

TVB

Aktuell

Vereinsnachrichten des TV Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Liebe Mitglieder,
liebe Leser,

die letzte Weihnachtsfeier des TVB steckte voller Rekorde, denn es gab so viele Aufführungen wie noch nie aus unseren Gruppen und auch die Zahl der Sportabzeichen erreichte schwindelnde Höhen. Den Bericht und Bilder von der Feier finden Sie auf Seite 2.

Wer die Mitgliederversammlung im Januar verpasst hat, kann alle wichtigen Informationen über das Vereinsgeschehen im letzten Jahr noch einmal in diesem Heft nachlesen. Für dieses Jahr sollten Sie sich unbedingt den Termin für unser großes Spiel- und Sportfest in den Kalender eintragen. Genaueres dazu und die Einladung gibt es auf Seite 9.

Seit letztem Herbst gibt es eine neue Basketballgruppe im TVB, die wir in diesem Heft vorstellen. Außerdem können Sie die Seniorinnen donnerstags kennen lernen.

Alle aktuellen Informationen rund um den Verein, z.B. unsere neue Kollektion der Vereinskleidung, gibt es wie immer auf unserer Homepage www.tv-alpengluehn.de.

Viel Spaß beim Lesen,
Ihr TVB Aktuell Team

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Weihnachtsfeier 2009	2
Sportabzeichen 2009	4
Mitgliederversammlung 2010	6
Gruppen stellen sich vor:	
Basketball	6
Seniorinnen donnerstags	8
Einladung zum Sommerfest 2010	9
Rätsel	10
Programmübersicht des TVB	11
Kurz notiert, Impressum	12



Kaffee, Kuchen, Kinderlachen – Weihnachtsfeier 2009

Im letzten Jahr konnte der TVB die Adventszeit wieder mit einer Weihnachtsfeier versüßen. Am 12. Dezember füllte sich die Türnicher Erft Halle mit etwa 400 Vereinsmitgliedern, die sich auf einen Nachmittag mit vielen tollen Vorführungen freuen durften.

Zuerst stand jedoch das leibliche Wohl auf dem Plan. Vorsitzender Manfred Zimmer eröffnete das Kuchenbuffet, das wie immer von vielen fleißigen Bäckerinnen und Bäckern mit leckeren Kuchen gefüllt worden war. Ein herzliches Dankeschön an alle Kuchenspender!



So waren alle Mägen bald gut gefüllt und das Publikum gestärkt für den Auftritt von Clown Tiftof. Das war auch nötig, denn Tiftof führte seine Zaubertricks und Jonglage-Kunststücke nicht nur selbst vor, sondern holte auch viele Kinder mit auf die Bühne. Sie unterstützten den Clown tatkräftig und zeigten, wie sportlich und stark die Mitglieder des TVB sind.

Nach dem Auftritt des Clowns ging der Marathon unserer eigenen Aufführungen los. Mit fünf Gruppen, die eigens eingeprobte Kunststücke oder Tänze vorführten, wurde definitiv der Rekord für die TVB-Weihnachtsfeier gebrochen.



Den Anfang machte die Kinderturngruppe von Anne Burfeid-Peters mit einem flotten Weihnachtsmambo, der zwischen der üblichen Weihnachtsmusik so richtig Stimmung in die Halle brachte.

Die Eltern-Kind-Gruppen unter der Leitung von Dagmar Ehrenberg zeigten, dass auch schon die Jüngsten auf der Bühne so einiges zu bieten haben. Auch die Eltern mussten bei diesem Auftritt ran und so tanzten, trommelten und hüpfen Kinder und Eltern gemeinsam zu zwei Bewegungsliedern, dass die Bühne bebte.



Die Jugendlichen aus Uschi Thommes Gruppe brauchten natürlich keine Unterstützung von Erwachsenen. Sie kamen sogar ohne Beleuchtung aus und ließen nur ihre leuchtenden weißen Hände zur Musik tanzen – und auf einmal wurde alles ganz still bei diesem magischen Anblick.



