

Nr. 107  
Dezember 2025

# TV Uellendahl



## Der Uellenspiegel



### Aktuelles

Jahreshauptversammlung  
am 14.04.2026  
um 18.30 Uhr



Sportangebote  
Beitrag  
Berichte

... neues aus dem Vereinsleben

Liebe Vereinsmitglieder,  
liebe Leserinnen und Leser und Unterstützer des Turnverein Uellendahl,

sie halten nun die 107 te Ausgaben unserer Vereinszeitung  
„Der Uellenspiegel“ vom Turnverein Uellendahl e.V. in der Hand  
mit vielen Berichten aus unseren Sportabteilungen.

Übrigens, wir werden 60 Jahre nächstes Jahr.

Super angelaufen ist unser Volleyball für Kinder 9 bis 14 Jahre.  
Die Gruppe ist zurzeit so voll das wir eine Warteliste führen.  
Und einen lieben Dank an die Trikots-Sponsorin.

Leider sind die Trainingszeiten unserer beliebten samstags Eltern-Kind-Turngruppe ausgefallen.

**Deshalb werden dringend Übungsleiter-innen und Helfer-innen für unsere Eltern Kind – und Kinderturngruppen gesucht.**

Erfreulich ist das durch die Kooperation in 2024 mit der Realschule Neue Friedrichstr. eine kleine Jugendmannschaft im Tischtennis zusammengekommen ist.

Es werden jedoch noch Kinder/ Jugendliche benötigt.

Nun möchte ich euch noch erinnern das wir in 2026 wieder unsere Jahreshauptversammlung haben, dort werden die Berichte unserer Übungsleiter gehalten und wichtige Entscheidungen getroffen die unsere Sportbetriebe betreffen. Die Einladung dazu ist auf Seite 5. Auf Zahlreiches Erscheinen wird gebeten.

**Und zum guten Schluss wünscht der TVU euch ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen sportlichen Rutsch ins Jahr 2026**

Wolfgang Rauner  
2. Vorsitzender

Auf den nachfolgenden Seiten stellen wir uns vor, außerdem finden Sie viele Informationen zu unserem aktuellen Sportprogramm für Jung und Alt.

Sie können auf Anfrage einen Übungsabend mitmachen und wenn es Ihnen gefallen hat melden Sie sich an. Bei einzelnen Kindersportangeboten werden Wartelisten geführt.

Außerdem können Sie auch aktuelle Informationen unter unserer Homepage [tv-uellendahl-wuppertal.de](http://tv-uellendahl-wuppertal.de) abrufen.

	Seite
Grußwort.....	2
Inhalt.....	3
Vorwort Vorstand zur Jahreshauptversammlung.....	4
Einladung Jahreshauptversammlung.....	5
60 Jahre TVU der Vorstand.....	7
60 Jahre TVU – Geschichte und Mitgliederzahlen.....	8
Beitrag 2026 und Teilhabe - Bildungspaket (BuT) .....	10
Capoeira.....	11
Sportangebote .....	12
Übersicht Sportangebote für Kinder .....	13
Übersicht Sportangebote für Erwachsene .....	16
 <b>Aus der Abteilung</b>	
Volleyball Jugend .....	20
Schwimmen .....	23
Tischtennis Jugend .....	24
Tischtennis Herren .....	26
Rotkäppchen Report.....	29
Gymnastik Rückenfit .....	30
Tai-Chi .....	31
 <b>Impressum.....</b>	 34

## **TURNVEREIN UELLENDAHL e.V.**

Mitglied des Rheinischen Turnerbundes im Deutschen Turner Bund



# Liebe Vereinskamerad(inn)en,

alle zwei Jahre gibt es eine **Jahreshauptversammlung**. Der Sinn liegt darin, einerseits Rechenschaft abzulegen über die verwendeten Mittel und andererseits sich darüber zu unterhalten was verbessert, geändert oder auch an anzubietenden Leistungen wie neue Kurse ergänzt werden kann.

Unser Verein ist zum Teil überaltert.

Es wäre schön, wenn sich auch neue junge Kräfte im Vorstand engagieren würden.

Deshalb wird darauf hingewiesen, dass jederzeit sich hierfür auch jüngere, vielleicht tatenkräftigere Personen melden und zur Verfügung stellen können.

Also kommt mit neuen Ideen zur diesjährigen Jahreshauptversammlung am  
14. April 2026  
um 18.30 Uhr  
ins Haus Marianne in der Kohlstraße.

Mit sportlichem Gruß  
Euer Wolfgang  
2. Vorsitzender

# TURNVEREIN UELLENDAHL e.V.

Mitglied des Rheinischen Turnerbundes im Deutschen Turner Bund



## An alle Mitglieder

### Geschäftsstelle

Turnverein Uellendahl e.V.  
Domagkweg 94  
42109 Wuppertal

Telefon (0202) 443336  
[info@tv-uellendahl-wuppertal.de](mailto:info@tv-uellendahl-wuppertal.de)  
[www.tv-uellendahl-wuppertal.de](http://www.tv-uellendahl-wuppertal.de)

Liebe Vereinskamerad (inn) en,

nicht alle Jahre wieder, aber alle zwei Jahre findet eine Jahreshauptversammlung statt. Diese ist ein wichtiges Organ des Vereins. Deshalb solltet Ihr möglichst zahlreich vertreten sein, denn damit wird auch Interesse an eurem Verein bekundet. Also dann sehen wir uns spätestens.

### Jahreshauptversammlung 2026

**Ort: Haus Marianne  
Kohlstraße 117 in 42109 Wuppertal**  
**Zeitpunkt: 14.04.2026 um 18.30 Uhr**

#### Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Ehrung von langjährigen Mitgliedern
3. Bericht der Kassenprüfer
4. Entlastung des Vorstands
5. Wahl eines Kassenprüfers
6. Berichte aus den Abteilungen
7. Belegung von Hallenstunden
8. Verschiedenes

der Vorstand

# **Herzlich Willkommen in unserer Reiselounge**

Mit viel beruflicher Erfahrung und mit noch mehr Leidenschaft für das Reisen unterstützen wir Sie gerne bei Ihrer Urlaubsplanung. Wir sind der richtige Ansprechpartner für die Planung von Pauschalurlauben, Kreuzfahrten, Rundreisen, individuellen Abenteuerurlauben, Safaris, Städtetrips und Gruppenreise sowohl wenn Sie bereits einen konkreten Urlaubswunsch haben, als auch wenn Sie Inspirationen für Ihren nächsten Urlaub suchen. Neben einer intensiven u. persönlichen Beratung erhalten Sie auch Hilfe im Urlaubsort wenn benötigt.



