

SPORT

im



Gadderbaumer Turnverein von 1878 e.V. Bielefeld



Ein frohes Osterfest wünscht euch euer GTB!

www.gtbsport.de | Bailongball | Eltern-Kind-Turnen | Fitness für Frauen | Frauengymnastik | Gymnastik und Sport für Männer | Handball | Mädchenturnen | Nordic Walking | Prellball | Radfahren | Seniorenabteilung | Spiel und Sport für Kinder | Streetdance | Tennis | Tischtennis | Volleyball | Wandern | Yoga & Pilates

Liebe GTB-Mitglieder!

nachdem die Märzangabe unserer Vereinszeitung ausgefallen ist, was letztendlich der Corona-Pandemie mit fehlenden sportlichen Themen zu schulden ist, findet ihr in der heutigen Ausgabe ab Seite 4 erneut ein sportliches Programm von Manuela Rindt. Viel Spaß beim Training.

Die letzte Ausgabe (März) der Corona-Schutzverordnung (CSVO), in der die Tür für den Sport im Freien einen ganz kleinen Spalt weit geöffnet wurde, stimmt uns hoffnungsvoll, ähnlich wie im Juni 2020, nach und nach zu mindestens im Freien und bei besserem Wetter wieder Gruppen starten lassen zu können, was aber in jedem Fall von den Inzidenzwerten abhängig sein wird. Sollten sich bei der CSVO Änderungen zeigen, werden wir die Abteilungen und Gruppen ggf. kurzfristig davon in Kenntnis setzen.

Mit sportlichen Grüßen und bleibt bitte gesund

Michael Hermann
1. Vorsitzender

Geburtstage vom 01.04. bis 30.04.2021

03.04.1936 Liselotte Oberste-Frielinghaus	15.04.1953 Ulrich Voss
03.04.1948 Doris Stamm	16.04.1948 Thereska Weber
07.04.1932 Ingeborg Mende	17.04.1939 Ursula Büttner
07.04.1938 Ruth Strohmeyer	21.04.1939 Renate Krüger
07.04.1955 Bernd Mönkemann	25.04.1951 Harald Liebkowsky
07.04.1953 Marion Buse	26.04.1937 Klaus-Dieter Lohmann
10.04.1940 Dietrich Kögler	26.04.1956 Ute Sauerland
13.04.1946 Jürgen Beiderbeck	26.04.1941 Horst Kock
13.04.1951 Gisela Möller	27.04.1943 Helga Oberheim
14.04.1938 Klaus Ellerbrake	29.04.1938 Hannelore Kahmann
15.04.1944 Karl-Heinz Engelmann	29.04.1954 Edgar Schmidt

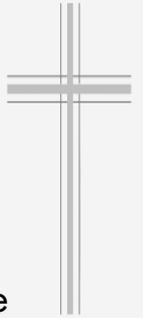
Geburtstage vom 01.05. bis 31.05.2021

02.05.1930 Gerda Rau	17.05.1941 Edith Engelmann
04.05.1948 Ute Kreft	19.05.1943 Angelika Müller
10.05.1945 Heinz Kulbrock	22.05.1948 Gisela Lachmuth
10.05.1950 Annegret Tacke	24.05.1945 Hans-Joachim Möller
12.05.1941 Klaus Baldus	25.05.1934 Waltraud Wittgrebe
12.05.1947 Inge Franke	26.05.1944 Heidrun Brand
14.05.1954 Christine Speckmann	30.05.1936 Werner Grossjohann
15.05.1939 Christel Castrup	31.05.1951 Rita Knapp
17.05.1941 Christa Brüggemann	

Euch allen ... Herzliche Glückwünsche!



Joachim Gitzke



Unser Turnbruder Joachim Gitzke hat uns am 21. Januar 2021 im Alter von 71 Jahren für immer verlassen.

Joachim trat 1988 in den Gadderbaumer Turnverein Bielefeld ein und schloss sich der Tennisabteilung an. 2013 erhielt er auf Grund seiner bis dahin 25-jährigen Mitgliedschaft die silberne Ehrennadel.

Unser Mitgefühl gilt seiner Ehefrau, unserer Turnschwester Ute und der Familie.

