

TVB

Aktuell

Vereinsnachrichten des TV Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Liebe Mitglieder,
liebe Leser,

die Mitglieder des TVB waren in diesem Sommer besonders fleißig unterwegs. Bei der Fahrradtour im Juni traten alle in die Pedale und lösten Rätsel, um sich beim anschließenden Grillen ein Würstchen zu verdienen. Einen Erfahrungsbericht finden Sie auf den nächsten Seiten.

Die Leichtathleten nahmen mit Erfolg an fünf Läufen bzw. Wettkämpfen teil und unserer Volleyballmannschaft gelang nach harter Arbeit der Aufstieg. Herzlichen Glückwunsch! Ausführlicher können Sie diese Erfolge auf den Seiten 4 und 10 nachlesen.

Zur diesjährigen Weihnachtsfeier laden wir Sie natürlich herzlich ein. Nähere Informationen und Anmeldungen zur Feier finden Sie auf Seite 12.

Alle aktuellen Informationen rund um den Verein und diese Ausgabe von TVB Aktuell in Farbe gibt es wie immer auf unserer Homepage www.tv-alpengluehn.de.

Viel Spaß beim Lesen,
Ihr TVB Aktuell Team

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Fahrradtour 2009	2
Die Leichtathleten unterwegs	4
Gruppen stellen sich vor:	
Jedermann-Gruppe donnerstags	6
Kinderturnen donnerstags	8
Aufstieg der Volleyballmannschaft	10
Rätsel	11
Einladung zur Weihnachtsfeier 2009	12
Programmübersicht	13
Kurz notiert, Impressum	14



TVB-Fahrradtour 2009

Die diesjährige Tour fand unter dem Motto „Rund ums Marienfeld“ an einem nicht ganz so sonnigen 7. Juni statt. Mit Regenjacken und Proviant gewappnet konnte es losgehen.



Zu Beginn bildeten wir fünf Gruppen und ließen uns von Michael Weyer die Route und das Quiz erklären. Ja, es galt einige knifflige Fragen zu beantworten – doch später mehr dazu.



Die Route war leicht zu fahren und auch die Kleineren unter uns hatten keine Probleme. Da sich meine Originalroute in Wasser aufgelöst hat, hier ein Abzug aus dem Internet:



Gestartet wurde ziemlich genau an diesem Punkt:

GPS	
Breitengrad	50: 51: 37,8
Längengrad	6: 44: 57,9984
Höhe über Normal-Null	151,2

Vom Sportplatz aus fuhren wir gemütlich auf dem Fahrradweg Richtung Norden immer an der Ert entlang bis zur Kölner Straße. Dort ging es rechts in Richtung des ehemaligen Tagebaus. Auf der Aussichtsplattform mussten wir zum ersten Mal Fragen beantworten wie z.B.:

1. Wie hieß Mödrath früher?
2. Welche Orte lagen neben Mödrath früher auf dem Gelände des heutigen Marienfeldes?
3. Wie alt wurde Mödrath?



Danach sind wir dem Weg weiter Richtung Norden gefolgt und haben die verschiedenen Baumarten des Baumlehrpfades bewundert und aufgelistet. Wir folgten strikt der Anweisung: „Rechts ab, nach Steigung (Vorsicht Sand!) rechts ab, erster Feldweg links (Richtung Wald), am Wald links, vor Haus rechts hoch (Rtg. AB)“. Der kleine Schwenk Richtung Westen zur L163 auf der Karte ist klein und man kann leicht sehen, dass sich niemand verfahren hat. Hier wurde nur eine Alternativroute erkundet.



Auf dem nachfolgenden Wegstück folgten einige kleinere Steigungen und die Teilnehmer freuten sich schon auf eine heiße Bratwurst vom Grill. Manfred war einer der Ersten an der Trafostation 61 und kümmerte sich um das Feuer. Wie das nachfolgende Foto erkennen lässt, war sein Einsatz erfolgreich.



Es gab leckere Salate und Brote und es wurde eine gemütliche Runde. Dazu beigetragen hat die idyllische Lage der Hütte mitten im Wald. Natürlich wurde auch das eine oder andere Kölsch getrunken. Zum Schluss wurden die Gewinner des Quiz bekannt gegeben und jedes Kind bekam einen Preis.



