

TVB

Aktuell

Vereinsnachrichten des TV Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Liebe Mitglieder,
liebe Leser,

das sportliche Großereignis in diesem Sommer war ganz eindeutig die Fußball-WM. Klar, dass wir bei unserer diesjährigen Fahrradtour nicht auf das runde Leder verzichten konnten. Auf den nächsten Seiten haben wir für Sie die Fahrrad-Fußball-Stimmung eingefangen.

Zum ersten Mal nach längerer Zeit nahmen einige Kinder aus der Leichtathletikgruppe diesen Sommer an Wettkämpfen teil und auch die Trampolingrouppe war wieder fleißig unterwegs. Wie unsere jungen Sportler abgeschnitten haben, erfahren Sie in diesem Heft.

Das Kursangebot des TVB erfreut sich immer wieder großer Nachfrage. Wir haben diesmal für Sie beim Inlinerkurs zugeschaut.

Die aktuellsten Informationen zu den Kursen und vielen anderen Themen rund um den Verein finden Sie wie immer auf unserer Homepage unter www.TV-Alpengluehn.de.

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Fahrradtour 2006	2
Ernährungstipps	3
5. Kerpener Stadtlau	4
Kreiseinzelmeisterschaften Schüler B und C	5
Inlinerkurs 2006	6
Neues vom Trampolin, Tipps zum Joggen im Winter	7
Gruppen stellen sich vor:	
Leichtathletik	8
Frauen Dienstags	10
Rätsel	11
Einladung zur Weihnachtsfeier 2006	12
Programmübersicht	13
Kurz notiert, Impressum	14

Viel Spaß beim Lesen,
Ihr TVB Aktuell Team



Fahrradtour? Fußball-WM? – Beides!

Der Jubel nach dem Eröffnungsspiel der Fußball-Weltmeisterschaft in Deutschland war kaum verklungen, da fanden sich am Sonntag, den 11. Juni 2006 etwa 30 Erwachsene und 20 Kinder zur diesjährigen Fahrradtour des TVB am Sportplatz Gymnicher Straße ein. Der Zeitpunkt lag günstig, denn die Gebete so vieler Fußball-Fans konnten im Himmel anscheinend nicht überhört werden: Mit reichlich Sonnenschein aus strahlendblauem Himmel und einem leichten Lüftchen war das Wetter zum Fahrradfahren geradezu ideal.



Doch wer geglaubt hatte, an diesem Nachmittag der allgemeinen Begeisterung für das runde Leder entfliehen zu können, wurde schnell eines Besseren belehrt. Denn Schatzmeister Michael Weyer hatte sich ein exklusives TVB-Fußball-Sportabzeichen ausgedacht, das die Teilnehmer im Laufe der Tour erwerben konnten.



Wieso so kompliziert? Das Runde muss in das Eckige!

Schon bevor man überhaupt auf die Fahrräder gestiegen war, ging es noch auf dem Sportplatz mit Ziel-Werfen auf ein Tor los. Unterwegs auf der Strecke rund um Gymnich und den Konradsheimer Golfplatz folgten noch fünf weitere Stationen wie zum Beispiel Zeitschätzlauf, Stangenlauf und Weit-Schießen. Unter den Blicken der anderen Teilnehmer wurden Groß und Klein auf Zeit- und Ballgefühl und Koordination getestet.



Nachwuchstalente im deutschen Fußball...





„Hasch mich! Ich bin der Frühling!“



Nach der Zielankunft am Sportplatz und einer letzten Übung war der anstrengende Teil des Tages geschafft und alle durften sich heißhungrig auf das mitgebrachte Grillgut und gekühlte Getränke stürzen. Währenddessen wertete Zeremonienmeister Michael die von jeder Mannschaft im Durchschnitt erzielten Punkte aus, um anschließend die Sieger des Tages bekannt geben zu können.



Eine Urkunde über das TVB-Fußball-Sportabzeichen bekam jeder überreicht und natürlich gab es für alle Kinder Preise, mit denen sich die WM-Fan-Ausstattung vervollständigen ließ. Wer sich außerdem gut mit Schatzmeisterin Karin Jakobi verstand, konnte anschließend sogar noch auf ein Eis zur Erfrischung hoffen.



Fast wie Weihnachten

Mehr davon!

Die häufigsten Fehler im Speiseplan von Hobby-Sportlern fangen mit „zu wenig“ an:

... Flüssigkeit

1,5 bis 2 Liter täglich sind das Minimum. Wer trainiert, braucht mehr – zwischen 0,5 und 2 Liter zusätzlich pro Trainingsstunde. Am besten vor und nach dem Sport auf die Waage stellen, was fehlt, sollte man möglichst schon vorher ausgleichen und, falls man länger als 45 Minuten trainiert, auch zwischendurch.

... Kohlenhydrate

Kartoffeln, Pasta und Reis liefern die „langsamen“ Kohlenhydrate, die wir für Dauerleistung beim Training brauchen. Davon dürfen Sportler getrost mehr essen – und das sollten sie auch. Für den schnellen Energiekick beim Sport gibt's Obst, denn diese Kohlenhydrate gehen schneller ins Blut.

