

TVB

Aktuell

Vereinsnachrichten des TV Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Liebe Mitglieder,
liebe Leser,

unsere Weihnachtsfeier im letzten Jahr war so gut besucht wie noch nie. Es gab zahlreiche Aufführungen und Kunststücke zu bewundern und Sportabzeichen zu verteilen. Einige Eindrücke von der Feier haben wir auf den nächsten Seiten eingefangen.

Auf unserer diesjährigen Mitgliederversammlung wurde ein neuer Vorstand gewählt, den Sie in diesem Heft kennenlernen können. Außerdem haben wir die wichtigsten Informationen noch einmal für Sie zusammengefasst.

Im letzten Herbst waren unsere Leichtathletikgruppen wieder auf Wettkämpfen aktiv. Die Berichte und Ergebnisse hierzu können Sie auf den Seiten 6 und 7 nachlesen.

Eine Übersicht über Kurse und sonstige Termine im Verein finden Sie in der Rubrik KURZ NOTIERT. Ausführlichere Informationen hierzu und über das Vereinsgeschehen im Allgemeinen gibt es wie immer auf unserer Homepage www.tv-alpengluehn.de.

Viel Spaß beim Lesen,
Ihr TVB Aktuell Team

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Weihnachtsfeier 2006	2
Sportabzeichen 2006	4
Mitgliederversammlung 2007	5
Die Leichtathleten unterwegs	6
Mitgliedsjubiläen	7
Sportnews	7
Wann und wie viel beim Sport trinken?	8
Gruppen stellen sich vor:	
Frauen und Senioren dienstags	8
Männer-Fußballgruppe	10
Rätsel	11
Einladung zur Fahrradtour 2007	12
Programmübersicht	13
Kurz notiert, Impressum	14



Weihnachtsfeier der Rekorde

Eine solche Weihnachtsfeier hatte es beim TVB noch nicht gegeben. Insgesamt rund 400 Mitglieder hatten sich angemeldet und dementsprechend wurde die Mehrzweckhalle Brüggen an diesem 9.12.2006 bis auf den letzten Platz ausgenutzt. Zum Glück waren mit den zahlreichen Mitgliedern auch ebenso viele Kuchen angekommen, so dass niemand Hunger leiden musste.



Auch Clown Francesco freute sich über die große Auswahl an kleinen und großen Helfern, die ihm auf der Bühne bei so manchem Balanceakt zur Seite standen.



Das „Spiel mit dem Feuer“ zum Finale bewältigte er jedoch alleine, so konnten alle dabei begeistert zuschauen.



Auch bei den anschließenden Aufführungen unserer Kinderturngruppen gab es dieses Mal besonders viel zu sehen, insgesamt rund 60 Kinder waren daran beteiligt. Uschi Thommes baute mit ihrer Dienstagsjugendgruppe zirkusreife Pyramiden und auch die Freitagskinder zeigten die verschiedensten akrobatischen Kunststücke bei ihrer Sportolympiade. Um für ein wenig Rhythmus zu sorgen, holten die Kinder der Dienstagsgruppe afrikanische Musik und sogar einen echten Löwen in die Mehrzweckhalle. Steffi Beck hatte mit ihren Gruppen Tänze auf Winterlieder von Rolf Zuckowski einstudiert, bei denen jetzt schon viele kleine Nikoläuse auf der Bühne erschienen. Doch Bilder sagen ja bekanntlich mehr als Worte...





Der Nikolaus ließ sich von allen großen Zahlen aber nicht verwirren und verteilte mit gewohnter Ruhe die beliebten Tüten mit den vielen Leckereien. Die Engelchen passten dabei gut auf, damit auch keine Tüte verloren ging.



Wie in jedem Jahr waren die Leichtathleten des TVB, die ja bekanntlich immer nach Rekorden streben, im Sommer wieder fleißig gewesen und konnten sich nun ihre Sportabzeichen von Sven Görner überreichen lassen.

Die letzte Besonderheit bei dieser Weihnachtsfeier war der Unfall beim Abbauen der Bühne, der mit einer gebrochenen Rippe endete – ein „Rekord“, der hoffentlich nicht wiederholt wird.

Sportabzeichen 2006

Neben den zahlreichen Wettkämpfen waren die Leichtathleten auch auf dem heimischen Sportplatz aktiv. So konnten im Jahr 2006 insgesamt 40 Sportabzeichen abgenommen werden.

Herzlichen Glückwunsch an die Athleten!

Training und Abnahme 2007:

Vom 17.4. bis zum 21.9. (mit Ausnahme der Sommerferien) auf dem Sportplatz Balkhausen. Training und Abnahme für Kinder und Jugendliche finden während der Leichtathletikstunden statt (s. Programmübersicht), die Abnahme für Erwachsene jeden Freitag ab 19.00 Uhr.

