



7.9.2010

## Das TVE-Angebot für Männer im Alter von 30 bis 50 J.

Liebes Mitglied,

Sie sind im TVE in irgendeiner Form aktiv? Bestens!

Sie waren aktiv, aber zuletzt weniger? Dann möchten wir Ihnen heute das sportliche und außersportliche TVE-Angebot näher bringen und Sie motivieren, das ein oder andere Angebot wahrzunehmen.

Probieren Sie:

### Laufsport

Es gibt wöchentlich 5 regelmäßige Lauftermine (Joggen, Walking, Nordic Walking). Sie können an allen Terminen teilnehmen, an einzeln und auch ständig nach Belieben wechseln.

Es werden sich immer gleich schnelle Läufer/-innen finden und den meisten macht das Laufen mit anderen mehr Spaß.

- dienstags, 18.15-19.45 h, wechselnde Treffpunkte (s. www.tve-burgaltendorf.de)
- mittwochs, 09.30-10.30 h ab AKTIV PUNKT sowie 19.30-20.30 h, ab Genossenschaft, Holteyer Str.
- donnerstags, 18.30-19.30 h, ab Genossenschaft/Alter Bahnhof
- samstags, 09.30-11.00 h ab Genossenschaft/Alter Bahnhof

### Fit ab 40

Hier treffen sich gleichermaßen Untrainierte, die wieder fit werden wollen, wie gut Trainierte, die dieses Training als Ergänzungstraining zu anderen Sportarten ansehen. (s. hierzu auch den beigefügten Flyer!) Das Training ist speziell auf die allmählich aufkommenden "Probleme" (erste Bewegungseinschränkungen im Hals-, Nacken-, Schulterbereich, Schwierigkeiten im Lendenwirbelbereich, Ischiasprobleme, Koordinationsmängel ...) abgestellt.

- montags, 20.15 - 21.30 h, Sh Auf dem Loh

### Hallenfußball

Es stehen zwei Gruppen zur Wahl:

- donnerstags, 19.30 - 20.45 h, Sh Auf dem Loh
- freitags, 19.00 - 20.00 h, Th Holteyer Str.

Es treffen sich Männer, die gern Fußball spielen, dies ohne Stress tun und sich damit fit halten wollen.

### Badminton

Auch hier steht die Freude am Spiel im Vordergrund. Es wird ohne Trainingsleitung gespielt.

- dienstags und/oder - freitags, 20.00 - 21.45 h, Sh Auf dem Loh



### Volleyball

Die TVEVolleyballspieler nehmen in einer Spielergemeinschaft mit der MTG Horst an den Punktspielen der Kreisliga teil.

- montags, 20.15 - 21.45 h, Sh Auf dem Loh und
- donnerstags, 20.15- 21.45 h, Sh Wolfskuhle

### Rad-Tourensport

In den Monaten März bis Oktober treffen sich donnerstags, 18.30 h, Männer vor dem AKTIV PUNKT, die nicht spazieren fahren, sondern mit ihren Tourensporträdern 1 1/2 bis 2 Stunden "brettern" wollen.

### Judo (Hara-Ki-Judo)

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Kampfsport als ganzheitlichen Ansatz für Fitness, Körperbeherrschung, Anti-Agression, Selbstbehauptung betreiben wollen:

- mittwochs, 16.00 - 18.00 h, Sh auf dem Loh und/oder
- freitags, 17.30 - 20.00 h

### Kraftgerätetraining

Gesundheitsorientiertes Kraftgerätetraining an 6 Tagen in der Woche, so oft, so intensiv und wann sie wollen, und zwar im Kraftgeräteraum des AKTIV PUNKT, Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treff des TVE, Holteyer Str. 29. Wir bieten hochwertige Geräte, qualifizierte Einweisung und Betreuung.

### Kurse

Wenn Ihnen das nicht reicht, können Sie noch Kurse, die für Mitglieder zu deutlich reduzierten Gebühren angeboten werden und überwiegend im AKTIV PUNKT stattfinden, besuchen. Hierzu senden wir Ihnen gern unser Kursangebot zu, das sie auch unter [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) finden.

### UND DANN HABEN WIR NOCH ETWAS:

der TVE Burgaltendorf hat in den "**tonARTisten, Chor im TVE Burgaltendorf**", einen ehrgeizigen, vorzüglichen Chor. Er besteht aus 34 Frauen und Männern und würde sich sehr gern noch durch einige Männer verstärken.

Deshalb findet am **Montag, 04. Oktober, von 20.00 - 22.00 h eine offene Chorprobe** statt, in der Sie den Chor und das Proben kennenlernen und natürlich auch gleich mitsingen können. (s. hierzu auch den beigefügten Flyer!)

Die Proben sind ansonsten 14tätig montags, von 19.45 bis 22.00 h, im AKTIV PUNKT.