Auch die Kinderturngruppen von Mara Jakobi hatten einen Tanz einstudiert. Dieser wurde aber zum Glück wieder im Hellen vorgeführt, denn sonst hätte man die vielen kleinen Flieger, Giraffen, Schwimmer und Tiger, die zu Tim Raketes „Fliegerlied“ über die Bühne sprangen, ja gar nicht gesehen.



Steffi Beck hatte sich mit ihren Kindergruppen etwas Besonderes überlegt und brachte einen waschechten Zirkus auf die Weihnachtsfeier. Moderiert von zwei professionellen Direktoren führten Artisten, Clowns und wilde Tiere ihr Können vor.



Um zwischen den Aufführungen daran zu erinnern, dass die Mitglieder des TVB auch in der Leichtathletik einiges können, wurden die Sportabzeichen des Jahres 2009 von Bürgermeisterin Marlies Sieburg verliehen. Die insgesamt 74 Sportabzeichen sind ebenfalls ein neuer Rekord. Alles weitere dazu auf Seite 4.



Und es wäre nicht die Weihnachtsfeier des TVB gewesen, wenn nicht zum Schluss auch noch der Nikolaus vorbeigeschaut hätte. Begleitet vom Gesang des Brüggener Kinderchors kam er zu Besuch und beglückte jedes Kind mit einer Tüte voller Süßigkeiten. Unterstützung bekam er dabei von unseren Engelchen.

Wie immer war es ein schöner Nachmittag und wir möchten uns auf diesem Weg noch einmal bei den vielen Helfern bedanken.



Sportabzeichen 2009

Die Leichtathleten des TVB haben im vergangenen Jahr mit insgesamt 74 Sportabzeichen eine neue Bestmarke erreicht.

Herzlichen Glückwunsch an die Athleten!

Training und Abnahme 2010

Vom 12.4. bis zum 8.10. (mit Ausnahme der Sommerferien) auf dem Sportplatz Balkhausen. Training und Abnahme für Kinder und Jugendliche finden während der Leichtathletikstunden statt (s. Programmübersicht), die Abnahme für Erwachsene jeden Freitag ab 19.00 Uhr.

Kinder und Jugendliche

Name	Vorname	Abzeichenart	Anzahl
Böttcher	Tobias	Sportabzeichen Bronze	1
Commer	Anna	Sportabzeichen Bronze	1
Fitzen	Lea	Sportabzeichen Bronze	1
Gadzali	Tabea	Sportabzeichen Bronze	1
Güttner-Höfel	Merle	Sportabzeichen Bronze	1
Karthaus	Luisa	Sportabzeichen Bronze	1
Lummerich	Tim	Sportabzeichen Bronze	1
Lutz	Paula	Sportabzeichen Bronze	1
Margane	Solveigh	Sportabzeichen Bronze	1
Margane	Sören	Sportabzeichen Bronze	1
Maubach	Rebecca	Sportabzeichen Bronze	1
Mertens	Dina	Sportabzeichen Bronze	1
Rostek	Cynthia	Sportabzeichen Bronze	1
Schütz	Antonia	Sportabzeichen Bronze	1
Schütz	Katharina	Sportabzeichen Bronze	1
Thybussek	Tatjana	Sportabzeichen Bronze	1
Wald	Lisa-Marie	Sportabzeichen Bronze	1
Bauer	Tom	Sportabzeichen Silber	1
Cieslik	David	Sportabzeichen Silber	1
Greany	Miriam	Sportabzeichen Silber	1
Henneböl	Sarah	Sportabzeichen Silber	1
Hüffel	Dario	Sportabzeichen Silber	1
Hundertmark	Sarah	Sportabzeichen Silber	1
Kruse	Kai	Sportabzeichen Silber	1
Kruse	Jan	Sportabzeichen Silber	1
Pape	Jonas	Sportabzeichen Silber	1
Pape	Moritz	Sportabzeichen Silber	1
Röllgen	Justus	Sportabzeichen Silber	1
Werner	Johannes	Sportabzeichen Silber	1
Buch	Stefan	Sportabzeichen Gold	1
Peters	Marit	Sportabzeichen Gold	1
Schäfer	Tim	Sportabzeichen Gold	1
Schilling	Tobias	Sportabzeichen Gold	1
Engels	Caroline	Sportabzeichen Gold	4
Fischer	Dominik	Sportabzeichen Gold	4
Hecht	Pascal	Sportabzeichen Gold	4
Kürten	Alina	Sportabzeichen Gold	4
Peters	Lars	Sportabzeichen Gold	4
Sprokamp	Christoph	Sportabzeichen Gold	4
Heuser	Klara	Sportabzeichen Gold	5
Peters	Marc	Sportabzeichen Gold	5
Sprokamp	Markus	Sportabzeichen Gold	5
Heuser	Sophie	Sportabzeichen Gold	6
Lieschied	Markus	Sportabzeichen Gold	7





