

# TVB

## Aktuell

Vereinsnachrichten des TV Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Liebe Mitglieder,  
liebe Leser,

zum ersten Mal veranstaltete der TVB in diesem Sommer ein großes Spiel- und Sportfest für die ganze Familie. Einige Eindrücke dieses Nachmittags, der ganz unter dem Motto „Sportliche Weltreise“ stand, haben wir auf den nächsten Seiten für Sie eingefangen.

Wie in jedem Jahr gab es auch in diesem Frühjahr einen Inlinerkurs beim TVB. Die frischgebackenen Inlineskater können Sie auf Seite 5 bewundern.

Aus unserem regulären Vereinsprogramm stellen wir Ihnen in diesem Heft die Volleyballer und Trampolinturner vor. Schauen Sie doch einmal in den Gruppen vorbei!

Die aktuellsten Informationen rund um das Vereinsgeschehen finden Sie außerdem stets auf unserer Homepage [www.tv-alpengluehn.de](http://www.tv-alpengluehn.de).

Viel Spaß beim Lesen,  
Ihr TVB Aktuell Team

### INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Spiel- und Sportfest 2008	2
Inlinerkurs	5
Gruppen stellen sich vor:	
Volleyball	6
Trampolin	8
Rätsel	10
Programmübersicht	11
Kurz notiert, Impressum	12



## Der TVB auf Weltreise

Anfangs sah es noch so aus, als wäre der Himmel unserem großen Spiel- und Sportfest nicht zugetan – noch beim Aufbau regnete es wie aus Eimern. Doch pünktlich zur offiziellen Eröffnung des Festes durch unseren Vorsitzenden Manfred Zimmer hörte der Regen auf. So stand einem schönen Nachmittag mit sportlicher Betätigung nichts mehr im Wege.

Für das Fest hatte sich der Vorstand gemeinsam mit den Übungsleitern einiges überlegt. Den wichtigsten Teil des Festes bildete die Familiade, bei der Groß und Klein zusammen um die Welt reisen und unterwegs verschiedene sportliche Aufgaben erfüllen sollten.

Über 200 Mitglieder kamen im Laufe des Nachmittags auf den Sportplatz und nahmen an der großen Weltreise teil. Dazu bekam jede Familie zunächst im Reisebüro ihre Reiseunterlagen ausgestellt. Damit konnten die insgesamt zwölf Stationen – pardon: Länder – des großen Parcours bereist werden, der auf dem Rasenplatz und der Tartanbahn aufgebaut war.

Je nach Land gab es dabei die verschiedensten Übungen zu bewältigen. In Australien beispielsweise wurden die Reisenden auf dem Trampolin zu Kängurus, Österreich war mit einem sommerlichen Biathlon vertreten, in England galt es, die Kronjuwelen der Queen zu ertasten, und was sollte es in Brasilien anderes geben als Torwandschießen. An diesen und allen weiteren Stationen hatten Kinder und Erwachsene ihren Spaß und oft genug kehrten sich die vermeintlichen körperlichen Vorteile der Älteren ins Gegenteil um.

Wer unsere Weltreise erfolgreich beendet und alle Stationen durchlaufen hatte, bekam zunächst eine Urkunde und für die Kinder gab es Luftballons. Am Ende des Festes wurden außerdem unter allen Reisenden tolle Preise verlost. Familie Lutz durfte sich über einen Ausflug ins Phantasialand freuen, weitere Preise waren Karten für den Kölner Zoo oder fürs Kino.

Neben der Familiade konnte jeder, der wollte, an den Schnupperstunden aus unserem Vereinsprogramm teilnehmen und so vielleicht die ideale Sportart für sich finden. Auch hierbei wurden alle Altersklassen angesprochen, vom Kinderturnen über Volleyball und Leichtathletik bis hin zu Stepp-Aerobic wurde einiges geboten.

Eine weitere Attraktion vor allem für die Kinder war das große Trampolin, das den ganzen Nachmittag zum Springen nach Lust und Laune

einlud. Wem das Gerät besonders gut gefiel, der konnte erneut auf sein Glück hoffen und in Lose bei unserer Tombola investieren. Die Hüfflers waren die glücklichen Gewinner, die zum Schluss das Trampolin mit nach Hause nehmen durften.