Ferner bemühen wir uns zunehmend um ein außersportliches Freizeitangebot für 40 bis 60jährige Mitglieder (und deren Partner/-innen), wie wir es bereits sehr erfolgreich für die Zielgruppe "60plus" praktizieren. Die Auftaktveranstaltung, zu der wir Sie und Ihre Partnerin hiermit herzlich einladen, ist

### **ein Weinseminar am 5. November, 20.00 h, im AKTIV PUNKT**

innerhalb unseren neuen Projektreihe "Geselligkeit und Lebensfreude".

(Einzelheiten entnehmen Sie bitte [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) oder der Vereinszeitschrift "Wurfspieß".)

Wir würden uns freuen, Ihr Interesse für das ein- oder andere Angebot geweckt zu haben.

Mit freundlichen Grüßen

(Gerhard Spengler/OL)

#### **Achtung:**

Wegen dringender Reparaturarbeiten ist die Sporthalle Auf dem Loh (Comeniusschule) vom 20.09. bis zum 22.10.2010 geschlossen. Informieren Sie sich bitte über unsere Internetseiten über ein Ersatz-Sportangebot, um das wir uns bemühen.

BGB-Vorstand:  
Eckhard Spengler (Vorsitzender)  
Christiane Spengler (Organisationsleiterin)  
Gerhard Spengler (Organisationsleiter)  
Gabriele Marquäb (Sportleiterin)

Automatisierter Ansagedienst für den  
Sportbetrieb: 0201/5718617  
Geno Bank Essen  
Kto. 200020700, BLZ 36060488  
Vereinsregister-Nr.: 282

Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treff:  
AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen  
Leiter: Stephan Semmerling  
TVE-Büro: im AKTIV PUNKT  
di., 18.00-20.00 h, do., 17.00-19.00 h



## Beitragsregelungen (Auszug)

Beitragsart	In welchem Fall?	Wieviel? einmalig
Aufnahmegebühr	Neumitglieder, unabhängig vom Alter	8,00 €
Vereinsbeitrag: Einzelbeiträge		monatlich
Junge-Leute-Beitrag	Mitglieder im Alter von 0 Jahren bis zum Ende des Jahres, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind.	4,50 €
Einzelbeitrag Erwachsene ab 25 J.	Erwachsene von dem Jahr an, das dem Jahr folgt, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind	4,75 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen spezieller Voraussetzungen (wie z.B. Wohnsitz außerhalb von NRW) kann vom Vorstand der "Förderbeitrag" gewährt werden.	3,50 €
Vereinsbeitrag: Familienbeitrag		
Vater und/oder Mutter und deren Kinder unter 21 J. sowie Paare	Voraussetzung für die Anwendung des Familienbeitrages ist die Mitgliedschaft mindestens eines Elternteils sowie mindestens eines Kinder bis zum 31.12. des Jahres, in dem es 21 Jahre alt wird. Der Familienbeitrag gilt ebenso für Paare.	5,00 € Grundbeitrag je Familie + 2,00 € Zuschlag je Familienmitglied
Für jeden Familienangehörigen, der TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.		



Einfach kommen und ausprobieren:

**Fit ab 40**  
**Fitness- und Beweglichkeits-**  
**training**  
**für Männer von 40 bis 60 J.**

montags, 20.15 - 21.30 h,  
 Sporthalle Auf dem Loh  
 Ltg: Stephan Semmerling



## FIT AB 40

**Fitness- und Beweglichkeitstraining für Männer von 40 bis 60 Jahre**  
**Sporthalle Auf dem Loh**  
**montags, 20.15-21.30 h**

Du bist eigentlich ein Mann im besten Alter, du bist vielleicht sogar des öfteren mit dem Rad oder joggend unterwegs, aber es läuft trotzdem einiges nicht mehr so rund?

Hier und da melden sich die ersten Zipperlein, früher warst du auch 'mal beweglicher und eigentlich hast du dir schon seit längerem vorgenommen, dich wieder regelmässig sportlich zu betätigen?

Hier hat der TVE seit dem 01. September 2008 das richtige Angebot parat. Diplomsporthelehrer Stephan Semmerling rückt Männern zwischen 40 und 60 Jahren montags in der Sh Auf dem Loh mit gezielten Übungen zu Leibe.



Nach einem wohldosierten Aufwärmen steht ein abwechslungsreicher Mix aus Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen auf dem Programm. Unter fachkundiger Anleitung wird dabei ein besonderer Schwerpunkt auf ein gezieltes Beweglichkeitstraining gelegt, das einem "Einrosten der Gelenke" und somit Verletzungen vorbeugen soll.

Dass dabei auch der eine oder andere Schweißtropfen fließen wird, ist selbstverständlich, also: Handtuch nicht vergessen... und natürlich nicht die gute Laune, denn der Spaß soll nicht zu kurz kommen.

"Fit ab 40" findet immer montags von 20.15 bis 21.30 h statt. Zwei mal unverbindlich Schnuppern ist OK, wer auf Dauer mitmacht wird einfach (oder ist bereits) TVE-Mitglied.