Somit wurde die Tour trotz des Wetters zu einem schönen Erlebnis und wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!



PS: Dieser *echte* Weinberg heißt übrigens „Grefrather Marienberg“ und lag auch auf dem Weg.

Jörg Hundertmark

Solche Methoden waren zum Glück bei der TVB-Radtour nicht nötig...



Die Leichtathleten unterwegs

Wie in jedem Jahr nahm der TV-Alpenglühn wieder bei den Läufen im Umland mit Erfolg teil.

Es ging gleich am Anfang des Jahres mit dem Donatuslauf in Liblar los. Wir machten uns erfreulicherweise mit vielen jungen Athleten auf den Weg dorthin und erreichten hervorragende Platzierungen in den einzelnen Läufen. Besonders hervorzuheben ist hierbei der 3. Platz von Tabea Gadzali, die in ihrem Lauf über 1,2 km überzeigte.

Weiter ging es am Ostermontag mit dem Kerpener Stadtlauf, wo auch ich mich mal auf die Laufstrecke wagte. Beim 1,3 km-Lauf stellten sich Marc Peters und Dominik Fischer den Konkurrenten und glänzten mit guten Zeiten. Beim 5 km Lauf zeigte ich, so gut es ging, mein Können und war mit meiner Laufzeit auch ganz zufrieden.

2 Wochen später ging es wieder einmal zum gut organisierten Lauf nach Frechen, wo wir auch in diesem Jahr mit einigen siegeswilligen Läufern antraten. Es ging bei strahlendem Sonnenschein über 2,2 km durch Frechen und alle Athleten platzierten sich erfreulicherweise im vorderen Feld ihrer Altersklassen.

Am 23. August nahm der TVB, wenn auch leider nur mit zwei Läufern, zum ersten Mal beim Brauweiler Abteilauf teil. Aber das machte nichts am Erfolg unserer beiden, die mit besten Platzierungen glänzten. Tabea wurde Fünfte in ihrer Altersklasse und Dominik belegte sogar den ersten Platz! Hier ein großes Lob an die Organisation des Laufes, bei dem wirklich alles Spaß gemacht hat. Der TVB wird mit Sicherheit auch im nächsten Jahr, hoffentlich mit mehr Teilnehmern, beim Abteilauf dabei sein.

Zum Ende der Saison fanden die Kreismehrkampfmeisterschaften der Schüler und Schülerinnen C und D beim TuSKöln rrrh statt. Auch hier waren zwei Athleten des TVB am Start, Klara Heuser trat im Dreikampf und Johannes Werner im Vierkampf an. Beide konnten ihre persönliche Bestleistung im Weitsprung und Johannes außerdem im Hochsprung verbessern.

Alles in allem war es wieder ein schönes und erfolgreiches Läuferjahr beim TVB, der sich bei den Ausrichtern der verschiedenen Läufe immer wohlgeföhlt hat. An dieser Stelle geht auch wieder der Dank an die Eltern, deren Anfeuern, moralische Unterstützung und nicht zuletzt deren Fahrdienste eine Teilnahme unserer kleinen Athleten erst ermöglichen.

...auf in das Läuferjahr 2010!

Sven Görner



5. Volks- und Straßenlauf „Rund um den Donatussee“ am 08.03.2009

Schüler-Lauf – 1,2 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
17	Jonas Pape	1999	15	0:05:24
47	Tom Bauer	2001	18	0:05:59
26	Tabea Gadzali	1998	3	0:05:54
17	Marc Peters	1997	10	0:04:55
33	Johannes Werner	1998	4	0:05:07
34	Tobias Schilling	1998	5	0:05:08
44	Dominik Fischer	1996	21	0:05:21
50	Moritz Pape	1997	23	0:05:44



8. Kerpener Stadtlauf am 13.04.2009

Jugendlauf – 1,3 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
6	Marc Peters	1997	3	0:04:18
19	Dominik Fischer	1996	7	0:04:40

5 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
22	Sven Görner	1984	4	0:21:10