Name	Vorname	Abzeichenart	Anzahl
Hecht	Pascal	Schülersportabzeichen Bronze	1
Röllgen	Justus	Schülersportabzeichen Bronze	1
Brahim	Sabri	Schülersportabzeichen Bronze	1
Kruse	Jan	Schülersportabzeichen Bronze	1
Schneider	Konrad	Schülersportabzeichen Bronze	1
Menz	Florian	Schülersportabzeichen Bronze	1
Kruppa	Gina	Schülersportabzeichen Bronze	1
Fischer	Dominik	Schülersportabzeichen Bronze	1
Schubert	Jacqueline	Schülersportabzeichen Bronze	1
Schubert	Jennifer	Schülersportabzeichen Bronze	1
Peters	Marc	Schülersportabzeichen Silber	1
Heuser	Klara	Schülersportabzeichen Silber	1
Neumann	Jana	Schülersportabzeichen Silber	1
Sprokamp	Markus	Schülersportabzeichen Silber	1
Hammes	Alessandra	Schülersportabzeichen Silber	1
Röllgen	Clemens	Schülersportabzeichen Gold	1
Artmann	Kathrin	Schülersportabzeichen Gold	1
Heuser	Sophie	Schülersportabzeichen Gold	1
Peschmann	Sarah	Schülersportabzeichen Gold	1
Ries	Antonia	Schülersportabzeichen Gold	1
Steiger	Dominik	Schülersportabzeichen Gold (w)	4
Lieschied	Markus	Schülersportabzeichen Gold (w)	4
Schneider	Josef	Schülersportabzeichen Gold (w)	4
Betzing	Hannah	Schülersportabzeichen Gold (w)	4
Baier	Timo	Schülersportabzeichen Gold m.Z.	5
Sprokamp	Christoph	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Peters	Lars	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Wischott	Hannah	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Jung	Dennis	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Schupal	Oliver	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Betzing	Jan	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Gessert	Sebastian	Jugendsportabzeichen Silber	1
Beck	Christina	Jugendsportabzeichen Silber	1
Reimer	Sabine	Jugendsportabzeichen Silber	1
Reimer	Simone	Jugendsportabzeichen Silber	1
Wischott	Valerie	Jugendsportabzeichen Silber	1
Sprokamp	Anne	Jugendsportabzeichen Silber	1
Haller	Barbara	Sportabzeichen Bronze	1
Görner	Sven	Sportabzeichen Silber	1
Kulartz	Peter	Sportabzeichen Gold (w)	32



Mitgliederversammlung 2007

Die diesjährige Mitgliederversammlung des TVB fand am 25. Januar in der Seniorentagesstätte in Brügggen statt. Trotz der anstehenden Neuwahl des Vorstands war die Beteiligung mit nur 25 anwesenden Mitgliedern (von insgesamt 894) auch dieses Jahr sehr dürftig.

Nach der Begrüßung der Mitglieder begann unser Vorsitzender Manfred Zimmer mit dem Bericht über die Ereignisse im vergangenen Jahr. Neben dem regulären Programm hatte der TVB wieder acht Kurse für Yoga-Pilates, Rückengymnastik, Nordicwalking und Inlineskating angeboten, die sich alle großer Nachfrage erfreut hatten.

Schatzmeister Michael Weyer gab anschließend im Rechnungsabschluss für 2006 einen Überblick über die Einnahmen und Ausgaben des Vereins. Ein deutlicher Anteil der Einnahmen war den oben genannten Kursen zu verdanken, insgesamt hatte der TVB auch im vergangenen Jahr einen Überschuss von ca. 800€ erzielt. Die Kassenprüfer hatten in ihrem Bericht nichts an der Kassenführung auszusetzen und lobten den Schatzmeister für seine gute Arbeit.

Damit konnte der alte Vorstand entlastet und ein neuer gewählt werden. Dieser setzt sich wie folgt zusammen:

- 1. Vorsitzender:
Manfred Zimmer
- 1. Geschäftsführer:
Anne Burfeid-Peters
- 2. Geschäftsführer:
Helga Friedrichs
- 1. Schatzmeister:
Michael Weyer
- 2. Schatzmeister:
Karin Jakobi
- Pressewart:
Mara Jakobi

Außerdem wurde einstimmig beschlossen, den Posten des Jugendwarts neu einzurichten. Dieser soll die Kinder und Jugendlichen des Vereins betreuen und ihre Interessen im Vorstand vertreten. Sven Görner wird diese Aufgabe für die nächsten zwei Jahre übernehmen.

