

TVB

Aktuell

Vereinsnachrichten des TV Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Liebe Mitglieder,
liebe Leser,

unsere alljährliche Weihnachtsfeier fand 2007 zum ersten Mal in der Erfthalle in Türnich statt. Es gab ein buntes Programm mit vielen Aufführungen unserer Kindergruppen, von dem wir einige Eindrücke auf den nächsten Seiten eingefangen haben.

Kaum hatten die Leichtathleten auf der Weihnachtsfeier ihre Sportabzeichen entgegengenommen, waren Sie in diesem Jahr schon wieder auf einem Wettkampf erfolgreich. Die Ergebnisse finden Sie in diesem Heft.

Aus unserem Vereinsprogramm stellen wir Ihnen dieses Mal zwei Kinderturngruppen vor, die beide von jungen Übungsleiterinnen aus unseren eigenen Reihen geleitet werden.

Auf Seite 12 finden Sie alle Informationen und die Anmeldung zu unserem Sport- und Spielfest, das in diesem Jahr Premiere hat. Wir hoffen, viele fitte Familien dort zu einem sportlichen Nachmittag begrüßen zu können.

Wie immer weisen wir an dieser Stelle auf unsere Homepage www.tv-alpengluehn.de hin, auf der Sie stets alle aktuellen Informationen rund um den Verein finden.

Viel Spaß beim Lesen,
Ihr TVB Aktuell Team

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Weihnachtsfeier 2007	2
Sportabzeichen 2007	4
Mitgliederversammlung 2008	6
Mitgliedsjubiläen 2008	6
Was tun bei Muskelkater?	6
Hallenkreismeisterschaften 2008	7
Sport im Biorhythmus	7
Gruppen stellen sich vor:	
Kinderturnen freitags	8
Kinderturnen dienstags	9
Rätsel	11
Einladung Sommerfest 2008	12
Programmübersicht	13
Kurz notiert, Impressum	14



Die Weihnachtsfeier des TVB in neuem Glanz

Am 15. Dezember 2007 war Premiere: Die Weihnachtsfeier des TVB fand zum ersten Mal in der Erft Halle in Türrnich statt. Der Ortswechsel war nötig gewesen, da in den letzten Jahren die Brüggener Mehrzweckhalle wegen des großen Andrangs regelmäßig aus allen Nähten geplatzt war – und er hat sich gelohnt.

Schon am Freitag vor der Feier stellte sich heraus, dass der Aufbau nicht mehr so aufwändig und damit schneller erledigt war. Für die über 400 Mitglieder, waren während der Feier genügend Sitzplätze und eine Garderobe vorhanden. Durch viel Platz im Eingangsbereich der Halle wurde das gesamte Treiben etwas aufgelockert. Insgesamt konnte unsere Feier also in einem schönen Rahmen stattfinden.

Ebenfalls zum ersten Mal konnten wir als Ehrengäste Frau Bürgermeisterin Marlies Sieburg und unseren Ortsvorsteher Herrn Wolfgang Zimball begrüßen.



Trotz des Ortswechsels wurde aber natürlich die wichtigste Tradition auf der TVB-Weihnachtsfeier beibehalten: Das Kuchenbuffet. Wie immer hier ein herzliches Dankeschön an alle Mitglieder, die uns durch ihre zahlreichen Kuchenspenden den Nachmittag versüßt haben.



Nachdem der erste süße Hunger gestillt war, wurden, wie es sich für einen Turnverein gehört, die Bauch- beziehungsweise Lachmuskeln trainiert. Clown Pibi Glix begeisterte seine kleinen und großen Zuschauer mit Jonglage, Artistik und Clownerie und so mancher fand sich unversehens als Assistent auf der Bühne wieder.



Doch auch die Darbietungen unserer Kindergruppen konnten sich sehen lassen. Die jungen Mädchen aus der Dienstagsgruppe von Uschi Thommes zeigten zu fetziger Musik akrobatische Sprünge vom Minitramp über einen Kasten. Anne Peters holte mit ihren „Turntigern“ wilde Tiere auf die Bühne, während die Tänzer aus der Gruppe von Mara Jakobi beim „Katzentanzspiel“ etwas Zahmer waren. Dank Steffi Beck und ihren Freitagsgruppen hatten wir dieses Mal mit „Starlight Express“ sogar ein echtes Musical auf unserer Feier zu Gast.





