

# TVB

## Aktuell

Vereinsnachrichten des TV Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Liebe Mitglieder,  
liebe Leser,

in diesem Jahr können wir Ihnen leider nicht über unsere Fahrradtour berichten, da diese wegen zu geringer Teilnehmerzahl ausfallen musste. Unsere großen und kleinen Mitglieder waren natürlich trotzdem nicht faul in diesem Sommer und haben auf dem Sportplatz für das Sportabzeichen trainiert. Die dynamischsten Szenen haben wir für Sie auf Seite 2 eingefangen.

Der TVB hat in diesem Jahr wieder zahlreiche Kurse angeboten, die sich alle großer Beliebtheit erfreut haben. Auf den nächsten Seiten können Sie ein paar Eindrücke davon gewinnen. – Vielleicht sind Sie ja bei einem der nächsten Kurse mit dabei?

Doch auch außerhalb unserer Übungs- und Kurszeiten sind unsere Sportler bei Wettkämpfen und Ausflügen aktiv gewesen. Berichte darüber finden Sie in diesem Heft.

Die neuesten Informationen rund um den Verein finden Sie wie immer auf unserer Homepage [www.TV-Alpengluehn.de](http://www.TV-Alpengluehn.de).

Viel Spaß beim Lesen,  
Ihr TVB Aktuell Team

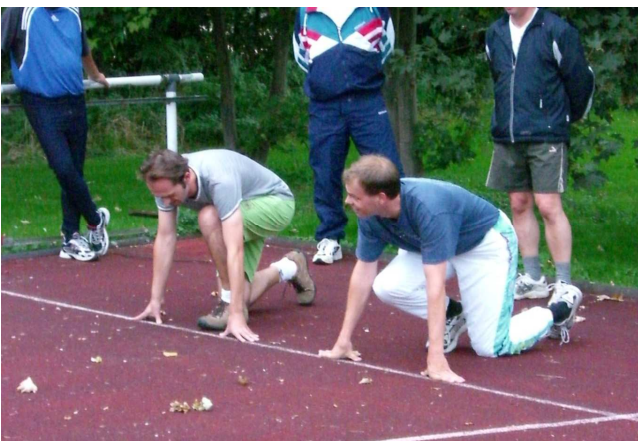
### INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Training für das Sportabzeichen	2
6. Kerpener Stadtlauf	3
Kreismeisterschaften 2007	4
Inlinerkurs 2007	5
Steppaerobic-Workshop	5
Yoga-Kurs	6
Kurs für Rückengymnastik	6
Ausflug der Nordic-Walking-Gruppe	7
Auswirkungen von Sport bei Kindern	8
Gruppen stellen sich vor:	
Kinder und Jugendliche dienstags	8
Eltern-Kind-Turnen donnerstags	10
Rätsel	11
Einladung zur Weihnachtsfeier 2007	12
Programmübersicht	13
Kurz notiert, Impressum	14



## Training für das Sportabzeichen

Unsere Leichtathletikgruppen haben auch in diesem Sommer fleißig für das Sportabzeichen trainiert. Neu in diesem Jahr war allerdings das Engagement der Männergruppe freitags. Auch sie übten laufen, springen und werfen, um eines der begehrten Abzeichen zu bekommen. Hier ein paar Eindrücke vom Sportplatz:



Alle Sportler, die das Sportabzeichen geschafft haben, sind herzlich zu unserer Weihnachtsfeier eingeladen. Dort wird Bürgermeisterin Marlies Sieburg die Urkunden und Abzeichen verleihen.

## Siegreicher Laufsaisonstart in Kerpen!

Ostermontag – Kerpen – strahlender Sonnenschein! Es war mal wieder Zeit für den Kerpener Stadtlauf. In diesem Jahr machten sich sieben Athleten des TVB auf den Weg nach Kerpen, um die Laufsaison zu eröffnen. Mit den ganz Kleinen, der Jugend und auch vereinzelt Erwachsenen war unser Verein diesmal in allen vier Läufen vertreten.



Nach langer Aufwärmphase mit Dehnen und allem, was dazu gehört, ging es auch schon mit den Bambinis los. Diesen Lauf nahmen Florian, Sabri und Marit in Angriff. Sie machten sich auf den Weg zum Start, der etwas außerhalb war. Dann ein Pfiff, ein Knall und es ging los! Nach einem überragenden Rennen von Florian Menz, kam der Sieger des Bambini-Laufs aus den Kreisen des TVB.