Der neugewählte Vorstand stellte anschließend die Planung für 2007 vor. Erstmals bietet der TVB in diesem Jahr einen Erste-Hilfe-Kurs für seine Übungsleiter an, der im März stattfinden wird. Die sonstigen Kursangebote und Termine finden Sie unter KURZ NOTIERT auf der letzten Seite.

Zum Schluss des offiziellen Teils kamen auch noch die Mitglieder zu Wort und konnten Anregungen und Probleme zur Diskussion stellen, derer sich der Vorstand annehmen will.

Nach Ende der Veranstaltung war noch Gelegenheit für ein gemütliches Beisammensein.



Von links: Michael Weyer, Anne Burfeid-Peters, Sven Görner, Karin Jakobi, Manfred Zimmer, Helga Friedrichs, Mara Jakobi

Podestplätze für den TVB

Am 16.9.2006 fand bei sonnigem Septemberwetter der Mehrkampftag des Tus Köln rrh. statt. Der TVB war dieses Mal mit gleich zwei Athletinnen auf dem Podest vertreten, mit dem ersten Platz der Schülerinnen W8 und mit einem zweiten Platz der Schülerinnen W9. Einen ebenso hart erkämpften siebten Platz konnten wir ebenfalls auf unserem Erfolgskonto verbuchen.

Die Leichtathletikgruppe von Sven Görner war diesmal mit drei jungen weiblichen Athleten Richtung Köln gereist, um ihr Können unter Beweis zu stellen. Die drei Athletinnen Klara und Sophie Heuser sowie Jana Neumann stellten sich erfolgreich den üblichen Leichtathletikaufgaben auf Mehrkämpfen. Jana gelang es, sich den zweiten Platz ihrer Alterklasse der W9 zu erkämpfen, während Klara unseren Verein auf dem Siebertreppchen der Schülerinnen W8 glänzen ließ. Aber auch Sophies Leistungen sollten nicht unbeachtet bleiben, sie startete in der W10 und verfehlte bei einem sehr starken Teilnehmerfeld knapp die vorderen Plätze. Alle Athleten konnten zudem noch persönliche Bestleistungen erzielen, wobei Klara im Weitsprung so weit kam wie noch keine andere 8-jährige in diesem Jahr.

Da es nur ein kleines Turnier war, ging diesmal die Abwicklung der einzelnen Disziplinen schnell vonstatten und die Wartezeiten bis zu den Siegerehrungen waren kurz. Ein zusätzlicher Faktor bei der Turnierabwicklung war außerdem die gute Ausstattung des Sportparks in Höhenberg, welcher durchaus auch für größere Turniere geeignet wäre.

Nachdem unsere jüngsten Vertreterinnen nun auch ihr Können unter Beweis gestellt haben, steht dem Erfolg bei den nächsten Einzel- oder Mehrkampfkreismeisterschaften nichts mehr im Weg...

Sven Görner

Name	Gesamtplatzierung	Sprinten 50m	Springen	Werfen
Klara	1. (908 P.) in der W8	8,89sek.	3,64m	15,50m
Jana	2. (847 P.) in der W9	9,36sek.	3,23m	18,00m
Sophie	7. (963 P.) in der W10	8,63sek.	3,54m	18,50m

Der TVB hat eine Vizekreismeisterin

Am 23. September 2006 wurde Klara Heuser die neue Vizekreismeisterin bei den Kreis- und Kreismehrkampfmeisterschaften der Schüler und Schülerinnen D in Elsdorf.

Der Wettkampf fand auf der Sportanlage des ASG Elsdorf statt und war mit 194 kleinen Athleten etwas zu groß für den kleinen Ausrichtungsort. Aus unserem Verein stellten sich Jana Neumann, Klara Heuser und Marc Peters der Konkurrenz. Da die Athleten drei Aufgaben (Sprinten, Werfen und Weitsprung) zu erfüllen hatten, zog sich der Tag bei der hohen Teilnehmeranzahl in die Länge und forderte die ganze Kraft unserer kleinen Talente. Trotz der langen Wartezeiten, kleiner Behinderungen und Rempelen schlugen sich Jana, Klara und Marc erfolgreich im Turnier. Die Siegerehrungen fanden zum Ärger der Teilnehmer und ihrer Eltern erst am späten Nachmittag lange nach dem letzten Wettkampf statt. Als dann gegen 17.15 Uhr (Wettkampfbeginn war 13 Uhr) endlich die heißbegehrten Urkunden und Mehrkampfnadeln verteilt wurden und Klara als neue Vizekreismeisterin feststand, ging es dann nach einem langen, aber sportlich schönen Tag wieder Richtung Heimat.

