



TVE Burgaltendorf

AKTIV.



Nr. 163
März 2021



TRAVELStar

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

TUI TRAVELStar Reisebüro Burgaltendorf

Alte Hauptstr. 104-106 . 45289 Essen

Tel. 0201 592760 . Fax 0201 57757

info@reisebuero-burgaltendorf.de

www.reisebuero-burgaltendorf.de

[mΣi]

Michelitsch und Imkamp
Steuerberatungsgesellschaft mbH

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



Liebe Sportlerinnen, liebe Sportler im TVE,

was fehlt uns denn eigentlich momentan? Worauf freuen wir uns? Was erwarten wir?
Wie gerne hätten wir in den vergangenen Monaten unseren „inneren Schweinehund“ besiegt
und uns beim Sport verausgabt und in den Übungsstunden antreiben lassen! Wir durften es
nicht.

Natürlich hätten wir alle im Freien oder auch vor dem Fernseher Sport treiben können. Ein
Angebot zum Videotraining haben dankenswerterweise einige Kursleiter*innen bereitgestellt,
was auch auf gute Resonanz stieß. Und dennoch. Mir persönlich fehlten die Kontakte, das
gemeinsame Außer-Atem-Kommen beim Training, aber auch die Gespräche, die nichts mit
Sport zu tun hatten - eben: Freu(n)de beim Sport.

Der Vereinssport gehört zu unserem Leben. Viele sehen es ebenso, wie wir den zahlrei-
chen Mails entnehmen konnten, und sie waren bereit, den TVE in dieser Zeit auch finanziell zu
unterstützen, was uns hoch motiviert, jetzt hoffentlich bald mit euch einen Neuanfang in eine
gesunde Zukunft zu wagen.

Wir haben, wie ihr seht, unsere Vereinszeitung „runderneuert“. Nicht nur das Design und der
Name sind neu, wir haben auch die Lesbarkeit der Texte optimiert. Auch die TVE-Homepage
wird derzeit gänzlich neu gestaltet. Und der abgestürzte, komplett defekte TVE-Server musste
neu installiert werden, was enorm viel Arbeit bedeutete, da alle Dateien wiederhergestellt und
alle Programme neu eingerichtet werden mussten.

Also Pause vom Sport ja, aber keine Pause für den Sport. Denn es wird ja irgendwann
weitergehen.

Doch obwohl das aktive Vereinsleben mehr oder weniger ruhte, habt ihr anscheinend an
den TVE gedacht: bei der REWE-Gutscheinaktion Ende letzten Jahres beispielsweise. Glück-
licherweise hat uns diese Aktion in die Lage versetzt, viele Materialwünsche der Kurs- und
Übungsleiter*innen zu erfüllen; dazu habt ihr uns mit mehr als 10.000 Gutscheinen, die bei uns
abgegeben wurden, sehr geholfen.

Ihr seht, es geht weiter und dem Neustart steht unsererseits nichts mehr im Wege. Jetzt,
im Moment des Schreibens, befinden wir uns noch in einer Phase des Lockdowns - mit etwas
Licht am Horizont. Wir hoffen aber auf eine baldige gute Entwicklung und freuen uns auf euch!
Passt auf euch auf!

Bis demnächst, euer Eckhard

inhalt

06	Inserentenverzeichnis
08	Daumen drücken und beten... für Stephan Semmerling
11	Universelles Anmeldeformular
13	Kursprogramm 1. Halbjahr 2021 mit freien Plätzen
27	Deutsches Sportabzeichen Informationen
31	REHA-Sport
32	Fitnesstraining für Frauen und Männer
38	60plus
45	TVE-Internes
60	Badminton
62	Boule
64	Spazieren gehen
66	50plus Radel Touren
74	Beitragsregelung
76	Aktuelles TVE-Sportgruppenangebot
78	Impressum



AMS AutoMotorService Michelitsch

Bäckerei Konditorei Café Gräler

Bagus - Auge und Ohr für Sie

Café-Restaurant Burgfreund

Essener Schlüsseldienst Klaus Liebaug

Friedhofsgärtnerei Streicher

Garten- und Landschaftsbau Hendrik Tenhaven

Garten- und Motorgeräte Theo Lelgemann

Geno Bank Essen

Getränke Michael Michel GmbH

Goldschmiede Koll

Johannes Brauksiepe GmbH

Laura Apotheke

Mirbach Wohnraum- und Objektausbau

Pflegeagentur 24

Physiotherapie Jörg Verfürth

Prost Bedachungen GmbH

Reisebüro Burgaltendorf

REWE Stilleke

Steuerberatungsgesellschaft mbH Michelitsch und Imkamp

Tennis- & Soccercenter Burgaltendorf

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.

Wohnstudio Neuhaus



inserenten

Daumen drücken und beten...

Liebe Leser*innen,

wenn Ihr dies lest - der Redaktionsschluss dieser Ausgabe der Vereinszeitschrift am 10.02. liegt ja dann schon etwas zurück -, steht die Stammzelltransplantation von Stephan Semmerling, unserem Hauptamtler, Vorstandsmitglied und Sportleiter bevor.

Dann liegen vier schwere Monate hinter Stephan:

Am 02.11.2020 war er mit Seh- und Sprachschwierigkeiten ins Uniklinikum eingeliefert worden. Seine chronische Leukämie war in eine akute umgeschlagen. Nach einigen Tagen mit ausführlichen Untersuchungen war eine Chemotherapie eingeleitet worden. Und dann setzte eine schier unglaubliche Kette von Komplikationen ein:

Darmentzündung, Sepsis, Multiorganversagen, Lungenentzündung, Sedierung, Intubation, Beatmung,... Stephan musste zwei Wochen in sehr kritischem Zustand auf der Intensivstation um sein Leben kämpfen. Erst ab Anfang Dezember verbesserte sich sein Zustand zusehends, so dass er Mitte Dezember auf die Normalstation verlegt werden konnte.

Vom 15.01. bis zum 10.02. befand er sich wegen neurologischer Probleme in den Schienbeinen in der REHA-Klinik in Essen-Kettwig, um mit Unterarmstützen, Schienen und Rollator wieder laufen zu lernen. Er kann wieder ohne Hilfen gehen und ist nun zunächst wieder zu Hause, bevor die Vorbereitungen für die Stammzelltransplantation beginnen.

Wir wünschen Stephan für die Stammzelltransplantation Erfolg und auf dem langen Weg der Gesundheit alles Gute, viel Geduld und die gewohnte Kampfkraft.



Universelles Anmeldeformular für „anmeldepflichtige“ Vereinsveranstaltungen (Kurse, Ausflüge, Workshops etc.)

Alternative Möglichkeiten zur Anmeldung für Vereinsveranstaltungen

1. Anmeldeformular an der Rezeption des AKTIV PUNKT
2. Universelles Anmeldeformular in der „AKTIV.“-Zeitschrift (s. gegenüberliegende Seite)
3. per eMail an: sport@tve-burgaltendorf.de
4. Online-Anmeldung:
www.tve-burgaltendorf.de > Anmeldungen & Anträge > Anmeldungen > Anmeldung zu.....
5. mit der App „TVE Burgaltendorf“ (bitte aus dem Play-Store/App-Store herunterladen und installieren), dort: „Anmeldungen & Anträge“ > Anmeldung zu.....

Alternative Möglichkeiten zum Antrag auf Mitgliedschaft im TVE

1. Anmeldeformular an der Rezeption des AKTIV PUNKT
2. Online-Anmeldung:
www.tve-burgaltendorf.de > Anmeldungen & Anträge > Anträge > Antrag auf.....
3. mit der App „TVE Burgaltendorf“ (bitte aus dem Play-Store/App-Store herunterladen und auf Ihrem Smartphone/iPhone installieren), dort: „Anmeldungen & Anträge“ > Antrag auf Aufnahme in den TVE

Verbindliche
ANMELDUNG
(für jeweils eine Person)



Holteyer Str. 29
45289 Essen

Fax 0201 5718 628
www.tve-burgaltendorf.de

NICHT für Antrag auf
Mitgliedschaft im TVE
verwenden!
Siehe auch Info-Boxen auf
gegenüberliegender Seite.

Bezeichnung der Veranstaltung		Orga-Nr.
Name	Vorname	Geb.-Datum
Anschrift		Telefon
E-Mail		TVE-Mitglied? Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>

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 Mandatsreferenz-Nr. 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)




Jetzt an Schulbedarf denken!

ESSENER Schlüsseldienst
Schloss- und Sicherheitstechnik

DHL-Shop: Briefmarken, Retouren, Paket- und Päckchenversand (Inland)

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 • Café

Café 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: 139,- € (4c)
(zzgl. Sonderzuschläge für Umschlagseiten)

1/2 Seite: 79,- € (4c)

1/4 Seite: 49,- € (4c)

Interessenten senden wir gerne ein Angebot zu.



Michael Michel GmbH
Getränke - Groß- und Einzelhandel

Dilldorfer Straße 23-25
45257 Essen Alt-Dilldorf
Tel.: 0201 480315
Fax: 0201 480424
bestellung@michael-michel.de

Erfrischend kühle Getränke



Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite
www.michael-michel.de

Sportkurse 1. Halbjahr 2021 mit freien Plätzen

Die angegebenen Kursgebühren reduzieren sich um die Corona bedingten Ausfallzeiten. Das Nachrücken in bereits laufende Kurse mit freien Plätzen ist zu entsprechend reduzierter Kursgebühr möglich.

ZU DEN LD (=Lockdown)-KURSEN:
Die LD-Kurse sind Kurse, die am 01.02.2021 als Lockdown-Überbrückungskurse per ZOOM-Konferenztechnik online und live auf Ihren Monitor (PC, TV, Notebook, Tablet, ...) übertragen werden. Sie erhalten dazu von uns nach Anmeldung eine eMail mit Login-Daten und einem Link, den Sie nur anklicken müssen. Sie brauchen keine Software zu installieren. Wenn Sie die Kamera Ihres Gerätes eingeschaltet haben, kann der/die Kursleiter*in Sie sehen. Die LD-Kurse sind am 01.02. gestartet. Ein Kurseinstieg nach Kursbeginn ist - zu entsprechend reduzierten Gebühren - möglich. Für die erste Stunde wird wegen der Eingewöhnung in die Technik keine Kursgebühr berechnet. Sie können nach der ersten ZOOM-Übertragung kostenlos stornieren.
Die LD-Kurse sind Überbrückungskurse; d.h.: Sie enden, sobald das reguläre "Präsenz-Kursprogramm 1. Hj. 2021" starten darf. Wir können deshalb die Kursgebühr für die LD-Kurse noch nicht benennen; sie berechnen sich nach einer Formel, die identisch ist mit der der "Präsenzkurse".

"Corona-Speck-weg" (Lockdown-Kurs)

45-minütiger Fitnesskurs für alle, die im Corona-Lockdown ein paar zusätzliche Kalorien verbrennen wollen! Nach kurzem Warm-up geht es in den AusdauerTeil, ein kleiner Kraft- und DehnTeil schließen sich an.

Orga-Nr: LD45	Max. TN: 20
02.02.2021 -	dienstags, 18:00 - 18:45 Uhr
Mitglieder: Nichtmitglieder:	Beate Grond
ZOOM (online)	

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 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.

Orga-Nr: 35_1	Max. TN: 12
27.01.2021 - 30.06.2021 (19-21 mal)	mittwochs, 18:00 - 18:50 Uhr
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Jutta Jülicher
AKTIV PUNKT Sportraum	nicht: 31.03.21, 07.04.21

DANCE FITNESS

Dance Fitness ist eine Tanzgruppe für Erwachsene jeden Alters. "Das Schönste, was Füße machen können, ist Tanzen. Tanzen ist Wahrheit, Wunsch und Echtheit vereint in Bewegung". So lautet die Maxime der Kursleiterinnen. Bewegung im Takt zu modernen Stücken, aber auch zu alten Songs wie z.B. Grease, ist Kernelement von Dance Fitness. Beim Tanzen in der Gruppe bleibt man fit, verbessert die Körperbeherrschung und stärkt das Selbstbewusstsein. Mit Spaß werden Choreographien gemeinsam erarbeitet und das gemeinsame Besserwerden erlebt.



AMBULANTE PFLEGE: HILFE, DIE SICH IHREN BEDÜRFNISSEN ANPASST

**Grundpflege / Behandlungspflege /
 Hauswirtschaftliche Versorgung /
 Vermittlung 24-Stunden-Pflege**

Pflegeagentur 24
 Ambulante Alten- und Krankenpflege GmbH
 Burgstraße 1 · 45289 Essen

Tel. 0201/545 014 92

pflegeagentur24-pflegedienst.de

Sportkurse 1. Halbjahr 2021 mit freien Plätzen

Orga-Nr: 30_1	Max. TN: 12
27.01.2021 - 30.06.2021 (21-23 mal)	mittwochs, 19:00 - 19:45 Uhr
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 104,50 €	elmann & Katja Hoffmann
AKTIV PUNKT Sportraum	

Orga-Nr: 36_1	Max. TN: 12
27.01.2021 - 30.06.2021 (21-23 mal)	mittwochs, 19:55 - 20:40 Uhr
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 104,50 €	elmann & Katja Hoffmann
AKTIV PUNKT Sportraum	

DANCE FITNESS (Lockdown-Kurs)

Dance Fitness ist eine Tanzgruppe für Erwachsene jeden Alters. "Das Schönste, was Füße machen können, ist Tanzen. Tanzen ist Wahrheit, Wunsch und Echtheit vereint in Bewegung". So lautet die Maxime der Kursleiterinnen. Bewegung im Takt zu modernen Stücken, aber auch zu alten Songs wie z.B. Grease, ist Kernelement von Dance Fitness. Beim Tanzen in der Gruppe bleibt man fit, verbessert die Körperbeherrschung und stärkt das Selbstbewusstsein. Mit Spaß werden Choreographien gemeinsam erarbeitet und das gemeinsame Besserwerden erlebt.

Orga-Nr: LD36	Max. TN: 20
03.02.2021 -	mittwochs, 19:55 - 20:45 Uhr
Mitglieder:	Nichtmitglieder:
ZOOM (online)	elmann & Katja Hoffmann

DRUMS ALIVE ®

Die Trommel ist das ursprünglichste Instrument der Welt und wird in verschiedensten Kulturkreisen eingesetzt. Es wird genutzt zur Energiegewinnung und auch zur Meditation. Bei Drums Alive trommeln wir mit Holzsticks auf Pezzi-Bällen. Das Trommeln hat viele positive Effekte wie z.B.: Die Gehirnaktivität wird gesteigert (Beta und Alpha-Wellen entstehen), die motorische Koordination verbessert sich, beide Gehirnhälften synchronisieren sich. Dabei setzt Drums Alive Endorphine frei, es macht einfach nur Spaß! Abgerundet wird die Stunde mit Balance- und Kräftigungsübungen mit dem und am Pezzi-Ball.

