

TVB Aktuell

Vereinsnachrichten des TV Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Liebe Mitglieder,
liebe Leser,

auch wenn der Sommer dieses Jahr eher durchwachsen war, waren die Sportler des TVB trotzdem fleißig an der frischen Luft unterwegs. Die Leichtathletikgruppen sind bei vielen Läufen und Turnieren bereits Stammgäste, haben aber auch an einigen neuen Wettkämpfen teilgenommen. Näheres hierzu auf den nächsten Seiten.

Auch die Kinder der Turngruppen von Dagmar Ehrenberg haben ihre Turnstunden nach draußen verlagert. Einen Bericht über ihren „Tag im Wald“ finden Sie auf Seite 5.

Dank einer Aktion der ING DiBa hat der TVB die Möglichkeit, einen Zuschuss von 1.000 Euro für die Vereinskasse zu gewinnen. Auf Seite 6 erfahren Sie, worum es bei der Aktion geht, und wie Sie unserem Verein helfen können zu gewinnen.

Wie immer finden Sie alle aktuellen Neuigkeiten um den Verein auf unserer Homepage www.tv-alpengluehn.de.

Viel Spaß beim Lesen,
Ihr TVB Aktuell Team

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Leichtathletik:	
Läufe	2
Wettkämpfe	4
Kinderturnen im Wald	5
Neues vom Basketball, DiBa-Aktion	6
Infos zu Sport im Winter	7
Rundum gesund: Bauchmuskulatur	8
Einladung zur Weihnachtsfeier 2011	9
Rätsel	10
Programmübersicht des TVB	11
Kurz notiert, Impressum	12



Wir knüpfen an... an das Läuferjahr 2010!

In diesem Jahr nahm der TV-Alpenglühn in den Sommermonaten in jedem Monat an einem Volkslauf teil. Bei insgesamt fünf Läufen im Umkreis gab es erfreulicherweise beim TVB so hohe Teilnehmerzahlen wie noch nie. Auch diesmal erkundete der Verein wieder neue Volksläufe, die sich mehr als gelohnt haben.

Begonnen hat die Volkslaufserie im März mit dem Volks- und Straßenlauf „Rund um den Donatussee“ in Erftstadt-Liblar. Unsere Athleten haben sich bei leichtem Regen bis auf die vorderen Plätze durchgekämpft. Sören Margane wurde in seiner Altersklasse Zweiter mit einer hervorragenden Zeit unter 5 Minuten, so wie Marc Peters, der in seiner Altersklasse Dritter wurde. Alle unsere sieben Starter kamen mit super Zeiten in ihrer Altersklasse unter die Top 10 und sahten ihre verdienten Urkunden ab.

Weiter ging es im April, wie schon seit zehn Jahren, mit dem tollen Kerpener Stadtlauf, an dem die meisten unserer Athleten teilgenommen haben. Besonders zu erwähnen sind hier unsere jüngsten Sportler mit hervorragenden Leistungen. Fynn Breitbach erzielte in seiner Altersklasse den fünften Platz, Julius Heise den sechsten, sowie Gian-Luca Wald in seiner Altersklasse den elften und Paul Thomessen den dreizehnten Platz. Wir sind sehr stolz auf unsere Nachwuchstalente und sind gespannt, was sie uns im Laufe ihrer Karriere noch zeigen. Aber auch die „Großen“ und meine Wenigkeit liefen über die 5 km Strecke top Zeiten. Die beste Platzierung erlief sich aber bei strahlendem Sonnenschein Tobias

Schilling, der sogar Erster in seiner Altersklasse wurde.

Nachdem der TVB im letzten Jahr zum ersten Mal am Otto-Maigler-See-Lauf teilnahm, konnten wir dieses Jahr auch nicht widerstehen, bei diesem sehr gut organisierten Volkslauf mitzumachen. Bei bestem, allerdings fast zu warmem Läuferwetter gelang es den Jüngsten, sich auf der 800 m Strecke im Stadion zu behaupten. Unser aller jüngster Teilnehmer Moritz Krückeberg schaffte es sogar auf den ersten Platz in seiner Alterklasse. Über die 5 km Strecke machten sich dann auch mal die Väter an den Start und überlebten den Lauf mit sehr guten Zeiten. Auch ich lief diese Distanz mit und musste wohl einen guten Tag erwischt haben, denn ich erzielte nicht nur meine persönliche Bestzeit sondern auch noch den ersten Platz.