Neben einer intensiven und persönlichen Beratung erhalten Sie bei uns den gleichen Preis wie bei einer Online-Buchung und haben Zusätzlich ihr unterstützendes Reisebüro jederzeit an Ihrer Seite, wenn Sie Hilfe benötigen.

Angelika, Manfred und Marcel Kunze freuen sich auf Ihren Besuch vor Ort, Ihren Anruf oder Ihre Nachricht via WhatsApp.

## **Ihr Team von der Reiselounge Kunze**



**REISELOUNGE KUNZE**

Uellendahler Straße 387  
42109 Wuppertal

**Offnungszeiten:**  
Mo. - Fr.: 9-13 & 14-18 Uhr,  
Sa.: 9-13 Uhr

Tel.: (0202) 57497755/59  
Fax: (0202) 89011491  
Mobil/WhatsApp: +49 1732747866  
Mail: [info@reisebuero-kunze.de](mailto:info@reisebuero-kunze.de)  
Web: [wuppertal.reisebuero-webseite.de](http://wuppertal.reisebuero-webseite.de)



## Liebe Vereinskameradinnen und Vereinskameraden!

Unser Verein, der Turnverein Uellendahl, wird im nächsten Jahr 60 Jahre alt. Die Gründung war am 24. November 1966. Im Vereinsregister beim Amtsgericht Wuppertal ist er unter der Nummer 2000 registriert. Gegründet worden ist er von besorgten Eltern, die nicht wollten, dass ihre Kinder auf der Straße aufwachsen. Kaum gegründet erfreute er sich in Uellendahl großer Beliebtheit. Er wuchs und wuchs, es wurden immer mehr Abteilungen eingerichtet. Sogar eine Fußballabteilung wurde gegründet, die aber dann später sich verselbständigte und jetzt der SC Uellendahl ist. Es gab viele freiwillige Helfer, die sich im Sportbetrieb ehrenamtlich einbrachten, und zwar nicht nur mit ihrer kostenlosen Arbeit, sondern auch mit kreativen Ideen. Die Turnabteilung nahm über viele Jahre an den bundesweiten Jahreswettbewerb teil. Es gab Jugendfreizeiten und Fahrten in den Ferien, an denen viele Kinder teilnahmen. Die hohe Zeit des Vereins war in den 70er und 80 Jahren. Freiwillige Helfer, die viel für den Verein getan hatten, hörten dann ab der 90er Jahren auf. Es kam zu einem gewissen Umbruch. Der Verein stagnierte. Abteilungen lösten sich auf bzw. nahmen nicht mehr am Turniersport teil, weil die Zahl der Mitglieder zu stark geschrumpft war. Zum Teil lag es auch daran, dass viele Jugendliche und auch Ältere kein Interesse mehr für einen Turnverein hatten bzw. haben. Lediglich die Schwimmabteilung steigerte sich an Größe und Beliebtheit. Man kann sagen, der Turnverein Uellendahl hat den Kindern in Uellendahl und näherer Umgebung das Schwimmen beigebracht bzw. bringt es denen noch bei, die es noch nicht können. Früher wurde auch in den Abteilungen außerhalb der Turnstunden gefeiert. Dies ist stark zurück gegangen. In letzter Zeit ist die Tischtennisabteilung wieder gewachsen und wieder erfolgreicher geworden. Eine Abteilung Capoeira ist vor ein paar Jahren dazu gekommen. Dass der Spielbetrieb im jetzigen Umfang weitergeführt wird, ist insbesondere der Familie Rauner zu danken, denen ich an dieser Stelle nochmals meinen besonderen herzlichen Dank ausspreche. Auch die Familie Kotzyba möchte ich an dieser Stelle nicht unerwähnt lassen.

**Der Verein braucht neue Ideen und neue Mitstreiter, die Interesse haben, einen Verein zu führen. Der erste Vorsitzende ist bereits 80 Jahre alt, der Geschäftsführer zählt 77 Lenze und Familie Rauner hat auch die 60 Jahre überschritten. Also meldet euch, denn der Verein hat es verdient, noch weitere 60 Jahre zu existieren.**

Mit sportlichem Gruß

Jarl Georg Knobloch, Erster Vorsitzender

Jahr	Geschichte	Mitgliederbestand		
		männlich	weiblich	Gesamt
1966	Gründungsjahr			
1967	Eintritt Tischtennisverband Die Übungsbetrieb beginnt in der Turnhalle Röttgen	53	38	91
1968		249	288	537
1969	Die Fußball-Abteilung wird gegründet	291	318	609
1970		278	318	596
1971		317	389	706
1972	Übungsstunden in der TH Kurt-Schumacher-Str. kommen hinzu	286	372	658
1973		301	414	715
1974	Schwimmen Schwimmhalle bekommen	272	406	678
1975		335	454	789
1976		358	465	823
1977	Die Bezirkssportanlage Paul-Löbe-Str. wird eingeweiht	451	497	948
1978		426	517	943
1979		407	545	952
1980	Sprachrohr / Uellenspiegel wird erstmals erwähnt	404	496	900
1981		302	576	878
1982		263	415	869
1983		349	366	715
1984	Die Aktion „Trimm-Trab ins Grüne“ findet viele Anhänger 84,85,86	359	359	718
1985		393	360	753
1986	Linda Kisabaka Bronze bei Olympia	395	383	778
1987		414	379	793
1988		421	361	782
1989	Die Wandergruppe „Rotkäppchen“ trifft sich zum 1. Mal	406	305	711
1990		397	294	691
1991	<b>25 Jahre TVU</b>	362	287	649
1992	Austritt Leichtathletik Verband	402	293	695
1993				668
1994		375	278	653
1995				673
1996	Geschäftsstelle Schleswiger Str. Umzug	386	278	664
1997	Austritt Fußballverband NRW	133	239	372
1998	Volleyballverband Eintritt	248	292	540
1999	neu Tai Chi	183	254	437
2000		185	254	439
2001		191	205	396
2002		193	233	426
2003		248	207	455
2004		182	273	455
2005		132	323	455
2006		153	329	482
2007		162	296	458
2008	Geschäftsstelle Ende Schleswiger Str	164	285	449
2009	Schwimmverband Eintritt	188	266	454
2010	neu BOP	199	297	496
2011		188	270	458
2012	neu Aqua Fitness	204	271	475
2013	Tischtennis Jugend aufgelöst , neu Zumba Kurse und Hobby Volleyball	195	280	475
2014		194	280	474
2015		194	280	474
2016	<b>50 Jahre TVU</b>	202	321	523
2017	Volleyballverband Austritt	200	359	559
2018		204	369	573
2019		254	416	670
2020		256	383	639
2021	Zumba Kurse Ende, neu Yoga Kurse	237	351	588
2022	neu Tischtennis Jugend	236	313	549
2023	Yoga Kurse Ende, neu Capoeira	266	332	598
2024	neu Volleyball Jugend	301	373	674
2025		301	419	720
2026	<b>60 Jahre TVU</b>			