Die Sportabzeichen wurden auf unserer Weihnachtsfeier von Bürgermeisterin Marlies Sieburg verliehen.

Frauen

Name	Vorname	Abzeichenart	Anzahl
Artmann	Magrid	Sportabzeichen Bronze	1
Fuchs	Claudia	Sportabzeichen Bronze	1
Hecht	Franziska	Sportabzeichen Bronze	1
Kruse	Stephanie	Sportabzeichen Bronze	1
Simons	Martina	Sportabzeichen Bronze	1
Bauer	Elke	Sportabzeichen Bronze	2
Dilla-Schneider	Ursula	Sportabzeichen Bronze	2
Hundertmark	Christina	Sportabzeichen Bronze	2
Lieschied	Gabriele	Sportabzeichen Bronze	2
Pöysti-Limp	Marjatta	Sportabzeichen Bronze	2
Sprokamp	Sibylle	Sportabzeichen Bronze	2
Thelen	Erika	Sportabzeichen Bronze	2



Männer

Name	Vorname	Abzeichenart	Anzahl
Fitzen	Uwe	Sportabzeichen Bronze	1
Pütz	Reiner	Sportabzeichen Bronze	1
Hecht	Rüdiger	Sportabzeichen Bronze	2
Kübbeler	Peter	Sportabzeichen Bronze	2
Axer	Theo	Sportabzeichen Silber	1
Betzing	Peter	Sportabzeichen Silber	1
Breidbach	Michael	Sportabzeichen Silber	1
Eßer	Bernd	Sportabzeichen Silber	1
Flock	Willi	Sportabzeichen Silber	1
Hundertmark	Jörg	Sportabzeichen Silber	1
Karthaus	Christian	Sportabzeichen Silber	1
Peters	Harald	Sportabzeichen Silber	1
Volk	Dirk	Sportabzeichen Silber	1
Wenz	Ralf	Sportabzeichen Silber	1
Görner	Sven	Sportabzeichen Gold	1
Zimmer	Manfred	Sportabzeichen Gold	8
Beck	Werner	Sportabzeichen Gold	14
Kulartz	Peter	Sportabzeichen Gold	35



Mitgliederversammlung 2010

Die diesjährige Mitgliederversammlung des TVB fand am 25. Januar im Vereinsheim der AWO in Brüggen statt. Vierzig Vereinsmitglieder einschließlich des gesamten Vorstandes waren gekommen, um sich über die Vereinsarbeit im vergangenen Jahr informieren zu lassen und mit eigenen Anregungen zur Gestaltung des Vereinslebens beizutragen.

Der Vorsitzende Manfred Zimmer eröffnete die Sitzung mit seinem Bericht über die Vereinsaktivitäten im Jahr 2009. In drei Zyklen hatten Kurse für Yoga, Rückengymnastik und Stepp Aerobic stattgefunden, die den Vereinsmitgliedern ein erweitertes Programm boten und neue Mitglieder anwerben sollten. Im Sommer hatte eine Fahrradtour stattgefunden und im Dezember unsere Weihnachtsfeier.