Angelika Müller



**Bielefeld
zeigt Herz!**

**Sie entscheiden,
wir spenden!**

Wir engagieren uns mit
150.000 Euro für die
Vereine in unserer Stadt.
Weil's um mehr als Geld geht!

Ab dem 19. April abstimmen unter:
www.bielefeld-zeigt-herz.de



Sparkasse
Bielefeld



Bielefeld zeigt Herz

Die Bielefelder entscheiden – die Sparkasse fördert

Ab dem 19. April heißt es wieder „Bielefeld zeigt Herz“. Die Förderaktion der Sparkasse Bielefeld geht in eine neue Runde. Bis zum 9. Mai haben alle Bielefelderinnen und Bielefelder die Möglichkeit, auf der Internetseite www.bielefeld-zeigt-herz.de darüber abzustimmen, welche Projekte von Bielefelder Vereinen von der Sparkasse gefördert werden sollen. Dafür stehen insgesamt bis zu 150.000 Euro zur Verfügung. Zahlreiche Vereine aus unserer Stadt haben spannende Projekte entwickelt, über die man sich auf der Internetseite informieren kann. Die Vielfalt ist riesig. Kinderprojekte, Projekte für und mit Senioren, Kunst, Kultur, Soziales, Natur – da ist für alle etwas dabei. Der Bereich Sport wird auch in diesem Jahr wieder über ein Sonderprogramm der Sparkasse in Kooperation mit dem Stadtsportbund Bielefeld gefördert.

Und wie geht Bielefeld zeigt Herz? Ganz einfach. Um sein Lieblingsprojekt zu unterstützen, kann man auf der Internetseite www.bielefeld-zeigt-herz.de unter „Code anfordern“ einen 12-stelligen Code anfordern. Diesen Code erhält man dann umgehend per SMS auf sein Handy. Jeder Code hat einen Gegenwert von 5 Euro. Pro Mobilfunknummer kann im Aktionszeitraum pro Kalendertag ein Code angefordert werden.

Nach Eingabe des Codes auf der Internetseite, wird man zur Übersicht der Projekte weitergeleitet, die unterstützt werden können. Und jetzt heißt es, sich für sein Lieblingsprojekt zu entscheiden und den Code einzulösen.

Dann werden die 5 Euro dem jeweiligen Projekt zugeordnet. Bis zu 1.500 Euro pro Projekt können so zusammenkommen. Das Motto: Die Bielefelderinnen und Bielefelder entscheiden – die Sparkasse fördert. So zeigt Bielefeld gemeinsam wieder Herz.



Manuela Rindt

Hallo, da bin ich wieder.

Dieses Mal mit 10 Übungen für alle, die sich fit genug fühlen und vorher auch im Training waren. Macht die Übungen konzentriert mit und hört auf euren Körper. Viel Spaß beim Training.

Teilnehmern mit Knie oder Hüftproblemen rate ich, vorsichtig und kontrolliert zu trainieren – besonders bei Knieproblemen ein Kissen o.ä. unterlegen, damit es angenehmer ist.

Heute starten wir anders als beim letzten Mal. Legt euch bitte eine Matte oder ein dickes Handtuch auf den Boden.

Wir fangen auf der Matte an und mobilisieren unsere Muskeln und Gelenke!



Übung 1: Hüftrotation im Vierfüßler Stand

Begib Dich auf die Matte in den Vierfüßler Stand. Hebe Dein linkes Bein an. Während Du das Knie etwa im 90-Grad-Winkel gebeugt hältst, lässt Du es in einer großen Kreisbewegung aus der Hüfte kreisen, 10 x nach vorne und 10x nach hinten.



Wechsle dann das Bein und führe die Übung auf der anderen Seite durch.

Übung 2: Schulterkreisen in Seitenlage

Lege Dich auf Deine rechte Seite, die Beine im 90-Grad-Winkel gebeugt vor dem Körper. Strecke beide Arme nach vorne, die linke Hand liegt auf der rechten. Spanne nun Deine Bauchmuskeln an und führe Deinen linken Arm in einer großen Halbkreisbewegung hinter den Körper und mit der umgekehrten Bewegung wieder zurück. Achte darauf, den Arm und das Schulterblatt der unteren Körperseite während der ganzen Übung so nah wie möglich am Boden zu halten. Mach zuerst 5 Wiederholungen auf der rechten Seite, dann 5 weitere auf der linken Seite.