Kerpener Stadtlauf

3. Frechener Frühlingslauf am 26.04.2009

Schülerlauf – 2,2 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
15	Markus Lieschied	1995	3	0:10:08
19	Dominik Fischer	1996	6	0:10:23
52	Moritz Pape	1997	14	0:11:53
18	Jonas Pape	1999	7	0:10:14
39	Sarah Hundertmark	1998	16	0:12:13
37	Tom Bauer	2001	9	0:11:15



Abteilauflauf Brauweiler

4. Voosen Abteilauflauf Brauweiler am 23.08.2009

Schülerlauf – 1,5 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
14	Tabea Gadzali	1998	5	0:07:19
30	Dominik Fischer	1996	1	0:07:10



Frechener Frühlingslauf



Kreismehrkampfmeisterschaften TuSKöln rrh

Kreismehrkampfmeisterschaften Schüler und Schülerinnen C und D TuSKöln rrh am 20.09.2009

Dreikampf

Rang	Name	Jahrgang	50m Sprint	Weitsprung	Schlagball 80g	Hochsprung	Punkte
5	Klara Heuser	1998	7,96 Sek.	4,03 m	25 m	---	1178

Vierkampf

Rang	Name	Jahrgang	50m Sprint	Weitsprung	Schlagball 80g	Hochsprung	Punkte
5	Johannes Werner	1998	7,87 Sek.	4,25 m	29 m	1,36 m	1428

Fast schon eine Institution: Die Donnerstagsgruppe

Name: Horst Werner

Alter: 59

Wohnort: Kerpen-Brüggen

Familienstand: Verheiratet

Beruf: Meister Reliability & Inspektion
(Maschinen)

Übungsleiter seit: 1985

Übungsleiter im TVB für: Gymnastik für Stütz-
und Bewegungsapparat



Die Donnerstagsgruppe gibt es schon seit den siebziger Jahren und sie war immer bunt gemischt, ob Mann oder Frau, jung oder alt, jeder war – und ist auch noch heute – herzlich willkommen. Man nannte sich damals vielleicht aus diesem Grund die „Jedermann-Gruppe“.

Ich vermute, dass der Wunsch, einmal anderen Sport zu machen als Fußball, Ringen, Handball oder Leichtathletik, der Grund für die Entstehung dieser Gruppe war. In den Gruppenstunden wurden dann Boden- und Geräteturnen als Schwerpunkt trainiert. Später kamen Basketball und Volleyball dazu.

Im Jahre 1986 wurde die Jedermann-Gruppe von mir übernommen und es ergab sich, dass einige neue Gesichter im Kreis der Gruppe erschienen, Spaß am Sport hatten und auch den Ein oder Anderen aus ihrem Bekanntenkreis mitbrachten.

Man lernte sich kennen und schon bald reichte der Sport alleine nicht mehr aus und ein Großteil

der Gruppe schloss Freundschaft. Wenn man jetzt so ca. 23 Jahre zurückblickt, gibt es so manche schöne Geschichte zu erzählen und wenn mal Not an Unterstützung im Verein war, dann konnte der Vorstand des TVB immer auf uns zählen. Der Name „Donnerstagsgruppe“ wurde zum Begriff und wir heißen heute noch so.

„Die Bewegung macht’s“ war zu Anfang meine Einstellung, aber schnell stellte ich fest, dass eine präzise ausgewählte Struktur des Sportabends abgestimmt auf die Teilnehmer mehr Sinn ergab. Neun von zehn Bürgern bleiben Rückenschmerzen im Laufe ihres Lebens nicht erspart. Wie sagt Harpe Kerkeling so schön: „Haben Sie auch Rücken?“ Der Rücken wurde zum Schwerpunkt-Training aller meiner Stunden erklärt und das ist bis heute noch so. (Seit 2003 zusätzliche Ausbildung als Rehabilitationsport-Trainer für den Stütz- und Bewegungsapparat.)

Aber was nützt dir ein gesunder Rücken, wenn Herz und Kreislauf nicht mehr wollen, also habe ich einen zweiten Schwerpunkt gesetzt: das Herz-Kreislaufsystem, also die Pulsfrequenz erhöhen, Intervalltraining, Venengymnastik etc.

