

TVB

Aktuell

Vereinsnachrichten des TV Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Liebe Mitglieder,
liebe Leser,

auf mehrfachen Nachfragen haben wir uns Gedanken über die Anschaffung von Vereinskleidung sowie ein neues Vereinslogo gemacht. Außerdem gibt es auch etwas zu gewinnen. Mehr dazu im Innenteil.

Der Sommer hat uns in diesem Jahr nicht sonderlich verwöhnt. So zitterten wir unserem Termin der Fahrradralley entgegen. Kann sie stattfinden? Wie viel Spaß wir hatten, lesen Sie im Innenteil dieser Zeitung.

Die neuen Kurse Step Aerobic und Pilates sind sehr gut angenommen worden und erfreuen sich großer Beliebtheit.

Wir freuen uns auch in diesem Jahr auf die Weihnachtsfeier. Ein Anmeldeformular finden Sie auf der vorletzten Seite.

Viel Spaß beim Lesen,
Ihr TVB Aktuell Team

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Neues Vereinslogo?	2
Sportbekleidung für unsere Mitglieder	3-5
Voll im Trend, Nordic Walking	6
Inlinerkurs Kinder	7
TVB on Tour	7-9
Pilates	10
<u>Anmeldung Weihnachtsfeier</u>	11
Step Aerobic	12
Kurz notiert	12



Neues Vereinslogo?

Für die Beflockung unserer Sportbekleidung (siehe nächste Seite) stellt sich die Frage eines neues Vereinslogos. Es wurden Stimmen laut, die sagten, dass das Logo nicht mehr zeitgemäß und zudem die Buchstaben TVB schlecht lesbar wären. So stellte sich im Vorstand die Frage ein neues Emblem zu entwerfen, was zukünftig auf unserer Kleidung und Aushängen Verwendung findet.

Ein Mitglied unseres Vereins hat sich freundlicherweise zur Verfügung gestellt und uns mit seinem Know-how einige neue Logos entworfen. Nach einer Vorauswahl, die wir im Vorstand getroffen haben, sind noch drei neue Entwürfe in die engere Wahl gekommen.

Die endgültige Entscheidung möchten wir aber nicht treffen, ohne vorher die Meinung unserer Mitglieder zu kennen. Deshalb an Euch alle die Bitte: Entscheidet Ihr bitte, welcher Vorschlag Euch am besten gefällt. Möchtet Ihr das alte Emblem behalten oder welches der anderen Entwürfe gefällt Euch am besten? Wir werden dann das Emblem verwenden, welches die meisten Stimmen erhält. Für die Abstimmung findet Ihr unten einen Stimmzettel. Jedes Mitglied ab 14 Jahre erhält eine Stimme (also evtl. Stimmzettel kopieren). Es wäre schön, wenn möglichst viele stimmberechtigte Mitglieder an der Abstimmung teilnehmen würden.

