Abteilungsleitung  
Frauenturnen

Abteilungsleitung  
Senioren-sport



**Ansgar Mertens**  
Immobilien & Finanzierungen

## Vier Wände, ein Gefühl: Zuhause.

Der Kauf oder Verkauf einer  
Immobilie ist eine der wichtigsten  
Entscheidungen im Leben.

Vertrauen Sie auf Erfahrung,  
Expertise und persönliche  
Beratung auf Augenhöhe.

**Ich freue mich auf Ihre Anfrage!**



**Kaufen • Verkaufen • Vermieten**

[ansgar-mertens.com](http://ansgar-mertens.com)



# TV Rheindahlen 1883 e.V.

Der Verein mit den vielen Sportmöglichkeiten



## Terminübersicht

|              |              |                                                            |
|--------------|--------------|------------------------------------------------------------|
| Di. ab April | 18-19 Uhr    | Sportabzeichenabnahme BSA                                  |
| Mi. 22.04.26 | 19 Uhr       | Vorstandssitzung, öffentlich *                             |
| Di. 05.05.26 | Ab 18 Uhr    | Sportabzeichenverleihung<br>Bezirkssportanlage Rheindahlen |
| Mi. 06.05.26 | 14-18:30 Uhr | Fahrradtour ab Vereinshaus                                 |
| Sa. 09.05.26 | 11-12 Uhr    | Sportabzeichen Schwimmen SR                                |
| Mo. 18.05.26 | 19 Uhr       | Vorstandssitzung, öffentlich *                             |
| Sa. 30.05.26 | 16 Uhr       | Jahreshauptversammlung                                     |
| Sa. 30.05.26 | Im Anschluss | Übungsleiteressen                                          |
| Mi. 03.06.26 | 14-18:30 Uhr | Fahrradtour ab Vereinshaus                                 |
| Sa. 13.06.26 | 11-12 Uhr    | Sportabzeichen Schwimmen SR                                |
| So. 14.06.26 | Ab 14 Uhr    | Dahlen-Rallye                                              |
| Mi. 17.06.26 | 19 Uhr       | Vorstandssitzung, öffentlich *                             |
| Sa. 20.06.26 |              | Vereinsmeisterschaft Schwimmen<br>Schwimmbad Rheindahlen   |



## Terminübersicht

|             |              |                                                                       |
|-------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Mi 01.07.26 | 14-18:30 Uhr | Fahrradtour ab Vereinshaus                                            |
| Fr 03.07.26 | Ab 17 Uhr    | Vereinsmeisterschaft Leichtathletik<br>Bezirkssportanlage Rheindahlen |
| Sa 04.07.26 | 11-12 Uhr    | Sportabzeichen Schwimmen SR                                           |
| Mi 05.08.26 | 14-18:30 Uhr | Fahrradtour ab Vereinshaus                                            |
| Mi 02.09.26 | 14-18:30 Uhr | Fahrradtour ab Vereinshaus                                            |
| Sa 05.09.26 | 11-12 Uhr    | Sportabzeichen SR                                                     |
| Mi 07.10.26 | 14-18:30 Uhr | Fahrradtour ab Vereinshaus                                            |
| Sa 10.10.26 | 11-12 Uhr    | Sportabzeichen Schwimmen SR                                           |
| Mi 04.11.26 | 14-18:30 Uhr | Abschlussnachmittag nach<br>Vereinbarung (Fahrradgruppe)              |
| Sa 07.11.26 | 11-12 Uhr    | Sportabzeichen Schwimmen SR                                           |

\* Öffentliche Veranstaltung – Anmeldung an [mail@tv-rheindahlen.de](mailto:mail@tv-rheindahlen.de)  
 BSA Bezirkssportanlage Rheindahlen  
 SR Schwimmbad Rheindahlen







# TV Rheindahlen 1883 e.V.

Der Verein mit den vielen Sportmöglichkeiten

## DANKE!

Ein herzliches Dankeschön an alle, die an dieser Ausgabe unserer Vereinszeitung mitgewirkt haben. Ob durch Fotos, Berichte, Informationen oder organisatorische Unterstützung – euer Engagement macht unsere Vereinsarbeit sichtbar und lebendig.

Ebenso danken wir für die hilfreiche Unterstützung durch moderne KI-Werkzeuge, die uns bei Gestaltung und Aufbereitung einzelner Inhalte unterstützt haben.

Und natürlich ein besonderes Dankeschön an euch, liebe Leserinnen und Leser, für euer Interesse am Vereinsleben.



### Impressum:

Herausgeber:

Turnverein Rheindahlen 1883 e.V.  
Max-Reger-Straße 55  
Tel. u. Fax: 02161-571213  
E-Mail: [mail@tv-rheindahlen.de](mailto:mail@tv-rheindahlen.de)  
[www.tv-rheindahlen.de](http://www.tv-rheindahlen.de)



Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:  
dienstags: 16:00 – 18:00 Uhr  
freitags: 18:00 – 20:00 Uhr

Redaktion:

Stephanie Westerhoff  
[stephanie.westerhoff@tv-rheindahlen.de](mailto:stephanie.westerhoff@tv-rheindahlen.de)