...Obst und Gemüse

Die Regel „five a day“ kennt längst jeder. Die fünf handtellergroßen Portionen Obst und Gemüse am Tag sind gerade für Sportler wichtig, decken ihren Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen, so dass keine extra Tabletten oder Drinks nötig sind.

... Nährstoffe

Wer trainiert, verbraucht Energie, die ersetzt werden muss. Am besten zu Lebensmitteln greifen, die eine hohe Nährstoffdichte haben. Ganz oben auf der Hitliste stehen Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte und natürlich Obst und Gemüse.

5. Kerpener Stadtlauf

Das Wetter beachtete den „5. Kerpener Stadtlauf“ kaum, man guckte in die Wolken und rätselte, ob man es noch trocken ins Ziel schaffen würde. In der Jahnhalle war eine Cafeteria eingerichtet worden und ein DJ legte in seinem Versteck Musik auf, zwar nicht das Neueste aber das war auch nicht so ausschlaggebend.

Sven Görner, der Übungsleiter der Leichtathletikgruppe am Dienstag, gab jedem der Teilnehmer des TVB seine Startnummer und ein rotes „Trikot“ mit dem Logo des Vereins. Trotz des nass-kalten Wetters verloren die Teilnehmer des TV Alpenglühn nicht die Lust am Laufen. Sven lief mit seinem Gruppenhelfer Lars die kleinen Nachwuchssportler ein, damit sie sich ein bisschen aufwärmen konnten.



Dann ging's los! Als erste starteten die Bambinis auf der 600m-Strecke. Alle auf Startposition? Dann 3...2...1 und ein heller Pfiff ertönte. Alle spurteten los. Manch einer teilte sich die Kraft ein, andere wiederum rannten wie die Wilden los. Im Ziel warteten Cheerleader, die jeden der Einlaufenden mit einer akrobatischen Figur begrüßten.



Dann wurde der 1,3km-Lauf von unserer Bürgermeisterin Marlies Sieburg mit einem Pistolenschuss eröffnet. An diesem Lauf nahmen als einzige Sportler des TVB in dieser Altersklasse Sophie Häuser und Lars Peters teil.



Die Teilnehmer des TVB schnitten recht gut ab. (Man sieht, dass sich das Lauftraining/die Leichtathletik doch bewähren kann). Anschließend startete der 5km-Lauf, darunter Übungsleiter Sven Görner selbst. Zuletzt durften sich die Teilnehmer des 10km-Laufes beweisen.

Die Vereine, die die meisten Teilnehmer meldeten, wurden abschließend ausgezeichnet. Unser Verein sicherte sich in dieser Wertung den zweiten Platz und eine Prämie von 10€. Stellvertretend für den TV Alpenglühn nahmen Sophie und Lars das Geld entgegen.

Und so endete eine doch recht kalte, nasse Veranstaltung mit warmen, strahlenden Kindergesichtern, die alle wussten: „Ich habe es geschafft!“. Zum Schluss bedanke ich mich im Namen aller Teilnehmer beim Triathlonabteilungsleiter des SSK Kerpen, Hans-Jörg Willems.

Lars Peters

Platzierungen:

600m-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Zeit
4	Marc Peters	1997	00:01:42
7	Florian Menz	1997	00:01:45
8	Klara Heuser	1997	00:01:46
9	Jana Neumann	1998	00:01:47
11	Lisa Decker	1998	00:01:48
12	Vinzenz Kosicki	1997	00:01:50

1,3km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Zeit
5	Lars Peters	1993	05:06,5
7	Sophie Heuser	1996	05:30,6

Kreiseinzelmeisterschaften Schüler B und C

Am Samstag, den 27. Mai 2006 fanden in Wesseling die Kreiseinzelmeisterschaften der Schüler und Schülerinnen B und C statt. Aus unserem Verein machten sich trotz des trüben Wetters vier junge Athleten in Begleitung ihres Trainers Sven Görner und einiger Eltern auf den Weg ins beschauliche Wesseling, um sich mit anderen zu messen. Im Ulrike-Meyfarth-Stadion angekommen begann nach einer ersten Orientierung schon das Aufwärmen. Hier zeigte sich, wie motiviert Sophie Heuser, Hanna Betzing, Sarah Peschmann und Lars Peters für die bevorstehenden Wettkämpfe waren.



Um 11 Uhr fiel der erste Startschuss für den 50m-Sprint der Schülerinnen W11 an dem Sarah und Hanna teilnahmen. Ab dem ersten Wettkampf begann es dann auch schon hektisch für die vier jungen Athleten zu werden. Weitsprung, Schlagball und Sprints standen auf dem Sportprogramm. Von der Zuschauertribüne aus sah man die vier in ihren roten Leibchen und den farblich passenden Sporthosen nur noch von einer Übung zur nächsten flitzen. Nachdem die Endläufe der jeweiligen Sprints, an denen Sophie, Lars und Sarah teilnahmen, absolviert waren, hatten alle Athleten Zeit für eine kurze Verschnaufpause bis zu den Siegerehrungen.

