

- Badminton
- Turnen und Gymnastik
- Judo
- Rhönradturnen
- Leistungturnen
- Wassergymnastik
- Fitnesstraining
- Lausport
- Reha-Sport
- Rad-Tourensport
- Kraftgeräatetraining
- Kursprogramm
- Chor „fonARTisten“
- Freizeitaktivitäten
- Ausflüge



TVE Burgaltendorf

20 Jahre Wassergymnastik beim TVE (S. 51)



Kurse
2. Hj. 2016
Seite 9

Skifahren mit
dem TVE
Seite 52

Onkolauf
2016
Seite 50



JOH. BRAUKSIEPE
...mein Weg zur Einzigartigkeit



Joh. Brauksiepe GmbH
Deipenbecktal 186 | 45289 Essen
Tel: 0201 - 57 99 42

www.brauksiepe.de

[mΣi]

Michelitsch und Imkamp
Steuerberatungsgesellschaft mbH

Mühlenweg 21 | 45289 Essen | Telefon (0201) 85 70 40
www.mundi-steuerberatung.de | info@mundi-steuerberatung.de

WURFSPIESS Impressum

Herausgeber:

TVE Burgaltendorf
 Holteyer Str. 29, 45289 Essen
 Gerhard Spengler (Geschäftsführer)

Layout: S. Semmerling, M. Stahl

Druck: Druckerei Raffler

Auflage: 2.000 Exemplare

Erscheinen: 4 mal / Jahr: März, Juni,
 September, Dezember

Kosten: im Beitrag enthalten

Telefon: 0201 / 57 03 97

Fax: 0201 / 57 18 628

Ansagedienst: 0201 /57 18 617

(kurzfr. Infos zum Sportbetrieb)

eMail: sport@tve-burgaltendorf.de

Internet: www.tve-burgaltendorf.de

Öffnungszeiten AKTIV PUNKT:

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

TVE-Büro im AKTIV PUNKT (neue Zeiten!):

dienstags, 18.00 - 20.00 h und
 donnerstags, 18.00 - 20.00 h

Datenschutz:

Der TVE veröffentlicht im „WURFSPIESS“ und unter www.tve-burgaltendorf.de gelegentlich für eine Veröffentlichung geeignete Fotos von seinen Sport- und Freizeitaktivitäten. Sollten Sie hiermit nicht einverstanden sein, machen Sie bitte den Fotografen/die Fotografin hierauf aufmerksam. Wenn Ihr Name bei runden Geburtstagen nicht im „WURFSPIESS“ veröffentlicht werden soll, informieren Sie bitte rechtzeitig vor einem runden Geburtstag das TVE-Büro.

WURFSPIESS Inhalt

Titel	01
Impressum, Inhalt	03
Inserentenverzeichnis	05
Universelles Anmeldeformular	07
Kursprogramm 2. Halbjahr 2016	09-24
Kursprogramm Sommerferien 2016	25
Führung / Vorstandsberichte	26-28
StillLeben / Neues Sommersportangebot	29
50plus-Radeltouren	30-32
Sportbetrieb	34-35
Spazieren gehen 2016	36
Freizeitaktivitäten / 60plus	38-43
Gruppenleben	45
Leistungsturnen	46-47
tonARTisten	48-49
Onkelauf / Wassergymnastik	50-51
Skifreizeit	52
Der Aufbau des TVE Burgaltendorf	53
Beitragsregelungen	54-55
Das aktuelle TVE-Sportangebot	56-57
Der TVE-Internet-Terminkalender	58



Café – Restaurant “Burgfreund“
Burgstraße 2, 45289 Essen (Burgaltendorf)
Tel. : 0201 / 578935



Erleben Sie Ihren Urlaub ganz nach Ihrem Geschmack!
Ihren Traumurlaub finden Sie bei uns im:

TUI TRAVELStar Reisebüro Burgaltendorf

Alte Haupstr. 104-106 . 45289 Essen

Tel. 0201 592760 . Fax 0201 57757

info@reisebuero-burgaltendorf.de

www.reisebuero-burgaltendorf.de

Inserentenverzeichnis

Der TVE Burgaltendorf bittet die Leser des WURFSPIESS
um Beachtung der Werbehinweise seiner Annoncenkunden:

AMS AutoMotorService Michelitsch	S.08
Bäckerei Konditorei Café Gräler	S.06
Bagus - Auge und Ohr für Sie	S.59
Café-Restaurant „Burgfreund“	S.04
EDEKA Wieger	S.18
Essener Schlüsseldienst Klaus Liebaug	S.06
Friedhofsgärtnerei und Gartenbau Streicher	S.43
Garten- und Landschaftsbau Hendrik Tenhaven	S.16
Garten & Motorgeräte Theo Lelgemann	S.37
Geno Bank Essen	S.60
Getränke Michael Michel GmbH	S.14
Goldschmiede Koll	S.12
Johannes Brauksiepe GmbH	S.02
Kleine Bücherwelt	S.10
Laura Apotheke	S.14
Malerbetrieb Frank Zühlke	S.14
Mirbach Wohnraum- und Objektausbau	S.49
Physiotherapie Jörg Verfürth	S.20
Prost Bedachungen GmbH	S.22
Reifen Engelhardt GmbH	S.06
Reisebüro Burgaltendorf	S.04
RO-WE Zahntechnik GmbH	S.20
Steuerberatungsgesellschaft mbH Michelitsch und Imkamp	S.02
Tennis- & Soccercenter Burgaltendorf	S.16
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.	S.12
Wohnstudio Neuhaus	S.18

Reifen Engelhardt GmbH

KFZ-Meisterbetrieb

Reifendienst für PKW, Motorrad und Leasing-Fahrzeuge

- KFZ-Reparaturen • Inspektionen • AU • TÜV
- Klimaanlage-Service • Achsvermessung

Langenberger Str. 388

☎ (02 01) 58 66 94



Neues Sortiment: Schul- und Schreibbedarf!

ESSENER Schlüsseldienst
Schloss- und Sicherheitstechnik

K. LIEBAUG

Alte Hauptstr. 12 - 45289 Essen
Telefon 0201 - 578235

www.essener-schluesseldienst.de
mail@essener-schluesseldienst.de

Notdienst: Mo-Fr 9.00 - 19.00 Uhr, Sa-So, Feiertag nach Absprache
Türöffnung - Reparatur - Montage - Beratung - Verkauf



ESSENER | Schlüsseldienst



Bäckerei • Konditorei • Cafe

Cafe
Ruhrblick

Überruhrstraße 465, 45277 Essen
Tel.: 0201 / 58 74 83
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 6.00 - 18.30
Sa. 6.00 - 14.00
So. 8.00 - 18.00

In unserer Filiale
jetzt auch mit
erlesenen
spanischen
Weinen und
Delikatessen!

Alte Hauptstraße 16, 45289 Essen
Tel.: 0201 / 5 76 96
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 6.30 - 13.00 u. 15.00 - 18.00
Sa. 5.30 - 13.00
So. 7.30 - 11.00

Internet: www.cafe-ruhrblick.de

Annoncieren Sie im WURFSPIESS!

Die Kosten pro Veröffentlichung
(Ausgabe) betragen:

1/1 Seite: 90,- € (SW)

139,- € (4c)

(zzgl. Sonderzuschläge für Umschlagseiten)

1/2 Seite: 55,- € (SW)

79,- € (4c)

1/4 Seite: 35,- € (SW)

49,- € (4c)

Interessenten senden wir
gern ein Angebot zu.



Universelles Anmeldeformular

Dieses Formular kann für die Anmeldung zu allen „anmeldungspflichtigen“ Vereinsveranstaltungen (Kurse, Ausflüge, Workshops, etc.) verwendet werden. NICHT jedoch als Antrag auf Mitgliedschaft im TVE (Aufnahmeantrag),



TVE Burgaltendorf

Holteyer Str. 29
45289 Essen

Fax 0201 - 57 18 628
www.tve-burgaltendorf.de

Verbindliche

TVE-Mitglied?

ANMELDUNG (für jeweils eine Person)

Ja Nein

Bezeichnung der Veranstaltung (Kurs, Ausflug, Workshop, Abteilung, Gruppe,...)		Orga-Nr.:
Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Anschrift:		Telefon:
E-Mail:		

SEPA-Lastschrift-Mandat: Ich ermächtige den TVE Burgaltendorf, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die MandatsreferenzNr. ist bei TVE Mitgliedern die Mitgliedsnummer. Nichtmitgliedern wird sie zu einem späteren Zeitpunkt mitgeteilt.

BIC:	IBAN:
Kontoinhaber (Name, Anschrift):	
Datum:	Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift der Eltern):



Handel und Vermittlung

von

Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen

- Karosserieeinstandsetzung aller Fabrikate
- Reparatur und Wartung
- Hol- und Bringservice
- Ersatzwagen
- Reifeneinlagerung
- 24 Std. Abschleppdienst
- Originalersatzteile
- Autoglasreparatur
- HU & AU
- Klimaservice
- Fahrzeugaufbereitung

Vertragswerkstatt für



AMS Auto-Motor-Service GmbH - Am Zehnthof 187 - 45307 Essen

Tel.: 0201 59 21 00 - Fax: 0201 59 06 00 - Mail: info@ams-essen.de

www.ams-essen.de - www.facebook.com/amsautomotorservice

Kursprogramm 2. Halbjahr 2016 (24. August 2016 bis 22. Januar 2017)

Anmelden

- können Sie sich mit dem Formular auf Seite 5 per Post (TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29, 45289 Essen)
- per Fax (0201/5718628)
- persönlich im TVE-Büro (im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen)
- im Internet unter www.tve-burgaltendorf.de

Geben Sie bei der Anmeldung bitte unbedingt die Orga-Nr. des Kurses an!

Anmeldungsbestätigung

Falls ein Kurs zum Zeitpunkt des Eingangs Ihrer Anmeldung ausgebucht sein sollte oder aber nicht stattfinden kann, erhalten Sie unverzüglich schriftlichen Bescheid. Andernfalls gelten Sie als angenommen und Sie erhalten eine Kursanmeldungs-bestätigung. Wir versenden diese bevorzugt als eMail. Achten Sie bitte daher auf Ihren eMail-Posteingang.

Zahlungswise und Kursgebühren

Die beim jeweiligen Kurs angegebenen Kursgebühren verstehen sich pro Person und werden entweder vom angegebenen Konto abgebucht oder aber in Rechnung gestellt.

Die bei den einzelnen Kursangeboten angegebenen Kursgebühren erhöhen sich um 3,- €, falls keine Erlaubnis zum Abbuchen der Kursgebühr erteilt wird bzw. vorliegt. Die für Mitglieder angegebenen Beiträge verstehen sich zusätzlich zum Vereinsbeitrag. Sollte Ihnen der Kurs nicht gefallen, können Sie Ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn schriftlich stornieren. In diesem Fall berechnen wir lediglich eine Stornogebühr in Höhe von 10,- €. Bei einem späteren Rücktritt, auch bei Nichtteilnahme, fällt die Gebühr in voller Höhe an, da es uns in diesem Fall nicht mehr möglich ist, den Kursplatz anderweitig zu vergeben. Wir bitten hierfür um Verständnis.

Schuhe

Betreten Sie bitte die Sporträume nur mit sauberen Hallenschuhen mit nicht färbenden Sohlen.

Ferien und Feiertage

GRUNDSÄTZLICH fallen die Sportangebote nur in den Sommerferien, zwischen Weihnachten und Neujahr und an Feiertagen aus, nicht aber in den verbleibenden Tagen der Weihnachtsferien, in den Oster- und Herbstferien.

Veranstaltungsort / Parken

Wenn nicht ausdrücklich etwas anderes angegeben ist, finden die Kurse im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen-Burgaltendorf statt. Stellen Sie sich bitte auf eine ungünstige Parksituation ein.

Umkleidesituation

Um allen Kursteilnehmer / -innen eine akzeptable Situation in den Umkleideräumen zu ermöglichen, bitten wir, die Bänke nach dem Umziehen vollständig frei zu machen, indem Sie ihre Kleidung in die Spinde einschliessen. Grössere Taschen können Sie ggf. unter die Bänke oder auf die Spinde stellen.

Aktuelle Informationen

Sie können Informationen zum AKTIV PUNKT sowie kurzfristige Änderungen des Kursprogramms unter www.tve-burgaltendorf.de im Internet verfolgen.

Bürozeiten

Wir möchten Ihnen einen guten Service bieten und trotzdem die Kostenentwicklung im Blick haben, damit wir die Kursgebühren so niedrig wie möglich halten können. Es wäre unverhältnismässig, nur wegen eventueller Fragen von Kursteilnehmer/-innen das TVE-Büro durchgängig zu besetzen.

Wir verweisen daher auf die Öffnungszeiten des TVE-Büros:

- dienstags 18.00-20.00 h und
- donnerstags 18.00-20.00 h.

Natürlich können Sie unsere Mitarbeiter/- innen auch ausserhalb dieser Zeiten ansprechen, wenn sie diese im Büro vorfinden.



Der Buchtip
Ihrer Buchhandlung
vor Ort:

J. Paul Henderson -
Letzter Bus nach Coffeeville
€ 24,-



Die KLEINE BÜCHERWELT ist online.
Sie erreichen uns unter folgender Internetadresse:

www.kleinebuecherwelt.de

M. Gimbel . Alte Hauptstr. 10 . 45289 Essen . Fon 0201 / 571 83 20 . Fax 0201 / 571 83 21
Öffnungszeiten . MO-FR 09.00-13.00 h und 15.00-18.00 h . SA 09.00-13.00 h

Liebe Mitglieder und Freunde des Vereins, euer Voting für eine 1.000 €-Projektförderung der Sparkasse Essen für den TVE wird benötigt! (vom 17.05. bis 30.06. auf www.sparkasse-essen.de)

Die Sparkasse Essen fördert aus Anlass ihres 175jährigen Jubiläums 175 Projekte von gemeinnützigen Organisationen aus der Region mit je 1.000 €. Der TVE hat sich mit dem Projekt "Bau eines Boule-Platzes auf dem Sportplatz an der Holteyer Str." beworben. Der TVE will sein Angebot außerhalb des Sportbetriebs um eine weitere Attraktivität erweitern: Angeleitetes Boule spielen auf der Sportanlage Holteyer Str., also mit logistischer Anbindung an den AKTIV PUNKT.

Ab dem 17.05. bis zum 30.06. wird nun über alle eingereichten Bewerbungen abgestimmt: Dem Vernehmen nach haben sich 400 Organisationen um die 175 Prämien geworben.



Fotomontage .d. zukünftigen Bouleplatzes

ACHTUNG: Jede/r kann TÄGLICH EINMAL seine Stimme abgeben - und sollte das tun!

Den Link zur Abstimmung findet man auf der Startseite des TVE Burgaltendorf:
www.tve-burgaltendorf.de

Bei Schwierigkeiten das TVE-Büro ansprechen!

Wir bitten alle TVE-Mitglieder und Freunde des Vereins, für das TVE-Projekt zu stimmen. Bitte verlasst euch nicht auf die anderen Mitglieder und stimmt selbst ab: Es geht um 1.000 €!

Danke!

Kursprogramm 2. Halbjahr 2016

+YOGA®

Klassisches Hatha-Yoga dient schon seit Jahrtausenden der Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes. Die Körper-Haltungen (Asanas) sind Vorbild für viele moderne Gymnastikübungen. Das Wechselspiel aus Kräftigung und Dehnung aller wichtigen Muskelgruppen gepaart mit gezielter Atmung löst Verspannungen jeglicher Art, beugt Haltungsschäden vor und reguliert den Stoffwechsel. Entspannungstechniken, die jede Kursstunde abrunden, helfen auf dem Weg zu innerer Ausgeglichenheit im Alltag - in den man übrigens sehr gut kleine Übungen einbauen kann. Komplizierte Asanas oder perfekte Ausführung sind zweitrangig, im Vordergrund steht die Wahrnehmung des eigenen Körpers, das Bewusstsein für Haltung und fließende Atmung - das Selbst-Bewusstsein - Dein+. Geeignet für "neue" wie für "alte Hasen"

Orga-Nr: 34_2	Max TN: 15
30.08.2016 - 17.01.2017 (16-18 mal)	dienstags, 19:00 - 20:15 Uhr
Mitglieder: 51,00 € Nichtmitglieder 93,50 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT Kommunikations-R.	nicht 01.11.16, 27.12.16, 03.01.17

Orga-Nr: 61_2	Max TN: 20
30.08.2016 - 17.01.2017 (16-18 mal)	dienstags, 20:15 - 21:30 Uhr
Mitglieder: 51,00 € Nichtmitglieder 93,50 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT	nicht 01.11.16, 27.12.16, 03.01.17

AQUA-FIT

Aqua-Fit ist ein Allround-Programm für den ganzen Körper zu peppiger Musik im 1,30 m tiefen Wasser. Ein gut dosiertes Ausdauertraining wird kombiniert mit leichten Elementen aus Aqua-Boxing und Aqua-Power zur Kräftigung von Oberkörper-, Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Der Wasserwiderstand sorgt für die richtige Belastung und bedeutet gleichzeitig ein gelenkschonendes Training, das nebenbei auch noch jede Menge Spaß macht. (Bitte beachten: Kurs nur für Schwimmer!)

Orga-Nr: 40_2	Max TN: 20
30.08.2016 - 17.01.2017 (14-16 mal)	dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder 93,75 €	Gerda Enigk
Schwimmbad SH Holteyer Str.	nicht 11.10.16, 18.10.16, 01.11.16, 27.12.16, 02.01.17

Orga-Nr: 55_2	Max TN: 20
30.08.2016 - 17.01.2017 (14-16 mal)	dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder 93,75 €	Gerda Enigk
Schwimmbad SH Holteyer Str.	nicht 11.10.16, 18.10.16, 01.11.16, 27.12.16, 02.01.17

AUSDAUER-BAUCH-RÜCKEN (ABR)

Ein Kursangebot bei dem Männer und Frauen gleichermaßen herausgefordert werden, mit flotter Musik, viel Spaß an der Bewegung und bewußter Körperhaltung gezielt etwas für Rücken- und Bauchmuskulatur zu tun. Spezielle Übungen zur Kräftigung im Stand, auf der Matte oder auch auf dem Step schließen mit Dehnung der beanspruchten Muskulatur und Entspannung die Stunde ab.



Klaus Koll
Mitglied im



GOLDSCHMIEDE KOLL

Alte Hauptst. 92 Tel. 239197
www.goldschmiede-koll.de

Anhänger "Schutzengel"
aus eigener Werkstatt



Entspannt Steuern sparen.

Steuern? Lass ich machen.



Mehr für mich.