Dienstag, 25. November 1966 — Nr. 277

**TV Uellendahl ist da**

# Neue Sporthalle Anlaß zur Turnvereinsgründung

Der Bürgerverein entwickelte die Initiative

Der Uellendahler Bürgerverein, das der Gründung eines Turnvereins dienen sollte. Vorsitzender Leo Schmitz, Mitglied des städtischen Sportausschusses, konnte als prominente Gäste den 2. Vorsitzenden des Stadtsportbundes Wuppertal, Heinrich Michel, Zimmer, den Sportamtsleiter, Herbert Zimmer, den Vorstand des Wuppertaler Turngau sowie Vertreter der benachbarten Vereine TSV „Union“, TSV 87 und des VfL begrüßen.

Die Fertigstellung der Turnhalle am „Röttgen“ ließ den Bürgerverein aktiv werden, nachdem Bitten aus der dort ansässigen Bevölkerung laut wurden, die die Gründung einer Turnhalle für angebrachte hielten. Die Bevölkerungsdichte am oberen Uellendahl, die mit fast 20 000 Bürgern angegeben wurde, ließ den Vorsitzenden Heinrich Michel zunächst über die Bedeutung des Sports und die Aufgaben des Stadtsportbundes und später noch über die Einrichtung der „Sporthilfe“ referieren. Er zeichnete Herbert Zimmer ein Bild über die Aufgaben des Sportamtes, die sich unter anderem in der Förderung des Vereins- und Schulsports ergeben. Werner Elibrach gab klar zu verstehen, daß sich der Turngau Wuppertal freuen würde, wenn das Vorhaben zur Gründung eines Turn-

vereins in dem dicht besiedelten Gebiet Wirklichkeit würde.

Nach diesen einleitenden Referaten war der Boden für die Gründung eines Vereins bereitet. Man einigte sich auf den Vereinsnamen „Turnverein Uellendahl“. Großherzig stellte der Bürgerverein dem neuen Stadtsportbund das Darlehen von 100 DM als „Geburts hilfe“ zur Verfügung. Folgende Sportarten wird der Verein in naher Zukunft betreiben: Gymnastik für Frauen, Geräteturnen für Männer, Hallenhandball, Prellball und Basketball, Kinderturnen für Jungen und Mädchen sowie Wandern. Weitere Abteilungen können je nach Möglichkeit gegründet werden.

Da sich bei den Wahlen noch kein vorübergehend kommissarisch dieses Amt verwaltete, wird Leo Schnitzl Vorsitzender fand, wird Leo Schnitzl Amt verwaltet. Er wird von Oberturnwart Roland Pätzold unterstützt. Kassenwart ist Gerhard Michaelis, Schriftführer und Sozialwart Alexander Beyer. Als Vertreterinnen der Frauen-Abteilung wurden Frau Pätzold und Frau Schöpe gewählt. In die Jugendarbeit teilten sich die Mitglieder Dinslage und Roits. Beisitzer im Vorstand sind: Hans-Hermann Hogenkamp, Herbert Schwann und Waldemar Blum. Tischtennis-Abteilungsleiter wurde Plick, und der Altestenrat bildet Keppler, Schnitzl und Wieden.

TVU GOES OLYMPIA!

## Härte für Olympia in Wuppertal geholt

Läuferin Linda Kisabaka begeisterte in Atlanta

Sie hat zwar keine Medaille in Atlanta gewonnen, aber die Herausforderung ist gewonnen. Linda Kisabaka, geboren 1969 in Wuppertal, ist eine der wenigen ungewohnten Namen, die für sie noch ungewohnt waren. Sie schaffte es, als Sechste der 400-Meter Staffel am Start. Mit Abschluß des Leichtathletikwettbewerbs in Atlanta mit einer kleinen Medallenchance an den Start. Auf der 800 m Distanz liegt jedoch ihre sportliche Zukunft, denn bei ihrem Kampfgeist und ihrer Grundschnelligkeit sind noch weitere Leistungssteigerungen für das große Talent aus Wuppertal drin.



Linda Kisabaka.

# Liebe Mitglieder\*innen

## Anfang Februar

werden wir wieder unseren Vereinsbeitrag erheben.

Sollte sich Ihre Bankverbindung in 2025/2026 geändert haben oder Sie sind Volljährig (18 Jahre) geworden und besuchen weiterhin noch die Schule, Studium oder eine Ausbildung, dann melden Sie sich bitte bei uns vorher.

*Entstandene Fehlbuchungen müssen wir sonst in Rechnung stellen.*

Tel. 0202 / 443336 oder Mail:  
[info@tv-uellendahl-wuppertal.de](mailto:info@tv-uellendahl-wuppertal.de)

## Bildungspaket

Das von der Bundesregierung eingeführte **Teilhabe- und Bildungspaket** (BuT) ermöglicht Kindern und Jugendlichen von Familien mit geringem Einkommen eine finanzielle Förderung auch für Vereinsmitgliedschaften / Sportkurse. Den hierfür notwendigen Antrag können Sie bei den Geschäftsstellen des Jobcenters Wuppertal oder bei der Stadt Wuppertal stellen.

Diesen legen Sie uns vor, auch nach der Anmeldung, um die Vereinszugehörigkeit zu dokumentieren.

Unseren Vereinsbeitrag buchen wir wie angekündigt **von Ihrem Konto ab**.

Sobald das Jobcenter bzw. die Stadt Wuppertal für Ihr Kind eine Zahlung auf unserem Konto verbucht, überweisen wir diesen Betrag umgehend an Sie zurück.

Sollten dennoch Probleme mit dem Beitragseinzug sein, melden Sie sich bei uns.  
 Tel. 0202 / 443336



## Beitrag

Jahresbeitrag für:

Familien	120,- €
Erwachsene	70,- €
Kinder	40,- €
Schüler / Auszubildende	40,- €
Passiv Mitglieder	40,- €

Nichtteilnahme am Lastschriftverfahren + 5,- €

Einmalige Gebühren,  
die bei Anmeldung erhoben werden

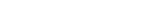
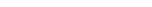
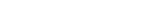
Aufnahmegebühr 10,- €

<sup>1</sup> Anmeldung Schwimmabteilung 10,- €

\* Bei Eltern-Kind-Turnen ist eine zus. Passiv Mitgliedschaft eines Elternteils erforderlich.