Zum ersten Mal nahm der Verein am Stadionlauf in Köln und dem Horremer Abendlauf teil und es wird bestimmt nicht das letzte Mal gewesen sein, da auch diese beiden Volksläufe eine Menge Spaß gemacht haben. Die beste Platzierung mit dem ersten Platz behauptete Tom Bauer in seiner Altersklasse für sich. Er lief über die wunderschöne 2 km Strecke eine Spitzenzeit und stellte seine Konkurrenz in den Schatten.

Wieder einmal geht ein Läuferjahr zu Ende und ich bedanke mich recht herzlich bei allen Eltern, Betreuern und Teilnehmern für ihre Unterstützung und Leistungen und freue mich auf die nächste Saison.

Sven Görner

7. Volks- und Straßenlauf „Rund um den Donatussee“ am 13.03.2011

Schülerlauf - 1,2 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
21	Solveigh Margane	2002	5	0:05:43
3	Sören Margane	2000	2	0:04:48
48	Paul Thomessen	2003	8	0:06:08
49	Philipp Hundertmark	2003	9	0:06:08
15	Tabea Gadzali	1998	9	0:05:31
10	Marc Peters	1997	3	0:04:45
27	Jonas Pape	1999	6	0:05:21



10. Kerpener Stadtlauf am 25.04.2011

Jugendlauf - 1,3 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
20	Fynn Breitbach	2003	5	0:04:38
22	Julius Heise	2003	6	0:04:43
42	Gian-Luca Wald	2003	11	0:05:40
44	Paul Thomessen	2003	13	0:05:50
18	Franziska Schilling	1999	9	0:05:01
27	Tabea Gadzali	1998	12	0:05:30
5	Tobias Schilling	1998	1	0:04:08
8	Sebastian Schilling	1998	2	0:04:13
16	Tom Bauer	2001	4	0:04:34



5 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
18	Anna Commer	1992	4	0:29:57
43	Dominik Fischer	1996	5	0:23:54
45	Sebastian Gessert	1992	8	0:24:13
22	Sven Görner	1984	7	0:21:45



23. Lauf „Rund um den Otto Maigler See“ am 08.05.2011

Schülerlauf – 0,8 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
9	Tabea Gadzali	1998	5	0:03:13
7	Tom Bauer	2001	5	0:03:11
17	Lucas Krückeberg	2002	5	0:03:27
20	Oskar Siebel	2002	6	0:03:39
22	Moritz Krückeberg	2004	1	0:03:41
38	Paul Thomessen	2003	9	0:03:49
41	Philipp Hundertmark	2003	10	0:04:04

5 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
12	Dominik Fischer	1996	4	0:22:31
14	Jörg Hundertmark	1973	2	0:22:51
19	Björn Thomessen	1967	3	0:24:23
7	Sven Görner	1984	1	0:20:04



3. Kölner Stadion Lauf am 26.06.2011

Schülerlauf - 2,0 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
10	Lisa-Marie Wald	2001	7	0:10:12
8	Tom Bauer	2001	1	0:08:54
14	Gian-Luca Wald	2003	5	0:10:22

5 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
43	Sebastian Gessert	1992	8	0:24:14
20	Sven Görner	1984	6	0:21:55



4 .Horremer Abendlauf am 22.07.2011

5 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
36	Sebastian Gessert	1992	6	0:22:52
18	Sven Görner	1984	8	0:20:40

Erfreulich sonnige Bestleistungen

Mit super Ergebnissen konnten wir dieses Jahr mit unseren kleinen Athleten an drei Turnieren in der Region teilnehmen. Los ging es wie in jedem Jahr an der Deutschen Sporthochschule in Köln, wo sich Nina Dethloff und Klara Heuser mit ihren neuen persönlichen Bestleistungen gegen eine große Teilnehmeranzahl mit guten Platzierungen zu zahlreichen Urkunden kämpften. Besonders hervorzuheben sind die beiden ersten Plätze im Weitsprung und im 50m Sprint von Nina, die ihre gute Leistung aus dem Training wieder einmal auf einem Turnier bestätigte.