Platzierungen:

Name	Sprint	Rang	Weitsprung	Rang	Schlagball	Rang
Sophie Heuser	8,79 s (50m)	10	3,28 m	13	----	----
Hanna Betzing	8,92 s (50m)	31	3,00 m	34	----	----
Sarah Peschmann	8,12 s (50m)	7	3,53 m	16	18,50 m	16
Lars Peters	10,76 s (75m)	5	4,39 m	4	37.50 m	4

Um 15 Uhr standen endlich die Platzierungen für unsere jungen Sportler fest. Es konnten zwar nicht alle der vier Teilnehmer eine Urkunde ergattern (Urkunden gab es für die Plätze 1 bis 8), aber trotzdem waren am Ende des Wettkampftages alle mit sich und ihren sehr guten Leistungen zufrieden.



Als besonders erfolgreicher Athlet ging Lars Peters hervor, er erkämpfte sich in allen drei Disziplinen eine Urkunde mit zwei 4. und einem 5. Platz. Aber auch Sarah Peschmann konnte sich erfolgreich gegen 42 Konkurrentinnen durchsetzen und erreichte im 50m-Sprint den 7. Platz.

Sven Görner



Inlinerkurs am 2. September 2006

Das diesjährige Inliner-Event fand dieses Mal erst im September statt. Trotz des späten Termins hatten sich 18 Teilnehmer angemeldet, um unter der Leitung von Willi Flock und Monika Gast ihre zum Teil ersten Schritte auf den schnellen Rollen zu absolvieren.

Nach dem Anlegen der Protektoren wurde sich erst einmal ohne Inliner warm gelaufen und auch schon die ersten Fallübungen unternommen. Da die meisten Teilnehmer Kinder waren, wurden alle Übungsteile mit Spielen „gewürzt“.

Dann wurde erst ein Inliner angezogen und zuerst einmal „Roller“ gefahren und versucht, mit einem Schuh länger zu gleiten. Mit beiden Schuhen wurde die Sache schon etwas schwieriger und die ersten Teilnehmer hatten schon mit dem Gleichgewicht zu kämpfen. Wenn man nicht immer auf das Hinterteil fallen würde anstatt nach vorne, wie man es gelernt hat! Ja, die richtige Haltung: Gebeugte Knie und Oberkörper nach vorne gebeugt muss man sich immer wieder einprägen.



Dann kommt das Bremsen. Die verschiedenen Bremstechniken werden erklärt und in Form von Wettläufen spielerisch vertieft. Im Gelände ist es nicht so eben wie in der Halle, und da muss das Bremsen sitzen.

Inliner fahren ist anstrengend und der TV Alpenglühn hatte genügend Getränke und Obst zur Verfügung gestellt, mit denen man sich in den Pausen stärken konnte.

Danach haben wir versucht, noch ein paar Techniken zu erlernen. Eieruhr laufen und Slalom fahren gingen recht flott und auch die Fahrt durch die „Limbostangen“ ging gut voran. Beim Wettkampf der Eisenbahnen entgleisten am Schluss jedoch beide Züge.



Alle Teilnehmer standen aber wieder lachend auf. Nur das Rückwärtsfahren war doch noch etwas zu anspruchsvoll. Die Zeit verging leider wieder viel zu schnell.

Wir hoffen, dass alle Teilnehmer in den vier Stunden etwas dazugelernt haben - und wenn es nur darum ging, sich erst einmal mit den Rollen vorwärts bewegen zu können. Alles andere macht die Übung.

Vielleicht können wir ja im nächsten Jahr einen Termin im Frühjahr anbieten. Wir freuen uns darauf.

Monika Gast



Neues vom Tampolin

Am 18. Juni 2006 fuhren vier Kinder unserer Trampolingrouppe nach Köln-Höhenhaus zum Hüpfestival. Dies ist ein Wettkampf, der als Einstieg für Kinder gedacht ist, die noch nie an einem Turnier teilgenommen haben.

Natürlich waren Jasmin Maus, Sarah Hundertmark, Leonie Berg und Florian Swienty aufgeregt, aber mit der Unterstützung der Trainerinnen Brigitte Hilgers und Carina Kübbeler gaben sie ihr Bestes. Auch die Eltern waren mit den Leistungen ihrer Kinder sehr zufrieden und feuerten sie lautstark an. Auch wenn die eine oder andere Übung nicht ganz perfekt klappte, waren es tolle Leistungen, die gezeigt wurden.

Um für eine Abkühlung an diesem warmen Tag zu sorgen und den Kindern etwas Unterhaltung zu bieten, hatte sich der Gastgeberverein „TV Höhenhaus“ einen Wasserparcours ausgedacht, der allen Beteiligten viel Freude bereitete.

Für alle war es eine neue Erfahrung und ein Tag mit viel Spaß. Wir hoffen, dass diese Vier noch häufig an Wettkämpfen teilnehmen werden...!



Außerdem fand am 5. Juni eine Hallenübernachtung mit der Dienstagsgruppe statt. So machten sich Brigitte Hilgers und elf gut gelaunte Kinder und Jugendliche mit Schlafsachen und sonstigem Gepäck auf den Weg zur Turnhalle. Den ganzen Abend und die Nacht über wurde natürlich Trampolin gesprungen aber auch viel gelacht und erzählt. Um den Abend noch perfekter zu gestalten fand eine kleine Nachtwanderung statt. Es wurde eine tolle Übernachtung, an die alle gerne zurück denken.

Carina Kübbeler

Joggen bei Wind und Wetter?