Sven Görner



Name	Gesamtplatzierung	Sprinten 50m	Springen	Werfen
Klara	2. von 51 in der W8	9,31sek.	3,53m	14,50m
Jana	12. von 63 in der W9	9,62sek.	3,17m	19,00m
Marc	21. von 43 in der M9	9,05sek.	3,02m	21,00m

Kreismehrkampfmeisterschaften Schüler A und B

Am Samstag, den 19.08.2006 fanden im Ulrike-Meyfarth-Stadion in Wesseling die Kreismehrkampfmeisterschaften der Schüler A und B statt. An diesem Wettkampf nahmen aus unserem Verein drei junge Athleten teil.



Sebastian Gessert, Lars Peters und Jan Betzing traten in jeweils drei Disziplinen gegen andere Athleten an. Im Werfen, Sprinten und Weitsprung zeigten die drei große Motivation und Ehrgeiz, die anderen weit hinter sich zu lassen. Durch die gute Vorbereitung und Betreuung durch ihren Trainer Sven Görner gelang es allen drei Athleten, in einigen Disziplinen sogar ihre persönliche Bestleistung zu überbieten. Lars Peters schaffte es sogar, sich in seiner Altersklasse, der M13, auf den dritten Platz zu kämpfen, und repräsentierte unseren Verein auf dem Siegereckchen. Aber auch Sebastian Gessert und Jan Betzing waren erfolgreich und kamen auf den sechsten und neunten Platz in ihrer Altersklasse, der M14.

Sven Görner

Name	Gesamtplatzierung	Sprinten	Springen	Werfen
Lars	3. (1178 P.) in der M13	10,85sek. / 75m	4,33m	36,50m
Sebastian	6. (1123 P.) in der M14	14,22sek. / 100m	4,12m	35,50m
Jan	9. (996 P.) in der M14	15,02sek. / 100m	4,00m	27,50m

Mitgliedsjubiläen

Der Großteil der Mitglieder des TVB sind Kinder und Jugendliche. Trotzdem wollen wir die älteren und oftmals langjährigen Mitglieder nicht vergessen und in dieser Rubrik zukünftig Mitgliedsjubiläen bekannt geben.

Besonders zu erwähnen sind hierbei unsere Ehrenmitglieder:

Jakob Franken	75 Jahre im TVB
Heinz Schneider	61 Jahre im TVB
Hermann-Josef Roider	52 Jahre im TVB
Peter Rey	31 Jahre im TVB

Runde Jubiläen können in diesem Jahr feiern:

Renate Hötte	30 Jahre im TVB
Ingeborg Neugebauer	25 Jahre im TVB

Wir bedanken uns für die langjährige Mitgliedschaft und hoffen, dass Sie noch viele Jahre lang den Spaß am Sport im Verein nicht verlieren.

Fitte Wochenend-Sportler

Drei- bis viermal Sport pro Woche, je 30 Minuten bitte, das ist die übliche Empfehlung. Leider schaffen das viele aus Zeitmangel nicht.

Es kann aber auch mit weniger regelmäßigem Training gehen, sagen jetzt Experten. Zweimal in der Woche, z.B. am Wochenende, jeweils 75 Minuten Sport zu treiben kann genauso effektiv sein wie fünfmal pro Woche 30 Minuten. Hauptsache, es sind insgesamt rund 150 Minuten Bewegung.

Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des Institutes für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes. Die Wissenschaftler ließen zwei Vergleichsgruppen drei Monate lang mit unterschiedlicher Häufigkeit, aber gleichem Wochenpensum walken oder joggen. Sie wollten herausfinden, ob eine gleichmäßige Verteilung der Trainingstage positiver auf Herz und Kreislauf wirkt als ein Wochenend-Training.

Das Ergebnis erstaunte selbst die Forscher: Die Trainingseffekte waren in beiden Gruppen identisch, alle Teilnehmer verbesserten ihre Ausdauerleistungen in gleichem Maße.

Wann und wie viel beim Sport trinken?

Der Körper schüttet Hormone aus, man schwitzt weniger, das Blut wird zähflüssiger, die Zellen werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Im schlimmsten Fall kommt es zu Schwindel, Durchblutungsstörungen, Erbrechen oder Muskelkrämpfen.

Dies alles kann passieren, wenn man beim Sport zu wenig trinkt. Bis zu anderthalb Liter Flüssigkeit verliert der Körper normalerweise pro Stunde durch die Bewegung. Bei sehr starker Belastung und großer Hitze, besonders im Sommer, können es sogar drei Liter sein.