Orga-Nr: 45_1	Max. TN: 10
27.01.2021 - 30.06.2021 (21-23 mal)	mittwochs, 09:00 - 10:00 Uhr
Mitglieder: 77,00 € Nichtmitglieder: 143,00 €	Beate Grond
AKTIV PUNKT Sportraum	

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_1	Max. TN: 12
26.01.2021 - 29.06.2021 (21-23 mal)	dienstags, 09:00 - 10:00 Uhr
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 104,50 €	Hildegunde Wissing
AKTIV PUNKT Sportraum	



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

Sportkurse 1. Halbjahr 2021 mit freien Plätzen

Orga-Nr: 57_1	Max. TN: 12
26.01.2021 - 29.06.2021 (21-23 mal)	dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 104,50 €	Hildegunde Wissing
AKTIV PUNKT Sportraum	

FINESSMIX + YOGA® OUTDOOR

Ob Kondition +YOGA®, Faszien +YOGA®, Pilates +YOGA®, dieser Outdoor-Kurs bietet ein "Best Off" unterschiedlicher Trainingsformen mit dem eigenen Körpergewicht. Wöchentlich wechselnd werden Bewegungs- und Fitnessprogramme mit klassischen Asanas (Körperhaltungen) kombiniert, die seit Jahrtausenden der Gesunderhaltung von Körper und Geist dienen. Ihr gesundheitlicher Wert ist unumstritten, sie sind Vorbild für viele moderne Gymnastikübungen. So entsteht ein ganzheitliches Bewegungstraining, das die Muskeln kräftigt, die Gelenke beweglich hält, den Stoffwechsel reguliert und die Achtsamkeit fördert. Entspannungstechniken und Atemübungen runden jede Stunde ab. Wer Haltungsschäden vorbeugen möchte, die Abwechslung liebt und sich Tipps für Beruf und Alltag wünscht, ist hier genau richtig. Bitte Sportschuhe und dem Wetter entsprechende Kleidung mitbringen; wir trainieren draußen an unterschiedlichen Orten, treffen uns aber immer vor dem AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 92.

Orga-Nr: 69_1	Max. TN: 20
09.04.2021 - 02.07.2021 (13 mal)	freitags, 17:00 - 18:15 Uhr
Mitglieder: 36,00 € Nichtmitglieder: 69,00 €	L. Lassak
Treffen am AKTIV PUNKT	

FIT IM BESTEN ALTER

Fit im besten Alter mit Functional Training setzt auf Übungen mit Musik zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Dieses äußerst effektive Trainingsprogramm ist eine Mischung aus Aerobic, Kräftigung und Dehnung. Durch abwechslungsreiche Übungen mit z. B. Kleinhanteln, Bällen oder Theraband werden Muskelapparat, Sehnen und Gelenke für den Alltag sowie auch für tiefere sportliche Belastungen fit gemacht. Und schöne Muskeln gibt es dazu.

Orga-Nr: 27_1	Max. TN: 12
29.01.2021 - 02.07.2021 (18-20 mal)	freitags, 09:15 - 10:15 Uhr
Mitglieder: 47,50 € Nichtmitglieder: 90,25 €	Gabriele Höpken
AKTIV PUNKT Sportraum	
nicht: 02.04.21, 09.04.21, 14.05.21	

FITNESS+SKI+YOGA®

Ob Kondition +Yoga, Faszien +Yoga, Ski +Yoga, Outdoor +Yoga oder Pilates +Yoga, dieser Kurs bietet ein "Best Off" unterschiedlicher Trainingsformen mit dem eigenen Körpergewicht. Wöchentlich wechselnd werden Bewegungs- und Fitnessprogramme mit klassischen Asanas (Körperhaltungen) kombiniert, die seit Jahrtausenden der Gesunderhaltung von Körper und Geist dienen. Ihr gesundheitlicher Wert ist medizinisch belegt, sie sind Vorbild für viele moderne Gymnastikübungen. So entsteht ein ganzheitliches Bewegungstraining, das die Muskeln kräftigt, die Gelenke beweglich hält, die Ausdauer steigert, den Stoffwechsel reguliert und die Achtsamkeit fördert. Entspannungstechniken und Atemübungen runden jede Stunde ab. Wer gesundheitsorientiert kontrolliert trainieren möchte, die Abwechslung liebt und sich Tipps für Beruf und Alltag wünscht, ist hier genau richtig. Bitte Kleidung und Schuhe für draußen mitbringen - wir bereiten uns ganz optimistisch schon mal auf die kommende Skisaison vor!

Orga-Nr: 68_1	Max. TN: 12
29.01.2021 - 26.03.2021 (9 mal)	freitags, 19:30 - 20:45 Uhr
Mitglieder: 27,00 € Nichtmitglieder: 51,75 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT Sportraum	



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:

Beratungsstellensuche unter www.vlh.de

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

www.vlh.de

Sportkurse 1. Halbjahr 2021 mit freien Plätzen

FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER (Lockdown-Kurs)

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, usw.

Orga-Nr: LD31	Max. TN: 20
01.02.2021 -	montags, 15:15 - 16:15 Uhr
Mitglieder:	Ina Balbach
Nichtmitglieder:	
ZOOM (online)	

FUNKTIONAL FITNESS mit FASZIEN TRAINING (Lockdown-Kurs)

Nach einer kurzen Aufwärmphase führen wir mit verschiedenen Geräten, wie z.B. Gymnastikmatten, Terrabändern, Tennisbällen und Kurzhanteln/bzw. Wasserflaschen ein Workout durch. Es werden 3 Durchgänge mit z.B. Kniebeugen, Mountain Climber, Rumpfbeugen, Side Stretch, Rudern, Arme schwingen, verschiedene Bauchmuskelübungen, Push Press, Ausfallschritt mit Rotation durchgeführt. Jede Übung jeweils eine Minute.. Es folgt ein Cool down mit Faszientraining auf der Matte.

Orga-Nr: LD01	Max. TN: 20
03.02.2021 -	mittwochs, 18:30 - 19:45 Uhr
Mitglieder:	Bodo Balbach
Nichtmitglieder:	
ZOOM (online)	

Orga-Nr: LD02	Max. TN: 20
05.02.2021 -	freitags, 18:30 - 19:45 Uhr
Mitglieder:	Bodo Balbach
Nichtmitglieder:	
ZOOM (online)	

HATHA-YOGA als ZOOM-Konferenz

Hatha Yoga ist geprägt von langsamen, entspannten und gut nachvollziehbaren Yoga-Übungen und ist daher auch für Anfänger*innen - egal welchen Alters - geeignet. Hatha-Yoga verbindet die Festigung des Gleichgewichtssinns (körperlich und geistig) mit einer Stärkung der Flexibilität und der Muskeln. Es bietet einen Ausgleich zum stressigen Alltag oder auch zu anderen Sportarten. Gesundheitlich kann es z. B. bei Rücken- und Nackenschmerzen, Schlafstörungen oder Bluthochdruck helfen.

Der Kurs findet als Videokonferenz über ZOOM statt. Die Angabe einer eMail-Adresse ist bei der Anmeldung daher zwingend erforderlich.

Orga-Nr: 51_1	Max. TN: 20
29.01.2021 - 02.07.2021 (20-22 mal)	freitags, 15:45 - 17:00 Uhr
Mitglieder: 63,00 €	Steffi Lahmer
Nichtmitglieder: 120,75 €	nicht: 02.04.21
ZOOM (online)	

LOLA-YOGA

Ausgesuchte gesundheitsorientierte Körperübungen (Asanas) für Rücken, Bauch, Beine und Po halten Gelenke und Wirbelsäule gesund und beweglich. Die Körpermitte wird gekräftigt, Aufrichtung und Haltung deutlich verbessert. Yoga beim Walking, Yoga am Schreibtisch, Yoga bei der Hausarbeit - hier erhalten Sie individuelle Tipps, wie man Aktivsein und Achtsamkeit ins tägliche Leben integrieren und an den Arbeitsplatz mitnehmen kann. So steigen nicht nur Wohlbefinden und Selbstbewusstsein, sondern auch Auftreten und Ausstrahlung. Sie werden gesünder, leistungsfähiger und ausgeglichener. Entspannungstechniken und Atemübungen runden jede Stunde ab. Bitte bequeme Kleidung, bei gutem Wetter auch Sportschuhe für draußen mitbringen!



Kinder- geburtstag im



TENNIS & SOCCER CENTER
BURGALTENDORF

Tennis - & Soccercenter Burgaltendorf
Worringstraße 250
45289 Essen
Hotline 0201. 57 03 03
Fax: 0201. 857 5158
mailto:info@socceressen.de
www.socceressen.de



Sportkurse 1. Halbjahr 2021 mit freien Plätzen

Orga-Nr: 62_1	Max. TN: 10
26.01.2021 - 29.06.2021 (21-23 mal)	dienstags, 19:15 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 66,00 € Nichtmitglieder: 126,50 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT Kommunikationsraum	

Orga-Nr: 67_1	Max. TN: 12
29.01.2021 - 02.07.2021 (20-22 mal)	freitags, 18:15 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 120,75 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT Sportraum	nicht: 02.04.21

MOBILITY - BEWEGLICHKEITSTRAINING

Dieses Training setzt sich aus Elementen des Faszientrainings, des statischen Stretchings, des dynamischen Stretchings und des Mobility Trainings zusammen. Eine gute Beweglichkeit bedeutet für den Körper, sich schmerzfrei und wohlfühlend mit dem größtmöglichen Radius der Gelenke bewegen zu können. Stretching oder auch Dehnen kann deshalb einen Beitrag zu einem gesunden Lebensstil leisten. Es kann vorhandene Muskelverspannungen lösen und somit Fehlhaltungen vorbeugen.

Orga-Nr: 25_1	Max. TN: 10
25.01.2021 - 03.05.2021 (11-13 mal)	montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder: 57,00 €	Bodo Balbach
AKTIV PUNKT Kommunikationsraum	nicht: 15.02.21, 05.04.21

MODERN FIT

Bei Modern Fit wird ein ausgedehntes Warm up zu flotter Musik mit einem intensiven Bauch-Beine-Po-Training mit Hanteln, Therabändern, Bällen, BalancePads, Pezzi-Bällen etc. kombiniert. Dabei kommen auch die Arme sowie der Schulter-Rücken-Bereich nicht zu kurz. Abgerundet wird das Ganze zum Schluß mit einem leichten Stretching sowie Entspannungsübungen.

Orga-Nr: 39_1	Max. TN: 12
28.01.2021 - 01.07.2021 (19-21 mal)	donnerstags, 09:30 - 10:30 Uhr
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Bettina Schuran
AKTIV PUNKT Sportraum	nicht: 13.05.21, 03.06.21

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.

Orga-Nr: 28_1	Max. TN: 12
25.01.2021 - 28.06.2021 (17-19 mal)	montags, 10:30 - 11:30 Uhr
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 85,50 €	Miriam Mohr
AKTIV PUNKT Sportraum	nicht: 15.02.21, 29.03.21, 05.04.21, 24.05.21

Orga-Nr: 47_1	Max. TN: 12
27.01.2021 - 30.06.2021 (19-21 mal)	mittwochs, 17:00 - 17:50 Uhr
Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder: 70,00 €	Jutta Jülicher
AKTIV PUNKT Sportraum	nicht: 31.03.21, 07.04.21

Komplett mein Bad

www.brauksiepe.de



 **Joh. Brauksiepe**
DIE BADGESTALTER

Sportkurse 1. Halbjahr 2021 mit freien Plätzen

Orga-Nr: 49_1	27.01.2021 - 30.06.2021 (19-21 mal)	Max. TN: 12
Mitglieder: 40,00 €	Nichtmitglieder: 70,00 €	mittwochs, 16:00 - 16:50 Uhr
AKTIV PUNKT Sportraum		Jutta Jülicher nicht: 31.03.21, 07.04.21

TÄNZE AUS ALLER WELT

Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze, Paartänze, Block- und Gassentänze sowie Squaretanz. Tanzen ist ein Ganzkörpersport, egal in welchem Alter. 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. Gemeinsam werden schnell Erfolgsergebnisse 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/feste Partnerin getanzt wird.

Orga-Nr: 42_1	29.01.2021 - 02.07.2021 (15-17 mal)	Max. TN: 12
Mitglieder: 56,00 €	Nichtmitglieder: 104,00 €	freitags, 10:30 - 12:00 Uhr
AKTIV PUNKT Sportraum	3., 02.04., 23.04., 30.04., 11.06., 18.06., 25.06.21	Rosemarie Weber

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_1	25.01.2021 - 28.06.2021 (18-20 mal)	Max. TN: 20
Mitglieder: 47,50 €	Nichtmitglieder: 90,25 €	montags, 17:15 - 18:30 Uhr
Sh Auf dem Loh		Imke Malburg nicht: 15.02.21, 05.04.21, 24.05.21

Orga-Nr: 53_1	28.01.2021 - 01.07.2021 (19-21 mal)	Max. TN: 12
Mitglieder: 50,00 €	Nichtmitglieder: 95,00 €	donnerstags, 12:00 - 12:50 Uhr
AKTIV PUNKT Sportraum		Rosemarie Stoßberg nicht: 13.05.21, 03.06.21

Orga-Nr: 64_1	25.01.2021 - 28.06.2021 (18-20 mal)	Max. TN: 12
Mitglieder: 47,50 €	Nichtmitglieder: 90,25 €	montags, 20:00 - 20:45 Uhr
AKTIV PUNKT Sportraum		Rosemarie Stoßberg nicht: 15.02.21, 05.04.21, 24.05.21

Orga-Nr: 66_1	28.01.2021 - 06.05.2021 (13-15 mal)	Max. TN: 12
Mitglieder: 35,00 €	Nichtmitglieder: 66,50 €	donnerstags, 17:00 - 17:55 Uhr
AKTIV PUNKT Sportraum		Bodo Balbach



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



Wir freuen uns auf Sie!



Ihr Team der Laura Apotheke.



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

Sportkurse 1. Halbjahr 2021 mit freien Plätzen

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE (Lockdown-Kurs)

Dieser Kurs wird online als ZOOM-Konferenz-Kurs durchgeführt. 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: LD66	Max. TN: 20
01.02.2021 -	montags, 16:30 - 17:30 Uhr
Mitglieder:	Nichtmitglieder: Bodo Balbach
ZOOM (online)	

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. Bei 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, das statische Halten der Asanas kräftigt die Muskulatur und fördert gleichzeitig die Flexibilität.

Orga-Nr: 33_1	Max. TN: 12
25.01.2021 - 03.05.2021 (11-13 mal)	montags, 16:25 - 17:45 Uhr
Mitglieder: 42,00 €	Nichtmitglieder: 78,00 €
AKTIV PUNKT Sportraum	Ina Balbach
	nicht: 15.02.21, 05.04.21

YOGA-FITNESS als ZOOM-Konferenz

Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie, verbessert das eigene Körpergefühl, verzögert den Alterungsprozess, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Bei 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, das statische Halten der Asanas kräftigt die Muskulatur und fördert gleichzeitig die Flexibilität. Der Kurs findet als Videokonferenz über ZOOM statt. Die Angabe einer eMail-Adresse ist bei der Anmeldung zwingend erforderlich.