Damit die große Bühne der Erfthalle bei der Verleihung der Sportabzeichen gut gefüllt war, hatten 2007 außer den Leichtathletikgruppen auch die Männergruppe und die Dienstagsgruppe von Uschi Thommes ihre Leistungen auf dem Sportplatz erbracht. So konnte Bürgermeisterin Marlies Sieburg insgesamt 66 Sportabzeichen überreichen. Die vollständige Liste der Abzeichen finden Sie auf Seite 4.

Den krönenden Abschluss der Weihnachtsfeier stellte natürlich wie in jedem Jahr der Besuch des Nikolaus dar. Unsere Engelchen fühlten sich auf dem Schlitten offensichtlich wohl und sahen wachsam dabei zu, wie alle Kinder ihre gut gefüllten Nikolaustüten entgegen nahmen.



Die nächste Weihnachtsfeier findet leider erst wieder 2009 statt, da wir die Erfthalle nur alle zwei Jahre für diesen Nachmittag nutzen können. Als Ausgleich veranstaltet der TVB in diesem Jahr ein großes Spiel- und Sportfest auf dem Sportplatz in Balkhausen. Näheres dazu finden Sie auf Seite 12.

Zum Schluss möchten wir uns bei allen Mitgliedern bedanken, die durch ihre Hilfe beim Auf- und Abbau und während der Feier zu deren gutem Gelingen beigetragen haben.



Sportabzeichen 2007

Im letzten Heft haben wir an dieser Stelle die Anstrengungen unserer Gruppen auf dem Sportplatz gezeigt. Hier sind die Ergebnisse. Im Jahr 2007 konnten insgesamt 66 Sportabzeichen verliehen werden – eine neue Bestmarke.

Herzlichen Glückwunsch an die Athleten!

Training und Abnahme 2008:

Vom 31.3. bis zum 26.9. (mit Ausnahme der Sommerferien) auf dem Sportplatz Balkhausen. Training und Abnahme für Kinder und Jugendliche finden während der Leichtathletikstunden statt, für Erwachsene in der Männergruppe freitags oder – nur Abnahme – dienstags ab 19.30 Uhr. (s. Programmübersicht)

Name	Vorname	Abzeichenart	Anzahl
Baier	Timo	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Bauer	Katharina	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Becker	Kai	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Becker	Hendrick	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Buch	Stefan	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Dillenhofer	Alina	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Ebner	Nina	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Epping	Kim	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Hermanns	Fabian	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Hoch	Paula	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Hoffmann	Jana	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Hüllen	Anna	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Ludwig	Kai	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Ludwig	Miriam	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Ommer	Simon	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Peters	Marit	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Peters	Phillip	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Riering	Lea	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Ruland	Denise	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Schäfer	Tim	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Schilling	Tobias	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Schmitz	Janina	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Sparwasser	Simon	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Stollenwerk	Tim	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Thybussek	Vanessa	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Werner	Anika	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Brahim	Sabri	Jugendsportabzeichen Silber	1
Engels	Michael	Jugendsportabzeichen Silber	1
Fischer	Dominik	Jugendsportabzeichen Silber	1
Grupper	Gina	Jugendsportabzeichen Silber	1
Hecht	Pascal	Jugendsportabzeichen Silber	1
Kürten	Alina	Jugendsportabzeichen Silber	1
Menz	Florian	Jugendsportabzeichen Silber	1
Peters	Lars	Jugendsportabzeichen Silber	1
Schubert	Jennifer	Jugendsportabzeichen Silber	1