Bei den sonnigen Kreiseinzelmeisterschaften Mitte des Jahres in Höhenberg mussten sich unsere Sportlerinnen Merle Hövel und Nina ge-

gen ein noch größeres Teilnehmerfeld durchsetzen, aber auch hier purzelten wieder die Bestmarken und diese rundeten den Wettkampftag mit vorderen Platzierungen ab.

Trotz des stetigen Zuwachses der Leichtathletikgruppe des TVB, gerade in der jüngsten Altersklasse, fehlt weiterhin das Engagement, um mit mehr Athleten an den Turnieren teilzunehmen. So könnten wir sogar an Staffeln teilnehmen, worauf wir gut vorbereitet sind! Zuletzt möchte ich mich bei den Eltern für ihre Unterstützung bedanken und hoffe für das nächste Jahr, dass sich die Anmeldungen vermehren.

Sven Görner

Landesoffenes Hallensportfest A/B/C in Köln (DSHS)

Name	Sprinten	Springen	Hochsprung
Nina Dethloff	8,34 sek. (50m) 1. Platz	3,58 m 1. Platz	1,10 m 2. Platz
Klara Heuser	9,04 sek. (60m) 9. Platz	4,23 m 6. Platz	----

Kreiseinzelmeisterschaften B/C in Köln-Höhenberg

Name	Sprinten	Springen	Hochsprung	Werfen
Nina Dethloff	8,02 sek. (50m) 5. Platz	3,51 m 8. Platz	1,00 m 4. Patz	16,0 m 30. Platz
Merle Hövel	8,53 sek. (50m) 19. Platz	3,07 m 40. Platz	----	16,50 m 29. Platz

Kreismehrkampfmeisterschaften D in Brühl

Name	Gesamtplatzierung	Springen	Werfen	Sprinten
Nina Dethloff	3. (1021 P.) in der W9	3,51 m	19 m	8,12 sek. (50m)

Unser Tag im Wald

Das letzte Mal Turnen vor den Sommerferien war etwas ganz Besonderes, sowohl die Mittwochs- als auch die Donnerstagsgruppe sind in den Wald gegangen.

Getroffen haben wir uns an der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule. Von dort ging es im Gänsemarsch in den Wald. Dort angekommen, sollten die Kinder anfangen Naturmaterialien zu sammeln, was sie auch mit Begeisterung taten.

Auf dem Weg durch den Wald zu unserem Rastplatz fanden die Kinder immer wieder kleine Zettel auf denen Fragen standen. Die Kinder sollten verschiedene Bäume und Pflanzen erraten und sich diese natürlich auch merken.

Dann starteten wir noch ein kleines Wettrennen zum Rastplatz, den wir auch bald erreichten. Auf unseren Rastplatz bauten wir zuerst einmal ein Waldsofa. Die Kinder konnten dann ihre mitgebrachten Kekse, Äpfel usw. essen.

Danach hatten die Kinder noch die Möglichkeit, eine Murelbahn zu bauen, ein Bild mit den gesammelten Naturmaterialien zu legen, oder einfach nur zu klettern und den Wald zu erkunden. Bevor wir uns wieder auf den Rückweg machten, spielten wir noch das Spiel „Bäumchen wechsele dich“.

Der Rückweg gestaltete sich spannend, hingen doch auf unserem vorgesehenen Weg überall bunte Bänder, die von den Kindern eingesammelt werden sollten. Diese Bänder zeigten den Kindern den Weg zu einem „Schatz“. Der Weg führte aus dem Wald heraus und endete vor der Hoftür meines Hauses.

Die Kinder hatten jetzt die Aufgabe, die im Wald entdeckten Bäume und Pflanzen aufzuzählen. Sie konnten sich noch sehr gut erinnern - ob das am Schatz lag, der hinter der Tür zum Hof versteckt war?

Endlich durften die Kinder die Schatzkiste plündern. Danach ging es dann zur Turnhalle zurück.