Dann schallten, Schlag auf Schlag, die Startschüsse der nachfolgenden Läufe durch Kerpen. Auch im 1,3km-Lauf konnten sich unsere Teilnehmer, Marc und Dominik, auf guten Plätzen behaupten. Beim 5km-Lauf konnte sich Kai Becker aus unserem Verein gegen das gesamte starke Starterfeld durchsetzen. Am Schluss war es ein hervorragender zehnter Platz im Hauptfeld und ein zweiter Platz in seiner Altersklasse, dabei ließ er etliche Erwachsene weit hinter sich.



Nun kam es zum Höhepunkt der Veranstaltung – dem 10km-Lauf ...und ich schleppte mich zum Start. Nach anfänglichen Schwierigkeiten fand auch ich meine Bestform und am Schluss sprang noch ein ganz guter Platz heraus.

Nach den Läufen regnete es für alle Urkunden und wir gingen mit einem erschöpften, aber doch strahlenden Lächeln nach Hause.

Sven Görner

### Platzierungen:

600 m-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
1	Florian Menz	1997	1	*****
*	Sabri Ben Brahim	1998	*	*****
*	Marit Peters	1999	*	*****

1,3 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
19	Marc Peters	1997	5	04:30:02
40	Dominik Fischer	1996	12	04:53:09

5 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
10	Kai Becker	1993	2	21:05:02

10 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
104	Sven Görner	1984	9	45:08:08

\* Die Platzierungen und Zeiten der weiteren Teilnehmer am Bambini-Lauf konnte uns der Veranstalter leider nicht mitteilen.



## Kreismeisterschaften 2007

Auch in diesem Jahr haben unsere kleinen Athleten wieder an einigen Turnieren teilgenommen.



Angereist ist der TVB bei den Kreismehrkampfmeisterschaften der Schüler C beim Pulheimer SC in Köln Worringen, bei den KMS der Schüler D bei der LAV Habelrath-Grefrath in Frechen, bei den KMS der Schüler A/B beim TuS Wesseling und bei den KMS der Schüler B/C ebenfalls in Wesseling.



An allen Veranstaltungstagen war uns der Wettergott wohl gesonnen, so dass die Athleten bei überwiegend strahlendem Sonnenschein antreten konnten.

Unsere Kämpfer/innen Sarah Peschmann, Jana Neumann, Tobias Schilling sowie Sophie und Klara Heuser mussten sich in einer starken Konkurrenz behaupten, weil das Teilnehmerfeld wie immer sehr groß war.



Obwohl es nicht einfach für die Vereine ist, die Turniere in dieser Größenordnung auszurichten, waren die Veranstaltungen durchweg sehr gut organisiert. An dieser Stelle geht auch ein Dank an die Eltern, die durch Anfeuern, moralische Unterstützung und nicht zuletzt die Fahrdienste eine Teilnahme unsere kleinen Athleten erst ermöglichen.

Nachdem die Außenwettkämpfe nun beendet sind, freuen wir uns bereits auf die vor uns liegende Hallensaison 2008.

Sven Görner

### Die Ergebnisse unserer Wettkämpfer:

Kreismehrkampfmeisterschaften A / B am 13.05.2007 in Wesseling

Name	Gesamtplatzierung	Sprinten	Springen	Werfen
Sarah	18. (1056 P.) in der W12	11,47 sek. / 75m	3,65 m	20,0 m

Kreismehrkampfmeisterschaften C am 08.09.2007 in Worringen

Name	Gesamtplatzierung	Sprinten	Springen	Werfen
Sophie	12. (919 P.) in der W11	8,42 sek. / 50m	3,29 m	16,00 m
Jana	9. (939 P.) in der W10	9,21 sek. / 50m	3,17 m	25,00 m

Kreismehrkampfmeisterschaften D am 15.09.2007 in Frechen-Habelrath

Name	Gesamtplatzierung	Sprinten	Springen	Werfen
Klara	19. (856 P.) in der W9	8,86 sek. / 50m	3,32 m	14,50 m
Tobias	18. (652 P.) in der M9	8,88 sek. / 50m	3,01 m	17,00 m

Kreiseinzelmeisterschaften B / C am 19.08.2007 in Wesseling

Name	Sprinten	Springen	Werfen
Jana	9,02 sek. (50m) 18.Platz	3,10 m 16.Platz	26 m 4. Platz!!!
Sophie	8,47 sek. (50m) 12.Platz	3,29 m 17.Platz	-----

## Inlinerkurs 2007

Auch dieses Jahr hat der TV Alpenglühn wieder einen Inlinerkurs angeboten. Da der erste Kurs im März ausgebucht war und einigen Interessenten abgesagt werden musste, folgte im Juni noch ein zweiter Kurs. Wie bewährt wurde das Fahren, Bremsen und Fallen ausgiebig geübt und spielerisch vertieft. Die meisten Teilnehmer waren Kinder. Im Juni nahm nur ein Erwachsener am Kurs teil.



