

# TVB Aktuell

Vereinsnachrichten des TV Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Liebe Mitglieder,  
liebe Leser,

wir hätten Ihnen in diesem Heft gerne von unserem Sommerfest berichtet, das aber leider ausfallen musste. Unsere Leichtathleten haben sich davon aber nicht abhalten lassen und waren wie jeden Sommer bei vielen Läufen und Wettkämpfen in der Region am Start. Berichte und Ergebnisse finden Sie ab Seite 4.

Auch die Volleyballer sind optimistisch und dank einer Spende der Kreissparkasse Köln mit neuen Trikots ausgestattet in die Saison gestartet, Berichte hierzu auf den nächsten Seiten.

Im Alltag kommt die Bewegung aus Zeitmangel oft zu kurz. In einer neuen Serie „Rundum gesund“ stellen wir Ihnen deshalb Übungen vor, die wenig Zeit beanspruchen und den Körper fitter und beweglicher machen.

Alle aktuellen Informationen rund um den Verein und nun auch einen Newsletter gibt es wie immer auf unserer Homepage [www.tv-alpengluehn.de](http://www.tv-alpengluehn.de).

Viel Spaß beim Lesen,  
Ihr TVB Aktuell Team

## INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Spende der Kreissparkasse Köln	2
Neues vom Volleyball	2
Hallennutzungsgebühren	3
Mitgliedsjubiläen 2010	3
Leichtathletik: Turniere und Läufe	4
Leichtathletik: Ergebnisse	5
Rundum gesund: Rücken	7
Rätsel	8
Programmübersicht	9
Kurz notiert, Impressum	10



## Die Kreissparkasse Köln unterstützt den TVB mit einer Spende

Auch in diesem Jahr nahm der TVB an der Ausschüttung der Zuwendung aus der PS-Ertragsausschüttung der Kreissparkasse Köln teil.

Im August letzten Jahres hatte der Vorstand einen Antrag an die Geschäftsstelle der Kreissparkasse in Brüggen auf eine Zuwendung aus ihrer PS-Ertragsausschüttung gestellt. Am 5. Mai 2010 war es dann soweit, im Rahmen eines Empfangs überreichten uns in der Geschäftsstelle Kerpen der Regionaldirektor Gerd Roß und Bezirksdirektor Harald Schmidt von der Kreissparkasse Köln eine Spende in Höhe von 1.000 Euro. Insgesamt 53 gemeinnützige Vereine und Einrichtungen aus Kerpen erhielten Spenden in Höhe von 71.000 Euro.

Von dieser Zuwendung hat der Verein einheitliche Spielertrikots mit Rückennummern für unsere Volleyballmannschaft und ein mobiles Headset mit Empfängerteil für die Übungsleiterinnen unserer Jazz- und Stepp-Aerobicgruppen angeschafft.

An dieser Stelle möchten wir uns nochmals recht herzlich für die großzügige Unterstützung der Kreissparkasse Köln zur Förderung gemeinnützig anerkannter Vereine bedanken. Nicht nur in diesem Jahr sondern in regelmäßigem Abstand von zwei bis drei Jahren leistet die KSK mit der Ausschüttung einen sehr großen Beitrag zum Erhalt des Breitensports für unseren Verein. Ohne solche Spenden könnte der TVB bei immer höheren Abgaben (s. hierzu auch S. 3) und immer geringeren Zuschüssen sein sportliches Angebot und die günstigen Beiträge nicht halten. Vielen Dank.

Manfred Zimmer

Die Volleyballmannschaft des TVB in ihren neuen Trikots.



## Auftaktspiel knapp verloren

Mit den neuen Trikots, die durch die Spende der KSK Köln angeschafft wurden, begann das erste Heimspiel unserer Volleyballer gegen die Volleyballmannschaft des SSK Kerpen.

Der erste Satz, der mit 25:13 endete, ließ uns auf einen schnellen Sieg hoffen. Unsere Mannschaft spielte sehr konzentriert auf und dem Gegner unterliefen viele Fehler. Nach einem bis zum Schluss stark umkämpften zweiten Satz, glich Kerpen mit 23:25 zum Unentschieden aus. Der dritte Satz zeigte einen Leistungseinbruch bei unserer Mannschaft, den die Gegner mit einem Sieg von 14:25 ausnutzten.