Übung 3: Vom Hund- in den Kniestand



Du beginnst im Vierfüßler Stand, Deine Oberschenkel zeigen senkrecht zum Boden, die Füße sind aufgestellt, der Blick geht zum Boden. Schiebe nun Deine Hüfte zurück auf Deine Knöchel. Dabei wird der Rücken ganz rund. Hebe Deine Hüfte dann

an, bis Deine Beine ganz gestreckt sind. Deine Brust bleibt dabei so nah wie möglich bei Deinen Füßen. Bekannt auch aus dem Yoga „der herabschauende Hund“. Lass nun Deine Beine weiter gestreckt und Deine Knöchel entspannt. Bei dieser Übung

solltest Du eine Dehnung auf der Rückseite Deiner Beine spüren. Sinke dann wieder mit der Hüfte auf Deine Knöchel und mache insgesamt 10 Wiederholungen. Stelle sicher, dass Du dabei immer eine Dehnung spürst.



Übung 4: Kniender Ausfallschritt

Stell Dich aufrecht hin. Nun machst Du mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach vorne. Dein linkes Knie befindet sich direkt über dem linken Knöchel. Das rechte Knie liegt auf dem Boden, die Zehen des rechten Fußes zeigen vom Körper weg. Nun spannst Du die Muskeln Deiner rechten Gesäßhälfte an, Deinen rechten Arm streckst Du gerade nach oben, Deinen linken Arm ziehst Du neben Deinem linken Bein nach unten. Während Du Dich streckst, solltest Du in der rechten Körperhälfte eine Dehnung spüren; halte diese Position und komme wieder in die Ausgangsposition zurück. Mach diese Übung 5 Mal mit der linken Seite und 5 Mal mit der rechten Seite.

Das Aufwärmen ist nun beendet und wir legen nun richtig los.

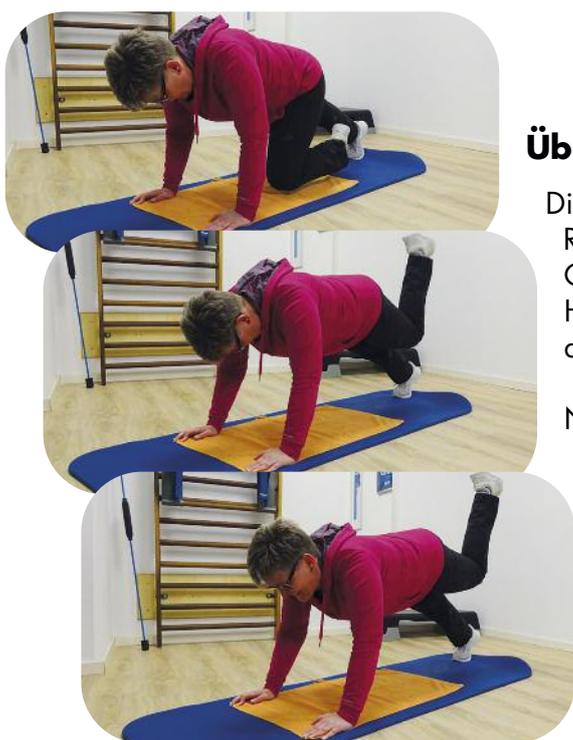
Übung 5: Kniebeuge (ist euch schon aus der letzten Ausgabe bekannt)

Dabei werden die Muskeln in den Beinen und im Rücken aufgebaut. Du entwickelst dabei Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Eine korrekte tiefe Kniebeuge setzt eine große Beweglichkeit voraus. Sei bitte geduldig und gehe so tief, wie Du mit einer sauberen Bewegung kommst. Dein Bewegungsradius wird sich bei regelmäßigem Training schnell weiterentwickeln.