Die Ausgangsbedingungen der Teilnehmer waren wieder sehr unterschiedlich. Einige konnten schon ganz gut fahren, während andere „blutige“ Anfänger waren und Schwierigkeiten hatten, sich auf die Rollen zu stellen. Am Ende der Kurse konnte jeder doch etwas rollen und hatte vielleicht die erste Angst überwunden, während die sicheren Fahrer ihre Technik verbessern konnten.

Ich hoffe, wir wurden allen gerecht und jeder hat im Kurs etwas Neues gelernt. Durch die Anschaffung eines Headsets ist es jetzt auch etwas leichter, sich stimmlich durchzusetzen.

Leider hat sich Willi Flock entschlossen, keinen Inlinerkurs mehr durchzuführen. Da der Leistungsstand der Teilnehmer immer sehr unterschiedlich ist, finde ich es besser, wenn zwei Übungsleiter den Kurs leiten. Dann kann sich einer speziell mit den schwächeren Teilnehmern beschäftigen. Wenn ich im nächsten Jahr Unterstützung bekomme, kann auch im Jahr 2008 wieder ein Kurs angeboten werden.

Monika Gast

## Stepp for 4 im Stepp-Workshop

Dieser Workshop war für Teilnehmer gedacht, die bereits schon erste Erfahrungen mit Steppaerobic gemacht hatten.

Dabei handelt es sich um Fitnessstraining auf fetzige Musik, das sich durch variantenreiches Herauf- und Hinabsteigen auf und von dem Stepp auszeichnet. Gleichzeitig können verschiedene Armbewegungen ausgeführt werden.

Nach einem kurzen Warm-up zur Anregung des Kreislaufes und zur Vorbeugung von Verletzungen ging es dann los. In der ersten Stunde wurden erst einmal die Grundschritte wiederholt, bevor diese dann variiert, die Arme zusätzlich eingesetzt und das Tempo gesteigert wurden.

Spätestens jetzt ahnte jeder, dass die zweite Stunde kein Zuckerschlecken werden würde. Hatte in der ersten Stunde jeder nur mit seinem Stepp zu kämpfen, sollte die zweite Stunde an vier Steppern gearbeitet werden. Eine flotte Kombi aus Mambo, Cha-Cha, Sprüngen, Knee Lift, Leg Curl, Repeater, Richtungsänderungen und Überqueren des Stepps auf schnelle Musik brachte uns alle an den Rand der Konzentration und Koordination.

Aber diese beiden Stunden haben bei vielen den Wunsch geweckt, einen solch intensiveren Steppkurs doch öfter anzubieten. Danke Elli, es war super!

Anne Burfeid-Peters



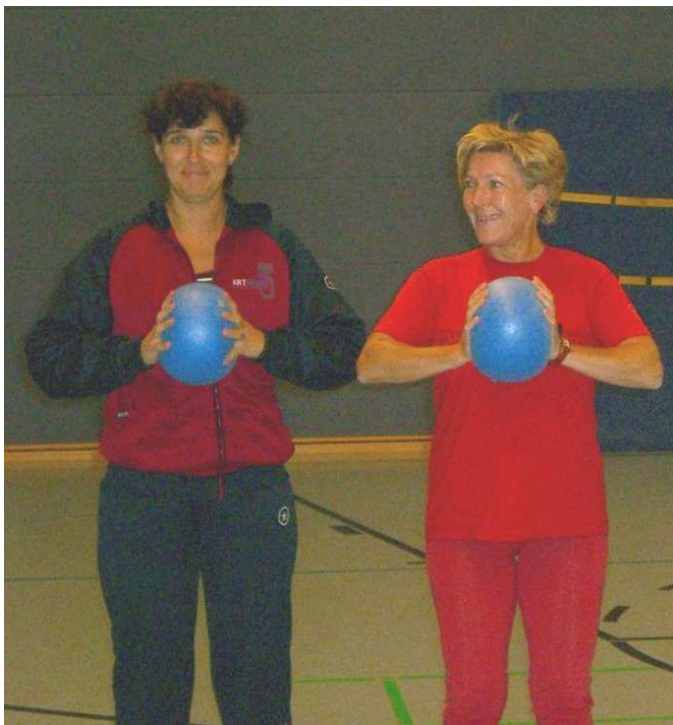
## Entspannung im Yoga-Kurs

Vordergründig lehne ich mich an das Hatha-Yoga an, es strebt das "Gleichgewicht zwischen Körper und Geist" vor allem durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation an. Mein Steckenpferd ist die Rishikesh-Reihe nach der Lehre von Swami Sivananda, einem alten indischen Meister.