Orga-Nr: 59_1	Max. TN: 30
28.01.2021 - 06.05.2021 (13-15 mal)	donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 49,00 €	Nichtmitglieder: 91,00 €
ZOOM (online)	Ina Balbach

ZUMBA®

Sind Sie bereit, sich fit zu feiern? Dann ist ZUMBA® genau das Richtige. ZUMBA® ist ein Tanzfitnesskurs zu lateinamerikanischer Musik. Die Schrittfolgen sind einfach zu erlernen, machen Spaß, verbrennen Kalorien und bringen Gesundheit. Die lizenzierte ZUMBA®-Trainerin Janina Funken beginnt die Stunde mit einem Warm-Up, endet mit einem Cool-Down und treibt dazwischen Jung und Alt ordentlich den Schweiß auf die Stirn.

Orga-Nr: 65_1	Max. TN: 12
27.01.2021 - 30.06.2021 (19-21 mal)	mittwochs, 10:30 - 11:30 Uhr
Mitglieder: 70,00 €	Nichtmitglieder: 130,00 €
AKTIV PUNKT Sportraum	Janina Funken
	nicht: 31.03.21, 07.04.21

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

Sportkurse 1. Halbjahr 2021 mit freien Plätzen

ZUMBA® (Lockdown-Kurs)

Sind Sie bereit, sich fit zu feiern? Dann ist ZUMBA® genau das Richtige. ZUMBA® ist ein Tanzfitnesskurs zu lateinamerikanischer Musik. Die Schrittfolgen sind einfach zu erlernen, machen Spaß, verbrennen Kalorien und bringen Gesundheit. Die lizenzierte ZUMBA®-Trainerin Janina Funken beginnt die Stunde mit einem Warm-Up, endet mit einem Cool-Down und treibt dazwischen Jung und Alt ordentlich den Schweiß auf die Stirn.

Orga-Nr: **LD65**
03.02.2021 -
Mitglieder:
ZOOM (online)

Nichtmitglieder:

Max. TN: 20
mittwochs, 10:30 - 11:20 Uhr
Janina Funken

Mitmachen - Das Deutsche Sportabzeichen...

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder dieser Disziplingruppen muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden. Ein Nachweis der Schwimmfähigkeit ist notwendig.

Für das erfolgreiche Absolvieren der geforderten Leistungen des Deutschen Sportabzeichen wird eine Urkunde verliehen

- an Kinder und Jugendliche (Mädchen und Jungen ab dem Kalenderjahr, in dem das 6. Lebensjahr vollendet wird)
- an Erwachsene ab dem Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr vollendet wird.

Pro Kalenderjahr kann es einmal erworben und beurkundet werden und wird bereits seit vielen Jahren auch

von den Sportabzeichenprüferinnen im TVE Burgaltendorf angeboten. Auch Nichtvereinsmitglieder können bei uns das Deutsche Sportabzeichen erwerben.

Die zur Auswahl stehenden Disziplinen und die nach Alter und Geschlecht differenzierten Leistungsanforderungen sind in den jeweiligen Leistungskatalogen (siehe Link unten) geregelt.

Für Personen, die das Deutsche Sportabzeichen ablegen wollen, um sich bei der Polizei zu bewerben, kön-



Friedhofsgärtnerei und Gartenbau
in 3. Generation

Alte Hauptstraße 16,
45289 Essen
Telefon: 0201-579121



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

Mirbach 

Wohnraum- & Objektausbau

Innenausbau - von der Beratung bis zur Montage
 Fertigparkett-, Dielen- und Laminatböden, Tischlerarbeiten,
 Möbelfertigungen 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

Annoncieren Sie im Wurfspieß!

Die Kosten pro Veröffentlichung (Ausgabe) betragen:

1/1 Seite: 139,- € (4c)
 (zzgl. Sonderzuschläge für Umschlagseiten)

1/2 Seite: 79,- € (4c)

1/4 Seite: 49,- € (4c)

Interessenten senden wir gerne ein Angebot zu.

GARTEN & MOTORGERÄTE
THEO LELGEMANN
 STIHL MOTORSÄGEN & FREISCHNEIDER

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

www.theo-lelgemann.de



SABO Verkauf & Service
SABO Vertragshändler



nen sich bezüglich eines Abnahmetermins mit der Einstellungsberatung des Polizeipräsidiums Essen unter der Tel.-Nr. 0201/8291234 oder per eMail (personlawerbung.essen@polizei.nrw.de) in Verbindung setzen.

Weitere Informationen (u.a. die aktu-

ellen Sportabzeichenbedingungen):

- [https:// tve-burgaltendorf.de](https://tve-burgaltendorf.de) (Sport-events)
- <https://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien>
- <https://essener-sportbund.de/sport-abzeichen>

Uschi Kernebeck

Sportabzeichen-Abnahmetermine

Leichtathletik-Disziplinen:

Montag, 10.05.2021

Dienstag, 08.06.2021

Montag, 21.06.2021

Dienstag, 24.08.2021

jeweils ab 18.30 h auf der Sportanlage

Holteyer Str.

Abnahme der Walking/ Nordic-Walking-Disziplinen:

Dienstag, 11.05.2021

(Ersatztermin: 18.05.2021)

19.15 h am alten Bahnhof
 an der Genossenschaft



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



Prost Bedachungen GmbH

Meisterbetrieb

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

www.prost-bedachungen.de

Hoffentlich bald wieder!

**Freut euch auf Sport in euren Gruppen!
Alle Gruppen sind aufnahmefähig.
Einfach dazu kommen und mitmachen!**



In früheren Jahren galt für Krebspatienten die Richtlinie „Schonen und möglichst wenig belasten“. Heute weiß man, belegt durch zahlreiche Studien, dass sich die erheblichen Nebenwirkungen der Krebstherapie wie Schmerzen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, geringe körperliche und geistige Belastbarkeit, durch individuell basierte körperliche Aktivitäten verringern.

Unser Sportangebot bietet ein strukturiertes, abwechslungsreiches Trainingsprogramm, mit dem schwerpunktmäßig Ihre Kraft, Ausdauer sowie Gleichgewicht und Achtsamkeit verbessert werden. Natürlich kommen auch Spiel, Spaß und Entspannung nicht zu kurz. Hier steigern sich Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden und somit Ihre Lebensqualität.

Das Training findet in der Kleingruppe mit max. 15 Männern und Frauen statt und ist für Betroffene nach oder mit einer Krebstherapie jeglicher Art geeignet. Bitte sprechen Sie vor Trainingsbeginn mit Ihrem behandelnden Arzt über die Teilnahme an diesem Angebot. Mit einer ärztlichen Verordnung übernimmt Ihre Krankenversicherung die Kosten. Eine Mitgliedschaft im TVE ist nicht erforderlich, aber erwünscht.

**SPORT IN DER
KREBSNACHSORGE**

**AKTIV PUNKT, Holteyer Str.
dienstags, 17.00 - 18.00 h
Ltg: Monika Spengler**



FITNESSTRAINING FÜR FRAUEN

FIT DURCH'S JAHR Gruppe E

Sporthalle Auf dem Loh
montags, 18.45 - 20.15 h

Leitung:
**Gerda Enigk oder
Imke Malburg**

Zwei Übungsleiterinnen versuchen im wöchentlichen Wechsel, die Teilnehmerinnen sportlich zu motivieren. Und diese schwitzen alle gemeinsam stöhnend und lachend. Jung und Alt trainiert zusammen mit viel Spaß in einer auch für neue Teilnehmerinnen offenen, gut besuchten Sportstunde. Wir nutzen die Musik zur Unterstützung eines vielseitigen Ganzkörpertrainings mit und ohne Geräte. Einem Warm-up folgt ein Herz-Kreislauf stärkender Cardioteil, bevor wir mit Kräftigungsübungen fortfahren. Das Training endet mit Dehnung und Entspannung.

Unsere Übungsstunden verhelfen vielen auch dazu, das Sportabzeichen abzulegen. Das ist kein Muss, aber ein Angebot, das gerne angenommen wird.

Außerhalb des Sports gibt es weitere gemeinsame Unternehmungen. So feiern wir Karneval und bieten vor oder nach den großen Ferien eine Fahrradtour mit Einkehr in einem Lokal mit gemütlichem Beisammensein an. Auch die Weihnachtsfeier ist ein wichtiger Bestandteil der Gruppenaktivitäten.

Wir sind eine Gruppe von ca. 20 Frauen im Alter von 66 bis etwa 80 Jahren. Die Sportstunden gestalten sich sehr unterschiedlich und abwechslungsreich:

Mal beginnen wir mit einem Bewegungsspielchen, mal mit Aerobic-Schritten zu flotter Musik. Im Hauptteil der Übungsstunden tun wir etwas für unsere Muskulatur. Das kann ohne Hilfsmittel geschehen oder aber mit den Materialien, die uns im AKTIV PUNKT zur Verfügung stehen. Wir fordern uns dabei so, wie es unserer eigenen Leistungsfähigkeit entspricht. Übungen, um unser Gleichgewicht zu erhalten und zu verbessern, sind auch immer dabei. Auch kommen Dehn- und Entspannungsübungen - und natürlich auch der Spaß - nicht zu kurz.

Neben den Sportstunden gehören unsere jährliche Weihnachtsfeier oder auch Wanderungen im Sommer, bei freiwilliger Teilnahme, fest zum Programm.

FIT DURCH'S JAHR Gruppe G

Turnhalle Holteyer Str.
montags, 17.15 - 18.45 h

Leitung:
Beate Grond



FITNESSTRAINING FÜR FRAUEN

FIT DURCH'S JAHR Gruppe M

Sporthalle Auf dem Loh
dienstags, 20.00 - 21.30 h

Leitung:
Stefanie Lahmer

Nach einem ausgiebigen Warm-Up, verbunden mit kleinen Choreografien zu unterschiedlicher Musik, gehen wir über zur Kräftigung. Diese erfolgt je nach Laune unter Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Brazils, Gymnastikbällen, Gymnastikstäbe oder Reifen. Manchmal arbeiten wir aber auch nur mit unserem Eigengewicht. Dabei werden unterschiedliche Übungsvarianten gezeigt, so dass für jede Teilnehmerin und jedes Fitnesslevel etwas angeboten wird. Ein ausgiebiges Dehnprogramm rundet die Stunde ab.

Zwischen zehn und zwanzig motivierte Teilnehmerinnen kommen zur Übungsstunde. Es handelt sich hier um eine altersmäßig bunt gemischte Gruppe von etwa Mitte 30 bis Anfang 80 Jahre.

Außerhalb des wöchentlichen Sporttermins werden von der Gruppe folgende Freizeitaktivitäten wie gemeinsames Frühstück, Jahreswanderung, Wanderungen in den Sommerferien, Weihnachtsfeier, organisiert.

Über neue Teilnehmerinnen freuen wir uns immer sehr.

FITNESSTRAINING FÜR MÄNNER

Diese Sportgruppe besteht aus rund acht bis zehn Teilnehmern im Alter von 56 bis 88 Jahren. Nach dem Aufwärmen erfolgt ein Kräftigungs- und Dehnprogramm auf Matten, wobei Hilfsmittel wie kleine Medizinbälle, Stäbe und Seilchen zum Einsatz kommen. Das seit vielen Jahren gepflegte Faustballspiel danach ist für alle Teilnehmer der Höhepunkt der Sportstunde.

Nach dem Sport treffen wir uns meistens zum Abschluss des Abends in der Pizzeria. Während der Sommerferien, wenn die Sporthallen geschlossen sind, ist dann Boule-Spiel auf unserer Anlage an der Holteyer Straße angesagt, oder wir wandern. Natürlich ist die Teilnahme an diesen Aktivitäten wie auch an unseren Geburtstagsfeiern, am Fischessen sowie an den Weihnachtsfeiern in unserer Gruppe freiwillig.

FIT DURCH'S JAHR Fitnesstraining und Spiel für Männer

Sporthalle Holteyer Straße
dienstags, 20.15 - 21.45 h

Leitung:
Heinz Kolligs



FITNESSTRAINING FÜR MÄNNER

FIT DURCH'S JAHR **Fitness- und Beweglich-** **keitstraining für Männer**

Sporthalle Auf dem Loh
montags, 20.15 - 21.15 h

Leitung:
Stephan Semmerling
(oder Vertreter*in)

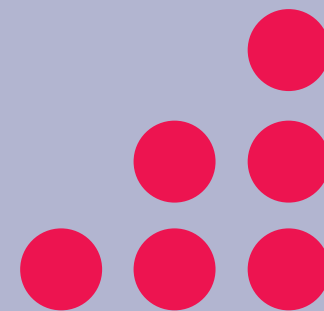
Du bist eigentlich ein Mann im besten Alter, bist vielleicht sogar des öfteren mit dem Rad oder joggend unterwegs, aber es läuft trotzdem einiges nicht mehr so rund? Hier und da melden sich die ersten Zipperlein, früher warst du auch mal beweglicher und eigentlich hast du dir schon seit längerem vorgenommen, dich wieder regelmäßig sportlich zu betätigen?

Hier hat der TVE das richtige Angebot parat. Dann rückt Diplomsportlehrer Stephan Semmerling nämlich Männern ab ca. 40 J. in der Sporthalle Auf dem Loh mit gezielten Übungen zu Leibe. Nach einem wohl dosierten Aufwärmen steht ein abwechslungsreicher Mix aus Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen auf dem Programm. Unter fachkundiger Anleitung wird dabei ein besonderer Schwerpunkt auf ein gezieltes Beweglichkeitstraining gelegt, das einem „Einrosten der Gelenke“ vorbeugt und somit Verletzungen vermeiden hilft. Dass dabei auch der eine oder andere Schweißtrop-

fen fließen wird, ist selbstverständlich, also: Handtuch nicht vergessen... und natürlich nicht die gute Laune, denn der Spaß soll nicht zu kurz kommen.

Die Gruppe besteht aus rd. 30 Männern im Alter von 45 bis 75 Jahren. Die durchschnittliche Teilnehmerzahl in den Sportstunden liegt bei 20.

Viele der Männer nehmen auch an Radel-touren, Sportkursen und am Boule-Spiel des Vereins teil. In der Weihnachtszeit treffen wir uns zu einem gemütlichen Beisammensein in einem Restaurant.



GYMNASTIK & SPIEL 60PLUS

In beiden Gruppen trainieren wir unseren ganzen Körper durch Kraft- und Ausdauerübungen. Aber auch die Optimierung von Koordination, Reaktions- und Balancevermögen steht auf dem Programm unserer Stundeninhalte. Für einige möglicherweise noch Neuland ist, dass wir auch gezielt unsere Faszien bearbeiten können. Bei allen Übungen wird darauf geachtet, dass sie rückenfreundlich gestaltet werden. Nicht zu kurz kommen darf natürlich die Aktivierung der Lachmuskeln. Ab und zu werden Stühle und Bänke sowie Handgeräte wie Reifen, Stäbe, Brasil, Therabänder, Hanteln, Gym-Sticks, Igel-, Tennis-, Redondo- und Spiritbälle einbezogen.

Durchschnittlich nehmen in der 218D-Gruppe zwölf Frauen im Alter von 65 bis 91 Jahren, in der 218E-Gruppe zwanzig bis 25 Frauen im Alter von etwa 70 bis etwa 90 Jahren an den Sportstunden teil.

