



TVE Burgaltendorf

## Rhönradturnen

Sporthalle Auf dem Loh,  
donnerstags, 18.30 - 20.00 h oder 19.45 - 21.15 h

Rhönradturnen ist eine Sportart, die nur von sehr wenigen Vereinen in Deutschland betrieben wird. In Essen sind es gerade 'mal 4 Vereine. Rhönradturnen ist eben etwas Besonderes.

Beim Rhönradturnen macht es nicht nur Spaß, die Welt aus unterschiedlichen Perspektiven zu sehen, sondern das Rhönradturnen fördert auch viele wichtige Eigenschaften:

Durch die wichtige Körperspannung beim Turnen werden viele Muskeln beansprucht und aufgebaut. Darüber hinaus verbessert das Rhönradturnen die Koordination, die Orientierungsfähigkeit, die Geschicklichkeit, die Körperhaltung und den Gleichgewichtssinn.

Die rd. 17 TVE-Rhönradturner/-innen zwischen 10 und 20 Jahren, denen 9 Rhönräder in unterschiedlichen Größen zur Verfügung stehen, sind zwar ehrgeizig, aber der Spaß steht im Vordergrund.

Hin und wieder zeigen sie gern, was in ihnen steckt:

So bei dem ein oder anderen Wettkampf oder bei Show-Veranstaltungen wie z.B. den TVE-Vereinsfesten, die alle paar Jahre stattfinden. Für diese Veranstaltung mit über 500 Zuschauern und Zuschauerinnen lassen sich die Rhönradturner/-innen stets etwas Besonderes einfallen, etwa Rhönradturnen unter Schwarzlicht.

Trainiert werden die beiden Gruppen von Sandra Kernebeck, Mona Schönmeier und Claudia Zobel.



TVE Burgaltendorf

## Ballspiel

Turnhalle Holteyer Str.  
montags, 17.15 - 18.45 h

Bei diesem Sportangebot geht es darum, ohne Leistungs- und Wettkampfdruck Freude und Spaß am Umgang mit dem Ball zu haben.

Bei trockenem Wetter geht's im Sommerhalbjahr auch 'mal auf den Rasenplatz an der Turnhalle Holteyer Str..

Leitung: Gregor Oertgen oder Tobias Neumann

## Kraftgerätetraining im AKTIV PUNKT ab 16 Jahre

montags bis freitags, 08.30-13.00 & 15.00-22.00h,  
samstags, 12.00 - 18.00 h

Im Kraftgerätetrainingsraum ("Fitness-Studio") stehen auf 154 qm Fläche eine Vielzahl an Geräten zur Verfügung, die das Training aller Muskelgruppen und natürlich des Herz-Kreislauf-Systems ermöglichen. Dabei wird viel Wert auf die persönliche, qualifizierte Betreuung gelegt.

Neu: Kraftgerätetraining für 16 bis 24jährige zum Sonderbeitrag! Mitglieder im Alter von 16 bis 24 Jahren, die sich an den Werktagen (montags bis freitags) auf Trainingszeiten zwischen 18.00 bis 22.00 h beschränken - am Samstag und in den Ferien steht ihnen die GESAMTE 63,5 Wochenstunden umfassende Trainingszeit zur Verfügung -, können zum monatlichen Sonder-Abteilungsbeitrag in Höhe von 15,00 € (statt 24,00 €) am Kraftgerätetraining teilnehmen.

Für weitere Informationen stehen inbes. Dipl.-Sportlehrer Stephan Semmerling & Georg Spengler zur Verfügung.



TVE Burgaltendorf

## TVE-Sport für Jugendliche:

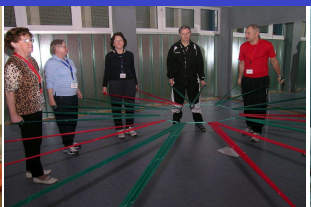
**Etwas Neues ausprobieren?  
Mach' es!**

**Hab' Spaß, sei fit!**

**Badminton - Judo - Ballspiel  
Leistungsturnen - Rhönradturnen  
Kraftgerätetraining**



# Das TVE-Sportangebot für Jugendliche: Einfach kommen und ausprobieren!



Vielfältiges Sportangebot für alle Altersgruppen

Freizeitaktivitäten für alle Altersgruppen

## Badminton

Sporthalle Auf dem Loh,  
dienstags und freitags, 18.30 - 20.00 h

Die Badminton-Abteilung des TVE ist rd. 70 Mitglieder stark und verfügt über mehrere Trainingsgruppen.

Das Training beginnt in der Regel mit einem Aufwärmtraining, das aus Warmlaufen, verschiedenen leichten Laufübungen und anschließendem Stretching besteht.

Es folgen Badminton spezifische Übungen mit Badmintonschlägern und/ oder Federbällen. Nach dem Einspielen werden verschiedene Schlag- und Lauftechniken geübt; Regeln und Spiel-Taktik werden erklärt.

In freien Spielen (Einzel, Doppel und Mixed) wird das Erlernte dann umgesetzt. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, gibt es natürlich noch jede Menge verschiedener Badmintonspiele.