Name	Vorname	Abzeichenart	Anzahl
Schubert	Jacqueline	Jugendsportabzeichen Silber	1
Sprokamp	Christoph	Jugendsportabzeichen Silber	1
Engels	Caroline	Jugendsportabzeichen Gold	1
Heuser	Klara	Jugendsportabzeichen Gold	1
Neumann	Jana	Jugendsportabzeichen Gold	1
Peters	Marc	Jugendsportabzeichen Gold	1
Sprokamp	Markus	Jugendsportabzeichen Gold	1
Artmann	Kathrin	Jugendsportabzeichen Gold	4
Heuser	Sophie	Jugendsportabzeichen Gold	4
Peschmann	Sarah	Jugendsportabzeichen Gold	4
Rieß	Antonia	Jugendsportabzeichen Gold	4
Lieschied	Markus	Jugendsportabzeichen Gold	5
Schneider	Josef	Jugendsportabzeichen Gold	5
Steiger	Dominik	Jugendsportabzeichen Gold	5
Axer	Theo	Sportabzeichen Bronze	1
Betzing	Peter	Sportabzeichen Bronze	1
Breitbach	Michael	Sportabzeichen Bronze	1
Eßer	Bernd	Sportabzeichen Bronze	1
Flock	Willi	Sportabzeichen Bronze	1
Hundertmark	Jörk	Sportabzeichen Bronze	1
Karthaus	Christian	Sportabzeichen Bronze	1
Kübbeler	Peter	Sportabzeichen Bronze	1
Peters	Harald	Sportabzeichen Bronze	1
Sprokamp	Anne	Sportabzeichen Bronze	1
Volk	Dirk	Sportabzeichen Bronze	1
Weber	Walter	Sportabzeichen Bronze	1
Wenz	Ralf	Sportabzeichen Bronze	1
Görner	Sven	Sportabzeichen Silber	4
Zimmer	Manfred	Sportabzeichen Gold (w)	6
Beck	Werner	Sportabzeichen Gold (w)	12
Kulartz	Peter	Sportabzeichen Gold	33



Verleihung der Sportabzeichen auf der Weihnachtsfeier 2007 durch Bürgermeisterin Marlies Sieburg

Mitgliederversammlung 2008

Zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung am 20. Februar 2008 in der Seniorentagesstätte Brüggen trafen sich um 20.00 Uhr insgesamt 30 interessierte Vereinsmitglieder einschließlich Vorstand.

Nach der Begrüßung und Eröffnung der Jahreshauptversammlung durch den Vorsitzenden erfolgte der Jahresbericht. Dieser informierte die Mitglieder über das Vereinsgeschehen und die geleistete Vorstandsarbeit im vergangenen Jahr und gab eine Aussicht auf die Aktivitäten in 2008.

Anschließend erläuterte Schatzmeisterin Karin Jakobi den Rechnungsabschluss durch Verlesen der Einnahmen und Ausgaben. Die Kassenprüfer bestätigten den Kassenbestand und eine einwandfreie Kassenführung und beantragten die Entlastung des Vorstandes.

Eine Besonderheit auf der diesjährigen Mitgliederversammlung war die Ernennung zweier Ehrenmitglieder für ihre langjährige Vorstandsarbeit im TV Alpenglühn. Zum Ehrenmitglied ernannt wurden **Georg Weßler** und **Heribert Schauff**.

Nach dem offiziellen Teil der Mitgliederversammlung wurde noch gemütlich beisammen gesessen und diskutiert. Gegen 22.00 Uhr endete die Jahreshauptversammlung des TV-Alpenglühn.

An dieser Stelle möchte ich mich nochmals bei allen bedanken, die zur Abwicklung der Geschäfte und des Sportbetriebes mit beigetragen haben. Der Dank gilt besonders allen Vorstandsmitgliedern, deren Familien und den engagierten Vereinsmitgliedern, die am Vereinsleben mitwirken.

Manfred Zimmer



Georg Weßler war von 1991 bis 1999 Vorsitzender des TVB.

Mitgliedsjubiläen 2008

In diesem Jahr können folgende Mitglieder runde Jubiläen im TVB feiern:

Willi Berg	25 Jahre im TVB
Ursula Kübbeler	25 Jahre im TVB
Horst Werner	25 Jahre im TVB
Margret Werner	25 Jahre im TVB
Therese Schneider	30 Jahre im TVB

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

Was tun bei Muskelkater?

Jeder kennt es: Während der Sportstunde fühlt man sich noch pudelwohl, aber am nächsten Tag wird man durch schmerzende Muskeln unsanft an seine Grenzen erinnert.