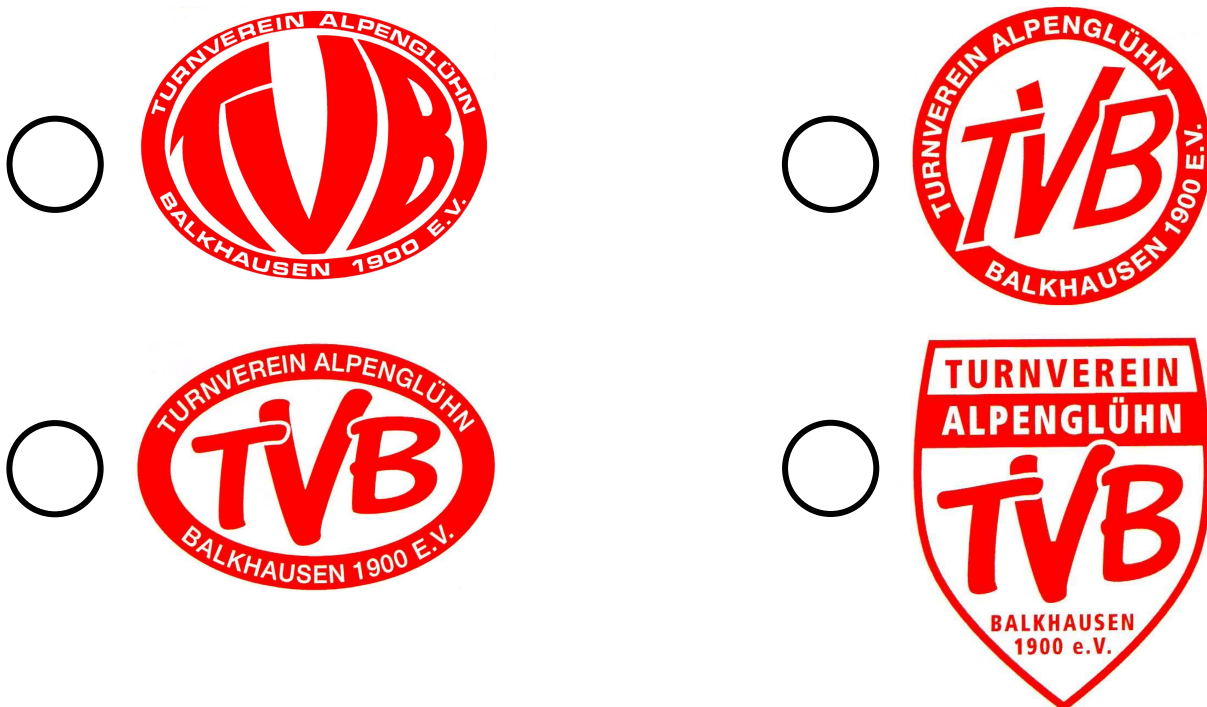
Zu gewinnen gibt es auch etwas: Alle Einsender, die für das „Siegeremblem“ gestimmt haben nehmen an der Verlosung eines Freizeitanzugs in entsprechender Größe teil. Den Namen des/r Gewinners/in werden wir auf der Weihnachtsfeier bekannt geben. **Einsendeschluss: 15.11.05**

Bitte hier abtrennen

Stimmzettel

Bitte deutlich schreiben, gewünschtes Emblem ankreuzen und beim Vorstand abgeben:

Name:	Vorname:	Tel.:
-------	----------	-------



Sportbekleidung für unsere Mitglieder

Für unsere Mitglieder möchten wir nun, auf vielfachen Wunsch, zweckmäßige Sportbekleidung und –taschen in guter Qualität zu einem angemessenen Preis anbieten. Hierfür haben wir eine Kollektion von Sport Saller, dem Ausrüster vieler Fußballvereine, zusammengestellt. Diese werden dann mit unserem Vereinslogo (vorne links, Ø ca. 10 cm) beflockt, wobei die Kosten für die Beflockung vom Verein getragen werden.

Weil unsere Zeitung aus Kostengründen nur in schwarz-weiß gedruckt wird, kann man die Farben (**rot-schwarz-weiß**) nicht sehr gut erkennen. Aus diesem Grund werden wir in Kürze die Bilder in Farbe im Internet auf unserer Homepage www.TV-Alpengluehn.de veröffentlichen (Siehe Zeitung TVB aktuell).

Die Kleidungsstücke sind sowohl in Kindergröße als auch für Erwachsene lieferbar. Für die Bestellung haben wir hier ein Formular abgedruckt, was auf Wunsch auch kopiert werden kann. Weiter ist auch ein Formular im Internet ausdrückbar. Aus organisatorischen Gründen kann die Bestellung nur per Vorabzahlung mittels Lastschrift erfolgen.



Allwetterjacke

Funktionelle Regenjacke, für optimales Training auch bei schlechterem Wetter. Wind- und wasserabweisend mit Mesheinsatz im oberen Rückenteil für optimalen Feuchtigkeitstransport. Zwei seitliche Taschen mit Reißverschluss. länger geschnittener Rücken mit offenem Bundabschluss mit Kordel und Stopper. Kapuze im Kragen.

100% Nylon



Ärmelloses T-Shirt

Funktionelles, ärmelloses Shirt für optimale Bewegungsfreiheit beim Training. Hochatmungsaktives Material für besten Feuchtigkeitstransport und Körperklima, verstärkt durch anatomisch platzierte Mesheinsätze unter dem Armen.

100 % Polyester / Mikrofaser



T-Shirt

Neues hochwertiges T-Shirt mit Mesheinsätzen für optimales Körperklima und maximale Leistungsfähigkeit. Schöner Rundhalskragen, funktioneller Schnitt in neuen ALPHA Design.

100 % Polyester / Mikrofaser

Short

Neue hochwertige Trainingsshorts mit zwei seitlichen Taschen. Atmungsaktives Material mit Meshinnenslip. Bund mit Kordel.