In der Spielpause zeigte Trainer Hermann-Josef Roider der Mannschaft ihre Schwächen auf und stellte die Aufstellung taktisch um. Ein konzentriert gespielter vierter Satz endete mit 25:14. Also musste der fünfte Satz die Entscheidung bringen. Nach einem Vorsprung von drei Punkten musste sich die Mannschaft des TVB mit 9:15 dem SSK geschlagen geben. Trotz der knappen Niederlage sieht unsere Mannschaft mit Zuversicht den kommenden Spielen entgegen.

Manfred Zimmer

Das nächste Heimspiel unserer Volleyballmannschaft findet am 11. November ab 20.00 Uhr in der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule in Brüggen statt. Zuschauer sind herzlich willkommen.

## Hallennutzungsgebühren

Wegen der angespannten Finanzlage hat die Stadt Kerpen beschlossen, in Zukunft eine Nutzungsgebühr für die Turnhallen der Stadt von den Turnvereinen zu verlangen. Für den TVB werden sich daraus Kosten von ca. 5.000 Euro pro Jahr ergeben, unsere Mitgliedsbeiträge werden aber nicht ansteigen.

Hierzu ein Artikel des Kölner Stadt-Anzeigers (Quelle: [www.ksta.de](http://www.ksta.de)):

### Stadt bittet Sportler zur Kasse

Von Ralph Jansen, 29.09.10, 17:39h

Kerpen - Auch in Kerpen werden ab dem kommenden Jahr Hallen- und Platznutzungsgebühren eingeführt. Dafür sprach sich der Ausschuss für Sport, Freizeit und Kultur einstimmig aus. Zwar muss diese Ausschussempfehlung noch Hauptausschuss und Rat passieren, bevor sie rechtsgültig werden kann, aber Politiker aller Seiten sprachen am Dienstagabend im Rathaus nur noch über Details und waren sich in fast allen Punkten einig. Ab Januar 2011 gilt dann für alle, die eine Kerpener Turnhalle, Mehrzweckhalle oder ein sonstiges städtisches Gebäude nutzen wollen, die Faustregel: „Eine Einfachturnhalle kostet pro Stunde fünf Euro.“ Wer zwei Hallenteile nutzt, zahlt zehn Euro, drei Hallenteile kosten 15 Euro, auch wenn nur eine Gruppe die drei Hallenteile nutzt - etwa für ein Hockeyspiel.

Eine wichtige Ausnahme gibt es: Falls mehr als 80 Prozent der Teilnehmer Jugendliche, Auszubildende oder Studenten sind, dann braucht der Verein für die Hallen- oder Sportplatznutzung keine Gebühr zu zahlen. Das Lehrschwimmbecken kostet Vereine zehn Euro pro Stunde, das Hallenbad 15 Euro.

Die Verwaltung hatte als Basispreis für einen Sportplatz oder eine Einfachturnhalle 7,15 Euro pro Stunde vorgeschlagen, die SPD wollte zunächst sechs Euro fordern. Doch die CDU beharrte auf fünf Euro. Im Ausschuss bewegten sich alle Seiten aufeinander zu. Ziel war es, einen von allen getragenen Kompromiss zu schließen, der im Rat einstimmig verabschiedet werden kann.

Auch kleinere Räume in öffentlichen Gebäuden kosten künftig Geld. So soll ein kleiner Versammlungsraum für zwei Euro und Stunde vergeben werden. Vereine, die bereits jetzt die Betriebskosten für ein städtisches Gebäude oder einen Platz übernommen haben, brauchen keine Nutzungsgebühr zu bezahlen.

### Jugendförderung bleibt

Auch die Politiker selbst verpflichten sich zu zahlen, falls sie im Rathaus oder anderswo Räume für Parteiveranstaltungen nutzen. Die Arbeit der Fraktionen in Rat und Ausschüssen ist davon ausgenommen. Bei Nutzungen mit einem hohen Energieverbrauch, wie etwa Töpferkursen, kann spitz abgerechnet werden oder es wird eine Energiekostenpauschale erhoben. Mittel- und langfristig sollen Gebäude komplett an die Vereine übertragen werden, damit die Stadt von den hohen Betriebskosten entlastet wird.

Wenn Vereine Arbeiten für die Verwaltung übernehmen, erhalten sie im Gegenzug Unterstützung. Allerdings soll eine Obergrenze dafür sorgen, dass unterm Strich für die Gemeinde etwas übrig bleibt. Die bisherige Kinder- und Jugendförderung von 7,50 Euro pro Person und Jahr bleibt bestehen.

Noch sind Politik und Verwaltung nicht sicher, ob die Einführung der Gebühren wirklich viel in die städtische Kasse spülen wird. Nach einem halben Jahr soll deshalb Mitte 2011 Zwischenbilanz gezogen werden. Die SPD ist bereits jetzt sicher: „Wir werden mit fünf Euro nicht auskommen, sondern über sechs Euro pro Stunde gehen müssen.“

## Mitgliedsjubiläen 2010

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

Rudi Fischer	25 Jahre
Anselm Gast	25 Jahre
Doris Klemp	25 Jahre
Kathrin Rath	25 Jahre
Elvira Haas	30 Jahre
Hermann-Josef Roider	45 Jahre

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

## Der TVB hat eine neue Kreismeisterin

Am 8. Mai 2010 nahmen die Leichtathletikgruppen des TVV mit großem Erfolg an den Kreiseinzelmeisterschaften der Schüler B und C in Wesseling teil. Hierbei erzielte Johannes Werner mit überragenden 4,37m im Weitsprung den zweiten Platz. Klara Heuser und Tobias Schilling setzten sich ebenfalls bei großer Teilnehmerzahl mit sehr guten Leistungen auf die vorderen Plätze.

Auch bei den Kreismehrkampfmeisterschaften am 25. September in Habelrath waren unsere Athleten am Start. Nina Dethloff räumte direkt bei ihrem ersten Turnier alles ab. Sie bestätigte ihre

Top-Form aus dem Training und kämpfte sich mit drei hervorragenden persönlichen Bestleistungen in einer 30 Teilnehmer starken Riege an die Spitze. Auch Tom Bauer und Lisa-Marie Wald erzielten bei diesen Meisterschaften mit neuen Bestleistungen Platzierungen im vorderen Teilnehmerfeld.

Leider blieb es in diesem Jahr aufgrund sehr weniger Anmeldungen nur bei diesen beiden Turnieren. Der Verein und auch ich persönlich würden sich sehr über mehr Engagement der Eltern im nächsten Jahr freuen, damit die kleinen Athleten ihr Können zum Besten geben können.

Sven Görner

## 2010 – Das Läuferjahr

In diesem Jahr nahm der TV-Alpenglühn zum ersten Mal an sechs Läufen in der Umgebung teil. Neu im Programm waren der Lauf „Rund um den Otto Maigler See“ und der Citylauf Erfstadt.

Erfreulicherweise hat viele Läufer der Ehrgeiz gepackt, was deutlich an den Teilnehmerzahlen zu erkennen ist. Allein am Otto Maigler See-Lauf nahmen zehn hoch motivierte Athleten des TVB mit Erfolg teil.

Wie jedes Jahr starteten wir beim Donatussee-Lauf in Liblar und konnten trotz starkem Gegenwind und eisiger Kälte mit guten Leistungen und Ergebnissen glänzen. Mit einer super Zeit konnten sich Sören Margane auf den ersten und Marc Peters auf den dritten Rang der Altersklassen durchsetzen.

Zwei Wochen später fand am Ostermontag bei wunderschönem Sonnenschein der Kerpener Stadtlauf statt, bei dem der TVB bisher immer vertreten war. Hierbei knüpften unsere Läufer an den Erfolg des letzten Laufs an. Marc Peters holte hierbei sogar den ersten Rang seiner Altersklasse. Tom Bauer, der dieses Jahr an den meisten Läufen teilgenommen hat, platzierte sich hier auf dem dritten Platz seiner Altersklasse.

Einige Wochen später nahmen trotz strömendem Regen einige Schüler an dem 1,8km-Lauf in Frechen teil. Auch hier war beim TVB wieder ein erster Platz in der Altersklasse durch die hervorragende Leistung von Dominik Fischer vertreten.

Wie bereits am Anfang erwähnt, nahmen wir eine Woche später zum ersten Mal am Lauf „Rund um den Otto Maigler See“ mit großem Erfolg teil. Hierbei erzielten alle Athleten persönliche Best-

leistungen über die Strecken von 0,8km und 5km. Besonders hervorzuheben sind hierbei Marc Peters, der wiederum Erster in seiner Altersklasse wurde, und Philipp Hundertmark, der als jüngster Teilnehmer ebenfalls einen hervorragenden ersten Platz seiner Altersklasse belegte. Auch meine Wenigkeit nahm an diesem Lauf über 5km teil und erkämpfte sich den vierten Gesamtplatz und ersten Platz der Altersklasse. Alles in Allem hat sich die erste Teilnahme des TVB an diesem Lauf zweifelsfrei gelohnt und einer Wiederholung im nächsten Jahr spricht somit nichts entgegen.

Der Abteillauf in Brauweiler war wie auch im letzten Jahr sehr schön. Allerdings war der TVB mit zwei Teilnehmern nur sehr rar vertreten. Steigerungsfähig?!

Zum krönenden Abschluss dieses Läuferjahres 2010 nahm der Verein am zweiten Citylauf in Erfstadt-Lechenich teil. Stefan Buch setzte sich im 5km-Lauf mit einem grandiosen sechsten Platz (bei ca. 350 Teilnehmern) und einem ersten Platz seiner Altersklasse auf den „Läuferthron“. Da konnte ich mit meinem fünften Platz in derselben Altersklasse nur bewundernd hinterherlaufen.

Insgesamt war das Jahr 2010 also ein überragendes Jahr, in dem sehr viele kleine Athleten mit persönlichen Bestleistungen an ihre läuferischen Grenzen gingen.

An dieser Stelle möchte ich mich auch in diesem Jahr herzlich bei den Eltern bedanken, durch deren tatkräftige Unterstützung in jeder Hinsicht die Teilnahme erst ermöglicht wurde.

...auf in das Läuferjahr 2011!

Sven Görner

**Ergebnisse:**

**9. Kerpener Stadtlauf am 31.03.2010**

Jugendlauf - 1,3 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
8	Marc Peters	1997	1	0:04:28
14	Tom Bauer	2001	3	0:04:46
36	Jonas Hammer	2000	12	0:06:56
44	Marit Peters	1999	14	---

5 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
20	Sven Görner	1984	3	0:21:48



**2. Citylauf-Erfstadt am 26.09.2010**

Schülerlauf - 1,5 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
20	Tom Bauer	2001	11	0:05:47
32	Merle Hövel	2001	15	0:06:41
31	Lisa-Marie Wald	2001	14	0:06:37
23	Tabea Gadzali	1998	6	0:06:22
110	Gian-Luca Wald	2003	12	0:06:51

5 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
6	Stefan Buch	1992	1	0:19:43
17	Sven Görner	1984	5	0:21:15



#### 4. Frechener Frühlingslauf am 02.05.2010

Schülerlauf - 1,8 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
11	Dominik Fischer	1996	1	0:07:48
5	Pascal Hecht	1999	3	0:07:28
17	Jonas Pape	1999	8	0:07:53
27	Sören Margane	2000	12	0:08:27
37	Sarah Hundertmark	1998	6	0:09:58
43	Solweigh Margane	2002	14	0:10:27



#### 6. Volks- und Straßenlauf „Rund um den Donatussee“ am 14.03.2010

Schüler-Lauf - 1,2 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
4	Sören Margane	2000	1	0:04:50
18	Jonas Pape	1999	10	0:05:10
34	Tabea Gadzali	1998	11	0:05:57
6	Marc Peters	1997	3	0:04:41
29	Moritz Pape	1997	8	0:06:43
11	Dominik Fischer	1996	3	0:05:36



#### 5. Voosen Abteilauflauf Brauweiler am 11.07.2010

Schülerlauf - 1,5 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
14	Tabea Gadzali	1998	3	0:07:17
23	Tom Bauer	2001	6	0:06:32

#### Lauf „Rund um den Otto Maigler See“ am 09.05.2010

Schülerlauf - 0,8 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
5	Marc Peters	1997	1	0:02:48
15	Tom Bauer	2001	3	0:02:58
17	Sören Margane	2000	2	0:03:03
30	Merle Hövel	2001	6	0:03:30
39	Lea Fitzen	2001	8	0:03:41
43	Sarah Hundertmark	1998	9	0:03:52
49	Philipp Hundertmark	2003	1	0:03:52
45	Solweigh Margane	2002	3	0:03:55
48	Marit Peters	1999	6	0:04:13



5 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
4	Sven Görner	1984	1	0:22:14
8	Jörg Hundertmark	1973	2	0:25:06



## Rundum gesund: Rücken

Rückenbeschwerden gelten heutzutage als Zivilisationskrankheit, ca. 70% der deutschen Bevölkerung klagen über gelegentliche Rückenschmerzen. Eine Hauptursache für diese Probleme ist Bewegungsmangel, der immer öfter schon bei Kindern zu Schmerzen führt.

Die folgenden Übungen mobilisieren den Rücken und stärken die Muskulatur. Regelmäßig ausgeführt können sie helfen Rückenbeschwerden vorzubeugen. Als Unterlage eignet sich eine Yogamatte, eine dünne Decke oder auch ein Teppich.

### 1. Halteübung für den unteren Rücken

#### Ausgangsposition:

Bauchlage, die Beine sind entspannt. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, die Handflächen zeigen zum Boden. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne gestreckt, d.h. der Blick auf den Boden gerichtet.

#### Übung:

Die Muskulatur in Bauch, Po und Rücken feste anspannen, den Oberkörper mit den Armen vom Boden abheben und halten. Dabei ruhig weiteratmen. Nach 10 bis 20 Sekunden den Oberkörper langsam wieder ablegen. Übung 3- bis 5-mal wiederholen.

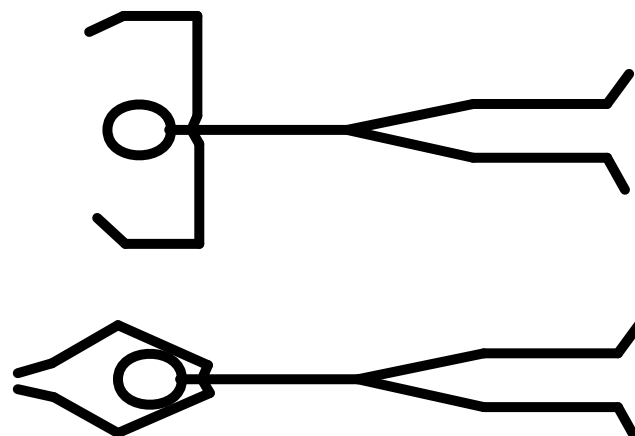
### 2. „Schwimmen“ für den oberen Rücken und den Rückenstrecker

#### Ausgangsposition:

Wie oben, die Arme bilden aber ein „U“. Das heißt, die Oberarme bilden einen rechten Winkel zum Oberkörper und die Unterarme sind ebenfalls im rechten Winkel nach vorne gestreckt.

#### Übung:

Die Muskulatur in Bauch, Po und Rücken feste anspannen, den Oberkörper mit Armen vom Boden abheben. Die Arme jetzt langsam nach vorne strecken, bis sich die Handflächen vor dem Kopf berühren, und wieder zurück in die „U“-Haltung führen. Bewegung 20- bis 30-mal wiederholen, gerne auch mit Pausen.



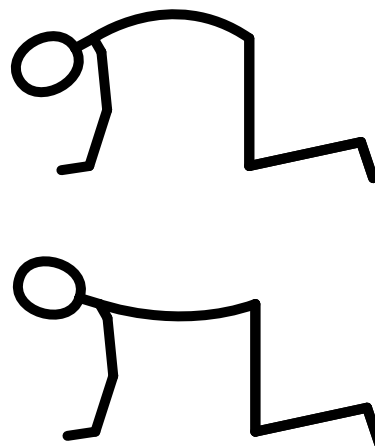
### 3. „Die Katze“ zur Rückenmobilisation

#### Ausgangsposition:

Kniestand. Die Hände stehen schulterbreit, die Knie hüftbreit, die Fußspitzen sind aufgestellt. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne gestreckt, d.h. der Blick auf den Boden gerichtet.

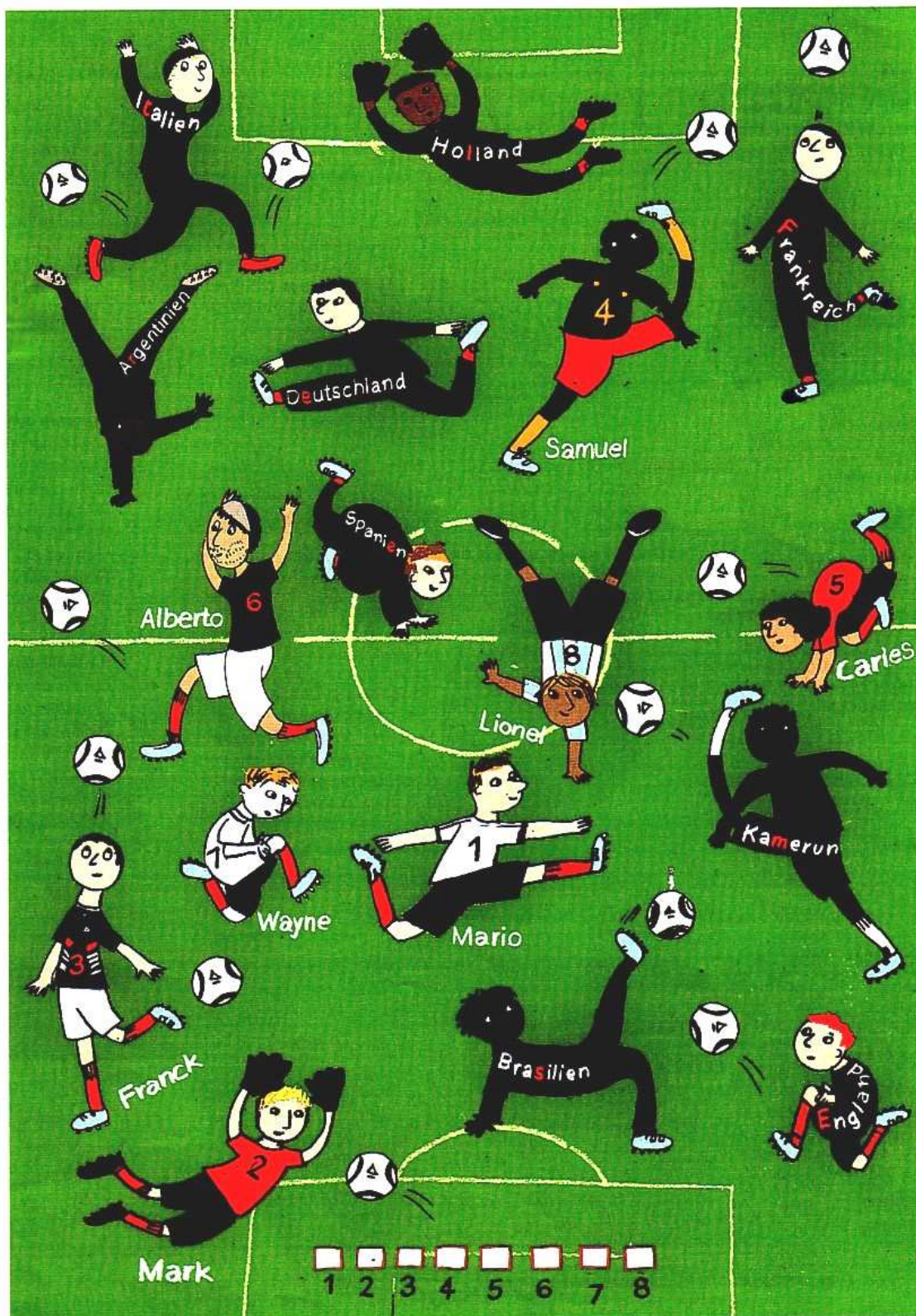
#### Übung:

Die Bauchmuskulatur feste anspannen und den Rücken wie einen Katzenbuckel rund nach oben schieben. Kurz halten. Anschließend als Gegenbewegung den Rücken nach unten ins Hohlkreuz durchhängen lassen – aber nur so weit, wie es angenehm ist! Bewegungen 3- bis 5-mal im Wechsel durchführen.



## Rätsel

Jetzt könnt ihr zeigen, wie gut ihr bei der Fußball-WM diesen Sommer aufgepasst habt. Jeder der Fußballstars auf unserem Feld hat einen Ersatzspieler aus seinem Land, der die gleiche Übung macht. Tragt die dunkleren Buchstaben der Ländernamen in das Feld mit der Rückennummer des berühmten Spielers ein, dann wisst ihr, wovor jeder Torwart zittert. Nur ein Reservespieler steht alleine auf dem Platz. Woher kommt er? Und wie heißen die Fußballstars mit Nachnamen?



## Programmübersicht des TV Alpenglühn

<b>Eltern und Kind</b>					
<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	
<b>Mädchen und Jungen</b>					
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>	<i>Tel. Übungsleiter</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 / 59 29 710
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 / 1 82 88
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	
<b>Jugendliche</b>					
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>	<i>Tel. Übungsleiter</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
<b>Frauen und Senioren</b>					
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>	<i>Tel. Übungsleiter</i>
Montag	Frauen	Gymnastik, Aerobic	20:00-21:00 Uhr	Halle Türnich	0221 / 168 77 030
Dienstag	Frauen	Gymnastik, Konditionstr.	20:00-21:30 Uhr	Halle Türnich	
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
<b>Männer/Frauen/Familie</b>					
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>	<i>Tel. Übungsleiter</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

### Sommerfest 2010

Unser für den 26. Juni diesen Jahres geplantes Sommerfest musste wegen einer zu geringen Zahl an Anmeldungen und Helfern leider ausfallen. Eine Veranstaltung in so großem Rahmen bedarf langfristiger Planung und eines gewaltigen Organisationsaufwands. Deshalb hoffen wir, dass das Interesse und Engagement für zukünftige Feste und Feiern wieder größer ist, damit diese wie gewohnt stattfinden können.

### Dienstagsgruppe

Nachdem der Vorstand monatelang vergeblich nach einem Übungsleiter oder einer Übungsleiterin für die Frauengruppe dienstags abends in Türnich gesucht hat, musste die Gruppe nach den Sommerferien fürs Erste eingestellt werden. Wie bemühen uns weiter, jemanden für die Leitung der Gruppe zu finden, und werden Neuigkeiten dazu in den Schaukästen und auf unserer Homepage [www.tv-alpengluehn.de](http://www.tv-alpengluehn.de) bekannt geben.

### Übungsleiterwechsel

Folgende Gruppen des TVB haben neue Übungsleiter bekommen:

Basketball	Jannik Sparwasser
(Hier wird es wahrscheinlich nochmals einen Wechsel geben.)	
Kinderturnen mittwochs	Dagmar Ehrenberg
Kinderturnen donnerstags	Steffi Beck

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

### Newsletter im Internet

Ab sofort können Sie sich auf unserer Homepage unter [www.tv-alpengluehn.de/newsletter](http://www.tv-alpengluehn.de/newsletter) für unseren Newsletter anmelden. Darin werden wir in regelmäßigen Abständen über Neuigkeiten rund um den Verein, z.B. neue Kurse oder sonstige Termine, informieren.

### Neue Kurse für 2011

Ab dem 12. Januar 2011 gibt es wieder zwei neue Kurse, die immer mittwochs in der Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Türnich stattfinden werden. Welche Sportarten dieses Mal angeboten werden, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Alle weiteren Informationen und Anmeldungen finden Sie bald auf unserer Homepage [www.tv-alpengluehn.de](http://www.tv-alpengluehn.de).

### Und hier noch ein letzter Tipp für alle Wintersportler: So nicht!



Lösung des Rätsels: Elfmeter. Der einzelne Spieler ist aus Brasilien. Die Spieler heißen: 1 Mario Gomez, 2 Mark van Bommel, 3 Franck Ribéry, 4 Samuel Eto'o, 5 Carles Puyol, 6 Alberto Gilardino, 7 Wayne Rooney, 8 Lionel Messi.

## IMPRESSUM

Vereinszeitung des TVB Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Vorstand:

Vorsitzende: Manfred Zimmer, Anne Burfeid-Peters  
Geschäftsführer: Helga Friedrichs, Michael Weyer  
Schatzmeister: Jörg Hundertmark, Karin Jakobi  
Jugendwart: Sven Görner  
Gerätewart: Bernd Eßer  
Pressewartin: Mara Jakobi ☎ 02 21 / 168 77 030

Redaktion:

Sven Görner, Manfred Zimmer, Mara Jakobi

Geschäftsstelle:

50156 Kerpen, Postfach 4246

Internet:

[www.TV-Alpengluehn.de](http://www.TV-Alpengluehn.de)

Bankverbindung:

Kreissparkasse Köln (BLZ 370 502 99) 134 002 440

Druck:

Peter Rey Copia GmbH, 50169 Kerpen