Deshalb sollte man schon 30 Minuten vor dem Sport etwa einen halben Liter Wasser trinken. Wenn Sie nicht länger als 45 Minuten aktiv sind, muss der Wasserverlust durch Schwitzen nicht unbedingt während des Trainings ausgeglichen werden. Dann reicht es, nach dem Sport genug zu trinken. Bei längerem Training ist es jedoch wichtig, auch zwischendurch kleine Mengen Flüssigkeit zu sich nehmen. Pro Stunde Bewegung sollten Sie dabei etwa auf einen Liter kommen.

Ihren persönlichen Flüssigkeitsbedarf für eine spezielle sportliche Aktivität können Sie leicht selbst ermitteln: Wiegen Sie sich vor und direkt nach dem Sport mit leerer Blase. Der Gewichtsverlust in Gramm entspricht der Menge Flüssigkeit in Milliliter, die Sie in Zukunft durch Getränke ausgleichen sollten.

Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung brauchen Freizeitsportler keine Spezialdrinks. Reines Mineralwasser oder Fruchtschorlen sind genau richtig. Bei einstündigem Training reicht ein kleiner Schuss Fruchtsaft im Mineralwasser aus. Bei zwei Stunden mischen Sie Saft und Wasser im Verhältnis zwei zu eins. Und bei drei Stunden aktiver sportlicher Bewegung nehmen Sie von beidem ungefähr die Hälfte. Das stabilisiert die Konzentration des Blutzuckers und gleicht die durch den Schweiß verlorenen Elektrolyte wieder aus.

Durst ist übrigens ein verspätetes Warnsignal. Wenn Sie durstig sind, ist der Wassergehalt des Blutes bereits gesunken. Besser ist es, rechtzeitig zu trinken, bevor der Durst kommt.

Die Damengruppe dienstags im Selbstversuch

Name: Helga Friedrichs

Alter: 39 Jahre

Wohnort: Türrnich

Familienstand: verheiratet, 2 Kinder

Beruf: Physiotherapeutin

Übungsleiter seit: Ich habe keinen Übungsleiterschein, mache aber seit 1991 Wirbelsäulengymnastikkurse mit Fachwissen aus der Ausbildung.

Übungsleiter im TVB für: Rückengymnastikkurs und Damengymnastik mit Tanz



Was tut man nicht alles für seinen Turnverein... An einem Dienstag Nachmittag stehe ich vor der Brüggener Turnhalle, um mir die Frauen- und Seniorengruppe von Helga Friedrichs anzuschauen. „Naja, wird schon nicht so anstrengend werden.“, denke ich noch. – Und liege damit ziemlich falsch, wie sich im Laufe der nächsten 1½ Stunden herausstellen wird.

Ein wichtiges Ziel ihrer Stunde ist für Helga „den Kreislauf in Schwung zu bringen“, deshalb geht es mit Übungen im Gehen los. Dabei wird es auch mir schon ganz schön warm. Anschließend gehen wir kreuz und quer durch die Halle und „begrüßen“ uns gegenseitig mit verschiedenen Körperteilen, um die Koordination mit ins Spiel zu bringen. Ich komme mir vor wie in der Fahrschule: Bloß keinen Unfall bauen und... wo war jetzt noch mal links?

Nach dem Aufwärmen steht immer ein tänzerischer Teil auf dem Programm, der „Koordination und Fitness anspricht“. Man merkt, dass die Damen darin schon geübt sind. Die älteste Teilnehmerin ist mit ihren 83 Jahren über 60 Jahre älter als ich und trotzdem kann ich mir von ihren Schrittkombinationen auf dem Stepper noch einiges abschauen.



Generell gilt in der Gruppe: Jeder macht, so gut er kann, auch Pausen sind erlaubt. „Ich achte bei meinem Programm auf die Mobilität und Fitness der Teilnehmerinnen und passe meine Übungen entsprechend an. Außerdem werden immer wieder kurze Pausen zum Trinken angeboten.“ – Und für die bin auch ich jetzt dankbar.

Durch die Pause gestärkt geht es nun für die Kräftigungsübungen vor allem der Rumpfmuskulatur, die ebenfalls ein fester Bestandteil der Stunde sind, auf die Matten. Durch ihren Beruf legt Helga dabei besonderen Wert auf rückengerechte Übungen. Mit Rücksicht auf das Alter der Teilnehmerinnen setzt sie für einen guten Trainingseffekt statt auf schweres Gerät lieber auf häufigere Wiederholungen einer Übung und fördert so gleichzeitig die Kondition. Das leichte Ziehen in meinen Muskeln verrät mir, dass dieser Effekt auch bei mir erreicht ist.

Den Schluss der Stunde bilden leichtes Dehnen und Entspannung auf der Matte, bei der noch einmal der ganze Körper angesprochen wird. Nach der Bewegung tut es gut, zur Ruhe zu kommen und seine Muskeln bewusst zu spüren.