Mehr Infos:  
[www.tv-uellendahl-wuppertal.de](http://www.tv-uellendahl-wuppertal.de)  
 E-Mail: [info@tv-uellendahl-wuppertal.de](mailto:info@tv-uellendahl-wuppertal.de)

Anschrift:  
 Turnverein Uellendahl e.V.  
 Domagkweg 94  
 42109 Wuppertal  
 Telefon: 0202 / 443336



@CAPOEIRALUANDA.WUPPERTAL

# CAPOEIRA LUANDA

*Wuppertal*



**MONTAG (FORTGESCHRITTENE) 18:30 - 20:00 UHR  
DONNERSTAG (ANFÄNGER) 18:30 - 20:00 UHR**

0163 4057369

0202 / 443336

📍 In der Turnhalle Kurt-Schumacher-Straße 130

Anmelden unter: [www.tv-uellendahl-wuppertal.de](http://www.tv-uellendahl-wuppertal.de)

# Unsere Sportangebote

*Turnhalle Kurt-Schumacher-Straße 130 , 42111 Wuppertal*

Mo	16.30 Uhr – 17.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Kinder 1 Jahr bis 4 Jahre
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Capoeira	Erwachsene
	20.00 Uhr - 21.00 Uhr	Hobby Volleyball	Jugendliche / Erwachsene
Di	17.00 Uhr – 18.45 Uhr	Volleyball Jugend	Mädchen / Jungen (10 J –16 J.)
	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Rückenfit	Frauen / Männer
Mi	16.00 Uhr - 17.00 Uhr	Tai Chi	Anfänger
	17.00 Uhr - 18.00 Uhr	Tai Chi	Fortgeschrittene
	19.30 Uhr - 20.30 Uhr	Gymnastik	Frauen
Do	16.30 Uhr - 17.30 Uhr	Turnen	Mädchen / Jungen (4 – 6 J.)
	17.30 Uhr - 18.30 Uhr	Turnen	Mädchen / Jungen (7 –10 J.)
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Capoeira	Erwachsene
	20.00 Uhr - 22.00 Uhr	Badminton	Jugend - Senioren
Fr	16.45 Uhr – 18.00 Uhr	Geräte Turnen	Mädchen / Jungen ( 8 –11 J.)
	19.00 Uhr - 21.00 Uhr	Gymnastik	Herren

*Stadtbad Uellendahl Röttgen 149, 42109 Wuppertal*

Mi	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Schwimmen <sup>1</sup>	Mädchen <sup>1</sup> / Jungen <sup>1</sup>
	20.00 Uhr - 21.00 Uhr	Schwimmen <sup>1</sup>	Jugend <sup>1</sup> / Senioren <sup>1</sup>
	Jeden 2. +. 4. Mi. im Monat 20.00 Uhr - 21.00 Uhr	Aqua Gymnastik <sup>1</sup>	Jugend <sup>1</sup> / Senioren <sup>1</sup>

*Turnhalle Röttgen 110, 42109 Wuppertal*

Mo	19.00 Uhr - 22.00 Uhr	Tischtennis	Senioren
Di	19.00 Uhr - 22.00 Uhr	Volleyball	Jugend / Senioren
Mi	17.00 Uhr – 18.30 Uhr	Tischtennis for Kids	Jugend
	18.30 Uhr - 22.00 Uhr	Tischtennis	Senioren
Do	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	BOP	Jugend / Senioren
Fr	19.00 Uhr - 22.00 Uhr	Tischtennis	Jugend

**Bei allen Sportarten für Kinder und Jugendlichen werden Wartelisten geführt, meldet euch telefonisch oder Mail bei uns.**

## Eltern-Kind-Turnen

Hier sind die Kleinen ganz groß und geben den Ton an.

Eine Passive Mitgliedschaft eines Elternteils ist erforderlich.



Die Trainingszeiten sind:

montags 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr in der Turnhalle Kurt-Schumacher-Str.

## Kinderturnen ab 4 Jahre + Kinderturnen 7 bis 10 Jahre

Balancieren, Schaukeln, Schwingen, Klettern, Hängen, Hangeln, Ziehen, Stützen, Springen, Drehen, Rollen usw. Wohl keine andere Sportart bietet so ein vielfältiges Bewegungsangebot. Frei nach dem Motto „Ran an die Geräte“, können die Turnerinnen und Turner beim Kinderturnen die verschiedensten Bewegungserfahrungen sammeln und ganz nebenbei ihre konditionellen und koordinativen Grundlagen verbessern. Die Turnerinnen und Turner erlernen verschiedene turnerische Elemente und verbinden diese in kleinen Übungen.

Die Trainingszeiten sind:

Kinderturnen zwischen 4 Jahren und 6 Jahren  
donnerstags 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Kinderturnen zwischen 7 Jahren und 10 Jahren  
donnerstags 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr  
in der Schule-Turnhalle Kurt-Schumacher-Straße

## Schwimmen

Das Schwimmbad Röttgen wird uns vom Schwimmverband Wuppertal e.V. zur Verfügung gestellt. Der TV Uellendahl teilt sich den Abend mit der SSG Wuppertal 1863. Gemeinsam bringen wir den Kindern das Schwimmen bei. Wenn die Kinder dann Schwimmen können und ihr Seepferdchen-Abzeichen haben werden sie in einzelne Riegen weiter gefestigt. Die Kinder können in den einzelnen Riegen erst aufgenommen werden, wenn sie mindestens 25 m ohne Schwimmhilfe schwimmen.

Unsere Schwimmzeiten sind:  
mittwochs im Stadtbad Röttgen

Kleines Becken Nichtschwimmer  
17.00 Uhr-17.30 Uhr  
17.30 Uhr-18.00 Uhr und  
18.00 Uhr - 19.00 Uhr

Großes Becken  
Seepferdchen u. Schwimmer  
17.00 Uhr - 18.00 Uhr  
Großes Becken  
Seepferdchen u. Schwimmer  
18.00 Uhr - 19.00 Uhr



**Aufgrund von Sanierungsarbeiten ist voraussichtlich das Kleine Becken bis Frühjahr 2026 gesperrt.**

## Tischtennis for Kids

Mädchen und Jungen von 9 Jahre bis 17 Jahre

Die Trainingszeiten sind:  
**mittwochs** 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr  
in der Schule-Turnhalle Röttgen



## Volleyball for Kids

Jeden Dienstag von 17.00 bis 18.45 bietet sich für ballbegeisterte Mädchen und Jungen die Möglichkeit, mit Baggern und Pritschen die Bälle durch die Turnhalle an der Kurt-Schumacher-Str. fliegen zu lassen.