Die Gruppen gehen nach dem Training wöchentlich zum Stammtisch in den „Burgfreund“ (218 D) oder monatlich (218E) zu wechselnden Orten. Daneben feiern wir runde und halbrunde Geburtstage. In den Sommerferien werden zudem Wanderungen unternommen; zum Jahresabschluss steht die gemeinsame Weihnachtsfeier an.

Zehn bis 15 Männer nehmen so regelmäßig wie möglich an dieser Gruppenstunde teil. Alle sind im Alter von 71 bis 88 Jahre. Die Übungsstunde beginnen wir mit leichtem Warmlaufen. Danach erfolgen Kräftigungs- und Dehnübungen auf der Matte, wobei wir auch mit kleinen Medizinbällen, Stäben oder Seilchen arbeiten. Der Höhepunkt der Sportstunde ist das traditionelle Faustballspiel, was allen Teilnehmern immer wieder Spaß bereitet.

Nach Ende der Sportstunde findet noch ein geselliges Treffen im Burgfreund statt. In den Sommerferien spielen wir oft auf der vereinseigenen Anlage an der Holteyer Straße Boule oder wir unternehmen Wanderungen – natürlich beides auf freiwilliger Basis. Auch Feiern zu runden Geburtstagen sowie die Weihnachtsfeier zum Jahresabschluss gehören zum gemütlichen Bestandteil unserer Gruppenaktivitäten.

Gymnastik für Frauen ab ca. 60 J. Gruppe D

Sporthalle Auf dem Loh
donnerstags, 15.00 - 16.00 h

Leitung:
Rosemarie Stoßberg

Gymnastik für Frauen ab ca. 60 J. Gruppe E

Sporthalle Auf dem Loh
donnerstags, 16.15 - 17.30 h

Leitung:
Rosemarie Stoßberg

Gymnastik & Spiel für Männer ab ca. 60 J., Gruppe F

Turnhalle Holteyer Str.
montags, 18.45 - 20.15 h

Leitung:
Heinz Kolligs

GYMNASTIK & SPIEL BOPLUS

Aktiv im Gehen, Stehen und Sitzen für Frauen und Männer ab ca. 75 J.

AKTIV PUNKT (Sportraum im EG), Holteyer Str. 29
donnerstags, 15.00 - 16.00 h

Leitung:
Barbara Zimmermann

Wir wärmen uns am Anfang der Übungsstunde mit langsamem Gehen auf, bevor es mit Koordinationsübungen und angepasstem Krafttraining weitergeht. Gerne lösen wir danach Denksportaufgaben - immer verbunden mit Bewegung. Auch Gleichgewichtsschulung und Sturzprophylaxe ergänzen unser Stundenprogramm. Dafür nutzen wir beispielsweise auch die im Gymnastikraum vorhandene Ballettstange, so dass die Übungen individuell, also immer entsprechend der eigenen Fähigkeiten, durchgeführt werden können. Wer sich also festhalten möchte, kann das tun. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, falls erforderlich, dass alle Übungen im Sitzen durchgeführt werden. Nur Gymnastik im Liegen lassen wir aus.

Im AKTIV PUNKT gibt es viele kleine Handgeräte, die wir gerne benutzen. Zu dieser Gruppe gehören Frauen und Männer zwischen 77 und 94 Jahren. Die durchschnittliche Teilnehmerzahl in den Sportstunden liegt bei 8 Personen.

Einmal im Monat kommen manche zum gemütlichen Kaffeetrinken zusammen. Mit den anderen „Donnerstagsgruppen“ treffen wir uns zu gemeinsamen Karnevalsfeiern, Sommertreffen oder der Weihnachtsfeier.

Fit im vierten Viertel für Frauen und Männer ab ca. 75 J.

Turnhalle, Holteyer Str.
dienstags, 15.45 - 16.45 h

Leitung:
Monika Spengler

Wir sind eine Gruppe von Männern und Frauen ab ca. 75 Jahren, die durch regelmäßige Bewegung und Sport gesund altern möchten. Wir steigern durch sportliche Aktivität unsere Lebensqualität und Lebensausrichtung, pflegen soziale Kontakte untereinander.

In den Sportstunden legen wir grundsätzlich Wert darauf, nach dem Aufwärmen unseren ganzen Körper „von Kopf bis Fuß“ durch Kraft und Ausdauerübungen zu trainieren. Zudem optimieren wir unser Gangbild und verbessern Beweglichkeit und Koordination als Mittel der Sturzprophylaxe.

Dazu nutzen wir vorhandene Kleingeräte wie Brasil, Bälle, Stäbe oder Reifen. Bei zünftiger Musik üben wir mit viel Spaß auch einige Tanzschritte ein. Für die sportliche Ausführung der Übungen gilt der Grundsatz: „Jede/r wie er/sie es kann und wie es körperlich ohne Schmerzen möglich ist.“

Feste Bestandteile des Kalenderjahres sind das Karnevalsturnen und die Weihnachtsfeier.

Gruppe A

Wassergymnastik für Frauen ab ca. 60 Jahre

2 Teilgruppen à max. 10 Teilnehmerinnen in 14tägigem Wechsel:
Bad in der Turnhalle Holteyer Str.
donnerstags, 16.30 - 17.15 h
Leitung: Ralf Kick

Gruppe B

Wassergymnastik für Frauen & Männer ab ca. 60 Jahre

maximal 10 Teilnehmer*innen
Die Gruppe ist gegenwärtig ausgebucht.
Bad in der Turnhalle Holteyer Str.
montags, 18.00 - 18.45 h
Leitung: Ralf Kick o. Monika Krieg

Gruppe C

Wassergymnastik für Frauen ab ca. 60 Jahre

2 Teilgruppen à max. 10 Teilnehmerinnen in 14tägigem Wechsel:
Bad in der Turnhalle Holteyer Str.
donnerstags, 17.45 - 18.30 h
Leitung: Ralf Kick

Gruppe D

Wassergymnastik für Frauen & Männer ab ca. 60 Jahre

maximal 10 Teilnehmer*innen
Die Gruppe ist gegenwärtig ausgebucht.
Bad in der Turnhalle Holteyer Str.
freitags, 18.00 - 18.45 h
Leitung: Ralf Kick

WASSERGYMNASTIK

60PLUS

Glücklicherweise haben wir in der Turnhalle an der Holteyer Straße ein Schulschwimmbecken, in dem wir regelmäßig Wassergymnastik anbieten können. Das Angebot richtet sich schwerpunktmäßig an Interessenten im Alter 60plus. In diesen Gruppen steht der Spaß in und an der Gemeinschaft im Vordergrund. Bei der Wassergymnastik handelt es sich um ein ganzheitliches Training, das den gesamten Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System stärkt und den Stoffwechsel anregt. Durch den Auftrieb des Wassers sind die Übungen gelenkschonend, stärken den Gleichgewichtssinn und unterstützen Konzentration und Koordination. Wir können im Wasser viel erreichen, denn der Widerstand, den das Wasser unseren Bewegungen entgegenbringt, hängt von unserem eigenen Kräfteinsatz ab, d.h., alle können entsprechend ihres individuellen Fitnessstandes trainieren und sich fordern, ohne sich zu überfordern.

Am Ende des Jahres feiern wir mit allen „Kampfschwimmern und Kampfschwimmerinnen“, wie unsere Teilnehmer*innen sich selbst nennen, eine Weihnachtsfeier.

Für Neueinsteiger, die mit dem Sport wieder beginnen sowie bei individuellen Einschränkungen/Erkrankungen, empfiehlt sich ein Vorab-Gespräch mit dem Hausarzt.

Hinweis: Für geübte Sportler*innen bietet der TVE im Rahmen seiner Kursangebote mehrere „Aqua-power-Kurse“ an.



Handel und Vermittlung

von

Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen

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

Vertragswerkstatt für



PEUGEOT



CITROËN



DAIHATSU



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

TVE • internes

Mitgliederversammlung 2021 und Jugendtreffen (Jugendvollversammlung) 2021: NICHT in der jetzigen Zeit!

Liebe Mitglieder,
 die Mitgliederversammlung 2021 hatten wir für den 20.03.2021 (nicht für den 20.04.2021, wie irrtümlich im Kalender der Vereinszeitschrift angeführt) vorgesehen, und zwar - um die „Corona-Abstände“ einhalten zu können - in der Sporthalle Auf dem Loh. Das ebenfalls anstehende Jugendtreffen war noch nicht terminiert.
 Inzwischen hat sich die Corona-Pandemie in einer Form entwickelt, die uns davon absehen lässt, diese beiden satzungsgemäßen Versammlungen termingerecht durchzuführen, denn wir möchten die Gesundheit unserer Mitglieder nicht gefährden und werden die beiden Versammlungen auf eine Zeit verschieben, in der der größere Teil von uns geimpft und die Zahl der aktuell Infizierten hoffentlich gering sein wird. Gegebenenfalls warten wir bis zum März 2022:

Es stehen gegenwärtig ohnehin keine

Wahlen oder Satzungsänderungen an und auf eine Beitragsanhebung verzichten wir in dieser schweren Zeit mit eingeschränkten Sport- und Freizeitangeboten.

Den Mitgliederinformationsbedarf decken wir ohnehin in ausführlicher Form durch die Ausgaben der Vereinszeitschrift, Rund-eMails, Homepage und App-Push-Meldungen. Auch sind wir telefonisch (ggf. über einen Anrufbeantworter) und per eMail, die wir wie gewohnt innerhalb von 24 Stunden beantworten, für unsere Mitglieder und Kursteilnehmer*innen da. Sobald zulässig, wird natürlich auch der AKTIV PUNKT wieder zugänglich sein.

Wir könnten die Versammlungen online durchführen, würden dann aber vermutlich wegen fehlender technischer Möglichkeiten auf Seiten einiger Mitglieder viele derjenigen von der Teilnahme ausschließen, die ansonsten an der Mitgliederversammlung teilnehmen würden.



Der TVE ist stolz auf sie, unsere ältesten Mitglieder!

1.881 Mitglieder hat der TVE zum 01.01.2021. Das älteste Mitglied ist 96 Jahre, das jüngste ist am Jahresende 2020 zwei Jahre alt geworden. Da stellt sich mal die Frage: Wer sind denn eigentlich unsere ältesten Mitglieder?

Es sind bei den Frauen:

Irmgard Blum (1924)
 Ingeborg Müller (1925)
 Anneliese Zimmermann (1926)
 Anni Golz (1926)
 Erna Winter (1926)
 Edda-Maria Grossmann (1929)
 Brigitte Freytag-Hagedorn (1929)

und bei den Männern:

Werner Streicher (1927)
 Karl-Werner Winter (1928)
 Heiner Blum (1930)
 Alfred Hotze (1931)
 Werner Limbach (1932)
 Josef Kernebeck (1933)
 Horst Klenzan (1933)

Wir sind stolz auf euch und wünschen euch noch viele schöne Jahre in eurem Leben!

Dank an unsere langjährigsten Mitglieder!

Wer sind die Mitglieder mit der langjährigsten Mitgliedschaft?

Es sind bei den Frauen:

Anni Golz (seit 1935)
 Klara Idczak (seit 1950)
 Gabriele Marquäß (seit 1954)
 Hildegunde Wissing (seit 1955)
 Margritta Schäfers (seit 1956)

und bei den Männern:

Heinz Oberste-Brandenburg (seit 1950)
 Harald Oerding (seit 1955)
 Heinz Kolligs (seit 1956)
 Gerhard Spengler (seit 1956)
 Manfred Köhne (seit 1957)

Vielen Dank für eine so lange Mitgliedschaft und Vereinstreue!

Mitgliederstand zum 01.01.2021 geringfügig gesunken

(Vorjahreszahlen in Klammern)

	Gesamt	davon weiblich	davon männlich
Kinder	498 (508)	284 (297)	214 (211)
Jugendliche u. Heranwachsende	65 (64)	36 (34)	29 (30)
Erwachsene	1.328 (1.341)	936 (946)	392 (395)
Mitglieder	1.881 (1.913)	1.246 (1.277)	635 (636)

Der TVE sucht.....

...stets Kurs- und Übungsleiter/-innen - und die, die es werden wollen - sowie Helfer/-innen für seine 85 Sport- und Kursgruppen.

Interessenten/-innen melden sich

bitte unter Tel. 0201/570397 oder per eMail an sport@tve-burgaltendorf.de. Wir nehmen auch gerne Tipps entgegen, wen wir ansprechen sollten.

Neues aus dem TVE-Mitarbeiterteam....


Inken Renée Funken hat aus technischen Gründen (Software Wechsel) ab Ausgabe 163/März 2021 das Layout und die Druckvorbereitung der Vereinszeitschrift von Monika Stahl übernommen, die weiterhin

für die Gestaltung aller weiteren Publikationen (Flyer, Plakate,...) sowie für die Pressearbeit zuständig bleibt. Es ist uns eine Freude, dass Inken sich hierzu bereit erklärt hat.

Bestellübersicht

Anzahl 14 Prämien
Vereins-scheine 9.900

Zur Kasse




Artikel DE12-C00037
Trainer-Set
Streckenmessgerät

590 Vereins-scheine

Menge:

Prämie entfernen




Artikel DE12-C00046
Gymnastikseile, 40er-Set

300 Vereins-scheine

Menge:

Prämie entfernen




Artikel DE12-C00033
Markierungshauben

210 Vereins-scheine

Menge:

Prämie entfernen



Artikel DE12-C00045
Gymnastikreifen, 10er-Set

350 Vereins-scheine

Menge:

Prämie entfernen




Artikel DE12-C00008
Skin-Ball-Set „Softi“, 16er-Set

540 Vereins-scheine

Menge:

Prämie entfernen




Artikel DE12-C00009
AirFloor by AirTrack Factory, 3 m

2.040 Vereins-scheine

Menge:

Prämie entfernen



Artikel DE12-C00026
Slackline

1.600 Vereins-scheine

Menge:

Prämie entfernen




Artikel DE12-C00044
Balancekissen, 8er-Set

580 Vereins-scheine

Menge:

Prämie entfernen




Artikel DE12-C00042
Fausthantel „Vinyl“, 32er-Set

610 Vereins-scheine

Menge:

Prämie entfernen



Artikel DE12-C00011
Transportwagen „Jumbo“ L

800 Vereins-scheine

Menge:

TVE • internes

REWE-Aktion „SCHEINE FÜR VEREINE“: Ein Riesenerfolg!

Auch in den letzten beiden Monaten des vergangenen Jahres hieß es wieder in den REWE-Geschäften „Gemeinsam für unsere Sportvereine“.

Bei REWE-Einkäufen wurden Vereins-scheine ausgegeben, die einem Ver- ein seiner Wahl zugebucht werden konnten.

Für den TVE Burgaltendorf wurden unfassbare 10.003 Vereins-scheine gesammelt (Vorjahr: 5.955). Der TVE

konnte nun mit diesen Scheinen sei- ne Ausstattung (Sportgerätschaften im Wert von rd. 3.000 € aus einem REWE-Prämienkatalog) ohne Eigen- leistung verbessern.

Wir danken allen engagierten Sammlern*innen.