Ist der Muskelkater einmal da, gelten folgende Regeln. Massagen tragen nicht zur Heilung eines Muskelkaters bei. Im Gegenteil: Zu starke Massagen stellen eine zusätzliche mechanische Irritation der bereits lädierten Muskeln dar und verzögern somit den Heilungsprozess.

Nach dem Sport sind äußere Wärme und Heilpflanzen hilfreich. Ein entspannender Saunabesuch oder ein heißes Bad mit Arnika, Eukalyptus, Fichtennadeln oder auch Rosmarin sind dann sehr empfehlenswert.

Am besten ist es aber natürlich, dem Muskelkater schon vor dem Sport vorzubeugen. Ein ausführliches Aufwärmprogramm ist dafür sehr wichtig und auch Dehnübungen können helfen. Für langsames Joggen oder Walken muss man sich jedoch nicht aufwärmen.



Heribert Schauff hatte diesen Posten von 1999 bis 2005 inne.

Hallenkreismeisterschaften am 10. Februar 2008

Auch in diesem Jahr begann die Wettkampfsaison für unsere kleinen Athleten wieder einmal in der Leichtathletikhalle der Deutschen Sporthochschule Köln. Da bei diesen Hallenmeisterschaften sechs verschiedene Altersklassen vertreten waren, nahmen sehr viele Vereine in Begleitung von ihren Trainern, Betreuern und Eltern teil und somit war es kein Wunder, dass kaum freie Tribünenplätze vorhanden waren. Auffallend war die verbesserte Organisation der Veranstalter, wodurch der reibungslose Ablauf gesichert war.

Bei den Meisterschaften starteten 6 Athleten des TVB, die wie immer hervorragende Leistungen zeigten und zahlreiche Urkunden abstaubten. Ein Startschuss nach dem anderen schallte durch die Halle und ein Wettkampf folgte unmittelbar auf den anderen.

Der Wettkampf startete gleich hervorragend, da Lars Peters im Weitsprung mit 4,80m seine neue Bestleistung aufstellte und damit einen guten sechsten Platz erzielte. Dann ging es Schlag auf Schlag und Sophie Heuser und Markus Liescheid platzierten sich mit Topleistungen bei einer starken Konkurrenz im Mittelfeld, wobei Markus auch seine Bestleistung im Weitsprung verbesserte. Zum späten Nachmittag starteten Tobias Schilling, Marc Peters und Klara Heuser – und es regnete weiter Bestleistungen. Tobias platzierte sich im oberen Mittelfeld, Marc staubte beim 50m-Sprint und Klara gleich bei beiden Disziplinen Urkunden ab. Hierbei ist noch einmal besonders der zweite Platz im Weitsprung von Klara mit 3,77m hervorzuheben.

Nach einem sehr langen und anstrengenden Wettkampftag gingen die kleinen Athleten mit ihrem Erfolg, ihren stolzen Eltern und einem ebenso zufriedenen Trainer erschöpft nach Hause.

Sven Görner

Sport im Biorythmus

Jeder Mensch besitzt eine innere biologische Uhr, die bestimmt, zu welcher Zeit die Körpertemperatur sinkt, die Durchblutung zunimmt, der Puls ansteigt, wann wir müde oder wach sind. Und so wirkt sie sich auf unsere Fitness aus:

Vor dem Frühstück

Über Nacht hat der Körper viel Energie zur Regeneration benötigt, die Kohlenhydratspeicher sind leer. Jetzt wird beim Sport vor allem Fett verbrannt – gut, wenn man abnehmen will. Das Gehirn kann jedoch diese Energie nicht verarbeiten, die Koordination ist eingeschränkt. Gut ist jetzt moderates Ausdauertraining, wie Walken oder langsames Joggen.

Am Vormittag

Kurz nach dem Frühstück sind die Energiespeicher aufgeladen. Der Körper ist ausgeruht, wach und gut durchblutet. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt für ein intensiveres Training.

Direkt nach dem Mittagessen

Der Körper ist damit beschäftigt, das Essen zu verdauen und hat nur wenig Energie für anstrengende Aktivitäten. Besser ist ein entspannter Spaziergang, der auch bei der Verdauung hilft.

