NACHRICHTENBLATT

Nr. 4 / August 1996



des Oberbarmer Turnerbundes 1888 Wuppertal e. V.



Turnen
Prellball
Handball
Sommerspiele
Gymnastik
Wandern
Gesang
Volleyball
Tanzsport





Oberbarmer Jurnerbund 1888 Wuppertal e.V.

IM DEUTSCHEN TURNERBUND

Anschrift: Jürgen Nasemann, Feuerstr. 10, 42289 Wuppertal. Tel. 623489

Postanschrift: 42213 Wuppertal, Postfach 201320 Bankverbindung: Stadtsparkasse Wuppertal. BLZ 330 500 00, Konto-Nr. 850 693 Postbank: Essen, BLZ 360 100 43, Konto-Nr. 193994-438

Geschäftsführender Vorstand:

1. Vors.: Jürgen Nasemann, Feuerstr. 10, 42289 Wuppertal, Tel. 62 34 89 2. Vors.: Heinz Gilde, Zedernweg 29, 42111 Wuppertal, Tel. 77 17 66 / 563 7345

Kassenwart: Klaus Fischer, Rudolf-Ziersch-Str. 15, 42287 Wuppertal, Tel. 59 87 20 /55 56 42 Geschäftsführerin: Annegret Glittenberg, Ziegelstr. 16, 42289 Wuppertal, Tel. 62 08 11

Übungszeiten unserer Abteilungen

(und die Anschriften der Abteilungsleiter)

Turnabteilung: (Heinz Niedt, Ottostr. 57, 42289 Wuppertal, Tel. 598711

Turnhalle Meverstraße

Montag: 17.30 - 19.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik

20.00 - 22.00 Uhr Damenturnen Dienstag: 17.00 - 18.00 Uhr Mutter und Kind (1. u. 2. jährige)

18.00 - 20.00 Uhr Schülerturnen

20.00 - 22.00 Uhr Volleyball Damen

Mittwoch: 18.30 - 20.00 Uhr Turnen für ältere Damen

20.00 - 22.00 Uhr Damenturnen 17.00 - 19.00 Uhr Allg, Turnen

Donnerstag: 19.30 - 22.00 Uhr Herrenturnen

Freitag 15.00 - 18.00 Uhr Leistungsriege

18.00 - 20.00 Uhr Leichtathletik (Wintermonate)

17.00 - 19.00 Uhr Leichtathletik Oberbergische Str. (Sommermonate)

Turnhalle Ziegelstraße

Montag: 15.00 - 16.00 Uhr Mutter und Kind

16.00 - 17.00 Uhr Mädchenturnen 17.00 - 20.00 Uhr Leistungsriege

20.00 - 22.00 Uhr Ältere Herren Mittwoch: 18.30 - 20.00 Uhr Turnen für ältere Herren

20.00 - 22.00 Uhr Allgemeines Turnen Herren

Prelibaliabteilung: Friedhelm Pepke.

Obere Sehlhofstr. 19, 42289 Wuppertal, Tel. 625126

Turnhalle Schellenbeck/Einern

Mittwoch: 19.00-20.00 Uhr Wirbelsäulen-Funktionsgymnastik

20.00-22.00 Uhr Prelibali

Gesangabteilung: Wilhelm Petig, Starenstr.141, 42389 Wuppertal,

Paul-Gerhardt-Haus, Rübenstr. 25

Tel. 60 13 00

Dienstag 19.30 - 21.30 Uhr Männerchorprobe Jugendraum der St. Elisabeth-Gemeinde, Hauffstr. 2

Dienstag 19.15 - 21.15 Uhr Sängerfrauengruppe

Wanderabteilung: Günter Krause, Ackerstr. 6, 42289 Wuppertal. Tel. 627881

Tanzsportabteilung: Bettina Klaus-Brebeck. Heckinghauser Str. 228 (Ballettstudio), 42289 Wuppertal, Tel. 628111

Impressum: Herausgeber und Verleger: Oberbarmer Turnerbund 1888 Wuppertal e. V. Jürgen Nasemann 42289 Wuppertal Tel. 623489

Meyer-Druck GmbH Bockmühle 4

42289 Wuppertal Tel. 62 91 91

Redaktion: A. Köhler, Simonshöfchen 6 42327 Wuppertal Tel. 734649/731028 Heinz Gilde, Zedernweg 29 42111 Wuppertal, Tel. 77 17 66 / 563 - 7345 Erscheinungsweise: 6 x jährlich

Redaktionsschluß: Jeweils am 10. ungerader Monate Bezugsgebühren sind im Jahresbeitrag enthalten.

TURNABTEILUNG

Gaukinderturn- und Spielfest 1996

Das diesjährige Gaukinderturn- und Spielfest fand am 16.6.1996 in der Sporthalle Heckinghausen statt. Dieser Wettkampf ist ein Breitensportwettkampf, bei dem 6 Turn- und 2 Leichtathletikübungen (50 m-Lauf, Standweitsprung) absolviert werden müssen. Bei diesem Wettkampf sind alle Kinder (Mutter-Kind-Turnen, Allgemeinturnen und Leistungsriege) startberechtigt.

Zuerst starteten die Kinder im Alter bis 6 Jahren. Sie durchliefen einen Geräteparcours, und für 16 absolvierte Leistungen gab es je einen bunten Klebepunkt auf die Donald-Duck-Urkunde, und zum Schluß gab es eine tolle Medaille. In dieser Klasse starteten für den OTB:

Kevin Schröder, Michaela Werner, Anke Kleinschmidt, Nils und Lara Leckebusch, Sophie Scheliga, Marcel Girod, Sarah Zisan, Mareen Springer, Lena Merle, Robin und Sebastian Pepke und Daniela Laudert.

Um 11.00 Uhr kamen die "Großen" an die Reihe. Sie bestritten den eigentlichen Wettkampf, der oben schon beschrieben wurde.

In der Gruppe der 7-8 jährigen Jungen starteten 30 Turner, und Kevin Cordt (5 Jahre) belegte den 21. Rang, Sebastian Pepke (4 Jahre) den 18. Rang, Robin Pepke (4 J.) und Stefan Görlich (7 J.) gemeinsam den 16. Platz, Tim Metscher (5 J.) den 12. Platz und 11. Sieger wurde Christian Görlich (7 J.).

In der Gruppe der 9-10 jährigen Jungen wurde Eddi Arnold 2. Sieger von 3 gestarteten Teilnehmern. Es war sehr schade, daß so wenige Jungen an diesem Wettkampf teilgenommen haben.