Mädchen und Jungen von 9 Jahre bis 14 Jahre

Die Trainingszeiten sind:

**dienstags** 17.00 Uhr bis 18.45 Uhr  
in der Schule-Turnhalle Kurt-Schumacher-Straße

und für die Fortgeschrittenen **dienstags** 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr  
in der Turnhalle Röttgen

**S C H R A D E R** OPTIK



**Ihr Augenoptik-Fachgeschäft  
am Uellendahl**

**Augenglasbestimmung - Brillen - Kontaktlinsen  
Sonnenbrillen - Luppen**

Kohlstraße 151 - 42109 Wuppertal  
Tel.: 0202 - 7052616

schrader.optik@t-online.de  
**www.schraderoptik.de**

## **GYMNASTIK**

Unsere **Frauen** Trainieren:

**mittwochs** von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

---

und die **Herren**:

**freitags** von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

### **Freitagabend in der Turnhalle**

Jeden Freitag zwischen 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr treffen sich bis zu 12 rüstige Männer im besten Alter zwischen 61 und 86 Jahren in der Turnhalle in der Kurt-Schumacher-Straße. Nein, das stimmt nicht. Seit Freitag, den 8.10.21, können es bis zu 13 sein und der letzte ist ein Welpe, er ist noch keine 60 Jahre alt. Was machen diese Männer? So allein ohne Frauen. Sie treiben Sport! Zunächst schießen einige auf das Tor und ein mutiger Mann versucht, den Ball zu halten. Danach wird der Körper gestärkt mit einer Stunde Gymnastik, das heißt die Rückenmuskulatur und auch andere noch vorhandene Muskeln und der Gleichgewichtssinn werden gestärkt. Anschließend wird Fußballtennis gespielt.

**Und was fehlt noch?** Nachwuchs! Also, auf Männer, wir erwarten euch.

In der Turnhalle der Grundschule Kurt-Schumacher-Str. 130

---

### **Rückenfit und Entspannung**

Für alle die ihren Rücken stärken wollen oder für die, die mal so richtig nach einem stressigen Tag, Entspannung suchen.

In der Turnhalle der Grundschule Kurt-Schumacher-Str. 130

**dienstags** ab 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

BOP.



**Donnerstags 19.00 Uhr – 20.00 Uhr**

In der Turnhalle der Schule, Röttgen110

---

## Schwimmen

jeden **Mittwoch** von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr

im Schwimmbad Röttgen

---

## Aqua Gymnastik

*Jeden 2. und 4. Mittwoch*

*Von 20.00 Uhr – 21.00 Uhr*



## **BADMINTON**

*In der Turnhalle der Grundschule Kurt-Schumacher-Str.*

**donnerstags** ab 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr

---

## **Tai Chi Chuan**

Trainingszeit: Tai Chi Chuan

### **mittwochs**

und für Neueinsteiger mittwochs ab 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
in der Turnhalle Kurt-Schumacher-Straße,

---

## **Wandern**

Wer mit wandern möchte, darf sich gerne anschließen. Die Wanderstrecken sind moderat. Voraussetzung ist Freude an der Natur bei Wind und Wetter. Treffpunkt ist jeden ersten Sonntag im Monat, 10.00 Uhr, Parkplatz am Fernsehturm am Westfalenweg.

Nähere Auskünfte gibt gerne Georg Kotzyba (Tel 71 21 08).

---

## **Capoeira**

**Capoeira** ist eine brasilianische Kampfkunst bzw. ein Kampftanz, dessen Ursprung auf den afrikanischen NíGolo („Zebratanz“) zurückgeführt wird.

Die Bewegungen sind so vielfältig, dass jeder auf seine Kosten kommt: Ob Akrobatik, Tritte, komplizierte Bewegungen oder Musik, es ist alles dabei. Fettabbau: Da man ständig in Bewegung ist, eignet sich **Capoeira** sehr gut, um Kalorien zu verbrennen. Gerade das Spiel mit dem Gegner ist sehr intensiv und **anstrengend**.

**montags und donnerstags**

18.30 Uhr bis 20.00 Uhr in der Turnhalle Kurt-Schumacher-Straße

# Tischtennis

wird als die schnellste Ballsportart der Welt bezeichnet. Da braucht man extrem schnelle Reflexe und ein sehr gutes Sehvermögen. Aber nicht nur die Augen spielen eine wichtige Rolle, dazu gehören Beinarbeit, Disziplin und Technik. Dies versuchen wir in unseren Trainingsstunden beizubringen.

Trainingsort ist die Schul-Turnhalle Röttgen  
**montags** 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr  
**mittwochs** 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr



## Hobby Volleyball

Keine Angst, wir sind keine Profis und wollen es auch nicht werden.

Einfach spielen und Spaß haben.

**montags** in der Turnhalle Kurt-Schumacher-Str.  
20.00 Uhr bis 21.00 Uhr



### Physiotherapie und mehr



Johannes Frehse Physiotherapeut und Heilpraktiker

Röttgen 159

42109 Wuppertal

Tel: 0202 / 31 77 29 73

Email: [Physiotherapie-und-mehr@t-online.de](mailto:Physiotherapie-und-mehr@t-online.de)

## Ein voller Erfolg - Volleyball-Jugendmannschaft

**Volleyball beim TV Uellendahl – Jugendmannschaft wächst zusammen, die Anfrage ist groß!**

Mit viel Herzblut und Begeisterung geben die leidenschaftlichen Volleyballerinnen Franca und Sarah ihre Freude am Sport an den Nachwuchs weiter. Seit nunmehr zwei Jahren trainieren sie beim TV Uellendahl eine gemischte Jugendmannschaft für Mädchen und Jungen im Alter von 10 bis 16 Jahren. Jeden Dienstag von 17:00–18:30 Uhr wird in der Halle Kurt-Schumacher-Str. geschmettert, gebaggert und gepritscht – mit jeder Menge Spaß, Teamgeist und stetigen Fortschritten.



Was vor zwei Jahren als kleine Trainingsgruppe begann, hat sich inzwischen zu einem eingeschworenen Team entwickelt. Die Jugendlichen sind nicht nur sportlich zusammengewachsen, sondern auch freundschaftlich.



Besonders stolz ist die Mannschaft darauf, inzwischen schon drei Freundschaftsspiele gegen den SSV Germania bestritten zu haben – mit viel Einsatz, Teamgeist und natürlich großer Begeisterung.