Kalte Luft: Alarm in den Bronchien?

Gelangt kalte Luft in die Bronchien, verstärkt der Organismus ihre Durchblutung. So gelangt die eingeatmete Luft stets mit 37 Grad in die Lunge. Dieser Frostschutz funktioniert bis ungefähr minus fünf Grad. Rutscht das Thermometer deutlich tiefer, können die Atemwege auskühlen, schmerzen und erkältungsanfällig werden. An solchen Tage am besten Tempo und Laufstrecke reduzieren. Ab etwa minus zehn Grad lässt sich die Atemluft nicht mehr ausreichend erwärmen, dann bleiben die Laufschuhe besser im Regal.

Gefrorener Boden: Gefahr für die Gelenke?

Sind die Gelenke an die Belastung gewöhnt, schaden auch winterharte Böden nicht mehr als Laufen auf Asphalt. Oft werden für den Winter Schuhe mit Extradämpfung empfohlen, doch selbst das ist nicht nötig. Lediglich bei Glatteis besteht Joggingverbot – das Verletzungsrisiko ist dann zu hoch. Schneematsch oder Pulverschnee wiederum sind okay. Trotzdem besser aufpassen, denn da der Fuß beim Laufen etwas zurückschleudert, wird die Achillessehne stärker beansprucht.

Schweiß und kalt – Erkältung programmiert?

Schweiß lässt den Körper schneller auskühlen, das ist wahr. Doch die Schniefnase droht hauptsächlich dann, wenn man nach dem Training in der Kälte bummelt, statt unter die heiße Dusche zu steigen. Oder wenn man sich zu dick einpackt. Dann staut sich zu viel Wärme, und sobald die Jacke geöffnet wird, kommt es zum Temperatursturz: Stress für das Immunsystem. Das Outfit stimmt, wenn man anfangs leicht fröstelt, nach fünf Minuten aber die Temperatur als angenehm empfindet. Dann kann regelmäßiges Joggen im Winter wie eine Schutzimpfung gegen Viren und Bakterien wirken.

Schnupfen: Besser aus Sofa?

Es spricht nichts dagegen, bei leichtem Husten oder Schnupfen eine lockere Runde zu drehen. Mit entsprechender Vorsicht – richtige Kleidung, heiße Dusche hinterher – kann das sogar die Selbstheilungskräfte des Körpers ankurbeln. Wer sich hingegen richtig krank fühlt, geschwollene Lymphknoten oder Fieber hat, Antibiotika oder andere Medikamente einnimmt, gehört nicht in die Laufschuhe. Erst wenn alle Symptome abgeklungen sind, langsam wieder losstarten – am besten zunächst mit halbem Tempo und halber Streckenlänge.

Höher, schneller, weiter: Die Leichtathletikgruppen

Name: Sven Görner

Alter: knackige 22 Jahre

Wohnort: Kerpen-Türnich

Familienstand: Frisch verlobt!

Beruf: Feinwerkmechaniker, versuche in 2 Jahren den Meister zu haben...

Übungsleiter seit: Ende 2005 und immer dem Verein treu geblieben

Übungsleiter im TVB für: Leichtathletik und Sportabzeichenabnahme



Du hast im letzten Jahr die Leichtathletikgruppen des TVB übernommen. Wie kam es dazu?

Lass mich mal zurückgehen in meine Kindheit... Schon im zarten Alter von 9 Jahren rannte ich als kleiner blonder Stöpsel auf unzähligen Turnieren allen anderen davon. Unter der Leitung von Herrn Steller bin ich schon seit dieser Zeit aktiv in der Leichtathletikgruppe tätig. Ich wurde älter und entwickelte mich nach und nach zum Helfer. Daraus entstand der Gedanke, den Übungsleiterschein zu machen, um die Gruppe irgendwann selber leiten zu können.

Nachdem ich meinen Schein in der Tasche hatte, kündigte Herr Steller schon an, die Gruppe nach langer und schöner Zeit abgeben zu wollen. Und wer würde sich dann dafür besser eignen als ICH?!

Wie ist dein Training aufgebaut?

Mein Training spaltet sich in das geliebte Wintertraining in der Halle und das nervenaufreibende Sommertraining auf dem Sportplatz.

Auf dem Sportplatz sind meine Hauptaufgaben unzählige Listen zu studieren, die Kinder unter Kontrolle zu halten und nebenbei noch die Leistungen rauszukitzeln, die für das Sportabzeichen notwendig sind! Das kann zuweilen sehr, sehr stressig sein, es macht aber immer wieder Spaß, dabei die neuen kleinen Talente zu entdecken, die die Turniere im Umland unsicher machen können. Für das deutsche Sportabzeichen müssen die Prüflinge weit springen, sprinten, weit werfen und auch auf längeren Strecken ausdauernd sein.

Das Wintertraining ist bei den Kleinen besonders beliebt. Hier stehen Ballspiele, Koordinations-training in Spielform und Technik für das Sommertraining auf dem Plan. Hier bietet sich Hochsprung, das von den Jungs gehasste Bodenturnen als Ersatz und das kühle Nass beim Schwimmtraining als zusätzliche Prüfungsdisziplin für das von allen ersehnte Abzeichen an.