Einkäufe bei Amazon zugunsten Ihres Vereins: AmazonSmile

Amazon-Käufer/-innen haben die Möglichkeit, eine soziale Organisation ihrer Wahl bei allen ihren Einkäufen zu unterstützen, ohne dass für sie (Mehr-)Kosten entstehen!

Statt der Internet-Seite www.amazon.de rufen Sie die Seite www.smile.amazon.de auf. Nach dem Einloggen haben Sie die Möglichkeit, eine so- ziale Organisation wie den TVE Burg- altendorf auszuwählen.

SmileAmazon ist dasselbe Amazon: Dieselben Produkte, dieselben Preise, derselbe Service, Ihr Warenkorb, Ihr Konto, Ihre Listen, Merkzettel, Ihre Be- stellungen

In der Amazon-Shopping-App ge- hen Sie wie folgt vor: Öffnen Sie die App auf Ihrem Mobiltelefon. Tippen Sie auf das Menü-Symbol (3 Bal- ken-Symbol oben links) und dann

auf „Einstellungen“. Wählen Sie jetzt „AmazonSmile“ und folgen Sie den Anweisungen, um die Aktivierung ab- zuschließen.

Alles wie bisher, nur die Einstiegsseite ist eine andere! Vorteil: Die von Ihnen ausgewählte soziale Organisation er- hält 0,5% der Einkaufssumme. Bedenken Sie: Alle Einnahmen, die Ihr Verein zur Deckung seiner Ausgaben aus anderen Quellen als den Mit- gliedsbeiträgen erzielt, müssen nicht durch diese finanziert werden. Smi- leAmazon gibt es schon seit 3 Jahren und ist eine dauerhafte Einrichtung zugunsten sozialer Organisationen.

Unsere Vereinszeitschrift: Mit neuem Design und neuem Namen heraus aus der Lockdown-Tristesse

Seit 1975 berichtet der „Wurfspieß“, der vierteljährlich in einer Auflage von zurzeit 1.800 Exemplaren (für 1.800 Haushalte) erscheint, seinen Lesern und Leserinnen über alle Ereignisse aus dem Vereinsleben - manchmal auch über sport-, gesellschafts- und jugendpolitische Themen und Trends - und lädt zu den Aktivitäten des Vereins ein.

Die Gründungsredaktion, bestehend aus Martin Grimberg, Vilma Plum, Richard Busse und Peter Mölleny, publizierte 1975 die erste Ausgabe des „Wurfspieß“, zunächst als Vereinsjugendzeitschrift. Irgendwann wurde der „Wurfspieß“ zu einer Informationszeitschrift für den gesamten Verein ausgebaut.

Mit dem beruflichen Fortzug des „Chefredakteurs“ Dr. Martin Grimberg nach Polen, wo er ein germanistisches Institut leitete, übernahm Gerhard Spengler die Funktion des Herausgebers. Nicht zuletzt durch die zunehmenden technologischen Möglichkeiten, entwickelte sich der Wurfspieß fortwährend weiter.

Was sich nicht geändert hat, ist eine Besonderheit der Vereinszeitschrift des TVE Burgaltendorf: Jede Ausgabe ist nicht das Werk einer Redaktion, sondern inhaltlich das Gemeinschaftswerk von Mitarbeitern*innen und Mitgliedern.

Seit der Ausgabe 79/Dezember 1999 erscheint der „Wurfspieß“ auch im Internet in einer Online-Ausgabe. Hier sind die einzelnen Artikel sofort

zu lesen.

In den Jahren 2003 und 2004 erfolgte eine schrittweise Überarbeitung des gesamten Layouts unter erstmaligem Einsatz der Verlags-Software „RagTime“.

Seit der Ausgabe 112 (März 2008) werden die Druckvorlagen ausschließlich digital zur jeweiligen Druckerei übermittelt. Gleichzeitig wurde TVE-seitig eine Aufgabenteilung vorgenommen: Gerhard Spengler erstellt die Online-Ausgabe des Wurfspieß, auf deren Basis Stephan Semmerling die Printausgabe gestaltet.

Die Ausgabe 135/Dezember 2013 erschien erstmals mit farbiger Umschlagseite, die Ausgabe 139/Dezember 2014 erstmals im Vollfarbdruck. Mit Monika Stahl kam eine Layout-Mitarbeiterin hinzu; nun wurde mit den Publishing-Programmen „Indesign“ und „Serif Page plus“ gearbeitet.

Ab der Ausgabe 163/März 2021 wird die Vereinszeitschrift von Gerhard Spengler (Zusammenstellung und Online-Publikation der Inhalte) und Inken-Renée Funken (Layout und Druckaufbereitung nun komplett mit

„Indesign“) hergestellt.

Und Inken gibt der Vereinszeitschrift gleich ein neues Aussehen,... und der Vorstand gibt ihr einen neuen Namen: Aus „Wurfspieß“ wird „AKTIV.“

Unsere(n) Mitgliedern und Kursteilnehmer(n)*innen reichhaltige Möglichkeiten zu bieten, AKTIV zu sein - und zwar in sportlichen, kommunikativen, gesellschaftlichen und sozialen Belangen -, DAS IST UNSER PROGRAMM!

Mit dem Punkt (.) hinter dem Wort AKTIV haben wir, mit einem kleinen Augenzwinkern, zugleich eine Brücke geschlagen zu unserem Zuhause, dem AKTIV PUNKT.

Liebe Mitglieder, man trennt sich nicht leichtfertig von einem Namen, der 45 Jahre Bestand gehabt hat: Aber wir müssen und wollen zeigen, dass wir nicht im Gewohnten erstarren; wir wollen auch mit dem Namenswechsel und dem neuen Design zu einer Aufbruchstimmung nach Beendigung des Corona-Sport-Lockdown beitragen.

Wir würden es begrüßen, wenn Ihr euch weiterhin aktiv mit einbringt, in dem Ihr uns Artikel über Aktivitäten, Sportereignisse oder Sonstiges aus dem Vereinsleben zukommen lasst. Dann bleibt die „AKTIV.“, unsere Vereinszeitschrift, aktiv und lesenswert.

Unser Dank gebührt unseren Anzeigenkunden, die uns überwiegend schon seit Jahrzehnten unterstützen.

Wie gefällt euch Inkens neues Layout für unsere Vereinszeitschrift?

Schreibt uns eure Meinungen in einer eMail an sport@tve-burgaltendorf.de

Gerhard Spengler

Keine schöne Weihnachtsüberraschung:

Der für Januar 2021 ohnehin zur Ablösung vorgesehene, 8 Jahre alte Server (Zentralcomputer, auf dem unsere Programme mit unseren gesamten Daten laufen) verweigerte den Zugriff.

Das IT-Unternehmen, das den Server eingerichtet und auch die Installation des neuen Servers vornehmen sollte, hatte zu allem Unglück eine Woche zuvor seinen Betrieb eingestellt.

Erfreulich, dass uns unser Mitglied und IT-Fachmann Jörg Baschues zu Hilfe kam. Weniger erfreulich, dass dieser alsbald eine irreparable Festplatte und zwei gelöschte Sicherungsfestplatten feststellte. Uns blieb lediglich eine externe Datensicherung mit Stand Oktober 2020. Georg nahm in der Folge Kontakt zum weltweit operierenden Datenrettungsunternehmen Ontrack auf, klärte Details und sandte die Festplatte ein. Eine Woche später erhielten wir die Info, dass alle Daten zu retten seien, ... zu Kosten von rd. 1.700 €: eine kostspielige Angelegenheit, aber eine alternativlose.



Während der 10 Tage bis zum Eintreffen einer Festplatte mit den geretteten Daten wurde von Jörg i.V. mit Georg ein neuer Server konfiguriert und bestellt. Zu unseren 3 wichtigsten Programmen wurde Kontakt zu den Herstellern aufgenommen, um das Procedere der Neuinstallation zu klären. Außerdem wurden neue Programm-Lizenzen erworben.

Der neue Server und die Festplatte mit den geretteten Daten trafen fast zeitgleich um den 20.01.2021 ein. In den folgenden 3 Wochen wurde von Jörg der Server eingerichtet (Betriebssystem, Datensicherung...). Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses (10.02.2021) der März-Ausgabe der Vereinszeitschrift konnte dann mit der Neuinstallation unserer Programme begonnen werden...

Gerhard Spengler

TVE-Rund-eMails kommen nicht an?

Von rd. 80% aller Mitglieder hat der TVE inzwischen eMail-Adressen vorliegen und kann daher in wichtigen Angelegenheiten seine Mitglieder zeitnah und effektiv informieren. Wir halten uns aber zurück; sie werden nicht „zugemailt“.

Wir hören nun aber hin- und wieder von dem ein oder anderen Mitglied, dass es in einer konkreten Situation keine eMail vom TVE erhalten hat, andere Mitglieder aber sehr wohl. Gründe können sein:

1. Ihr eMail-Postfach hat sein Datenlimit überschritten („ist voll“)
2. Der TVE-Mail geht in Ihren Spam- oder Junk-eMail-Ordner. Wenn Sie diese dort finden, gibt es oft eine Funktion „Diese Mail ist kein Spam“ oder ähnlich, die Sie anklicken können.
3. Die eMail-Adresse, die Sie dem TVE irgendwann einmal angegeben haben, trifft nicht mehr zu, ... oder, der TVE hat die eMail-Adresse bei der

Speicherung fehlerhaft eingegeben.
4. Ihr eMail-Account-Provider weist grundsätzlich eMails aus Rund-eMails ab; sie kommen dann zu uns zurück. Wir stellen fest, dass das insbesondere eMail-Adressen mit folgenden Endungen sind: @arcor.de, @aol.com, @cneweb.de, @cityweb.de. Hier könnte es empfehlenswert sein, dass Sie den Kundendienst Ihres Providers kontaktieren, vielleicht lässt sich das ändern (Er könnte den TVE z.B. auf eine White List setzen). Oder haben Sie gar eine neue eMail-Adresse?

Dann teilen Sie diese doch bitte dem TVE mit.

Einzug der Mitglieds- und Abteilungs-/Sportgruppenbeiträge erfolgt erst später!

Den Lastschrifteinzug für die Mitgliedsbeiträge des ersten Halbjahres 2021, der stets am 01.03. ansteht, werden wir um einen Monat, auf den 01.04., verschieben.

Grund: Die Abteilungs-/Sportgruppenbeiträge, die normalerweise zusammen mit den Mitgliedsbeiträgen abgebucht werden, werden wir - im Gegensatz zu den Mitgliedsbeiträgen, auf die wir weder verzichten dürfen noch können - um die Monate des Sport-Lockdowns kürzen. Da das Ende des Lockdowns aber am 01.03. noch nicht feststehen wird, werden wir die

Anzahl der Monate, für die wir abbuchen bzw. nicht abbuchen, am 01.03. noch nicht kennen. WICHTIG: Bei Unstimmigkeiten oder Fragen zu den Abbuchungen erheben Sie bitte keinen Widerspruch gegen die Abbuchung - bei einer Rückbelastung fallen Bankgebühren in Höhe von 10,50 € an -, sondern kontaktieren bitte den TVE.



Nicht nur unsere Vereinszeitschrift, sondern auch eine neue Homepage in modernem Stil und mit zeitgemäßer Technik stand an, ... und das schon recht lange. Stephan hatte vor ca. 5(?) Jahren begonnen, mit dem System „Joomla“ eine neue Homepage einzurichten und hatte dazu mit dem Kursprogramm und dem Antrags-/und Anmeldeungsmanagement angefangen. Mit dem Joomla-System („Content-Management-System“) konnten sich aber andere beteiligte TVE-Mitarbeiter*innen wenig anfreunden: enorm leistungsstark, ohne Support, hochgradig kompliziert,... und daher viel zu viel Zeit beanspruchend. Insofern stockte die weitere Erneuerung unserer Homepage.

Zum Ende des Jahres 2019 war uns dann das System der Fa. Netzcocktail angeboten und vorgestellt worden. Netzcocktail hat ein System geschaffen, das im besonderen Maße für die Homepages von Vereinen und Verbänden geeignet ist. Netzcocktail ist ein Unternehmen aus Münster mit 14 hoch engagierten, jungen Mitarbeiter/-innen. Das Unternehmen und das Netzcocktail-System für die Homepage haben uns vom ersten Tag an überzeugt.

Stephan Semmerling begann im Laufe des Jahres 2020 - immer wieder

Neue Homepage: tve-burgaltendorf.de



unterbrochen durch aufwendige, Corona-bedingte Umorganisation unseres Sportangebots - mit den ersten Einrichtungsarbeiten zur Komplett-Erneuerung unserer Homepage. Als Stephan dann wegen seiner Krankheit ab 02.11.2020 ausfiel, waren wir in den Lockdown-Monaten November und Dezember zunächst mit der Organisation des Kursprogramms 1. Halbjahr 2021 und des Lockdown-Überbrückungskursprogramms beschäftigt. Außerdem musste die Herausgabe der Vereinszeitschrift, die Schaffung technischer Voraussetzungen für Online-Kurse und deren Durchführung sowie die sehr aufwendige Beschaffung und Einrichtung des neuen TVE-Servers organisiert werden.....und nicht zuletzt die Rekonstruktion der Anmeldungsdaten für die neuen Kurse, die uns wegen des Server-Crashes fehlten.

Seit Jahresanfang wird nun zügig an unserer neuen Homepage gearbeitet. Dazu gehört z.B. auch, dass viele der Texte - ausgedruckt sicherlich zwischen 500 und 750 DIN A4 Seiten - unter Mithilfe der Mitarbeiter*innen überarbeitet werden.

Geplant ist, das neue System in einer ersten Entwicklungsstufe im Mai scharf zu schalten. Das bedeutet: Unsere alte Homepage muss deaktiviert werden, damit das neue System unsere bisherige Domain www.tve-burgaltendorf.de nutzen kann.

Die neue Homepage wird dann zu diesem Zeitpunkt alle wesentlichen Inhalte und Funktionen beinhalten. Der Feinschliff, insbesondere in technischer Sicht, wird sich daran ebenso anschließen wie die Vervollständigung der Inhalte (Archive etc.). Länger mit dem Umstieg zu warten ergibt keinen Sinn, da während der Entwicklungszeit sowohl das alte als auch das neue System mit Inhalten „bedient“ werden muss.

Unsere neue Homepage wird vorerst noch auf das im Joomla-System eingerichtete Sportkursprogramm, Internet-Terminkalender und Antrags-/Anmeldungs-Management zurückgreifen/verlinken, die ja bereits in technisch hochwertigem und modernem Gewand vorhanden sind.

Auch möchten wir die Übernahme dieser beiden Module auf das Netzcocktail-System Stephan überlassen. Sie betreffen seinen Zuständigkeitsbereich und wir möchten ihm nicht vorgreifen, da er sicherlich sehr konkrete Vorstellungen hat.

Gerhard Spengler



Auf solche Mitglieder und Kursteilnehmer*innen dürfen wir stolz sein!

Als es für den Verein darum ging, für die Corona-Ausfallzeiten im Sportbetrieb bei den Kraftsport-Mitgliedern auf die Abbuchung der Monatsbeiträge zu verzichten bzw. die bereits abgebuchten Beiträge der Abteilungs-/ Sportgruppen und Kursteilnehmer*innen zu erstatten bzw. ohne anteilige Kürzung abzubuchen, erreichten uns Hunderte(!) von eMails und Anrufe von Mitgliedern und Kursteilnehmer*innen.