Am Nachmittag und frühen Abend

Zwischen 16 und 19 Uhr ist der optimale Zeitpunkt für anstrengenden Sport: Körpertemperatur, Blutdruck und Puls zeigen Spitzenwerte. Jetzt ist Muskeltraining besonders effektiv. Auch Lungenfunktion und Atemfrequenz sind top – und ein Ausdauertraining ebenfalls sehr wirksam.

Nach 21 Uhr

Der Körper ist bereits damit beschäftigt, seine Funktionen herunterzufahren und sich auf Entspannung einzustellen. Wer jetzt anstrengendem Sport treibt, kann danach nicht gut einschlafen. Man sollte zwischen Sport und Zubettgehen eine Ruhephase von etwa zwei Stunden einplanen oder zumindest eine sehr lange einbauen.

Direkt vor dem Einschlafen

Jetzt tun sanfte Bewegungen wie Yoga oder Rückengymnastik gut. Ebenfalls sinnvoll ist ein Abendspaziergang, der dem Körper hilft, verspannte Muskeln zu lockern.

Name	Sprint	Rang	Weitsprung	Rang
Lars Peters	8,44 s (60 m)	12	4,66 m	6
Sophie Heuser	9,77 s (60 m)	24	3,50 m	29
Markus Liescheid	9,66 s (60 m)	21	3,81 m	24
Tobias Schilling	8,64 s (50 m)	17	3,16 m	27
Marc Peters	8,20 s (50 m)	7	3,67 m	14
Klara Heuser	8,51 s (50 m)	5	3,77 m	2

Kinderparadies, die Erste

Name: Stefanie Beck

Alter: 21

Wohnort: Kerpen Balkhausen

Familienstand: ledig

Beruf: Studentin (Mathematik und Biologie auf Lehramt Grundschule)

Übungsleiter seit: 2005

Übungsleiter im TVB für: Kinderturnen im Grundschulalter freitags



Das nennt man investigativen Journalismus! Ich schaue am Freitag Nachmittag bei den Kindergruppen von Steffi Beck in der Turnhalle der Grundschule Türnich vorbei. Erster Eindruck: Ohrenbetäubender Lärm!

Ungefähr zehn Kinder liegen auf dem Hallenboden und rufen nach einem „Krankenwagen“, der mit einer ordentlichen Geschwindigkeit durch die Halle geschoben wird. Der Rest läuft mit nicht weniger Geräuscheinsatz vor dem dazugehörigen „Bazillus“ davon. Nur eine Person steht in dem ganzen Trubel und ist die Ruhe selbst: Steffi Beck.

Seit über zwei Jahren leitet Steffi nun schon die Freitags-Kindergruppen im TVB und wird dabei von Laura Thelen in der ersten und Philipp Sparwasser in der zweiten Gruppe unterstützt. Vorher war sie selbst als Gruppenhelferin dabei, da ist es kein Wunder, dass sie den Krach

gewöhnt ist und sich trotzdem durchsetzen kann. Dazu braucht sie allerdings keine Stimmgewalt, sondern sie schafft es vielmehr mit ihrem Programm, das die Kinder lieben und daher gerne mitmachen. Das ist das Wichtigste, denn „In meinen Stunden hat der Spaß an der Bewegung oberste Priorität.“

Daneben verfolgt Steffi mit ihren Stunden aber auch andere Ziele: „In Spielen und kleinen Turnieren sollen die Kinder unter anderem Teamgeist, Wettkampfbewusstsein und Anpassungsfähigkeit entwickeln.“ Ein paar grundlegende Turnübungen und der Umgang mit Großgeräten werden auch regelmäßig geübt, letzterer aber auch nicht mit trockenen Übungen, sondern in Verbindung mit Gerätelandschaften, in denen die Kinder nach Herzenslust klettern können.

Dabei wird das unterschiedliche Alter der Kinder in den zwei Gruppen natürlich berücksichtigt. Ein Geräteparcours läuft bei den Erst- und Zweiklässlern beispielsweise unter dem Thema „Dschungel“ und wird so zu einer Fantasiewelt der Kinder. Die Größeren können auch zunächst klettern, spielen dann aber im Parcours Gerätebrennball.