Der Teilnehmerstamm von ca. 18 bis 20 Teilnehmern pro Abend veränderte sich über Jahre, doch eine große Anzahl der Teilnehmer ist über Jahrzehnte hinweg meinem Sportangebot treu geblieben, wofür ich mich hiermit herzlich bedanken möchte.





Die Altersstruktur, die heute bei etwa 35 bis 70 Jahren liegt, neue Erkenntnisse, neue Methoden oder auch die Lust auf Abwechslung im Sport bestimmen im Laufe der Zeit den Ablauf der Übungsstunden, aber die Schwerpunkte ändern sich nicht.

Der feste Ablauf zurzeit ist:

Begrüßung: 10 Minuten

(Nicht nur Frauen erzählen gern.)

Aufwärmphase: 30 Minuten

Steppaerobic und Bewegungsspiele

Hauptteil: 45 Minuten

Rückenschule und Übungen für den Stütz- und Bewegungsapparat

Spiel: 30 Minuten

Volleyball

Jeden, der bei uns mitmachen möchte, heiße ich herzlich willkommen. Zugleich bitte ich aber auch um ein ärztliches „Ok“, damit einer sportlichen Betätigung nichts im Wege steht.

Da ich heute die Gelegenheit hatte, unsere Donnerstagsgruppe vorzustellen, möchte ich es nicht versäumen, ein herzliches Dankeschön an unseren kompetenten Vorstand auszusprechen, denn deren gute Arbeit und Zusammenarbeit mit den Übungsleitern ermöglicht erst den Erfolg in diesem großen Verein.

Mit einem Gruß an alle TVB-Mitglieder und denkt daran:

Was man nicht übt, verkümmert!

Horst Werner



Kinder an die Macht – Kinderturnen donnerstags

Name: Mara Jakobi

Alter: 23

Wohnort: Köln

Familienstand: ledig

Beruf: Studentin (Mathematik und Geographie auf Gymnasiallehramt)

Übungsleiter seit: 2003

Übungsleiter im TVB für: Kinderturnen und Frauengymnastik



Kinderturnen Donnerstag Nachmittag in der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule in Brüggen – damit fing für mich alles an. Mit vierzehn Jahren übernahm ich in dieser Gruppe den Job als Gruppenhelfer, damals noch bei Uschi Thommes. Schon bald merkte ich, dass mir die Arbeit mit den Kids sehr viel Spaß macht, und machte deshalb mit achtzehn sofort den Übungsleiterschein. Und nach einigen Umwegen über andere Kinderturngruppen bin ich nun wieder hier gelandet.

Die Kinder in den beiden Turngruppen sind vier bis sechs Jahre alt, sie stecken also mitten zwischen Eltern-Kind-Turnen und der Einschulung. Deshalb kann es schon einmal passieren, dass in den ersten Stunden ein paar Tränchen fließen, wenn auf einmal ohne Mama oder Papa geturnt werden soll. Meist legt sich das aber schnell und die Kids sind stolz und haben besonderen Spaß daran, alles alleine zu meistern.



Denn Sport ohne Spaß macht ja auch nicht besonders viel Sinn – nicht nur für Kinder. Darum sollen sich die Kids beim Turnen zwar bewegen und ihre Kondition und Muskeln stärken, aber alles wird spielerisch verpackt, damit ja keine Langeweile aufkommt. Los geht es immer mit einem Laufspiel zum Aufwärmen, bei dem sich alle erst mal richtig auspowern können. Das kommt auch bei den Müttern gut an, die meist ganz froh sind, wenn ihre Kinder ein wenig Energie beim Turnen lassen. Anschließend folgen zur Einstimmung auf das Stundenthema einige Übungen, bei denen besonders die Koordination im Mittelpunkt steht.

Im Hauptteil der Stunde geht es dann auf große Reise: In den Dschungel, ins Weltall, zu Pippi Langstrumpf... Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt und die vielen Geräte in der Turnhalle verwandeln sich für die Kinder ganz schnell zu Höhlen, Brücken, Baugerüsten oder Bergbahnen. Sie können nach Lust und Laune klettern und zwischendurch gibt es Spiele oder Übungen, die zum Thema passen und außerdem bestimmte Muskelgruppen stärken, die Teamfähigkeit, die Ausdauer und die Koordination trainieren.