Diese erteilten die Erlaubnis, Abteilungsbeiträge und Kursgebühren trotz geschlossener Sportstätten in voller Höhe abzubuchen bzw. die Erklärung, auf eine Erstattung verzichten zu wollen. Auch gingen einige Geldspenden auf unserem Konto ein.

Mit SOVIEL Solidarität, Zusammengehörigkeitsgefühl und Empathie hatten wir nicht gerechnet!

Wir möchten mit der nachfolgenden Wiedergabe von eMail-Auszügen, die uns von Mitgliedern und Kursteilnehmern*innen erreichten und die nur beispielhaft für viele weitere eMails stehen, zeigen, warum wir so stolz auf unsere Mitglieder und Kursteilnehmer*innen sein dürfen.

Genau diese Spenden und Verzichte in Höhe von rd. 10.000 € haben uns zu einem Abschluss des Haushaltsjahres 2020 mit einer „schwarzen Zahl“ in einer Höhe vergleichbar der Vorjahre verholfen. Der TVE ist also 2020 ohne finanziellen Schaden aus der Corona-Krise hervorgegangen.

Wir wissen nun, dass wir uns im Ernstfall auf unsere Mitglieder und Kursteilnehmer*innen verlassen können und versichern, dass wir diese Spendenbereitschaft nicht über Gebühr

strapazieren möchten und werden.

Damit dies aber auch für 2022 gilt, gibt es eine Voraussetzung: Unsere Mitglieder und Kursteilnehmer*innen müssen uns treu bleiben! Denn: Wir werden in 2021 nicht die üblichen rd. 250, sondern womöglich nur wenige Neuaufnahmen verzeichnen (In Zeiten geschlossener Sportstätten oder einem Sportangebot mit vielen Einschränkungen werden sich nicht viele Menschen einem Verein anschließen.). Diese fehlenden Neuaufnahmen können also nicht die (üblichen rd. 200 bis 250) Austritte kompensieren. Verzeichnen wir in 2021 also z.B. nur 50 Neuaufnahmen, aber die üblichen 200 bis 250 Austritte, führt dies in 2022 zu einer Mindereinnahme von rd. 15.000 € durch die geringere Mitgliederzahl!

Daher unsere ganz große Bitte zum einen an unsere Mitglieder: Bleibt dem TVE treu (und überzeugt eure Lebenspartner/-innen, falls sie noch kein Mitglied sind, von einer Mitgliedschaft in einem Verein mit so vielen, großartigen Mitgliedern)!

Zum anderen an unsere Kursteilnehmer*innen, die noch kein Mitglied sind: Werdet TVE-Mitglieder!

Hallo lieber TVE, wenn nun mein leider mehrfach Kursgebühren verzichten so denken, denn schließlich wollen wir in Zukunft auch weiterhin beim TVE „trainieren“, und da sollte man schon ein wenig Solidarität zeigen!



ich möchte Ihnen mitteilen, dass ich, auch Kurs am Montagabend wegen Corona ausgefallen ist, auf evtl. Rückerstattung der ten. Ich weiß, dass auch andere Teilnehmer

Ich betrachte es als selbstverständlich, dass unser Beitrag für das Kraftgerätetraining, wie auch die anderen Abteilungsbeiträge für die ausgefallene Zeit dem Verein als Spende zur Verfügung gestellt werden.

Hiermit verzichte ich auf eine Rückerstattung der Kursgebühr. Ich möchte mich auf diesem Wege für euer großzügiges Sportangebot bedanken, das ich bereits seit meiner Kindheit - mal weniger - in Anspruch nehme. Halftet durch und bleibt gesund. Ich freue mich schon darauf, wieder bei euch in Bewegung zu kommen.

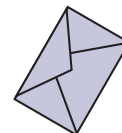


Lieber Vorstand und liebe Mitarbeiter/innen, wir haben auf Grund der gestrigen E-Mail erklärt, dass unser Abteilungsbeitrag für das Kraftgerätetraining weiterhin von unserem Bankkonto abgebucht werden soll und hoffen, dass unsere Mail angekommen ist. Unsere Hoffnung ist, dass bald der Sportbetrieb wieder läuft. Bis dahin alles Gute und bleibt gesund.

Hallo, die Abfrage im Chor hat ergeben, dass alle Chormitglieder auf eine etwaige Rückerstattung verzichten möchten!

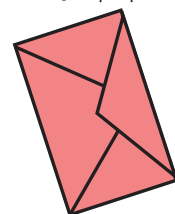


Liebes TVE-Team, vielen lieben Dank für die Infos. Schade, dass es noch dauern wird, bis wir alle wieder „normal“ trainieren können oder an den Kursen teilnehmen dürfen. Ich wollte euch hiermit mitteilen, dass ich auf die Rückerstattung der Kursgebühren verzichte. Ihr könnt diese als Spenden annehmen. Es ist vielleicht nicht viel, aber es kann sicherlich ein bisschen helfen, die laufenden Kosten zu halten. Bis bald!



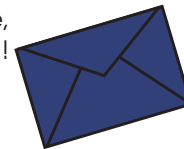
Hiermit erkläre ich meine Situation mit dem TVE! Meine Kursgebühren für den Zumbakurs mitwochs bei Janina dürfen sie ungekürzt, auch jetzt im April, von meinem Konto einziehen!!!

Hallo zusammen, danke für den Infobrief an alle Mitglieder auf der Homepage TVE. Wir möchten uns hiermit einverstanden erklären, dass auch unsere Abteilungsbeiträge für Mai, Juni usw. weiterhin von unserem Konto abgebucht werden können.

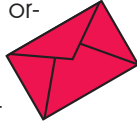


Hallo zusammen, den Abteilungsbeitrag Kraftgerätetraining für Dezember 2020 und auch für Januar 2021 dürft ihr gerne von mir einziehen. Ich hoffe, dass wir uns schon bald wieder im Aktiv Punkt persönlich sehen.

Liebes TVE-Team, danke für eure Info. Ich möchte euch bitten, die VOLLE Kursgebühr abzubuchen!! Betrachtet es als Spende oder was auch immer. Ich hoffe, es geht irgendwann irgendwie weiter. Euch alles Gute, bleibt gesund!!!



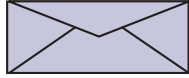
Lieber Vorstand, von meiner Seite muss mein Kursbeitrag nicht gekürzt werden und darf in vollem Umfang abgebucht werden. Wenn das zu organisatorischem Chaos führt, würde ich die entstehende Differenz gerne spenden. Schickt mir dazu einfach bitte nochmal kurz die Bankverbindung und was ich am besten als Verwendungszweck angeben soll. Bitte bleibt gesund und behaltet die Nerven!!!



Lieber TVE-Vorstand, vielen Dank für eure Mail - nicht alle Berufstätigen sind persönlich finanziell (z.B. durch Verdienstaustausch, Kurzarbeit) durch die Coronakrise betroffen. In diesem Sinne würden mein Mann und ich unsere Kursbeiträge gerne dem Verein spenden und keine Rückzahlung und auch keine kostenfreien Nachholstunden erwarten. Vielleicht geht es anderen Teilnehmern auch so und wir können hierdurch die Verluste des Vereins ein klein wenig mildern. Bleibt gesund!



Liebes AKTIV PUNKT-Team, ich verzichte auf die anteilige Erstattung der Kursgebühr! Sollte sich die finanzielle Situation des TVE zuspitzen, wie wäre es mit einer zeitlich befristeten Kurs-Gebühr- oder Beitragserhöhung? Da sollte doch eine Lösung zu finden sein! Euch allen ein geruhsames und stressfreies Weihnachtsfest und ein erfolgreiches 2021 - ohne Corona.

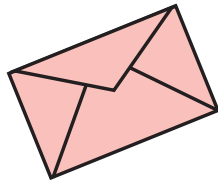


Natürlich könnt ihr meinen Abteilungsbeitrag für das Karatgerätetraining für Dezember und Januar einziehen. Ich möchte schließlich, dass der Verein weiter bestehen bleibt.

Danke für die transparente Darstellung der Situation. Ich verzichte gerne auf die Erstattung der anteiligen Kursgebühr.

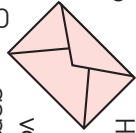
Hallo ihr Lieben,.... möchte ich euch sagen bei mir könnt ihr immer weiter abbuchen und ich möchte euch weiter unterstützen. Ich hoffe, ich kann dazu beitragen, dass es euch weiterhin geben wird. Auch in dieser schweren Zeit - finde ich - sollte man gerade zusammen halten,

Guten Abend wünsche ich trotz schlechter Nachricht; ich warte geduldig auf den Wiederbeginn des Aquakurses. Bitte schickt mir die einbehaltene Kursgebühr NICHT zurück.



Auch hier bucht die Kursgebühr für uns ab. Wir hoffen einfach mal, dass wir vielleicht doch noch das eine oder andere Mal im nächsten Frühjahr/Sommer zum „Turnen“ kommen können!! Wir machen einfach unsere Gymnastik hier auf dem Teppich und stellen uns vor, wir liegen in der Halle ;)

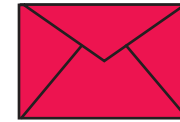
Ich unterstütze meinen Heimatverein doch gerne und erlaube deshalb, die Abbuchung des Abteilungsbeitrages Kraftgerätetraining für Dezember 2020 und Januar 2021.



Hallo zusammen, eigentlich hatte ich mich schon vor längerem telefonisch vom Kraftgerätetraining abgemeldet, aber es ist nie zum Zuge gekommen. Trotzdem könnt ihr den Beitrag weiter bei mir abbuchen. In diesen Zeiten muss man etwas näher zusammenrücken, aber mit mindestens 1,5 m Abstand.

Guten Morgen, ich hoffe, dass es Euch gut geht und dass das auch so bleibt; dieser rotz-freche Virus gibt einfach keine Ruhe. Ich verzichte auf die Erstattung der anteiligen Kursgebühr.

Liebes Team vom TVE, ich verzichte auf die Erstattung der anteiligen Gebühren und hoffe sehr, dass alle gesund bleiben und wir im kommenden Jahr wieder gemeinsam sporteln können.

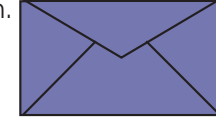


Hallo zusammen, wir verzichten auf die Erstattung der anteiligen Kursgebühren. Und bleibt bitte alle gesund, damit wir uns im neuen Jahr beim Sport wiedersehen.

Hallo, ich möchte „meinen Verein“ unterstützen und verziehe auf die Kursgebühr!



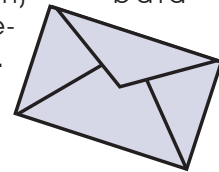
Hallo liebes TVE-Team, den Abteilungsbeitrag Kraftgerätetraining für Dezember 2020 und Januar 2021 dürft ihr abbuchen. Gerne unterstütze ich den Verein.



Guten Tag, ich verzichte auf die Erstattung. Ferner verzichtet auch mein Mann auf die Erstattung der Kursgebühr. Wir möchten ja, dass der Verein überlebt. Hoffe, ihr packt die schwere Situation und freue mich, bald wieder bei euch zu trainieren. Liebes TVE-Team, es liegt auf der Hand, dass die Amateur-Sportvereine vor großen finanziellen Herausforderungen stehen. Leider sind Wissenschaft und Politik nicht mehr in der Lage, das Infektionsgeschehen zu analysieren und haben inzwischen vom Lockdown total umgeschaltet. Die Entwicklung der Zahlen seit November zeigt eindeutig, dass weder die

Sportvereine, noch die Kultur, noch die Restaurants zu den hohen Zahlen geführt haben! Meine Frau und ich verzichten auf die Erstattung der anteiligen Kursgebühren der Kurse... und hoffen sehr, dass der TVE Burgaltendorf diese schwierige Zeit meistert.

Liebes Orga-Team vom TVE Burgaltendorf, vielen lieben Dank für die Mail und die guten Wünsche, Ich vermisse den Sport bei euch sehr und hoffe, dass wir (hoffentlich) bald im neuen Jahr wieder starten dürfen. Natürlich verzichte ich auf die Erstattung der Gebühren.



Hallo zusammen, ich möchte keine Erstattung der Kursgebühr haben. In den schweren Zeiten müsst auch ihr überleben, damit wir bald wieder gesund starten können.



Hallo zusammen, ihr könnt gerne den Abteilungsbeitrag für das Kraftgerätetraining für Dezember und Januar abbuchen. Und für die Monate, die vielleicht kommen, ebenfalls. Ich hoffe, ihr packt die schwere Situation und freue mich, bald wieder bei euch zu trainieren. Liebes TVE-Team, ich verzichte auf die Erstattung der anteiligen Kursgebühren der Kurse... und hoffe sehr, dass der TVE Burgaltendorf diese schwierige Zeit meistert.

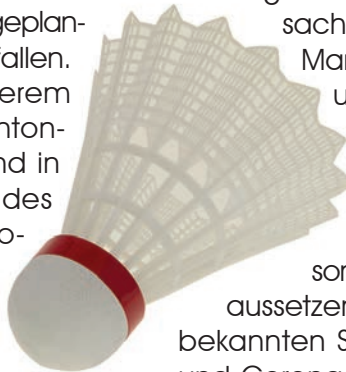
40 JAHRE...

Nachdem Anfang Februar letzten Jahres die zweieinhalbjährige Odyssee mit Wasserschaden, Bodensanierung und Dachsanierung in unserer Sporthalle Auf dem Loh endlich abgeschlossen wurde, gingen die Probleme ja nur 6 Wochen später wegen Corona leider weiter.

Dadurch mussten sehr aufwändig gestartete Werbemaßnahmen für die gesamte Badmintonabteilung mit Zeitungsartikeln, Informationsflyern für die Burgaltendorfer Geschäfte und ein Schnuppertraining mit den Kids der Grundschule Burgaltendorf im Frühjahr und im Herbst gestoppt werden, eine geplante Freizeitaktivität für die Kinder und Jugendlichen, die erst wegen Terminproblemen verschoben werden sollte, abgesagt werden und die Stutenkerl-Aktion zu Nikolaus ebenso wie das geplante Weihnachtsessen ausfallen.