Ich möchte mich bei allen Kindern bedanken, es hat mir sehr viel Spaß mit euch gemacht. Ich hoffe, dass wir noch einige weitere schöne Tage im Wald verbringen werden.

Vielen Dank auch an die Eltern, die uns begleitet haben, ich hoffe auch ihr hattet viel Spaß.

Dagmar Ehrenberg



Die Kindergruppe auf ihrem Waldsofa mit Übungsleiterin Dagmar und Gruppenhelfer Jannik

Die Basketballer suchen Verstärkung

Spätestens seit Dirk Nowitzki es in diesem Jahr endlich geschafft hat, mit den Dallas Mavericks den lang ersehnten NBA-Titel zu gewinnen, und zum Best NBA Player gewählt wurde, weiß es jeder: Basketball ist cool! Das Spiel erfordert eine gute Kondition, Schnellkraft in Armen und Beinen und koordinative Fähigkeiten und macht noch dazu einfach Spaß.

Die Basketballer des TVB trainieren jeden Montag von 16.30 bis 18.00 Uhr in der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule Brüggen. Übungsleiter Jannik Sparwasser spielt selbst seit Jahren in einem Verein und weiß deshalb, was zu einem guten Training gehört. „Geschult und gelernt werden bei mir vor allem die Basketballgrundlagen, außerdem werden die koordinativen Fähigkeiten entwickelt und weiterentwickelt.“

Nach einem Aufwärmprogramm mit anschließendem Dehnen werden Grundlagen wie Korbleger, Pässe, Verteidigung und Wurf in verschiedenen Situationen geübt. Damit der Spaß und vor allem die Praxis nicht zu kurz kommen, gibt es am Ende jeder Stunde ein Trainingsspiel, bei dem die neu gelernten Spielzüge direkt ausprobiert werden können.

Da ein Mannschaftsspiel wie Basketball am besten funktioniert, wenn auf beiden Seiten genügend Spieler am Start sind, sind neue Mitspieler immer herzlich willkommen. Mitmachen kann jeder zwischen 10 und 14 Jahren. „Mitbringen muss man nur Sportsachen, Spaß am Basketball bzw. an etwas Neuem und gute Laune“, sagt Jannik. Also: Ran an den Ball!

DibaDu und dein Verein – 1.000 Euro für den TVB?

„Die ING-DiBa ist von der positiven Kraft von Vereinen überzeugt. Sie sind ein wichtiger Faktor für unsere Gesellschaft. Vereine führen Menschen zusammen, bündeln gemeinsame Interessen und unterstützen eine auf Interaktion und Integration basierende Kultur. Die ING-DiBa macht seit Jahren gute Erfahrungen mit der Förderung der Vereinskultur ihrer Mitarbeiter: Wer sich in seinem Verein engagiert, wird finanziell unterstützt. Diese Unterstützung steht ab jetzt allen gemeinnützigen Vereinen zur Verfügung!

Die ING-DiBa tut was für die Vereine in Deutschland! Dafür stellt die Bank 1.000.000 Euro zur Verfügung. Jeder gemeinnützige Verein hat die Chance, 1.000 Euro für die Vereinskasse zu gewinnen. Auf dem Portal "DiBaDu und Dein Verein" stellen Sie Ihren Verein vor und werben für ihn. Dann wird abgestimmt: Die 1.000 Vereine mit den meisten Stimmen erhalten eine Förderung von 1.000 Euro.“

Quelle: www.ing-diba.de

Bei dieser Aktion der ING DiBa hat nun auch der TVB die Möglichkeit, die Summe von 1.000 Euro zu gewinnen. Unter www.verein.ing-diba.de ist unser Verein in der Liste der Teilnehmer vertreten und wartet darauf, Stimmen zu bekommen.

Jetzt sind Sie gefragt! Auf der oben genannten Homepage können Sie für den TVB abstimmen und uns so helfen, einen Zuschuss für die Vereinskasse zu bekommen. Noch schneller kommen Sie zu der Aktion, wenn Sie auf das entsprechende Banner auf unserer Homepage www.tv-alpengluhn.de klicken. Dort können Sie auch ständig verfolgen, wie viele Stimmen der TVB schon gesammelt hat.