Wie forderst und förderst du die verschiedenen Altersgruppen?

Bei den Kleinsten beginne ich langsam mit den Grundlagen in den verschiedenen Disziplinen und versuche ihnen spielerisch die Technik näher zu bringen. Bei Ball- und Koordinations-spielen fördere ich den Umgang mit den Spielgeräten und den anderen Mitspielern.

In der nächsten Gruppe versuche ich die gelernte Technik umzusetzen. Hierbei zeigen sich besondere Talente, die von mir speziell gefördert werden. Quergeschossene Bälle oder leichte Blessuren stehen in der Halle auf dem wöchentlichen Programm.



Bei den Großen geht es mir hauptsächlich um den Spaß am Sport und an der Bewegung. Doch auch hier finden sich talentierte Athleten, die von mir in der Vorbereitung auf die Turniere gefördert werden. Auch wenn dies häufig mit anderen Hobbys kollidiert.

Auf welche Ziele arbeitest du mit den Kindern hin?

Ziele? Du siehst in diesem Chaos Ziele...

Natürlich gibt es Ziele: Das wichtigste ist natürlich der Spaß am gemeinsamen Sport. Es gibt aber noch andere: Zum einen ist da das Sportabzeichen, das ich gerne jedem an der Weihnachtsfeier überreichen möchte; zum anderen sind es die Turniere, bei denen ich Erfolge anstrebe um den Athleten einen Ansporn für bessere Leistungen zu geben und um den Verein auch nach außen gut zu präsentieren.

Konntet ihr schon Erfolge bei Wettkämpfen o.ä. verzeichnen?

Die ersten, wenn auch kleinen Erfolge hatten wir schon im April bei einem Lauf. Allerdings wollte ich auch nach langer Zeit die Turnierteilnahme unseres Vereins wiederaufleben lassen. (Der letzte war ja ich!)

Unser erstes Turnier waren die Einzelkreismeisterschaften, bei denen wir die ersten größeren Erfolge erzielen konnten. Zu den erfolgreichen Athleten gehörte auch Lars Peters, der an dieser Stelle besonders erwähnt werden sollte (ne' lieber Lars!), denn Lars unterstützt mich als fleißiger und unersetzlicher Helfer bei der Bändigung der kleinen und großen Athleten.

Bist du selbst auch noch in der Leichtathletik aktiv oder gehst du anderen Sportarten nach?

Als Sportler auf Turnieren habe ich schon wegen „anderer Interessen“ mit 15 Jahren aufgehört (da war einfach keine Zeit mehr für Training), allerdings versuche ich jedes Jahr das Sportabzeichen zu machen und übe dafür auch selber im Rahmen meiner Trainingsstunden. Zusätzlich halte ich mich mit regelmäßigem Joggen und Krafttraining knackig und fit.

Können alle Kinder bei dir mitmachen? Worauf müssen sich Neulinge in deiner Gruppe einstellen?

Klar, alle Kinder können bei uns mitmachen. Sie sollten nur nicht jünger als 7 Jahre sein und natürlich Spaß am Sport haben, denn das erwartet die Kids in unserer Gruppe. Für Neulinge gibt es die Möglichkeit vor einer endgültigen Anmeldung 1-2 Stunden zur Probe mitzumachen und danach zu entscheiden. Ich freue mich immer über neue kleine Sportler, die Interesse an der Leichtathletik zeigen.



Dienstag abends gilt: „Alles ist erlaubt“

Name: Elli Ull

Alter: 51 Jahre

Wohnort: Frechen-Königsdorf

Familienstand: verheiratet, 4 Kinder

Beruf: Sport-, Französisch- und Philosophie-
lehrerin (Gymnasium)

Übungsleiter seit: meinem Sportstudium

Übungsleiter im TVB für: Gymnastik und
Konditionstraining für Frauen



Wer als Frau einmal die Woche so richtig etwas für seinen Körper tun will, ist Dienstag abends in der Gruppe von Elli Ull genau richtig. Denn dort werden Koordination, Ausdauer und Kraft mit Aerobic- und „Fit-Mix“-Übungen trainiert.

Elli arbeitet als Übungsleiterin, da sie wegen ihrer Kinder – der Kleinste ist 8 Jahre – als Lehrerin nicht berufstätig sein möchte. Umso besser für uns, denn so können wir von ihrem großen Know-How in Sachen Sport profitieren. Das erstreckt sich von Volleyball und Skigymnastik über Kinderturnen bis zu Step Aerobic, BOP, Body Balance und so ziemlich allem, womit man Frauen sonst noch sportlich begeistern kann.

Zu Beginn jeder Stunde steht natürlich Aufwärmen auf dem Programm. Einfache Aerobic-Schritte mit oder ohne Stepper, klassisches Einlaufen oder kleine Schrittfolgen, die laut Teilnehmerinnen „auch richtig was für den Kopf bringen“, lassen den Puls auf Touren kommen.



„Jede Übungsstunde hat einen anderen Trainingsschwerpunkt. Abwechslung und Vielseitigkeit sind mir wichtig.“ So werden jedes Mal unterschiedliche Muskelgruppen angesprochen, z.B. Bauch, Rücken oder Beine. Dabei kommen oft Bälle, Hanteln, Gymnastikstäbe und andere Kleingeräte zum Einsatz, „die zwar unmodern geworden, aber trotzdem immer noch sehr effektiv sind“.