100 % Polyester / Mikrofaser



Trainingsanzug

Neuer technisch funktioneller Trainingsanzug der keine Ansprüche offen lässt und auch bei den Profis von Arminia Bielefeld zum Einsatz kommt. Hochfunktionell durch anatomisch korrekt platzierte Mesheinsätze für optimale Ventilation und Atmungsaktivität. Strapazierfähige Qualität ideal für das tägliche Fußballtraining. Jacke mit durchgehendem Frontreißverschluss und zwei seitlichen Taschen mit Reißverschluss. Ärmelabschluss mit hochwertigen Bündchen. Hose mit Mesheinsätzen an der Seite und in der Kniebeuge für optimales Körperklima. Gerader funktioneller Schnitt mit Reißverschluss am Bein. Bund mit Kordel.



Freizeitanzug

Dynamischer Freizeitanzug. Hochwertig verarbeitet mit vielen funktionellen Details die allen Ansprüchen gewachsen sind. Jacke mit Ventilationseinsätzen an der Seite und unter den Armen für maximalen Feuchtigkeitstransport und ausgeglichene Körpertemperatur. Zwei Seitliche Taschen mit Reißverschluss, angenehmer Bundabschluss an den Ärmeln, offener legerer Schnitt mit Kordel und Stopper am Bundabschluss. Durchgehend mit Mesh gefüttert, Ärmel mit Taffeinsatz. Hose mit modisch gerade geschnittenem offenem Bein mit Reißverschluss für bequemes An- und Ausziehen. Bund mit Kordel, zwei seitliche Taschen mit Reißverschluss. Optimales Tragklima durch Ventilationseinsatz an der Kniebeuge und Meshfutter am Beinabschluss mit Taffutter.

100 % Polyester / Mikrofaser



Trainingstop

Neues funktionelles Trainingstop für den ambitionierten Spieler von Heute. Atmungsaktives Material in der Funktion verstärkt durch den Einsatz von anatomisch platzierten Mesheinsätzen. Kurzer Brustreißverschluss, offener gerader Schnitt für maximale Bewegungsfreiheit mit Kordel und Stopper am Bund. Daumenschlaufen verhindern ein zurückrutschen der Ärmel.

100 % Polyester funktionell



Tasche mit Schuhfach

Neue, hochwertige Schuhtasche im dynamischen Design. Großes ergonomisch zu öffnendes Hauptfach mit Zweiwegereißverschluss. Abnehmbarer Schultergurt mit Polster und Tragegriffen.

300D/ Polyester



Schultertasche

Neue Schultertasche ergonomisch geformt, ideal für Kinder und Jugendliche. Großes Hauptfach und ein Seitenfach mit Reißverschluss. Abnehmbarer Schultergurt mit Polster und Tragegriffen.

300D/ Polyester

Bestellschein und Einzugsermächtigung bitte beim Vorstand abgeben!

Hiermit ermächtige ich den TV-Alpenglühn 1900 e.V. einmalig für u.g. **Artikel** den Betrag abzubuchen:

Artikel-Nr.				Menge	Artikelbezeichnung	Größe	E-Preis	Summe
7	0	6	0		Allwetterjacke (Kinder) (128, 140, 152, 164, 176)		16,00	
7	0	6	0		Allwetterjacke (Erwachsene) (S, M L, XL, XXL, XXXL)		18,00	
7	3	6	0		T-Shirt (Kinder) (128, 140, 152, 164)		12,00	
7	3	6	0		T-Shirt (Erwachsene) (S, M L, XL, XXL, XXXL)		13,00	
7	3	6	5		T-Shirt ärmellos (Erwachsene) (S, M L, XL, XXL)		12,00	
5	2	6	0		Short (XXS, XS, S, M, L, XL, XXL)		13,00	
6	0	6	0		Trainingsanzug (Kinder) (128, 140, 152, 164, 176)		35,00	
6	0	6	0		Trainingsanzug (Erwachsene) (S, M L, XL, XXL)		40,00	
6	4	6	0		Freizeitanzug (Kinder) (116, 128, 140, 152, 164, 176)		40,00	
6	4	6	0		Freizeitanzug (Erwachsene) (S, M L, XL, XXL, XXXL)		45,00	
6	1	6	0		Trainingstop (Erwachsene) (S, M L, XL, XXL)		20,00	
3	0	8	3		Schultertasche (40 x 20 x 28 cm)		9,00	
3	0	8	0		Tasche mit Schuhfach (65 x 28 x 40 cm)		19,00	

Bitte deutlich schreiben!