Ein besonderes Highlight in diesem Herbst: Eine engagierte Mutter hat der Mannschaft neue Trikots gesponsert, worüber sich alle riesig freuen. Und zu den Freundschaftsspielen wird inzwischen mit viel Liebe und Einsatz das TV-Uellendahl-Logo gebacken – ein tolles Zeichen für den Zusammenhalt und die Unterstützung der Eltern.



So groß ist die Begeisterung für Volleyball inzwischen, dass es eine Warteliste für die Jugendgruppe gibt. Die Trainerinnen Franca und Sarah freuen sich sehr über den großen Zuspruch, bedauern aber sehr, dass seit langem alle neuen Anfragen mit Absagen beantwortet werden müssen, da die Halle leider zu klein ist, um mehr Kinder aufzunehmen.

### Neue Volleyball-Begeisterte im Verein



Volleyball findet beim TV Uellendahl immer mehr Zuspruch. Vor Kurzem hat sich eine neue Gruppe spielbegeisterter junger Erwachsener, Jungs und Mädchen zusammengefunden. Für sie wurde dienstags ab 19:00 Uhr testweise eine zusätzliche Trainingseinheit in der Turnhalle Röttgen gestartet. Ob sich daraus ein weiteres festes Team entwickelt, bleibt spannend – die Motivation ist jedenfalls schon jetzt groß und spürbar.

### **Der Spaß am Spiel bleibt das Wichtigste!**

**Trainingszeit: dienstags 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr Turnhalle Kurt-Schumacher-Str.**

## Aus der Schwimmabteilung

Nach langem Hin und Her gehen wir jetzt wieder oben im Haupteingang rein...Hurra



**Das kleine Becken wird saniert und es dauert.....bis es fertig ist.**

**Deshalb können wir zurzeit KEINE neuen Kinder aufnehmen.**

**Da wir mit allen Kindern im großen Becken sind ist es für uns eine sehr schwierige Zeit. Deshalb bitten wir alle auf Rücksicht und Verständnis, wenn es mal nicht so klappt.**

Einige Kinder haben Ihren Junior Retter absolviert.

Herzlichen Glückwunsch an alle Kinder, und ein Dank an Wolfgang der sich dazu bereit erklärt hat mit der DLRG zusammen die Prüfung zumachen.



Das Jahr geht zu Ende, am 17. Dezember ist das letzte Mal schwimmen in 2025.

Jeden 2. und 4. Mittwoch ist Aqua für Erwachsene.

Danke Eure

Doris Rauner

# TT-Jugend 2025



Die Entwicklung der Jugendmannschaft führte in der Vorrunde 2024/25, und der Rückrunde 2024/25 erfreulicherweise steil nach oben!

Doch der Reihe nach:

Aufgrund des Alters von Radwan Elias konnte die Mannschaft in der Vorrunde 2024/25 nicht mehr in der Jungen 15 Klasse antreten, sondern musste aufrücken in die Jungen 19 Klasse. Da die gegnerischen Spieler dort älter und erfahrener sind, war zu befürchten, dass die Mannschaft etwas „unter die Räder“ gerät.

Zu meiner großen Freude und Erleichterung war das nicht der Fall. Die Jungs belegten am Ende Tabellenplatz 5 mit 17:15 Punkten. In der Spieler-Rangliste landete **Radwad Elias** mit 16:4 Siegen auf Platz 3, **Rouniar Bakr** mit 9:8 Siegen auf Platz 13 von 40 Spielern!



In der Rückrunde 2024/25 bewies die Mannschaft dann, wie steil der Weg nach oben führte: sie wurde **Meister der 2. Bez. -Liga Jungen 19 Klasse** mit 22:10 Punkten; ein herausragender Erfolg für die 4 Jungs:

Radwan Elias	14:6
Rouniar Bakr	12:8
Ibrahim Ibraimi	5:2
Malek Shami	10:9.



**Durch den Aufstieg spielt die Mannschaft in der laufenden Vorrunde nun 1. Bez.-Liga Jungen 19 Klasse, eine weitere, enorme Herausforderung!**

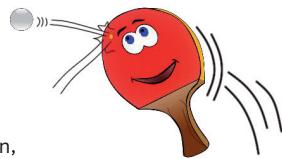
Die zweite Jugend-Vereinsmeisterschaft der Neuzeit wurde im April,

gleichzeitig mit den Herren, ausgetragen.

Im Modus jeder gegen jeden konnte sich erneut **Radwan Elias**,



knapp vor **Rouniar Bakr** durchsetzen,  
und wurde zum zweiten Mal hintereinander  
**Vereinsmeister**. Den dritten Platz belegte **Ibrahim Ibraimi**.



Jedes Jahr im September finden die Qualifikationsturniere für die Bezirksmeisterschaften Bezirk Rhein-Wupper statt. Gespielt wird Einzel und Doppel. Diesmal waren die Vier in der Altersklasse Jungen 17 gemeldet. Es wurde ein langer Tag, leider mit viel Wartezeiten. Im Einzel konnte sich in der Gruppenphase nur **Radwan Elias** als Gruppenzweiter für die Ko-Runde qualifizieren. Dort unterlag er dem späteren Endspielteilnehmer aber klar in 3 Sätzen.

In der Doppel-Konkurrenz spielte sich das Doppel **Elias/Bakr** bis ins Halbfinale vor, verlor dort aber klar gegen das spätere Sieger-Doppel. Für Platz 3 gab es aber immerhin eine Urkunde und eine Medaille.

Unser zweites Doppel **Ibraimi/Shami** unterlag im Viertelfinale in einem dramatischen Spiel knapp mit 2:3.

Leider haben die Geschwister Witke unsere Trainingsgruppe wieder verlassen, dafür ist mit Leo Dehnert ein neuer Trainingspartner hinzugekommen.

#### **Noch etwas in eigener Sache:**

Ich habe im Juni die Leitung der Jugendarbeit an Justin Stieglitz übergeben. Er ist nunmehr Ansprechpartner für die TT-Jugend.

Wir teilen uns die konkrete Arbeit insoweit, als er die Trainingsgruppe leitet, und ich die Jungs bei den Meisterschafts-, und Turnierspielen begleite.

Ich wünsche Justin eine glückliche Hand mit der TT-Jugend, und den Jungs mit ihren Familien ein schönes Weihnachtsfest.

Gez.: Ralf Welker

Betreuer der Jugendmannschaft

## Tischtennis Herren 2025



Die **1. Mannschaft** hat den erhofften, direkten Wiederaufstieg in die 2. Bez.-Liga geschafft, und wurde mit 31:5 Punkten **Meister** der Bez.-Klasse 1 (2024/25). Die Truppe ist personell zusammengeblieben, und will nun alles daran setzen, den Klassenerhalt zu schaffen.