Bei all diesen Aktivitäten durfte natürlich die richtige Verpflegung nicht fehlen. Dank vieler Kuchenspenden konnte man bei Kaffee und Kuchen eine gemütliche Pause machen. Für den deftigeren Geschmack gab es Würstchen und Koteletts vom Grill und dazu kalte Getränke. Besonders zu erwähnen ist hier die Brauerei Gaffel, die uns eine Zapftheke zur Verfügung stellte und das zugehörige Kölsch gleich gratis mitlieferte.

Als Ehrengäste durften wir Bürgermeisterin Marlies Sieburg und Ortsvorsteher Wolfgang Zimball begrüßen, die unseren Verein ebenfalls mit Spenden bedachten. Auch die Kreissparkasse Köln hatte es sich nicht nehmen lassen, Regionaldirektor Gerd Roß und den Leiter der Geschäftsstelle Brüggel, Detlef Hohmann, vorbeizuschicken. Diese überreichten unserem Vorsitzenden einen Scheck über 2000 Euro für den TV Alpenglühn, wofür wir uns noch einmal herzlich bedanken.



Der Nachmittag war also rundum gelungen und bot allen Beteiligten sportliche Bewegung verbunden mit viel Spaß. Ohne die vielen Helfer, die uns beim Auf- und Abbau, bei der Familiade, bei der Getränke- und Essensausgabe oder mit Kuchenspenden unterstützt haben, wäre das Fest aber nicht möglich gewesen. Deshalb an dieser Stelle ein großes Dankeschön an unsere engagierten Mitglieder und Übungsleiter.

Auch viele ortsansässige Unternehmen und Vereine unterstützten unser Sommerfest mit diversen Spenden und Leihgaben. Unser Dank gilt daher ebenso der InfraServ Knapsack, der Bäckerei Klein, Familie Vlatten, dem BBT und den Pfarren St. Rochus und St. Josef.

Doch jetzt lassen wir nach vielen Worten einmal Bilder sprechen:



Wenn der Vater mit dem Sohne...



Oft war ein ruhiges Händchen gefragt...



... manchmal aber auch ein kräftiger Schuss.





Und ohne Teamwork ging gar nichts.



Kostproben aus unserem Programm für Groß und Klein.



## Schon Tradition: Der jährliche Inlinerkurs des TVB

Am 19. April 2008 fand in der Turnhalle in Brüggen der Inlinerkurs für Groß und Klein statt.

Als alle Kinder und einige sportliche Erwachsene eingetroffen waren, ging es mit zahlreichen Übungen los, jedoch zunächst unerwartet ohne Inliner. Ohne Protektoren ging es aber nicht. Jeder musste einen Helm, Knieschoner, Ellenbogenschoner und auch Handgelenkschoner tragen.

Übungsleiterin Monika Gast erklärte unter Anderem wie man richtig fällt und das ist, mit Hilfe der Protektoren, auch gar kein Problem.

Nach diesen Trockenübungen ging es dann mit einem Inliner weiter, um sich an das Gefühl der Rollen zu gewöhnen. Monika und die beiden Gruppenhelfer Lars Peters und Kerstin Zimmer halfen dabei, wenn es Probleme gab, in der Halle rumzudüsen.

Nach zahlreichen Spielen musste zunächst einmal eine Trinkpause her, denn ob man es glaubt oder nicht, auch nur mit einem Inliner kommt man ganz schön aus der Puste.

Dann war es endlich soweit! Nun war jeder gut vorbereitet, um auf beiden Inlinern zu stehen. Jetzt war es aber zuerst einmal wichtig, das richtige Bremsen zu lernen, um Zusammenstößen vorzubeugen. Mit Übungen, wie Slalomfahren und einer Bremsung am Ende wurde auch dies nicht weiter zu einem Problem.



