

TVB

Aktuell

Vereinsnachrichten des TV Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Liebe Mitglieder,
liebe Leser,

der TVB hat einen neuen Vorstand. Auf der diesjährigen Mitgliederversammlung fanden unter anderem Wahlen für die Vereinsführung der nächsten zwei Jahre statt. Die Ergebnisse sowie alle weiteren Informationen von der Versammlung finden Sie auf der nächsten Seite.

Auch wenn der Winter noch nicht weichen mag, waren unsere Leichtathleten in diesem Jahr schon fleißig draußen unterwegs. Lesen Sie auf Seite 6 über den ersten Lauf des Jahres. In der Halle hat der TVB aber auch einiges zu bieten. Einige Angebote für Kinder und Männer stellen wir in diesem Heft vor.

In der Hoffnung, dass die Temperaturen im Juni weniger eisig sind, planen wir jetzt schon unsere diesjährige Fahrradtour. Die Einladung hierzu finden Sie auf Seite 10.

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

Viel Spaß beim Lesen,
Ihr TVB Aktuell Team

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Mitgliederversammlung 2013	2
Aktuelle Mitgliedsbeiträge	3
Neue Männersportgruppe	3
Leichtathletik:	
Sportabzeichen 2012	4
Erste Läufe und Turniere	6
Die Kindergruppen stellen sich vor	8
Einladung zur Fahrradtour 2013	10
Programmübersicht	11
Kurz notiert, Impressum	12



Mitgliederversammlung 2013: Der TVB hat einen neuen Vor- stand

Die diesjährige Mitgliederversammlung des TVB fand am 28. Januar in der Seniorentagesstätte der AWO im Brüggener Kirchweg statt. Insgesamt 45 Mitglieder einschließlich des gesamten Vorstandes waren erschienen, um sich über das Vereinsgeschehen zu informieren und einen neuen Vorstand für die nächsten zwei Jahre zu wählen.

Nach einer kurzen Begrüßung gab der Vorsitzende Michael Weyer einen Überblick über die Arbeit des Vorstandes sowie die wichtigsten Vereinsaktivitäten des vergangenen Jahres. Auch im Jahr 2012 hatte es wieder mehrere Kursangebote gegeben, unter anderem für Rückengymnastik, Zumba und Tai Chi. Da der Tai Chi-Kurs auf großes Interesse stieß, wurde beschlossen, diese Sportart ab 2013 in unser reguläres Übungsprogramm aufzunehmen. In diesem Bereich konnte auch insbesondere das Angebot des TVB an Kindergruppen weiter ausgebaut werden (siehe auch S. 8 und 9).

Schatzmeister Jörg Hundertmark stellte im Anschluss den Rechnungsabschluss für 2012 vor. Dieser ergab zunächst einen moderaten Gewinn von rund 500 Euro. Darin sind aber ausstehende Gehaltsabrechnungen unserer Übungsleiter noch nicht berücksichtigt. Insgesamt ist daher für das Jahr 2012 mit einem Verlust von rund 2.000 Euro zu rechnen. Dies rechtfertigt die bereits im vergangenen Jahr von der Mitgliederversammlung beschlossenen Beitragserhöhungen (siehe nächste Seite). Die Kassenprüfer hatten an der Buchführung des Kassenswartes nichts auszusetzen und so wurde der Antrag auf Entlastung des Vorstandes einstimmig angenommen.

Es folgte die Wahl des neuen Vorstandes für die Jahre 2013 und 2014. Dabei standen Geschäftsführerin Helga Friedrichs sowie Schatzmeisterin Karin Jakobi nicht

mehr zur Wahl. Der neue Vorstand setzt sich daher wie folgt zusammen:

1. Vorsitzender	Michael Weyer
2. Vorsitzender	Klaus Peters
1. Geschäftsführer	Björn Thomessen
2. Geschäftsführerin	Dagmar Ehrenberg
1. Schatzmeister	Jörg Hundertmark
2. Schatzmeister	Walter Holzportz
Pressewartin	Mara Jakobi
Jugendwart	Sven Görner
Gerätewart	Bernd Eßer

Michael Weyer dankte stellvertretend für den Vorstand und alle Vereinsmitglieder Helga Friedrichs und Karin Jakobi für ihr langjähriges Engagement für den Verein.