Für Sie vor Ort:

45130 Essen
45134 Essen
45468 Mülheim / Ruhr

Hedwigstr. 32
Bodenschwinghstr. 25
Goethestr. 2

0201 / 4901203
0177 / 3271902
0208 / 97041959

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. – wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

www.vlh.de

Orga-Nr: 35_2	Max TN: 20
24.08.2016 - 18.01.2017 (16-18 mal)	mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
Mitglieder: 42,50 € Nichtmitglieder 76,50 €	Jutta Jülicher
AKTIV PUNKT	nicht 12.10.16, 19.10.16, 28.12.16, 04.01.17

BAMBINI-SCHWIMMKURS f. d. Vorschuljahrgang 2016

Ein Kurs für Kinder, die nach den Sommerferien 2017 eingeschult werden. Ziel ist hierbei nicht die Wassergewöhnung, sondern das Schwimmenlernen. Der Kurs findet im Lehrschwimmbad der Turnhalle Holteyer Str. statt. Die Kinder werden von den Kursleiterinnen im Eingangsbereich in Empfang genommen und nach Kursende fertig angezogen wieder den Eltern übergeben. Ausschließlich der Kurs 23_2 (montags) startet vor dem Schwimmen mit einem 15 minütigen Aufwärmprogramm in der Turnhalle. Hotline für kurzfristige Schwimmbad-Infos: 5718617

Orga-Nr: 22_2	Max TN: 12
24.08.2016 - 18.01.2017 (16-18 mal)	mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr
Mitglieder: 42,50 € Nichtmitglieder 76,50 €	U. Kernebeck / A. Dörendahl
Schwimmbad SH Holteyer Str.	nicht 12.10.16, 19.10.16, 28.12.16, 04.01.17

Orga-Nr: 23_2	Max TN: 12
29.08.2016 - 16.01.2017 (14-16 mal)	montags, 16:00 - 17:30 Uhr
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder 67,50 €	A. Franzen / D. Engelhardt
Schwimmbad SH Holteyer Str.	nicht 03.10.16, 10.10.16, 17.10.16, 26.12.16, 02.01.17

BECKENBODENGYMNASTIK

Intensives Beckenbodentraining entlastet und stabilisiert die Wirbelsäule. Es kräftigt und dehnt die wichtigen Muskeln der Körpermitte. Ganz nebenbei führt regelmäßige Beckenbodengymnastik zu einer aufrechteren Haltung und einer positiveren Ausstrahlung. Es werden Tipps für das Beckenbodengerechte und rückschonende Verhalten im Alltag gegeben, um Rückenschmerzen und Inkontinenz vorzubeugen.

Orga-Nr: 26_2	Max TN: 15
30.08.2016 - 17.01.2017 (14-16 mal)	dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder 67,50 €	Delia Bühne
AKTIV PUNKT	nicht 11.10.16, 18.10.16, 01.11.16, 27.12.16, 03.01.16

BODYFORMING (BOP & MEHR)

Bodyforming ist ein Kräftigungs- und Straffungsprogramm für alle Problemzonen. Nach einem ausgiebigen Warm-Up werden mit und ohne Zusatzgeräte (leichte Hanteln, Tubes, etc.) Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert.

Orga-Nr: 30_2	Max TN: 20
29.08.2016 - 16.01.2017 (17-19 mal)	montags, 10:00 - 11:00 Uhr
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder 81,00 €	Steffi Hillebrand
AKTIV PUNKT	nicht 03.10.16, 26.12.16



Wir freuen uns auf Sie!



Apothekerin A. Beckmann
Laurastraße 4
45289 Essen
Tel.: 0201 / 57 18 90 50
Fax: 0201 / 57 18 90 51

RESTAURANT **MYTHOS**

FAMILIE PAPADAMAKES
NOCKWINKEL 103
(GEGENÜBER ALDI)
45277 ESSEN - ÜBERRUHR
TEL.: 0201 59804177



Stauder Pils

„GUTES ESSEN HÄLT LEIB
UND SEELE ZUSAMMEN“,
PFLEGTE SCHON SOKRATES
ZU SAGEN.

WIR MÖCHTEN SIE HERZLICH
ZUR EINKEHR IN UNSER RESTAURANT
MYTHOS EINLADEN. GRIECHISCHE
SPEZIALITÄTEN UND EIN GEDIEGENES
AMBIENTE WARTEN AUF SIE.

Ihr Getränkeliieferant für die Gastronomie
und Festveranstaltungen



michael
GmbH
Getranke - Groß- und Einzelhandel

Malerbetrieb Frank Zühlke



Ausführung sämtlicher Malerarbeiten

Laurastr. 80 · E-Burgaltendorf · Tel./Fax 02 01 / 57 03 86

Orga-Nr: 46_2	Max TN: 20
30.08.2016 - 17.01.2017 (17-19 mal)	dienstags, 19:15 - 20:15 Uhr
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder 81,00 €	Gerlinde Saurenhaus
AKTIV PUNKT	nicht 01.11.16, 27.12.16

FATBURNER

Das Fat-Burner-Programm beinhaltet nach einem Warm-Up ein ca. 40minütiges Aerobic Ausdauertraining bei moderatem (mittleren) Tempo, um so die Fettverbrennung anzukurbeln. Anschließend folgen gut dosierte Kräftigungs- und Straffungsübungen für die "Problemzonen" an Bauch, Beinen, Po und Oberkörper. Und alles nach dem Motto: Mit Spaß Kalorien verbrauchen!

Orga-Nr: 39_2	Max TN: 20
25.08.2016 - 19.01.2017 (19-21 mal)	donnerstags, 09:30 - 11:00 Uhr
Mitglieder: 70,00 € Nichtmitglieder 125,00 €	Bettina Schuran / Beate Grond
AKTIV PUNKT	nicht 29.12.16

FELDENKRAIS-METHODE

In der Feldenkrais-Arbeit werden die eigenen Bewegungen durch aufmerksame Wahrnehmung im Detail erlebt. Dies fördert das Bewusstsein für kleine Unterschiede, wodurch ermöglicht wird, selbstständig Alternativen zu den oft unbewussten und möglicherweise ungesunden alltäglichen Bewegungen zu entwickeln. Bequeme, warme Kleidung und dicke Socken sind erforderlich. Kursleiterin Hildegunde Wissing ist ausgebildete Feldenkrais-Pädagogin.

Orga-Nr: 32_2	Max TN: 20
30.08.2016 - 17.01.2017 (17-19 mal)	dienstags, 09:00 - 10:30 Uhr
Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder 112,50 €	Hildegunde Wissing
AKTIV PUNKT	nicht 01.11.16, 27.12.16

Orga-Nr: 48_2	Max TN: 15
24.08.2016 - 18.01.2017 (19-21 mal)	mittwochs, 19:30 - 20:45 Uhr
Mitglieder: 70,00 € Nichtmitglieder 125,00 €	Hildegunde Wissing
AKTIV PUNKT Kommunikations-R.	nicht 28.12.16

FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

Fitness-Mix für jedes Alter ist ein Training für alle, die fit werden oder bleiben wollen. Mit verschiedenen Elementen des Trainings der Beweglichkeit bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches Programm, z.B. isometrische Übungen, Beckenboden-Gymnastik, Koordinationsübungen, Entspannungsübungen, Elemente aus Yoga, Spiele, kleine Tänze, usw.. Hierfür werden auch manchmal Hilfsmittel, wie Flexi-Bar, Balance-Pad, Redomodball eingesetzt.

Orga-Nr: 31_2	Max TN: 20
12.09.2016 - 16.01.2017 (15-17 mal)	montags, 15:45 - 16:45 Uhr
Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder 72,00 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	nicht 03.10.16, 26.12.16



Ihr Experte für
Garten & Landschaft

anerkannter
Ausbildungsbetrieb

Hendrik Tenhaven

Garten- und Landschaftsbau

Inh. Hendrik Tenhaven
staatl. gepr. Gartenbautechniker

Schwarzensteinweg 73a · 45289 Essen
Telefon: 02 01 - 8 57 61 51 · Telefax: 02 01 - 5 71 80 19
Mobil: 01 73 - 2 95 97 90
info@galabau-tenhaven.de · www.galabau-tenhaven.de

Kinder- geburtstag im



Tennis - & Soccercenter Burgaltendorf
Worringstraße 250
45289 Essen

Hotline 0201. 57 03 03

Fax. 0201. 857 5158

mailto:info@socceressen.de

www.socceressen.de

FUNCTIONAL FITNESS MIT FASZIEN TRAINING

Nach einer kurzen Aufwärmphase führen wir mit verschiedenen Geräten, wie z.B. Gymnastikmatten, Therabändern, Tennisbällen und Kurzhanteln ein Workout durch. Es werden 3 Durchgänge z.B. Kniebeugen, Mountain Climber, Rumpfheugen, Side Stretch, Rudern, Arme schwingen, verschiedene Bauchmuskelübungen, Seilchenspringen, Push Press, Ausfallschritt mit Rotation durchgeführt (Jede Übung jeweils eine Minute). Es folgt ein Cool down mit Faszientraining. Die Faszien sind das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk. Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut also gut daran dieses Lebensnetz zu kräftigen. Das machen wir in diesem Faszientraining.

Orga-Nr: 24_2	Max TN: 20
16.06.2016 - 18.08.2016 (10 Mal)	donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 25,00 € Nichtmitglieder 45,00 €	Bodo Balbach
AKTIV PUNKT	

Orga-Nr: 36_2	Max TN: 20
15.09.2016 - 19.01.2017 (16-18 Mal)	donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 42,50 € Nichtmitglieder 76,50 €	Bodo Balbach
AKTIV PUNKT	
	nicht 29.12.16

PARKSPORTS+YOGA®

ParkSports, der neue Trend aus den USA. Neu? Unkomplizierte, klassische Ganzkörperübungen, das eigene Körpergewicht oder die natürlichen Gegebenheiten wie Hügel, Baumstämme, Bänke oder Treppen bilden die Basis dieses funktionalen und effizienten Outdoortrainings. Ausdauer-elemente werden im Intervall mit Kraftaufbau und Beweglichkeit trainiert, um eine breite und allgemeine Fitness aufzubauen. Die leichte Umsetzbarkeit ohne weitere Hilfsmittel, der Variantenreichtum und die individuelle Dosierbarkeit finden sich ebenso wieder im jahrtausende alten Yoga, dessen Körperhaltungen (Asanas) Vorbild für viele moderne Gymnastikübungen sind. An der frischen Luft werden neue Trainingsreize gesetzt, mit komplexen Bewegungsabläufen statt isolierter Übungen herausgefordert, die Körperwahrnehmung geschult und Langeweile sicher vorgebeugt. Intensives, athletisches Training ist ebenso möglich wie angepasste effektive Leistungssteigerung für Sport und Alltag - Dein persönliches +.

Orga-Nr: 53_2	Max TN: 20
26.08.2016 - 07.10.2016 (7 Mal)	freitags, 19:30 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 17,50 € Nichtmitglieder 31,50 €	L. Lassak
Treffen am AKTIV PUNKT	

PILATES

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Unter Beachtung der 8 wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode wird bei regelmässigem Training eine Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung erreicht.



2 Häuser mit über 3000 m²

Wohnstudio A. Neuhaus + Sohn

Worringstraße 23–25 und 41 · 45289 Essen-Burgaltendorf
Tel. 0201 570 882 · info@wohnstudio-neuhaus.de

Öffnungszeiten: MO–FR 8.30–13.00 Uhr und 14.30–18.30 Uhr
SA 9.00–14.00 Uhr und nach Vereinbarung



Wieger

Wir lieben Lebensmittel.

- Starke Markenvielfalt
- Frische Qualität
- Leidenschaft für Fleisch und Wurst
- Pflegemittel für die ganze Familie

Wir sind für Sie da:
montags bis samstags von 08.00 bis 20.00 h.

Alte Hauptstr. 98-100, 45289 Essen-Burgaltendorf, Tel. 0201/571409

Orga-Nr: 27_2	Max TN: 15
30.08.2016 - 17.01.2017 (14-16 mal)	dienstags, 11:30 - 12:30 Uhr
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder 67,50 €	Delia Bühne
AKTIV PUNKT	nicht 11.10.16, 18.10.16, 01.11.16, 27.12.16, 03.01.16

Orga-Nr: 28_2	Max TN: 15
30.08.2016 - 17.01.2017 (14-16 mal)	dienstags, 09:30 - 10:30 Uhr
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder 67,50 €	Delia Bühne
AKTIV PUNKT Kommunikations-R.	nicht 11.10.16, 18.10.16, 01.11.16, 27.12.16, 03.01.16

Orga-Nr: 47_2	Max TN: 20
24.08.2016 - 18.01.2017 (16-18 mal)	mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr
Mitglieder: 42,50 € Nichtmitglieder 76,50 €	Jutta Jülicher
AKTIV PUNKT	nicht 12.10.16, 19.10.16, 28.12.16, 04.01.17

PILATES+YOGA®

Pilates und Yoga haben viele Gemeinsamkeiten: das Wechselspiel aus Kräftigung und Dehnung aller wichtigen Muskelgruppen gepaart mit gezielter Atmung löst Verspannungen jeglicher Art, beugt Haltungsschäden vor und reguliert den Stoffwechsel. Balanceübungen schulen die Koordination und trainieren die tiefer liegenden Muskeln, die im normalen Alltag oftmals kaum gebraucht werden. Diese Ähnlichkeiten sind kein Zufall, denn Joseph Pilates setzte sich intensiv mit dem Hatha-Yoga auseinander, ehe er seine Übungen daraus weiterentwickelte. Die Bewegungen sollen aus der Mitte, dem so genannten Powerhouse, kommen. Komplizierte Asanas sind zweitrangig, im Vordergrund steht die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Entspannungstechniken, die jede Kursstunde abrunden, helfen auf dem Weg zu innerer Ausgeglichenheit im Alltag – Dein + zum Start ins Wochenende.

Orga-Nr: 37_2	Max TN: 20
26.08.2016 - 20.01.2017 (19-21 mal)	freitags, 18:30 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder 90,00 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT	nicht 30.12.16

RÜCKENFITNESS (FÜR PAARE)

Rückenfitness - ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für Paare: Abwechslungsreiche, flotte, gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik mit Musik und Einsatz der vorhandenen Kleingeräte. Die abschließende Entspannung hilft beim Stressabbau.

Orga-Nr: 38_2	Max TN: 20
25.08.2016 - 19.01.2017 (19-21 mal)	donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Mitglieder: 70,00 € Nichtmitglieder 125,00 €	Gerda Enigk
AKTIV PUNKT	nicht 29.12.16

SKI+YOGA®

Das Herz-Kreislauf-System wird durch intensives Konditionstraining in Schwung gebracht, die Muskulatur durch ausgesuchte Körper-Übungen (Asanas) für Beine, Bauch, Rücken und Oberkörper gekräftigt. Weitere Asanas schulen Koordination und Flexibilität und runden die Skigymnastik damit ab - Dein+ auf der Piste.



ROWE

ZAHNTECHNIK GMBH

Bei Zahnersatz sprechen Sie uns an:

- Beratung
- unverbindlicher Kostenvoranschlag
- Alternativplanung

Michael Dübbert
Zahntechnikermeister
Langenberger Str. 436
45277 Essen
Tel. 0201 - 61 67 90
www.rowe-zahntechnik.de



physio-burgaltendorf.de

Privatpraxis
für
Physiotherapie



Jörg Verfürth
Laurastr. 35
45289 Essen

Tel.: 0201 / 54 52 48 98
info@physio-burgaltendorf.de
www.physio-burgaltendorf.de



Unsere
Leistungen

- CRAFTA (Kopftherapie / CMD)
- manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Sportphysiotherapie / Kinesiotape
- manuelle Lymphdrainage
- Massagen / Fango
- Hausbesuche



Orga-Nr: 54_2	Max TN: 20
28.10.2016 - 20.01.2017 (12 Mal)	freitags, 19:30 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder 54,00 €	versch. Kursleiter
AKTIV PUNKT	nicht 30.12.16

STEP+YOGA®

Step-Aerobic wurde entwickelt, um nach Verletzungen schonend Muskulatur und Kondition wieder aufzubauen. Yoga dient schon seit Jahrtausenden der Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes. Der positive Effekt auf das Herz-Kreislauf-System (ohne Sprünge, Drehungen und komplizierte Schrittcombination) wird hier ergänzt durch ausgesuchte Asanas für Beine, Bauch und Rücken. So verbinden sich Prävention und Kräftigung, Körperwahrnehmung und Spaß - Dein+. Für Einsteiger ebenso geeignet wie für "alte Hasen".

Orga-Nr: 56_2	Max TN: 20
29.08.2016 - 16.01.2017 (17-19 mal)	montags, 20:00 - 21:15 Uhr
Mitglieder: 54,00 € Nichtmitglieder 99,00 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT	nicht 03.10.16, 26.12.16

STEP-AEROBIC & WORKOUT

Step-Aerobic, das attraktive Programm, das nicht nur die Herz-Kreislauf-Funktionen optimiert, sondern auch gleichzeitig Koordination schult und Muskeln kräftigt, wird hier kombiniert mit einem zusätzlichen Ausdauer-Bauch-Rücken-Programm. Geeignet für Step-Fans, für die es ein bisschen mehr sein darf.

Orga-Nr: 25_2	Max TN: 20
26.08.2016 - 20.01.2017 (19-21 mal)	freitags, 17:00 - 18:30 Uhr
Mitglieder: 70,00 € Nichtmitglieder 125,00 €	Verena Schreiner-Langen
AKTIV PUNKT	nicht 30.12.16

TÄNZE AUS ALLER WELT

Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze, Paartänze, Block- und Gassentänze sowie Sqauretanzen. Gemeinsam aktiv sein, Freude an der Bewegung finden, Gleichgesinnte treffen. Tanzen ist ein Ganzkörpersport, egal in welchem Alter. Tanzen macht Spaß, ist gesund, bringt neue Kontakte und Lebensfreude. Das Erlernen von Bewegungsabläufen und deren körperliche Umsetzung stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Durchblutung und kräftigt die Muskulatur des gesamten Körpers. Die Bewegungswechsel und die Verlagerung des Gewichts trainieren den Gleichgewichtssinn sowie die Stand- und Trittsicherheit und beugen somit gezielt Stürzen vor, was besonders im Seniorenalter von hoher Bedeutung ist. Nachhaltiges Training führt bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen zu mehr Ausdauer und Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Koordinationsfähigkeit. Gemeinsam werden schnell Erfolgserlebnisse geschaffen, die sich positiv auf das Selbstbewusstsein auswirken. Jede/r kann an diesem Bewegungsangebot teilnehmen, ohne Vorkenntnisse, ohne spezielle Bekleidung, ohne einen Partner/ eine Partnerin mitbringen zu müssen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird.

Orga-Nr: 42_2	Max TN: 20
14.10.2016 - 20.01.2017 (10 mal)	freitags, 10:30 - 12:00 Uhr
Mitglieder: 35,00 € Nichtmitglieder 62,50 €	Rosemarie Weber
AKTIV PUNKT Kommunikations-R.	nicht 28.10.16, 24.11.16, 23.12.16, 30.12.16, 06.01.17



Prost

Bedachungen GmbH

Meisterbetrieb

Alte Hauptstraße 26 45289 Essen-Burgaltendorf
 Telefon 0201 / 57 89 32 Telefax 0201 / 57 17 014

www.prost-bedachungen.de

NOTRUF-Telefon-Nummern (ohne Gewähr)

NOTRUF	112	Elisabeth-Krankenhaus	0201 897 0
		St. Elisabeth-Krankenhaus	
POLIZEI	110	Hattingen-Niederwenigern	02324 46 0
FEUERWEHR	112	Ärztlicher Notfalldienst	0180 5044100
St. Josef-Krankenhaus		Krankentransport	19222
E.-Kupferdreh	0201 455 0	Giftnotruf	0228 19240
Universitätsklinik Essen	0201 723 0	Kinder-Notdienst	0201 2799096
Alfried-Krupp-Krankenhaus	0201 434 1	Notruf	
Kliniken Essen-Mitte	0201 174 200 01	„Gewalt gegen Frauen“	08000-116016

Neue Wurfspieß-Annoncenkunden

Wir begrüßen in dieser Ausgabe einen neuen Annoncenkunden:

Reisebüro Burgaltendorf (Inhaber: Christoph Malms), Alte Hauptstr. 104-106, Tel. 0201/592760, info@reisebüro-burgaltendorf.de.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und bitten unsere Mitglieder, die Dienstleistungen unserer Kooperationspartner in Anspruch zu nehmen.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Rückenprobleme sind in der modernen Zeit ein weit verbreitetes Übel. Stress, psychische Belastungen, Bewegungsmangel und einseitige, statische körperliche Belastungen sind nur einige Beispiele für die Entstehung von Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäulengymnastik gibt Informationen, um sich in Alltagssituationen rückengerecht verhalten zu können. Durch gezielte, funktionelle Gymnastik kann Problemen, z.B. im Hals-Nacken-Bereich, vorgebeugt bzw. entgegengewirkt werden. In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun.