## Weitere TVE-Sportangebote für Männer

Badminton spielen ohne Leitung (Frauen und Männer):  
 dienstags, 20.00 - 21.45 h, Sh Auf dem Loh  
 freitags, 20.00 - 21.45 h, Sh Auf dem Loh

Sportliches Raddourenfahren (Frauen und Männer):  
 donnerstags, 18.30 - 20.30 h (Mai bis Oktober),  
 Treffpunkt: AKTIV PUNKT  
 (Ltg.: Eckhard Spengler)

Laufsport (Laufen, Walking, Nordic Walking):  
 Termin A: dienstags, 18.15-19.45 h (TP: wechselnd)  
 Termin B: mittwochs, 09.30-10.30 h (TP: AKTIV PUNKT)  
 Termin C: donnerstags, 18.00-19.30 h (TP: Genossenschaft/Alter Bahnhof (Holteyer Str.)  
 Termin D: samstags, 10.15-11.45 h (TP: Genossensch.)  
 Termin E: mittwochs, 19.30-20.30 h (TP: Genossensch.)

Hallenfußball light:  
 freitags, 19.00-20.00 h, Th Holteyer Str.  
 (Ltg: Reinhard Kernebeck o. Michael Michel)

Hallenfußball (bitte vorher nach Aufnahmefähigkeit erkundigen!):  
 donnerstags, 19.30 - 20.45 h, Sh Auf dem Loh  
 (Ansprechpartner: Gerhard Spengler)

Fitnessstraining für Männer ab etwa 50 J.  
 (Faustballspiel, Gymnastik, Schwimmen im Bad der Th):  
 freitags, 20.00 -21.30 h, Th Holteyer Str.  
 (Ltg.: Heinz Kolligs o. Vertreter)

## Sie haben Eltern über 75 J.?

**Die sich immer weniger bewegen und dadurch zunehmend unsicherer und schwächer werden?**

**Die sich immer mehr zurück ziehen?**

Dann bitten wir um Ihre Hilfe als Motivator für Ihre Eltern.

Gerade dann, wenn ältere Menschen das Sporttreiben und ihre körperlichen Aktivitäten einschränken, weil ihnen diese schwerer fallen, ist das Gegenteil notwendig: Regelmäßiges Training!

Denn weniger Bewegung bedeutet weniger Kraft und wachsende Unsicherheit, was zu einer weiteren Reduzierung der körperlichen Aktivitäten führt. Und so schließt sich der Kreis!

Wir wollen etwas dagegen tun und haben uns der sogenannten Hochaltrigen angenommen, und zwar mit

zwei wöchentlichen Sportstunden "Fit im vierten Viertel":

### **Dienstags, 16.00 - 17.00 h im AKTIV PUNKT**

In ruhiger und entspannter Atmosphäre werden wir uns mit Kleingeräten, die eine individuell angepasste Belastung zulassen (Theraband, Sandsäckchen, Pezzi- und Gymnastikball, Balancekissen...) dem Schwerpunkt "Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht" widmen, während wir uns

### **donnerstags, 16.15 - 17.15 h, Sommerhalbjahr**

(Treffpunkt: vor dem AKTIV PUNKT)  
 ohne falschen Ehrgeiz, mit oder ohne (Nordic Walking-) Stöcke/n, die ggf. Halt und Sicherheit geben, dem Thema "Ausdauer" in Form eines sportlichen Gehens widmen.

Und ganz nebenbei knüpfen und pflegen wir Kontakte!

Eine Vereinsmitgliedschaft ist erst nach Ablauf eines Schnuppermonats erforderlich. Geleitet wird die Gruppe "Fit im vierten Viertel" mit ihren zwei wöchentlichen Sportstunden von Georg Spengler.

## Wir singen

alles, was uns Spaß macht:

Popmusik, Musical, Klassik, Filmmusik,  
Gospels, moderne geistliche Musik usw.

## Wir treten auf

wo man uns hören möchte

## Wir proben

14-tägig montags

19.45 – 22.00 h

im AKTIV PUNKT

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich,  
aber hilfreich

## Haben wir Dein Interesse geweckt?

Weitere Informationen erhältst Du beim



Holteyer Str.29, 45289 Essen  
Tel. 02017570397, Fax 0201/5718628  
eMail: [tve-burgaltendorf@web.de](mailto:tve-burgaltendorf@web.de)  
[www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de)

oder direkt beim Chor:

Chorleiter Ludger Köller, Tel. 315218

Chorsprecherin Inken Funken,  
eMail: [tonartisten@gmx.de](mailto:tonartisten@gmx.de)



# Mehr Männer braucht der Chor...



...DICH!

ton **ART**isten  
Chor im TVE Burgaltendorf

Hast Du Spaß an der Musik?

Singst Du gerne?

Dann bist **DU** der richtige **MANN!**

Die  
**tonARTisten**  
Chor im TVE Burgaltendorf

suchen Verstärkung...

...für die Tenöre



Johannes, Michael, Wolfgang

...für die Bässe



Georg, Martin, Rainer, Heiner

**Wir würden uns freuen**

**DICH**

bei unserer offenen Chorprobe

- der Probe für Jeder**MANN** -

am Montag, dem 04.10.2010,

um 20.00 h,

im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29,

begrüßen zu dürfen.

**Schau doch einfach mal  
unverbindlich vorbei!**