Die Verleihung der Sportabzeichen 2012 an die erwachsenen Leichtathleten des TVB fand anschließend durch Jugendwart Sven Görner statt (siehe hierzu auch S. 4). Abschließend informierte Michael Weyer über die Pläne des Vorstandes für das Jahr 2013 (siehe hierzu auch KURZ NOTIERT am Ende des Heftes). Nach diesem letzten Tagesordnungspunkt beendete der Vorsitzende den offiziellen Teil der Versammlung und man ging zum gemütlichen Beisammensein über.



Der neue Vorstand (jeweils v.l.n.r.). Hintere Reihe: Klaus Peters, Dagmar Ehrenberg, Sven Görner, Jörg Hundertmark, Björn Thomessen, Walter Holzportz. Vordere Reihe: Michael Weyer, Bernd Eßer, Mara Jakobi

Mitgliedsbeiträge ab 2013

Ab diesem Jahr gelten neue Mitgliedsbeiträge im TVB, die auf der Mitgliederversammlung 2012 beschlossen wurden. Eine Übersicht der Beiträge sehen Sie rechts.

Mitgliedsbeiträge		Aufnahmegebühren	
Erwachsene	55,00 €	pro Person	10,00 €
Jugendliche (bis 20 Jahre)	35,00 €	pro Familie	20,00 €
Kinder (bis 14 Jahre)	30,00 €		
Familien	110,00€		

Neue Männersportgruppe für Fitness und Gymnastik

Nach den Sommerferien 2012 startete die neue Männersportgruppe des TVB für „Herz-Kreislauf-Rücken-Gymnastik“, geleitet von Horst Werner und Ewald Schuba.

Ein punktgenaues Aufwärmtraining mit unseren Steppbrettern sorgt für ein schonendes Warmwerden und fördert gleichsam Kondition, Koordination sowie Rhythmik.

Mit Airex-Pads wird unsere Tiefenmuskulatur gefordert und gefördert. Auf und mit unseren Gymnastikmatten und Bällen freut sich unsere Wirbelsäule, die durch spezielle Trainingsprogramme für die umgebende Muskulatur gestärkt wird. Manchmal wenden unsere Trainer zum Abschluss kleine Spiele an, um unsere grauen Zellen zu aktivieren, humorvoll und lustig, toll.

14 Männer waren zur ersten Stunde gekommen und gingen am Ende begeistert nach Hause, ein gelungener Start. Mittlerweile ist unsere Gruppe auf über 20 Sportler angestiegen, Tendenz steigend. Eine tolle Bilanz, weiter so!



Bernd Eßer



Die Gruppe trainiert jeden Dienstag von 18.30 bis 20.30 Uhr in der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule in Brügglen.

Sportabzeichen 2012

Insgesamt 77 Sportabzeichen haben unsere Leichtathleten im vergangenen Jahr erworben. Stärkste Kraft dabei waren wie immer die Kinder und Jugendlichen aus den Leichtathletikgruppen von Sven Görner mit 43 Abzeichen. Bei den Erwachsenen gingen 19 Abzeichen an die Frauen des Vereins, mit 15 waren die Männer beteiligt.

Allen Athleten herzlichen Glückwunsch!

Kinder und Jugendliche

Name	Sportabzeichen	Anzahl
Luca Kaiser	Bronze	1
Julia Klütsch	Bronze	1
Niklas Mörs	Bronze	1
Julius Heise	Bronze	1
Lisa-Marie Becker	Bronze	1
Daniel Göddertz	Bronze	1
Lena Häbig	Bronze	1
Lea Müller	Bronze	1
Momo Räke	Bronze	1
Luna Räke	Bronze	1
Kristin Schneider	Bronze	1
Timon Dethloff	Bronze	1
Viktoria Wagner	Bronze	1
Laura Metternich	Bronze	1
Anastasia Waschk	Bronze	1
Oskar Siebel	Silber	2
Annika Hoßdorf	Silber	2
Gian-Luca Wald	Silber	2
Lilly Bauer	Silber	2
Piet Van de Moortel	Silber	2
Kyra Breidbach	Silber	2
Nathan Rostek	Silber	2
Theresa Schütz	Silber	2
Jana Drewniok	Silber	2
Till Röder	Silber	2



Training und Abnahme 2013

Für Kinder und Jugendliche zwischen den Oster- und Herbstferien – mit Ausnahme der Sommerferien – zu den Trainingszeiten der Leichtathletikgruppen auf dem Sportplatz Balkhausen (siehe Programmübersicht auf S. 11).