Um ein wenig Vorbereitung auf die Grundschule zu leisten, stehen besonders bei den Vorschulkindern in der zweiten Gruppe auch Übungen wie Rolle vorwärts, Handstand und Radschlag auf dem Programm. Auch die Geräte in der Turnhalle sollen die Kinder kennen lernen und z.B. einen Bocksprung einmal probieren. Das oberste Prinzip ist hier wie bei allem: Jeder soll es mal versuchen, aber gezwungen wird niemand.

Die Kids in der zweiten Gruppe sind außerdem schon richtig kräftig und kooperativ. Das merkt man, wenn zum Schluss der Stunde der Geräteparcours wieder abgebaut werden muss. Dann packen alle mit an und innerhalb von fünf Minuten ist alles weggeräumt. Dafür ein dickes Lob an die Kinder! So bleibt dann auch noch Zeit für ein Schlusspiel, bei dem sich alle, die noch nicht genug gerannt sind, noch einmal austoben können.



Nach wie vor macht mir das Kinderturnen riesigen Spaß. Besonders toll ist es, die Entwicklung der Kinder während der zwei Jahre bis zur Grundschule zu beobachten. Wo am Anfang noch große Verzweiflung bei manchen hohen Geräten herrscht, klettern sie zum Schluss ohne jede Angst und können gar nicht genug bekommen. Außerdem bekommt man nirgends sonst so ein ehrliches Feedback auf die Turnstunden. Wenn es den Kids gut gefällt, sagen sie einem das gerne, genauso gibt es aber direkte Kritik, wenn etwas mal „doof“ ist.

Zum Schluss noch ein großes Dankeschön an Philipp Sparwasser, denn ohne ihn als Gruppenhelfer sähe es beim Kinderturnen nicht nur mit den Geräten zum Klettern sehr düster aus.

Mara Jakobi



Natürlich sind auch neue Kinder beim Turnen jederzeit willkommen. Bei anderen Gruppen liest man an dieser Stelle, die Neuen sollten doch bitte Spaß an der Bewegung und eine gewisse Grundfitness mitbringen. Aber das ist ja gerade das Tolle an Kindern: Beides haben sie sowieso! Zusätzlich können aber Turnschuhe oder Schlappchen und eine Trinkflasche beim Kinderturnen nicht schaden.



„Wer ist die Mannschaft? Wir sind die Mannschaft!“

Aufstieg 2009!

Es war ein langer Weg, voller Siege, Niederlagen, Freude und Wut und einem Moment, an dem wir den Glauben an unseren Aufstieg bereits verloren hatten. Es ist gut, so wie es ist – einen Aufstieg brauchen wir nicht. Veränderungen – nein danke. Solche und andere Gedanken gingen in den Köpfen der Mannschaft vor. Aber dann kamen wir an den Punkt, an dem uns bewusst wurde, dass wir – wenn wir zusammen halten – auch diese Hürde zusammen erklimmen können. So kämpften wir Ball um Ball für jeden Punkt, denn jeder Gewinnsatz zählte. Und für uns war es mehr als das; es war ein Kopf-an-Kopf-Rennen gegen eine gegnerische Mannschaft. Auch wenn das letzte Spiel der Saison nicht gegen sie angesetzt war, so entschied der Ausgang unseres letzten Spiels über ihren oder unseren Aufstieg in die nächste Liga ...

Spiel, Satz und Sieg!

Wir hatten es geschafft. Gemeinsam und so, wie es sein soll!

Und nun sind wir schon wieder mittendrin. Das erste Spiel der neuen Saison liegt bereits hinter uns, und auch wenn wir nun auf eine Niederlage zurückblicken, konnten wir das Spielfeld mit erhobenem Blick verlassen. Denn jetzt

weht ein anderer Wind. Doch wenn wir uns auch diesen Herausforderungen als Mannschaft stellen und bei jedem Ball versuchen, unser Bestes zu geben – wir wissen Coach, dafür brauchen wir noch viel Training – dann können wir auch am Ende dieser Saison stolz auf uns sein!