Orga-Nr: 29_2	Max TN: 30
29.08.2016 - 16.01.2017 (17-19 mal)	montags, 17:15 - 18:45 Uhr
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder 81,00 €	Gabi Marquaß
SH Auf dem Loh	nicht 03.10.16, 26.12.16
<hr/>	
Orga-Nr: 52_2	Max TN: 20
25.08.2016 - 19.01.2017 (19-21 mal)	donnerstags, 11:00 - 12:00 Uhr
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder 90,00 €	Stephan Semmerling
AKTIV PUNKT	nicht 29.12.16
<hr/>	
Orga-Nr: 63_2	Max TN: 20
29.08.2016 - 16.01.2017 (17-19 mal)	montags, 19:00 - 20:00 Uhr
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder 81,00 €	Rosemarie Stoßberg
AKTIV PUNKT	nicht 03.10.16, 26.12.16
<hr/>	
Orga-Nr: 66_2	Max TN: 20
25.08.2016 - 19.01.2017 (19-21 mal)	donnerstags, 17:15 - 18:15 Uhr
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder 90,00 €	Monika Gwosdz
AKTIV PUNKT	nicht 29.12.16

YOGA-FITNESS

Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie, verbessert das eigene Körpergefühl, verzögert den Alterungsprozess, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. In der Yoga-Fitness wird das Hauptaugenmerk auf die Asanas (Yoga-Stellungen), auf den Atem und zum Ende jeder Stunde auf die Entspannung gelegt. Die Körperübungen werden zu kleinen Flows (fließende Bewegungsfolgen) zusammengefasst. Diese fließenden Bewegungen verbessern die Kondition. Alle Muskeln werden durch statisches Halten der Asanas oder auch durch langsame, anstrengende Bewegungen trainiert. Das Halten der Asanas und damit bewusstes Dehnen der Muskulatur fördert die Flexibilität.

Orga-Nr: 33_2	Max TN: 20
12.09.2016 - 16.01.2017 (15-17 mal)	montags, 17:00 - 18:00 Uhr
Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder 72,00 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	nicht 03.10.16, 26.12.16
<hr/>	
Orga-Nr: 58_2	Max TN: 20
12.09.2016 - 16.01.2017 (15-17 mal)	montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder 72,00 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	nicht 03.10.16, 26.12.16

Orga-Nr: 59_2	Max TN: 20
15.09.2016 - 19.01.2017 (16-18 mal)	donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder 106,25 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT Kommunikations-R.	nicht 29.12.16

YOGA-FITNESS SANFT

Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie, verbessert das eigene Körpergefühl, verzögert den Alterungsprozess, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. In der Yoga-Fitness wird das Hauptaugenmerk auf die Asanas (Yoga-Stellungen), auf den Atem und zum Ende jeder Stunde auf die Entspannung gelegt. Die Körperübungen werden zu kleinen Flows (fließende Bewegungsfolgen) zusammengefasst. Diese fließenden Bewegungen verbessern die Kondition. Alle Muskeln werden durch statisches Halten der Asanas oder auch durch langsame, anstrengende Bewegungen trainiert. Das Halten der Asanas und damit bewusstes Dehnen der Muskulatur fördert die Flexibilität. Dieser Kurs ist speziell für Yoga-Anfänger geeignet.

Orga-Nr: 41_2	Max TN: 20
14.09.2016 - 18.01.2017 (16-18 mal)	mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder 106,25 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	nicht 28.12.16

ZUMBA®

Sind Sie bereit, sich fit zu feiern? Dann ist ZUMBA® genau das Richtige. ZUMBA® ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Spaß macht und Gesundheit bringt. Die lizenzierte ZUMBA®-Trainerin Janina beginnt die Tanzparty mit einem Warm-Up, endet mit einem Cool-Down und treibt dazwischen Jung und Alt ordentlich den Schweiß auf die Stirn.

Orga-Nr: 64_2	Max TN: 20
24.08.2016 - 18.01.2017 (16-18 mal)	mittwochs, 10:30 - 11:30 Uhr
Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder 106,25 €	Janina Funken
AKTIV PUNKT	nicht 12.10.16, 19.10.16, 28.12.16, 04.01.17

Achtung! Sport in den Sommerferien (09.07.2016 - 23.08.2016)

AKTIV PUNKT Kraftgeräatetraining:

Montags bis freitags, 08.30 - 13.00 h und 15.00 - 22.00 h samstags, 12.00 - 18.00 h

AKTIV PUNKT Fit im vierten Viertel" (Sport für Hochaltrige):

Dieses Sportangebot findet auch während der Sommerferien statt.

AKTIV PUNKT Sportkursprogramm:

Das Sportkursprogramm des 1. Halbjahrs 2016 endet am 08.07.2016.

Das Sportkursprogramm des 2. Halbjahrs 2016 beginnt am 24.08.2016.

Während der Sommerferien bietet der TVE im AKTIV PUNKT Sommerferienkurse an.

Sporthalle Auf dem Loh und Turnhalle/Bad Holteyer Str.: Die städt. Sporthallen sind in den Sommerferien geschlossen. Sie schließen am letzten Schultag mittags nach Schulschluss.

Mehrzweckraum der Grundschule und Mehrzweckraum der Comeniuschule stehen während der gesamten Sommerferien nicht zur Verfügung.

Abteilung "LAUFSPORT": Die Laufsporttermine dienstags, mittwochs, donnerstags und samstags finden statt. Die Anwesenheit eines Fachbetreuers/einer -betreuerin ist urlaubsbedingt nicht immer gegeben. Die Gruppen laufen dann ohne Leitung.

vorläufiges Kursprogramm Sommerferien 2016

BODYFORMING (BOP & MEHR)

Kursbeschreibung siehe Kursprogramm 2. Hj. 2016

Orga-Nr: S07	Max TN: 20
12.07.2016 - 26.07.2016 (3 mal)	dienstags, 19:15 - 20:15 Uhr
Mitglieder: 7,50 € Nichtmitglieder: 13,50 €	Gerlinde Saurenhaus
AKTIV PUNKT	

FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

Kursbeschreibung siehe Kursprogramm 2. Hj. 2016

Orga-Nr: S03	Max TN: 20
11.07.2016 - 15.08.2016 (6 mal)	montags, 15:45 - 16:45 Uhr
Mitglieder: 15,00 € Nichtmitglieder: 27,00 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Kursbeschreibung siehe Kursprogramm 2. Hj. 2016

Orga-Nr: S01	Max TN: 20
11.07.2016 - 22.08.2016 (6 mal)	montags, 19:00 - 20:00 Uhr
Mitglieder: 15,00 € Nichtmitglieder: 27,00 €	Rosemarie Stoßberg
AKTIV PUNKT	
nicht 25.07.16	

Orga-Nr: S02	Max TN: 20
14.07.2016 - 18.08.2015 (6 mal)	donnerstags, 11:00 - 12:00 Uhr
Mitglieder: 15,00 € Nichtmitglieder: 27,00 €	Stephan Semmerling / Rosi Stoßberg
AKTIV PUNKT	

YOGA-FITNESS

Kursbeschreibung siehe Kursprogramm 2. Hj. 2016

Orga-Nr: S04	Max TN: 20
11.07.2016 - 15.08.2016 (6 mal)	montags, 17:00 - 18:00 Uhr
Mitglieder: 15,00 € Nichtmitglieder: 27,00 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	

Orga-Nr: S05	Max TN: 20
11.07.2016 - 15.08.2016 (6 mal)	montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Mitglieder: 15,00 € Nichtmitglieder: 27,00 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	

YOGA-FITNESS SANFT

Kursbeschreibung siehe Kursprogramm 2. Hj. 2016

Orga-Nr: S06	Max TN: 20
13.07.2016 - 17.08.2016 (6 mal)	mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 21,00 € Nichtmitglieder: 37,50 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	

Der Vorstand tagte am 06.04.2016 von 18.00 - 21.00 h im AKTIV PUNKT

Teilnehmer: Eckhard Spengler, Stephan Semmerling, Gerhard Spengler, Ursula Kernebeck, Brigitte Kambeck, Monika Spengler - Beratend: Georg Spengler (flw.) - Verhindert: Eduard Spengler, Christiane Spengler

AKTIV PUNKT: Mitarbeiterereinweisung zu Fluchtwegen und zur Erste-Hilfe-Ausstattung

Ein Mitarbeiter des vorbeugenden Brandschutzes hat uns über Monika zwei Einweisungstermine für die im AKTIV PUNKT tätigen TVE-Mitarbeiter/-innen zu den Fluchtwegen und zum Gebrauch von Feuerlöscher und Defibrillator angeboten. Die Termine sind noch abzustimmen.

AKTIV PUNKT-GRUNDSTÜCK: Neue Fahrradständer

Die Montage wird unter Leitung von Eckhard und Franz Josef Kernebeck am 30. April ab 09.30 h erfolgen. Es werden noch Helfer benötigt.

AKTIV PUNKT: Duschräumeanlerung

Die beiden Duschräume im AKTIV PUNKT müssen in diesem Jahr - vorzugsweise in den Sommerferien - saniert werden (Dauer: ca. 3 Tage). Vor die vorhandenen Fliesen soll eine fugenlose Wandverkleidung (Glasfaser verstärkte Composite-Platte mit Gegenzuglaminat; 215 cm x 240 cm) gesetzt werden. Die darauf spezialisierte Mülheimer Fa. Thomas war inzwischen vor Ort und hat eine erste Kostenkalkulation erstellt. Fliesenmuster liegen vor.

a) Es muss geprüft werden, ob hinter den Fliesen Feuchtigkeitsquellen sind, die zuvor beseitigt werden müssen.

b) Es muss entschieden werden, ob die sehr hochwertigen, timebaren, aber reparaturanfälligen Duscharmaturen gegen technisch weniger anspruchsvolle ersetzt werden sollen. Im übrigen hat uns die Fa. darauf aufmerksam gemacht, dass Duscharmaturen alle 2 Jahre gewartet werden müssen.

c) Es ist ein Wandverkleidungsdesign auszusuchen.

Bis zur nächsten Vorstandsbesprechung sollen weitere Infos eingeholt und Meinungen gebildet werden.

FINANZWIRTSCHAFT: Geldanlagen und Investitionen

Auslaufende Festgelder sollen - unter Beachtung der Einlagensicherung - weitestgehend erneut angelegt werden, solange noch Zinsen zu erzielen sind. Auf Vorschlag von Georg soll die Wirtschaftlichkeit einer Solaranlage geprüft werden. Eine Wirtschaftlichkeitsvermutung besteht, da der Strom zu Zeiten erzeugt würde, zu denen er verbraucht wird. Eckhard recherchiert.

TVE-SPORTSHOW im Rahmen des 850jährigen Dorfjubiläums im Jahr 2016

ABENDESSEN (kein Buffet):

3 Gerichte:

a) Currywurst mit Brötchen

b) Kartoffelsalat mit Frikadelle oder Schnitzel

c) Vegetarischer Gemüsetopf/-Auflauf/-Lasagne

Die Festlegungen erfolgen nach Vorliegen des Angebots (Monika).

TON- und LICHTTECHNIK

Voraussichtlich über ESPO-Kontakt, ggf. unter Einbeziehung der Tontechnik der Sh Auf dem Loh (Kosten: ca. 520,00 €). Alternative: Eine von Tobias Sinz empfohlene Firma. Die Entscheidung erfolgt nach Ortsbesichtigung mit dem ESPO (Stephan und Eckhard).

EINTRITTSPREISE:

Die Empfehlung der Projektgruppe wird ggf. nach Vorliegen des Angebots für das Abendessen angepasst.

SITZPLÄTZE:

Alle Plätze werden nummeriert (Platznummern auf den Tischen), der Verkauf der Eintrittskarten kann daher **ausschließlich** im AKTIV PUNKT erfolgen. Bis zu einem noch festzulegenden Zeitpunkt (direkt vor oder nach den Sommerferien) können alle Gruppen, die einschließlich Familienangehörige zusammensitzen wollen, eine **verbindliche** Kartenbestellung aufgeben. Nach Ablauf des Termins teilt der Vorstand den Gruppen die Plätze **verbindlich** zu.

SPORTMATERIAL: Lagerungsproblematik im Geräteraum der Th Holteyer Str.

Es wird zu eine Ortsbesichtigung von Stephan und Monika stattfinden. Problem: Installationsrohre in den Wänden.

AKTIV PUNKT: Reinigung

Die Fensterreinigung im AKTIV PUNKT wurde Ende März durchgeführt (rd. 385,00 €). Die jährlichen Mitarbeiterkosten für die Reinigung des AKTIV PUNKT betragen im übrigen 7.000 € (zum Vergleich: 4.000 € im Jahr 2000).

SPORTMATERIAL: Ersatzbeschaffung Gymnastikmatten

Die Ersatzbeschaffung wird erfolgen, allerdings nicht im Rahmen der Jubiläums-Spendenaktion der Sparkasse ("175 x 1.000 €"), da der Fördergegenstand hierfür ungeeignet ist (fehlender Projektcharakter).

SPORTANGEBOT: Sommerferien-Outdoor-Fitnesstraining für Mitglieder und Nichtmitglieder aller Altersgruppen

Ein Kurzkonzept wurde erarbeitet. 5 Übungsleiter/-innen haben sich bereit erklärt, je ein von 6 Trainings zu gestalten. Ein/e 6. Übungsleiter/-in wird noch gesucht. Ein Treffen mit den Übungsleiterinnen für erforderliche Absprachen ist für April vorgesehen, damit die Einladung der Gruppen über den Juni-Wurfspieß (Redaktionsschluss: 15.05.) erfolgen kann.

AUSSENBEZIEHUNGEN: Flüchtlinge in Burgaltendorf

Das Flüchtlingszeltort Vaestestr. hat seine maximale Belegungszahl (400) nahezu erreicht. Viele Burgaltendorfer Organisationen sowie Bürger und Bürgerinnen sind unter der Projektbezeichnung "Burgaltendorf hilft!" engagiert dabei, den Flüchtlingen das Einleben und das Leben zu erleichtern. Es gibt neben einer Lenkungsgruppe 7 Arbeitsgruppen, u.a. die Arbeitsgruppe Sport, in der der TVE mitarbeitet. Für das Sportangebot "Parkour für Jungen und Mädchen ab 13 Jahren" sind den Flüchtlingen über den Arbeitskreis Sport 5 "Plätze" angeboten worden, ebenso für Erwachsene die Sportgruppe Ballspiel (Jan Riemenschneider; max. 4), sowie die 6 Laufgruppen (je max 5). In den nächsten Tagen wird ggf. noch die ein oder andere weitere Gruppen benannt werden ("Fit ab 30 Frauen", "Fit ab 40" Männer?"), die sich bereit erklärt haben, ein begrenzte Zahl an Flüchtlingen zu integrieren. Im übrigen hat der TVE durch Initiative von Stephan im AKTIV PUNKT einen Raum (im DG gegenüber dem Besprechungsraum) für den Sprachunterricht zur Verfügung stellen können. Der Sprachunterricht findet nun von montags bis freitags, 08.45 - 13.00 h, statt.

In Anbetracht der sehr hohen Kinderzahl im Flüchtlingslager würde der TVE zwar gern auch Sportangebote für Kinder unterbreiten. Dazu müsste jedoch der TVE entweder die Zahl der Mitarbeiter/-innen in den bestehenden, überwiegend gut gefüllten Sportgruppen wegen des

Mehraufwands (u.a. für die Verständigung) erhöhen. Die benötigten Mitarbeiterkapazitäten sind gegenwärtig aber nicht vorhanden. Im übrigen erscheint es grundsätzlich sinnvoll, zunächst reine Sportgruppen für Flüchtlingskinder aufzubauen und aus diesen heraus Kinder nach Eignung und Interessen sukzessive in die bestehenden Sportgruppen zu "transferieren" und zu integrieren. Der TVE ist daher sehr an zusätzlichen Mitarbeitern/-innen interessiert.

KURSPROGRAMM: Anhebung der Kursgebühren

Die seit über 10 Jahren unveränderten Kursgebühren werden wegen der permanent steigenden Unterhaltungskosten des AKTIV PUNKT um 0,25 €/60Kursminuten ab 2016-2 angehoben.

FREIZEITAKTIVITÄTEN: Selbstverteidigung für Frauen

Die KFD hat einen Workshop "Selbstverteidigung für Frauen" durchgeführt, an dem auch TVE-Mitarbeiter/-innen - u.a. Brigitte - teilgenommen haben. Da diese Veranstaltung sehr positiv aufgenommen wurde, hat Brigitte Kontakt zur Referentin geknüpft und die Bereitschaft erwirkt, einen Workshop - oder mehrere für unterschiedliche Altersgruppen - für den TVE durchzuführen. Brigitte, Monika und Gerhard werden Durchführungsdetails erarbeiten/klären.

FREIZEITAKTIVITÄTEN: Boule-Platz auf der Sportanlage Holteyer Str. neben der Sprunggrube

Der Landessportbund hat auf Antrag (i.V. mit einer Konzeption) hin einen Zuschuss in Höhe von 1.000 € für die Herrichtung eines Boule-Platzes bewilligt. Über das Sparkassenprojekt "175 x 1.000 €") soll durch die Einreichung der Konzeption versucht werden, weitere 1.000 € zu erhalten. Die Maßnahme ist bis zum 18.11.2016 zu realisieren. Angebote für den Bau der Boule-Anlage wurden von 4 Firmen angefordert (Monika). Nach den positiven Aussagen von Grundschule und Immobilienwirtschaft zum TVE-Projekt soll noch ein verbindliches "Okay" eingeholt werden.

GROSSVERANSTALTUNGEN: "Stilleben" im Rahmen des Dorfjubiläums

STILL-LEBEN:

Der TVE hat für das Unter- und Oberdorf je 2 Tische gebucht. Sie wurden bisher wie folgt vergeben:

UNTERDORF:

10.00 - 11.00 h: Aufbau (Durch Chor)

11.00 - 14.00 h: Chor

14.00 - 17.00 h: Übungsleiterinnen mit der Wurfmaschine (mit Sand gefüllte Luftballons)

ODERDORF:

10.00 - 11.00 h: Aufbau

11.30 - 14.00 h: Fit ab 30/Fitness f. Paare/Thai Chi/Laufgruppe G

14.00 - 15.00 h: Gruppe(n?) von Rosi Stoßberg

15.00 - 16.00 h: Wassergymnastik B

16.00 - 17.00 h: frei

Die TVE-Mitarbeiter/-innen der Abteilung "Turnen & Spiel für Kinder" werden unter der Leitung von Ursula eine weitere Tischbuchung vornehmen und ein Angebot "Gummibärchen-Wurfmaschine" unterbreiten. Zu einer Idee von Hans Busch unter Beteiligung des Chors (Line Dance, Memphis, Merenge) stehen Hans Busch und Inken Funken im Kontakt.

VERANSTALTUNGEN:

Die Fitnessgruppe von Heinz Kolligs plant für Ende September/Anfang Oktober ein offenes Faustballturnier in der Sh Auf dem Loh. Auf eine genaue Terminfestlegung der Gruppe wird noch gewartet. (Nachtrag: Am 16.10.2016 von 11.00 - 15.00 h)

Nächste Vorstandsbesprechung voraussichtlich am 25.05.2016

15.04.2016 Gerhard Spengler/Geschäftsführer

Einladung zum StillLeben auf der Alten Hauptstr. am 12.06.2016 ab 11.00 h im Rahmen des Dorfjubiläums "850 Jahre Burgaltendorf"

Am Sonntag, 12. Juni 2016, wird die Alte Hauptstraße 850 Meter lang gesperrt: Zwischen Genobank und ALDI-Parkplatz werden rund 400 Tische aufgebaut, die von Privatleuten und Burgaltendorfer „Gruppen“ für nicht-kommerzielle Zwecke gemietet werden können. Es gibt ein separates professionelles Catering sowie ein Straßenkünstler-Programm, eventuell auch eine kleine „Altendorfer Kirmes“ am Wochenende.