Es folgte der Rechnungsabschluss für 2009, aus dem sich ein leichter Verlust von ca. 620 Euro ergab. Der Grund hierfür sind vor allem einige Anschaffungen, die der TVB im vergangenen Jahr getätigt hat. Neben Sportgeräten für die Übungsstunden wurden auch drei große Zelte gekauft, die bei zukünftigen Sommerfesten zum Einsatz kommen sollen. Die Kassenprüfung hatten an der Buchhaltung und Kassenführung unseres Kassenwartes Jörg Hundertmark nichts zu beanstanden und so konnte der Vorstand einstimmig entlastet werden.

Abschließend wurden noch allgemeine Informationen rund um den Verein bekanntgegeben. So präsentiert sich der TVB im neuen Gewand, denn seit letztem Herbst gibt es eine neue Kollektion der Vereinskleidung und auch unsere Homepage erhielt ein neues Design. Unter www.tv-alpengluhn.de finden Sie unsere neu gestaltete Homepage, hier kann auch die Vereinskleidung angesehen und bestellt werden.

Auch in diesem Jahr bietet der TVB wieder zahlreiche Kurse zusätzlich zu den normalen Sportgruppen an. Geplant sind ein Inlinerkurs für Kinder und Erwachsene, ein Nordic-Walking-Workshop sowie die bewährten Mittwochskurse mit Yoga, Pilates und Rückengymnastik. Ein weiterer wichtiger Termin für 2010 ist unser großes Sport- und Spielfest, das am 26. Juni auf dem Sportplatz Balkhausen stattfindet. Die Einladung und das Anmeldeformular zum Fest finden Sie auf Seite 9.

Hier bekommt man gerne einen Korb – Die Basketballgruppe

Name: Philipp Sparwasser

Alter: 18

Wohnort: Kerpen

Familienstand: ledig

Beruf: Schüler bzw. ab Juni FSJler

Übungsleiter seit: 2006

Übungsleiter im TVB für: Basketball



Seit letztem Herbst gibt es eine Basketballgruppe im TVB. Wie ist es dazu gekommen, dass diese Gruppe eingerichtet wurde und du ihr Übungsleiter geworden bist?

Es gab eigentlich schon länger die Überlegung, eine Basketballgruppe beim TVB zu integrieren, da aus Balkhausen, Brüggen und Türnich einige basketballbegeisterte Kinder kommen, die bisher immer nach Blatzheim oder Hürth fahren mussten um zu trainieren. Leider konnte in der Vergangenheit kein geeigneter Trainer gefunden werden, der die Gruppe übernimmt. Im Herbst hat mich dann der Vorstand darauf angesprochen, ob ich nicht Lust hätte, eine Basketballgruppe zu trainieren.



Wie hat sich die Gruppe im letzten halben Jahr entwickelt?

Die Gruppe hat sich schon ziemlich gut entwickelt, wenn man bedenkt, dass wir wöchentlich nur 1,5 Stunden gemeinsam trainieren. Korbleger links und rechts stellen mittlerweile für alle Kinder kein Problem mehr da und auch die anderen sogenannten Basics werden sichtbar verbessert.

Was ist das Besondere am Basketball verglichen mit anderen Sportarten?

Basketball ist wohl die komplexeste Sportart, die es gibt. Im Gegensatz zu den meisten anderen Sportarten müssen Arme und Beine gleichzeitig koordiniert werden, was vor allem kognitive Fähigkeiten voraussetzt. Durch die zahlreichen Grundtechniken (Basics) ist das Erlernen der Sportart Basketball nicht von heute auf morgen möglich, sondern erfordert eine gewisse Geduld.

Bist du auch selbst noch in dem Sport aktiv?

Ja bin ich. Angefangen habe auch ich beim TV Blatzheim, bin dann anschließend zum Bundesligaverein Köln 99ers gewechselt. Seit dieser Saison spiele ich für die SG Bedburg/Bergheim in der Oberliga.