Doch das war nicht alles. Unter einer Stange durchfahren oder die „Eieruhr“ halfen dabei, immer mehr Kontrolle über die Inliner zu bekommen. Es klappte immer besser und mit kleinen Snacks zum Mittag hin konnte wieder neue Energie getankt werden, um weiter durch die Halle zu flitzen. Die Anfangsschwierigkeiten waren schnell verflogen. Mit letzten Übungen, was man im Straßenverkehr mit den Inlinern zu beachten hat, neigte sich um 14.00 Uhr der Kurs dem Ende zu.



Auch wenn es hin und wieder zu einem kleinen Sturz kam, war dank der guten Fallübungen zu Beginn niemand am Ende des Vormittages verletzt. Es lohnt sich also für jeden, einen solchen Inliner-Anfänger-Kurs zu absolvieren. Ein kleiner Muskelkater am nächsten Tag könnte jedoch gut möglich gewesen sein.

Kerstin Zimmer

Die Kursleiter Monika Gast, Kerstin Zimmer und Lars Peters

## Hier wird Teamgeist groß geschrieben: Die Volleyballer

**Name:** Hermann-Josef Roider  
**Alter:** 59 Jahre  
**Wohnort:** Kerpen-Balkhausen  
**Familienstand:** verheiratet, 2 Kinder  
**Beruf:** Bürokaufmann  
**Übungsleiter seit:** ca. 40 Jahren  
**Übungsleiter im TVB für:** Volleyball



Wenn man die Volleyballgruppe des TVB in der Vereinszeitung vorstellen möchte, ist der erste Ansprechpartner natürlich ihr Übungsleiter Hermann-Josef Roider. Doch auch, wenn man irgendetwas über den Verein im Allgemeinen erfahren möchte, ist man bei ihm an der richtigen Stelle.

Denn Hermann-Josef ist seit 53 Jahren Mitglied im TVB und kennt den Verein und seine Geschichte von klein auf. Als Kind gehörte er zur damaligen Ringer-Jugendgruppe, die er später auch trainierte. Nachdem das Interesse an dieser Sportart nachließ und die Gruppe eingestellt wurde, rief er eine Volleyballgruppe für Jugendliche ins Leben, die er seitdem leitet. Zunächst Autodidakt, besuchte er seitdem immer wieder Lehrgänge speziell für diese Sportart und besitzt seit zwei Jahren die Schiedsrichterlizenz für Spiele in der Kreisklasse. Anfang der 80er hatte er außerdem vier Jahre lang den Vorsitz des TVB inne.

Nun aber zum Volleyball. Dienstag und donnerstag abends trifft sich die buntgemischte Gruppe in der Brüggener Turnhalle, um zu baggern, pritschen und schmettern. Die Altersspanne reicht von siebzehn bis Mitte vierzig. Die meisten Spieler sind seit vielen Jahren dabei, einige sogar seit den Anfängen der Gruppe vor über zwanzig Jahren. Dadurch kennt man sich untereinander und es herrscht eine gute Stimmung während des Trainings. „Mir macht es vor allem wegen der Gruppe Spaß“, sagt auch Hermann-Josef. Doch auch neue Spieler sind in der Gruppe immer herzlich willkommen.

Neben dem Spaß am Spiel ist es aber sicher auch ein wenig Ehrgeiz, der die Gruppe zweimal wöchentlich zusammen bringt. Als Mixed-Hobby-Mannschaft nehmen momentan fünf Männer und vier Frauen regelmäßig an Turnieren in der Kreisklasse teil. Ein fester Platz in der Mannschaft ist für alle Spieler das Ziel, auf das sie beim Training hinarbeiten. Dieses Jahr belegte die Gruppe den vierten Platz von acht Mannschaften, der erste und zweite Platz wurde in den vergangenen Jahren aber auch schon einmal erreicht. Ganz gleich, wie der Tabellenstand am Ende der Saison lautet, eine Mannschaftsfeier in Hermann-Josefs Garten findet in jedem Jahr statt.