Details im Artikel "Der TVE-Vorstand tagte...".



Einladung an alle TVE-Gruppen und -Mitglieder: 6 x gemeinsames Sommerferien-Fitnesstraining auf dem Rasenplatz der Sportanlage Holteyer Str.!

Wir machen etwas Neues und wir hoffen, ihr macht mit:

Damit unsere Gruppen, egal ob Frauen-Gymnastikgruppe, Männer-Fitnessgruppe, Sportkurs oder Chor, auch in den Ferien fit bleiben, bieten wir in jeder Woche der Sommerferien an einem - variierenden - Wochentag ein gemeinsames Fitnesstraining der TVE-Gruppen und Mitglieder an, unabhängig von Alter, Geschlecht und Leistungsvermögen. Jede/e kann und soll mitmachen können: die Übungsleiter/-innen Imke Malburg, Ina Balbach, Gerda Enigk, Lolita Lassak und Beate Grond werden erklären, wie jeder für sich die Übungen seinem Leistungsstand anpassen kann (kürzere Intervall, größere Pausen, anderes Tempo etc.).

Wer seinen Partner, seine Partnerin, seine beste Freundin oder wen auch immer mitbringen will, kann das tun: Sie sind herzlich eingeladen und brauchen kein TVE-Mitglied zu sein.

Wer ein Handtuch oder Ähnliches mitbringen will, kann das tun. Wer will, kann nach dem Training im AKTIV PUNKT duschen.

Die Termine (jeweils 18.00 - 19.00 h, bei trockenem Wetter):

Montag, 11.07.2016

Dienstag, 19.07.2016

Mittwoch, 27.07.2016

Donnerstag, 04.08.2016

Freitag, 12.08.2016

Montag, 22.08.2016

Unser Sport-Event in den Sommerferien! Keine Berührungsängste haben, offen sein für Neues, einfach kommen und Spaß haben!

Einladung zur Aktionsreihe:
**Monatliche 50plus-Radel Touren mit Einkehr: Bewegung an der
frischen Luft, Geselligkeit, Spaß**
- Gemütliches Radeln ohne höhere Leistungsansprüche -



Seit September findet in jedem Monat - mit Ausnahme der Wintermonate Dezember und Januar - eine geleitete Radel Tour an unterschiedlichen Wochentagen und zu unterschiedlichen Zeiten statt. Unterwegs gibt es einen Boxenstopp in einer Gaststätte bzw. an einem Biergarten, damit die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Unsere neue Aktionsreihe wendet sich an Mitglieder ab ca. 50 Jahren. Partner/-innen von teilnehmenden TVE-Mitgliedern können auch dann teilnehmen, wenn sie kein TVE-Mitglied sind. (Eine Mitgliedschaft wird nahe gelegt.)

Equipment

Radtypen: keine Einschränkungen (Auch eBikes sind möglich.) Das Tragen eines Fahrradhelms wird sehr nahe gelegt. Kleidung dem Wetter entsprechend

Schlecht-Wetter-Regelung

Bei schlechtem Wetter entscheidet der/die Tourleiter/-in drei Stunden vor der Treffzeit, ob gefahren wird. Im Fall einer Absage wird diese auf der Startseite von www.tve-burgaltendorf.de publiziert.

Anmeldung

Die Teilnehmer/-innen müssen sich bis spätestens 3 Tage vor dem Tourdatum anmelden. Dazu stellt die TVE auf seinen Internetseiten eine Anmeldungsdatenbank (www.tve-burgaltendorf.de, "Anträge, Anmeldungen online" im Menü oben unter den Fotos) zur Verfügung. Wer sich nicht über das Internet anmelden will, kann sich über das TVE-Büro (0201/570397) in die Datenbank eintragen lassen.

Auf eine Anmeldungsbestätigung verzichten wir.

Ab 5 Teilnehmer/-innen wird gefahren. Die Teilnehmerzahl (ohne Tourleiter/-innen) wird im Regelfall 12 nicht überschreiten.

Teilnahmegebühr

Mitglieder: keine; Nichtmitglieder: im Dorfjubiläumsjahr 2016: 0,00 €, ab 2017: 2,00 €/Tour (am Treffpunkt "passend" zu zahlen)

Radel Touren-Kalender

Der Radel Touren-Kalender (www.tve.burgaltendorf.de, "Freizeitaktivitäten", dort: ".05 50plus-Radel Touren mit Einkehr") listet alle geplanten Radel Touren im jeweiligen Planungsstand.

Radel Tourleiter/-innen

Jürgen Bickert, Detlef Enigk, Georg Hedwig, Uwe Hillebrand, Wilfried Kamplade, Imke Malburg, Dietmar Plum, Stephan Semmerling, Willi Stemmer, Michael Stricker, Gunnar Trittel

JUNI-TOUR

Tourtitel: "Burgaltendorf-Kupferdreh-Steele-Burgaltendorf"

Termin: Dienstag, 07.06.2016 (Ausweichtermin: 14.06.2016)

Treffpunkt und -zeit: 18.00 h AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenbeschreibung:

20 km, Anfänger-Tour entlang der Ruhr, ggf. auch mit Fahrrad schieben: über die Kohlenstr. in Richtung Kupferdreh zum Baldeneysee; an der Ruhr entlang R. Steele zum "Fährhaus Rote Mühle"; nach der Einkehr über die "Zornige Ameise" bis zur Steeler Ruhrbrücke (hier ggf. "Eisstopp"); weiter über Steele-Eiberg, Schwimmbrücke

Einkehr: "Fährhaus Rote Mühle"

Rückankunft: ca. 21.00 h

Tourleiter: Jürgen Bickert (bickert-hattingen@t-online.de; Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0157-57282103)

JULI-TOUR

Tourtitel: "Vesper-Tour"

Termin: Samstag, 23.07.2016 (Ausweichtermin: 30.07.2016)

Treffpunkt und -zeit: 10.00 h AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenbeschreibung:

ca. 45 km; Ruhrradweg, Hattingen, Bahntrasse Schulenburg bis Golfhotel Vesper und zurück

Einkehr: Terrasse Golfhotel Vesper

Rückankunft: ca. 16.00 h

Tourleiter: Wilfried Kamplade (geweka.burg@web.de; Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0172-6500244)

AUGUST-TOUR

Tourtitel: "3-Städte-Tour"

Termin: Samstag, 06.08.2016 (Ausweichtermin: 13.08.2016)

Treffpunkt und -zeit: 13.00 h Marktplatz E.-Burgaltendorf

Streckenbeschreibung:

ca. 50 km; gemütl. Radtour durch die Grünzonen von Essen, Mülheim und Oberhausen zum Gehölzgarten Ripshorst. Überwiegend geschotterte Wege mit unterschiedlichem Höhenprofil

Einkehr: Gaststätte "Liebling" im Hexbachtal

Rückankunft: ca. 20.00 h

Tourleiter: Willi Stemmer (hwstemmer@googlemail.com; Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0176-77090713)

SEPTEMBER-TOUR

Tourtitel: "Uni Viertel/Krupp Quartier/Borbeck"

Termin: Dienstag, 06.09.2016 (Ausweichtermin: 13.09.2016)

Treffpunkt und -zeit: 10.00 h Marktplatz E.-Burgaltendorf

Streckenbeschreibung:

ca. 45 km; Ruhr, Steele, Parkfriedhof, Kettwiger, Uni Viertel, Rheinische Bahn, Krupp Quartier, Nierfeldsee, Borbeck, Schloss, Gruga-Radweg, Ruhr, Holthusertal, Marktplatz

Einkehr: Finca & Bar Celona Wüstenhöfer Str.

Rückankunft: ca. 16.00 - 17.00 h

Tourleiter: Dietmar Plum (dietmar.plum@arcor.de; Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0170-3308348)

Apriltour „Rund um Sprockhövel“ mit Einkehr u. Bildungseinlage

Wir sind am 24.4. pünktlich um 10:00 h bei überwiegend sonnigem, aber kühlem Wetter gestartet. Leider bestand unser Kreis dann doch nur aus 7 Teilnehmern und Teilnehmerinnen (von 12 Angemeldeten): Die Wetterprognosen waren ja auch nicht so besonders. Auf unserer Tour sind wir an der ehemaligen Zeche "Alte Haase" vorbeigefahren und haben uns anschließend im Heimatmuseum Sprockhövel bei einer Führung über Details zum Bergbau aufklären lassen. Nach ca. 40 Minuten ging es weiter auf unserer Runde um Sprockhövel. Bei zwei leichten Graupelschauern hatten wir uns zwischendurch untergestellt und waren dann gut gelaunt, aber hungrig, am Restaurant "Oveney" angekommen.

Ich hatte den Eindruck, dass es allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen wirklich gut gefallen hat. Als besonderer Grund wurde mehrfach genannt, dass die Streckenführung von den überwiegend bekannten Routen im Ruhrtal abwich. Es wurde auch nach weiteren Touren gefragt, die ruhig etwas länger ausfallen dürfen.

Gunnar Trittel



Hab mein Radl voll geladen.... – die Mai-Tour



Radeln, Segeln und „Baden“ im Baldeneysee – alles inklusive – wäre eigentlich der treffendere Titel gewesen für diese etwas andere Fahrradtour. Aber der Reihe nach: Am 11. Mai, pünktlich um 15.00 h starteten drei rüstige Männer und zwei Omas, die angeblich „wie die Gazellen“ radelten am AKTIV PUNKT. Da war gute Laune vorprogrammiert, zumal auch der blau-weiße Himmel und die Sonne ihr Bestes gaben.

Zunächst ging es zur Ruhr nach Steele, dann weiter auf der Bahntrasse Richtung Gruga, später in den Stadtwald und an der Villa Hügel vorbei zum Baldeneysee. Bei flottem Tempo – „bestimmt 15 kmh“ – erreichten wir bereits nach 1 ½ Stunden die Segelkameradschaft Scheppen an der Südseite des Sees. Dort hatte unser Tour-Guide Michael sein Folkeboot liegen. Als begeisterter „Seebär“ war es keine Frage, dass er uns zu einem kurzen Segeltörn einlud. Bei gutem Wind und ordentlicher Krängung war absolutes Urlaubsfeeling angesagt. Danach gab's im Clubhaus noch eine leckere Stärkung bevor es wieder auf's Radl ging.

Und dann plötzlich: Ein kurzer Touch an Michaels Rad, keiner weiß wie es passierte, das andere Rad machte sich selbständig Richtung Böschung und dann gab es kein Halten mehr. Rad und Oma landeten im Wasser. Da zum Glück nichts Ernstes passiert war, nahm sie es mit Humor: „Ich wollte schon immer mal im Baldeneysee baden“. Da mittlerweile bestimmt das ganze Dorf weiß, wer die Glückliche war, brauchen wir es hier nicht zu verraten. Alle Teilnehmer/-innen kamen nach 4 ½ Stunden gut gelaunt zu Hause an und hatten viel zu erzählen. Fazit: Es war die abwechslungsreichste Fahrradtour, die ich jemals erlebt habe.

Monika Stahl



Liebe Mitglieder, wir brauchen eure Hilfe bei gelegentlichen Handwerkerarbeiten!

Wir wollen ein etwas 5köpfiges "Soko Handwerk" aufstellen, und zwar mit handwerklich begabten Mitgliedern, die auf gelegentliche Handwerkerarbeiten ansprechbar sind. Wie gesagt: Es geht nicht um große Sanierungsprojekte, sondern um die kleinen Handwerksarbeiten, die in Gebäuden hin und wieder nun 'mal anfallen: Ein paar Dübel setzen für das Aufhängen eines Bildes, eine lockere Fliese wieder ankleben, eine Dichtung erneuern, eine Halterung montieren, eine zusätzliche Steckdose setzen, eine Lampe durch eine andere ersetzen, einen Stuhl reparieren, ein paar Anstrichkorrekturen vornehmen

Schön wäre es, wenn sich etwa 5 Personen - möglichst aus unterschiedlichen Gewerken - dazu bereit erklären würden. Was wir suchen, sind die kleinen, aber wichtigen Hilfestellungen.

Wer sich vorstellen könnte, in diesem "Soko Handwerk" mitzuhelfen, melde sich bitte im TVE-Büro. Wir treffen uns dann demnächst zu einem Info-Austausch.

Herzlichen Dank: GENO BANK spendet dem TVE 3.000 € für neue Judomatten.

Neue Judomatten mussten her und in Anbetracht des Kostenvolumens (ca. 4.000 €) stand der TVE vor einem Problem: Der Abteilungsbeitrag für die rd. 75 Judoka hätte deutlich erhöht werden müssen. Aber die Geno Bank half und überwies 3.000 €. Dafür sind wir dankbar.

Einladung TVE-Sportshow am Sa., 05.11.2016, 18.30 h, in der Sporthalle Auf dem Loh mit anschließendem Abendessen und Tanz

Nach 2011 findet in diesem Jahr wieder ein TVE-Vereinsfest statt, dieses Mal jedoch als Veranstaltung im Rahmen des Dorfjubiläums als "TVE-Sportshow". TVE-Gruppen werden ein attraktives Programm gestalten. Anschließend gibt es ein Abendessen (3 Gerichte in Imbiss-Form; im Eintrittspreis enthalten), danach folgt Tanz. Wir beginnen im Gegensatz zu vorausgegangenen Festen 30 Min. früher und beschränken das Sportprogramm auf max. 90 Min., damit das Abendessen nicht zu spät stattfindet.

Eintrittskarten: Wir werden etwas Neues ausprobieren und alle Sitzplätze durchnummerieren. Das hat die "Nebenwirkung", dass Eintrittskarten nur an einer Stelle (im TVE-Büro im AKTIV PUNKT; voraussichtlich ab 01.09.) verkauft werden können. Teilnehmende Gruppen erhalten ihre Karten über ihre Gruppenleiter/-innen.

Neu wird ebenfalls sein, dass auf der Rückseite der Eintrittskarten bereits ein Getränkekontingent in Höhe von 5,00 € aufgedruckt sein wird. Damit soll der anfängliche Andrang beim Kauf der Getränkekarten reduziert werden. Dieser Betrag wird dem Eintrittspreis zugeschlagen. Nicht verbrauchte Getränkekontingente auf der Eintrittskarte oder auf Getränkekarten können beim Verlassen der Veranstaltung zurückgegeben werden!

Das TVE-Sportangebot: Fitnessstraining/ Gymnastik für Frauen

Der TVE unterbreitet unter dem Oberbegriff "Fitnessstraining/Gymnastik für Frauen" drei Sportangebote, die im Mitgliedsbeitrag enthalten sind. Jedes weibliche TVE-Mitglied kann sich also ohne Zusatzkosten in diesen Sportgruppen fit machen und halten,... auch wenn es noch in anderen TVE-Sportgruppen aktiv ist. Der überwiegende, aber nicht ausschließliche Teil der Gruppenmitglieder ist 40 bis 60 Jahre alt. Die Gruppe "Fit ab 30" ist tendenziell etwas jünger. Wichtiger als das Alter ist, dass sich das einzelne Gruppenmitglied leistungsmäßig in der jeweiligen Gruppe wohl fühlt. Die inhaltliche Grundausrichtung ist in allen drei Gruppen ähnlich; die Schwerpunkte variieren jedoch abhängig von der eingesetzten Gruppenleiterin. Es ist daher nicht falsch - diese Möglichkeit bietet der TVE ausdrücklich - alle drei Sportangebote auszuprobieren und sich das persönlich Geeignetste auszusuchen.

Meistens werden nach einem Aufwärmprogramm mit Musik verschiedene Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po, Rücken) durch Gymnastik 'mal mit, 'mal ohne Kleingeräte gezielt trainiert. Der Ausklang erfolgt durch Entspannung.

Im Sommer werden Termine für das Training und die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens auf dem Sportplatz an der Holteyer Str. Angeboten. Allen drei Gruppen ist es zueigen, dass ihre Mitglieder mit viel Spaß etwas für ihre Gesundheit tun und sich auch außerhalb ihrer Sportstunden 'mal zu geselligen Aktivitäten wie z.B. Weihnachtsfeiern, Gruppengeburtstagsfeiern, Wanderungen, Ausflügen treffen.

Fit ab 30 für Frauen ab 30 J. Sh Auf dem Loh montags 18.45 - 20.15 h
Gerda Enigk o. Imke Malburg nach Abspr.

Gymnastik (Gruppe G) für Frauen bis etwa 60 J. Th Holteyer Str. montags 20.15 - 21.45 h
Beate Grond

Gymnastik (Gruppe M) für Frauen bis etwa 60 J. Sh Auf dem Loh dienstags 20.00 - 21.30 h
Gabriele Marquaß

Hauptinhalte einer gesundheitsorientierten Gymnastik sind:

- Wirbelsäulengymnastik
- Funktionsgymnastik
- Krafttraining
- Ausdauertraining
- Dehnungs- und Entspannungsübungen
- Koordinationstraining

Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems nehmen einen hohen Stellenwert in den Statistiken der Krankheiten ein. Fast 80% der deutschen Bevölkerung leiden sporadisch oder chronisch unter Rückenschmerzen. 20% aller Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen werden mit dem Grund „Rückenschmerz“ ausgestellt und fast die Hälfte aller Rentenbescheide enthalten als Diagnose eine degenerative Erkrankung der Wirbelsäule. Maßnahmen zur Haltungsverbesserung und Bewegungsschulung gleichen konstitutionelle und konditionelle Schwächen aus und beugen

Rückenbeschwerden vor, insbesondere wenn diese mit Maßnahmen zur Verhaltensänderung (z. B. richtiges Heben und Tragen) kombiniert werden.

Beschwerden im Bereich des aktiven und passiven Bewegungsapparates sind vielfach auf Muskelfunktionsstörungen, neuromuskuläre Dysbalancen, Fehlhaltungen und Muskelschwächen zurückzuführen. Neuromuskuläre Dysbalancen sind Ungleichgewichte zwischen der Kraft und Dehnfähigkeit zusammenspielender Muskelgruppen. Daher werden die vorrangig zur Abschwächung neigenden Muskelgruppen gezielt gekräftigt und die zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen systematisch gedehnt. Die Funktionseinheiten der Wirbelsäule bzw. die Bewegungssegmente der Wirbelsäule wie Wirbelbogengelenke, Bandscheiben, Bänder und Muskeln stehen im Mittelpunkt der Übungseinheiten zur Kräftigung und Dehnung des Muskel-Skelett-Systems.

Wirbelsäulengymnastik zielt mit ihren speziellen Bewegungsformen allgemein auf die Vermeidung und Reduzierung von Rückenschmerzen. Durch die gezielte Gymnastik der Funktionseinheiten der Wirbelsäule soll vor allem die Muskulatur gekräftigt werden, die bisher wenig belastet wurde, um so eine ausgewogene Stabilität und Muskelbalance zu erreichen. Umgekehrt sollten diejenigen Funktionselemente der Wirbelsäule entlastet und entspannt werden, die stark beansprucht werden

Präventives Ausdauertraining stellt die wichtigste Komponente in der Vorbeugung von Bewegungsmangelkrankheiten dar und ist gemessen an der Häufigkeit des Auftretens von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Bevölkerung ein unverzichtbares Interventionsmedium für die Förderung der Gesundheit. Zentrale Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Bluthochdruck, erhöhter Bluffettspiegel, Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress. Ein Ziel des Ausdauertrainings ist daher das Vermeiden von Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch eine präventive Bekämpfung der Risikofaktoren und den Aufbau von Schutzfaktoren. Es ist z. B. bewiesen, dass erhöhter Blutdruck bei regelmäßig sportlich Aktiven deutlich geringer ist als bei Inaktiven. Bewegung gilt somit als „Rundum“-Schutzfaktor.