„Das Wichtigste ist mir, Freude an der Bewegung zu vermitteln.“ Dazu gestaltet Helga ihre Übungsstunden möglichst abwechslungsreich und setzt unterschiedliche Schwerpunkte durch verschiedene Geräte, z.B. Bälle, Hanteln oder Reifen. So stehen immer andere Ziele, wie Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Mobilisation, im Mittelpunkt. Die Teilnehmerinnen werden stets ein wenig gefordert und zum Mitdenken angeregt.

Freude hat die Gruppe während ihrer Stunde auf alle Fälle, alle machen motiviert mit und es wird viel gelacht. Die Damen sind eine eingeschworene, aber offene Gemeinschaft, die auch über den Sport hinaus etwas zusammen unternehmen.

Nach der Stunde fühle ich mich entspannt und merke, dass ich meinem Körper etwas Gutes getan habe. Meine Vorurteile gegenüber den älteren Damen haben sich in alle Winde verstreut und sind großem Respekt vor ihrer Fitness gewichen. Wer weiß, vielleicht schaue ich ja noch einmal vorbei, denn „mitmachen kann jede Frau ab mittlerem Alter“ und „wo das liegt, muss jeder selbst entscheiden“. Nur Spaß an der Bewegung und am Tanz sind feste Voraussetzungen, um sich die Gruppe einmal anzuschauen.



... immer wieder montags – die Fußballgruppe

TVB und Fußball – eine erfolgreiche Verbindung seit mehr als 20 Jahren!

Denn nahezu alle „Fußballakteure“ sind auch noch in weiteren Neigungsgruppen des TVB aktiv. Gerade deshalb ist es nicht ungewöhnlich, dass viele Spieler ihren 50. Geburtstag bereits hinter sich gelassen haben und dennoch recht fit sind.



Dazu hat nicht unwesentlich die mentale Grundeinstellung zur Freude am Sport und im Verein beigetragen. Wir spielen Fußball und sehen Bewegung und körperliche Fitness, insbesondere aber Fairness, im Mittelpunkt unserer sportlichen Betätigung.

Hier kann sich jeder wohl fühlen, für den Teamgeist kein Fremdwort ist. Und typische Verletzungen, die diese Sportart mit sich bringen könnte, gibt es durch die gegenseitige Rücksichtnahme daher bei den Fußballern praktisch nicht.

Selbstverständlich suchen wir für diese homogene Truppe noch Verstärkung. Wer glaubt, sich für die Bewegung mit dem Ball erwärmen zu können, und nebenher noch seine Fitness verbessern möchte, ist in diesem Team herzlich willkommen.



Ab Ostern sehen wir der Freiluftsaison entgegen und treffen uns wieder jeden Montag ab 19.00 Uhr in Balkhausen auf dem Sportplatz Gymnicher Straße.

Ewald Schuba

Im Winter findet das Fußballtraining jeden Dienstag ab 20.00 Uhr in der Mehrzweckhalle in Brüggen statt. (Anm. d. Redaktion)



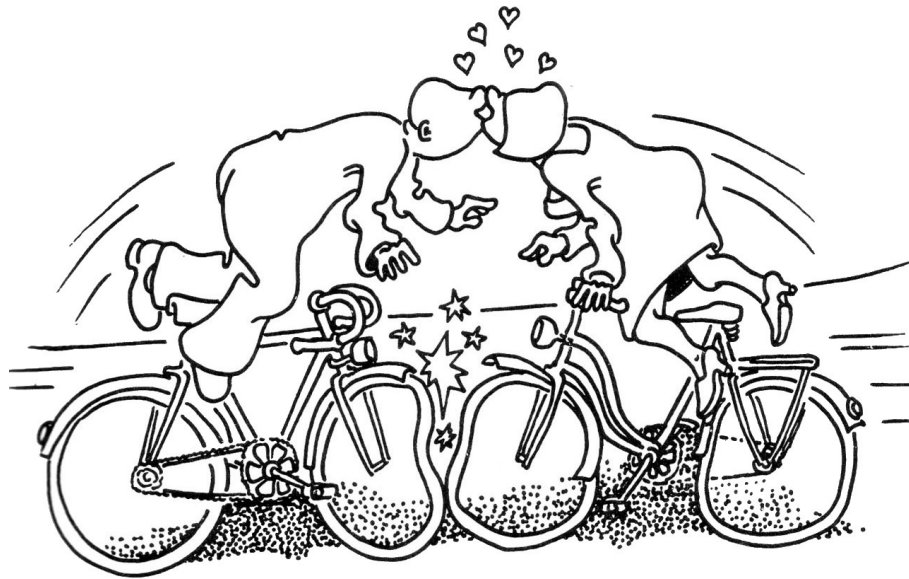
Rätsel

Markus, Pit, Annika, Yannik, Lisa, Ina und Olli haben bei den Schulmeisterschaften in verschiedenen Sportarten teilgenommen. Wenn ihr die Linien zu den Kästchen verfolgt, könnt ihr sehen, wer dabei welchen Platz belegt hat. Die Anfangsbuchstaben der Namen der Kinder ergeben, in die jeweiligen Kästchen eingetragen, das Lösungswort. Ein kleiner Tipp: Es bezeichnet einen sehr großen, internationalen Sport-Wettkampf.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