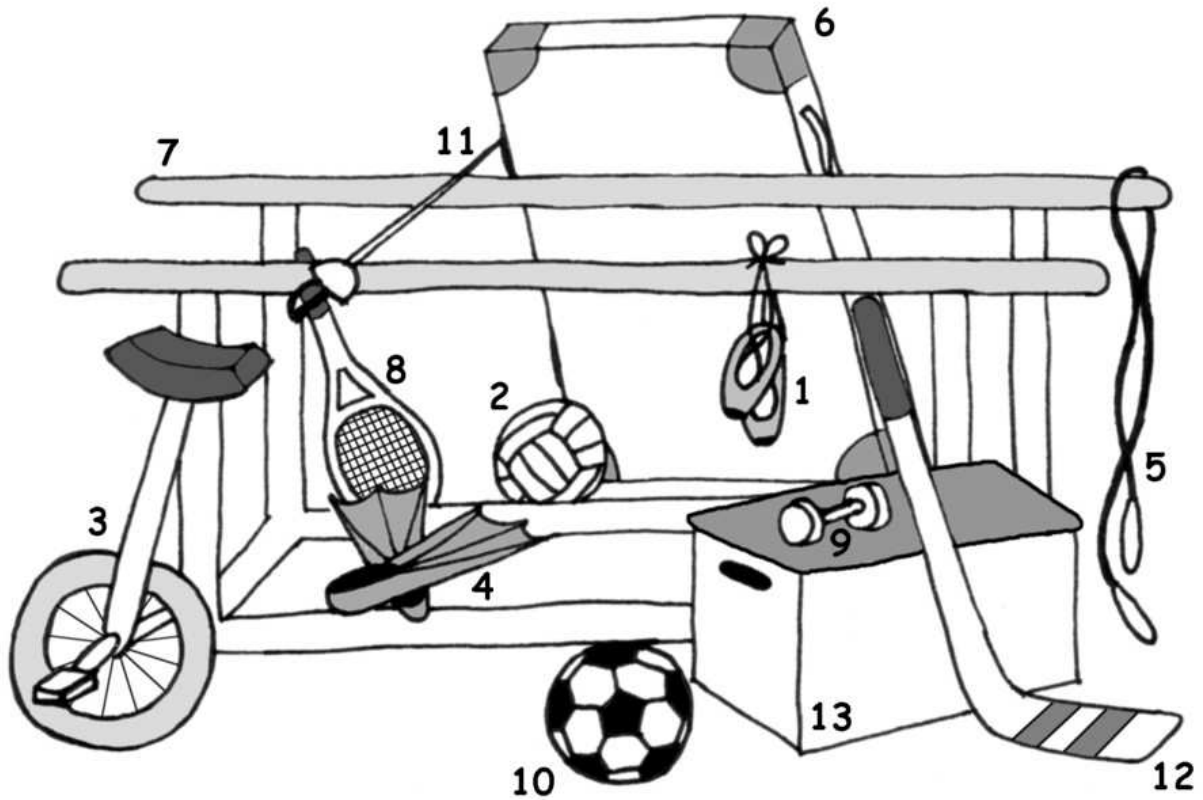
Das Wichtigste an ihrer Stunde ist für Elli aber der Spaß an der Bewegung. Dafür geht sie auf Schwächen und Vorlieben der Teilnehmerinnen ein: „Wer eine Übung nicht mitmachen will, der schaut zu oder macht etwas anderes. Bei uns ist alles erlaubt.“

Wer jetzt neugierig auf die Übungsstunde geworden ist oder einfach nur den inneren Schweinehund überwinden will, kann gerne Dienstag abends in der Türnicher Halle vorbeischauen. Mitzubringen sind: „Getränke, Handtuch, saubere Turnschuhe und eine elastische Sporthose – keine Plastikhose!“