Stell Dich mit leicht erhobenem Brustkorb aufrecht hin, Deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt, die Arme gerade nach vorne ausgestreckt, die Zehen zeigen nach vorne. Schiebe Deine Hüfte nach hinten und beuge Deine Knie, der Oberkörper bleibt dabei so aufrecht wie möglich. Drück Deine Knie nach außen - sie sollten jedoch nie nach innen zeigen. Falls sich Dein Oberkörper nach vorne bewegt, achte darauf, dass er sich nicht krümmt. Nun lass Dich weit nach unten sinken, danach kommst Du in die Ausgangsposition zurück. Mach am Anfang 3 Durchgänge a 5-10 Wiederholungen.



Führe die Übungen in einem zügigen Tempo durch.



Übung 6: Der Skorpions-Tritt

Diese Übung verbessert Deine Kraft und Flexibilität im Oberkörper, Rumpf und Hüftbereich.

Geh in den Liegestütz, Deine Schultern befinden sich direkt über den Händen, Deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt. Achte darauf, dass Dein Körper vom Kopf bis zu den Fersen eine gerade Linie bildet.

Nun zieh Dein rechtes Knie Richtung Brust. Während das Knie gebeugt bleibt, hebst Du Dein rechtes Bein so weit wie möglich an, der rechte Unterschenkel zeigt gerade nach oben, der rechte Fuß und die Zehen sind gestreckt. Bring den rechten Fuß in die Liegestützposition zurück und wiederhole die Übung dann mit dem linken Bein.

Am Anfang mach bitte 5 Mal die rechte Seite und danach 5 Mal die linke Seite. Achte bei dieser Übung auf Deine Körperspannung – nicht durchhängen, Du bist gerade wie ein Brett.



Übung 7: Der Bauch

Leg Dich auf den Rücken und stell Deine Beine hüftbreit auf. Nun hebst Du Deine Hände neben Deine aufgestellten Beine und hebst die Schultern vom Boden ab und Dein Blick geht diagonal zur Decke, nun schiebst Du Deine Hände neben den Beinen nach vorne und wieder zurück. Die Schultern legen wir nicht ab. Unseren Bauchnabel ziehen wir Richtung Boden, dabei bitte nicht die Luft anhalten.

Wiederhole die Übung 10-20 Mal, davon mache bitte 2-3 Durchgänge.



Nun zum Cool-Down Wir dehnen uns!

Übung 8 und 9: Sitzende Grätsche

(Übung 8) Setz Dich so aufrecht wie möglich auf den Boden, streck Deine Beine gerade aus und spreizte sie so weit wie möglich. Nun sollst Du eine Dehnung in der Leistengegend spüren. Greif nun bei aufrechtem Oberkörper mit Deiner rechten Hand über Dein linkes Bein, über die Außenseite Deines Schienbeins. Halte diese Position für 15 Sekunden und wiederhole dies mit der anderen Seite.

(Übung 9) Nun neige Dich mit weiterhin geradem Oberkörper so weit nach vorne. Wenn Du sehr beweglich bist, halte die Außenseite Deines linken Fußes fest. Ansonsten greif nach Deinem linken Schienbein oder Knie. Wiederhole diese Dehnung auch mit der rechten Seite. Halte diese Position auch für 15 Sekunden.

Übung 10: Der Katzenbuckel

Gehe in den Vierfüßler Stand und mach einen runden Rücken, danach einen geraden Rücken. Wiederhole diese Übung 5- 10 Mal.



So, liebe Turner*innen, das war es für diesen Monat! Viel Spaß beim Training! Heute waren die Übungen etwas schwieriger. Wir wollen, dass ihr wieder in Form kommt und wir bald wieder im Verein Sport treiben können!



In diesem Sinne: Auf ein baldiges Wiedersehen beim Sport im Freien oder in der Halle!