Doch nicht nur in unserem Verein, auch im Badminton-Landesverband NRW und in der Sparte Badminton des ESPO galt es, Terminprobleme wegen Corona und die daraus entstandenen Schwierigkeiten zu bewältigen. Der Bezirksjugendtag und Bezirks- t a g in Gladbeck Mitte Januar sowie der Verbandsjugendtag in Hamm Ende Februar konnten noch stattfinden, doch die German Open Anfang März

mussten schon entfallen, ebenso wie die Spartensitzung aller Essener Badmintonvereine Mitte März und die Senioren- und Jugend-Stadtmeisterschaften Anfang und Mitte Juni. Der Verbandstag wurde zuerst von Mai auf November verschoben, doch als auch der zweite Termin abgesagt werden musste, wurde er letztendlich zwei Wochen später als Online-Informationsveranstaltung mit anschließendem schriftlichen Verfahren durchgeführt. Sehr traurig ist die Tatsache, dass es Badminton-Mannschaften mit Kindern und Jugendlichen beim TVE Burgaltendorf vorerst wohl nicht mehr geben wird: Wir haben nun bereits in der 4. Saison die Mannschaftsspiele aussetzen müssen, wegen den bekannten Sporthallenproblemen und Corona. Bis dahin konnten wir seit über 30 Jahren in jeder Saison eine oder mehrere Mannschaften melden, die auch mehrfach vom Badminton-Landesverband NRW als Staffelerster mit Urkunden geehrt wur-



BADMINTONABTEILUNG

den. Dabei sind - je nach Anzahl der Personen - ein oder mehrere Übungsleiter*innen der Abteilung Badminton und gegebenenfalls die Eltern mit den eigenen Autos zu den Auswärtsspielen gefahren und haben so die Kinder und Jugendlichen als Fahrgemeinschaft transportiert. So wird das auch noch in nahezu allen anderen Vereinen gehandhabt.

Beim TVE Burgaltendorf dürfen jedoch keine Fahrgemeinschaften mehr von den Übungsleitern*innen und Eltern aus versicherungstechnischen Gründen sowie wegen der Prävention gegen sexualisierte Gewalt gebildet werden. Jede einzelne Spielerin und jeder einzelne Spieler müsste nun also von den eigenen Eltern zu allen Auswärtsspielen gefahren werden. Da es allerdings immer schon sehr schwierig war, die Eltern für diese Fahrten zu gewinnen, dürfte es dadurch in Zukunft praktisch unmöglich sein, wieder Mannschaften zu melden.

Nun zu etwas Erfreulichem. In diesem Jahr gibt es ein kleines Jubiläum zu verzeichnen: Da die Sportart Badminton im Jahre 1981 in das Programm des TVE Burgaltendorf aufgenommen wurde, feiert die Abteilung 2021 somit ihr 40 jähriges Bestehen. Zu Beginn wurde noch in der Sporthalle des Gymnasiums Überraubr trainiert,

ab 1986 dann in der neu gebauten Sporthalle der Comenius-Schule in Burgaltendorf. Ein Jahr später bin ich dazu gestoßen und inzwischen das langjährigste Abteilungsmitglied - aber nicht das älteste :-)
Ob und was wir zu unserem Jubiläum in diesem Jahr machen werden, muss ich noch mit den Jugendsprechern*innen, dem Abteilungssprecher der Erwachsenen und den Übungsleitern*innen besprechen, denn bisher konnte wegen des Corona-Lockdowns leider noch gar nichts geplant werden.

Marc Schäfer



BOULE SPIELEN. ●

auf den TVE-Boule-
Plätzen der
Sportanlage
Holteyer Straße



Einfach kommen und mit-
spielen!

Leihkugeln stehen zur Ver-
fügung, soweit keine eige-
nen Kugeln vorhanden sind.
Es besteht auch die Mög-
lichkeit für TVE-Gruppen, zu
anderen Zeiten - nach vor-
heriger Absprache mit dem
TVE-Büro - Boule zu spielen.

Der erste Bouleplatz be-
steht aus einem Spielfeld mit
2 Bänken. Er wurde vom Lan-
dessportbund NRW und der
Sparkasse Essen (Projektvo-
ting) mit je 1.000 Euro sowie
mit ca. 1.500 Euro vom Se-
niorenreferat der Stadt Essen
gefördert.

Ein zweiter Bouleplatz mit
3 Spielfeldern wurde in den
Sommerferien 2019 mit Un-
terstützung des Seniorenrefe-
rats der Stadt Essen und der
Geno Bank Essen gebaut.

Sonntags (soweit das Wetter und Corona es zulassen)

Juni - August: 10.00 - ca. 12.00 h

übrige Monate: 11.00 - ca. 13.00 h

Leitung: Harry Kohn



SPAZIEREN GEHEN 2021

Herzlich eingeladen zum gemeinsamen Spazieren gehen - soweit die Corona-Pandemie es zulässt - sind auch im Jahr 2021 wieder alle Mitglieder. Neue Gesichter sind immer willkommen. Nichtmitglieder können gern ein Vierteljahr (kostenlos) mitgehen und unser Angebot ausprobieren, danach ist eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich!

Los geht es, wie gewohnt, montags (in der Regel 14tägig), um 14.00 h, ab Marktplatz Burgaltendorf. Wir treffen uns unter dem Maibaum. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Monika Heuer

Termine 2021

15.03. - 29.03. - 12.04. - 10.05. - 31.05. - 14.06.
28.06. - 12.07. - 26.07. - 09.08. - 23.08. - 06.09.
20.09. - 04.10. - 18.10. - 08.11. - 22.11. - 06.12.

50PLUS-RADELTOUREN MIT EINKEHR



Bewegung an der frischen Luft, Geselligkeit, Spaß Gemütliches Radeln ohne hohe Leistungsansprüche

Mit Ausnahme der Wintermonate Dezember und Januar findet in jedem Monat mindestens eine geleitete Radeltour an unterschiedlichen Wochentagen und zu unterschiedlichen Zeiten statt. Unterwegs gibt es einen Boxenstopp in einer Gaststätte bzw. in einem Biergarten, damit die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Diese 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. (Über eine Mitgliedschaft würden wir uns jedoch sehr freuen. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 6,75 €/Monat, für Paare 11,50 €)

Leistungsbeanspruchung

Die Radeltouren weisen unterschiedliche Merkmale auf (Streckenlänge, Schwierigkeit der Strecke, Leistungsanspruch).

Equipment

Radtypen: keine Einschränkungen (Auch eBikes sind möglich.) Das Tragen eines Fahrradhelms wird 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.

Anmeldung

Die Teilnehmer*innen müssen sich bis spätestens 5 Tage vor dem Tourdatum anmelden. Dazu stellt der TVE auf seinen Internetseiten ein Online-Anmeldeformular (www.tve-burgaltendorf.de, „Anmeldungen/Anträge“ im Menü oben unter den Fotos) zur Verfügung. Dieses Online-Anmeldeformular ist auch über die App „TVE Burgaltendorf“ zu erreichen.

Wer sich nicht über das Internet anmelden will, kann sich über das TVE-Büro (0201/570397) in die Datenbank eintragen lassen oder eine eMail an sport@tve-burgaltendorf.de schreiben. Auf eine Anmeldebestätigung verzichten wir.

EINSCHRÄNKUNG ZU CORONA-ZEITEN: noch nicht vorhersehbar!

Teilnahmegebühr: keine

Fragen?

Wir beraten Sie gern: 0201/570397 oder sport@tve-burgaltendorf.de



MÄRZ

Tour-Titel: Von der Burg zum Wasser und zurück

Termin: 24.03.2021 (Ausweichtermin: 31.03.2021)
Treffzeit und -punkt: 13.00 h, AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenbeschreibung:

Wichteltal, an der Ruhr entlang bis zur Frankenstraße - dort auf den Gruga-Radweg bis zum Abzweig Halbachhammer - durch das Halbachtal hoch zur Hauptverwaltung Karstadt (kurze starke Steigung, normale Räder müssen hier eventuell ein Stück geschoben werden) - durch eine Siedlung zwischen der A52 und der B224 zur Meisenburgstraße - an dieser 200 m entlang Richtung Kettwig - am Landesumweltamt kreuzen wir die Meisenburgstraße und fahren dann Richtung Ruhr an der Sternwarte vorbei.

An der Gaststätte „12 Apostel“ erreichen wir die Ruhr. Entweder machen wir dort unsere Rast, oder wir fahren noch weiter an der Ruhr und dem Baldeneysee entlang - bis zum Segelclub SKS, dort würde uns unser italienischer Koch versorgen. Nach der Pause geht es durch Kupferdreh zurück nach Burgaltendorf.

Schwierigkeitsgrad: auch mit normalem Rad zu bewältigen, kurze starke Steigung nur hoch zur Karstadt-Hauptverwaltung

Streckenlänge: ca. 40 km

Einkehr: „12 Apostel“ an der Ruhr oder im Segelklub SKS am Baldeneysee

Rückankunft: ca. 18.30 h

Tourleiter:

Michael Stricker (michael@stricker-essen.de)
Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0152-29515108



APRIL

Tour-Titel: Drei-Städte-Tour Essen - Mülheim - Duisburg

Termin: 18.04.2021 (Ausweichtermin: 25.04.2021)
Treffzeit und -punkt: 10.00 h Parkplatz „Zornige Ameise“ (Drago)

Streckenbeschreibung:

Gruga-Trasse - S1 Richtung Mülheim - durch den Sportpark Wedau zur 6-Seen-Platte - weiter nach Kettwig - durch das Ruhrtal zurück nach Kupferdreh zur Mehrzweckhalle

Einkehr: N.N.

Rückankunft: ca. 16.30 h

Tourleiter:

Uwe Hillebrand (hille-u@web.de)
Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0157 57282120



radeln



Tour-Titel: Von Rees nach Xanten und zurück

Termin: 19.05.2021 (Ausweichtermin: 26.05.2021)

Treffzeit und -punkt: 10.30 h Parkplatz am Schulzentrum in 46459 Rees, Wardstraße/Ecke Westring (Anfahrt nach Rees mit dem Auto: ca. 1,5 Std. ab Burgaltendorf einplanen)

Streckenbeschreibung:

Über die Reeser Rheinbrücke geht es auf die andere Uferseite. Wir fahren am Rhein entlang Richtung Xanten, entlang der Xantener Nordsee und Südsee. Vorbei am Römermuseum geht es in die Xantener Altstadt. Am Marktplatz machen wir Pause in einem der zahlreichen Cafés. Mit der Radfähre Bislich geht es zurück auf die Reeser Rheinseite. Vorbei am Reeser Meer endet die Tour in der Reeser Altstadt.

Streckenlänge: 45 km

Einkehr: Café in der Xantener Altstadt

Rückankunft in Burgaltendorf: ca. 18.00 h

Tourleiter: Jürgen Bickert (eMail: Bickert-Hattingen@t-online.de)
Mobil-Nr. für unterwegs: 0157 57282103



radeln



JUNI

Tour „A“: Lippe und Halturner Stausee

Termin: 06.06.2021 (Ausweichtermin: 13.06.2021)

Treffzeit und -punkt: 10.30 h, Dorsten-Hervest, Adresse folgt

Streckenbeschreibung:

Von Dorsten-Hervest durch die Auen zwischen Lippe und Wesel-Datteln-Kanal bis zum ehemaligen Bergwerk Auguste Victoria
- Abzweig in Richtung Marl und Fahrt durch die hügelige und walddreiche Haard - Über Flaesheim zum Halturner Stausee
- Umfahrung des Sees und Einkehr in Halturn - Über ehemalige Bahntrassen und die Römer-Lippe-Route zurück zum Ausgangspunkt

Streckenlänge: ca. 58 km

Einkehr: Ein Restaurant in Halturn

Rückankunft: ca. 16.30 h

Tourleiter:

Gunnar Trittel (gu.tritttel@gmail.com)
Mobilfunk für unterwegs: 01 77 3 845 856



JUNI

Tour „B“: Vesper-Tour

Termin: 26.06.2021 (Ausweichtermin: 03.07.2021)

Treffzeit und -punkt: 10.00 h AKTIV PUNKT

Streckenbeschreibung:

Ruhrradweg Hattingen, Bahntrasse Schulenburg, Golfanlage VESPER und zurück

Streckenlänge: ca. 45 km

Einkehr: Golfhotel „Vesper“

Rückankunft: ca. 16.00 h

Tourleiter:

Wilfried Kamplade (geweka.burg@web.de)
Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 01 72-6500244



TVE • organisation

Beitragsregelungen (Stand 01.07.2020)

Der TVE erhebt:

1. eine Aufnahmegebühr
2. einen Vereinsbeitrag
3. Abteilungs-/Sportgruppenbeiträge
4. Kursgebühren
5. Teilnehmereigenleistungen
6. eine Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr

Welche Beitragsart?	Wann?	Wie viel? (einmalig)
Aufnahmegebühr:	Neumitglieder, unabhängig v. Alter und Beitragsart	8,00 €
Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr:		
In allen Gruppen/Abteilungen - Ausnahmen: Kraftgerätraining, Sportkurse, Eltern/Kind-Turnen - ist es möglich, einen Monat kostenlos zu "schnuppern". Danach muss ein Aufnahme-Antrag vorliegen, wenn das TVE-Angebot weiterhin wahrgenommen werden soll. Wird das Angebot weiterhin ohne Mitgliedschaft wahrgenommen, wird der/dem Teilnehmenden eine "Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr" in Höhe des Zweifachen des ansonsten anfallenden Beitrags in Rechnung gestellt.		
Welche Beitragsart?	Wann?	Wie viel? (monatlich)
Vereinsbeitrag: Einzelbeitrag		
"Junge-Leute-Beitrag"	Mitglieder im Alter von 0-24 Jahre	6,25 €
Einzelbeitrag "Erwachsene ab 25 J."	Erwachsene ab 25 Jahre	6,75 €
Kurzzeitmitgliedsbeitrag	nur möglich f. Teilnehmer/-innen Kraftgerätraining	7,00 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen bes. Voraussetzungen (z.B. Wohn-sitz außerhalb von NRW, Wohnsitz im Alten- oder Pflegeheim) auf Beschluss des Vorstandes	3,50 €
Beitragsfrei	Mitglieder, die das 100. Lebensjahr erreicht haben	0,00 €
Vereinsbeitrag: Familienbeitrag		
Mehrere Vereinsmitglieder aus einer Familie (Für jedes Familienmitglied, das 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: 11,50 € Für jedes weitere Mitglied: 3,00 € zusätzlich
Vereinsbeitrag: Obergrenzenregelung (nur auf Antrag hin)	Wenn die Summe aus Vereinsbeiträgen und Abteilungs-/Sportgruppenbeiträgen für die TVE-Mitglieder aus einer Familie (Eltern sowie Kinder bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres) für ein Halbjahr den Beitrag von 190,- € überschreitet, wird der 190,- € überschreitende Betrag erstattet. Diese Beitragsart wird nicht rückwirkend und nicht monatlich anteilig gewährt.	190,00 € pro Halbj.
Abteilungs-/Gruppenbeiträge (zusätzlich zum Vereinsbeitrag):		
Teilnehmer der Sportangebote:	unabhängig vom Alter	
- Leistungsturnen		9,00 €
- Rhönradturnen		6,00 €
- Judo	Mitglieder im Alter bis 24 Jahre: Mitglieder im Alter ab 25 Jahre: (Pass- und Sichtmarken inklusive, Wettkampf- und Gürtelprüfungsgebühren exklusive)	7,00 € 7,00 €
- 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 €
- Kraftgerätraining	ab 16 Jahre	24,00 €
- Kraftgerätraining: Sonderbeitrag	16 bis 24jährige mit eingeschränkter Trainingszeit: MO-FR 18-22 h, SA 12-18 h (gilt nicht in Schulferien)	15,00 €
- Wassergymnastik		2,00 €

Welche Beitragsart?	Wann?	Wie viel? (monatlich)
REHA-Sport		
- Herzsport mit Verordnung	bei TVE-Mitgliedschaft (nicht erforderlich, aber erwünscht)	3,75 €
- Herzsport (ohne Verordnung)	TVE-Mitgliedschaft erforderlich	10,00 €
- Sport in der Krebsnachsorge (mit Verordnung)	bei TVE-Mitgliedschaft (nicht erforderlich, aber erwünscht)	0,00 €
- Sport in der Krebsnachsorge (oh. Verordnung)	TVE-Mitgliedschaft erforderlich	3,00 €

Kursgebühren

Kursgebühren werden für Angebote erhoben die in Kursform, also zeitlich befristet angeboten werden und für die in der Regel eine Mitgliedschaft nicht erforderlich ist. Die Kursgebühren für TVE-Mitglieder liegen in der Regel deutlich unter denen für Nichtmitglieder.