Den Gewinn von 1.000 Euro können wir gut gebrauchen, um Geräte für unsere Sportgruppen zu kaufen. In diesem Jahr haben wir bereits kräftig investiert und z.B. eine Kletterwippe für die Kindergruppen in der Brüggener Halle oder einen Satz Gymnastikmatten für die Halle Türnich angeschafft. Das Geld käme also unseren Gruppen zugute.

Außerdem steht im nächsten Jahr wieder ein Sommerfest für die ganze Familie an, bei dem ein wenig mehr Kapital natürlich auch schön wäre. Damit könnten Aktionen wie beispielsweise ein Kletterfelsen ermöglicht werden.

Also: Stimmen Sie fleißig für unseren – und Ihren – Verein ab und erzählen Sie anderen von der Aktion.

Sport im Winter

Wer das Laufen, Walken oder Radfahren einmal für sich entdeckt hat, möchte darauf meist auch im Winter nicht verzichten. Also werden trotz niedriger Temperaturen oder Schnee die Laufschuhe geschnürt und das Fahrrad aus der Garage geholt. Für das körperliche Wohlbefinden und die Kondition ist das bestimmt sinnvoll. Es gibt jedoch einige Dinge, die anders als in wärmeren Jahreszeiten zu beachten sind.

Aufwärmen

Noch wichtiger als im Sommer ist im Winter das Aufwärmen vor sportlicher Aktivität. Durch die kühle Luft sind die Muskeln vor allem an Armen und Beinen kälter, wodurch Muskelfaserrisse und ähnliche Verletzungen wahrscheinlicher werden. Deshalb sollten sie durch moderate Bewegung etwa zehn Minuten lang aufgewärmt werden, dann erst kann das Tempo gesteigert werden.

Sportkleidung

Im Winter braucht man auch beim Sport wärmere Kleidung, das weiß jeder. Wer einfach eine dicke Jacke über seine normale Funktionskleidung zieht, läuft aber Gefahr auszukühlen, da Feuchtigkeit nicht mehr vom Körper weg transportiert werden kann. Bei regelmäßiger Bewegung auch im Winter lohnt sich also die Anschaffung einer Funktionsjacke, durch die die Körperfeuchtigkeit nach außen dringen kann.

Auch über den Kopf kann im Winter viel Körperwärme verloren gehen. Dagegen hilft eine Kopfbedeckung wie eine Mütze oder ein Stirnband. Hier bieten sich ebenfalls Funktionsmaterialien an, die vermeiden, dass der Kopf unter schweißnassen Haaren weiter auskühlt.

Gegen kalte Gliedmaßen hilft am besten die Zwiebeltechnik, bei der mehrere dünne Lagen Kleidung übereinander gezogen werden. Zwischen den Kleidungsstücken bilden sich Luftpolster, die zusätzlich isolierend wirken. Hände und Füße frieren häufig besonders, da der Körper bei niedrigen Außentemperaturen den Extremitäten Wärme entzieht, um die lebenswichtigen Organe zu schützen. Auch hier ist der Zwiebellook sinnvoll. Insbesondere sollten Handschuhe und Socken nie zu eng sein, damit eine Luftschicht zwischen Haut und Textil Platz hat.

Minusgrade

Bei eisigen Temperaturen unter 0°C kann das Atmen bei sportlicher Bewegung zu einem Problem werden. Bis -15°C gelingt es aber dem Körper, die Atemluft genügend zu erwärmen, dass die Bronchien nicht darunter leiden. Allerdings sollte man darauf achten, nur durch die Nase zu atmen, da dann dieser Effekt am größten ist. Dementsprechend sollte das Lauftempo bei großer Kälte gedrosselt werden, um sich nicht zu sehr anzustrengend und durch den Mund atmen zu müssen.