Eure Manuela

**Clubheim Bolbrinker im GTB
bietet im April an:**

Dienstag ist Suppentag – je 6.00 €

- 06. April Möhreintopf
- 13. April Soljanka und ein Wodka
- 20. April Frühlingseintopf mit Hackbällchen / auch vegan
- 27. April Französische Sauerampfer-Suppe mit Ei

**Donnerstags Schnitzel-Parade auf Bestellung
Zusätzlich bieten wir an:**

- 01. April Wirsing-Rouladen – 14,90 €
- 08. April Hühnerfrikassee mit Reis – 9,80 €
- 15. April nur Schnitzel . . . mit Beilagen
(Kartoffelsalat oder Bratkartoffeln oder Pommes) – 12,50 €
- 22. April Ofenkartoffel aus dem Moor mit drei Sorten Matjes
(Sherry, Curry, Sahne) – 12,50 €
- 29. April Grillteller oder Gemüsepfanne frisch vom Grill
mit Beilagen – 12,50 €

Wir bitten um Anmeldung und Bestellung unter:

clubgastro@gtbsport.de

clubgastro@arcor.de

oder

0172 520 35 00

auch SMS / WhatsApp



**Abmeldungen
zum 30.06.2021**

Den zum 31.12.2020 Abgemeldeten Bianca Gläß, Margret Benesch, Madita Albrecht, Greta Sophie Negura, Yannik Jodeleit, Vivian Schröder, Ida Matthiesen, Tim Walther, Ella Henrichsmeyer, Christine Speckmann, Amelie Held, Pia Sophie Plehn, Nicole Buchholz, Sina Köhler, Romy Golombeck und Marla Anna Wadehn wünschen wir für die Zukunft alles Gute.

Beiträge Hauptverein

Erwachsene	jährlich 120,-€, halbjährlich 60,-€
Mitglieder bis 18 Jahre	jährlich 80,-€, halbjährlich 40,-€
Schüler, Studenten bis 27 Jahre	jährlich 80,-€, halbjährlich 40,-€
Ehepaare, eingetragene Lebenspartnerschaften, Elternteil mit 1 Kind	jährlich 180,-€, halbjährlich 90,-€
Familien	jährlich 210,-€, halbjährlich 105,-€

Beitragseinzug jeweils im April und Oktober des Jahres

Zusatzbeiträge

Handball Senioren	60,00 €	Handball Jugendliche	36,00 €
Tennis Erwachsene	124,00 €	Tennis Jugendliche	40,00 €

Herausgeber + Verlag:

Gadderbaumer Turnverein von 1878 e.V. Bielefeld
Geschäftsstelle: Bolbrinkersweg 33
33617 Bielefeld · Tel. + Fax (05 21) 15 23 02
www.gtbsport.de · e-Mail: verein@gtbsport.de

Öffnungszeiten: Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr
Samstag 10:30 - 11:30 Uhr

1. Vorsitzender: Michael Hermann,
Telefon (05 21) 16 24 21

2. Vorsitzende: Dr. Margarethe Stock,
Telefon (05 21) 2 70 24 57

Geschäftsführer Florian Hoyer,
Finanzen: finanzen@gtbsport.de

Geschäftsführer Manfred Peiler,
Verwaltung: Telefon (05 21) 2 62 44

Geschäftsführer Georg Höllwerth,
Sport: Telefon (05 21) 1 58 94

Verantwortlich für den Inhalt: Angelika Müller,
Telefon (05 21) 15 27 35
Manfred Peiler,
Telefon (05 21) 2 62 44
e-Mail: verein@gtbsport.de

Bankverbindungen Hauptverein:

Sparkasse Bielefeld
IBAN DE10 4805 0161 0042 0050 82
BIC SPBIDE33XXX

Erscheinungsweise: monatlich
Druckauflage: 1 500 Exemplare
Verteilung an Freunde und Mitglieder des GTB.
Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Herstellung:
Druckerei Strauß · Bäckerkamp 37
33330 Gütersloh · Telefon (0 52 41) 33 74 60
e-Mail: druckerei.strauss@freenet.de
Keine Gewähr für Satzfehler, Richtigkeit und Vollständigkeit.

Redaktionsschluss immer der 15. des Vormonats

Bei Fragen	Auskunft erteilt:	Telefon
Sozialwart	Michael Hermann	(05 21) 16 24 21
Kleinkindgruppen	Claudia Sahn	(05 21) 15 22 44
Bailongball	Jochen Krause	(05 21) 9 88 19 27
Fitness für Frauen	Dr. Margarethe Stock	(05 21) 2 70 24 57
Fraueingymnastik	Edeltraud Voigt	(05 21) 88 88 71
Frauenturnen	Annette Knapp	(05 21) 1 64 71 96
Mädchenturnen	Georg Höllwerth	(05 21) 1 58 94
Gymnastik u. Sport f. Männer	Michael Hermann	(05 21) 16 24 21
Handball	Ingo Linnenbrügger	(05 21) 89 41 52
Nordic Walking	Gunter Franke	(05 21) 15 03 33
Prellball	Petra Hornberg	(05 21) 9 14 61 83
Radfahren	Reinhard Krüger	(05 21) 14 21 80
Seniorenabteilung	Edgar Rothe	(05 21) 49 18 32
Seniorenstitzgymnastik 70+	Brigitte Ebert und Edgar Rothe	(05 21) 17 91 66 (05 21) 49 18 32
Streetdance	Dilan Akkurt und Julia Thau	streetdance@gtbsport.de streetdance@gtbsport.de
Tennis	Edgar Rothe	(05 21) 49 18 32
Tischtennis	Georg Höllwerth	(05 21) 1 58 94
Volleyball	Dr. Thomas Limpke	0176 47 35 75 32
Wandern	Klaus Imkamppe	(05 21) 15 26 05
Yoga & Pilates	Helga Schulz-Boßert	(05 21) 6 05 28

Reifen-Tubbing oHG

Artur-Ladebeck-Straße 56
33617 Bielefeld
Fon 05 21 / 15 24 34
Fax 05 21 / 3 04 29 22





Boeger **UHREN SCHMUCK**

Wir beraten Sie fachmännisch

Boeger

UHREN · SCHMUCK
SILBERWAREN
Gadderbaumer Str. 33
Telefon 1 57 35 · Eigene Werkstätten · Mittwochnachmittag geschlossen



**Kleiner Laden
... großer Service!**

OPTIK *fillies*

**Gadderbaumer Str. 38
(Am Beteleck)
Tel. 0521-14 11 03**



Kleiber

Artur-Ladebeck-Str. 76 · 33617 Bielefeld
Hausverwaltung u. Hausmeisterservice
fon 0521/13 68 611 · fax 0521/13 68 612
www.kleiber-haus.de
hausverwaltung@kleiber-haus.de

**Unser Immobilienhandel
hat ständig im Angebot:**

Eigentumswohnungen, Reihenhäuser,
Doppelhaushälften und freistehende
Ein- und Mehrfamilienhäuser.

Mietwohnungen 1-4 ZKBB in
Gadderbaum und Umgebung

fon 0521/13 68 610 · fax 0521/13 68 612
immobilien@kleiber-haus.de

**Wo man
lila-weiß sieht,
lohnt sich's!**



ALLEGRO
Habichtshöhe
Italienisches Restaurant · Café



Geschäftsessen & Familienfeiern
bis 180 Personen
Bodelschwinghstraße 79 · 33604 Bielefeld
Tel. 05 21/2 22 37 · Fax 05 21/2 23 21

**die ferienfahrschule
am betheleck**

wir sind nicht nur in den ferien für sie da!

jeden tag unterrichtet immer von:
9.30 - 11.00 uhr
19.30 - 21.00 uhr

auch für LKWs
inh. Ilka u. K. Brinkmann

tel. 05 21/32 98 99 9
mobil 0163/500 47 32/33
gadderbaumer str. 29



Bestattungen
Vemmer

Bestattungsvorsorge
Jetzt schon an
später denken!

www.vemmer-bestattungen.de

Tag und Nacht erreichbar
Telefon 0521-417110

Hermann Vemmer KG
Sauerlandstraße 12
33647 Bielefeld

BESTATTER
VOM HANDWERK GEPRÜFT

SÜDAPO+HEKE
IM MARKTKAUF

Arzneimittel sind Vertrauenssache!

Deshalb kommen Sie in
Ihre Apotheke und lassen sich
zu allen Fragen Ihrer Gesundheit
von uns kompetent beraten.

Öffnungszeiten:
Von 8:00 bis 20:00 Uhr!

Inh. Kyrill Gontschar · Artur-Ladebeck-Str. 81
33617 Bielefeld · Telefon 05 21/1 59 00