Die Aussicht auf die Teilnahme an einem Turnier sorgt also in jeder Trainingsstunde für die nötige Motivation. Natürlich steht der Spaß am Spiel an oberster Stelle, doch auch die Theorie und die Technik dürfen nicht zu kurz kommen, denn „Volleyball ist ein technischer Sport“, so Hermann-Josef. Damit die Spieler aber nicht die Lust verlieren, versucht er, Technik und Gymnastik spielerisch in den Stundenverlauf einzubinden. Statt trockener Übungen gibt es verschiedene Spielformen mit dem Ball nach dem Prinzip „Übungen, ohne dass sie es merken“.

Auch das Aufwärmen am Anfang jeder Stunde findet in Form eines Basketballspiels statt. Auf den ersten Blick mag das nicht viel mit Volleyball zu tun haben, doch der Trainer hat sich schon etwas dabei gedacht: „Das Spiel trainiert die Laufwilligkeit. Außerdem üben die Spieler so, dem Ball entgegenzuspringen, was auch beim Volleyball nötig ist.“ Danach folgen Übungen für das Pritschen, Baggern und Schmettern. Letzteres ist

besonders wichtig, denn „ohne Schmettern kommt man auch in der Kreisklasse nicht weit“. Die nötige Routine in Standardsituationen wird dann ganz praktisch während des Spiels erlangt.

Über die langen Jahre als Übungsleiter hat Hermann-Josef seine persönliche Trainingsstrategie entwickelt: „Ich motze viel, aber auch ein gewisses Einfühlungsvermögen gehört dazu.“ Er möchte die gesamte Mannschaft „locker fordern“ und so ihren Ehrgeiz ansprechen, aber bei Schwierigkeiten ist auch Einzelnachhilfe keine Seltenheit. So haben sich schon viele Spieler in der Gruppe toll entwickelt, in einem Fall trug Hermann-Josefs Hilfe sogar zu einem guten Sport-Abitur bei.

Wer sich jetzt an seine vielleicht in Vergessenheit geratene Vorliebe für Volleyball erinnert oder den Sport als Neuling einmal ausprobieren möchte, kann gerne in der Gruppe vorbeischauchen. Voraussetzungen sind ein Mindestmaß an körperlicher Fitness und soziales Verhalten, denn Volleyball ist schließlich eine Mannschaftssportart.

Die Übungsstunden finden dienstags von 18.30 bis 20.00 Uhr und donnerstags von 20.00 bis 22.00 Uhr jeweils in der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule in Brügglen statt. Für Anfänger ist der Dienstagstermin zum Lernen und Üben besser geeignet, da das Training donnerstags verstärkt auf die Turnierteilnahme ausgerichtet ist.



## Bei den Trampolingruppen ist die Eleganz zu Hause

**Name:** Brigitte Hilgers

**Alter:** 48 Jahre

**Wohnort:** Erftstadt-Kierdorf

**Familienstand:** verheiratet

**Übungsleiter:** 1988

**Übungsleiter im TVB für:** Trampolin



Ein großer Tag für die Trampolingruppen von Brigitte Hilgers: In der letzten Übungsstunde vor den Sommerferien wollen die Kinder und Jugendlichen ihren Eltern, Geschwistern und Großeltern zeigen, was sie schon alles auf dem großen Gerät können. Dazu haben sie gemeinsam mit den Gruppenhelfern Ann-Kathrin Rath und Sebastian Gessert ein Programm aus verschiedenen Übungen zusammengestellt, das heute vorgeführt wird.

Die beiden großen Trampoline sind schon aufgebaut und gesichert und langsam strömen immer mehr Zuschauer auf die Tribüne der Brüggener Turnhalle. Die Aufregung wächst... Aber zunächst einmal ist wie in jeder Stunde das Aufwärmen dran, das lenkt ein wenig vom Lampenfieber ab. Außer dem üblichen Warmlaufen sind beim Trampolin auch Kräftigungsübungen wichtig, denn auf dem Gerät

ist Körperbeherrschung ein Muss. Auch das Dehnen darf nicht zu kurz kommen, um Verletzungen vorzubeugen.