Denn eines zählt für uns: „Wer ist die Mannschaft? Wir sind die Mannschaft!“

Sarah Weisweiler

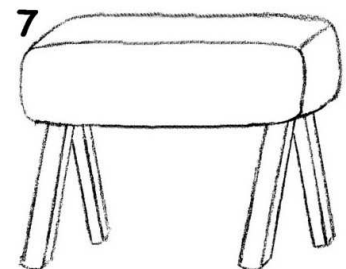
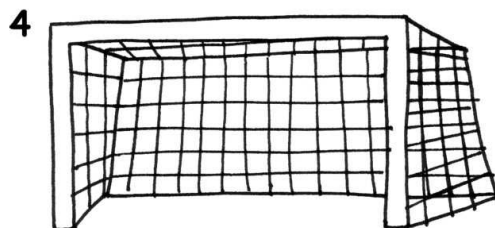
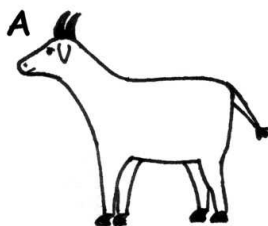
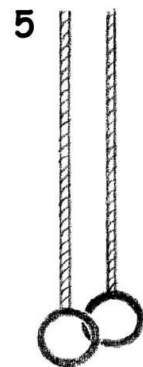
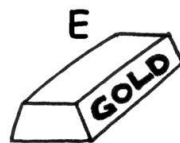
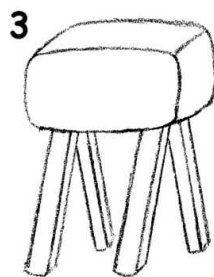
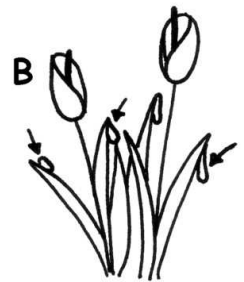
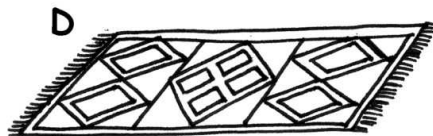
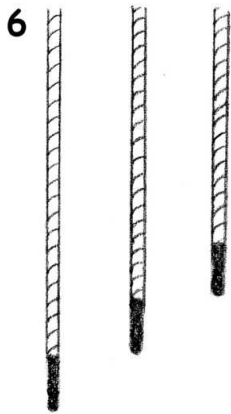
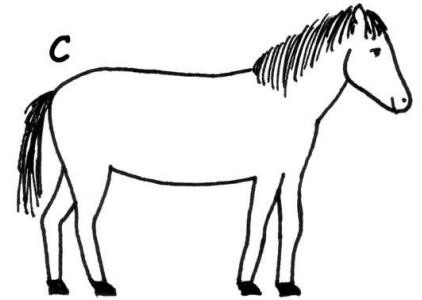
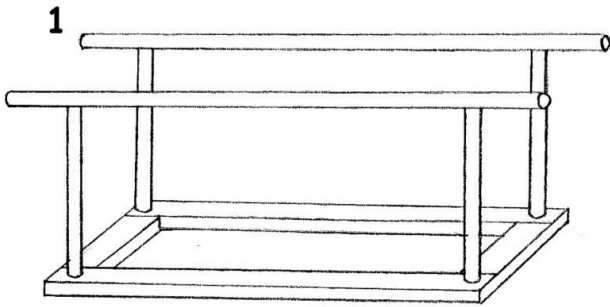


Die Volleyballmannschaft des TVB bei ihrer Aufstiegfeier



Rätsel

Dieses Mal wollen wir mit euch das bekannte Spiel „Teekesselchen“ spielen. Wir haben sieben sportliche Begriffe, die auch eine andere Bedeutung haben, für euch gemalt, immer zwei Bilder gehören zu einem Begriff. Findet ihr die Bilder, die zusammengehören, und die Begriffe, die sie darstellen?



Die Lösung des Rätsels findet ihr wie immer auf der letzten Seite.