Für Erwachsene im gleichen Zeitraum freitags ab 19.00 Uhr ebenfalls auf dem Sportplatz Balkhausen. Eine Abnahme erfolgt nur bei pünktlichem Erscheinen!

Name	Sportabzeichen	Anzahl
Paul Thomessen	Silber	2
Simon Erkelenz	Silber	2
Solveigh Margane	Gold	4
Katharina Schütz	Gold	4
Tabea Gadzali	Gold	4
Sören Margane	Gold	4
Antonia Schütz	Gold	4
Cynthia Rostek	Gold	4
Merle Güttner-Höfel	Gold	4
Lisa-Marie Wald	Gold	4
Sarah Hundertmark	Gold	4
Kai Kruse	Gold	5
Jonas Pape	Gold	5
Johannes Werner	Gold	5
Tom Bauer	Gold	5
Dominik Fischer	Gold	7
Marc Peters	Gold	8
Markus Lieschied	Gold	10





Frauen

Name	Sportabzeichen	Anzahl
Stefanie Pesch	Bronze	1
Nicol Peters	Bronze	1
Kirsten Thomessen	Bronze	1
Nicole Breidbach	Bronze	2
Simone Rostek-Lenort	Bronze	2
Catrin Siebel	Bronze	2
Christine Krewel	Bronze	2
Melanie Bauermann	Silber	3
Kati Råke	Silber	3
Martina Simons	Silber	4
Magrid Artmann	Silber	4
Claudia Fuhs	Silber	4
Franziska Hecht	Silber	4
Marjatta Pöysti	Gold	5
Sibylle Sprokamp	Gold	5
Erika Thelen	Gold	5
Elke Bauer	Gold	5
Ursula Dilla-Schneider	Gold	5
Christina Hundertmark	Gold	5

Männer

Name	Sportabzeichen	Anzahl
Björn Thomessen	Bronze	1
Christoph Breuer	Silber	3
Willi Flock	Silber	4
Rüdiger Hecht	Silber	4
Uwe Fitzen	Gold	5
Jörg Hundertmark	Gold	6
Michael Breidbach	Gold	6
Peter Betzing	Gold	6
Ralf Wenz	Gold	6
Harald Peters	Gold	6
Dirk Volk	Gold	6
Sven Görner	Gold	8
Manfred Zimmer	Gold	10
Werner Beck	Gold	17
Peter Kulartz	Gold	38



Sehr kalt aber erfolgreich ins Läuferjahr 2013

Wie in jedem Jahr startete die Laufsaison an der Waldorfschule in Erfstadt Liblar. Bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt und leichtem Schneefall war es wohl einer der härtesten Läufe, was die Witterung anging.

Der TV Alpenglühn war trotzdem mit einer Rekordteilnehmerzahl von insgesamt 22 Sportlern dabei. Im sandigen und mit Pfützen durchtränkten Start-Ziel-Bereich starteten die Schülerläufe über 1,2 km, bei denen sich unsere jüngsten Athleten auf der Strecke behaupteten. Unter anderem belegten Lisa-Maria Wald mit dem 5. und Solveigh Margane mit dem 6. Platz hervorragende Plätze in ihrer Altersklasse. Die stolzen Eltern bejubelten wie in jedem Jahr ihre jungen Sportler.

Kurze Zeit später und noch ein paar Grad kälter starteten der 5- und der 10-km-Lauf. Durch Matsch und holprige Waldwege am Donatussee entlang kämpften sich viele Läufer des TVB durch das Starterfeld. Das jeweils beste Ergebnis holten Sören Margane und Markus Lieschied mit dem 1. Platz in ihrer Altersklasse. Sie setzten sich mit einer sehr guten Leistung von den anderen Teilnehmern ab und sicherten sich einen Platz ganz oben auf dem Treppchen.