So. nun zu den Mädchen:

In der Gruppe 7-8 Jahre starteten 53 Teilnehmerinnen, 52. Siegerin wurde Sarah Vallbracht (4 J.), 46. Daniela Laudert (4 J.), 41. Kim Görlich (5 J.), 32. Birgit Wienand (6 J.), 27. Alica Kronenberg (5 J.), 16. Sabrina Schugard (7 J.), 8. Stephanie Vallbracht (7 J.), 3. Siegerin Stefanie Laudert (8 J.) und 1. Siegerin Julia Schwefer (8 J.) mit 3 Punkten Abstand zur zweiten.

In der Gruppe 9-10 Jahre starteten 38 Teilnehmerinnen. 38. Siegerin wurde Melanie Wirtz, 36. Maike Vallbracht, 28. Stefanie Girod, 27. Christine Werner, 24. Nina Kronenberg, 22. Sandra Schugard, 16. Vanessa Zimmermann, 15. Nadine Bongard, 13. Melanie von Reth und Nadine Ozimkowski, 11. Jessica Tröder, 6. Viktoria Strä-Ber, 5. Svenja Hebbecker, 4. Jessika Grochla, 3. Jenna Witt, 2. Ann-Kathrin Schulte und 1. Gabriele Simon.

In dieser Gruppe waren wir, wie Ihr an den Plazierungen erkennen könnt, klar domi-

In der Gruppe 11-12 Jahre starteten 12 Turnerinnen, und 12. Siegerin wurde Christine Kunz, 11. Siegerin Antonia Sciotino, 6. Daniela Kops und 2. Siegerin Mareike Zalewski.

In der Gruppe 13-14 Jahre starteten nur 4 Teilnehmerinnen und Elisabetta Boccadifiaco wurde 4. Siegerin, Sabrina Ellinghaus 3. und Siria Imhoff 1. Siegerin mit 4 Punkten Abstand. Auch hier erhielt jedes Kind eine Urkunde und eine Medaille. Den Gauwimpel für den erfolgreichsten Verein erhielten wir vor der BTG und SSG Ronsdorf.

Zur Erinnerung erhalten die Teilnehmer/innen alle ein OTB-T-Shirt.

Dieses war für alle Kinder, Betreuer, Kampfrichter und Eltern ein schöner Wettkampftag, an dem der Spaß und das Spiel den Vorrang vor dem Wettkampfgedanken hatte.

Bis zum nächsten Mal, Birgit Kurtz

3

Am Dienstag, den 2. Juli 1996 fand in der Halle Meyerstraße ein Indiakaturnier statt. Teilnehmer/innen waren die neu gegründete Breitensportgruppe (Kampfhennen und Kampfhähne) gegen (Die Gackernden Hühner) 2 Mannschaften der Mittwochsfrauengruppe.

Unter den Augen der vielen Fans, die auch richtig Stimmung in der Halle machten, fanden tolle, interessante und mit viel Einsatz geführte Spiele statt, und für alle Mannschaften gab es eine Urkunde und Sekt. Alle waren mit großer Begeisterung bei der Sache und freuen sich schon auf das nächste Turnier.

Zu dem nächsten Turnier sind auch andere OTB-Gruppen herzlich eingeladen mitzuspielen.

Birgit Kurtz

NACHRUF FÜR EINEN VIEL GENANNTEN KAMERADEN

Die Nachricht vom Tode JEMAND ANDERS, eines der wertvollsten Mitglieder des Vereins, hat uns zutiefst erschüttert. Er hinterläßt eine Lücke, die sich nur schwer wird ausfüllen lassen.

JEMAND ANDERS hat dem Verein von Anfang an angehört, und er hat weit mehr geleistet, als man normalerweise von einem Menschen erwarten kann.

Wenn etwas erledigt werden mußte, wenn Hilfe nötig war oder man einen Zuhörer brauchte, hieß es einstimmig: das soll JEMAND ANDERS machen! Wurden Freiwillige gebraucht, so war es selbstverständlich, daß JEMAND ANDERS sich zur Verfügung stellte.

JEMAND ANDERS war ein wundervoller Mensch, manchmal fast ein Übermensch. Aber ein Einzelner kann nicht alles tun.

Um die Wahrheit zu sagen: Man erwartete zuviel von JEMAND ANDERS.

Es darf gelacht werden

"Papa, warum reiten die Leute in der Wüste auf Kamelen?" - "Damit sie keinen Sand in die Schuhe bekommen!"

So isses:

Fließender Verkehr ist ein Zeichen dafür, daß die Polizei gerade anderweitig beschäftigt ist!

NAMEN, DIE FÜR SICH SPRECHEN:

ARA delmod

MARZ

yarell

Betty Barclay

FRANKENWÄLDER

Sporting

DRESS

B/A/S/L/E/R

RAVENS VERSE

ASPA

AUHAGEN

AUHAGEN





LINIENSTRASSE 12 42289 WUPPERTAL Tel.: 02 02 / 62 50 77

- Notdienst-Service
- Wartungs- und Reinigungsdienst
- Badezimmer
- Heizkessel-Erneuerung
- Fußbodenheizung
- Brennwert-Technik
- SOLARTECHNIK
- Laden/Ausstellung



CARL RUNTE

42275 WUPPERTAL - BARMEN, Wikingerstraße 1

Fernruf 66 42 42

Geschäftszeit von 9-13 und von 15-18.30 Uhr

HAUS FÜR GUTE KUNST UND ANTIQUITÄTEN

Für Liebhaber und Sammler große Auswahl antiker Geschenke zu Jubiläen und Festen

Ältestes Spezial-Geschäft Wuppertals

Ob schwarz-weiß oder farbig:



QUALITÄTS-DRUCKSACHEN FÜR GESCHÄFT UND PRIVAT VOM DRUCKERMEISTER

MEYER-DRUCK GMAH

Bockmühle 4 · 42289 Wuppertal · Telefon 02 02 - 62 91 91 Telefax 02 02 - 62 08 62

INH. SIGRID NEUSEI

SEIT 1813 IN DER 8. GENERATION IM FAMILIENBESITZ

WUPPERTAL **TELEFON 66 36 74** (TAG UND NACHT)

Im Trauerfall sind für die Hinterbliebenen vielfältige Aufgaben kurzfristig und oft unvorbereitet zu bewältigen. Wir beraten und helfen mit fachlicher Kompetenz seit über 285 Jahren

- davon seit 180 Jahren in Wuppertal-Barmen. Als Fachunternehmen und Familienbetrieb sind wir uns der großen Verantwortung und der besonderen sozialen Funktion unseres Berufes bewußt.

Die Erhaltung der Bestattungskultur ist uns auch in Zukunft eine ethische Verpflichtung

TRADITION · QUALITÄT · FRISCHE · VIELFALT

Nach diesen Grundsätzen besteht unser handwerklicher Betrieb in der 4. Generation seit über 120 Jahren.