Während die ersten Kinder springen, erklärt Übungsleiterin Brigitte den Besuchern auf der Tribüne die verschiedenen Übungen. Sie selbst hat langjährige Erfahrung im Trampolinturnen und war früher selbst aktiv: „Ich war schon als Mädchen in der Turngruppe des Turnvereins Kierdorf. Plötzlich wurde dort ein großes Trampolin angeschafft und es war etwas ganz Besonderes, dort mitmachen zu dürfen. Mit zwölf Jahren turnte ich meinen ersten Wettkampf.“ Seitdem ist sie dem Sport treu geblieben, der sich vor allem „durch seine eleganten Sprünge in der Luft“ auszeichnet. Aber auch Koordination und Körperbeherrschung werden durch das Trampolinspringen gefördert, weshalb es sogar von Ärzten empfohlen wird.

Doch hinter dieser Eleganz steckt vor allem viel Arbeit und Übung. Besonders für Anfänger ist das Gefühl auf dem Trampolin oft noch sehr ungewohnt. Deshalb hat sich Brigitte für die Jüngsten Übungen überlegt, um das Gleichgewicht und das Körpergefühl zu schulen. Hierzu werden auch Kleingeräte wie Reifen, Gymnastikstäbe und Bälle mit auf das Gerät genommen, wodurch das Ganze einen spielerischen Charakter erhält.



Nach und nach lernen die Kinder dann die verschiedenen Sprünge, „erst spielerisch, später zielgerichtet und auf die Fähigkeiten der Kinder abgestimmt“. Diese werden zu Übungsabläufen zusammengesetzt, die nach Altersklassen gegliedert sind und auf Wettkämpfen vorgeturnt werden. Davon hat Brigitte mit ihren Gruppen für das kommende Jahr einige auf dem Programm: „Mit den jüngsten Aktiven wollen wir zum Hüpfestival, mit den Fortgeschrittenen zu den Gaumeisterschaften fahren.“

Aber jetzt gilt es erst einmal, die Übungen vor dem aktuellen Publikum fehlerfrei vorzuführen. Mit steigendem Alter der Turnerinnen und Turner werden diese immer komplexer und man sieht nach Sitz-, Bauch- und Rückensprüngen zum Schluss sogar einige Salti. Während des Springens legt sich auch die anfängliche Aufregung ein wenig und wenn sie wieder vom Gerät steigen, sind alle gelöst und auch ein wenig stolz auf sich.

Falls doch einmal ein Sprung misslungen ist, stehen schon die anderen aus der Gruppe bereit, um zu trösten. Es herrscht ein großer Zusammenhalt untereinander, der durch Aktivitäten außerhalb der Übungsstunden, z.B. Turnhallenübernachtungen, noch gestärkt wird. Die Älteren sind schon mehrere Jahre zusammen in einer Gruppe und auch Ann-Kathrin und Sebastian sind lange mit dabei, auch wenn sie heute selbst nicht mehr aktiv sind. „Für größere Wettkämpfe bin ich mittlerweile zu schlecht“, sagt Sebastian, was man angesichts der Kür, die er zum Schluss der Vorführung springt, allerdings nicht so recht glauben will.