Mit Spielen und Übungen in der ersten Gruppe fördert Steffi oft noch gezielt bestimmte Fähigkeiten, z.B. den Teamgeist oder die Wurfsicherheit. In der zweiten Gruppe können diese dann ausgebaut und in größeren Spielen oder Turnieren umgesetzt werden.





An ihren Stundeninhalten merkt man, dass Steffi die Arbeit mit den Kindern großen Spaß macht. Dies zeigt sich auch in ihrer Berufswahl: „Schon in der Grundschule hatte ich den Wunsch, Grundschullehrerin zu werden. Dieser Gedanke hat mich über das Abitur hinaus begleitet, so dass ich ihn in die Tat umsetzte und nun auf Grundschullehramt studiere.“ Nebenbei gibt sie Nachhilfe und betreut gelegentlich Kinder auf Veranstaltungen und Geburtstagen.

Als Übungsleiterin hat sie natürlich auch selbst Spaß an der Bewegung und hält sich fit. „Bei trockenem Wetter fahre ich viel Fahrrad oder Inline-Skates. Auch gehe ich gelegentlich joggen. Außerdem schwimme ich gerne.“

Neue Kinder sind in beiden Gruppen, vor allem aber in der ersten, immer willkommen. „Mitmachen kann, wer im Grundschulalter ist, Spaß an der Bewegung hat und sich sportlich betätigen möchte. Aber auch Kinder, die Kontakt zu anderen Kindern suchen, sind bei uns genau richtig.“



Kinderparadies, die Zweite

Name: Carina Kübbeler

Alter: 19

Wohnort: Kerpen Brüggen

Familienstand: vergeben

Beruf: für ein paar Monate noch Schülerin

Übungsleiter seit: 2007

Übungsleiter im TVB für: Kinderturnen dienstags



Mein zweiter Besuch führt mich am Dienstag Nachmittag zur Kinderturngruppe von Carina Kübbeler in die Brüggener Turnhalle. Erster Eindruck: Wo kommen die ganzen Geräte her?

Die Halle ist voll mit Kästen, Barren, Bänken, Matten... Carina hat eine große Kletterlandschaft aufgebaut, in der man vor lauter Geräten die Kinder kaum sieht. Auf den zweiten Blick entdeckt man sie aber sehr schnell und merkt, dass sie mit sehr viel Spaß durch die ganze Halle laufen und über die Geräte klettern.

Carina ist ein alter Hase im TV Alpenglühn und schon seit dem Kleinkindalter sportlich aktiv: „Solange ich zurückdenken kann, bin ich schon Mitglied im TVB. Als ich zwei Jahre alt war, ging ich zum Mutter-Kind-Turnen und von da an durchlief ich zahlreiche Kinder- und Jugendgruppen, unter anderem auch das Trampolin.“ Dort setzte sie ihre Karriere im TVB als Gruppenthelferin fort und kam schnell auf den

Geschmack. Bis sie ihren Übungsleiterschein hatte, arbeitete Carina als Helferin in der Kinderturngruppe, die sie nun seit einem Jahr selbst leitet. Daher kennt sie viele der Kinder schon länger und weiß, was ihnen gefällt.

Auch Carina liegt die Arbeit mit Kindern sehr am Herzen und sie hat nicht nur während ihrer Arbeit als Gruppenhelferin darin Erfahrung gesammelt. „Zusätzlich bin ich in der Katholischen Jungen Gemeinde in Brüggen tätig, bei der wir des Öfteren Aktionen für und mit Kindern durchführen, zum Beispiel Sommerfahrten, bei denen ich mich als Betreuer 2 Wochen lang mit den Kindern beschäftigte.“ Da sind Turnstunden mit zehn bis fünfzehn Kindern natürlich ein Klacks für sie.