Interessierte Jungen und Mädchen können einfach vorbeikommen. Mitzubringen sind Sportkleidung, Hallenschuhe mit nicht färbenden Sohlen und, falls vorhanden, Badmintonschläger. Einige Vereinsschläger können für das Probetraining ausgeliehen werden. Natur- und Nylonfederbälle werden in begrenzter Anzahl gestellt.

Trainer/-innen sind Marc Schäfer, Christian Geßner, Ricarda Balbach und Nathalie Stein.

## Judo

Turnhalle Holteyer Str.,  
mittwochs, 17.30-19.00 h u. freitags, 17.00-19.00 h

Judo heißt "sanfter Weg" und ist ein faszinierender Kampfsport, der aus Japan kommt, inzwischen aber Millionen Anhänger/-innen in aller Welt gefunden hat, so auch bei den 70 Judoka im TVE.

Beim Judo wird die maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand erzielt, eine gleichzeitige Herausforderung für Geist und Körper. Durch das Wechselspiel zwischen Angriff und Verteidigung trägt Judo dazu bei, dass sich der Judoka zu einem harmonischen Menschen entwickelt. Damit besitzt Judo nicht nur einen hohen erzieherischen Wert, sondern bietet darüber hinaus die besten Voraussetzungen zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit.

Traditionell tragen Judoka eine knöchellange weiße Baumwollhose (Zubon) und darüber eine halbblange weiße Jacke (Uwagi) aus Baumwolle, die durch einen farbigen Gürtel (Obi) zusammengehalten wird (Judo-Gi).

An der Gürtelfarbe kann man den Ausbildungsstand eines Judoka erkennen. Es gibt die Schülergrade (Kyu) und Meistergrade (Dan). Jede/r Anfänger/-in beginnt mit einem weißen Gürtel und kann dann durch Prüfung den nächsthöheren Grad erlangen.

Der TVE bietet die Abnahme der Prüfungen an.

Trainer ist Berthold Werth, Max Kaufmann unterstützt ihn.

## Leistungsturnen

Sporthalle Auf dem Loh,  
dienstags und donnerstags, 16.30 - 18.30 h

Die TVE-Leistungsturnerinnen sind eine Gruppe von rd. 40 Mädchen im Alter von 5 bis ca. 25 Jahren, die ein- bis zweimal in der Woche insbes. für Wettkämpfe trainieren.

Voraussetzungen:

Turnerisches Talent - Spaß am Turnen - Bereitschaft zur Teilnahme an Wettkämpfen

Das Training beginnt mit einer halbstündigen Aufwärmphase mit Laufen, Körperspannungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen. Danach geht es in kleinen Gruppen à 7 Turnerinnen, die nach Alter und Leistungsstand eingeteilt sind, mit den Übungsleiter- und Helferinnen an die 4 Geräte Boden, Schwebebalken, Sprung und Reck (bzw. Stufenbarren). Dort werden die Pflichtübungen P1 bis P9 des Deutschen Turner-Bundes (DTB) eingeübt.

Die Turnerinnen nehmen teil an Einzel- und Mannschaftswettkämpfen der Gemeinschaft Essener Turnvereine und anderer Vereine sowie an Landesturnfesten und präsentieren sich bei TVE-Vereinsfesten vor über 500 Zuschauern/-innen.

Trainiert werden die Turnerinnen von Sylvia Dumm, Dagmar u. Jenny Zedler, Sergej Rakov und Bettina Weierstahl.



TVE Burgaltendorf

Tel. 0201/570397  
Fax 0201/5718628  
sport@tve-burgaltendorf.de  
www.tve-burgaltendorf.de

Wir wollen schnell und effektiv mit dir in Kontakt treten können, z.B., wenn ein Sportangebot ausfallen muss oder wir dir ansonsten etwas Wichtiges mitteilen möchten.

Darum unsere Frage:

**Bist du per eMail zu erreichen? Wenn ja:  
Dann schreib' in den nächsten Tagen eine eMail**

**An: sport@tve-burgaltendorf.de  
Betr.: eMail-Adresse  
MailText: (dein Vor- und Zuname)**

Das reicht. Wir speichern dann deine eMail-Adresse und können dich fortan erreichen.  
**DANKE!!**



TVE Burgaltendorf

Tel. 0201/570397  
Fax 0201/5718628  
sport@tve-burgaltendorf.de  
www.tve-burgaltendorf.de

Wir wollen schnell und effektiv mit dir in Kontakt treten können, z.B., wenn ein Sportangebot ausfallen muss oder wir dir ansonsten etwas Wichtiges mitteilen möchten.

Darum unsere Frage:

**Bist du per eMail zu erreichen? Wenn ja:  
Dann schreib' in den nächsten Tagen eine eMail**

**An: sport@tve-burgaltendorf.de  
Betr.: eMail-Adresse  
MailText: (dein Vor- und Zuname)**

Das reicht. Wir speichern dann deine eMail-Adresse und können dich fortan erreichen.  
**DANKE!!**