Bäckerei & Konditorei

Horst Ellinghaus

Lenneper St. 44, Heckinghauser Str. 209, Sternstr. 29, Untere Lichtenplatzer Str. 45, Westkotter Str. 151 Ziegelstr. 15 und Heckinghauser Str. 41

Telefon 62 07 51 · Fax 62 07 52

IMMER IRGENDWO IN IHRER NACHBARSCHAFT!

Für Ihre Familienfeste empfehlen wir uns mit Kuchen, Torten, Hochzeitstorten, Gebäck, Partybrötchen und Partybroten verschied. Art

Café-Restaurant



Haus Walbersdorf VELTINS

Wuppertal Wüsterfeld 15 Tel. 626074
Das Ausflugslokal Heckinghausens
Gutbürgerliche Küche
Erstklassige Torten in eigener Herstellung
Gesellschaftsräume für Thre Familienfeier
Preiswerte Menüvorschläge
Lassen Sie sich unverbindlich beraten

WANDERABTEILUNG

Das Ziel unserer diesjährigen Mehrtageswanderung war Rurberg/Simmerath am Rursee in der Eifel. Start war am Pfingstsamstag. Somit hatten wir unseren berufstätigen Wanderern Gelegenheit gegeben (ohne Urlaubstage zu opfern) ein verlängertes Wochenende mit uns zu verbringen.

Nachdem 2 Personen abgesagt hatten, ging die Fahrt mit 17 Personen und 7 Autos los; leider mit einem lädierten Wanderwart, der sich am Tage zuvor eine Schleimbeutelentzündung am Knie zugezogen hatte. Mit von der Partie waren u.a. als Gäste die Ehefrauen der Gebrüder Books und ein befreundetes Ehepaar.

Nach einer zweistündigen Fahrt - ab Euskirchen durch die schöne Eifelgegend - hatten wir Rurberg erreicht und nahmen Quartier im Hotel "Paulushof", direkt am See gelegen. Ein schönes Haus mit gut ausgestatteten Zimmern, Schwimmbad, Sauna, gemütlichen Gasträumen und - wie wir später festgestellt haben - mit einer hervorragenden Küche.

Nachdem unsere Habseligkeiten verstaut waren, trafen wir uns zunächst einmal zu einem kleinen Essen im Restaurant. Anschließend wollten wir einen kleinen Rundgang machen, der, in Unkenntnis der Entfernung, ein großer Rundgang wurde. Bedauerlicherweise kam dann noch der große Regen, so daß wir total durchnäßt in einem Gasthof eine Pause einlegten. Unser Timo sah aus wie ein großer, nasser Besen, um ihn herum alles Pfützen, was den Wirt aber nicht störte.

Einigermaßen trocken machten wir uns nach ca. 1 1/2 Stunden wieder auf den Weg: immer noch Regen! Da wir vom See aus hochgeklettert waren, liefen wir nun auf der Höhe und hatten einen tollen Rundumblick, wenn auch etwas wäßrig, auf die Eifelhöhen und etwas später auf den idyllischen Ort Rurberg mit seinen schönen, gepflegten alten und neuen Häusern.

Inzwischen litt unser Günter schwer unter seiner Verletzung, so daß er nur noch heimwärts humpeln konnte. Im Hotel angekommen, halfen ihm nur noch Eisbeutel. Bis zum Abendessen hielten sich die einen mit Schwimmen fit und die anderen legten eine Ruhepause ein. Mit einem gemeinsamen Abendessen und anschließendem gemütlichen Beisammensein beendeten wir diesen ersten Tag.

Am nächsten Morgen lachte die Sonne vom Himmel; es sollte ein schöner Tag werden. Wer Lust hatte, holte sich vor dem Frühstück im Schwimmbad noch den richtigen Appetit, dann ging es zur Schlacht an das reichhaltige Frühstücksbuffet. Gut gestärkt machten sich die Aktiven auf den Weg nach Schwammenauel. Ein schöner Waldweg, oberhalb des Sees, von dem man fast immer einen Blick auf den Ruhrsee hatte. Die restlichen 5 = Ehefrauen Books, Marianne Wisnewski, Günter und ich, fuhren gegen 11.00 Uhr mit dem Schiff nach Schwammenauel. Diese dreiviertelstündige Fahrt haben wir nicht bereut. Vom Wasser aus gab es viel Schönes zu sehen. Erschreckend war nur der niedrige Wasserstand des Sees. Lediglich der offizielle Schiffahrtsbetrieb war möglich. Sport- und Segelboote lagen auf dem Trockenen. Vereinzelt waren nur einige Surfer auf dem Wasser.

In Schwammenauel trafen wir unsere munteren Wanderer wieder. Auf der Terrasse des Seehotels stillten wir unseren Durst und teilweise auch den kleinen Hunger.

Gemeinsam traten wir die Rückfahrt mit dem Schiff an, das im Gegensatz zur Hinfahrt nun proppenvoll war und wir uns beeilen mußten, um einen Sitzplatz im Innenraum zu bekommen, da trotz Sonnenschein auf Deck ein eisiger Wind pfiff. Unsere Aktiven stiegen eine Station vor Rurberg wieder aus, um die letzten ca. 5 km noch zu Fuß zurückzulegen.

Bis 19.00 Uhr beschäftigte sich dann jeder nach seiner Fasson. Zum Abendessen saßen wir alle wieder pünktlich im Restaurant und ließen uns die angebotenen Köstlichkeiten schmecken (im übrigen zu angemessenen Preisen).

Im weiteren Verlauf des Abends klärten wir dann ab, daß wir alle am kommenden Tag abfahren würden. Der Anlaß war, daß Günter unbedingt in ärztliche Behandlung mußte und, bedingt durch die beiden Absagen, letztendlich nur 2 Personen geblieben wären.

Der Pfingstmontag war alles andere als pfingstlich. Es regnete Bindfäden. Trotzdem sollte aber noch ein Abstecher nach Monschau stattfinden. Wir Krauses sind nach dem Frühstück allerdings sofort in Richtung Heimat gefahren.

Unsere Wanderer mußten dann leider mit Regenschirmen bewaffnet das schöne Monschau erkunden. Eine Glasbläserei wurde besichtigt, und zum Abschluß gab es noch einen kleinen Umtrunk in einem gemütlichen Café; dann traten auch sie die Heimreise an.

Uns traf leider noch ein kleines Mißgeschick, als uns kurz vor Burscheid ein Radlager kaputtging. Somit kamen wir mit Verspätung "Hoch auf dem gelben Wagen" (ADAC) vor unserer Haustür an.

Diese Tour ist nun mal nicht so gelaufen, wie es eigentlich hätte sein sollen. Trotz Wetterkapriolen und Krankheit haben wir das Beste aus allem gemacht. Wir waren eine tolle Truppe und hatten viel Spaß miteinander.