Einladung zur Weihnachtsfeier 2009

Nach einem Jahr Pause ist es im Dezember endlich wieder soweit: Der TVB feiert Weihnachten! Unsere Weihnachtsfeier findet am 12.12.2009 ab 15.00 Uhr in der Erfthalle in Türnich statt, Einlass ist ab 14.30 Uhr.

Wie gewohnt wird es ein buntes Bühnenprogramm mit Clownerie und Zauberei und vielen Aufführungen aus unseren eigenen Gruppen geben. Auch der Nikolaus hat zugesagt und wird mit seinen Tüten voller leckerer Süßigkeiten wieder zur Stelle 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 € 3,50 gekauft werden. Hierfür die Kinder (bis einschließlich vierzehn Jahre) bitte namentlich anmelden!

Damit auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt, bitten wir Sie um zahlreiche Kuchen-spenden. Für Kaffee und sonstige Getränke sorgt der Verein.

Bitte Geschirr und Besteck mitbringen!

Auch beim Auf- und Abbau werden wie immer viele helfende Hände benötigt. 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 20.11.2009 bei den Übungsleitern oder beim Vorstand abgeben. Bitte deutlich schreiben!



TV Alpenglühn
Balkhausen 1900 eV

ANMELDUNG ZUR WEIHNACHTSFEIER 2009

Wir nehmen an der Weihnachtsfeier des TVB am 12.12.2009 teil.

Name: _____ Tel. Nr.: _____

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

Wir spenden einen Kuchen

Programmübersicht des TV Alpenglühn

Eltern und Kind					
Tag	Alter	Art	Uhrzeit	Ort	Tel. Übungsleiter
Mittwoch	1-2 Jahre	Gymnastik und Spiele	10:45-11:45 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 6 34 00
Donnerstag	2-4 Jahre	Gymnastik und Spiele	15:30-16:30 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 59 29 710
Donnerstag	2-4 Jahre	Gymnastik und Spiele	16:30-17:30 Uhr	Halle Brügggen	
Mädchen und Jungen					
Tag	Alter	Art	Uhrzeit	Ort	
Montag	ab 6 Jahre	Trampolin-Springen	16:30-18:00 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 1 86 41
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	0 22 35 / 69 29 30
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.*	0 22 37 / 97 56 53
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	0 22 37 / 6 34 00
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	0 22 37 / 56 19 71
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	0 22 37 / 1 82 88
Freitags	3. + 4. Klasse	Sport und Spiele	17:00-18:00 Uhr	Halle Türnich	
Jugendliche					
Tag	Alter	Art	Uhrzeit	Ort	
Dienstag	ab 12 Jahre	Volleyball	18:30-20:00 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 1 81 55
Dienstag	ab 12 Jahre	Leichtathletik	19:00-19:45 Uhr	Sportpl. Gymn.-Str.*	0 22 37 / 97 56 53
Donnerstag	ab 16 Jahre	Volleyball	20:00-22:00 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 1 81 55
Freitag	n. Rücksprache	Leichtathletik	18:00-19:00 Uhr	Sportpl. Gymn.-Str.*	0 22 37 / 97 56 53
Frauen und Senioren					
Tag	Alter	Art	Uhrzeit	Ort	
Montag	Frauen	Jazzgymnastik	20:00-21:00 Uhr	Halle Türnich	0 22 37 / 56 19 71
Dienstag	Frauen	Gymnastik, Konditionstr.	20:00-21:30 Uhr	Halle Türnich	0 22 35 / 98 97 57
Dienstag	Frauen/Sen.	Gymnastik/Tanz	15:00-16:30 Uhr	Halle Brügggen	0 22 75 / 74 10
Mittwoch	Frauen	Gymnastik	09:45-10:45 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 6 34 00
Donnerstag	Seniorinnen	Gymnastik	16:00-17:00 Uhr	Halle Türnich	0 22 37 / 89 57
Männer/Frauen/Familie					
Tag	Alter	Art	Uhrzeit	Ort	
Montag	Männer/Frauen	Walking	09:00-10:00 Uhr**	Schützenh. Türnich	0 22 37 / 89 57
Montag	Männer/Frauen	Nordic-Walking	18:00-19:00 Uhr**	Eifelst. Brügggen**	0 22 37 / 6 14 98
Montag	Männer	Fußball	19:00-20:30 Uhr	Sportpl. Gymn.-Str.	0 22 37 / 1 83 86
Mittwoch	Männer/Frauen	Walking	18:00-19:00 Uhr**	Schützenh. Türnich	0 22 37 / 88 72
Donnerstag	Männer/Frauen	Gymnastik/Spiele	20:00-22:00 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 88 46
Donnerstag	Männer/Frauen	Volleyball	20:00-22:00 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 1 81 55
Freitag	Männer	Kondition/Spiele	19:00-21:00 Uhr	Halle Türnich	0 22 37 / 6 34 00