The maze is a complex network of black lines. Seven distinct paths lead from the top grid to various sports scenes:

- Path 1:** Leads to Markus, a boy in a red jersey with a yellow 'M' on the back, holding a basketball.
- Path 2:** Leads to Pit, a boy on a yellow sailboat with a large orange sail featuring the letters 'PIT'.
- Path 3:** Leads to Annika, a girl in a yellow shirt and blue shorts running on a track with starting blocks labeled '5' and '4'.
- Path 4:** Leads to Yannik, a boy in a blue shirt and orange life vest paddling a red canoe.
- Path 5:** Leads to Lisa, a girl in a red tank top and purple shorts running on a grassy field.
- Path 6:** Leads to Ina, a girl in a red swimsuit diving from a white platform into blue water.
- Path 7:** Leads to Olli, a boy in a yellow shirt and blue shorts wearing a red helmet and roller skates on a skateboard.



Frühlingsgefühle bei der TVB-Fahrradtour 2007

Unsere diesjährige Fahrradtour findet am Sonntag, den 17.6.2007 statt. Start- und Zielpunkt ist wie immer der Sportplatz Gymnicher Straße, wir treffen uns dort um 13.00 Uhr.

Auf einem Rundparcours wird außer den sportlichen Leistungen auch das Denkvermögen mit Fragen und kleinen Aufgaben gefordert werden. Die Strecke wird auch für Kinder gut zu bewältigen sein.

Nach dem anstrengenden Teil darf bei leckerem Essen und kühlen Getränken auf dem Sportplatz entspannt werden. Bringen Sie dazu bitte Geschirr, Gläser, Besteck, Grillgut, Salate etc. mit. Für Getränke sorgt der Verein.

Anmeldungen bitte bis zum 8.6.2007 bei den Übungsleitern oder beim Vorstand abgeben.

Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag!

Undenkbar, aber theoretisch möglich: Bei Dauerregen müssen wir kurzfristig absagen.

✂

Abschnitt abtrennen und bis zum 8.6.2007 bei den Übungsleitern oder beim Vorstand abgeben. Bitte deutlich schreiben!



TV Alpenglühn
Balkhausen 1900 eV

ANMELDUNG ZUR FAHRRADTOUR 2007

Wir nehmen an der diesjährigen TVB-Fahrradtour am 17.6.2007 teil.

NAME: _____

TEL. NR.: _____

Es nehmen teil _____ Erwachsene, _____ Kinder.

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	15:00-17:00 Uhr	Halle Brügggen
Montag	ab 8 Jahre	Trampolin-Springen	17:00-18:00 Uhr	Halle Brügggen
Dienstag	ab 8 Jahre	Trampolin für Fortgeschr.	16:30-18:30 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	Sportplatz Gymnicher Str.*
Dienstag	10-12 Jahre	Leichtathletik	18:15-19:00 Uhr	Sportplatz Gymnicher 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
Freitag	6-8 Jahre	Sport und Spiele	16:00-17:00 Uhr	Halle Türnich
Freitag	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	Sportplatz Gymnicher Str.*
Donnerstag	ab 16 Jahre	Volleyball	20:00-22:00 Uhr	Halle Brügggen
Freitag	n. Rücksprache	Leichtathletik	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, Kondition	20:00-21:30 Uhr	Halle Türnich
Dienstag	Frauen/Sen.	Gymnastik/Tanz	15:00-16:30 Uhr	Halle Brügggen
Mittwoch	Frauen	Gymnastik	09:45-10:45 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	Schützenhaus Türnich
Montag	Männer/Frauen	Nordic-Walking	18:00-19:00 Uhr**	Eifelstraße Brügggen**
Montag	Männer	Fußball	19:00-20:30 Uhr	Sportplatz Gymnicher Str.
Mittwoch	Männer/Frauen	Walking	18:00-19:00 Uhr**	Schützenhaus 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/oder Ort können sich jahreszeitlich ändern. Näheres unter www.tv-alpengluehn.de.