Inzwischen läuft der Countdown für unser Sommerfest am 17./18. August 1996 auf dem Schulhof Ackerstraße. Wir hoffen, daß sich viele OTBer einfinden werden.

Am Sonntagmorgen findet außer dem Frühschoppen (ab 10.00 Uhr) auch eine Morgenwanderung – 9.00 Uhr ab Ackerstraße – über die Heckinghauser Berge statt; Ziel wieder Ackerstraße. Auch hierzu laden wir herzlich ein.

Bis dahintab oz .pmrzieński remes remu rewnas remaß reanu

Sigrid Krause





Getränke Werner

Norrenbergstr. 8-12 42289 Wuppertal

Tel.: 0202 / 625078 Fax: 0202 / 621672

Verleih Lieferservice Getränkeshop



Kulmbachs sympathische Brauerei

Der Treffpunkt des OTB 1888 Wuppertal e.V. in Heckinghausen



Gaststätte ,LINIA"

INH. KARIN MÜLLER

42289 Wuppertal, Linienstr. 17, Tel. 0202/627321



Friedrich Vollmer

BESTATTUNGEN

Heckinghauser Str. 167-169 Telefon (0202) 624327 42289 WUPPERTAL

Vertrauen verpflichtet Wenn was ist wir sind für Sie da!





Wpt.2, Heckinghauserstr. 102 · Tel. 0202/622020

Rückenschmerzen – ein aktives Bewegungsprogramm für die Wirbelsäule – Teil 2 Wirbelsäulengymnastik als integrierter Bestandteil jeder Übungsstunde

Übungen für weniger gut Trainierte.

3) Bauchlage (es empfiehlt sich ein Kissen unter den Bauch zu legen); die Arme sind nach vorne gestreckt, die Stirn liegt auf dem Boden, Jetzt den rechten Arm und das linke Bein ein wenig anheben, der linke Arm und das rechte Bein drücken gleichzeitig nach unten in den Boden. Die Spannung verstärkt sich noch durch Anziehen der linken Zehen und Hochklappen des Handgelenks. Bei dieser Übung ist auf eine ausreichende Bauchspannung zu achten und ein nicht zu starkes Anheben von Bein und Arm, damit kein Ausweichen ins Hohlkreuz erfolgt

Ziel: Kräftigung der Rückenstrecker.



Körper legen, die Beine sind leicht angewinkelt. Fußspitzen anziehen, Fersen in den Boden stemmen und Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen = Grundspannung Rückenlage. Kopf und Schultern anheben und mit den Händen nach vorne ziehen (Abb. 2). Ablegen und ent-

Ziel: Kräftigung Bauchmuskulatur



5) In der Rückenlage Arme gestreckt nach hinten legen. Das linke gestreckte Bein nach unten drücken und rechtes Knie heranziehen (Fußspitzen sind angezogen). Faust ballen und linken Ellbogen Richtung rechtes Knie führen, dabei Kopf leicht mit anheben (Abb. 3). Ablegen, entspannen und wiederholen mit der Gegenseite. Die Schulter des nach hinten gestreckten Armes sollte nicht zu weit angehoben werden. Ziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur, Dehnung Rücken- und Brustmuskulatur.



Übungen für gut Trainierte.

4) Grätschstand. Rumpfseitbeugen links, wobei die linke Hand am rechten Ellbogen faßt und seitlich nach unten zieht. Bei dieser Übung darauf achten, daß die Beckenachse gerade bleibt (Abb. 4). Seitenwechsel. Variation: Arme nach oben strecken, mit der lin-

ken Hand am rechten Handgelenk fassen und den Arm zur linken Seite ziehen. Ziel: Mobilisation der LWS, Dehnung Rumpf-



5) Kniestand; die Hände sind in der Vorhalte. Jetzt den Rumpf und die Hüfte langsam nach rechts unten bewegen, so daß Sie sich nach dem Heruntersetzen rechts außen neben ihren Füßen befinden (Abb. 5), danach wieder langsam aufrichten. Sie können hierbei ihre Hand zur Unterstützung benutzen.



Variante: Aus dem Kniestand langsam das Bekken nach hinten kippen und mit gerader WS auf die Fersen absitzen. Das Becken vorziehen und wieder aufrichten

Ziel: Kräftigung Oberschenkel- und Bauchmuskulatur, Rotation LWS, Straffung des Hüftgewebes

6) Rückenlage, die Arme liegen seitlich neben dem Körper, die Beine sind leicht angewinkelt. Jetzt Beine anhocken, nach oben strecken und die Füße wie ein "Ballettänzer" schnell überkreu-



sich etwa in 90 Grad Stellung befinden, da bei geringerem Winkel ein Ausweichen ins Hohlkreuz erfolgen kann.

Variante: Mit den Füßen nach rechts und links Ziel: Kräftigung Bauchmuskulatur, Hüftbeuger

4) Sitz auf dem Boden mit angewinkelten Beinen, den Rumpf mit den Händen abstützen. Das Becken nach vorne kippen, tief einatmen und den Kopf in den Nacken nehmen, die Arme sind dabei gestreckt (Abb. 7). Langsam das Becken nach hinten kippen, ausatmen, den Kopf nach unten nehmen und die WS locker durchhängen



5) Fersensitz. Den Kopf vor den Knien ableger die Hände liegen auf den Fersen (Abb. 8). Variante: Hände im Nacken verschränken, Oberkörper und Kopf bis zur Waagrechten anheben, Spannung aufbauen. Danach wieder absenken



6) Sitz auf dem Hocker mit gegrätschten Beiner Kopf, Arme und Rumpf zwischen den Beinen nach vorne auf den Boden beugen (Abb. 9) und langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrichten, dabei einatmen. Dazwischen ab und zu die Arme nach oben strecken, sich räkeln und lang



WAS WIR NOCH SAGEN WOLLTEN:

Neumitglieder

Wir begrüßen als Neumitglieder im OTB:

Anja Wunderlich, Hans Grothoff, Jasmin Böhmer, Sandra Böhmer, Johannes Kirmes, Gabriele Girod, Annette Babetzki, Sarah Lenze, Stefan Neumann, Holger Sidamgrotzki, Holger Johns, Ralph Hermann.

Wir hoffen, daß sie sich bei uns wohlfühlen!

Silberhochzeit

Sigrid und Günter Krause, die Seelen unserer Wanderabteilung, feierten am 9. 7. 1996 ihre Silberhochzeit.

Der OTB sagt herzlichen Glückwunsch, und wir hoffen, daß Ihr uns gemeinsam noch manchen Weg weist!

Angebot an OTB-Mitglieder

Urlaub! Schon gebucht?

Ferien im Emsland in komfortablem Ferienhaus in Herzlake, ca. 60 km nordwestlich von Osnabrück.