* 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

Übungsleiterwechsel

In den letzten Monaten haben sich in einigen Gruppen Übungsleiterwechsel ergeben:

Senioren dienstags	Marion Zimmermann
Eltern-Kind donnerstags	Dagmar Ehrenberg
Trampolin	Carina Kübbeler
Frauen montags	Mara Jakobi

Wir bedanken uns herzlich bei den ehemaligen Übungsleitern für ihr jahrelanges Engagement und wünschen den Neulingen viel Erfolg in ihren Gruppen.

Veränderte Übungszeiten Trampolin

Die Trampolin-Übungsstunden finden ab sofort dienstags von 16.30 bis 18.30 Uhr in der Brüggener Turnhalle statt. Der Montagstermin musste wegen mangelnder Beteiligung eingestellt werden. Die genaue Alterseinteilung zu den neuen Übungszeiten erfolgt in der Gruppe durch die Übungsleiterin Carina Kübbeler.

Neue Basketballgruppe

Ab dem 26.10.2009 bietet der TVB immer montags eine Basketballgruppe für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren unter der Leitung von Philipp Sparwasser an. Das Training findet in der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule in Brügggen von 16.30 bis 18.00 Uhr statt.

Neue Vereins-Sportbekleidung

Da die Kollektion unserer bisherigen Vereins-Sportbekleidung beim Hersteller ausläuft, wird es ab Dezember neue Modelle geben. Weiterhin werden die Kleidungsstücke mit dem Vereinslogo beflockt in unserer Vereinsfarbe rot (kombiniert mit schwarz) erhältlich sein. Bilder der neuen Modelle, Preislisten und Bestellformulare finden Sie demnächst auf unserer Homepage www.tv-alpengluehn.de.

Weihnachtsfeier 2009

In diesem Jahr findet die Weihnachtsfeier des TVB wieder in der Erfthalle in Türnich statt. Nähere Informationen und die Anmeldung zur Feier am 12.12.2009 finden Sie auf Seite 11.

Beitragsanpassung ab 2010

Wie auf der diesjährigen Mitgliederversammlung beschlossen, werden ab 2010 die Vereinsbeiträge wie folgt erhöht:

Erwachsene	€ 45,-
Jugendliche (bis 20 Jahre)	€ 35,-
Kinder (bis 14 Jahre)	€ 30,-
Familien	€ 90,-

Yoga-Kurs

Ab dem 13.1.2010 findet an 10 Abenden immer mittwochs von 19.15 bis 20.30 Uhr ein Yoga-Kurs unter der Leitung von Ulrike Heyna in der Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Türnich statt. Die Kursgebühr beträgt €22,- für Vereinsmitglieder und €44,- für Nichtmitglieder, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.tv-alpengluehn.de.

Pilates-Kurs

Ebenfalls ab dem 13.1.2010 findet ein zehnwöchiger Pilates-Kurs in der Türnicher Turnhalle statt. Unter der Leitung von Anne Burfeid-Peters werden immer mittwochs von 20.30 bis 21.30 Uhr Pilates-Übungen vermittelt. Die Kursgebühr beträgt €18,- für Vereinsmitglieder und €36,- für Nichtmitglieder, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.tv-alpengluehn.de.

Lösung des Rätsels: Barren (1 & E), Läufer (2 & D), Bock (3 & A), Tor (4 & G), Ring (5 & F), Tau (6 & B), Pferd (7 & C)

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: Jörg Hundertmark, Sven Görner, Horst Werner, Sarah Weisweiler, 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