Wie sieht eine typische Übungsstunde bei euch aus?

Eine typische Trainingsstunde beginnt selbstverständlich mit dem Warm-Up, das bei mir generell schon immer mit dem Ball zu tun hat. Stures Im-Kreis-Laufen zum Aufwärmen gibt es also nur äußerst selten. Im Anschluss beginnen wir mit dem Technik-Training, das entweder eine neue Technik behandelt oder auf eine bereits erlernte Technik aufbaut. Danach machen wir immer kleinere Wurf Wettbewerbe oder spielen Spielformen vom 2-2 bis zum 5-5 (also zwei gegen zwei oder fünf gegen fünf Spieler).



Hast du bestimmte Ziele mit der Gruppe, z.B. die Teilnahme an Turnieren?

Anders als beispielsweise beim Turnen gibt es beim Basketball eigentlich keine Turniere, an denen wir teilnehmen könnten. Zudem sind wir eine gemischte Gruppe aus Jungen und Mädchen, die nicht alle im selben Alter sind, sondern teilweise drei oder vier Jahre auseinander liegen. Ziel ist es für mich, allen die Sportart Basketball und in erster Linie der Spaß am Sport und generell an der Bewegung näher zu bringen. Erfreulich wäre es natürlich, wenn der/die eine oder andere sich so gut entwickelt, dass er/sie in einer Mannschaft spielen kann, die am Spielbetrieb teilnimmt.

Wer kann bei euch mitmachen? Muss man wirklich besonders groß sein, um Basketball spielen zu können?

Bei uns in der Gruppe kann generell jeder mitmachen, der zwischen 10 und 14 Jahre alt ist und Spaß am Sport hat. Und das Vorurteil, dass man besonders groß sein muss, um Basketball zu spielen, stimmt nicht. Ehrlich gesagt ist es sogar oft so, dass kleinere SpielerInnen Vorteile gegenüber großen SpielerInnen haben, da sie schneller und wendiger sind.

Die Seniorinnen donnerstags – Von wegen „altes Eisen“

Name: Ellen Commer

Alter: 48

Wohnort: Kerpen-Türnich

Familienstand: Verheiratet

Beruf: Rechtsanwaltsgehilfin

Übungsleiter seit: 2000

Übungsleiter im TVB für: Gymnastik für Seniorinnen und Walking/Nordic-Walking



Weitere Schwerpunkte sind Beckenbodenkräftigung, Wirbelsäulen- und Venengymnastik, Sturzprophylaxe und Stretching. Ein bisschen „Gehirnjogging“ fließt auch immer wieder ein. Auch Elemente aus dem Pilates-Training und Yoga kommen bei den Übungsstunden zum Zuge. Im Laufe der Jahre habe ich immer wieder Fortbildungen besucht, um die Übungsstunden abwechslungsreich zu gestalten und neue Erkenntnisse und Methoden zu vermitteln.

Generell gestaltet sich eine Übungsstunde wie folgt:

Aufwärmphase: 15 Minuten (Einstimmung und Mobilisierung, Erhöhung der Herzfrequenz)

Hauptteil: 35 Minuten (Schwerpunktübungen wie Rückenschule, Pilates, Beckenbodenübungen)

Ausklang: 10 Minuten (Entspannungs-, Atem- und/oder Dehnübungen)

Wer nun Lust bekommen hat, mal bei uns vorbeizuschauen, ist herzlich willkommen. Da es sich um eine Breitensportgruppe handelt, bitte ich nur, vorher ein ärztliches „OK“ einzuholen.

Ellen Commer



Wie lange es die Gymnastikgruppe für Seniorinnen im Verein gibt, weiß ich nicht. Ich habe die Gruppe im Jahr 2000 übernommen, als die bisherige Übungsleiterin die Gruppe nicht weiter leiten konnte. Ich treibe selber gerne Sport und versuche so, mein Wissen und meine Sportbegeisterung an andere weiterzugeben.