Diese Reihe besteht eigentlich nur aus 12 Asanas. Um diese Halteübungen jedoch zu erreichen, bedarf es einer allmählichen Hinführung durch Dehn- und Kräftigungsübungen. So arbeite ich in jeder Stunde auf ein bis zwei dieser Asanas hin, beispielsweise das Dreieck oder den Fisch. In wie weit das "Tagesziel" erreicht werden kann, hängt individuell von der jeweiligen Dynamik und der Zusammenstellung der Gruppe ab. Den Geist sprechen wir durch Atemübungen (Pranayamas) an. Auch hier bedarf es einer allmählichen Hinführung, sich auf verschiedene Techniken einzulassen und deren Wirkung wahrzunehmen. Die Wechselatmung sollte zum Abschluss von allen Teilnehmer/Innen beherrscht werden.

Das Ziel ist eine komplette Sivananda-Stunde am Ende des Kurses: OM – Pranayama – Asanas – Shavasana – OM (d.h. Begrüßung – Atemtechnik – Übungen – Entspannung – Verabschiedung), die normalerweise 90 Minuten umfasst.

Ulrike Heyna



## Gutes für den Rücken

Seit Ende August 2007 treffen sich immer mittwochs all diejenigen, die etwas gegen bestehende Rückenbeschwerden oder als Prävention tun möchten.

Ich versuche, die 10 Kursstunden abwechslungsreich zu gestalten, d.h. ich verwende z. T. Musik bzw. Handgeräte. Wichtig ist mir eine Aufwärmphase, danach folgen Übungen im Stand zur Haltungsschulung und Koordination. Später werden gezielte Kräftigungs- bzw. Mobilisationsübungen auf der Matte durchgeführt. Den Abschluss bilden immer Entspannungsübungen.

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern zu vermitteln, wofür die einzelnen Übungen gut sind, damit jeder ein Gefühl für seinen eigenen Körper bekommt und damit auch individuell spüren soll was ihm bekommt bzw. wo seine Grenzen sind.

Helga Friedrichs

## Nordic-Walking-Gruppe, Rursee die Zweite



Die Gelegenheit, den Rückweg von ca. 5 Kilometern mit dem Schiff zurück zu fahren, nahm keiner wahr.

In Rurberg wieder angekommen fuhren wir gemeinsam zurück nach Brüggen. Alle hatten die 16 Kilometer geschafft und es wurde schon überlegt, welche Strecke wir im nächsten Jahr walken könnten.

Ich glaube, es hat uns allen gut gefallen, es war ein wirklich schöner und sonniger Tag.

Waltraud Epping

Am Sonntag, den 16. September 2007 fuhren elf Personen der Nordic-Walking-Gruppe unter Leitung von Manfred Zimmer zum Rursee. Von Brüggen aus ging es mit 3 PKWs Richtung Rurberg. Dort angekommen erfrischten wir uns vor der Tour mit etwas Sekt.

Nordic Walker, die am nächsten Ausflug oder auch nur an unseren Nordic-Walking-Stunden teilnehmen möchten, können gerne montags um 18.00 Uhr am Treffpunkt der Gruppe an der Eifelstraße in Brüggen vorbeischauen.

Wir walkten zügig durch Wiesen und durch Wald Richtung Urfttalsperre; die ersten 3,5 Kilometer waren geschafft. Nach einer kleinen Trinkpause ging es weiter rund um den Rursee zum Obersee nach Einruhr. Nach weiteren 7,5 Kilometern machten wir in einem schönen Biergarten mit Blick auf den Obersee eine große Pause, um uns zu stärken.

Nach dem guten Essen und bei netter Unterhaltung verging die Zeit sehr schnell. Gegen 16.00 Uhr mussten wir uns dann leider auf den Rückweg machen.



## Sport macht Kinder schlau und fröhlich

Tägliche Bewegung ist nicht nur gesund – sondern sie macht Grundschul Kinder auch noch leistungsfähiger und fröhlicher. Das ist das Halbzeit-Ergebnis eines Göttinger Modellversuchs mit Namen „Fit für Pisa“. Das Projekt startete 2003 und läuft noch bis 2008. Dabei soll herausgefunden werden, wie eine tägliche Sportstunde auf die Gesundheit, die motorische Entwicklung und das Wohlbefinden der Kinder wirkt.