Die **2. Mannschaft** trat in der gleichen Klasse/Gruppe an, wie die 1. Mannschaft, hatte aber von Anfang an personelle Probleme (Abgang von Thomas Wickel), und kam am Ende der Saison leider nicht über den vorletzten Tabellenplatz (**Abstieg**) hinaus.

In neuer Zusammensetzung für die 2. Bez.-Klasse verläuft der Saisonstart bisher super; die Mannschaft führt die Tabelle mit 6:0 an!

Die **3. Mannschaft** trat in der 3. Bez.-Klasse an, war eigentlich auch personell gut aufgestellt, mußte aber auf zwei langzeit- erkrankte Spieler verzichten. Am Ende der Saison reichte es nur zum drittletzten Tabellenplatz.

Wir hoffen natürlich, daß die beiden Spieler nun wieder fit genug sind, um die Mannschaft in der laufenden Saison in der 4. Bez.-Klasse zu unterstützen. Der Saisonstart läßt sich jedenfalls gut an, die Mannschaft führt die aktuelle Tabelle mit 12:8 Punkten an.

Als neues Mitglied begrüßen wir Alfred Honermann. Er wird nach überstandenen Knieproblemen hoffentlich unsere 3. Mannschaft ergänzen/verstärken.

Auch 2025 fand wieder die Wahl zum **Spieler des Jahres** statt. Diesmal stand die Verbesserung der persönlichen Leistung als Kriterium im Vordergrund. Gemessen wird diese beim TT mit dem sogenannten QTTR-Wert, der bei allen Meisterschaftsspielen fortgeschrieben wird. Wie im Vorjahr gab es 2 Spieler, deren Wert sich deutlich verbessert hat, und die sich den Wanderpokal nun teilen:

**Marco Mandel und Rouniar Bakr (Jugend).**



Die alljährliche **Vereinsmeisterschaft** fand am 26. April 2025 in unserer TH Röttgen statt. Es gab gut und ausreichend zu essen und zu trinken, nur der Sieger der letzten beiden Jahre fehlte! Aber so hatten alle anderen Jungs auch mal wieder eine Chance auf die Meisterschaft!



Diese Gelegenheit nutzten **Oleg Rahm** und **Justin Stieglitz**, die sich im Endspiel gegenüberstanden. **Oleg** setzte sich mit 3:1 durch, und wurde Vereinsmeister im Herren-Einzel. **Justin** errang somit die Vizemeisterschaft, und hat sich damit zum ersten Mal in die Liste der drei Bestplatzierten eingetragen. Der dritte Platz wurde nicht ausgespielt, ihn teilen sich **Marco Mandel** und **Sebastian Weber**.

In der Doppelkonkurrenz sicherten sich **Rahm/Kolls** den Titel, vor **Fröhlich/Weber**.

Auch hier wurde der dritte Platz nicht ausgetragen; ihn belegen **Knobloch/Ploschke**, und **Dühr/Golek**.



Auch der große Pott (**Wanderpokal**) suchte in der Sommerpause einen neuen Abnehmer. Er wird nach einem ausgeklügelten System ausgespielt, bei dem nicht nur die Besten, sondern auch die Fleißigsten eine reelle Chance haben.

Hier gab es in diesem Sommer einen spannenden Zweikampf zwischen den Brüdern Stieglitz. **Maurice** wollte ihn unbedingt zum ersten Mal gewinnen, und **Justin** ihn unbedingt verteidigen. Am Ende gab der größere Trainingsfleiß den Ausschlag zugunsten von **Justin Stieglitz**. Er ist nun für das nächste Jahr ganz besonders motiviert, wenn er den Pokal dann zum dritten Mal hintereinander holen sollte, darf er ihn behalten.



Euch allen in der TT-Abteilung, aber auch allen anderen Mitgliedern des TVU wünsche ich eine schöne Weihnachtszeit, und alles Gute für das neue Jahr.

Gez.: Ralf Welker

Abt.-Leiter Tischtennis

## Der Rotkäppchen - Report

Wandern ist Deutschlands beliebteste Natursportart und mit 200.000 Kilometern die längste „Sportstätte“, die physische und psychische Gesundheit fördert - und überdies den sozialen und familiären Zusammenhalt.

Deshalb raus in die Natur! Es reicht manchmal schon, wenn wir nur eine gute halbe Stunde in den Wald gehen. Die Natur hält ein Potpourri an positiven Effekten bereit, das ist ja längst wissenschaftlich erwiesen.



Auch die Rotkäppchen-Gruppe ist nach wie vor jeden ersten Sonntag unterwegs, und das seit inzwischen mehr als 36 Jahren (welch eine Zahl!). Es werden keine riesigen Wanderungen gemacht, wir geben uns mit relativ wenigen Kilometern zufrieden. Hauptsache raus an die Luft bei Wind und Wetter!

Wuppertal hat so schöne Ecken: Barmer Anlagen mit Murmelbachtal, Ehrenberg und Burggrafenberg. Nicht weit ist es ins Muttental oder auch Neandertal.

„Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah.“

Mitwanderer sind immer herzlich willkommen.

Und stets daran denken: Eine Wanderung ist mehr als die Summe ihrer Schritte.

Treffpunkt Fernsehturm Westfalenweg  
jeden 1. Sonntag im Monat um 10.00 Uhr.

## Gymnastik am Dienstag 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen, Verspannungen usw.

Wer hat nicht immer mal wieder Wehwehchen!

Noch immer freue ich mich über eine gut gefüllte Halle und stets neue Gesichter, die Spaß haben an Bewegung. Die Dienstagsgruppe ist so gemischt, doch alle haben den gleichen Ehrgeiz, sich fit zu halten.

Rückenfit, Muskelaufbau, Gleichgewicht, Dehnübungen: Gymnastik bietet alles und ist nie langweilig. Bälle, Hanteln, Stäbe, Handtücher sowie Bänder kommen zum Einsatz und machen die Stunde abwechslungsreich.

Ich wünsche mir auch weiterhin viel Zuspruch und freue mich auch Über Anregungen und Ideen, denn besser geht immer.

Für alle bleibt es bei meiner Devise: es geht nicht um schneller, höher, weiter, sondern mit Lust und Freude dranbleiben.