Schnell habe ich gemerkt, dass ich eine gewachsene Gruppe mit überaus trainierten und motivierten „Seniorinnen“ übernommen habe. Viele der Teilnehmerinnen sind bereits seit vielen Jahren im Verein und kommen ganz regelmäßig zu den Übungsstunden. So macht es mir auch immer wieder Spaß, mich auf den Donnerstagnachmittag vorzubereiten.

Bei den Übungen lege ich Wert auf die Kräftigung der Muskulatur, insbesondere auch der Körpermitte. Dabei kommen auch häufig die vorhandenen Kleingeräte wie Hanteln, Gymnastikstäbe, Redondobälle usw. zum Einsatz. Dabei lassen wir uns von motivierender Musik begleiten.



Sommerfest 2010: Der TVB fährt ins Dschungelcamp!

Am Samstag, den 26. Juni veranstaltet der TVB zum zweiten Mal ein großes Spiel- und Sportfest für die ganze Familie auf dem Sportplatz Balkhausen. Von 14.00 bis 18.00 Uhr können dort Groß und Klein an vielen sportlichen Aktivitäten teilnehmen.

Im Mittelpunkt des Festes steht wieder eine große Familiade, bei der wir die Teilnehmer diesmal ins TVB-Dschungelcamp schicken. Frei nach dem Motto „Ich bin sportlich. – Holt mich hier raus!“ sollen dort gemeinsam allerlei sportliche Stationen bewältigt werden.

In einem bunten Begleitprogramm können Interessierte Stepp-Aerobic, Leichtathletik, Volleyball oder andere Sportarten aus unseren Übungsgruppen ausprobieren. Auch für die Kinder wird einiges geboten: Bälle und andere Utensilien stehen die ganze Zeit zum Spielen bereit und die Übungsleiter unserer Kindergruppen haben sich ein buntes Spielprogramm ausgedacht.

Angehts des Programms ist Sportkleidung zu empfehlen.



Bei soviel Bewegung an der frischen Luft darf natürlich auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen. Der Verein kümmert sich um Grillgut und Getränke, die zum Selbstkostenpreis verkauft werden. Für das Kuchenbuffet am Nachmittag bitten wir Sie um viele süße Spenden.

Bitte Geschirr und Besteck mitbringen!

Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit Ihnen!

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

✂

Abschnitt abtrennen und bis zum 18.6.2010 bei den Übungsleitern oder beim Vorstand abgeben. Bitte deutlich schreiben!



TV Alpenglühn
Balkhausen 1900 eV

ANMELDUNG ZUM SPORT- UND SPIELFEST 2010

Wir nehmen am diesjährigen Sport- und Spielfest des TVB am 26.6.2010 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>	<i>Tel. Übungsleiter</i>
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					
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>	
Montag	ab 5. Klasse	Basketball	16:30-18:00 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 56 19 57
Dienstag	ab 6 Jahre	Trampolin Springen	16:30-18:30 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 1 86 41
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					
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>	
Montag	ab 5. Klasse	Basketball	16:30-18:00 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 56 19 57
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					
<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	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					
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>	
Montag	Männer/Frauen	Walking	08:00-9:00 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

Rückengymnastik

Ab dem 14.4. bietet der TVB wieder einen Kurs für Rückengymnastik an, der an elf Abenden immer mittwochs von 20.30 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Türnich stattfindet. Helga Friedrichs vermittelt hier Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskulatur und rückengerechtes Verhalten im Alltag.

Yoga

Auch ein Yoga-Kurs findet ab dem 12.5. an zehn Abenden in der Türnicher Turnhalle statt. Immer mittwochs von 19.15 bis 20.30 Uhr werden unter der Leitung von Ulrike Heyna Übungen zur Körperbeherrschung und Atemtechniken gelernt. Die Kursgebühr beträgt €22,- für Vereinsmitglieder und €44,- für Nichtmitglieder. Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.tv-alpengluehn.de.