Ihre Stunden versucht Carina möglichst abwechslungsreich zu gestalten, „damit keine Langeweile aufkommt“. Und meinem Eindruck aus der Turnhalle nach zu urteilen hat sie damit auch vollen Erfolg. Auf dem Programm stehen Bewegungsspiele, Gerätestationen und alle möglichen Ballspiele. So werden alle Muskelgruppen gestärkt und die Kondition und die Koordination trainiert. Fragt man die Kinder, was ihnen davon am besten gefällt, werden sie sich schnell einig: „Alles!“

Auch wenn natürlich der Spaß am Sport und der Bewegung im Vordergrund steht, möchte Carina den Kindern daneben noch andere Dinge vermitteln. „Sie sollen ihre Grenzen kennen lernen und diese zusammen in der Gruppe überwinden.“ Außer der körperlichen Fitness ist



also der Teamgeist ein weiterer wichtiger Punkt in ihren Stunden, „denn der ist ja auch im alltäglichen Leben sehr wichtig“.

Carina steckt gerade mitten im Abitur, „daher leiden meine sportlichen Aktivitäten ein wenig. Neben Reiten bleibt leider im Moment nicht viel Zeit für anderes.“ Andererseits ist dadurch ihre mentale Fitness auf dem höchsten Stand – auch nicht unwichtig, wenn in der ganzen Halle Kinder in luftigen Höhen herumturnen.

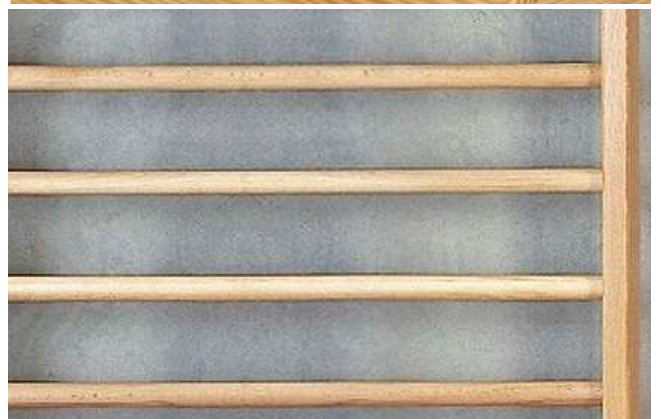
Wer jetzt Lust bekommen hat, einmal in Carinas Gruppe hereinzuschnuppern, kann das gerne tun. „Alle interessierten Kinder im Alter von 6-9 Jahren sind herzlich eingeladen, mal vorbeizukommen und mitzumachen.“

Die Gruppe findet jeden Dienstag von 16.00 bis 17.00 Uhr in der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Grundschule in Brüggen statt.



Rätsel

Dieses Mal wollen wir testen, wie gut ihr euch in der Turnhalle auskennt. Unten seht ihr Großaufnahmen von Geräten, die in der Halle zu finden sind. Erkennt ihr, welche es sind?



Die Lösung des Rätsels findet ihr auf der letzten Seite.

Sommerfest 2008: Der TVB lädt ein zur sportlichen Weltreise!



Eine große Familiade ist geplant, bei der Groß und Klein gemeinsam auf eine sportliche Weltreise gehen können. Daneben können Interessierte in verschiedene Sportarten, wie Stepp-Aerobic, Leichtathletik und Volleyball, reinschnuppern, die wir in unseren Übungsgruppen anbieten. Bälle und andere Utensilien stehen bereit, um nach Lust und Laune Fußball oder ähnliches zu spielen, und die Übungsleiter unserer Kindergruppen bringen ein buntes Spielprogramm mit.

An einem so bewegungsreichen Nachmittag darf die Verpflegung natürlich nicht zu kurz kommen. Um Grillgut, Salate und Getränke kümmert sich der Verein, für das Kuchenbuffet am Nachmittag bitten wir Sie um viele süße Spenden.

Bitte Geschirr und Besteck mitbringen!

Am Samstag, den 7. Juni 2008 veranstaltet der TVB von 14.00 bis 18.00 Uhr auf dem Sportplatz in Balkhausen ein großes Spiel- und Sportfest für die ganze Familie. Auf dem Fest werden im Laufe des Nachmittags die verschiedensten sportlichen Aktivitäten für alle Altersgruppen angeboten.

Angesichts des Programms ist Sportkleidung zu empfehlen.

Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit Ihnen!

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



.....
Abschnitt abtrennen und **bis zum 23.5.2008** bei den Übungsleitern oder beim Vorstand abgeben. Bitte deutlich schreiben!