Neugierig? Ruft mich an!

Jörg Heeckt Tel. 62 20 31 nach 19 Uhr

Wir erinnern! Ab April bis Oktober findet mittwochs ab 16.30 Uhr die Sportabzeichen-Abnahme auf dem Sportplatz Löhrerlen statt.

Prüfer: Heinz Niedt, Tel.: 59 87 11 und

Günter Nußbaum, Tel.: Geschäft 57 03 23, privat 72 24 51

Konstanze Kurtz wurde nicht, wie irrtümlich in Nr. 3 berichtet, als 2. Vorsitzende in den Jugendvorstand, sondern als Jugendwartin der Wuppertaler Turnerjugend wiedergewählt. Der Redakteur bittet um Entschuldigung!

Werner Welzel, uns noch bekannt als langjähriger Hausmeister der Grundschule Meyerstraße, ist am 8. 6. 1996 im Alter von 69 Jahren verstorben. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.

Heinz Gilde

Drucker bedrucken Papier. Das ist bekannt. Wir drucken Papier und ...

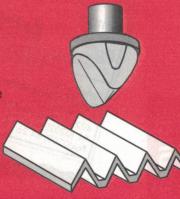
Krumme Sachen

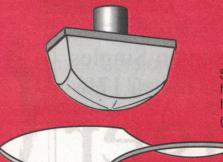


Wir üben Druck aus - auf gewölbte Artikel, auf Gegenstände mit unregelmäßig geformten Oberflächen, in Gehäusevertiefungen, auf biegsame Körper, empfindliche Materialien und rohe Eier. Auf Werk- und Kunststoffe aller Art.



Wie das geht? Mit Tampon-Druck! Dieses moderne Print-Verfahren ist unsere Spezialität. Von der Einfarben-Maschine bis zu 6-Farben-Automaten ist alles da. Die Druckformen bauen wir selbst; die Werkzeugaufnahmen und Anlagevorrichtungen auch.





Schauen Sie mal in unseren Musterraum! Da stehen hunderte verschiedenartiger Artikel, die wir bedruckt haben: Streu- und Werbeartikel, Bauteile, Apparategehäuse, Gläser, Geschirre, Displays.

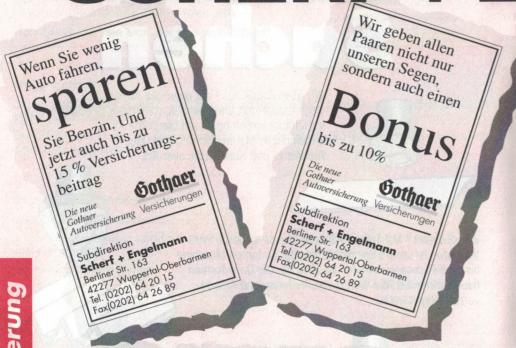
Unbedruckbar ist unmachbar, denn: "Geht nicht", läuft bei uns nicht!

BREIDENBACH-DRUCK

Die ganze Tampon-Technologie aus einer Hand. Siegesstr. 100, Eingang Winterstr., 42285 Wuppertal (Barmen) Telefon (0202) 81626, Telefax (0202) 84270

Versicherungsbüro

SCHERF + ENGELMANN



Der Staat verlangt von Singles mehr Steuern. Wir bis zu 17%

weniger
Beitrag.

Die neue Gothaer Autoversicherung.

Subdirektion **Scherf + Engelmann**Berliner Str. 163 · 42277 Wuppertal
Telefon (0202) 64 20 15 · Fax (0202) 64 26 89

SothaerVersicherungen

Über **60** Jahre Dienst am Kunden (1935 -1996)

Direkt in Ihrer Nähe:

Berliner Str.163 42277 Wuppertal Telefon (0202) 64 20 15 · Fax (0202) 64 26 89



Unser Versicherungsbüro ist geöffnet: Montag - Donnerstag von 08.00 - 17.00 Uhr Freitag von 08.00 - 16.00 Uhr

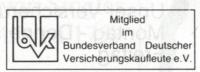
Wir haben immer Zeit für Sie! Kommen Sie zu uns!



Durch das Bonus-System umfassend und günstig abgesichert werden. Das ist für mich Betreuung.

Wenn Sie mehr über uns und unsere Leistungsangebote wissen wollen, schreiben Sie uns oder rufen Sie einfach an.

Klaus Fischer Generalagentur



Fischertal 79 · 42287 Wuppertal Tel. 0202-598720/555642 Fax 0202-598379



DIE 13. "FAHRT INS BLAUE" MIT DEN OTB-SENIOREN

Am Donnerstag, dem 13. Juni 1996, trafen sich um 13.30 Uhr 60 Alt-OTBer in der Widukindstraße und nahmen Platz in "unserem" Schenk-Bus und drei PKW's. Organisator und Reiseleiter war wie immer Senioren-Betreuer Heinz Niedt (73).

Zunächst fuhren wir nach Duisburg zur Sportschule Wedau, die wir schon von 1992 her kannten. Diesmal war der Aufenthalt kürzer. Nach dem Kaffeetrinken besichtigten wir nur die inzwischen entstandenen und von Lottogeldern finanzierten neuen Übungshallen. Dadurch wurde das Sportzentrum Wedau noch bewundernswerter!

Das zweite Ziel war der Duisburger Hafen. Beim "Schwanentor" bestiegen wir das moderne Motorschiff "Gerhard Mercator" zu einer Rundfahrt durch den größten Binnenhafen der Welt, dessen riesige Ausmaße wir auch vom Rhein aus nur erahnen konnten.

Danach ging's wieder heimwärts. Wie im Vorjahr erwartete uns in der Rittershauser "Färberei" ein Abendimbiß, der von einigen jüngeren Turnerinnen und Günter Nußbaum vorbereitet worden war. Der OTB-Vorsitzende Jürgen Nasemann begrüßte uns mit einer kurzen Ansprache, und dann wurde gegessen. An dem folgenden Unterhaltungsprogramm waren aus dem Teilnehmerkreis unsere Sängerfrauen, Sänger sowie einige Redner beteiligt. Die vom "Altersturner-Präsidenten" Rolf Wienstroth veranlaßte Hutsammlung erbrachte wieder einen soliden Betrag, der die finanzielle Basis für die nächste "Fahrt ins Blaue" sein wird. (Bekanntlich zahlt die Hauptkasse immer den Autobus, und eine große Summe kommt durch die laufend durchgeführten Pfennigsammlungen zustande.)