Name:	Name und Ort des Kreditinstitutes:
Vorname:
Straße und Haus-Nr.:
PLZ und Wohnort:	Kontonummer:
Telefon-Nr.:	Bankleitzahl:
Geburtsdatum:	Kontoinhaber:
Unterschrift:	Unterschrift:
Datum:	Datum:

Voll im Trend, Nordic Walking beim TV-Alpenglühn



Nach einem Einsteigerkurs im letzten Jahr und zwei Einsteigerkursen im Frühjahr und Sommer diesen Jahres, hält die Nachfrage nach weiteren Kursen an. Alle Beteiligten machten begeistert mit und auch der Spaß kam nicht zu kurz.

Aus zeitlichen Gründen konnten wir leider keinen weiteren Einsteigerkurs im Herbst anbieten.

Aber im nächsten Frühjahr geht es weiter.

Nordic – Walking Kurs 3 am 21.05.2005

Auch die beiden Nordic – Walking - Treffs montags Abend und samstags Morgen gehören inzwischen beim TVB zu einer festen Größe. Zwar sind nicht immer 22 Frauen und 3 Männer (wie auf diesem Bild) mit den Stöcken Richtung „Gut Hohenholz“ unterwegs, aber es hat sich ein harter Kern von Läufern gefunden, der bei jedem Wetter läuft. Das Motto lautet, schlechtes Wetter gibt es nicht, nur schlechte Kleidung.



Die große Nachfrage zeigt sich auch an der Zahl der verkauften Nordic Walking Stöcke, inzwischen über 40 Paar, die über den Verein günstig an die Mitglieder abgegeben worden sind.

Unser Ziel ist es eine Sportart anzubieten, die ganzjährig mit unterschiedlicher Intensität für den Einzelnen betrieben werden kann und bei dem Sportler die Ausdauer verbessert, die Muskulatur kräftigt und positiv auf das vegetative Nervensystem wirkt. Kurz gesagt, Stressausgleich in der Natur und gleichzeitig etwas Gutes für den Körper.

Für alle Interessierten, die diesen Sport erlernen möchten bieten wir im Frühjahr 2006 einen weiteren Einsteigerkurs an.

Den Termin könnt ihr im Internet unter www.TV-Alpengluehn.de oder durch die Aushänge erfahren.

Manfred Zimmer

Inlinerkurs für unsere Kids

14 Mädchen und Jungen im Alter zwischen 5 und 8 Jahren kamen mit ihren Inlinern, Sturzhelmen, Handschuhen, Ellenbogen- und Knieschonern in die Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule. Nach der Begrüßung durch den Trainer „Willi Flock“ gab es ein kleines Aufwärmprogramm.



Dem Nachwuchs wurde erklärt wie wichtig das Tragen der Schutzkleidung ist. Bei „Trockenübungen“ lernten sie sowohl die richtige Haltung auf den schnellen Rollen wie auch richtiges Fallen. Bei diesen Übungen wurde den Kleinen schnell klar, wie wichtig es ist Arm- und Knieschoner anzulegen.

Dann begannen die Übungen. Im 1. Schwierigkeitsgrad wurde ein Inliner angezogen und ab ging es wie mit einem Roller durch die ganze Halle. Nach ersten Erfahrungen kam der 2. Inliner dazu. Willi Flock erklärte wie man mit den Rollen aufsteht und wie gebremst wird. Erst hieß es Schwung holen, leicht in die Hocke gehen und wieder hochkommen. Die Rollen liefen fast von selbst. Der Übungsleiter erklärte vor der Pause in welcher Reihenfolge Inliner, Helm, Knie- und Armschützer ausgezogen werden. Die Kids folgten sehr aufmerksam den Worten ihres Trainers, dem es sichtlich Spaß machte mit den Kindern zu üben. Nach einer kleinen Erfrischung und Stärkung mit Getränken und Müsli Riegel ging es in die 2. Runde. – Allein zu zusehen hat viel Freude gemacht.

Der TVB on Tour

Obwohl am Morgen des 12.06.05 der Himmel nicht gerade freundlich aussah, kamen dennoch 21 Kinder und 30 Erwachsene mit ihren Rädern zum Treffpunkt „Schützenhaus Türrnich“.