Die gesundheitsschädigenden Auswirkungen von Stress sind hinlänglich bekannt. Stress, z.B. Zeitmangel, Zeitdruck oder Lärm, scheint eine der elementaren Ursachen vieler chronischer Erkrankungen zu sein. Dabei ist Stress ein Bestandteil des menschlichen Lebens. Stress bezeichnet die Reaktion des Körpers auf Reize und bewirkt lebenswichtige Anpassungsprozesse. Nicht nur physische oder seelische Anstrengungen und negative Erlebnisse, sondern auch Freude, Erfolge und positive Erlebnisse „stressen“. Allerdings unterscheidet der Körper zwischen negativem Stress (Disstress), den er als bedrohend, belastend oder schädigend erlebt, und positivem Stress (Eustress), der als fördernd und belebend erlebt wird. Eustress baut Disstress ab und führt zu körperlicher und psychischer Gesundheit und Wohlbefinden. Durch eine positive Grundeinstellung und durch konsequentes Entspannungstraining kann man die Auswirkungen von Disstress bewältigen.

Einladung: Spazieren gehen 2016

Auch 2016 gehen wir wieder - seit Montag, dem 07.03.2016 - im 14tägigen Abstand montags von 14.00 bis ca. 16.00 h gemeinsam spazieren gehen. Ausgangs- und Endpunkt ist der Marktplatz Burgaltendorf unter dem Maibaum. Neu interessierte Spaziergänger/-innen sind herzlich eingeladen. Bitte wetterfeste Kleidung und feste, zweckmäßige Schuhe anziehen!

TERMINE 2016:

06.06./20.06./04.07./18.07./01.08./15.08./29.08./12.09./26.09./10.10./24.10./07.11./21.11./05.12.

Wir freuen uns auf euch

Monika Heuer und Monika Spengler



Einladung: TVE-Sommerwanderung am 03.07.2016 für alle Altersgruppen

Am Sonntag, 03.07.2016, startet um 10.00 h am AKTIV PUNKT (Holteyer Str. 29), die diesjährige Wanderung mit Einkehr für alle Altersgruppen. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Ziel ist Neviges, ein Stadtbezirk von Velbert im Kreis Mettmann mit zur Zeit rund 19.000 Einwohnern.

Die Wanderstrecke verläuft von Burgaltendorf nach Kupferdreh, über Priemberg, den "Acker" herunter, nach Neviges hinein. Dauer: ca. 3,5 Stunden. Dort werden wir in ein Lokal einkehren, um uns zu stärken und auszuruhen, um danach Neviges zu erkunden: Sehenswert sind hier der Nevigeser Wallfahrtsdom, erbaut zwischen 1963 u. 1968 von Gottfried Böhm; Schloss Hadenberg, ein Wasserschloss aus dem 13. Jahrhundert, und natürlich der historische Stadtkern aus bergischen Fachwerkhäusern um die alte evangelische Stadtkirche herum. Die Rückfahrt ist mit der S-Bahn (Linie S9) vorgesehen.

Equipment: Bitte festes Schuhwerk und Kleidung dem Wetter entsprechend anziehen!

Teilnahmekosten: keine (Essen und Trinken im Rahmen der Einkehr sind optional und gehen "eigene Rechnung" der Teilnehmer/-innen, ebenso die Rückfahrt mit der S-Bahn

Anmeldung:

- Universelles Anmeldeformular im "Wurfspieß", Seite 7
- Anmeldeformular an der Rezeption des AKTIV PUNKT
- per eMail an: sport@tve-burgaltendorf.de

Anmeldungsschluss: 25.06.2016 !!!

Bitte bei der Anmeldung wegen der erforderlichen Tischreservierung ungedingt angeben: "Mit Einkehr" oder "Ohne Einkehr". !!!

Projektleitung: Monika Heuer & Monika Spengler

Frauengymnastik-Gruppen unterwegs

Am **23.06.2016** geht die Frauengymnastikgruppe D (Ltg.: Rosemarie Stoßberg) auf Wanderschaft: "Wasseroute Teil 2" ist angesagt. Doch zunächst geht es ab 09.07 h (Treffzeit: 08.50 h) ab Haltestelle Kirche mit der SB 15 nach Essen. **Am 14.07.2016** wird es größer: Dann begeben sich gleich drei Gruppen (Frauengymnastikgruppen D und E sowie die Sitzgymnastikgruppe) auf Reisen. "Eifel-Ahrtal mit Bus und Vulkan-Express" heißt der Reisetitel. Treffpunkt ist um 08.00 h der Marktplatz.

Die Stationen:

- Bad Breisig am Rhein (Gelegenheit zum Mittagessen)
- Fahrt mit dem Vulkan-Express (Abfahrt: 14.10 h, Ankunft: 15.40 h), dann per Bus nach Ahrweiler
- Rückfahrt ab Ahrweiler um 18.20 h (Rückankunft in Burgaltendorf etwa 20.30 h).

Teilnehmereigenleistung: 40,00 €

Anmeldung: bei Rosi Stoßberg oder Helga Schmittgen

GARTEN & MOTORGERÄTE

THEO LELGEMANN

STIHL MOTORSÄGEN & FREISCHNEIDER

Worryngstraße 250
45289 Essen-Burgaltendorf
 Tel.: **0201 / 57 94 67**
 Fax: **0201 / 57 29 55**

www.theo-lelgemann.de



Verkauf & Service

SABO Vertragshändler



Verkauf & Service
 SABO Vertragshändler






Auslage von TVE-Flyern in Burgaltendorf

Um auch Bürger/-innen, die an Sportangeboten und Gruppenfreizeitaktivitäten interessiert sind, zu erreichen, wird der TVE zu besonderen Anlässen und ansonsten regelmäßig Werb- und Informationsflyer in Burgaltendorfer Geschäften, Arztpraxen,... auslegen.

Das werden nach gegenwärtigem Stand sein:

Laura-Apotheke, Merkur-Apotheke, Arztpraxis Dr. Tünnermann, Edeka Wieger, Essener Schlüsseldienst, Friseur Werner, Kleine Bücherwelt. Weitere Möglichkeiten werden noch gesucht. Für Hinweise sind wir dankbar.

Erfreulicherweise haben sich Diana Engelhardt, Heinz Kolligs, Georg Wißmann und Annelotte Beckmann-Schlöns bereit erklärt, die genannten Dienstleister mit TVE-Flyern zu bestücken.

60plus-Mitglieder im Stadion von Borussia Dortmund



Ein Stadion für 80.000 Zuschauer und Zuschauerinnen: Das sind gewaltige Ausmaße! Die alte Sportstätte „Rote Erde“ direkt neben dem Stadion bietet nur Platz für ca. 23.000 Zuschauer/-innen - echt klein. Unsere Führerin, ein absoluter BVB Fan, hat uns gerne und mit Begeisterung das ganze Gebäude gezeigt. Vom Fanshop aus besuchten wir den Raum für die Pressekonferenzen direkt nach dem Spiel, weiter die Umkleidekabinen der Spieler. Durch den Spielgang gingen wir direkt an den Rand des Spielfelds. Wir haben auf den beheizten Sesseln der Trainer Platz genommen und das Stadion auf uns wirken lassen. Im großen Presseraum haben wir unser Gruppenfoto gemacht. Eine Sache hat uns doch sehr beeindruckt. Der BVB hat für Zuschauer/-innen, die sich während des Spiels nicht benehmen können, ein eigenes Gefängnis, immerhin für bis zu 60 Personen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen in einem Steakhaus machten wir uns auf den Heimweg. Es war ein gelungener Tag.

Dieter Wegerhoff

60plus-Mitglieder bei der Bundesanstalt für Straßenwesen

Am 15.03.2016 führen wir mit dem Bus um 08.00 h ab Burgruine zur BASt (Bundesanstalt für Straßenwesen) nach Bergisch Gladbach. Dort wurden wir zunächst in einer Filmvorführung über die Arbeit der Bundesanstalt für Straßenwesen informiert. Wir erfuhren, dass die BASt eine technisch-wissenschaftliche Forschungseinrichtung des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) ist. Ihre Forschungsergebnisse sind für das BMVI in technischen und verkehrspolitischen Fragen Entscheidungshilfen. Die BASt ist maßgeblich an der Erarbeitung und Harmonisierung von Normen und Richtlinien im nationalen, europäischen und internationalen Bereich beteiligt. Sie ist die zentrale Stelle für Unfallforschung im Straßenverkehr in Deutschland und verbessert mit ihrer Arbeit die Sicherheit, Umweltverträglichkeit, Wirtschaftlichkeit und Leistungsfähigkeit der Straßen und des Straßenverkehr in Deutschland.

In der anschließenden Führung besichtigten wir folgende Versuchsanlagen:

- die Lichthalle
- die Halle für Verkehr Technik/ Demonstration der Rundlaufanlage (PFF)
- die Fahrzeugtechnische Versuchsanlage
- die Halle für Unfallforschung/ Dummykalibrierung

Von fachkompetenten Personen wurden uns dort anschaulich und eindrucksvoll die jeweiligen Versuche und Aufgabenstellungen nachvollziehbar erklärt. Zwischendurch konnten wir preisgünstig unser Mittagessen einnehmen.

Sehr beeindruckt waren wir von der fahrzeugtechnischen Versuchsanlage, wo die Crash-Tests durchgeführt werden. Der Aufbau und die Vorbereitung für einen Test dauert mehrere Tage, um die Testergebnisse für die ersten 10 Millisekunden nach dem Crash, die maßgeblich für die Auswertung sind, zu erhalten. Auch die Halle für Unfallforschung und Dummykalibrierung war sehr interessant. So müssen die jeweiligen Messstellen eines Dummys weltweit vergleichbar sein. Ein Dummy mit kalibrierter messtechnischer Ausstattung kann bis zu 750 000,00 € kosten. Innerhalb der ersten 10 Millisekunden nach einem Crash hat der Dummy alle Daten gesammelt und muss wieder neu kalibriert werden.



Mit all dem neuen Wissen und Eindrücken fahren wir wieder zurück nach Essen und erreichten gegen 16.00 h wieder unseren Ausgangspunkt.

Hans Busch

60plus-Mitglieder erfreuten sich der Blumenpracht.



Am 20.04.2016 trafen sich 50 TVE-Mitglieder am Busbahnhof bei herrlichem Frühlingswetter. Es war noch kühl um 8.00 h, aber es sollte trocken bleiben. Fröhlich und erwartungsvoll ging es mit dem Bus Richtung Amsterdam zum Keukenhof. Was erwartete uns dort? Tulpenfelder so weit man sehen konnte?

Weit gefehlt! Es erwartete uns ein herrlicher Park mit uralten Bäumen, die jetzt zum Teil blühten. Dazwischen haben die Gärtner Beete mit Frühlingsblumen wie Tulpen, Narzissen, Anemonen usw. in allen Farben angelegt. Die Blumenpracht leuchtete mit der Sonne um die Wette. Der Park sieht nach ein paar Tagen wieder ganz anders aus, da immer wieder Blumen hinzukommen.



Um 14.00 h trafen wir uns zu einer Flüsterboottour, die uns durch die Tulpenfelder führte. Nach der Boottour gab es nochmals Gelegenheit, den Park zu erkunden. Unsere Busfahrer hatten - nach Rücksprache mit uns - Würstchen, Brot und Kaffee organisiert. So konnten wir gegen 17.00 h unsere Rückreise gestärkt antreten.

Fazit: Es war ein wunderschöner Tag, das Wetter hat mitgespielt, die Stimmung war gut. Keukenhof ist eben immer eine Reise wert.

Dorothee Virnich

Einladung 60plus-Besuch des Skulpturenparks in Wuppertal am 06.07.2016 (www.skulpturenpark-waldfrieden.de)

In einem idyllischen Waldgebiet auf den Höhen zwischen den Stadtzentren Elberfeld und Barmen liegt der Skulpturenpark Waldfrieden. In einer Führung werden neben einer Einführung in die Ausstellung von Henry Moore auch die Villa Waldfrieden besichtigt. Als einzigartiges Beispiel organischen Bauens steht die Villa seit 1992 unter Denkmalschutz.

Anschließend werden wir ein Stück mit der Schwebbahn bis Elberfeld Mitte fahren und nach einem kurzen Fußmarsch im Ratskeller Wuppertal unser Mittagessen einnehmen.

Nachdem wir uns gestärkt haben, sehen wir uns noch das Tippen-Tappen-Tönchen an. Der Name beschreibt das Geräusch der früher getragenen Holzschuhe auf der verwinkelten, bekanntesten Treppe Wuppertals. Ein bekannter Karnevalsschlager wurde dem Tippen-Tappen-Tönchen gewidmet. Anschließend werden wir uns in einer Führung das Uhrenmuseum ansehen. Dies hat sich seit der Gründung 1958 zu einer der universellsten Sammlungen der Welt entwickelt. Nachdem wir im alleingesessenen Cafe Grimm Kaffee getrunken haben, werden wir die Heimreise antreten.

Programmablauf:

08.00 h: Treffen am Busbahnhof Burgaltendorf

08.07 h:

Abfahrt mit der Linie 180 bis E.-Kupferdreh, dann S9 bis Hbf Wuppertal 10.30 h: Führung Skulpturenpark

13.00 h: Mittagessen im Ratskeller Elberfeld

14.30 h: Besichtigung des Uhrenmuseums

15.30 h: Kaffeetrinken im Café Grimm

16.00 h: Beginn der Rückfahrt

18.00 h: Rückankunft in Burgaltendorf

Teilnahmekosten:

25,00 € für Nichtmitglieder, Mitglieder (nach Abzug eines Vereinszuschusses) 22,00 € für Hin- und Rückfahrt (VRR), Eintritt Skulpturenpark und Uhrenmuseum, Führung; optional auf eigene Rechnung: Mittagessen und Kaffee trinken

Stornokosten: 15,00 € bei Abmeldung nach dem Anmeldungsschluss

Minimale/Maximale Teilnehmerzahl: 20/40

Anmeldungsschluss: 16.06.2016

Anmeldung:

- Universelles Anmeldeformular im "Wurfspieß", Seite 7
- Anmeldeformular an der Rezeption des AKTIV PUNKT
- per eMail an: sport@tve-burgaltendorf.de

Projektleitung: Hans Busch & Dieter Wegerhoff

Einladung Besichtigung der Blaudruckerei Kentrup in Nottuln am 06.09.2016

Wir fahren mit dem Reisebus nach Nottuln zu der ältesten Blaudruckerei in NRW. In der kleinen Manufaktur werden von der Familie Kentrup nach alter überlieferter Technik die verschiedenen Produkte aus Naturfasern gefertigt. Vom ersten bis zum letzten Schritt werden hier in liebevoller Kleinarbeit Tischdecken, Servietten, Gardinen, Hussen, Lätzchen oder Taufkleider in facettenreichen Mustern gefertigt. In einem lebendigen Vortrag werden wir dort den geschichtlichen Hintergrund und die Technik des Blaudrucks live kennen lernen. Im Wechsel mit der Besichtigung der Blaudruckerei, werden wir das Damenstiftsdorf im historischen Ortskern von Nottuln in einem geführten Rundgang erleben. Dort wird uns die heilige Heriburg „begegnen“ und die Bauweisen des Barockbaumeisters Johann Conrad Schlaun wird anschaulich und eindrucksvoll von der erfahrenen Gästeführerin erklärt. In der rustikal und gemütlich eingerichteten Stiftsschänke Kentrup Blau haben wir zwischen 2 Mittagsgerichten die Auswahl: Variante A: Rehragout Diana mit gefüllter Williams Christbirne und Spätzle oder Variante B: Westfälisches Rinder- Zwiebelfleisch, Salzkartoffel und Salat. Getränke extra nach Wahl. Den Ausklang werden wir im urigen Ambiente bei einer gemütlichen Kaffee-Tafel mit einem Stück Apfelkuchen mit Sahne, dazu Kaffee, Tee oder Kakao, soviel wir mögen, genießen können. Anschließend werden wir uns noch bei einer kleinen Rundfahrt über die abwechslungsreiche Hügellandschaft der Baumberge sowie die schönsten Gebäude die jemals aus Sandstein gebaut wurden, ansehen und dann die Heimreise antreten.

Programmablauf:

- 07.45 h: Treffen am Busbahnhof Burgaltendorf
- 08.00 h: Abfahrt mit einem gemieteten Bus
- 09.30 h: 2 Führungen im Wechsel; Blaudruckerei, Historischer Ortskern
- 12.00 h: Mittagstisch; 2 Gerichte zur Auswahl (in der Teilnehmereigenleistung enthalten!)
- 13.30 h: geführte Rundfahrt Baumberge
- 15.30 h: gemütliche Kaffeetafel (in der Teilnehmereigenleistung enthalten!)
- 16.30 h: Rückfahrt
- 17.30 h: Rückankunft in Burgaltendorf

Teilnahmekosten:

für Führung, die Busfahrten mit einem angemieteten Bus, Mittagessen und Kaffeetrinken (nur die Getränke zum Mittagessen gehen auf eigene Rechnung!), abhängig von der Teilnehmerzahl, z.B.:

- bei 20 Teilnehmern/-innen: 59,00 € für Nichtmitglieder, 55,00 € für Mitglieder nach Abzug eines Vereinszuschusses,
- bei 40 Teilnehmern/-innen: 42,50 € für Nichtmitglieder, 38,50 € für Mitglieder nach Abzug eines Vereinszuschusses.

Sind die Teilnehmereigenleistungen abhängig von der Teilnehmerzahl, werden die Teilnehmereigenleistungen auf Basis der am Tag des Anmeldungsschlusses ermittelten Teilnehmerzahl festgelegt/errechnet.

Stornokosten: 37,00 € bei Abmeldung nach dem Anmeldungsschluss

Minimale/Maximale Teilnehmerzahl: 20/50

Anmeldungsschluss: 23.08.2016

Anmeldung:

- Universelles Anmeldeformular im "Wurfspeiß", Seite 7
- Anmeldeformular an der Rezeption des AKTIV PUNKT
- per eMail an: sport@tve-burgaltendorf.de

Projektleitung: Hans Busch & Dierk Vienken

Streicher
Friedhofsgärtnerei und Gartenbau
in 3. Generation

Alte Hauptstraße 16,
45289 Essen
Telefon: 0201-579121

**DAUER
GRAB
PFLEGE**

Fax: 0201-57 16 27
post@streicher.ruhr
www.streicher.ruhr

Neue Fahrradständer am AKTIV PUNKT

Endlich können die TVE-Sportler ihre Fahrräder sicher vor dem AKTIV PUNKT abstellen. Der Anregung eines Mitgliedes folgend, begann letztes Jahr die Planung für die neue Anlage. Die Bezirksvertretung VIII unterstützte dankenswerterweise den Kauf der Fahrradbügel.



Und jetzt, zeitig im Frühling, bauten wir mit Michael Stricker, Klaus Stellmacher und Georg Spengler unter der fachkundigen Anleitung von Franz-Josef Kernebeck die Radständer Ende April auf. Gelernt haben wir dabei eine Menge! Auch über die Geduld von Franz-Josef mit uns Ungelernten. Das Unterfangen gestaltete sich doch aufwändiger als erwartet, weil es unerwarteter Weise einige Betonfundamente zu entfernen galt. Georg packte sein großes Werkzeug aus uns spitzte sie weg.