TV Alpenglühn
Balkhausen 1900 eV

ANMELDUNG ZUM SPORT- UND SPIELFEST 2008

Wir nehmen am diesjährigen Sport- und Spielfest des TVB am 7.6.2008 teil.

Name: _____ Tel. Nr.: _____

Es nehmen teil _____ Erwachsene, _____ Kinder.

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	16:00-16:45 Uhr	Halle Brügggen
Donnerstag	2-4 Jahre	Gymnastik und Spiele	16:45-17:30 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	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	1. + 2. Klasse	Sport und Spiele	16:00-17:00 Uhr	Halle Türnich
Freitags	3. + 4. Klasse	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	n. Rücksprache	Leichtathletik	18:00-19:00 Uhr	Sportpl. Gymn.-Str.*
Frauen und Senioren				
<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 Brügggen
Mittwoch	Frauen	Gymnastik	09:45-10:45 Uhr	Halle Brügggen
Donnerstag	Seniorinnen	Gymnastik	16:00-17:00 Uhr	Halle Türnich
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

* 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

Rückengymnastik

Ab Mittwoch, den 2.4. bietet der TVB einen Kurs für Rückengymnastik unter der Leitung von Helga Friedrichs an. In der Turnhalle der Grundschule Türnich werden an zehn Abenden immer mittwochs von 20.30 bis 21.30 Uhr die Rumpfmuskulatur gestärkt und rückengerechtes Verhalten im Alltag geübt. Die Kursgebühr beträgt 15€ für Vereinsmitglieder (30€ für Nichtmitglieder), die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.tv-alpengluehn.de.

Yoga

Ebenfalls ab dem 2.4. findet an zehn Mittwochabenden von 19.30 bis 20.30 Uhr ein Yogakurs in der Türnicher Turnhalle statt. Ulrike Heyna vermittelt den Teilnehmern Atemtechnik und Körperbeherrschung. Aufgrund der großen Nachfrage ist der Kurs leider schon ausgebucht. Wir bemühen uns aber ständig um weitere Hallennutzungszeiten, um vielleicht einen Yogakurs regulär ins Programm nehmen zu können.

Inlinerkurs

Am Samstag, den 19.4. findet voraussichtlich ein Inlinerkurs unter der Leitung von Monika Gast statt. Kinder und Erwachsene können dort von 9.30 bis 13.30 Uhr ihre Fahrtechnik verbessern und Bremsen und Fallen üben. Protektoren und Helme sind erforderlich. Da wir noch auf die Genehmigung der Stadt für die Hallennutzung warten, nutzen Sie bitte unsere Schaukästen und unsere Homepage www.tv-alpengluehn.de zu Ihrer weiteren Information.

Sport- und Spielfest 2008

Zum ersten Mal veranstaltet der TVB am 7.6.2008 ein Sport- und Spielfest für die ganze Familie. Es wird in Zukunft im jährlichen Wechsel mit der Weihnachtsfeier stattfinden, die wir aufgrund des Ortswechsels in die Erfthalle nur noch alle zwei Jahre veranstalten können. Anmeldungen in diesem Heft.

Kurse nach den Sommerferien

Im Herbst wird der TVB voraussichtlich je einen Kurs für Yoga und Stepp-Aerobic anbieten. Die Kurse werden ab dem 13.8. wie immer an zehn Mittwochabenden in der Turnhalle der Grundschule Türnich stattfinden. Informationen zur Anmeldung werden rechtzeitig in unseren Schaukästen und auf unserer Homepage www.tv-alpengluehn.de bekannt gegeben.

Weihnachtsfeier 2008

In diesem Jahr können wir die Erfthalle in Türnich nicht für unsere Weihnachtsfeier nutzen, daher muss sie in diesem Jahr leider ausfallen. Stattdessen richten wir im Sommer ein großes Sport- und Spielfest aus (siehe oben).

Und hier noch etwas, das es bei den TVB-Fußballern nie gäbe...



"Wie gesagt, Sie können mich ruhig während des Spiels interviewen - die treffen sowieso nie das Tor."

Lösung des Rätsels: Langbank, Basketball, Rollbrett, Matte, Hütchen/Pylon, Reifen, Kasten, Sprossenwand

IMPRESSUM