Wir starteten in Gruppen eingeteilt, zur diesjährigen Fahrradrallye. Michael Weyer hatte sorgfältig Aufgaben ausgearbeitet, die jede Gruppe mit auf den Weg bekam. Wie viel verschiedene Blumen und Gräser wachsen am Wegesrand? Fragen rund um die Zuckerrübe, wie viel Bäume stehen auf einem Teilabschnitt an der Berrenrather Str.? Bei der Aufgabe ein Gedicht zu schreiben, stellte sich heraus, dass hier poetisches Potenzial schlummert.



Es ging kreuz und quer über die Berrenrather Börde durch Feld und Wald. Petrus hatte ein Einsehen mit uns und ließ ab dem frühen Nachmittag die Sonne kräftig scheinen, sodass alle Anwesenden bester Laune waren und durstig am Zielort, dem Grillplatz am Sonnenhof, ankamen.

Dort hatte in der Zwischenzeit bereits ein Bagagewagen das Grillgut und die Getränke hingebracht.

Fleißige Hände hatten die Grillkohle schon angezündet und wir konnten sofort unser Fleisch auf den Rost legen. Besonders auf die gekühlten Getränke, die der TVB gestiftet hatte, freuten wir uns und sie waren eine echte Erfrischung.



Sport macht hungrig



und durstig

Nachdem sich alle reichlich gestärkt hatten, erfolgte die Auswertung der Fragen und die Bewertung der Aufgaben durch eine Jury.

Dazu gehörten auch die Vorträge der selbstgereimten Verse, das Auswiegen der abgegebenen Steine und das Zählen der verschiedenen gesammelten Blumen.



Alle lauschten aufmerksam den Gedichtvorträgen.



Schließlich kam es zur Preisverleihung. Das Ergebnis war auch diesmal wieder ganz knapp. Die Siegergruppe wurde prämiert und zusätzlich wurde jedes teilnehmende Kind der Fahrradrallye mit einem Preis belohnt.



Die große Wiese eignete sich hervorragend zum Fußballspielen



Erwachsenen und Kinder maßen ihre Kräfte im Tauziehen. Wer ist denn wohl stärker?



Auch die Kleinsten hatten ihren Spaß.



Geschicklichkeitsfahren über ein selbstgebautes Hindernis.

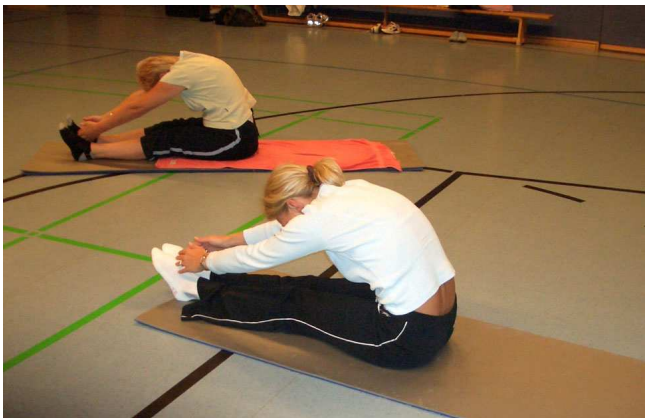
Nachdem am Grillplatz wieder alles aufgeräumt war, nahm der Bagagewagen das Leergut auf und die Radler traten gegen 18.00 Uhr ein wenig müde den Heimweg an.

Es war rundum ein schöner Sonntagnachmittag, der auch im nächsten Jahr nicht fehlen sollte.

Wer oder Was ist Pilates? – Was ist ein „Power House?“ Wir trainieren nach der Pilates - Methode

Joseph Hubertus Pilates wurde 1880 in Düsseldorf geboren und beschäftigte sich schon als Kind mit fernöstlichen Trainingsmethoden. Verdiente später in England seinen Lebensunterhalt mit Selbstverteidigungskursen für Detektive.

Die drei Säulen der Pilates – Methode sind: Konzentration-Atmung-Koordination. Pilates ist ein Zusammenspiel von Kopf und Körper. Anspannung der Bauch- und Beckenbodenmuskeln verbunden mit der richtigen Atmung und Koordination in den verschiedensten Übungen.