Heinz Niedt übergab das Amt des Senioren-Betreuers an Axel Köhler (66), allerdings mit dem Versprechen, als sein "Assistent" weiterhin mitarbeiten zu wollen. In einer Laudatio würdigte der Schreiber dieser Zeilen Heinzens Verdienste um die OTB-Senioren, die mit dankbarem Beifall bestätigt wurden. Dabei wurden die bisherigen Tourenziele (wie auch in der folgenden Aufstellung) nochmals kurz in Erinnerung gebracht:

27.9.84: Rundfahrt nach Lieberhausen-Wörde, BTV-Heim;

11.7.85: Talsperrenfahrt nach Bevenburg-Walbrecken, CVJM-Heim:

21.5.86: Fahrt zum Sorpesee, Sportschule Hachen, mit OTB-Leistungsriege;

7.5.87: Bergische Rundfahrt zur CVJM-Bildungsstätte Bundeshöhe;

23.6.88: Berg, Kaffeetrinken im Museum Wülfrath, Abschluß Im Springen:

27.4.89: Besuch der Landesturnschule Berg. Gladbach, Abschl. in Önkfeld;

12.9.90: Käte-Strobel-Haus in Lieberhausen, Feuerwehrheim Bergneustadt;

13.6.91: Besuch der Sportschule Hennef, Polizei-Kantine Lichtenplatz;

11.6.92: Besuch der Sportschule Duisburg-Wedau, Naturfreundehaus Ronsdorf:

3.6.93: Besuch der Sportschule Kamen-Kaiserau, Polizei-Heim Lichtenplatz;

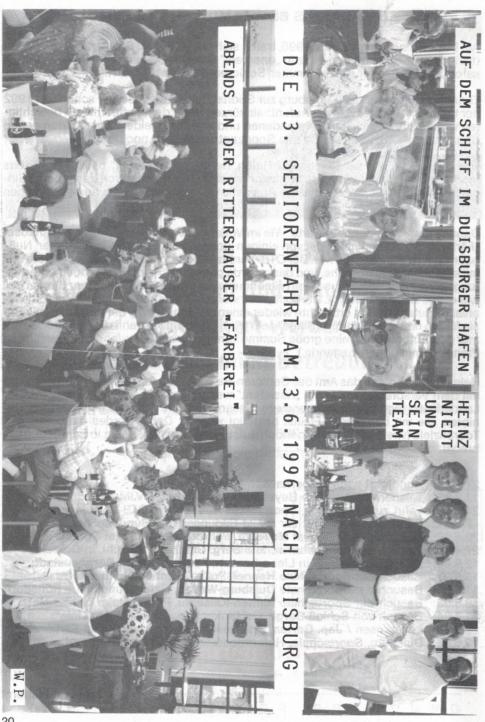
21.7.94: Besuch von Schloß Berge, Gelsenkirchen, Abschluß im "Linia";

22.9.95: Leverkusen / Jap. Garten, Brauweiler / Abtei, Abschluß in Färberei;

13.6.96: Duisburg, Sportschule, Hafenrundfahrt, Abschluß in Färberei.

W.P.

(bitte umblättern)



ILA-MODEN

- flotte Damenmode schicke Abendgarderobe -

in den Gr. 36 - 52

Rathausvorplatz/Werth · W.-Barmen · Tel. 02 02 / 59 33 80

Der gemütliche Treffpunkt in Heckinghausen

CONDITOREI · CAFE · CONFISERIE seit 1893

Täglich schmackhafter Mittagstisch! 42289 Wuppertal · Heckinghauser Str./Ecke Waldeckstr.2 Tel. 62 56 12



Oberbarmer Beerdigungs-Institut

BATHEN

Erledigung aller Formalitäten

Langobardenstraße 7 42277 Wuppertal (Oberbarmen) Telefon Ø 02 02 / 66 08 33



seit 1927

büro-kohler

Büromöbel

- Einrichtungskonzepte
- Individuallösungen

Bürotechnik

- Kopierer · Fax
- Schreibsysteme

Bürobedarf

- Verbrauchsmittel
- Organisationsmittel

Kundendienst

- Fachwerkstatt
- Service vor Ort

Rudolf Kohler Bockmühle 17 · 42289 Wuppertal Tel. (02 02) 62 50 01/02 · Fax (02 02) 62 53 90



Das Einkaufszentrum für Biumen, Pflanzen und Zubehör.

Wuppertal-Oberbarmen, Wittener Str. 306 Telefon 66 10 30 Nähe Autobahnkreuz Wuppertal-Nord



wuppertaler hydro-studio

Als einziger Betrieb im Bergischen Land ausgezeichnet mit dem Qualitätszeichen Deutsche Hydrokultur.

Pflanzen, Gefäße, Beleuchtung und sämtliches Zubehör in großer Auswahl. Hydro-Pflegedienst.

Findlinge, Gartenteiche, Springbrunnen · Koniferen, Tannen, Obstgehölze, Rosen, Stauden, Gräser, Erdbeerpflanzen, Wasserpflanzen, Gewürze,

Alles für den Garten Torf, Erde, Dünger,

Schädlingsbekämpfung, Gartengeräte, Pflanzgefäße,

Gartencenter, Hydro-Studio, Floristik, Bonsai-Centrum

GESANGABTEILUNG

Ein Schreiben aus dem Lutherstift:

Sehr geehrter Herr Petig,

ganz herzlich möchten wir uns bei Ihnen und den Sängern des Oberbarmer Turnerbundes für das Konzert bedanken, welches Sie am 09. 06. 1996 in unserem Lutherstift gegeben haben und welches uns allen, besonders aber unseren Heimbewohnern und Heimbewohnerinnen, viel Freude bereitet hat.

Mit freundlichem Gruß gez. J. Limberg (Heimleitung)

gez. E. Hegemann (Sozialdienst)

PS.: Unser Ehrenmitglied Eitel Hildebrand, der am 3. Oktober 89 Jahre alt wird und im Lutherstift wohnt, war leider einige Tage vorher in das Bethesda-Krankenhaus gebracht worden und konnte somit das Konzert nicht miterleben. Wir wünschen ihm baldige Genesung!

Zukunftspläne

Beim Erscheinen dieser Ausgabe werden die Sommerferien vorüber sein und somit auch unsere vier "Linia-Abende" (16.7. - 6.8.) und das Altenheim-Konzert in der Zeughausstraße am 13.8.1996.

Unsere Sängerfrauen und Sänger bereiten sich nun auf die große Reise in den Thüringer Wald vor, die am 5. und 6. Oktober durchgeführt werden soll. Nach vielen Telefonaten und zwei Vortouren "steht" das Reiseprogramm. 95 aktive und passive Abteilungsmitglieder haben sich angemeldet. Zwei Busse stellt die Firma Schenk zur Verfügung. Der MGV Unterschönau (Meisterchor des Thür.SB.) erwartet uns als Gastgeber zu einem Sänger-Kommers in seinem Vereinslokal. Aufenthalte sind bei dieser Tour vorgesehen im Rasthaus Kassel, auf der Wartburg, in Struth-Helmershof (wo wir übernachten), in Schmalkalden, auf dem Großen Inselsberg (916 m) und im Autohof Diemelstadt.