Bei Dauernieselregen brauchten wir etwa acht Stunden, inklusive einer kleinen Pause, in der Uschi Kernebeck uns Schwerarbeiter bewirtete. Danke Uschi! Das war eine super Idee! Und das Ergebnis unserer Arbeit kann sich sehen lassen. Ich habe mich sehr über die äußerst starke Hilfe gefreut und bin froh, mit euch zusammen das geschafft zu haben! Spaß hat es zudem auch gemacht. Jetzt liegt es an den Teilnehmern des TVE-Sportangebotes, die Ständer auch zu nutzen. Eine Ausrede zumindest gibt es nun weniger.

Eckhard Spengler

Einladung "Rhönradturnen im TVE Burgaltendorf ausprobieren" **im Rahmen des Dorfjubiläums am 27.08.2016** **von 14.00 bis 18.00 h in der Sh auf dem Loh**

Das Rhönrad gibt es zwar noch keine 850 Jahre, aber gerade deshalb ist unser Dorfjubiläum der ideale Anlass, damit alle Neugierigen sich ins Rad stellen können. Denn nur so könnt ihr erfahren, wie vielseitig und speziell das Rhönrad ist. Man kann wie ein Hamster von Sprosse zu Sprosse laufen, oder die Welt „Kopf über“ stehen lassen. Aber auch ohne Bindungen (das sind die Schlaufen für die Füße) kann man eine Menge mit dem Rad anstellen. Dabei werden nicht nur das Gleichgewicht und die Körperspannung, sondern auch die Koordination gefordert. Wir haben 9 Rhönräder in verschiedenen Größen, in die Personen mit einer Körpergröße zwischen 1,35m und 1,80m passen. Nach der ersten Umdrehung im Rad hört man ganz oft: „Das hab ich mir ja ganz anders vorgestellt!“ Wie stellt ihr euch das Rhönradturnen vor? Findet heraus, wie es wirklich ist! Das gilt für ALLE Neugierigen, egal welchen Alters.

Wann: Sa, 27.08.2016

14.00 – 16.00 Uhr (bis 15 Jahre)

16.00 – 18.00 Uhr (ab 15 Jahre und Erwachsene)

Wo: Sporthalle Auf dem Loh

Anmeldung bis 24.08.2016 unter sport@tve-burgaltendorf.de oder 0201/570397

Bitte Sportkleidung, Hallenturnschuhe mit dünner Sohle (keine Turnschlappchen) und gute Laune nicht vergessen.

Sportabzeichenehrung des Essener Sportbundes (ESPO): TVE auf Platz 2

Der Essener Sportbund hatte zur diesjährigen Sportabzeichenehrung am 23.04.2016 in das neue "Haus des Sports" eingeladen. 80 Gäste sind dieser Einladung gefolgt und so konnte noch vor der offiziellen Einweihung des Hauses an der Planckstr. 42 in Holsterhausen gefeiert werden. Klaus Diekmann eröffnete die Veranstaltung, danach kamen die Grußworte unseres Oberbürgermeisters Thomas Kufen. Die musikalischen Gesangseinlagen übernahmen Verena und Tamara, das Publikum klatschte begeistert mit.

Vom TVE Burgaltendorf wurden Annelotte Beckmann-Schlöns für das 25. Sportabzeichen und Uschi Kernebeck für das 20. Sportabzeichen geehrt. Die Ehrungen, moderiert von Günter Wünnenberg, wurden mit viel Applaus bedacht. Es wurden nicht nur die Einzelpersonen für 20 bis 50 Jahre geehrt, sondern auch eine 90 jährige Dame, die noch fit für die Abnahmen auf den Sportplatz geht. Auch die Familien, Betriebssportgruppen, Schulen und Vereine erhielten ihre entsprechenden Ehrungen.

Der TVE Burgaltendorf konnte sich in der Gruppe der Vereine mit mehr als 1.000 Mitgliedern, über einen 2. Platz freuen, und tat dies auch. Imke Malburg, Annelotte Beckmann-Schlöns und Uschi Kernebeck nahmen die Ehrung für den TVE Burgaltendorf und einen Scheck in Empfang und freuten sich über den anschließenden Imbiss und die kühlen Getränke.

Imke Malburg & Uschi Kernebeck

Karnevalistischer Geburtstag

Zum Rosenmontag am 08.02., Helga Schmittgens realem Geburtstag, waren wir - Helgas Turnschwwestern, ihre Turngruppe aus Kupferdreh und einige Freunde und Verwandte - in den AKTIV PUNKT eingeladen. Bereits die Einladungskarte versetzte uns in Karnevalsstimmung, so treffend war sie. Und nun erst der eigentliche Geburtstag im Fasching!

Wir Turnerinnen kamen alle kostümiert. So schön, dass wir manches Mal rätseln mussten, wer denn das eigentlich sein könnte mit der rosa farbigen Perücke. Alle hatten sich eine "Malganzanderssein"-Kostümierung ausgedacht und verwirklicht. Schon im Vorraum des Festsaals überraschte uns der Anblick des Buffets, u.a. mit einem gebackenen Karnevalsprinzenhut und... und... und,... und ließ uns das Wasser im Munde zusammenlaufen. Der Festsaal: Die Tischdekoration verlangt, extra erwähnt zu werden, so bewundernswert bunt war sie: Grundton Orange mit weißen Rosen. Die weitere Dekoration bildete einen unserer "Schönheit" entsprechenden Rahmen.



Nun betrat Klein-Helga die Bühne des Geschehens: ganz in Rot, roter Paillettenfrack, spanischer Torero-Hut und von Kopf bis Fuß von einer roten Federboa umschlungen. Wie immer, bildete der Geschenkparcour einen Höhepunkt mit Geschenken, Blumen und Laudationes. Äußerst aufmerksam wurden wir von Helgas Sohn, ihrer Schwiegertochter und Enkelin bedient, die sich in bayrischer Tracht und Dirndl gekleidet hatten. Musik und Gesang unterstrichen die ausgelassene Stimmung. Das gute Essen und Trinken begründeten den Wunsch nach körperlicher Bewegung: eine Polonaise u.a. standen an. Für geistige Bewegung sorgten in altbewährter Manier ein von Rosi ausgearbeitetes Unterhaltungsprogramm. Für den Zeitungstanz hatten Rosi und Margret über 30 Hüte aus Zeitungspapier und Ohrgehänge gebastelt und dazu Brustflätzchen. Weitere Sketche folgten und sorgten für Zeit zum Verpusten.

Es war ein toller Geburtstag. Wir danken allen Beteiligten, u.a. Gerlinde und ihren treuen Helferinnen in der Küche. Verlasst euch drauf: Das nächste Geburtstagfest kommt bestimmt.

Brigitte Freytag-Hagedorn

Leistungsturnerinnen waren bei den Stadtmeisterschaften im Einzel sehr erfolgreich

Wie in den vergangenen Jahren begann die Wettkampfsaison der Leistungsturnerinnen im März mit den Stadtmeisterschaften im Einzel. Die Übungen werden an vier Turngeräten wie Bodenturnen mit Musik, Balken, Stufenbarren oder Reck und dem Sprung über den Tisch bzw. für die Kleinen über den Kasten geturnt.

Am 06.03.2016 wollten wir mit 29 aktiven Turnerinnen an den Start gehen. Leider waren ein paar Kinder erkrankt, so dass wir mit 21 Kindern starteten. Der Wettkampf zog sich durch 3. Durchgänge.

Im ersten Durchgang der um 9:00 Uhr begann hatten wir zwei Turnerinnen. Die jüngste Turnerin Paulina Hill vom Jahrgang 2010, trat das erste Mal bei den Stadtmeisterschaften an und belegte den 1. Platz. Auch Caterina Taravella vom Jahrgang 2004 belegte einen guten 10. Platz.

Im 2. Durchgang war der TVE mit den meisten Turnerinnen vertreten. Wir gingen in diesem Durchgang mit 18 Turnerinnen an den Start und konnten tolle Ergebnisse erzielen. Insbesondere unsere Mädchen vom Jahrgang 2008 machten einen super Wettkampf, so dass am Ende 6 unserer Mädels unter den Top 9 landeten und das bei insgesamt 39 Turnerinnen! Eine tolle Leistung! Und auch im Weiteren konnten wir mit den Platzierungen sehr zufrieden sein:

AK 11 / Jg. 2005: Charlotte Steffen 14. Pl.

AK 10 / Jg. 2006: Lina Wein 12 Pl. / Maja Hackländer 14. Pl. / Lara Bodamer 24. Pl.

AK 9 / Jg. 2007: Paula Szepannek 3. Pl. / Sveja Redottée 8. Pl. / Lea Hellrung 14. Pl. / Lucy Reikat 18. Pl. / Pia Biallaß 24. Pl.

AK 8 / Jg. 2008: Emeli Taravella 2. Pl. / Henriette Steffen 4. Pl. / Jana Köhler 4. Pl. / Finja Rother 6. Pl. / Lena Petrich 7. Pl. / Hana Reinhardt 9. Pl. / Antonia Schwarz 15. Pl. / Marlene Scholz 21. Pl. / Lena Hoffmann 24. Pl. / Pauline Jacke 33. Pl.

Im letzten Durchgang turnten noch 4 Turnerinnen vom TVE. Auch sie meisterten alles mit Bravour. Die Plätze im Einzelnen:

AK 16/ 17 Jg. 2000 /1999: Johanna Schlechter 4 Pl.

AK offen Jg. 1998 u. Ä.: Lena Niekamp 2 Pl. / Jana Schneider 5 Pl.

Das Team das sonst mit Johanna Schlechter an den Start geht, war leider verhindert. Celine Rudolf hat in der Zeit vor dem Wettkampf einen Kampfrichterschein gemacht und ihn mit einem sehr guten Ergebnis bestanden. Sie wurde an dem Tag zum ersten Mal als Kampfrichterin eingesetzt. Wir hoffen, dass wir noch ein paar weitere Turnerinnen für den Kampfrichterschein gewinnen können. Zudem muss man Lena Niekamp und Jana Schneider besonders loben. Sie haben den Wettkampf souverän gemeistert, obwohl während Studium und Arbeit doch einiges auf der Strecke bleibt. Nach einem langen Tag endete der Wettkampf mit der letzten Siegerehrung um 20.15 Uhr.



Wir Trainerinnen konnten mit den Ergebnissen auf jeden Fall sehr zufrieden sein, denn wir können mit 7 Turnerinnen vom TVE zum Qualifikations-Wettkampf fahren der am 22. Mai stattfindet und hoffentlich auch dort unsere guten Ergebnisse wieder unter Beweis stellen. Auch werden wir am 11. Juni mit ein paar kleinen Turnerinnen das erste Mal an einem Kürwettkampf teilnehmen und hoffen auch noch ein paar große Mädels für eine Teilnahme motivieren zu können.

Daggi Zedler

Kaum zu glauben aber wahr: Unser Trainer Sergej wurde 60... und ist noch immer für uns da.

Am 20. April feierte unser Trainer Sergej einen runden Geburtstag – Gelegenheit auf die gemeinsame Zeit zurück zublicken. Damals, vor 16 Jahren, stand Sergej plötzlich im Türrahmen der Sporthalle Auf dem Loh, um sich als Trainer anzubieten. Nach einer anfänglichen Skepsis über den "Neuen", gewöhnten sich unsere Turnerinnen schnell an ihn und fingen an, ihn als Hilfestellung zu schätzen. Denn von Sergej profitieren insbesondere die Großen, da Sergej sie sowohl beim Montagstraining, als auch auf Wettkämpfen ganz schön stemmen kann. Zunächst war Sergej jedoch noch in mehreren Vereinen vertreten, doch als er seine Ausbildung als Physiotherapeut absolviert hatte und durch seine längeren Arbeitszeiten nicht mehr in allen Vereinen bleiben konnte, entschied er sich Gott sei Dank für den TVE. Seitdem ist er zu einem festen Bestandteil unserer Leistungsgruppe geworden und auch von seinen Kenntnissen als Physiotherapeut profitieren die Turnerinnen sehr. Bei kleineren Wehwehchen steht Sergej immer mit Rat und Tat zur Seite und auch bei größeren Verletzungen begeben wir uns natürlich nur noch bei Sergej, dem Physiotherapeuten unseres Vertrauens, in Behandlung.

Als Dank für sein jahrelanges Engagement haben die Turnerinnen der Montagsguppe anlässlich seines Ehrentages vorgesorgt. Andrea Trümper bastelte ein tolles Geschenk und Sandra Kernebeck backte einen Kuchen. Zudem sammelten wir Geld, damit sich unser Trainer einen Wunsch erfüllen kann. Mit einem Ständchen ließen wir ihn hochleben, gratulierten zum Geburtstag und überreichten die Geschenke. Sergej freute sich sichtlich und bedankte sich bei allen Turnerinnen.

Für die Zukunft wünschen wir ihm weiterhin alles Gute, viel Gesundheit und Freude sowie ganz viel Erfolg in jeder Hinsicht und hoffen natürlich, dass Sergej uns als Trainer noch lange erhalten bleibt.



Daggi Zedler

tonARTisten zauberten Lächeln in die Gesichter der Zuhörer/-innen.

Bereits im letzten Quartal des vergangenen Jahres wurde eine Anfrage der katholischen Kirchengemeinde St. Engelbert in Hattingen-Niederbonsfeld für die Mitgestaltung eines Gottesdienstes an uns herangetragen. Der Kontakt entstand über eine Chorsängerin, für die St. Engelbert die alte Heimatgemeinde ist und die nach wie vor regelmäßigen Kontakt hierzu pflegt. Neben der Gottesdienstgestaltung wünschte sich die Gemeinde auch noch ein Mini-Konzert nach dem Gottesdienst.



So „reisen“ wir tonARTisten also am Sonntag, 21. Februar 2016, samt E-Piano und Querflöte in das Nachbardorf. Nur wenige Sängerinnen und Sänger kannten diese Kirche von innen. Überrascht und erstaunt betrachteten wir den Innenraum. Die Kirche ist eher klein, besteht im Dachbereich aus alten Holzbalken, die sich über den gesamten Kirchenraum ziehen und ist eher schlicht gehalten. Gedanklich kann man sich gut in alte Dorfzeiten zurückversetzen. Während des Gottesdienstes sangen wir von der Orgelbühne, von der wir einen wunderbaren Blick auf die Gemeinde hatten. Mit den modernen Stücken „Morning has broken“, „Meine Zeit steht in deinen Händen“, „Von allen Seiten umgibst du mich“ und „Bewahre uns Gott“ trugen wir musikalisch zum Messe bei.

Im Anschluss an den Gottesdienst blieben alle Kirchbesucher in ihren Bänken und warteten gespannt auf das, was wohl noch kommen sollte. Während wir tonARTisten unser E-Piano wieder nach unten transportierten und Choraufrstellung bezogen, waren im hinteren Teil der Kirche bereits fleißige Helfer am Werk, die die Besucher mit Sekt, Orangensaft, Wasser und Kaffee in den Kirchenbänken bedienten.

Das Kurzkonzert stand unter dem Motto „Leben“, was mit modernen geistlichen Stücken und auch Pop- und Gospelklassikern umgesetzt wurde. Zwischenmoderationen des Chorleiters erklärten einzelne Stücke und so wurde auch das Publikum herzlich zum Mitklatschen und Mitschnipsen bei den Gospels eingeladen. Besonders schön ist es für uns Chorsängerinnen und -sänger zu sehen, wenn die Zuhörer zunächst aufmerksam lauschen, beobachten was auf der Bühne passiert und plötzlich von der Dynamik der Darbringung überrascht werden. So manchem Zuhörer und mancher Zuhörerin zaubert das ein Erstaunen oder je nach Darbietung Lächeln

ins Gesicht. Und das bekommen wir trotz unserer Anspannung und Aufregung mit und freuen uns darüber sehr!

Zum Abschluss gab es dann auch für uns Sekt und/oder Orangensaft und ein gut gefülltes Spendenkörbchen für die "Chorkostenstelle". Herzlichen Dank dafür!

Und wie geht's nun bei den tonARTisten weiter? Zunächst mal heißt es wieder heftig üben, üben, üben. Neue Stücke müssen einstudiert werden und das Dorf sieht uns auf der Festmeile „Stillleben“ am 12. Juni 2016 auf der Alten Hauptstraße sowie am 26. Juni 2016 bei dem Wandelkonzert an der Burg gemeinsam mit dem Chor Vanful Jumäns. Bis bald, wir sehen uns!

Cornelia Ernst

Einladung zum "Sommer-Wandel-Konzert"

1 Konzert - 2 Chöre - gemeinsam und im Wechsel - auf, an, um und in der Burg Altendorf - Wandeln Sie mit!

Wer kennt noch nicht die tonARTisten, den Chor des TVE Burgaltendorf unter der Leitung von Ludger Köller und Vanful Jumäns, den Chor unter der Leitung von Martin Hohendahl? Dann wird es höchste Zeit! Vielleicht sind Sie aber auch schon ein Fan und haben das eine oder andere Konzert gehört. Nun haben Sie auf alle Fälle die einmalige Gelegenheit, anlässlich der 850 Jahre Burgaltendorf, beide Chöre gemeinsam zu erleben bei einem abwechslungsreichen Konzert zum Zuhören und Mitsingen rund um und in der Burg Altendorf. Das sollten Sie sich nicht entgehen lassen, denn das gibt es so schnell nicht wieder. Termin ist der 26. Juni 2016, Start um 15.00 h Ende um 17.00 h. Zwei Burgaltendorfer Chöre freuen sich auf Sie!



Mirbach



Wohnraum- & Objektausbau



Innenausbau - von der Beratung bis zur Montage

Fertigparkett-, Dielen- und Laminatböden, Tischlerarbeiten,
Möbelanfertigungen nach Maß, Wand- und Deckenverkleidungen,
Haus- und Zimmertüren, Akustik- und Trockenbau

Tel. 0201 / 57 18 23 57

www.mirbach-innenausbau.de . info@mirbach-innenausbau.de

**Einladung Für "Alte Hasen und Junge Hüpfer":
Der Onkolauf im Gruga Park am 17.09.2016;
TVE-Mitglieder laufen für das Leben, der TVE übernimmt die
Startgelder zu Gunsten der Essener Krebshilfe**

Ab sofort könnt ihr euch für den diesjährigen Onkolauf anmelden! Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist für den TVE wie immer eine Selbstverständlichkeit. Und als Teilnehmer/-in brauchen wir dich!

Seit 2003 findet der gemeinnützige Lauf zu Gunsten der Essener Krebshilfe und -beratung nun statt. Seit Jahren hat sich der TVE die Aufgabe gestellt, als teilnehmerstärkster Verein aufzutreten und auch dieses Jahr wollen wir wieder dreistellig antreten und somit für ein deutliches Plus auf dem Spendenkonto sorgen: Der Verein übernimmt dabei die Startgebühren aber laufen musst DU!

Ist aber nicht so schlimm, da es nicht um Geschwindigkeit, sondern um das Dabeisein geht. Man darf walken (auch mit Stöcken) oder rennen; Minimum für Erwachsene sind 2,5 km es dürfen aber auch mehr sein (nach eigener Lust und Laune).

Los geht es am Samstag um 11.00 h für die (Nordic) Walker, hier kann die Anzahl der 2,5 km-Runden (bis max. 13.00 h) frei gewählt werden.

Ab 13.30 h starten die Bambini auf der 300 m Strecke:

- Um 13.30 h der Jahrgang 2010,
- Um 13.35 h der Jahrgang 2011,
- Um 13.40 h der Jahrgang 2012,
- Um 13.45 h der Jahrgang 2013,
- Um 13.50 h der Jahrgang 2014.