Pilates ist eine ideale Trainingsmethode für jede Altersgruppe. Pilates-Übungen sind fließende, sanfte Bewegungen, es gibt kein Springen und Hüpfen. Jeder, der seine Haltung, sein Aussehen, seine Belastbarkeit positiv verändern möchte, kann mitmachen, insbesondere bei Rücken- und Nackenproblemen. Die Haltungsmuskulatur der quer und tief liegenden sowie der diagonalen inneren und äußeren Bauchmuskeln und dem Beckenboden bilden das „Power House“ oder Energiezentrum, das während der Übungen aktiviert ist.



Weihnachtsfeier 2005

Zu unserer Weihnachtsfeier am 03.12.2005 um 15 Uhr sind alle herzlich eingeladen in die Mehrzweckhalle nach Brüggen zu kommen. Einlass 14.30 Uhr

Wir freuen uns über zahlreiches Erscheinen und über viele Kuchenspenden, damit wir ein vielfältiges Kuchenbuffet zusammenstellen können.

Bei Kaffee, Kuchen und einem bunten Überraschungsprogramm wollen wir ein paar schöne Stunden verbringen.

Bitte Geschirr und Besteck mitbringen!!!

Eines können wir schon verraten, der Weihnachtsmann mit den beliebten Tüten kommt ganz bestimmt und hat für jedes Kind viele Leckereien dabei.

Die Berechtigungsscheine für die Tüten gibt es am Halleneingang. Für Kinder, die nicht im Verein sind, kann dort eine Tüte für € 3,00 gekauft werden. Um die Ausgabe zu vereinfachen, bitten wir, die Kinder namentlich anzumelden.



Verlosung der Teilnehmer, die unserem Aufruf ein neues Vereinslogo zu finden nachgekommen sind. Ziehung des Gewinners.

Über tatkräftig Mithilfe beim Aufbau Freitag ab 17.00 Uhr sowie beim Abbau Samstag nach der Weihnachtsfeier würden wir uns freuen, denn viele Hände

✂.....
Bitte geben Sie die Anmeldung bis zum 15.11.05 beim Übungsleiter oder beim Vorstand ab!

Anmeldung

Wir nehmen an der Weihnachtsfeier des TVB am 03.12.2005 teil.

_____ Name

_____ Tel. Nr.

Teilnehmer:

	<u>Name des/r Kindes/r</u>	<u>im Verein</u>	<u>nicht im Verein</u>
_____ Erwachsene	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____ Anzahl	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____ Kinder	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____ Anzahl	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wir spenden einen Kuchen:

Step Aerobic – Konditionstraining

Am 24.08.05 hat der Step - Aerobic – Kurs begonnen.



18 begeisterte Teilnehmerinnen trainieren mit Hilfe des Step´s Ausdauer, Kraft und Koordination. Viele Trainingskombinationen bei flotter Musik sind möglich. Wir haben viel Spaß und schwitzen inklusive.

Britta Dumke

Kurz notiert

Basketball

seit September ist eine neue Gruppe im Aufbau. Training immer dienstags ab 17.00 Uhr in der Turnhalle der Albert-Schweitzer Schule, Brüggen.

Kurs Yoga Pilates

Beginn 11.01.06

Rückengymnastik

Beginn 11.01.06

Jahreshauptversammlung

Voraussichtlich 25.01.06 (Einladung folgt)

Nordic-Walking-Kurs

Termin siehe Aushang und Internet

Inliner-Kurs

Termin siehe Aushang und Internet

Alle aktuellen Kurstermine finden Sie auf den Aushängen in den Turnhallen und dem Schaukasten am Sportplatz in Balkhausen oder schauen Sie ganz einfach ins Internet unter

www.TV-Alpengluehn.de

Neue Internetpräsenz

ist in Planung. Ab Mitte Oktober können Sie aber schon die Vereinszeitung im Internet in Farbe sehen und wenn gewünscht ausdrucken.

IMPRESSUM

Vereinszeitung des TVB Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Vorstand: Vorsitzender Manfred Zimmer
Geschäftsführer Anne Burfeit-Peters, Sven Görner
Schatzmeister Michael Weyer, Karin Jakobi
Pressewartin Renate Hötte 0 22 37 / 6 31 16

Redaktion: Renate Hötte
Manfred und Martina Zimmer

Geschäftsstelle: 50156 Kerpen, Postfach 4246

Internet: www.TV-Alpengluehn.de

Bankverbindung: Kreissparkasse Köln (BLZ 370 502 99) 134 002 440

Druck: Peter Rey Copia GmbH, 50169 Kerpen