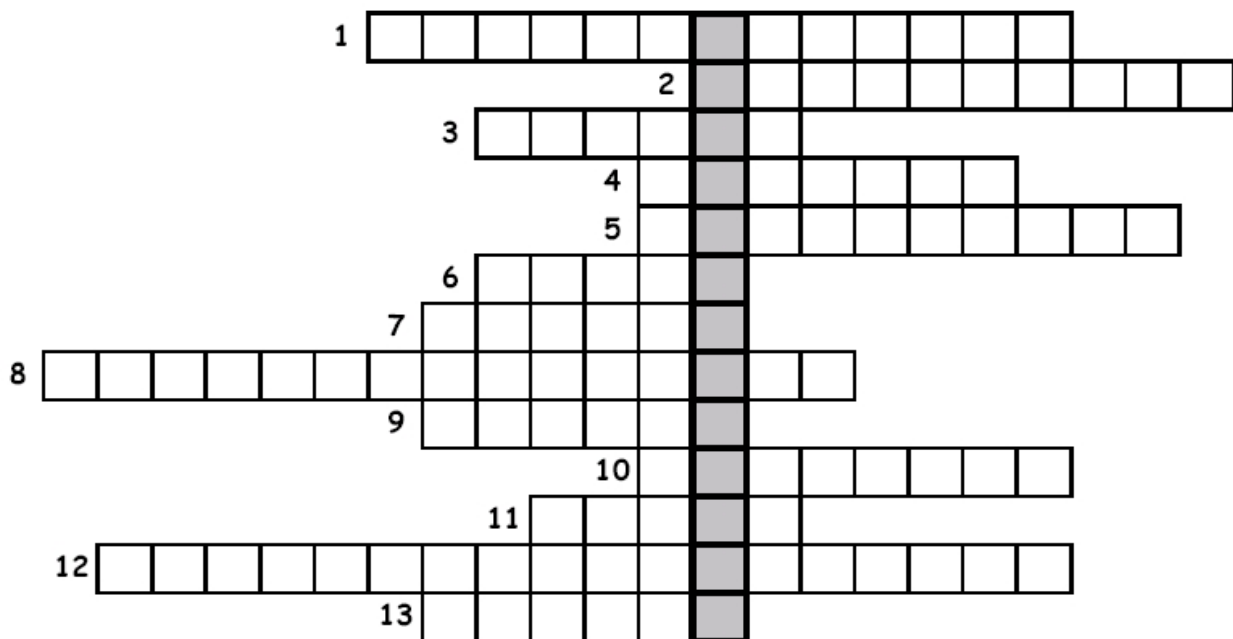


Rätsel

Oje! Jemand hat vergessen, nach der Übungsstunde die Geräte wieder wegzuräumen. Helft uns doch schnell, sie in den Geräteraum zu bringen! Wenn ihr dabei den Namen jedes Geräts in die Kästchen hinter der zugehörigen Nummer eintragt, könnt ihr zum Schluss in den grau unterlegten Kästchen ein Lösungswort lesen. Na, wer kennt sich am besten im Geräteraum aus?



↳ Lösungswort



Die Lösung des Rätsels findet ihr auf der letzten Seite.



Einladung zur Weihnachtsfeier 2006

Am Samstag, den 9.12.2006 findet unsere dies-jährige Weihnachtsfeier in der Mehrzweckhalle in Brügggen statt. Die Feier beginnt um 15.00 Uhr, Einlass ist ab 14.30 Uhr.

Wie immer gibt es ein buntes Bühnenprogramm mit vielen verschiedenen Darbietungen. Auch Künstler aus unseren eigenen Reihen werden dabei sein.

Damit währenddessen die Bäume nicht leer bleiben, bitten wir Sie um zahlreiche Kuchenspenden. Für Kaffee und sonstige Getränke sorgt der Verein.

Bitte Geschirr und Besteck mitbringen!

Natürlich darf auch dieses Jahr der Nikolaus mit den vielen Süßigkeiten nicht fehlen. Die Gutscheine für die Nikolaustüten können zu Beginn der Feier am Halleneingang abgeholt werden. Für Kinder, die nicht im Verein sind, kann dort eine Tüte für € 3,00 gekauft werden. Hierfür bitte die Kinder namentlich anmelden!

Über viele helfende Hände beim Aufbau am Freitag ab 17.00 Uhr sowie beim Abbau am Samstag im Anschluss an die Weihnachtsfeier würden wir uns sehr freuen.

Wir wünschen uns und Ihnen einen schönen Nachmittag und freuen uns auf zahlreiches Erscheinen!

✂
Abschnitt abtrennen und bis zum 18.11.2006 bei den Übungsleitern oder beim Vorstand abgeben. Bitte deutlich schreiben!



TV Alpenglühn
Balkhausen 1900 eV

ANMELDUNG ZUR WEIHNACHTSFEIER 2006

Wir nehmen an der Weihnachtsfeier des TVB am 9.12.2006 teil.