Um 15.00 h geht es dann für die Schülerinnen der Jahrgänge 2005 bis 2009 auf die 1 km-Distanz; Es folgen um 15.15. h die „jungen Männer“ der Jahrgänge 2005 bis 2009, um 15.30 h die Jahrgänge 2001 bis 2004 (w. und m. gemeinsam).
Um 16.30 h beginnt der Jedermannlauf über 2,5 km und
Um 17.00 h der Hauptlauf mit 5 km.

Die Anmeldeformalitäten (und Kosten) übernimmt der TVE für seine Mitglieder; ihr müsst euch nur bis zum 31.08.2016 formlos, gerne auch über den Anmelde-service (www.tve-burgaltendorf.de > Anmeldungen/Anträge online) bei uns melden.

Bitte den Termin auch in euren Kalender eintragen und nicht vergessen: Wir zahlen gerne,.. aber nicht für Leute, die dann am Veranstaltungstag nicht erscheinen! Bitte denkt daran, dass ihr den Eintritt in die Gruga zahlen müsst (an dem Tag auf 1,50 € vergünstigt). Natürlich möchten wir euch möglichst in unserem Vereinstrikot sehen; wer noch keines hat, kann dieses für subventionierte 16 € im AKTIV PUNKT erwerben (Bitte nicht erst am letzten Tag!).

Georg Spengler

20 Jahre Wassergymnastik im TVE

Im April 2016 feierte die Wassergymnastikgruppe, die Kampfschwimmer, bestehend aus 20 Frauen und Männern im flotten Alter zwischen 70 und 92 Jahren, ihr 20 jähriges Bestehen.

Im April 1996 begann Sigrid Reikat mit einer Gruppe von 15 Teilnehmern mit der Wassergymnastik, einer im TVE bis dahin noch nicht betriebenen Sportart. Mit viel Freude und Elan ging diese neue Gruppe an die Arbeit. Nach den Übungsstunden traf man sich beim "Burgfreund" zum gemütlichen Beisammensein, eine Gewohnheit, die sich über die gesamten 20 Jahre auch noch heute großer Beliebtheit erfreut und gepflegt wird. So kann auch die Geselligkeit ein Ansporn für den Sport sein.

2006 erfolgt in der Gruppenleitung ein Stabwechsel. Sigrid übergab die Gruppe an Monika Krieg, die bis zum Jahre 2015 mit viel Engagement, Freude und auch Erfolg die Kampfschwimmer zusammenhielt. Dir, liebe Sigrid, an dieser Stelle nochmals herzlichen Dank für Deine Tätigkeit. Gerade in der Zeit von Monikas Leitung mussten wir leider allzu oft erleben, dass das Bad wegen Reparaturarbeiten geschlossen war. Die ständigen Durchsagen wegen derartiger Vorkommnisse gingen uns allen ganz schön an die Nerven. Aber gerade in dieser etwas schwierigen Situation hat Monika es immer wieder geschafft durch Trockengymnastik die Gruppe zusammenzuhalten. Inzwischen ist das Becken wieder in Ordnung und wir können im wohltemperierten Wasser unseren Sport ausüben.



Im Herbst 2015 gab es dann nochmals einen Wechsel. Monika musste aus familiären Gründen ihren Posten als Übungsleiterin aufgeben und Stephan Semmerling übernahm diese Aufgabe. Auch Dir, liebe Monika, sei an dieser Stelle nochmals für Deinen tollen Einsatz bei Sport und Geselligkeit recht herzlich gedankt. Unter Stephans Leitung, kräftig unterstützt von Monika, strebt nun die Gruppe das 25 jährige Bestehen an. Welche Bedeutung die Wassergymnastik im TVE Betrieb erreicht hat, mag daraus abzuleiten sein, dass sich im Laufe der Jahre viele weitere Gruppen diesem Sport widmen.

Einladung und Ausschreibung

TVE-Ski-Urlaub in Obertauern vom 01. bis 08.04.2017

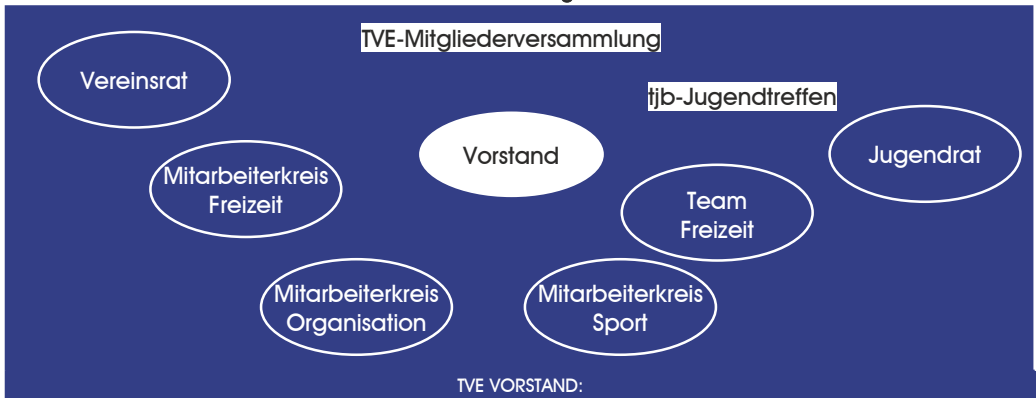


In der Woche vor den Osterferien, vom 1. bis 8. April 2017, plant der TVE ein besonderes Highlight: eine Woche Ski-Urlaub in OBERTAUERN (<http://www.ski-obertauern.at/obertauern1.htm>) im Salzburger Land, auf 1.741 m und auf der Sonnenseite der Berge. Hohe Schneesicherheit und beste Schneequalität aufgrund der idealen Höhenlage von 1.630 m bis 2.313 m. Mit einer Gruppe von etwa 20 Personen wohnen wir in einem Apartment-Haus gleich an der Piste in unmittelbarer Nähe des Österreichischen Olympiastützpunktes. Ski alpin gibt es auf Wunsch in betreuten Gruppen je nach Fahrkönnen (absolute Anfänger sollten die Skischule besuchen), Langlaufpisten starten ebenfalls am Haus. Neben Sauna, Gruppenraum und Nacht-Skilaufen ist auch der Ortskern fußläufig zu erreichen. Auf der berühmten Tauernrunde (<http://www.netzathleten.de/lifestyle/reise-freizeit/item/4098-beruehmte-skitouren-die-tauernrunde>) umrundet man Obertauern im oder gegen den Uhrzeigersinn. Mit 26 - wirklich immer freien - Liften, über 100 km präparierter Piste und zahllosen Freeride-Strecken ist für jeden etwas dabei. Eigene Anreise (evtl. in Fahrgemeinschaften) und Verpflegung, Kosten circa 500 € incl. Ski-Pass, Unterbringung in vierer bis sechser Apartments (je mit eigener Küche und Wohnraum).

Bei Interesse oder Nachfragen meldet euch bitte per Mail bis spätestens zum 15.06.2016 per eMail (sport@tve-burgaltendorf.de) oder im AKTIV PUNKT, damit wir planen können. Ein Interessententreffen findet statt am Mittwoch, den 15. Juni 2016 um 19:00 h im AKTIV PUNKT, Holteyer Straße.

Liebe Grüße Lolita Lassak

Aufbau des TVE Burgaltendorf



TVE VORSTAND:

Spengler, Eckhard Spengler, Gerhard Spengler, Christiane Semmerling, Stephan Kernebeck, Ursula Schäfer, Marc Spengler, Monika Spengler, Eduard Kambeck, Brigitte	Vorsitzender Geschäftsführer Organisationsleiterin Sportleiter Sportleiterin Jugendleiter Freizeitleiterin Ehrenvorsitzender Seniorenreferent/-in	eckspengler@t-online.de gerhard.spengler@yahoo.de christiane@spenglers.eu stephan.semmerling@gmail.com fam.kernebeck@web.de marcschaefer1@web.de monika.spengler@yahoo.de b.kambeck@t-online.de
--	---	--

MITARBEITERKREIS ORGANISATION:

Spengler, Gerhard Spengler, Christiane Semmerling, Stephan Spengler, Norbert Breuer, Ulrike Spengler, Monika Stahl, Monika Böse, Peter	Organisation & Führung Organisation Leitung AKTIV PUNKT Mitgliederverwaltung Finanzbuchhaltung Innenarchitektur Medienreferentin Handwerk / Technik	gerhard.spengler@yahoo.de christiane@spenglers.eu stephan.semmerling@gmail.com norbert.spengler@arcor.de hans-josef.breuer@gmx.de monika.spengler@yahoo.de monistahl@gmx.de aupboese@arcor.de
---	--	--

MITARBEITERKREIS SPORT (Abteilungsleiter/-innen):

Semmerling, Stephan Kernebeck, Ursula Dörendahl, Andrea Dumm, Sylvia Schrade, Heide Werth, Berthold Schäfer, Marc Spengler, Georg Enigk, Gerda Stoßberg, Rosemarie	Leitung Sportbetrieb, Leiter AKTIV PUNKT, Kraftgerätraining, Herzsport, Kursbetrieb Leitung Sportbetrieb Kinder- & Jugend-Turnen Leistungs- & Rhönrad-Turnen Eltern / Kind-Turnen Kampfkunst Badminton Laufsport / Leichtathletik Gymnastik für Frauen Sport 60plus	stephan.semmerling@gmail.com fam.kernebeck@web.de andrea-sport@web.de sylviaadumm@yahoo.de c.h.schrade@web.de bertholdwerth@arcor.de marcschaefer1@web.de sport@spenglers.eu gerda@enigk.de
---	---	---

VEREINSRAT:	JUGENDRAT:	PROJEKT-TEAM 60plus / Veranstaltungen:	TonARTisten, Chor im TVE Burgaltendorf
--------------------	-------------------	---	---

Züchner, Marcel / Stemmer, Willi / Beckmann-Schlöns, Annelotte / Schmid, Sigrid / Schmittgen, Helga / Haselhoff, Annemarie / Virnich, Gerlinde / Klenzan, Sigrid / Pörschke, Anton / Send, Heinz / Hassmann, Sigrid / Brauksiepe, Hans-Joachim / Funken, Inken- Renée / Heuer, Monika / Sattur, Franz / Hanhardt, Elvira	Diesner, Sophie / Geile, Andreas / Knop, Niklas / Kotzur, Katja / Parvin, Sam / Meier, Julian / Petrat, Florian / Reikat, Dylan / Rösen, Demian / Rudl, Leonie / Rudolph, Celine / Schlechter, Johanna / Stratmann, Ben / Teichmann, Moritz / Urbaniak, Luca / Weierstahl, Kira / Weimann, Sören / Wittek, Kai / Zimmermann, Christian	Blum, Heiner Busch, Hans Löbbert, Ilona Vienken, Dierk Virnich, Dorothee Wegerhoff, Dieter	Chorleiter: Ludger Köller Chorsprecherin: Inken-Renée Funken stellv. Chorsprecherin: Monika Stahl Notenbeauftragte: Elke Hansch / Heike Hoffmann
---	--	---	--

Beitragsregelungen (Stand: 01.01.2016)

Der TVE erhebt:

1. eine Aufnahmegebühr (einmalig bei der Aufnahme in den Verein)
2. eine Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr
3. einen Vereinsbeitrag (für die Vereinsmitgliedschaft)
4. einen Abteilungsbeitrag (zusätzlich zum Vereinsbeitrag) für die Sportangebote
 - LEISTUNGS-Turnen - Laufsport - Kraftgerätrtraining - Judo
 - Rhönradtturnen - Badminton - Reha-Sport - Chor
5. einen „Überweiserkosten-Zuschlag“ für Mitglieder ohne SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung)
6. Kursgebühren für Sportangebote, die in Kursform angeboten werden

Welche Beitragsart?	Wann?	Wieviel? (einmalig)
Aufnahmegebühr:	Neumitglieder, unabhängig v. Alter u. Beitragsart	8,00 €
Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr: Allen Interessenten/Interessentinnen (Ausnahme: Eltern/Kind-Turnen, Kraftgerätrtraining, Kursprogramm) wird die Möglichkeit eingeräumt, das Vereinsangebot bis zu einem Monat kostenlos auszuprobieren. Zum 01. des darauf folgenden Monats wird bei weiterer Nutzung von Vereinsangeboten die Mitgliedschaft im TVE Burgaltendorf - durch das Stellen eines Aufnahmeantrags - erforderlich. Für die Nutzung des Sportangebots nach Ablauf des Probemonats wird für die Zeit ohne Mitgliedschaft eine „Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr“ in Rechnung gestellt. Sie beträgt das Zweifache des ansonsten anfallenden Beitrags.		
Welche Beitragsart?	Wann?	Wieviel? (Monatlich)
Vereinsbeitrag: Einzelbeitrag		
„Junge-Leute-Beitrag“	Mitglieder im Alter von 0 bis 24 Jahre	5,25 €
Einzelbeitrag „Erwachsene ab 25 J.“	Erwachsene ab 25 Jahre	5,75 €
Kurzzeitmitgliedsbeitrag	nur möglich f. Teilnehmer/-innen Kraftgerätrtraining	6,00 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen spez. Voraussetzungen (z.B. Wohnsitz außerhalb von NW, Wohnsitz im Alten- oder Pflegeheim) kann vom Vorstand der „Förderbeitrag“ gewährt werden	3,50 €
Beitragsfrei	Mitglieder, die das 100. Lebensjahr erreicht haben	0,00 €
Vereinsbeitrag: Familienbeitrag		
Mehrere Vereinsmitglieder aus einer Familie (Für jeden Familienangehörigen, der TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.)	Voraussetzung für die Anwendung des Familienbeitrags ist die TVE-Mitgliedschaft von mindestens 2 Personen (Mann, Frau, Kind(er) unter 21 J.) aus einer Familie	2 Mitglieder einer Familie: 10,00 € Für jedes weitere Mitglied: 2,50 € zusätzlich
Vereinsbeitrag: Obergrenzenregelung (nur auf Antrag hin)	Diese Beitragsart umfasst die Teilnahmeberechtigung aller TVE-Mitglieder innerhalb einer Familie (Eltern sowie Kinder bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres) an allen Sportangeboten des TVE mit Ausnahme von Kursen, Workshops u.ä., Kraftgerätrtraining, Herzsport, Chor, Aufnahmegebühr. Diese Beitragsart wird nicht rückwirkend und nicht monatlich anteilig gewährt.	160,00 € pro HalbJ.
Abteilungs-/Gruppenbeiträge (zusätzlich zum Vereinsbeitrag):		
Teilnehmer der Sportangebote:	unabhängig vom Alter	
- Leistungsturnen		7,00 €
- Rhönradt-Turnen		5,00 €
- Judo	Mitglieder im Alter bis 24 Jahre: Mitglieder im Alter ab 25 Jahre: (Pass- und Sichtmarkengebühren inklusive, Wettkampf- und Gürtelprüfungsgebühren exklusive)	7,00 € 10,00 €
- Badminton	(Limitiertes Ballbudget inklusive)	7,50 €
- Laufsport		2,00 €
- Chor „tonARTisten“	Mitglieder im Alter bis 24 Jahre: Mitglieder im Alter ab 25 Jahre:	3,00 € 8,00 €

Welche Beitragsart?	Wann?	Wieviel? (monatlich)
- Kraftgerätetraining - Kraftgerätetraining: Sonderbeitrag	ab 16. Jahre 16 bis 24jährige mit eingeschränkter Trainingszeit: MO-FR 18-22 h, SA 12-18 h (gilt nicht in Schulferien)	24,00 € 15,00 €
REHA-Sport: - Herzsport (bei KV-Zuschussfähigkeit) - Herzsport (ohne KV-Zuschussfähigkeit) - Sport in der Krebsnachsorge	unabhängig vom Alter wird in Kursform angeboten	3,75 € 10,00 € s. Kursprogramm
Kursgebühr zusätzl. für Angebote in Kursform	unabhängig vom Alter	s. Kursprogramm
Überweiserkosten-Zuschlag wird erhoben, wenn kein/e SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung) vorliegt	unabhängig vom Alter	3,00 € (Jahr)

Hinweise:

Umstellungen der Beitragsart wg. der Erreichung von Altersgrenzen erfolgen erst zum Beginn des nachfolgenden Halbjahres. Ein Austritt kann nur zum Jahresende (31.12.) und nur schriftlich erfolgen. Beiträge sind bis zum Datum der Beendigung der Mitgliedschaft - unabhängig vom Zeitpunkt der Austritts-Erklärung - zu zahlen.

Kurzzeitmitglieder können den Austritt zum 30.06. und 31.12. eines jeden Jahres schriftlich oder mündlich zur Niederschrift im TVE-Büro erklären.

Die Beendigung der ABTEILUNGSzugehörigkeit kann - unabhängig von der VEREINSmitgliedschaft - zum 30.06. und 31.12. eines jeden Jahres schriftlich oder mündlich zur Niederschrift im TVE-Büro erfolgen.

Der gesamte Jahresbeitrag ist, soweit kein SEPA-Lastschriftmandat/keine Einzugsermächtigung erteilt wurde, jährlich zum 15. April fällig.

Die durch ein Mahnverfahren entstehenden Kosten gehen zu Lasten des/der Säumigen, ebenso Bankrückbelastungsgebühren, die das Mitglied verursacht hat.

Der Einzug von Forderungen (Mitgliedsbeiträge u. Gebühren; Eigenleistungen für Sportkleidung, für die Teilnahme an Freizeitaktivitäten, Wettkämpfen und Ähnlichem) erfolgt ab 2014 im Europäischen SEPA-Basis-Lastschriftverfahren, und zwar terminlich

- am 1. März die Vereins- und Abteilungsbeiträge für das erste Halbjahr des Jahres (für Mitglieder, die nach dem 1. März d.J. aufgenommen wurden, am 30.06. („Nachzüglerbeitragseinzug“)
- am 1. September die Vereins- und Abteilungsbeiträge für das zweite Halbjahr des Jahres (für Mitglieder, die nach dem 1. September d.J. aufgenommen wurden, am 27.12. („Nachzüglerbeitragseinzug“)
- am 1. April die Kursgebühren für die Kurse des ersten Halbjahres
- am 1. Oktober die Kursgebühren für die Kurse des zweiten Halbjahres

monatlich am 15. der Abteilungsbeitrag „Kraftgerätetraining“ und der Kurzzeitmitgliedsbeitrag.

Ist der Einzugstermin kein Geschäftstag, erfolgt der Einzug am nächst folgenden Geschäftstag. Die Mitglieds-Nr. gilt im SEPA-Basis-Lastschriftverfahren als Mandatsreferenz. Gläubiger-Identifikations-Nr. des TVE Burgaltendorf: DE19TVE00000031443

Informationspflicht des Mitglieds:

Ist das Mitglied nicht selbst Zahler/-in von Forderungen des Vereins, sondern z.B. ein Elternteil oder der/die Ehepartner/-in ist Kontoinhaber/-in des im SEPA-Lastschriftmandat/in der Einzugsermächtigung angegebenen Kontos, hat das Mitglied die Pflicht, den/die Zahler/-in über anstehende Lastschrifteinzüge zu informieren.

Bankverbindung: IBAN: DE69360604880200020700 BIC: GENODEM1GBE (Geno Bank Essen)

Steckbrief des TVE Burgaltendorf

Gründung/ Vereinsregister

Der TVE wurde am 10. März 1901 gegründet und ist unter der Nr. 282 beim Amtsgericht Essen - Steele eingetragen.

TVE-Jugend

Die „TVE-Jugend“ ist die eigenständige Kinder- und Jugendorganisation des TVE. Zu ihr gehören automatisch alle Mitglieder bis zur Vollendung d. 18. Lebensjahres. Die „TVE-Jugend“ ist gleichermaßen Sport- u. Jugendorganisation.

Verfassung

Die Vereinssatzung und die gesetzlichen Vorschriften des Vereinsrechts bilden die Verfassung des TVE.