Die angemeldeten Teilnehmer bitten wir um baldige Einzahlung ihrer Unkosten-Beiträge. Weitere Interessenten können zur Zeit nur noch auf die Warteliste gesetzt werden. Unsere ausführliche Reisezeitung ist im Druck und wird in Kürze verteilt. Die Aktiven bitten wir um pünktliche Probenbesuche!

Dazu die weiteren Termine:

Sa., 26.10.: Männerchor-Mitwirkung bei der 150-Jahrfeier des Bamer Turnvereins im Paul-Gerhardt-Haus, Beginn 11 Uhr

Sa., 23.11.: Voraussichtlicher Stiftungsfest-Termin, n\u00e4here Angaben folgen.
 Sa., 07.12.: Senioren-Adventsfeier des Heckinghauser Bezirksvereins im PGH,
 Mitwirkung unseres M\u00e4nnerchors (wie seit 30 Jahren bei diesen und

ähnlichen Anlässen). Beginn: 15 Uhr

Die., 17.12.: Abteilungs-Weihnachtsfeier im P.-Gerhardt-Haus. Beginn: 19.00 Uhr

W.P.

Eine Konzert-Nachbetrachtung (die im vorigen Heft nicht mehr berücksichtigt werden konnte)

Unser Konzert am 21. April war ein schöner Erfolg! - An diesem Sonntag-Nachmittag ging es um 17 Uhr pünktlich los. Trotz der sommerlichen Hitze war das Paul-Gerhardt-Haus voll besetzt. Manche Kartenwünsche mußten sogar unerfüllt bleiben, da die Feuerschutz-Vorschriften eingehalten werden mußten.

(bitte umblättern)

Fortsetzung von Seite 23

Auch zwei Pressevertreter hatten sich eingefunden. Der in der vorigen Ausgabe wiedergegebene Artikel nimmt mir die Worte aus dem Mund. Das einzige, was mich betroffen machte, ist der Satz mit dem "hochbetagten Chor". Sicherlich meinte der Berichterstatter damit unser 85jähriges Chorjubiläum. Aber leider liegt das Durchschnittsalter unserer Aktiven auch schon bei 65 Jahren. Und deren Anzahl wird immer geringer, z.B. durch Todesfälle wie kürzlich der von Wilfried Hergert (49).

In den anderen OTB-Abteilungen (z.B. Leistungsriege, Kinderturnen) gibt es doch viele jüngere und ältere Väter, die es einmal mit dem Singen versuchen könnten. Wir Sangesbrüder beißen nicht und - um mit einem alten Vorurteil aufzuräumen - wir saufen auch nicht! Etwas eigenwillig sind wir schon: Wir singen, wandern, reisen und feiern gerne - und genehmigen uns dabei auch mal ein Bierchen. Trotzdem: Versucht es doch mal bei uns!

Ein besonderes Lob möchte ich nun aber an die OTB-Sängerfrauengruppe richten (Ihr wart ganz toll!) und an unser treues Publikum (der große Freundeskreis hält uns immer die Daumen). Ich persönlich habe mich sehr gefreut, daß unser Ehren-Dirigent Erich Emde (87) und der Alt-Sänger Fritz Wiebusch (87), beide mit ihren Gattinnen, den Weg auf sich genommen hatten, um den schönen Nachmittag mit uns zu genießen. Und unser großer Dank gilt dem Heckinghauser Bezirksverein, der uns durch seinen Vorsitzenden Gerd Kohler einen "schwerwiegenden" Jubiläums-Scheck überreichen ließ.

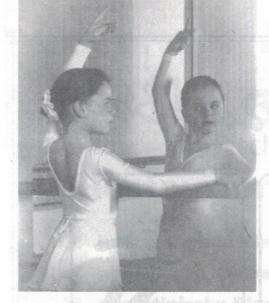
Im Publikum sah ich mehrere junge Leute sitzen, obwohl immer behauptet wird, wir Jüngeren hätten keinen Sinn für die Chormusik. Im Gegenteil! In der letzten Zeit stießen drei junge Sänger zu uns: Michael Hackländer (28), Bernd Bröcker (27) und Dirk Mengel (27). Wenn wir wie im "Rheinbrief singen: " die Jungen wie die Alten", dann meinen wir es auch so!

Um noch einmal auf das Konzert zurückzukommen: Mir hat es sehr viel Spaß gemacht. Und daß wir so gut angekommen sind, ist meine schönste Freude! Und so verbleibe ich mit einem herzlichen "Gut Heil!" Euer

Karl-Heinz Pilgenröder (29)
2. Notenwart der Gesangabteilung



Der OTB-Männerchor am 21.4.1996 im Paul-Gerhardt-Haus



BALLETT- UND TANZSTUDIO KLAUS

Kinder-Tanzspaß ab 4 Jahre Ballett für Kinder und Erwachsene Fitneß-Dance · Senioren- und Wirbelsäulengymnastik Jazz-Dance auch für Kids Regionalligist Jazz-Dance-Formation

Heckinghauser Straße 228 Telefon 628111 und 622480 42289 Wuppertal-Heckinghausen.

WOLFGANG MULLER

Bandweberei



Gosenburg 100 42289 Wuppertal Tel. 0202 - 627096 Priv. 0202 - 623482



BLUMENHALLE

Bodo Flunkert

42289 Wuppertal - Barmen

Heckinghauser Str. 12-14 · Ruf 59 12 62

Seit 1905 in Heckinghausen

...immer am Ball.









ERFURT RAUHFASER · TAPETEN Hellas-Grill
im Fischertal

Restaurant-Pizzeria

k internationale Küche

* griechische Küche

* argentinische Black-Angus-Steaks

፠ über 100 verschiedene Grillgerichte

₩ über 34 verschiedene leckere Pizzas

* täglich 5 verschiedene Mittagsgerichte

*** Lamm-Spezialitäten des Hauses**

* frische Salate

Unsere Küche ist durchgehend von 11.30 bis 24.00 Uhr geöffnet.

Alle Gerichte auch außer Haus, telefonische Bestellungen sind immer nach 10 Minuten abholbereit.

Telefon 597892 Telefax 555101

Wuppertal-Barmen, Fischertal 29

DER OTB BEIM 21. BLEICHERFEST AM 23. 6. 1996

Moderne Werkzeugmaschinen Betriebseinrichtungen

Paul Vetter Maschinen GmbH.