Name: _____ Tel. Nr.: _____

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

Wir spenden einen Kuchen

Programmübersicht des TV Alpenglühn

Eltern und Kind				
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>
Mittwoch	1-2 Jahre	Gymnastik und Spiele	10:45-11:45 Uhr	Halle Brügggen
Donnerstag	2-4 Jahre	Gymnastik und Spiele	15:30-16:30 Uhr	Halle Brügggen
Donnerstag	2-4 Jahre	Gymnastik und Spiele	16:30-17:30 Uhr	Halle Brügggen
Mädchen und Jungen				
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>
Montag	6-7 Jahre	Trampolin-Springen	16:00-17:00 Uhr	Halle Brügggen
Montag	ab 8 Jahre	Trampolin-Springen	17:00-18:00 Uhr	Halle Brügggen
Dienstag	ab 8 Jahre	Trampolin für Fortgeschr.	16:00-18:00 Uhr	Halle Brügggen
Dienstag	ab 6 Jahre	Gymn., Tanz und Spiele	16:00-17:00 Uhr	Halle Brügggen
Dienstag	9-13 Jahre	Sport und Spiele	17:00-18:00 Uhr	Halle Brügggen
Dienstag	7-9 Jahre	Leichtathletik	17:30-18:15 Uhr	Sportpl. Gymn.-Str.*
Dienstag	10-12 Jahre	Leichtathletik	18:15-19:00 Uhr	Sportpl. Gymn.-Str.*
Mittwoch	ab 3 Jahre	Gymn. und Spiele	15:00-16:00 Uhr	Halle Brügggen
Mittwoch	ab 3 Jahre	Gymn. und Spiele	16:00-17:00 Uhr	Halle Brügggen
Donnerstag	ab 4 Jahre	Gymn., Turnen, Spiele	15:30-16:30 Uhr	Halle Brügggen
Donnerstag	ab 5 Jahre	Gymn., Turnen, Spiele	16:30-17:30 Uhr	Halle Brügggen
Freitags	6-8 Jahre	Sport und Spiele	16:00-17:00 Uhr	Halle Türnich
Freitags	ab 8 Jahre	Sport und Spiele	17:00-18:00 Uhr	Halle Türnich
Jugendliche				
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>
Dienstag	ab 12 Jahre	Volleyball	18:30-20:00 Uhr	Halle Brügggen
Dienstag	ab 12 Jahre	Leichtathletik	19:00-19:45 Uhr	Sportpl. Gymn.-Str.*
Donnerstag	ab 16 Jahre	Volleyball	20:00-22:00 Uhr	Halle Brügggen
Freitag	ab 14 Jahre	Tanzen	18:00-19:00 Uhr	Halle Türnich
Frauen und Senioren				
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>
Montag	Seniorinnen	Gymnastik	15:00-16:00 Uhr	Halle Türnich
Montag	Frauen	Jazzgymnastik	20:00-21:00 Uhr	Halle Türnich
Dienstag	Frauen	Gymnastik, Konditionstr.	20:00-21:30 Uhr	Halle Türnich
Mittwoch	Frauen	Gymnastik	09:45-10:45 Uhr	Halle Brügggen
Mittwoch	Frauen/Sen.	Gymnastik/Tanz	15:00-16:30 Uhr	Halle Brügggen
Männer/Frauen/Familie				
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>
Montag	Männer/Frauen	Walking	09:00-10:00 Uhr	Schützenh. Türnich
Montag	Männer/Frauen	Nordic-Walking	18:00-19:00 Uhr**	Eifelst. Brügggen**
Montag	Männer	Fußball	19:00-20:30 Uhr	Sportpl. Gymn.-Str.
Mittwoch	Männer/Frauen	Walking	18:00-19:00 Uhr	Schützenh. Türnich
Donnerstag	Männer/Frauen	Gymnastik/Spiele	20:00-22:00 Uhr	Halle Brügggen
Donnerstag	Männer/Frauen	Volleyball	20:00-22:00 Uhr	Halle Brügggen
Freitag	Männer	Kondition/Spiele	19:00-21:00 Uhr	Halle Türnich
Samstag	Männer/Frauen	Nordic-Walking	09:30-10:30 Uhr	Eifelstr. Brügggen

* in den Wintermonaten in der Halle Türnich

** Zeiten und Ort können sich hier je nach Jahreszeit verändern, siehe Info auf der Homepage

KURZ NOTIERT

Weihnachtsfeier

Unsere diesjährige Weihnachtsfeier findet am Samstag, den 9.12. statt. Anmeldungen finden Sie in diesem Heft.

Einschnitte für den TVB durch die Offene Ganztagschule

Seit Beginn dieses Schuljahres wird an der Albert-Schweitzer-Schule in Brüggen eine Nachmittagsbetreuung im Rahmen der „Offenen Ganztagschule“ angeboten. Deshalb soll die Brüggener Turnhalle für Vereine zukünftig nur eingeschränkt nutzbar sein, wovon auch einige Stunden des TVB betroffen wären. Wir versuchen momentan in Gesprächen mit Vertretern der Schule unsere Übungsstunden zu sichern.

Walking-Treffs

Unsere Walkinggruppen können noch Unterstützung gebrauchen. Die Übungszeiten finden Sie in unserem Programm.

Walking montags

Wegen Hitze im Sommer bzw. früher Dunkelheit im Winter trifft sich die Walkinggruppe montags während der Sommerzeit um 8.00 Uhr und während der Winterzeit um 9.00 Uhr.

Sponsoren für Schaukästen

Um den TVB besser zu präsentieren, sollen in Türrich und Brüggen Schaukästen aufgestellt werden, in denen die neuesten Infos ausgehängt werden. Hierfür suchen wir noch Sponsoren, die uns unterstützen – entweder mit einer Spende gegen Spendenquittung oder als Sponsor mit Werbebeteiligung in den Kästen.

Mitgliederversammlung 2007

Ende Januar 2007 findet unsere nächste Mitgliederversammlung statt. (Einladungen mit genauem Datum werden noch verschickt.) Wie alle zwei Jahre stehen auch dieses Mal wieder Vorstandswahlen an, wir bitten daher um zahlreiches Erscheinen.

Und falls Sie nach Weihnachten Gewichtsprobleme haben sollten... Nordic-Walking hilft!



Lösung des Rätsels: 1. BALLETTSCHUHE 2. VOLLEYBALL 3. EINRAD 4. FLOSSEN 5. SPRINGSEIL 6. MATTE 7. BARREN 8. TENNISCHLAEGER 9. HANTEL 10. FUSSBALL 11. DEGEN 12. EISHOCKEYSCHLAEGER 13. KASTEN. Lösungswort: TV ALPENGLUEHN

IMPRESSUM