Die Schülerinnen und Schüler aus drei Göttinger Grundschulen bekommen fünf Unterrichtsstunden Sport pro Woche, die Kinder einer vierten Grundschule erhalten die üblichen zwei Sportstunden und bilden die Vergleichsgruppe. Wissenschaftler und Ärzte untersuchen alle Probanden regelmäßig.

Schon jetzt ist besonders auffällig, dass in den drei Projektschulen sehr viel weniger Kinder übergewichtig sind als in der Kontrollschule. Außerdem haben die Kinder, die sich täglich bewegen, einen gesünderen Rücken und eine bessere Haltung.

Die Schüler fühlen sich auch insgesamt wohler, haben ein größeres Selbstwertgefühl und sind psychisch ausgeglichener. Sie gehen gern in die Schule und klagen mit zunehmender Projektdauer seltener über Müdigkeit.

„Auch das Lernen funktioniert besser, wenn die Kinder sich täglich austoben können“, stellt Projektleiter Dr. Thomas Suermann fest. „Sie können sich leichter konzentrieren und sind auch nach der vierten Stunde noch aufnahmefähig.“ Das wirkt sich auch auf die schulischen Leistungen aus: Die Schüler konnten schneller lernen und das geforderte Mathematik- und Deutschpensum in kürzerer Zeit bewältigen.

Um das Wohlbefinden, die Haltung und die Gesundheit der Kinder zu verbessern, muss es nicht gleich eine Stunde Sport pro Tag sein. Es reicht schon, kurze Strecken statt mit Mamas Taxi zu Fuß zurückzulegen oder das Fahrrad dafür zu benutzen. Und eine Radtour am Wochenende mit der ganzen Familie tut allen gut und macht zusammen doppelt Spaß.

Die Übungszeiten unserer Kinderturngruppen finden Sie in der Programmübersicht in diesem Heft auf Seite 13.

## Die Jugend des TVB in der Dienststagsgruppe

**Name:** Uschi Thommes

**Alter:** 43 Jahre

**Wohnort:** Ertstadt-Gymnich

**Familienstand:** verheiratet, ein Kind

**Beruf:** Hausfrau

**Übungsleiter seit:** 1992

**Übungsleiter im TVB für:** Kinderturnen dienstags



### Die Gruppe für Kinder und Jugendliche von 9 bis 13 Jahren wurde im letzten Jahr mit dir als Übungsleiterin neu eingerichtet. Wie ist deine Zwischenbilanz?

Die Turngruppe hat zwischen 8 und 14 Kindern, leider schwanken die Teilnehmerzahlen sehr. Dies hängt sicher mit den Verpflichtungen seitens der Schule zusammen. Auch würde ich mich über mehr Jungen in der Gruppe freuen, doch auch mit den wenigen hat sich eine tolle harmonisierende Gruppe entwickelt.

### Wie sieht dein Programm in den Stunden aus? Gibt es etwas, auf das du besonderen Wert legst?

Das Programm ist sehr unterschiedlich. Zum einen wird Geräteturnen am Reck, Barren und an Bock und Kasten durchgeführt. Auch Bodenturnen steht auf dem Programm, ich möchte Übungen, wie Handstand, Radschlag und Rollen vor- und rückwärts auch gerne

irgendwann gekonnt sehen. Teilweise ist dies auch schon gut umgesetzt worden und es freut mich immer, wenn ein kleines Erfolgserlebnis die Turnerin oder den Turner belohnt.



**Steht nur der Spaß im Vordergrund oder willst du mit den Kindern bestimmte Leistungen erzielen?**

Spaß steht ganz oben auf meiner Liste, denn ohne diesen würden die Kinder nicht mehr teilnehmen. Unter Murren werden jedoch auch manche Leistungen von mir eingefordert, da ich schon auf eine korrekte Ausführung der Übungen achte und ich manchmal den Eindruck gewinne, sie oder er kann die Übung, traut sich aber selbst leider zu wenig zu. Umso mehr freue ich mich über ein erstauntes Gesicht, wenn ich Recht behalten habe und das Kind stolz und freudig feststellt: „Es ging ja doch.“ Erstmals absolvieren auch einige Kinder das Sportabzeichen, aber auch hier gilt: Wer möchte, macht es mit, wer nicht, der hält sich bei uns eben „nur so“ fit.