Teilnehmereigenleistungen

Für die optionale Teilnahme an besonderen Aktivitäten (60plus-Freizeitaktivitäten, Chorwochenenden, Turnfeste...) werden die Teilnahmekosten - oft nach Abzug eines Vereinszuschusses - in Rechnung gestellt.

HINWEISE

Umstellungen der Beitragsart wegen 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 Mitgliedschaft in einer Abteilung/Sportgruppe, in der Abteilungs-/Sportgruppenbeiträge erhoben werden, kann - unabhängig von der VEREINSmitgliedschaft - zum 30.06. und 31.12. eines jeden Jahres schriftlich oder mündlich zur Niederschrift im TVE-Büro erfolgen. Soweit kein SEPA-Lastschriftverfahren erteilt wurde, wird der gesamte Jahresbeitrag jährlich zum 15. April fällig. Die durch ein Mahnverfahren entstehenden Kosten gehen zu Lasten des/der Säumigen, ebenso Bankrückbelastungsgebühren, die das Mitglied verursacht hat.

Bildung und Teilhabe

Beiträge und Gebühren für Kinder, deren Eltern ALG II (Hartz 4), Sozial- oder Wohngeld beziehen, können bis zu einer Höhe von 120,- € jährlich auf Antrag durch das JobCenter übernommen werden. Wir stellen für die Beantragung gerne eine Beitragsbescheinigung/-rechnung aus. Bitte kontaktieren Sie uns.

Bankverbindung des TVE Burgaltendorf (Kontoinhaber):

IBAN: DE69 3606 0488 0200 0207 00, BIC: GENODEM1GBE (GENO Bank Essen)

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 „Kraftgerätraining“ und der Kurzzeitmitgliedsbeitrag.

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 der Einzugsermächtigung angegebenen Kontos, hat das Mitglied die Pflicht, den/die Zahler/-in über anstehende Lastschrifteinzüge zu informieren.

Voilà, die TVE-Sportgruppen zu Corona-Zeiten:

12.10.2020

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W.-Tag	Uhrzeit	Orga.Nr.	Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)
202 "Turnen, Spiele&Schwimmr. f. Kinder"							
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	1. - 4. Schuljahr	Th Holteyer Str.	2*di.	17:00 - 18:00	20206	Diesner
Geräturnen	Jungen u. Mädchen	Vorschul. - 4. Schullj.	Sh Auf dem Loh	--R	17:00 - 18:30	20220	Buttiks
203 "Leistungs- und Rhönadturen"							
Leistungsturnen Gr. 1	weibl. Mitgl.	ab 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	18:30 - 20:15	20301	
Leistungsturnen Gr. 2	weibl. Mitgl.	ab 5. J. - Anfangseifinne	Sh Auf dem Loh	LM-	15:45 - 17:30	20302	
Leistungsturnen Gr. 3	weibl. Mitgl.	8 - 12 J. - Fortgeschr	Sh Auf dem Loh	LM-	16:30 - 18:30	20303	
Leistungsturnen Gr. 4	weibl. Mitgl.	12 - 18 J. - Fortgesch	Sh Auf dem Loh	LM-	16:30 - 18:30	20304	
Rhönadturen A **	männl.+weibl. Mitgl.	ab ca. 10 J.	Sh Auf dem Loh	LM-	18:30 - 19:45	20309	Klöfers
Rhönadturen B **	männl.+weibl. Mitgl.	ab ca. 10 J., -Fortgesch	Sh Auf dem Loh	LM-	20:00 - 21:45	20310	Klöfers
Rhönadturen *	Übungsleiter		Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo. 18:45 - 20:15	20311	(ohne Leitung)
Rhönadturen *	Übungsleiter		Sh Auf dem Loh	LM-	4*do. 21:00 - 21:45	20312	(ohne Leitung)
205 "Tanz" (1 1/2tägig im Wechsel)							
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	AKTIV PUNKT	5*fr.	15:00 - 15:45	205A1	Hoffmann
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	AKTIV PUNKT	5*fr.	15:00 - 15:45	205A2	Hoffmann
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	7 - 10 Jahre	AKTIV PUNKT	5*fr.	16:00 - 16:45	205B1	Hoffmann
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	7 - 10 Jahre	AKTIV PUNKT	5*fr.	16:00 - 16:45	205B2	Hoffmann
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	ab 11 Jahre	AKTIV PUNKT	5*fr.	17:00 - 17:45	205C1	Hoffmann
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	ab 11 Jahre	AKTIV PUNKT	5*fr.	17:00 - 17:45	205C2	Hoffmann
206 "Eiern/ Kind-Turnen"							
Eiern/ Kind-Turnen Gr. 1	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	16:00 - 16:30	2061	Schiade
Eiern/ Kind-Turnen Gr. 2	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh auf dem Loh	LM-	16:40 - 17:10	2062	Schiade
Eiern/ Kind-Turnen Gr. 3	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	17:20 - 17:50	2063	Schiade
Eiern/ Kind-Turnen Gr. 4	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	16:00 - 16:30	2064	Schiade
Eiern/ Kind-Turnen Gr. 5	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	16:40 - 17:10	2065	Schiade
Eiern/ Kind-Turnen Gr. 6	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh auf dem Loh	LM-	17:20 - 17:40	2066	Schiade
Eiern/ Kind-Turnen Gr. 7	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Th Holteyer Str.	6*sa.	09:30 - 10:00	2067	Schiade
Eiern/ Kind-Turnen Gr. 8	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Th Holteyer Str.	6*sa.	10:10 - 10:40	2068	Schiade
208 "Judo"							
Judo Gr. 1 *	männl.+weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th Holteyer Str.	3*mi.	16:00 - 17:00	20801	Werth
Judo Gr. 2 *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 10 Jahre	Th Holteyer Str.	3*mi.	17:15 - 18:45	20802	Werth
Judo und Fitness (Gr. 3)	männl.+weibl. Mitgl.	Erwachsene	Th Holteyer Str.	3*mi.	19:00 - 20:15	20803	Werth
Judo Gr. 4 *	männl.+weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:00	20804	Werth
Judo Gr. 5 *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 10 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	17:15 - 18:45	20805	Werth
Judo und Fitness (Gr. 6)	männl.+weibl. Mitgl.	Erwachsene	Th Holteyer Str.	5*fr.	19:00 - 20:15	20806	Werth
209 "Badminton"							
Badminton *	weibl.+männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	2*di.	18:30 - 20:00	20901	Schäfer
Badminton *	weibl.+männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	3*mi.	18:00 - 20:00	20902	Schäfer
Badminton *	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	2*di.	20:00 - 21:45	20910	(ohne Leitung)
							ggf. Portnoy
							ggf. Portnoy
							Werth
							Heermann
							Heermann
							Heermann
							Stein
							Stein
							Stein

* = nicht aufnahmefähig * = Anmeldung konkrät für diese Sportgruppe/Abteilung ist erforderlich. # = Angebot wird z.Zt. nicht gegeben. I = linkes Drittel, M = mittleres Drittel, R = rechtes Drittel

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W.-Tag	Uhrzeit	Orga.Nr.	Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)
Badminton *	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	5*fr.	20:00 - 21:45	20911	(ohne Leitung)
212 "Freerunning" (ausgesetzt)							
Freerunning	Jungen u. Mädchen	ab 11 Jahre	Th Holteyer Str.	2*di.	17:00 - 18:30	21201	Hüser
213 "Ballspiel"							
Ballspiel	Jungen	15 - 20 Jahre	Th Holteyer Str.	1*mo.	20:15 - 21:45	21301	Neumann
Ballspiel	Männer	ab ca. 30 Jahre	Sh Auf dem Loh	4*do.	19:30 - 20:45	21306	Semmelring
214 "Rad-Sport"							
Sportf. Rad-Tourenfahren	Männer u. Frauen	ab ca. 35 Jahre	TP: AKTIV PUNKT	4*do.	18:30 - 20:30	21401	Spengler
215 "Laufsport und Leichtathletik"							
(Nadic)Walking, Termin A *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: z.Zt. Marktplatz	2*di.	18:15 - 19:30	215A	Spengler
Laufen, Termin D *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Genossensch	1*mo.	18:30 - 19:30	215D	Spengler
Laufen, Termin E *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Marktplatz	3*mi.	19:30 - 20:30	215E	Spengler
(Nadic)Walking, Termin F *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Marktplatz	4*do.	17:15 - 18:30	215F	Spengler
(Nadic)Walking, Termin G *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschiebene	3*mi.	18:15 - 19:30	215G	Enigk
216 "Fitnessstraining für Männer"							
Finesstraining	Männer	ab ca. 40 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	20:15 - 21:45	21602	Kolligs
Fit durchs Jahr	Männer	ab ca. 40 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	20:15 - 21:15	21603	Semmelring
217 "Fitnessstraining für Frauen"							
Fit durchs Jahr, Gr. E	Frauen		Sh Auf dem Loh	--R	18:45 - 20:15	217E	Enigk
Fit durchs Jahr, Gr. G	Frauen		Th Holteyer Str.	1*mo.	17:15 - 18:45	217G	Gron
Fit durchs Jahr, Gr. M	Frauen		Sh Auf dem Loh	--R	20:00 - 21:30	217M	Lahmer
218 "Gymnastik & Spiel 60plus"							
Gymnastik D	Frauen	ab ca. 60 Jahre	Sh Auf dem Loh.	--R	15:00 - 16:00	21801	Stoßberg
Gymnastik E	Frauen	ab ca. 60 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	16:15 - 17:30	21802	Stoßberg
Gymnastik & Spiel F	Männer	ab ca. 60 Jahre	Th Holteyer Str.	1*mo.	18:45 - 20:15	21810	Kolligs
Aktiv im Gehen, Stehen, Sitzen	Männer u. Frauen	ab ca. 75 Jahre	AKTIV PUNKT: Sport	4*do.	15:00 - 16:00	21812	Zimmermann
Fit im vierten Viertel	Männer u. Frauen	ab ca. 75 Jahre	Th Holteyer Str.	2*di.	15:45 - 16:45	21830	Spengler
Wassergymnastik A *	Frauen	ab ca. 60 Jahre	Bad Holteyer Str.	4*do.	16:30 - 17:15	218A	Kick
Wassergymnastik B *	Männer u. Frauen	ab ca. 60 Jahre	Bad Holteyer Str.	1*mo.	18:00 - 18:45	218B	Kick
Wassergymnastik C *	Männer u. Frauen	ab ca. 60 Jahre	Bad Holteyer Str.	4*do.	17:45 - 18:30	218C	Kick
Wassergymnastik D *	Männer u. Frauen	ab ca. 60 Jahre	Bad Holteyer Str.	5*fr.	18:00 - 18:45	218D	Kick
219 "REHA-Sport"							
Sport i.d. Krebsnachsorge *	Männer u. Frauen	unabhängig	AKTIV PUNKT	2*di.	17:00 - 18:00	219K	Spengler

* = nicht aufnahmefähig * = Anmeldung konkrät für diese Sportgruppe/Abteilung ist erforderlich. # = Angebot wird z.Zt. nicht gegeben. I = linkes Drittel, M = mittleres Drittel, R = rechtes Drittel



Herausgeber

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

Layout

Druck
Auflage
Erscheinen

Inken Renée Funken
Wir machen Druck, Backnang
1.750 Exemplare
Vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)
im Mitgliedsbeitrag enthalten
0201 570397
0201 5718 628
sport@tve-burgaltendorf.de
www.tve-burgaltendorf.de

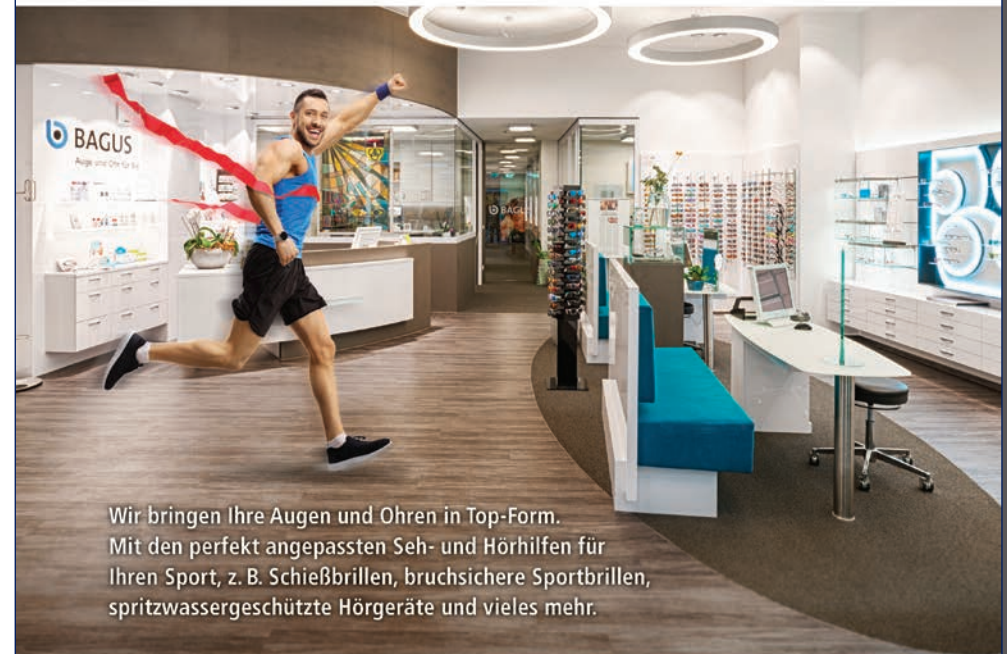
Kosten

Telefon
Fax
eMail
Internet

Öffnungszeiten **AKTIV PUNKT** und **TVE-Büro**:

montags - freitags 08.00 - 13.00 h
15.00 - 22.00 h
samstags 12.00 - 18.00 h

Ihre Sport-Spezialisten für bestes Hören und Sehen



Wir bringen Ihre Augen und Ohren in Top-Form.
Mit den perfekt angepassten Seh- und Hörhilfen für
Ihren Sport, z. B. Schießbrillen, bruchsichere Sportbrillen,
spritzwassergeschützte Hörgeräte und vieles mehr.

Augenoptik | Hörakustik | Kinderhörzentrum | Pädakustik | Cochlear Implant Centrum

Bochumer Str. 38-40 | Essen | Tel.: 0201.85125-0
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



**Unser wichtigstes
Investment:
die nächste Generation.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.



GENO BANK ESSEN eG