Inliner-Kurs

Zur Vorbereitung auf die Skater-Saison im Sommer bietet der TVB einen Inliner-Kurs für Kinder und Erwachsene an. Der Kurs unter der Leitung von Monika Gast findet am 17.4. von 9.30 bis 13.30 Uhr in der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule in Brügggen statt. Geübt werden verschiedene Fahrtechniken und das Bremsen und Fallen. Die Kursgebühr beträgt €10,- für Vereinsmitglieder und €20,- für Nichtmitglieder. Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.tv-alpengluehn.de.

Workshop für Nordic Walking

Am Samstag, den 24.4. findet ein Intensiv-Schnupperkurs für Nordic Walking auf dem Sportplatz Balkhausen statt. Die Walkingtechnik wird hierbei in Kleingruppen vermittelt. Nordic Walking-Stöcke können gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Die Kursgebühr beträgt €12,- für Vereinsmitglieder und €20,- für Nichtmitglieder. Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.tv-alpengluehn.de.

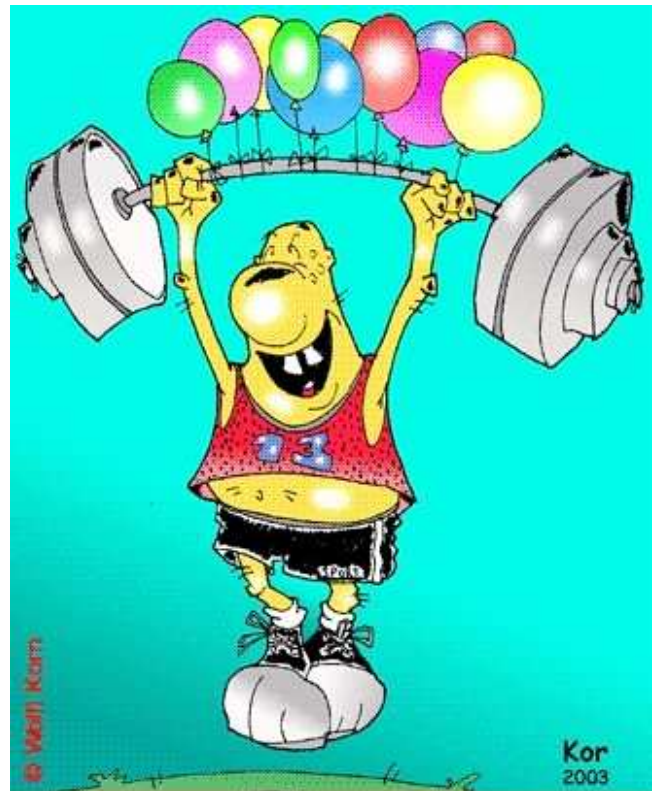
Spiel- und Sportfest 2010

Dieses Jahr ist es wieder so weit: Der TVB lädt ein zum großen Spiel- und Sportfest für die ganze Familie. Das Fest findet am Samstag, den 26.6. auf dem Sportplatz Balkhausen statt. Eine Einladung mit Anmeldeformular finden Sie auf Seite 9.

Laufschule

Schon öfter sind Anfragen für eine Laufschule bei uns eingegangen. Bei Interesse könnte eine solche Laufschule diesen Sommer als Kurs angeboten werden. Interessierte können sich unter www.tv-alpengluehn.de an den Vorstand wenden.

Auch eine Art, sich sportliche Bewegung leicht zu machen...



Lösung des Rätsels: Familiade

IMPRESSUM



Vereinszeitung des TVB Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Vorstand:

Vorsitzende: Manfred Zimmer, Anne Burfeid-Peters
Geschäftsführer: Helga Friedrichs, Michael Weyer
Schatzmeister: Jörg Hundertmark
Mitgliederverwaltung: Karin Jakobi
Jugendwart: Sven Görner
Gerätewart: Bernd Eßer
Pressewartin: Mara Jakobi ☎ 0221 / 168 77 030

Redaktion:

Ellen Commer, Mara Jakobi, Philipp Sparwasser

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