**In diesem Alter sind die verschiedenen Vorlieben von Jungen und Mädchen wahrscheinlich schon sehr ausgeprägt. Wie bekommst du trotzdem alle unter einen Hut?**

Um die Waage zu halten, lasse ich wochenweise abwechselnd Abschlussspiele mal durch die Mädchen, mal durch die Jungen bestimmen. Die Mädchen lieben dabei eher die Abwechslung, die Jungen bevorzugen oftmals Fußball. Aber hier gilt es eben auch zu akzeptieren und fair mitzuspielen – wobei ich ehrlich zugeben muss,

ich spiele fast immer auf der Seite der Mädchen, um sie ein wenig zu unterstützen.

**Wie hältst du dich selbst fit?**

Zweimal in der Woche gehe ich je eine Stunde walken. Fahrradfahren ist an der Tagesordnung. Wenn mir die Zeit bleibt, dann jogge ich auch schon mal ganz gerne durch die Felder oder fahre Inliner. Durch meine Tätigkeit im Skikreis 85 Liblar bin ich auch einmal in der Woche auf dem Sportplatz und betreibe hier Gymnastik und Konditionstraining.

**Könnt ihr in der Gruppe noch Verstärkung gebrauchen?**

In jedem Fall. Interessierte Kinder können gerne jederzeit zu unseren Trainingszeiten kommen und mitmachen. Dieses sollten sie auch ruhig ein paar Mal, um sich dann erst zu entscheiden, ob ihnen diese Gruppe auch wirklich zusagt und sie mit Freude am Training teilnehmen.



**Auch die Kinder haben noch etwas zur Gruppe zu sagen:**

Auf die Frage, was ihnen an Uschis Gruppe so gefällt, sind sie sich schnell einig: „Dass wir unterschiedliche Sachen machen und die Stunden abwechslungsreich sind.“ Auch die Spiele und das Training für das Sportabzeichen kommen gut an. Lieblingsspiele und –Sportarten sind: „Geräteturnen, Brennball und Völkerball.“ Und die Mädchen fügen hinzu: „Alles außer Fußball!“

## Für die ganze Familie: Eltern-Kind-Turnen donnerstags

**Name:** Marion Zimmermann

**Alter:** 40 Jahre

**Wohnort:** Kerpen-Blatzheim

**Familienstand:** verheiratet, zwei Kinder (fünf und elf Jahre)

**Beruf:** Hausfrau / Kauffrau im Einzelhandel

**Übungsleiter seit:** Januar 2006

**Übungsleiter im TVB für:** Eltern-Kind-Turnen donnerstags



„Herschauen, hallo!“, schallt es durch die Brüggener Turnhalle, wo wie an jedem Donnerstag das Eltern-Kind-Turnen mit dem Begrüßungslied beginnt. Dieser Anfang und das Abschlusslied „Alle Leut“ bilden den konstanten Rahmen für die sonst sehr abwechslungsreichen Stunden in diesen Gruppen.

Auf dem Programm steht alles, was Kindern im Alter von zwei bis vier Jahren gefällt, denn Marions Ziel in allen ihren Stunden ist: „Die Kinder sollen Spaß an der Bewegung haben und ihren natürlichen Bewegungsdrang befriedigen.“ So gibt es jede Woche etwas anderes, von Bewegungsgeschichten über Gerätestationen bis hin zu Spielen mit und ohne Musik, mit Alltagsmaterialien wie Bierdeckeln und Luftballons oder als Fingerspiele.



Dabei werden auf spielerische Art und Weise die körperlichen Fähigkeiten der Kleinen erweitert, um die Kinder „so früh wie möglich zu sportlichen Leistungen anzuregen“. Besonderes Augenmerk legt Marion aber auch auf andere Bereiche, sie möchte beim Eltern-Kind-Turnen auch „Soziales, Geistiges und die Kreativität fördern“.

Auch ihre eigene körperliche Verfassung bleibt dabei nicht auf der Strecke, ihr sportlicher Wochenplan ist ganz schön vollgepackt: Steppaerobic, Bauch-Beine-Po, Walking und Fahrradfahren stehen auf dem Programm.