Laufschuhe und -socken

Besondere Jogging- oder Walkingschuhe sind im Winter grundsätzlich nicht nötig. Falls die Schuhe jedoch einmal nass werden, sollte man sie vor dem nächsten Tragen gut trocknen lassen oder ein Paar zum Wechseln bereithalten. Die meisten Laufschuhe haben ein gutes Profil, mit dem man auch auf schneebedecktem oder matschigem Untergrund guten Halt findet. Vor der eisigen Jahreszeit sollte man zur Sicherheit aber noch einmal überprüfen, ob die Schuhsohlen nicht doch zu abgelaufen sind. Ist der Untergrund vereist, nützt jedoch auch das beste Profil nichts mehr. Dann sollte man die Schuhe vorerst im Schrank stehen lassen.

Trinken

Das Durstgefühl tritt zwar bei kalten Temperaturen seltener auf als im Sommer, doch diese Wahrnehmung trügt. Generell entzieht die trockene Heizungsluft dem Körper ähnlich viel Flüssigkeit wie das Schwitzen im Sommer. Wer zusätzlich noch Sport treibt, sollte mindestens zwei Liter am Tag trinken. Warme Getränke wie Tee erleichtern es, genug zu trinken und wärmen zusätzlich von innen.

Erste Hilfe bei Erfrierungen

Wenn es trotz warmer Kleidung einmal zu tauben Fingern oder kalten Zehen kommt, sollte man sie nur langsam wieder aufwärmen, um Gewebeschäden zu vermeiden. Unterwegs kann dies durch den Kontakt mit wärmeren Körperteilen geschehen, wieder zu Hause hilft ein Fuß- oder Handbad in warmem Wasser. Auf keinen Fall sollte man versuchen erfrorene Körperteile durch Reiben aufzuwärmen, da dadurch das ohnehin belastete Gewebe beschädigt werden kann.

Rundum gesund: Bauchmuskulatur

Wer hätte nicht gerne einen straffen, flachen Bauch, am liebsten noch mit dem allseits bekannten „Sixpack“? Doch eine gut trainierte Bauchmuskulatur ist nicht nur aus ästhetischen Gründen wünschenswert – sie unterstützt bei fast allen Bewegungen die Rückenmuskulatur

und die Wirbelsäule und hilft so, Rückenbeschwerden zu vermeiden.

Die folgenden Übungen kräftigen verschiedene Muskelgruppen im Bauchbereich. Sie sollten auf einer Gymnastikmatte oder einem dicken Teppich ausgeführt werden.

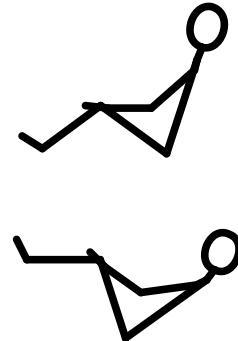
1. Halteübung für den untere und die innere Bauchmuskulatur

Ausgangsposition:

Sitz. Die Beine sind angewinkelt, der Rücken ist aufrecht, die Hände liegen locker seitlich an den Knien.

Übung:

Die tiefliegende Bauchmuskulatur feste anspannen (d.h. den Bauchnabel so weit es geht nach innen ziehen), die Beine vom Boden abheben, bis die Unterschenkel waagrecht sind, und in dieser Position halten. Die Beine werden aus dem Bauch gehalten, nicht von den Händen! Nach 10 bis 20 Sekunden Beine wieder absetzen. Übung 3- bis 5-mal wiederholen.



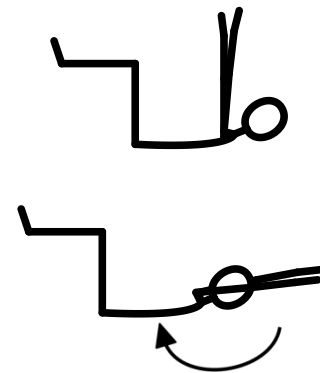
2. Armkreisen für die gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsposition:

Rückenlage. Die Beine sind im 90°-Winkel angehoben, die Arme liegen neben dem Oberkörper auf dem Boden. Wer mag, kann die Übung auch mit angewinkelten Beinen machen.

Übung:

Die Bauchmuskulatur feste anspannen, so dass die gesamte Wirbelsäule auf dem Boden liegt. Dann Kopf und Schultern leicht anheben und die Arme senkrecht nach oben strecken. Mit den Armen nun langsam große Kreise nach hinten, über die Seite und wieder nach oben beschreiben. Dabei soll der Rücken die ganze Zeit Kontakt zur Unterlage haben. Bewegung 10- bis 20-mal wiederholen.



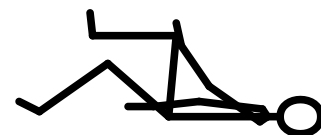
3. Halteübung für die schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsposition:

Rückenlage. Die Beine sind angewinkelt, die Hände liegen neben dem Oberkörper auf dem Boden, die Handflächen zeigen zur Decke.

Übung:

Die Bauchmuskulatur feste anspannen, das rechte Bein zum Oberkörper ziehen und mit der linken Hand dagegenhalten. Druck aufbauen und etwa 20 Sekunden halten. Seite wechseln. Übung auf jeder Seite 3- bis 5-mal wiederholen.



4. Atemübung zur Entspannung

Ausgangsposition:

Rückenlage. Die Beine sind lang ausgestreckt, die Hände liegen auf dem Bauch.

Übung:

Langsam und gleichmäßig tief in den Bauch atmen, so dass man spürt, wie die Hände durch die Atmung angehoben werden.

Einladung zur Weihnachtsfeier 2011

Die Tage werden kürzer und die Temperaturen sinken, doch einen Lichtblick können wir Ihnen trotzdem bieten: Unsere diesjährige Weihnachtsfeier. Sie findet am 10. Dezember 2011 ab 15.00 Uhr in der Erfthalle in Türnich statt. Einlass ist ab 14.30 Uhr.

Viele Gruppen aus unserem Verein üben bereits fleißig für ihren großen Auftritt bei der Feier und auch ein Zauberer und Clown ist mit seinem Programm für die ganze Familie zur Stelle. Natürlich darf der Nikolaus nicht fehlen, der am Ende der Feier jedem Kind eine Tüte mit vielen Leckereien überreichen wird.

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 alle Kinder (bis einschließlich vierzehn Jahre) bitte namentlich anmelden!

Um uns allen den Nachmittag ein wenig zu versüßen, bitten wir Sie wie immer um zahlreiche Kuchenspenden. Für Kaffee und sonstige Getränke sorgt der Verein.



Bitte Geschirr und Besteck mitbringen!

Helfer sind natürlich auch beim Aufbau am Tag davor sowie beim Abbau direkt im Anschluss der Feier herzlich willkommen. Wer mit anpacken möchte, kann 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 25.11.2011 bei den Übungsleitern oder beim Vorstand abgeben. Bitte deutlich schreiben!



TV Alpenglühn
Balkhausen 1900 eV

ANMELDUNG ZUR WEIHNACHTSFEIER 2011

Wir nehmen an der Weihnachtsfeier des TVB am 10.12.2011 teil.

Name: _____ Tel. Nr.: _____

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

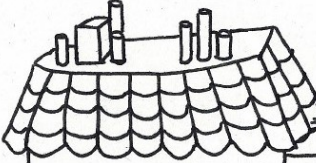
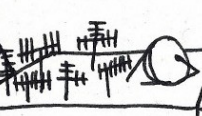
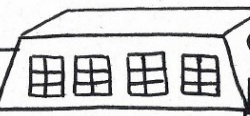




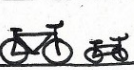

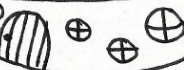
Wir spenden einen Kuchen

Rätsel

Dieses Rätsel ist etwas knifflig, das geben wir zu. Dementsprechend ist euer logisches Denkvermögen gefragt. In einer Straße wohnen in fünf Nachbarhäusern Tim, Anna, Marie, Julian und Lukas. Sie sind unterschiedlich alt, haben verschiedene Leibgerichte und machen verschiedene Sportarten. Außerdem hat jedes Haus eine andere Farbe. Mehr darüber erfahrt ihr in den 15 Tipps, die im Kasten weiter unten stehen. Mit ihrer Hilfe könnt ihr die Kästchen in den Häusern unten ausfüllen.

Die Frage, die es zu beantworten gilt, ist: Wer von den Kindern springt Trampolin?

1. Tim wohnt im roten Haus.
2. Anna macht Leichtathletik.
3. Marie isst am liebsten Spagetti.
4. Das grüne Haus steht links neben dem weißen Haus.
5. Julian wohnt im grünen Haus wohnt und mag am liebsten Pizza.
6. Der 10-jährige Junge spielt Basketball.
7. Der Junge, der im mittleren Haus wohnt, isst am liebsten Tomatensuppe.
8. Im gelben Haus wohnt ein 8-jähriger Junge.
9. Lukas wohnt im ersten Haus.
10. Das 5-jährige Mädchen wohnt neben jemandem, der Fußball spielt.
11. Das Mädchen, das Judo macht, wohnt neben dem 8-jährigen Jungen.
12. Das Leibgericht des 9-jährigen Mädchens sind Bratkartoffeln.
13. Lukas wohnt neben dem blauen Haus.
14. Julian ist 7 Jahre alt.
15. Das 5-jährige Mädchen wohnt neben einem Jungen, der am liebsten Schnitzel isst.

					
Farbe					
Name					
Alter					
Leibgericht					
Sportart					

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

Programmübersicht des TV Alpenglühn

Eltern und Kind					
Tag	Alter	Art	Uhrzeit	Ort	☎ 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	☎ Übungsleiter
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	8-10 Jahre	Tanzen	Fällt vorerst aus.		0 22 37 / 6 17 30
Dienstag	10-16 Jahre	Tanzen			
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	☎ Übungsleiter
Montag	ab 5. Klasse	Basketball	16:30-18:00 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 56 19 57
Dienstag	ab 11 Jahre	Tanzen	18:00-19:00 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 6 17 30
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	☎ Übungsleiter
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 75 / 91 11 34
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	☎ Übungsleiter
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

Turnhalle Brügglen

Die Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule in Brügglen war seit den Sommerferien teilweise nicht nutzbar, da in der rechten Hallenhälfte Arbeiten am Bodenbelag durchgeführt werden mussten. Diese sind nun beendet, so dass unsere Übungsstunden in der Halle ab den Herbstferien wieder wie gewohnt stattfinden können.

Übungsleiterwechsel

Folgende Gruppen bekommen nach den Herbstferien neue Übungsleiter:

Frauen montags	Astrid Weßler
Frauen dienstags	Anne Burfeid-Peters
Eltern-Kind mittwochs	Melanie Freidhof

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

Tanzgruppen

Da die Übungsleiterin unserer beiden Tanzgruppen dienstags von 17.00 bis 18.00 und von 18.00 bis 19.00 Uhr aus beruflichen Gründen verhindert ist, müssen die Gruppen vorerst ausfallen. Wir bemühen uns um alternative Hallenzeiten, so dass das Tanzen so bald wie möglich stattfinden kann. Alle aktuellen Infos zum Thema finden Sie wie immer auf unserer Website unter www.tv-alpengluehn.de.

Weihnachtsfeier 2011

Unsere diesjährige Weihnachtsfeier für die ganze Familie findet am 10. Dezember in der Erftalle in Türnich statt. Eine Einladung und das Anmeldeformular finden Sie in diesem Heft auf Seite 9 oder im Internet unter www.tv-alpengluehn.de.

Mitgliederversammlung 2012

Am 30. Januar 2012 findet unsere alljährliche Mitgliederversammlung in der Seniorentagesstätte im Kirchweg in Brügglen statt. Hier haben Sie die Gelegenheit, sich über das Vereinsgeschehen zu informieren und es aktiv mitzugestalten. Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen.

Step-Aerobic-Kurs

Im neuen Jahr bietet der TVB einen Kurs für Step-Aerobic unter der Leitung von Anne Posselt an. Der Kurs beginnt am 11. Januar und wird an 10 Abenden immer mittwochs von 20.30 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Türnich stattfinden. Für Vereinsmitglieder beträgt die gesamte Kursgebühr € 25,- und für Nichtmitglieder € 50,-. Weitere Informationen und Anmeldungen finden Sie im Internet unter www.tv-alpengluehn.de.

Wintersport mal anders...



Quelle: www.nichtlustig.de

Lösung des Rätsels: Julian springt Trampolin.

IMPRESSUM