Eure Jutta Kotzyba

# Was Tai-Chi-Chuan nicht ist...



## Tai-Chi-Chuan ist kein 'esoterischer Tanz'.

Tai-Chi-Chuan (Taijiquan) hat sehr wohl eine meditative Komponente und kann den Geist beruhigen, öffnen und fokussieren. Aber diese Wirkung beruht auf konkretem (und zunehmend intensiven) Körpertraining und auf 'Handwerk'. Die Kraft und die Leichtigkeit entstehen aus einer guten Verbindung zur Erde. Verliert man die Erde, kann man schnell 'abheben' - in jedem Sinne.

## Tai-Chi-Chuan ist kein 'Rentner-Karate'.

Ja, wir fangen mit (relativ) langsam Bewegungen und mit Entspannung an. Aber wer schon Lust hat bzw. in der Lage ist, intensiver zu trainieren, bekommt schon ab der ersten Stunde trotzdem genug zu tun. Und das Training danach bleibt anspruchsvoll: Aber wem diese Intensität nicht passt – als Bewegungsanfänger, Älterer oder wie auch immer – kann auch prima sanft und in der eigenen Geschwindigkeit trainieren. Wir sind nicht miteinander in Konkurrenz und auch nicht auf verbissener Art mit uns selbst!

## Tai-Chi-Chuan ist kein '10-Wochen-Selbstverteidigungskurs'.

Hier werden keine 'unfehlbare Techniken' oder 'Kniffe' vermittelt, sondern zuerst eine starke Körperstruktur und das Auflösen von Verspannungen. Wer *schnell und ausschließlich* auf Kampfergebnisse zielt, sollte sich lieber mit anderen Methoden befassen. Im Laufe der Zeit jedoch werden das Selbstbewusstsein und die 'Wehrhaftigkeit' deutlich gesteigert. Richtig gelernt und trainiert ist Tai-Chi-Chuan eine sehr effektive Kampfkunst. Und vor allem entwickelt sich auch die Fähigkeit, 'Ärger' rechtzeitig zu erkennen oder zu entschärfen.

Letztendlich ist die wahre Selbstverteidigung eine Frage der Kommunikation.

## Tai-Chi-Chuan ist keine Religion.

Obwohl Tai-Chi durchaus eine spirituelle Seite haben kann, ist diese nicht auf eine bestimmte Religion oder Glauben festgelegt. Bei Tai-Chi wird nichts und niemand angebetet; *yin* und *yang* sind keine Gottheiten, sondern formen lediglich eine Betrachtungsweise oder ein Werkzeug, um Prozesse und Energien etwas besser zu verstehen. Auch die lebenden und verstorbenen Tai-Chi-Meister sind keine 'Gurus': Bei einem Meisterschmied in die Lehre zu gehen, bedeutet ebenfalls nicht, einer Sekte beizutreten. Meinem Verständnis nach gibt es weder einen Widerspruch z.B. zwischen Tai-Chi-Chuan und Christentum, noch zwischen Tai-Chi-Chuan und Atheismus.

## Und zuletzt: Tai-Chi-Chuan ist nicht leicht.

Die Prinzipien sind eigentlich ganz einfach. Aber wenn du entdecken willst, was Tai-Chi so speziell macht, brauchst du etwas Fleiss und Regelmässigkeit. Keine traditionelle Bewegungskunst bietet sich 'auf dem Servierteller' an. Was aber wiederum den Spass nicht ausschliesst...

**Was braucht man**, um Tai-Chi-Chuan zu lernen und damit eine spannende und vielleicht heilsame Reise anzutreten? Athletisches Können? Naturtalent? Esoterisches Wissen? Oder gar viel Reis essen? Nichts davon. Das Einzige, was man braucht, ist ein bisschen Beharrlichkeit und Konsequenz. Mit anderen Worten: Regelmäßiges Üben. Das heißt, dass man im Laufe der Zeit anfängt, dann und wann 10 Minuten oder eine halbe Stunde für sich zu Hause das eine oder andere zu üben. Nur so setzt das Lernen wirklich ein. Wer einmal der Woche in die Trainingsstunde kommt und sonst nichts tut wird immer auf "Level 1" bleiben. Daran ist natürlich nichts Schlimmes: Jeder soll sich frei entscheiden und keiner wird deswegen schief angeschaut. Aber unter diesen Bedingungen sollte keiner dann sagen, "Tai-Chi hat mir nichts gebracht." Wer ein paar Monate lang immer wieder eine halbe Stunde für sich zu Hause übt und dann keine Änderungen spürt, darf das von mir aus gerne sagen ;-)

Und übrigens: Man sollte keine Angst haben, 'falsch' zu üben. Jede Auseinandersetzung mit der Bewegung bringt etwas. Es ist die Aufgabe des Trainers, falls nötig zu steuern und 'Fehler' zu berichtigen. Aber 'Fehler machen' gehört durchaus zum Lernprozess, und bedeutet, dass man in Bewegung (Entwicklung) ist. Ohne diese Bewegung kann auch der Trainer nicht helfen. Und außerdem: Wenn man regelmäßig übt, lösen sich manche Fehler von allein.



Viel Spass dabei!

## Vereinszeitung des TV Uellendahl e. V.

Domagkweg 94  
42109 Wuppertal

**☎** 44 33 36

e-mail: [info@tv-uellendahl-wuppertal.de](mailto:info@tv-uellendahl-wuppertal.de)  
[www.tv-uellendahl-wuppertal.de](http://www.tv-uellendahl-wuppertal.de)

**Redaktion:** Vorstand

**Druck:** Druckerei  
Ströthoff & Hage  
Nüller Straße 56  
42115 Wuppertal  
**☎** 0202 / 76 79 26  
e-mail: [kpress@t-online.de](mailto:kpress@t-online.de)



„Der Uellenspiegel“ erscheint in der Auflage von 400 Stück.  
Der Verkaufspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

# Gedruckt in W.U.P.P.E.R.T.A.L.

Privatdrucksachen,  
Broschüren, Bücher,  
Briefbogen, Visitenkarten,  
Kalender

**DRUCKEREI**  
Ströthoff & Hage

Nüller Straße 56 Telefon: 02 02 / 76 79 26  
42115 Wuppertal Telefax: 02 02 / 76 32 40  
e-mail: kpresse@t-online.de



# Für mich. Für Wuppertal.

**Von Fußball bis Fechten.  
Von Ballett bis Rugby.**

Ihre Leidenschaft. Ihr Projekt. Unsere Förderung.  
Wir unterstützen Ihr Engagement für mehr Vielfalt  
im Wuppertaler Amateur- und Profisport. Aus  
Überzeugung – schon immer.

Wie das geht? Schauen Sie nach unter  
[sparkasse-wuppertal.de/  
nachhaltiges\\_engagement](http://sparkasse-wuppertal.de/nachhaltiges_engagement)



Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse  
Wuppertal**