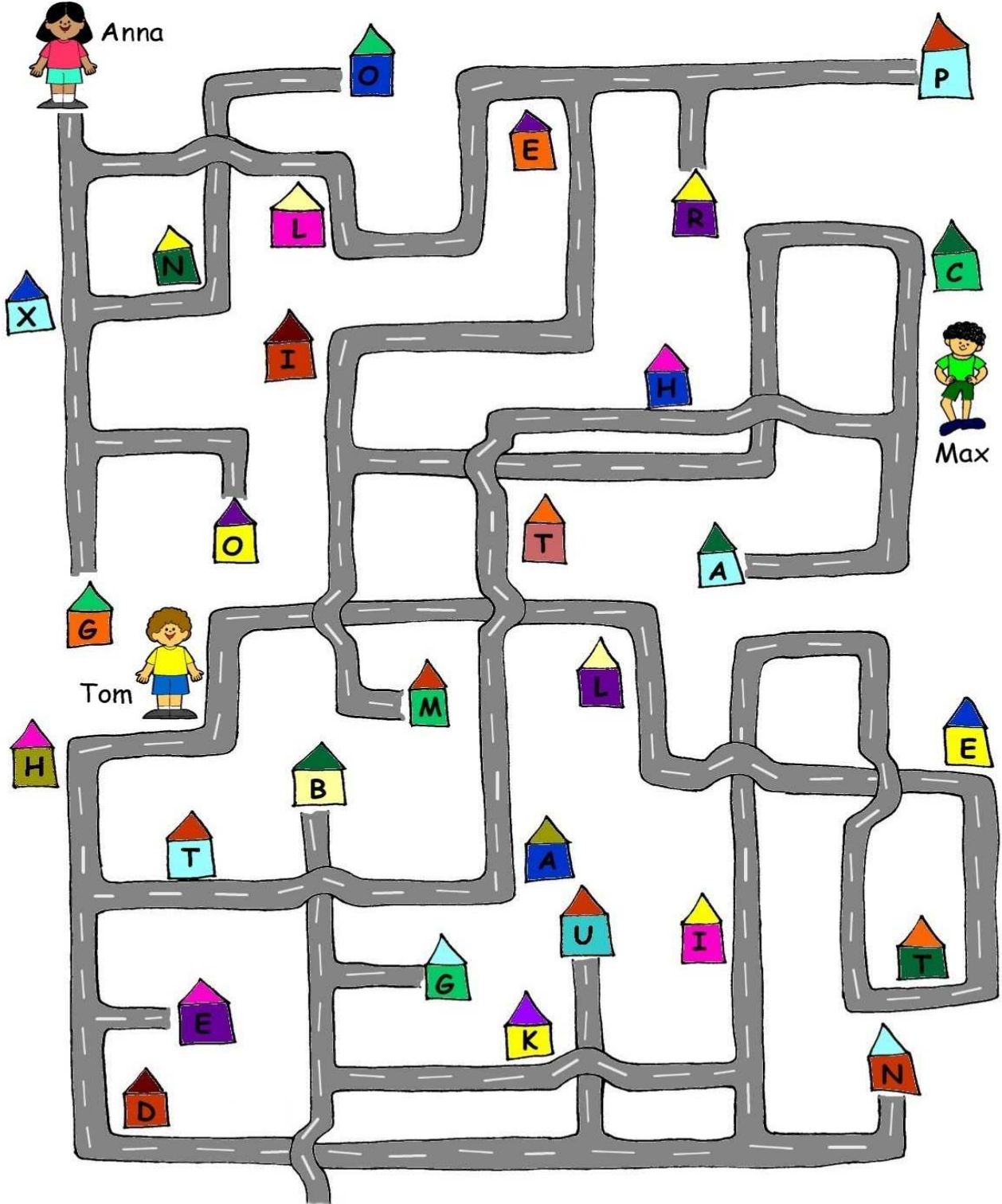
In der Turnhalle wird inzwischen fleißig geklettert, gerutscht, gelaufen und getobt. Zu diesem Thema hat Marion noch eine Bitte an die Eltern in ihren Gruppen: „Lobt und ermutigt eure Kinder und gebt nicht nur Hilfestellung, sondern turnt und tobt mit den Kindern zusammen!“ Außerdem sollten natürlich alle immer beim Auf- bzw. beim Abbauen der Geräte mithelfen, denn dann bleibt mehr Zeit zum Turnen.



# Rätsel

Anna geht durch die Stadt zur Turnhalle. Auf dem Weg dorthin holt sie noch ihre Freunde Max und Tom ab. Wenn ihr die Buchstaben in den Häusern, an denen Anna vorbeikommt, der Reihe nach in die Kästchen einträgt, erfahrt ihr, zu welcher Turnstunde die Kinder gehen.

Die Lösung des Rätsels findet ihr auf der letzten Seite.



Anna, Max und Tom gehen zur

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Einladung zur Weihnachtsfeier 2007

Am Samstag, den 15.12.2007 findet unsere diesjährige Weihnachtsfeier zum ersten Mal in der Erfthalle in Türnich statt. Die Feier beginnt um 15.00 Uhr, Einlass ist ab 14.30 Uhr.

Aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen in den vergangenen Jahren bietet uns die Mehrzweckhalle in Brüggen nicht mehr genügend Platz. Für die Zukunft haben wir uns daher einen Termin in der Erfthalle in Türnich gesichert. Allerdings kann unsere Weihnachtsfeier dort leider nur alle zwei Jahre stattfinden. Deshalb ist folgende Regelung vorgesehen: In den Jahren, in denen keine Weihnachtsfeier stattfindet, gibt es im Sommer statt der Fahrradtour ein großes Familien-Sportfest. In den übrigen Jahren findet die Radtour im Sommer wie gewohnt und die Weihnachtsfeier in der Erfthalle statt.

Trotz des Ortswechsels haben wir natürlich wieder ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm vorbereitet und auch der Nikolaus mit den heißbegehrten Süßigkeiten-Tüten wird wieder mit von der Partie sein. 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 (bis einschließlich 14 Jahre) namentlich anmelden!



Um den Nachmittag für alle etwas zu versüßen, bitten wir Sie um zahlreiche Kuchenspenden. Für Kaffee und sonstige Getränke sorgt der Verein.

Bitte Geschirr und Besteck mitbringen!

Auch beim Auf- und Abbau sind helfende Hände natürlich sehr willkommen. Freiwillige Helfer können sich bei den Übungsleitern oder direkt beim Vorstand melden.

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

✂ .....

Abschnitt abtrennen und bis zum 23.11.2007 bei den Übungsleitern oder beim Vorstand abgeben. Bitte deutlich schreiben!



**TV Alpenglühn**  
Balkhausen 1900 eV

### ANMELDUNG ZUR WEIHNACHTSFEIER 2007

Wir nehmen an der Weihnachtsfeier des TVB am 15.12.2007 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

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

\* in den Wintermonaten in der Halle Türnich

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

**KURZ NOTIERT**

**Fahrradtour 2007**

Unsere diesjährige Fahrradtour musste wegen zu geringer Beteiligung leider ausfallen. Wir hoffen, dass in den nächsten Jahren wieder viele Mitglieder an dieser Familienveranstaltung teilnehmen.

**Weihnachtsfeier 2007**

Unsere diesjährige Weihnachtsfeier findet am 15.12.2007 in der Erfthalle in Türnich statt. Anmeldungen finden Sie in diesem Heft.

**Veränderte Übungszeiten wegen OGS**

Die Seniorenübungsgruppe von Ellen Commer wurde von Montag Nachmittag auf Donnerstag von 16.00 bis 17.00 Uhr verlegt, da die Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Türnich von der Offenen Ganztagschule belegt wird. Auch in der Brüggener Turnhalle wurden die Übungszeiten des TVB durch die Offene Ganztagschule eingeschränkt. Deshalb findet das Eltern-Kind-Turnen donnerstags unter der Leitung von Marion Zimmermann ab sofort von 16.00 bis 16.45 Uhr und von 16.45 bis 17.30 Uhr statt.

**Nordic Walking**

Der Nordic-Walking-Treff unter der Leitung von Harald Peters samstags morgens wurde wegen zu geringer Nachfrage eingestellt. Der TVB bietet jedoch immer noch einen Nordic-Walking-Treff und zwei Walking-Gruppen an. Die genauen Übungszeiten finden Sie in unserem Programm in diesem Heft.

**Mitgliederversammlung 2008**

Ende Januar 2008 findet unsere nächste Mitgliederversammlung statt. (Einladungen mit dem genauen Datum werden noch verschickt.) Dort können Sie als Mitglieder sich über das aktuelle Vereinsgeschehen informieren und aktiv daran mitwirken. Wir bitten um zahlreiches Erscheinen.

**Schaukästen in Türnich und Brügggen**

Seit Mai dieses Jahres besitzt der TVB zusätzlich zum bestehenden Schaukasten am Sportplatz Balkhausen zwei weitere Schaukästen. Diese befinden sich in Brügggen an der katholischen Kirche in der Hubertusstraße und in Türnich am Marktplatz an der Heerstraße. Neben unserer Homepage und TVB Aktuell dienen nun auch diese Schaukästen zur besseren Information unserer Mitglieder.

**Und zum Schluss noch etwas Training für die Lachmuskeln...**



„Mir wurden wegen Trunkenheit beim Joggen für drei Monate die Turnschuhe abgenommen.“

Lösung des Rätsels: LEICHTATHLETIK

**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  
 Pressewartin: Mara Jakobi ☎ 0 22 37 / 56 19 71  
 Redaktion: Sven Görner, Monika Gast, Anne Burfeid-Peters, Ulrike Heyna,  
 Helga Friedrichs, Waltraud Epping, Mara Jakobi  
 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