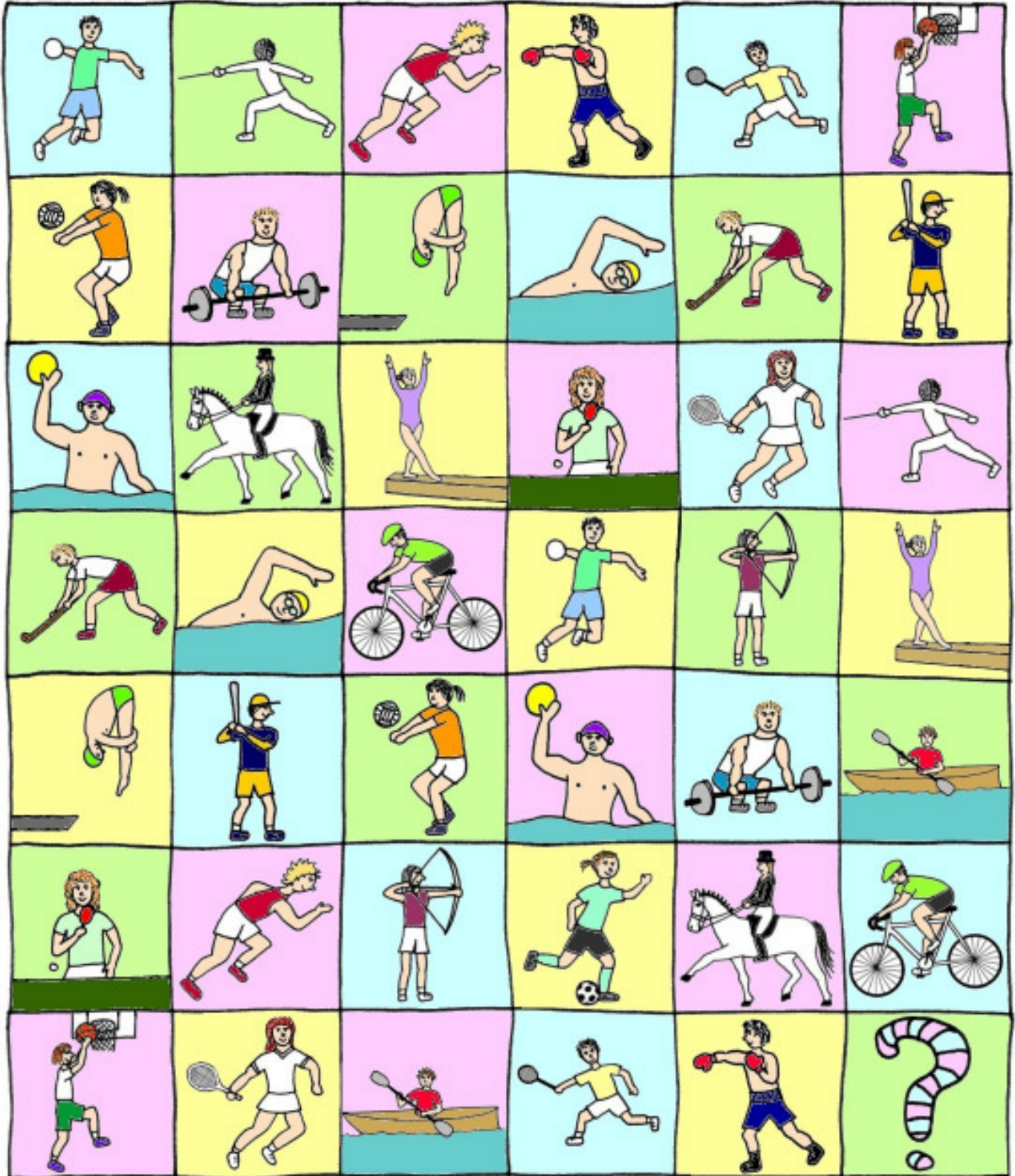
Da der TVB seit einiger Zeit schon drei Trampolingruppen anbietet, findet Verstärkung immer noch Platz und wird gerne aufgenommen. Auf die Frage nach den Voraussetzungen antwortet Brigitte: „Die Kinder sollten Spaß an sportlichen Bewegungen haben und eine gewisse Fitness mitbringen.“

Die Übungsstunden der Trampolingruppen finden Montag und Dienstag nachmittags in der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule Brüggen statt und sind nach dem Alter der Kinder gegliedert. Die genauen Daten entnehmen Sie bitte unserem Programm auf Seite 11.



# Rätsel

Wir haben bei den Olympischen Spielen in Peking dieses Jahr ein paar Fotos gemacht, die ihr unten seht. Zur Sicherheit haben wir jeden Sportler zweimal fotografiert. Eine Sportart kommt jedoch nur einmal vor. Welche ist es?



Die Lösung des Rätsels findet ihr auf der letzten Seite.

## 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 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
<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 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
<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 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.*
<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 Brügggen
Mittwoch	Frauen	Gymnastik	09:45-10:45 Uhr	Halle Brügggen
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. 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

### Kühner Sprung übers Krokodil...

So lautet der Titel eines Artikels über den TVB, der am 18. Juli im Kölner Stadt Anzeiger erschienen ist. Im Rahmen der Serie „Mein Verein“ werden dort wöchentlich die verschiedensten Vereine aus der Region vorgestellt. Den vollständigen Artikel über den TVB mitsamt Fotos finden Sie auf unserer Homepage [www.tv-alpengluehn.de](http://www.tv-alpengluehn.de).