KURZ NOTIERT

Veränderte Hallenzeiten durch OGS

Aufgrund der Hallenbelegung durch die Offene Ganztagschule in Brüggen veränderten sich die Übungszeiten der Seniorengruppe von Helga Friedrichs und der Trampolingrouppe dienstags. Die neuen Übungszeiten finden Sie in der Programmübersicht in diesem Heft.

Änderungen in den Leichtathletikgruppen

Wegen fehlender Nachfrage wurde die Tanzgruppe für Jugendliche im letzten Jahr eingestellt. Stattdessen findet nun eine Leichtathletikgruppe unter der Leitung von Sven Görner statt, in der die Turniervorbereitung im Mittelpunkt steht. Elli Ull hat die Leichtathletikgruppen dienstags übernommen, da Sven Görner zur Zeit aus beruflichen Gründen das Training nicht leiten kann.

Yoga

Ab dem 18.4. bietet der TVB einen Yogakurs unter der Leitung von Ulrike Heyna an. In der Turnhalle der Grundschule Türnich werden an neun Abenden immer mittwochs von 19.30 bis 20.30 Uhr Atemtechnik und Körperbeherrschung geübt. Die Kursgebühr beträgt 15€ für Vereinsmitglieder (30€ Nichtmitglieder), die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.tv-alpengluehn.de.

Rückengymnastik

Ebenfalls ab dem 18.4. findet an neun Mittwochabenden von 20.30 bis 21.30 Uhr ein Kurs für Rückengymnastik in der Türnicher Turnhalle statt, der von Helga Friedrichs geleitet wird. Die Kursgebühr beträgt 15€ für Vereinsmitglieder (30€ Nichtmitglieder), die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.tv-alpengluehn.de.

Nordicwalking

Einen Intensiv-Schnupperkurs in Nordicwalking bietet der TVB am 28.4. von 10.00 bis 13.30 Uhr auf dem Sportplatz Balkhausen an. Für Getränke und Snacks sorgt der Verein, Nordicwalking-Stöcke können gegen eine geringe Gebühr

ausgeliehen werden. Die Kursgebühr beträgt 12€ für Vereinsmitglieder (20€ Nichtmitglieder). Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.tv-alpengluehn.de.

Inlinerkurs

Aufgrund der großen Nachfrage findet am 2.6. von 9.30 bis 13.30 Uhr der zweite Inlinerkurs dieses Jahres statt. Der Kurs in der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule Brüggen wird von Monika Gast und Willi Flock geleitet. Gelenkschoner und Helme sind erforderlich, für Getränke und Snacks sorgt der Verein. Die Kursgebühr beträgt 10€ für Vereinsmitglieder (30€ Nichtmitglieder). Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.tv-alpengluehn.de.

Fahrradtour 2007

Unsere diesjährige Fahrradtour findet am 17.6. statt. Anmeldungen in diesem Heft.

Weihnachtsfeier 2007

Die Weihnachtsfeier des TVB findet dieses Jahr wegen der großen Beteiligung am 15.12. in der Erthalle in Türnich statt. Leider können wir unsere Feier dort nur alle zwei Jahre veranstalten, daher ist folgende Regelung vorgesehen: In den Jahren, in denen keine Weihnachtsfeier stattfinden kann, gibt es im Sommer statt der Fahrradtour ein großes Familien-Sportfest. In den übrigen Jahren finden Fahrradtour und Weihnachtsfeier wie gewohnt statt.

Adressänderungen bitte angeben

Bei der Zustellung der Vereinszeitung kommt es immer wieder zu Problemen, da Adressänderungen dem TVB oft nicht mitgeteilt werden. Hierfür reicht eine kurze telefonische Mitteilung bei Karin Jakobi unter 02237/18027. Wir bedanken uns im Voraus für Ihre Hilfe.

Fitnessgeräte abzugeben

Der TVB hat mehrere Fitnessgeräte zum Krafttraining gegen eine kleine Spende abzugeben. Interessierte finden nähere Informationen und Bilder unter www.tv-alpengluehn.de.

Lösung des Rätsels: OLYMPIA

IMPRESSUM



Vereinszeitung des TVB Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Vorstand:

Vorsitzender: Manfred Zimmer

Geschäftsführer: Anne Burfeid-Peters, Helga Friedrichs

Schatzmeister: Michael Weyer, Karin Jakobi

Jugendwart: Sven Görner

Pressewart: Mara Jakobi ☎ 0 22 37 / 56 19 71

Sven Görner, Ewald Schuba, Mara Jakobi

50156 Kerpen, Postfach 4246

www.TV-Alpengluehn.de

Kreissparkasse Köln (BLZ 370 502 99) 134 002 440

Peter Rey Copia GmbH, 50169 Kerpen

Redaktion:

Geschäftsstelle:

Internet:

Bankverbindung:

Druck: