

TVB

Aktuell

Vereinsnachrichten des TV Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Liebe Mitglieder,
liebe Leser,

in diesem Jahr war es wieder einmal soweit: Der TVB hat einen neuen Vorstand bekommen. Wer nun die Vereinsangelegenheiten für Sie leitet und alle weiteren Informationen über die diesjährige Mitgliederversammlung finden Sie auf Seite 2.

Der Fleiß der Leichtathleten im vergangenen Jahr wurde wieder mit zahlreichen Sportabzeichen belohnt. Ab Seite 3 gibt es eine Übersicht und Bilder hierzu. Sportliche Bewegung auf eine ganz andere Art gibt es ab sofort in unserer neuen Mädchen-Tanzgruppe, deren Übungsleiterin wir Ihnen auf Seite 6 vorstellen.

Für den 28. Mai sollten Sie sich unsere Fahrradtour im Kalender eintragen, wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen.

Alle aktuellen Informationen rund um den Verein gibt es wie immer auf unserer Homepage www.tv-alpengluehn.de. Hier können Sie sich auch für unseren Newsletter anmelden.

Viel Spaß beim Lesen,
Ihr TVB Aktuell Team

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Mitgliederversammlung 2011	2
Sportabzeichen 2010	3
Neue Tanzgruppe für Mädchen	6
Informationen zur Mitgliedschaft, Mitgliedsjubiläen, Tipps gegen Muskelkater	7
Rundum gesund: Arme und Schultern	8
Einladung zur Fahrradtour 2011	9
Rätsel	10
Programmübersicht	11
Kurz notiert, Impressum	12



Mitgliederversammlung 2011

Wie alle zwei Jahre, so fanden auch auf der diesjährigen Mitgliederversammlung des TVB am 31. Januar Vorstandswahlen statt. Von den rund neunhundert Vereinsmitgliedern hatten sich vierzig (einschließlich des gesamten Vorstands) in der Seniorentagesstätte der AWO Brüggen eingefunden, um sich über das Vereinsgeschehen des vergangenen Jahres zu informieren und sich an der Wahl zu beteiligen.

Der Vorsitzende Manfred Zimmer eröffnete die Versammlung mit dem Jahresbericht des Vorstands. Neben den regulären Übungsstunden hatten 2010 Kurse für Pilates, Rückengymnastik und Yoga sowie zwei Intensivkurse für Inlineskating und Nordic Walking stattgefunden. Das für Juni geplante Sommerfest auf dem Sportplatz Balkhausen war aufgrund des geringen Interesses abgesagt worden.

Der Rechnungsabschluss für 2010 ergab einen Gewinn von 1.275 Euro, obwohl zahlreiche Materialien und Geräte für die Turnhallen in Brüggen und Türnich angeschafft worden waren. Aufgrund der ab diesem Jahr fälligen Hallennutzungsgebühren von rund 4.000 Euro jährlich kann jedoch eine Erhöhung der Mitgliedsbeiträge ab 2012 nicht ausgeschlossen werden. Die Kassenprüfer hatten an der Buchführung unseres Schatzmeisters Jörg Hundertmark nichts auszusetzen, so dass der Vorstand anschließend einstimmig entlastet wurde.

Es folgten die Neuwahlen des Vorstands der Jahre 2011 und 2012. Da sich sowohl der Vorsitzende Manfred Zimmer als auch die zweite Vorsitzende Anne Burfeid-Peters nicht mehr zur Wahl stellten, gab es dabei einige Veränderungen. Der neue Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

1. Vorsitzender	Michael Weyer
2. Vorsitzender	Klaus Peters
1. Geschäftsführerin	Helga Friedrichs
2. Geschäftsführerin	Dagmar Ehrenberg
1. Schatzmeister	Jörg Hundertmark
2. Schatzmeisterin:	Karin Jakobi
Pressewartin	Mara Jakobi
Jugendwart	Sven Görner
Gerätewart	Bernd Eßer

Stellvertretend für den Vorstand und alle Vereinsmitglieder dankte Michael Weyer Manfred Zimmer und Anne Burfeid-Peters für ihr langjähriges Engagement für den Verein.

Anschließend fand die Verleihung der Sportabzeichen aus dem Jahr 2010 an die anwesenden Mitglieder durch Jugendwart Sven Görner statt (siehe auch S. 3-5). Letzter Punkt auf der Tagesordnung war eine Information über die neue Homepage des TVB, bevor der neue Vorsitzende Michael Weyer die Sitzung schloss und den gemütlichen Teil des Abends einläutete.

Für das Jahr 2011 hat der Vorstand weitere Kurse für Yoga, Rückengymnastik, Inlineskating und Nordic-Walking sowie einige Änderungen im Vereinsprogramm geplant (siehe auch S. 11). Außerdem wird es für unsere Mitglieder eine Fahrradtour im Sommer und eine Weihnachtsfeier geben. Die Kosten für Übungsleiterfortbildungen sollen zukünftig vom Verein übernommen werden, um die Übungsleiter an den TVB zu binden und ihre Qualifikation sicherzustellen.



Der neue Vorstand (v.l.n.r.): Klaus Peters, Bernd Eßer, Dagmar Ehrenberg, Sven Görner, Helga Friedrichs, Michael Weyer, Mara Jakobi, Jörg Hundertmark

Sportabzeichen 2010

Die Leichtathleten des TVB waren im vergangenen Jahr wieder fleißig, so dass insgesamt 59 Sportabzeichen vergeben werden konnten. Das ist bestimmt noch steigerungsfähig, wer sich also auch einmal am Sportabzeichen versuchen möchte, ist herzlich dazu eingeladen.

Herzlichen Glückwunsch an die Athleten!

Training und Abnahme 2011

Vom 29. März bis zum 21. Oktober (außer in den Sommerferien) auf dem Sportplatz Balkhausen. Training und Abnahme für Kinder und Jugendliche finden während der Leichtathletikstunden statt (siehe Programmübersicht), die Abnahme für Erwachsene freitags ab 19.00 Uhr.

Männer

Name	Vorname	Abzeichenart	Anzahl
Breuer	Christoph	Sportabzeichen Bronze	1
Thelen	Friedhelm	Sportabzeichen Bronze	1
Fitzen	Uwe	Sportabzeichen Bronze	2
Pütz	Reiner	Sportabzeichen Bronze	2
Hecht	Rüdiger	Sportabzeichen Silber	1
Axer	Theo	Sportabzeichen Silber	2
Betzing	Peter	Sportabzeichen Silber	2
Breidbach	Michael	Sportabzeichen Silber	2
Eßer	Bernd	Sportabzeichen Silber	2
Hundertmark	Jörg	Sportabzeichen Silber	2
Peters	Harald	Sportabzeichen Silber	2
Volk	Dirk	Sportabzeichen Silber	2
Wenz	Ralf	Sportabzeichen Silber	2
Görner	Sven	Sportabzeichen Gold	6
Zimmer	Manfred	Sportabzeichen Gold	9
Beck	Werner	Sportabzeichen Gold	15
Kulartz	Peter	Sportabzeichen Gold	36



Verleihung der Sportabzeichen an die Männergruppe im Rahmen der Mitgliederversammlung

Kinder und Jugendliche

Name	Vorname	Abzeichenart	Anzahl
Dethloff	Nina	Sportabzeichen Bronze	1
Fuhs	Leonard	Sportabzeichen Bronze	1
Hundertmark	Philipp	Sportabzeichen Bronze	1
Wald	Gian-Luca	Sportabzeichen Bronze	1
Fitzen	Lea	Sportabzeichen Silber	1
Gadzali	Tabea	Sportabzeichen Silber	1
Güttner-Höfel	Merle	Sportabzeichen Silber	1
Lummerich	Tim	Sportabzeichen Silber	1
Margane	Solveigh	Sportabzeichen Silber	1
Margane	Sören	Sportabzeichen Silber	1
Rostek	Cynthia	Sportabzeichen Silber	1
Schütz	Antonia	Sportabzeichen Silber	1
Schütz	Katharina	Sportabzeichen Silber	1
Wald	Lisa-Marie	Sportabzeichen Silber	1
Bauer	Tom	Sportabzeichen Gold	1
Kruse	Kai	Sportabzeichen Gold	1
Pape	Jonas	Sportabzeichen Gold	1
Röllgen	Justus	Sportabzeichen Gold	1
Werner	Johannes	Sportabzeichen Gold	1
Röllgen	Clemens	Sportabzeichen Gold	4
Schilling	Tobias	Sportabzeichen Gold	4
Fischer	Dominik	Sportabzeichen Gold	5
Peters	Lars	Sportabzeichen Gold	5
Sprokamp	Christoph	Sportabzeichen Gold	5
Heuser	Klara	Sportabzeichen Gold	6
Peters	Marc	Sportabzeichen Gold	6
Sprokamp	Markus	Sportabzeichen Gold	6
Lieschied	Markus	Sportabzeichen Gold	8



Verleihung der Sportabzeichen an die Leichtathletikgruppen



Frauen

Name	Vorname	Abzeichenart	Anzahl
Bauermann	Melanie	Sportabzeichen Bronze	1
Pesch	Stefanie	Sportabzeichen Bronze	1
Räke	Kati	Sportabzeichen Bronze	1
Artmann	Magrid	Sportabzeichen Bronze	2
Fuchs	Claudia	Sportabzeichen Bronze	2
Hecht	Franziska	Sportabzeichen Bronze	2
Kruse	Stephanie	Sportabzeichen Bronze	2
Simons	Martina	Sportabzeichen Bronze	2
Bauer	Elke	Sportabzeichen Silber	1
Dilla-Schneider	Ursula	Sportabzeichen Silber	1
Hundertmark	Christina	Sportabzeichen Silber	1
Pöysti-Limp	Marjatta	Sportabzeichen Silber	1
Sprokamp	Sibylle	Sportabzeichen Silber	1
Thelen	Erika	Sportabzeichen Silber	1



Heiße Rhythmen, coole Moves – unsere neue Tanzgruppe

Seit April bietet der TVB eine neue Tanzgruppe für Mädchen ab acht Jahren an, deren Übungsleiterin wir Ihnen hier vorstellen.

Name: Lisa Hilgers

Alter: 19

Wohnort: Kerpen-Brüggen

Familienstand: ledig

Beruf: Abiturientin



Du leitest ab April 2011 eine neue Tanzgruppe für Mädchen im TVB. Was hast du mit der Gruppe vor?

Richtig, die erste Stunde hat ja bereits stattgefunden und es sind wirklich viele Mädchen gekommen. Wir werden die Gruppe aber auf jeden Fall teilen müssen, weil man 8- und 13-jährige nicht zusammen trainieren kann.

Ich habe vor, den Mädchen die Vielseitigkeit von Tanz näher zu bringen. D.h. ich habe den Mädchen von Anfang an gesagt, dass ich jetzt nicht nur speziell Hip Hop machen werde, sondern auch Showtanz und Videoclipdance aber auch Beinarbeit und Körperspannung.

Gibt es beim Tanzen Grundübungen oder legt man in den Übungsstunden direkt richtig los?

Spezielle Übungen gibt es nicht wirklich, außer wenn sie in einem Tanz notwendig sind, dann werde ich sie natürlich mit den Mädchen üben. Aber das binde ich dann in die Choreografien

ein und werde dann bei dem Üben spezieller darauf eingehen, weil ich es aus eigener Erfahrung weiß, dass trockene Übungen einem nach zehn Minuten zum Hals raushängen.

Worauf legst du besonderen Wert beim Training, auch in Hinblick auf das Alter der Teilnehmer?

Ich erwarte von den Mädchen, dass sie Spaß mitbringen und konzentriert an die Sache rangehen. Das gelingt den Großen mehr als den Kleinen, deshalb ist es notwendig, dass die Mädchen getrennt werden, weil die Großen einfach zu kurz kommen würden, da die Kleinen natürlich etwas länger brauchen. Außerdem muss ich mit den Großen ganz andere Choreografien einüben, die auch etwas anspruchsvoller sind und bei den Kleinen altersgerechte Choreografien machen.

Wo hast du selbst deine Erfahrungen mit dem Tanzen gesammelt?

Ich selbst tanze seit ich 6 Jahre alt bin. Früher in der Tanzgruppe meiner Mutter und dann haben wir uns selber trainiert. Das ging alles in die Kategorie Showtanz. Wir sind auf Karnevalssitzungen aufgetreten und auf Geburtstagen. Leider ist dann ein Mitglied unserer Gruppe gestorben und wir haben ab da beschlossen, dass wir es ohne sie nicht weiter machen wollten.

Ab dem Zeitpunkt habe ich gelegentlich in der KFD (katholische Frauen Deutschland) getanzt und dort einige Choreos gemacht. Altersgerecht versteht sich.

Wer kann in deiner Gruppe mitmachen? Was sollte man auf jeden Fall dazu mitbringen?

Ich hoffe natürlich, dass die Mädchen Spaß an der Sache haben. Spezielle Kleidung müssen sie nicht anziehen, das ist themenabhängig. Wenn wir Hip Hop tanzen, wäre es natürlich schön die Mädchen in langen weiten Jogginghosen zu sehen. Aber wenn wir Showtanz machen oder etwas völlig anderes, das ich mir noch als Überraschung erhalten werde, werden Jogginghosen nicht passen, aber das werde ich den Mädels mitteilen.

Erstmal bin ich froh, dass sich keiner beschwert hat. Ich hoffe, dass die Mädchen weiter Spaß daran haben werden und, wenn die Gruppe getrennt wird, noch gezielter auf die Mädels eingegangen werden kann.

Anmerkung zu den Übungszeiten:

Wir bemühen uns momentan um Hallenkapazitäten, um die Gruppen nach Alter trennen zu können. Den aktuellen Stand erfahren Sie auf www.tv-alpengluehn.de.

Mitgliedschaft im TVB

Über zwei Themen, die die Mitgliedschaft im TVB betreffen, wollen wir alle unsere Mitglieder informieren.

Bonushefte der Krankenkassen

Viele Krankenkassen belohnen die regelmäßige sportliche Aktivität ihrer Mitglieder mit Bonuszahlungen. Auch die aktive Mitgliedschaft im TVB fällt unter dieses Kriterium.

Wir bescheinigen Ihnen Ihre Vereinsmitgliedschaft zu diesem Zweck gerne auf unserer jährlichen Mitgliederversammlung. Nur in Ausnahmefällen, d.h. falls Sie an diesem Termin verhindert sind, können sie dazu auch mit unserer Schatzmeisterin Karin Jakobi einen Termin vereinbaren.

Telefon: 0 22 37 / 56 19 71
E-Mail: karin.jakobi@tv-alpengluehn.de

Kündigungen

In den letzten Jahren haben wir unser Online-Angebot an Informationen und Formularen stetig für Sie ausgebaut. Im Zuge dessen gingen auch immer mehr Kündigungen per E-Mail bei uns ein.

In der Vergangenheit ist es jedoch vorgekommen, dass Kündigungen per E-Mail nicht an der richtigen Stelle angekommen sind und daher nicht bearbeitet werden konnten. Aufgrund der Kurzlebigkeit des Mediums konnte zudem bei Nachfrage die Kündigung meist nicht durch eine Kopie belegt werden. Situationen dieser Art verursachen allen Beteiligten Ärger und Arbeit.

Deshalb möchten wir ausdrücklich darauf hinweisen, dass Kündigungen der Vereinsmitgliedschaft ausschließlich in schriftlicher, durch die persönliche Unterschrift bestätigter Form zulässig sind. Dies sieht auch die Satzung des TVB vor:

„Die Mitgliedschaft erlischt durch Tod, Austritt oder Ausschluss. Der Austritt kann nur durch schriftliche Erklärung zum Halbjahres- bzw. Jahresende unter Einhaltung einer Frist von zwei Monaten erfolgen.“

(§ 6 Beendigung der Mitgliedschaft)

Bitte beachten Sie auch die Kündigungsfrist von zwei Monaten.

Mitgliedsjubiläen 2011

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

Wilma Amrein	25 Jahre
Christine Filz	25 Jahre
Arno Roider	25 Jahre
Ewald Schuba	25 Jahre
Heidrun Weindel	25 Jahre
Roswita Weßler	25 Jahre
Heidi Fischer	30 Jahre
Peter Rey	35 Jahre
Georg Weßler	35 Jahre
Heinz Schneider	65 Jahre

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

Muskelkater – was hilft?

Die über 400 Muskeln unseres Körpers halten Einiges aus – allerdings nur, wenn sie trainiert sind. Die häufigste Ursache für Muskelkater sind daher meist ungewohnt lange oder starke körperliche Belastungen wie beispielsweise das Stoppen und Anlaufen bei Ballspielen.

Dabei können feine Risse in den Muskelfasern entstehen, durch die Wasser in den Muskel eindringt. Dieser Vorgang bewirkt eine Ausdehnung der Muskelfasern ca. 24 Stunden nach der sportlichen Betätigung, was den bekannten Schmerz verursacht.

Entgegenwirken kann man dem Muskelkater mit folgenden Maßnahmen:

- Regelmäßiges Ausdauertraining mehrmals in der Woche
- Langsame Steigerung der sportlichen Leistung
- Intensives Aufwärmen vor dem Sport
- Keine übermäßige Beanspruchung untrainierter Muskulatur

Und falls es Sie doch einmal erwischt hat, hilft Folgendes:

- Leichte Gymnastik oder lockeres Laufen
- Entspannungsbäder
- Leichte Massagen
- Saunagänge

Rundum gesund: Arme und Schultern

Unsere Arm- und Schultermuskulatur benutzen wir täglich, um Dinge zu tragen, zu ziehen, zu drücken oder sonstige Handgriffe des Alltags auszuführen. Diese Belastung ist jedoch häufig einseitig, so dass immer dieselben Muskelgruppen beansprucht werden. Dabei können unangenehme Verspannungen auftreten.

Die folgenden Übungen sorgen für eine ausgeglichene Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur. Die Kräftigungsübungen können je nach körperlichem Wohlbefinden entweder ohne zusätzliche Gewichte oder aber mit Hanteln, Wasserflaschen o.ä. durchgeführt werden. Wichtig sind gleichmäßige Bewegungen ohne Schwung.

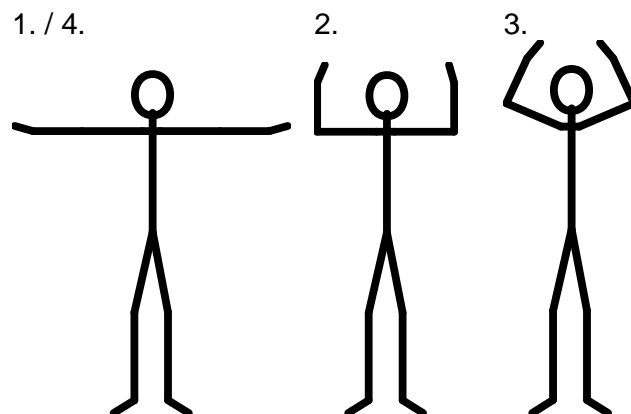
1. Vierschrittübung für Bizeps, Schulter- und Brustmuskulatur

Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt, Bauch und Rücken angespannt. Die Arme sind auf Schulterhöhe zur Seite gestreckt, die Daumen zeigen nach oben.

Übung:

1. Ellbogen beugen, so dass Ober- und Unterarme einen 90°-Winkel bilden (U-Haltung).
2. Arme aus der Schulter heraus bewegen, so dass sich die Hände dem Kopf nähern.
3. Wieder zurück in die U-Haltung.
4. Ausgangsposition mit gestreckten Armen.



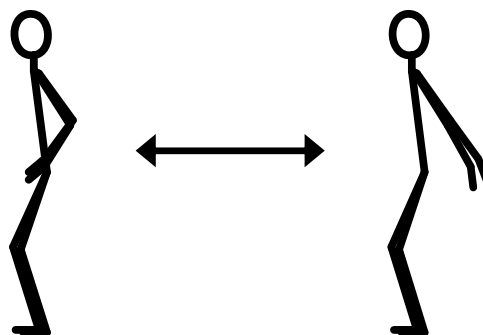
2. Backcurls für Schulter und Trizeps

Ausgangsposition:

Wie oben, die Arme sind aber seitlich neben dem Körper, die Ellbogen nach hinten gestreckt.

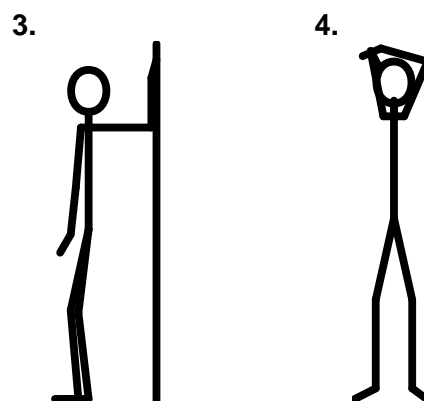
Übung:

Die Oberarme bleiben bei dieser Übung fixiert und bewegen sich nicht. Nur die Unterarme im Wechsel nach vorne anwinkeln und wieder nach hinten strecken. Dabei die Bewegung nur so weit nach vorne durchführen, dass der Trizeps immer leicht angespannt bleibt.



3. Dehnübung für Bizeps und Brustmuskulatur

Einen Unterarm senkrecht an eine Wand legen, der Ellbogen ist auf Schulterhöhe, die Handfläche liegt an der Wand auf. Den ganzen Körper mit ein paar kleinen Schritten von der Wand weg drehen und halten. Seite wechseln.



4. Dehnübung für den Trizeps

Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt, Bauch und Rücken angespannt. Eine Hand in den Nacken zwischen die Schulterblätter legen, den Ellbogen mit der anderen Hand leicht nach unten drücken und halten. Seite wechseln.

TVB-Fahrradtour 2011

Sicherheitshalber sollten Sie jetzt schon beginnen, ihren Teller immer leer zu essen, um das Wetter für unsere diesjährige Fahrradtour zu sichern. Sie findet am Samstag, den 28. Mai statt, Treffpunkt ist wie immer der Sportplatz Gymnicher Straße. Dort treffen wir uns um 13.00 Uhr.

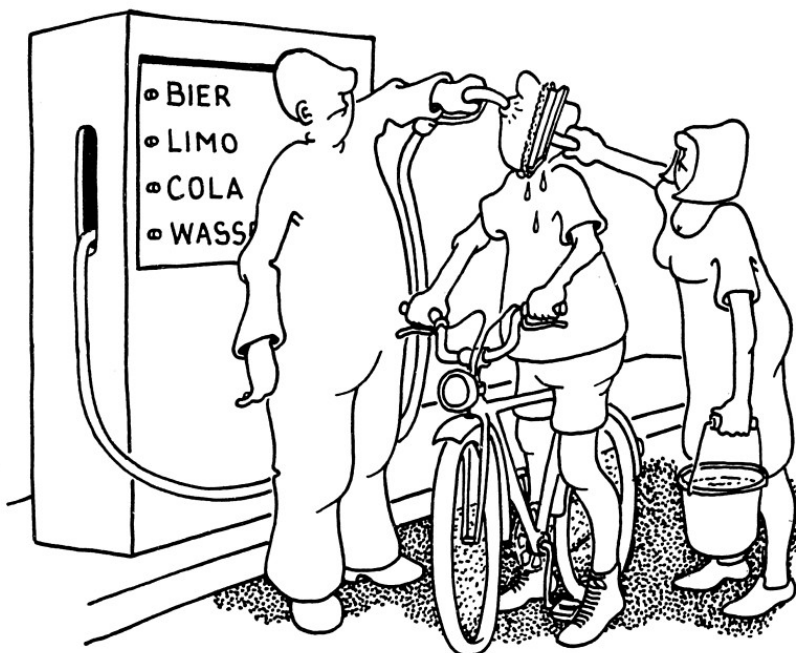
Wir fahren gemeinsam zur Trafostation 61 im ehemaligen Tagebaugelände und halten auf dem Weg an einigen Stationen. Dort gibt es kleine Aufgaben oder Fragen für alle Teilnehmer, um nicht nur die Beine, sondern auch den Kopf zu fordern. Die Gesamtstrecke ist auch für Kinder gut zu bewältigen.

An der Trafostation warten anschließend gekühlte Getränke und ein angeheizter Grill für den gemütlichen Teil der Fahrradtour. Bringen Sie dazu bitte Geschirr, Gläser, Besteck, Grillgut, Salate etc. mit. Für Getränke sorgt der Verein.

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

✂

Abschnitt abtrennen und bis zum 13.5.2011 bei den Übungsleitern oder beim Vorstand abgeben. Bitte deutlich schreiben!



Für einen guten Service beim abschließenden Boxenstopp sorgen wir.

Anmeldungen bitte bis zum 13. Mai bei den Übungsleitern oder beim Vorstand abgeben.

Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit Ihnen!



TV Alpenglühn
Balkhausen 1900 eV

ANMELDUNG ZUR FAHRRADTOUR 2011

Wir nehmen an der diesjährigen TVB-Fahrradtour am 28.5.2011 teil.

NAME: _____

TEL. NR.: _____

Es nehmen teil _____ Erwachsene, _____ Kinder.

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 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	Sport und Spiele	16:00-17:00 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 72 41
Dienstag	ab 8 Jahre	Tanzen	17:00-18:00 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 6 17 30
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	
Jugendliche					
Tag	Alter	Art	Uhrzeit	Ort	
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					
Tag	Alter	Art	Uhrzeit	Ort	
Montag	Frauen	Gymnastik, Aerobic	20:00-21:00 Uhr	Halle Türnich	0 22 37 / 6 34 00
Dienstag	Frauen	Gymnastik, Konditionstr.	20:00-21:30 Uhr	Halle Türnich	0 22 1 / 168 77 030
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	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

Frauensport dienstags

Nachdem wir lange eine Übungsleiterin für unsere Frauengruppe dienstags abends in Türnich gesucht haben, kann die Gruppe nun wieder stattfinden. Die Leitung wurde von Mara Jakobi übernommen.

Neue Tanzgruppe für Mädchen

Seit April gibt es im TVB eine neue Tanzgruppe für Mädchen ab acht Jahren. Lisa Hilgers trainiert dort Grundübungen und Choreographien aus dem Bereich Videoclipdance, Showtanz und Hip Hop. Die Übungszeiten der Gruppe sind immer dienstags von 17.00 bis 18.00 Uhr in der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule Brüggen. (Siehe auch S. 6)

Übungsleiterwechsel

Folgende Gruppen haben in den vergangenen Monaten neue Übungsleiter bekommen:

Frauensport montags	Anne Burfeid-Peters
Frauensport dienstags	Mara Jakobi
Kinderturnen dienstags	Laura Thelen
Kinderturnen donnerstags	Dagmar Ehrenberg
Eltern-Kind donnerstags	Dagmar Liebertz

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

Yogakurs fällt aus

Unser für nach den Osterferien geplanter Yogakurs muss leider wegen gesundheitlicher Probleme der Kursleiterin ausfallen. Wir hoffen, im Herbst wieder einen Kurs für Yoga anbieten zu können. Aktuelle Informationen dazu finden Sie immer auf unserer Homepage www.tv-alpengluehn.de.

Rückengymnastik

Nach den Osterferien beginnend am 04.05.2011 bietet der TVB wieder einen Kurs für Rückengymnastik an. Unter der Leitung von Helga Friedrichs wird der Kurs an zehn Abenden immer mittwochs von 20.30 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Türnich stattfinden. Weitere Infos zum Kurs und Anmeldungen finden Sie auf unserer Homepage www.tv-alpengluehn.de.

Weihnachtsfeier 2011

Für unsere diesjährige Weihnachtsfeier können Sie sich schon einmal den 10. Dezember im Kalender markieren. Eine Einladung mit genaueren Infos sowie das Anmeldeformular wird es in der Herbstausgabe von TVB Aktuell geben.

Newsletter

Wir versuchen, unsere Mitglieder so gut wie möglich über das aktuelle Vereinsgeschehen über dem Laufenden zu halten. Neben der Vereinszeitung, den Schaukästen und unserer Homepage haben wir deshalb seit längerem bereits einen Newsletter eingerichtet, für den Sie sich unter www.tv-alpengluehn.de anmelden können. Darin informieren wir Sie regelmäßig über neue Gruppen und Kurse sowie anstehende Termine.

Lösung des Rätsels:



IMPRESSUM

Vereinszeitung des TVB Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Vorstand:

Vorsitzende: Michael Weyer, Klaus Peters
Geschäftsführer: Helga Friedrichs, Dagmar Ehrenberg
Schatzmeister: Jörg Hundertmark, Karin Jakobi
Jugendwart: Sven Görner
Gerätewart: Bernd Eßer
Pressewartin: Mara Jakobi ☎ 02 21 / 168 77 030

Redaktion:

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