Gesetzliche Vertreter

Den Vorstand im Sinne des § 26 II Bürgerliches Gesetzbuch (BGB), also die gesetzliche Vertretung, bilden der/die Vorsitzende (Eckhard Spengler), der/die Geschäftsführer/-in (Gerhard Spengler), der/die Organisationsleiter/-in (Christiane Spengler), sowie der/die von der Mitgliederversammlung gewählte Sportleiter (Stephan Semmerling).

Kenn-Nummern

Vereinsregister Amtsgericht Steele	20282	Landessportbund NRW, Essener Sportbund	1003172
Finanzamt Essen-Ost	111/5781/0629	Essener Sängerkreis	191511000
Deutsches Jugendherbergswerk	9670985	Rheinischer Turnerbund	1107008
GEMA	421581	Badminton-Landesverband NW e.V.	473
Sporthilfe e.V.	1003172	Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.	4001006

Voilà, das TVE-Sportangebot

27.05.2016

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W.-Tag	Uhrzeit	Organis. Mitarbeiter/-innen (max.3.Namen)	
202 "Turnen & Spiel für Kinder"							
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	15:00 - 16:00	Zimmermann	
+ Schwimmen	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bod Holteyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:00	Zimmermann	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	1*mo.	16:15 - 17:15	Zimmermann	
+ Schwimmen	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bod Holteyer Str.	1*mo.	17:15 - 18:15	Zimmermann	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	1. - 4. Schuljahr	Th Holteyer Str.	2*di.	16:00 - 17:00	Dörendahl	
+ Schwimmen	Jungen u. Mädchen	1. - 4. Schuljahr	Bod Holteyer Str.	2*di.	17:00 - 18:00	Dörendahl	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:00	Kernebeck	
+ Schwimmen	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bod Holteyer Str.	5*fr.	17:00 - 18:00	Kernebeck	
Geräturnen	Jungen u. Mädchen	Vorsch.a. - 4. Schulj.	Sh Auf dem Loh	--R	17:00 - 18:30	Kernebeck	
Sportmix	Jungen u. Mädchen	4 bis 6 J.	Sh Auf dem Loh	--R	17:00 - 18:00	20235 Balbach	
203 "Leistungs- und Rhythmturnen"							
Leistungsturnen*	Mädchen	von 5 bis 10 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	15:45 - 17:30	20301 Dumm	
Leistungsturnen*	weibl. Mitgl.	ab 11 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	16:30 - 18:30	20302 Dumm	
Leistungsturnen*	weibl. Mitgl.	ab 11 J. o. nach Absp	Sh Auf dem Loh	LM-	16:30 - 18:30	20303 Dumm	
Leistungsturnen*	weibl. Mitgl.	ab 14 J. nach Abspr.	Sh Auf dem Loh	LM-	18:45 - 20:15	20304 Rakov	
Rhythmturnen A*	männl.+weibl. Mitgl.	ab ca. 10 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	18:30 - 20:00	20309 Kernebeck	
Rhythmturnen B (Fortgesc	männl.+weibl. Mitgl.	ab ca. 10 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	19:45 - 21:15	20310 Schönmeier	
Rhythmturnen*	Übungsleiter		Sh Auf dem Loh	LM-	18:45 - 20:15	20311 (ohne Leitung)	
Rhythmturnen*	Übungsleiter		Sh Auf dem Loh	LM-	4*ob.	21:00 - 21:45	20312 (ohne Leitung)
206 "Eltern/ Kind-Turnen"							
Eltern/ Kind-Turnen C*	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	16:00 - 17:00	206C Kernebeck	
Eltern/ Kind-Turnen D*	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	16:00 - 17:00	206D Schrade	
Eltern/ Kind-Turnen E*	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	15:30 - 17:00	206E Spengler	
Eltern/ Kind-Turnen F*	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	17:00 - 18:00	206F Schrade	
208 "Judo"							
Judo Gr. A1*	Jungen u. Mädchen	4 - 10 Jahre	Th Holteyer Str.	3*mi.	16:00 - 17:30	20801 Werth	
Judo Gr. A2*	Jungen u. Mädchen	4 - 10 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	15:30 - 17:00	20802 Werth	
Judo Gr. B1*	männl.+weibl. Mitgl.	ab 10 J. u. Erwachs.	Th Holteyer Str.	3*mi.	17:30 - 19:00	20803 Werth	
Judo Gr. B2*	männl.+weibl. Mitgl.	ab 10 J. u. Erwachs.	Th Holteyer Str.	5*fr.	17:00 - 19:00	20804 Werth	
209 "Badminton"							
Badminton*	Jungen u. Mädchen	7 - 12 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	17:00 - 18:30	20901 Schäfer	
Badminton*	Jungen u. Mädchen	7 - 12 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	18:00 - 20:00	20902 Schäfer	
Badminton*	Jungen u. Mädchen	13 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	18:30 - 20:00	20903 Schäfer	
Badminton*	Jungen u. Mädchen	13 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	18:30 - 20:00	20904 Schäfer	
Badminton*	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	20:00 - 21:45	20910 (ohne Leitung)	
Badminton*	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	20:00 - 21:45	20911 (ohne Leitung)	
212 "Parkour-Sport"							
Parkour	Jungen u. Mädchen	ab 13 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	1*mo.	17:00 - 18:45	21201 Schwarz
213 "Ballsport"							
Turnen & Spiel	Budniks						
+ Schwimmen	Kernebeck						
Turnen & Spiel	Budniks						
+ Schwimmen	Budniks						
Turnen & Spiel	Malburg						
+ Schwimmen	Laszak						
Turnen & Spiel	Budniks						
+ Schwimmen	Laszak						
Geräturnen	Budniks						
Sportmix	Budniks						
Leistungsturnen*	Weierstahl						
Leistungsturnen*	Zedler						
Leistungsturnen*	Zedler						
Leistungsturnen*	Zedler						
Rhythmturnen A*	Schönmeier						
Rhythmturnen B (Fortgesc	Traummann						
Rhythmturnen*							
Rhythmturnen*							
Eltern/ Kind-Turnen C*	Hegler						
Eltern/ Kind-Turnen D*	Balbach						
Eltern/ Kind-Turnen E*	Hegler						
Eltern/ Kind-Turnen F*							
Judo Gr. A1*	Kaufmann						
Judo Gr. A2*	Kaufmann						
Judo Gr. B1*							
Judo Gr. B2*							
209 "Badminton"							
Badminton*	Gedner						
Badminton*	Balbach						
Badminton*	Gedner						
Badminton*	Gedner						

* = nicht aufnahmefähig * = Anmeldung konkret für diese Sportgruppe/Ableitung ist erforderlich. # = Angebot wird z.Zt. nicht gegeben. L=linkes Dreifels, M=mittleres Dreifels, R=rechtes Dreifels

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W.-Tag	Uhrzeit	OrgaNr.	Mitarbeiter/-Innen (max.3 Namen)
Ballsport	Jungen	15 - 20 Jahre	Th Holteyer Str.	1*mo.	17:15 - 18:45	21301	Oertgen
Ballsport light	Männer	ab 18 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	19:00 - 20:00	21305	Riemenschneider
Ballsport	Männer	ab ca. 30 Jahre	Sh Auf dem Loh	4*do.	19:30 - 20:45	21306	Semmelling
214 'Rad-Sport'	Männer u. Frauen	ab ca. 35 Jahre	TP: AKTIV PUNKT	4*do.	18:30 - 20:30	21401	Spengler
215 'Laufsport und Leichtathletik'							
Sportf. Rad-/taurafahren							
Laufsport, Termin A *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschiedene	2*di.	18:15 - 19:30	215A	Spengler
Laufsport, Termin B *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: AKTIV PUNKT	3*mi.	09:30 - 10:30	215B	Marquäß
Laufsport, Termin D *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Genossensch	6*sa.	09:30 - 10:30	215D	Spengler
Laufsport, Termin E *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Marktplatz	3*mi.	19:30 - 20:30	215E	Spengler
Laufsport, Termin F *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Marktplatz	4*do.	18:00 - 19:15	215F	Spengler
Laufsport, Termin G *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschiedene	3*mi.	18:15 - 19:30	215G	Enlig
216 'Fitnesstraining für Männer'							
Fitnesstraining	Männer	ab ca. 40 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	20:00 - 21:30	21602	Kolligs
Fit ab 40	Männer	ca. 40 - 60 Jahre	Sh Auf dem Loh	1*mo.	20:15 - 21:30	21603	Semmelling
217 'Fitnesstraining für Frauen'							
Fit ab 30	Frauen	ab ca. 30 Jahre	Sh Auf dem Loh	1*mo.	18:45 - 20:15	21701	Enlig
Gymnastik G	Frauen	ab ca. 40 Jahre	Th Holteyer Str.	1*mo.	20:15 - 21:45	21702	Grund
Gymnastik M	Frauen	ab ca. 40 Jahre	Sh Auf dem Loh	2*di.	20:00 - 21:30	21704	Marquäß
218 'Gymnastik & Spiel 60plus'							
Gymnastik D	Frauen	ab ca. 60 Jahre	Th Holteyer Str.	4*do.	15:00 - 16:30	21801	Stobberg
Gymnastik E	Frauen	ab ca. 60 Jahre	Sh Auf dem Loh	4*do.	17:00 - 18:15	21802	Stobberg
Gymnastik & Spiel F	Männer	ab ca. 60 Jahre	Th Holteyer Str.	1*mo.	18:45 - 20:15	21810	Traulmann
Sitzgymnastik G	Männer u. Frauen	ab ca. 60 Jahre	AKTIV PUNKT: Sport	4*do.	16:00 - 17:00	21812	Zimmermann
Fit im vierten Viertel	Männer u. Frauen	ab ca. 75 Jahre	AKTIV PUNKT: Sp.r.	2*di.	16:00 - 17:00	21830	Spengler
Wassergymnastik A *	Frauen	ab ca. 60 Jahre	Bad Holteyer Str.	4*do.	16:30 - 17:15	218A	Säckel
Wassergymnastik B *	Männer u. Frauen	ab ca. 60 Jahre	Bad Holteyer Str.	1*mo.	18:30 - 19:15	218B	Semmelling
Wassergymnastik C *	Frauen	ab ca. 60 Jahre	Bad Holteyer Str.	4*do.	17:30 - 18:15	218C	Säckel
Wassergymnastik D *	Männer u. Frauen	ab ca. 60 Jahre	Bad Holteyer Str.	5*fr.	18:30 - 19:15	218D	Semmelling
Wassergymn.E, z.Zi.storniert	Männer u. Frauen	ab ca. 60 Jahre	Bad Holteyer Str.	4*do.	18:30 - 19:15	218E	Säckel
219 'REHA-Sport'							
Herzsport A *	Männer u. Frauen	unabhängig	AKTIV PUNKT: Sp.r.	2*di.	18:00 - 19:00	21901	Gwosdz
Herzsport B *	Männer u. Frauen	unabhängig	Sh Auf dem Loh	4*do.	18:30 - 19:30	21902	Gwosdz
Sport i.d. Krebsnachsozorge	Männer u. Frauen	unabhängig	AKTIV PUNKT	2*di.	17:00 - 18:00	21905	Spengler
							Shvamurty o. Lütfgens Loth-Hardeggen

TVE-Terminkalender

(stets aktuell im internet unter www.tve-burgaltendorf.de)

DATUM	ZEIT	ORT	MASSNAHME
04.06.2016	13.00-14.00 h	Plankstr.	Auftritt der tonARTisten vor der ESPO-Mitgliederversammlung und zu Beginn d. Eröffnung d. neuen "Haus des Essener Sports"
07.06.2016	18.00 h	TP: AKTIV PUNKT	50plus-Radeltour mit Einkehr: "Burgaltendorf-Kupferdreh Steele und zurück" (Ausweichtermin: 14.06.2016)
07.06.2016	TZ: 08.30 h	TP: HSt. Burgruine	60plus-Ausflug nach Langenberg und Neviges
07.06.2016			Das Planungsteam 60plus-Freizeitaktivitäten wird 10 Jahre alt
12.06.2016	ganztägig	E.-Burgaltendorf, Alte Hauptstr.	"StillLeben" zum Dorfjubiläum 850 Jahre Burgaltendorf
15.06.2016	19.00 h	AKTIV PUNKT, Bespr.-R.	Interessenten-Treffen für den TVE-Ski-Urlaub vom 01.04. Bis 08.04.2017 in Oberauern
17.06.2016-26.06.2016	ganztägig	Sh Auf dem Loh	Die Sh Auf dem Loh steht wg. eines inklusiven Musicals der Grundschule / Comeniuschule f. d. TVE nicht zur Verfügung
21.06.2016	19.30 h	TP: Holteyer Str./ Alter Bahnhof	Abnahme der Walking/Nordic Walking-Disziplin für das Dt. Sportabzeichen (Ausweichtermin: 15.07.2016)
21.06.2016	15.45 h/17.00 h	Sportplatz Holteyer Str.	Abnahme der Leichtathletik-Disziplinen des Dt. Sportabzeichens für Kinder der Gruppe "Leistungsturnen" / für die Gruppe "Gerätturnen"
23.06.2016	TZ: 08.50 h	TP: HSt. Kirche	60plus-Frauengymnastikgruppe D geht auf Wanderschaft: "Wasserroute Teil 2"
26.06.2016	15.00-17.00 h	rund im die Burg	Sommer-Wandel-Konzert - Gemeinsames Konzert von tonARTisten und Vanful Jumäns
27.06.2016-28.06.2016	ganztägig	Sh auf dem Loh	Die Sh Auf dem Loh steht wegen einer Schulentlassungsfeier für den TVE nicht zur Verfügung
27.06.2016	18.30 h	Sportplatz Holteyer Str.	Abnahme Leichtathletik Deutsches Sportabzeichen
28.06.2016	18.30 h	Sportplatz Holteyer Str.	Abnahme Leichtathletik Deutsches Sportabzeichen
28.06.2016	15.45 h/17.00 h	Sportplatz Holteyer Str.	Abnahme der Leichtathletik-Disziplinen des Dt. Sportabzeichens für Kinder der Gruppe "Leistungsturnen" / für die Gruppe "Gerätturnen"
29.06.2016	17.00-18.30 h	AKTIV PUNKT, Komm.-R.	Gemütliches Zusammensein zum Abschluss des Bambini-Schwimmkurses von Uschi & Andrea
03.07.2016	TZ: 10.00 h	TP: AKTIV PUNKT	TVE-Sommerwanderung Neviges u. Langenberg
06.07.2016	TZ: 08.00 h	TP: HSt. Burgruine	60plus-Besuch des Skulpturenparks in Wuppertal
11.07.2016-23.08.2016			NRW-Sommerferien 2016 (ggf. angrenzende Wochenenden incl.)
11.07.2016	18.00-19.00 h	Rasenplatz Holteyer Str.	Sommerferien-Outdoor-Fitnessstraining
14.07.2016	TZ: 08.00 h	TP: Marktplatz	60plus-Frauengymnastikgruppen D+E sowie die Gruppe SitzGymnastik: "Eifel-Ahrtal mit Bus und Vulkan-Express"
19.07.2016	18.00-19.00 h	Rasenplatz Holteyer Str.	Sommerferien-Outdoor-Fitnessstraining
23.07.2016	TZ: 10.00 h	TP: AKTIV PUNKT	50plus-Radeltour "Vesper-Tour" (Ausweichtermin: 30.07.2016)
27.07.2016	18.00-19.00 h	Rasenplatz Holteyer Str.	Sommerferien-Outdoor-Fitnessstraining
04.08.2016	18.00-19.00 h	Rasenplatz Holteyer Str.	Sommerferien-Outdoor-Fitnessstraining
06.08.2016	13.00 h	TP: Marktplatz	50plus-Radeltour mit Einkehr: "Drei-Städte-Tour", (Ausweichtermin: 13.08.2016)
12.08.2016	18.00-19.00 h	Rasenplatz Holteyer Str.	Sommerferien-Outdoor-Fitnessstraining
15.08.2016			Redaktionsschluss Wurfspiess 146 / September 2016
16.08.2016-19.08.2016			60plus-Mini-Kreuzfahrt nach Oslo
22.08.2016	18.00-19.00 h	Rasenplatz Holteyer Str.	Sommerferien-Outdoor-Fitnessstraining
27.08.2016	14.00-18.00 h	Sh auf dem Loh	im Rahmen des Dorfjubiläums: Rhönradturnen ausprobieren im TVE Burgaltendorf (14.00 - 16.00 h bis 15 Jahre, 16,00 - 18.00 h ab 15 J. Und Erwachsene)
05.09.2016	ab 18.30 h	Sportplatz Holteyer Str.	Abnahme Leichtathletik Deutsches Sportabzeichen
05.09.2016	18.30 h	Sportplatz Holteyer Str.	Abnahme Leichtathletik Deutsches Sportabzeichen
06.09.2016	10.00 h	TP: Marktplatz	50plus-Radeltour mit Einkehr: "Uni Viertel - Krupp Quartier - Borbeck" (Ausweichtermin: 13.09.2016)
06.09.2016	TZ: 07.45 h	TP: HSt. Burgruine	60plus-Besichtigung Blaudruckerei Kentrup Nottfuhn
17.09.2016	ganztägig	Gruga Park	Onkolaut

Wir tun **alles** für besseres

Hören und Sehen



Augenoptik | Hörsysteme | Kinderhörzentrum | Pädakustik | Cochlear Implant Centrum

Bochumer Str. 40 | Essen | Tel.: 0201.85125-0
Scheidtmanntor 2 | Essen | Tel.: 0201.5147107
Nockwinkel 99 | Essen | Tel.: 0201.585999
Albertus-Magnus-Str. 16 | Duisburg | Tel.: 0203.7395700
info@bagus-gmbh.de | www.bagus-gmbh.de

 **BAGUS**
Auge und Ohr für Sie

Wir tun **alles** für besseres

Hören und Sehen



Augenoptik | Hörsysteme | Kinderhörzentrum | Pädakustik | Cochlear Implant Centrum

Bochumer Str. 40 | Essen | Tel.: 0201.85125-0
Scheidtmanntor 2 | Essen | Tel.: 0201.5147107
Nockwinkel 99 | Essen | Tel.: 0201.585999
Albertus-Magnus-Str. 16 | Duisburg | Tel.: 0203.7395700
info@bagus-gmbh.de | www.bagus-gmbh.de

 **BAGUS**
Auge und Ohr für Sie

Wir tun **alles** für besseres

Hören und Sehen



Augenoptik | Hörsysteme | Kinderhörzentrum | Pädakustik | Cochlear Implant Centrum

Bochumer Str. 40 | Essen | Tel.: 0201.85125-0
Scheidtmanntor 2 | Essen | Tel.: 0201.5147107
Nockwinkel 99 | Essen | Tel.: 0201.585999
Albertus-Magnus-Str. 16 | Duisburg | Tel.: 0203.7395700
info@bagus-gmbh.de | www.bagus-gmbh.de

 **BAGUS**
Auge und Ohr für Sie



PASST
ZU
MIR



**FINANZIERUNG GESUCHT.
KNOW-HOW GEFUNDEN.**

MEHR INFOS



GENO BANK

IN ESSEN MEHR ERREICHEN

Wir tun **alles** für besseres

Hören und Sehen



Augenoptik | Hörsysteme | Kinderhörzentrum | Pädakustik | Cochlear Implant Centrum

Bochumer Str. 40 | Essen | Tel.: 0201.85125-0
Scheidtmanntor 2 | Essen | Tel.: 0201.5147107
Nockwinkel 99 | Essen | Tel.: 0201.585999
Albertus-Magnus-Str. 16 | Duisburg | Tel.: 0203.7395700
info@bagus-gmbh.de | www.bagus-gmbh.de

 **BAGUS**
Auge und Ohr für Sie