### Übungsleiterwechsel

In dreien unserer Gruppen hat nach den Sommerferien ein Übungsleiterwechsel stattgefunden. Carina Kübbeler (Kinder dienstags) und Elli Ull (Frauen dienstags) können beide aus Zeitgründen nicht mehr als Übungsleiter für den TVB tätig sein. Ihre Gruppen wurden von Uschi Thommes bzw. Nicole Schreiner übernommen. Mara Jakobi wird beim Kinderturnen donnerstags bis nächsten Sommer von Dagmar Ehrenberg vertreten, da sie ein Auslandssemester absolviert.

### Neuer Vereinsraum

Unser bisheriger Vereinsraum in der alten Grundschule in Türnich wird in Zukunft von der Offenen Ganztagschule beansprucht. Deshalb wurde uns von der Stadt Kerpen ein neuer Raum im Gebäude des Bürgerbüros (Heerstraße 314) zur Verfügung gestellt. Dort haben wir wieder die Möglichkeit, Vereinsunterlagen, Utensilien für Feste usw. zu lagern. Darüber hinaus können wir die Räumlichkeiten dort auch für Vorstandssitzungen und die Vorstandsarbeit im Allgemeinen nutzen.

### Keine Weihnachtsfeier 2008

Da uns die Türnicher Erthalle nur alle zwei Jahre zur Verfügung steht, muss unsere große Vereins-Weihnachtsfeier in diesem Jahr leider ausfallen. In kleinem Rahmen werden in den einzelnen Übungsgruppen, hier vor allem in den Kindergruppen, Feiern stattfinden.

### Mitgliederversammlung 2009

Ende Januar 2009 wird unsere alljährliche Mitgliederversammlung stattfinden. Einladungen mit dem genauen Termin werden noch verteilt, wir bitten Sie jedoch jetzt schon um zahlreiches Erscheinen, da im kommenden Jahr wieder Vorstandswahlen anstehen.

### Neue Kurse 2009

Momentan bietet der TVB Kurse für Yoga und Stepp-Aerobic an, die noch bis Ende des Jahres dauern. Für das Frühjahr 2009 sind Kurse für Yoga und Rückengymnastik vorgesehen. Bitte achten Sie auf die Informationen in unseren Schaukästen oder auf unserer Homepage [www.tv-alpengluehn.de](http://www.tv-alpengluehn.de).

## Drei Tipps, um regelmäßig Sport zu treiben

Wir wissen es eigentlich alle: Sport ist gesund, Sport baut Stress ab, Sport macht glücklich. Trotzdem ist es manchmal schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden, wenn dieser gerade so gar keine Lust auf Bewegung hat. Vielleicht helfen Ihnen diese Tipps in Zukunft dabei:

Machen Sie sich klar, dass Sie jederzeit aufhören können, wenn Sie keine Lust mehr haben. Einmal in der Turnhalle angekommen, werden Sie dazu überhaupt keinen Drang mehr verspüren.

Setzen Sie sich keine unerreichbaren Ziele, sondern belohnen Sie auch kleine Erfolge. Der Gedanke „Ich muss alle Übungen perfekt mitmachen“ motiviert weit weniger als „Zwei Situps mehr als beim letzten Mal schaffe ich bestimmt.“

Lassen Sie möglichst nicht zweimal hintereinander die Übungsstunde ausfallen. Dadurch verliert sie den Gewohnheitscharakter und man muss sich beim nächsten Mal erneut motivieren.

Lösung des Rätsels: Fußball kommt nur einmal vor.

## 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:

Kerstin Zimmer, Mara Jakobi  
50156 Kerpen, Postfach 4246  
[www.TV-Alpengluehn.de](http://www.TV-Alpengluehn.de)

Geschäftsstelle:

Kreissparkasse Köln (BLZ 370 502 99) 134 002 440

Internet:

Bankverbindung:

Druck:

Peter Rey Copia GmbH, 50169 Kerpen