Wittener Str. 31 42277 Wuppertal Telefon 02 02 - 66 08 61 Telex 8 591 361 Telefax 02 02 - 64 64 75

EDELHOFF - PRESSEN

Zweiständer-Exzenterpressen Stanzautomaten · hydraulische Pressen Groß in der Leistung · Zuverlässig und richtungsweisend in der Technik



GEBR. EDELHOFF GMBH + CO. KG

42329 WUPPERTAL-VOHWINKEL

KAISERSTRASSE 132
TELEFON (0202) 783011 · TELEX 8591855 · TELEFAX (0202) 784736



SB-Großtankstelle

Wolfgang Scholz

Heckinghauser Str. 133 · 42289 Wuppertal-Barmen

Tel. 62 43 03

Kfz-Wartung · Wagenpflege · Reifen · Batterien · Zubehör · Inspektionen · Computertest TÜV-Vorbereitung



Dank zahlreicher Kuchenspenden aus dem Mitgliederkreis hatte das Verkaufs-Personal im "OTB-Café" viel zu tun.



ARM KRÄUTCHEN

Ein Sauerampfer auf dem Damm stand zwischen Bahngeleisen. Er macht' vor jedem D-Zug stramm, sah viele Menschen reisen.

Und stand verstaubt und schluckte Qualm schwindsüchtig und verloren, ein armes Kraut, ein schwacher Halm, mit Augen, Herz und Ohren.

Sah Züge schwinden, Züge nahn. -Der arme Sauerampfer sah Eisenbahn und Eisenbahn, doch niemals einen Dampfer.

Joachim Ringelnatz



Am Flußrand blüht' ein Löwenzahn gelb zwischen Ufersteinen,



sah manchen Dampfer, manchen Kahn, doch leider keine Eisenbahn, drum mußte oft er weinen. W.P.

Wir gratulieren herzlich unseren Geburtstags-Jubilaren und -Senioren:

Heinz Schneider	Eschensiepen 86B, W.2 (Nachmeldung)	21.08.46	50 Jahre
Silvia Jürke Carola Reiners Bozena Ptaczek Inge Thöne Irma Gerlach Herbert Eicken Doris Kaiser Wilhelm Eberhardt Walter Stieler Fränzis Langer Gertrud Heimann Luzie Scheliga Ilse Rodewald Otto Rostek Beatrix Wittenstein Melanie Schremmer Edelgard Schuster Sabine Zalewski	Hohenstein 34, W.2 Plückersburg 15, W.2 Rübenstr. 7, W.2 Kleestr. 73, W.2 Rankestr. 14, W.2 Oberwall 50, W.2 Winckelmannstr. 1, W.2 Ottostr. 57, W.2 Nathrather Str. 86, W.11 Hauffstr. 21, W.2 Sauerbruchstr. 70, W.1 Gosenburg 36, W.2 Rauental 30, W.2 Rauental 30, W.2 Karl-Seckinger-Str.10,76229 Karlsruhe Brahmsstr. 6, W.2 Gosenburg 84, W.2 Hügelstr. 122, W.2 Nietzschestr. 31, W.11	01.09.61 01.09.51 04.09.31 09.09.41 11.09.21 12.09.20 14.09.46 15.09.17 19.09.20 20.09.36 21.09.18 21.09.36 23.09.41 23.09.13 23.09.56 27.09.71 28.09.36 30.09.56	35 Jahre 45 Jahre 65 Jahre 75 Jahre 76 Jahre 50 Jahre 79 Jahre 60 Jahre 60 Jahre 55 Jahre 83 Jahre 40 Jahre 25 Jahre 40 Jahre 40 Jahre
Georg Bernhardt Eitel Hildebrand Siegurd Hahn Günter Quellmann Gisela Otto Elisabeth Klein Marion Temmen Heinz Niedt Marlis Pieczonka Anneliese Rehse Irmgard Roeske Margot Kegler	Florianstr. 13, 51491 Overath-Linde Lutherstift, Schusterstr. 15, W.1 Mommsenstr. 21, W.2 Chamissostr. 15, W.2 Linienstr. 21, W.2 Leimbacher Str. 16, W.2 Uellendahler Str. 281, W.1 Ottostr. 57, W.2 Erwinstr. 3, W.2 Bredde 51, W.2 Hoeschstr. 45, W.2 Königsberger Str. 33, W.2	03.10.06 03.10.07 07.10.56 08.10.31 09.10.41 10.10.13 15.10.46 18.10.22 20.10.31 20.10.71 26.10.20 31.10.23	90 Jahre 89 Jahre 40 Jahre 65 Jahre 83 Jahre 50 Jahre 74 Jahre 65 Jahre 76 Jahre 73 Jahre

Redaktionsschluß für die nächste Ausgabe: 6. Sept. 1996, möglichst früher!





IHR PARTNER FÜR URLAUB & REISEN



Heckinghauser Straße 219 W.-Barmen, Tel. 02 02 - 2 620 620, Fax 2 620 624

PKW-, Bus-, Bahn-, Flug- und Seetouristik

Viele preiswerte Angebote für Kurzentschlossene Für Clubs, Vereine, Gruppen: Tolle Wochenendreisen mit Programm Kreuzfahrten mit den schönsten Schiffen auf allen Weltmeeren Mein Service für Sie: DB-Fahrkarten u. Flugtickets zum Originalpreis



ELEKTRO-



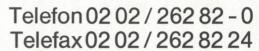






Verkauf und Ausstellung Heckinghauser Straße 184

> Lager und Werkstatt Techn. Kundendienst Feuerstraße 15



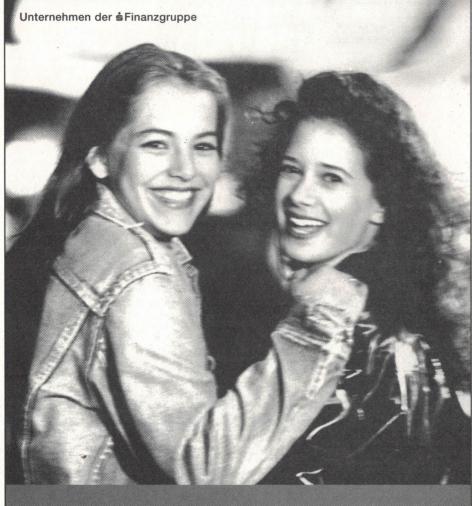






Ausführung sämtlicher Elektro-Installationsarbeiten Altbau-Sanierung, Reparaturen an Groß- und Kleingeräten Satelliten-, Kabel- und Gemeinschaftsantennen

Hans Joachim von Scheven, Elektromeister



WIR LEBEN NICHT NACH ÖFFNUNGSZEITEN.

Die "Ich hab' mein Geld dabei"-Karte:

Unabhängig von Öffnungszeiten. Europaweit. Fragen Sie uns einfach direkt. Wir beraten Sie gern.

wenn's um Geld geht Sparkasse



Druck: Meyer-Druck GmbH, Wuppertal