Auch die anderen liefen tapfer ihre Strecke und waren überglücklich, als es wieder ins Warme ging. Zum ersten Mal bei einem Volkslauf startete die Freitags-Männergruppe sehr zahlreich und kann auf die guten Ergebnisse weiter bei den nächsten Läufen aufbauen.

Sven Görner

9. Volks- und Straßenlauf „Rund um den Donatussee“ am 10.03.2013

Schüler-Lauf – 1 2 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
11	Solveigh Margane	2002	6	0:05:33
42	Julia Klütsch	2004	14	0:06:25
48	Jana Drewniok	2004	19	0:06:31
81	Laura Metternich	2004	26	0:07:47
9	Lisa-Maria Wald	2001	5	0:05:04
14	Paul Thomessen	2003	7	0:05:14
20	Gian-Luca Wald	2003	9	0:05:24
30	Luca Kaiser	2004	6	0:05:44
43	Daniel Göddertz	2003	16	0:05:56

5-km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
9	Sven Görner	1984	2	0:22:34
14	Markus Lieschied	1995	1	0:24:08
17	Sören Margane	2000	1	0:24:32
21	Jörg Hundertmark	1973	5	0:24:51
22	Marc Wald	1969	6	0:25:01
57	Sebastian Gessert	1992	8	0:28:20
75	Oskar Siebel	2002	7	0:31:05

10-km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
145	Frank Hövel	M40	20	0:52:48
177	Harald Peters	M55	17	0:54:43
194	Björn Thomessen	M45	39	0:57:05
219	Michael Weyer	M50	39	1:02:51
229	Josef Valbert	M70	7	1:26:56



Für alle, die jetzt Lust aufs Laufen bekommen haben, hier die weiteren Termine in 2013:

- 01.04.2013 12. Kerpener OBI Stadtlauf
- 05.05.2013 07. Raiba-Frühlingslauf Frechen
- 12.05.2013 25. „Rund um den Otto Maigler See“
- 02.06.2013 05. Stadion Lauf Köln
- 16.06.2013 08. Voosen Abtei Lauf Brauweiler
- 12.07.2013 06. Horremer Abendlauf
- 07.09.2013 Nürnburgring Lauf (noch nicht entschieden)
- 29.09.2013 05. GVG Citylauf Ertstadt

Der erste Wettkampf ist auch schon geschafft

Am 02. Februar dieses Jahres starteten unsere Leichtathleten bereits in die Wettkampfsaison 2013. Beim landesoffenen Hallensportfest an der Deutschen Sporthochschule in Köln gingen vier Athleten an den Start. Hier die Ergebnisse.



Landesoffenes Hallensportfest U12 / U14 / U16 in Köln (DSHS) am 02.03.2013

Name	Sprint (50m)	Weitsprung	Hochsprung	Kugelstoßen (5 kg)
Solveigh Margane	8,47 Sek. 12. Platz	3,70 m 3. Platz	1,05 m 6. Platz	---
Daniel Göddertz	8,96 Sek. 17. Platz	3,18 m 22. Platz	---	---
Piet van de Moortel	9,64 Sek. 29. Platz	2,51 m 33. Platz	---	---
Sören Margane	---	---	---	7,84 m 6. Platz

Kinder, Kinder! – Die Kinderturngruppen des TVB stellen sich vor

In den Kinderturngruppen des TVB hat sich in den vergangenen Monaten viel getan. Einige Gruppen haben neue Übungsleiterinnen bekommen, andere wurden ganz neu in unser Sportprogramm aufgenommen.

Damit Sie bei dieser Vielzahl von Angeboten wissen, wo ihr Kind am besten aufgehoben ist, stellen die Übungsleiterinnen ihre Gruppen hier vor. Detaillierte Angaben zum Alter der Kinder finden Sie in der Programmübersicht auf S. 11.

Eltern-Kind-Turnen mit Dagmar Liebertz

🕒 Montag, 16.00-17.00 Uhr, Halle Brüggen
Donnerstag, 15.30-16.30 Uhr, Halle Brüggen
Donnerstag, 16.30-17.30 Uhr, Halle Brüggen

Übungsleiterin in einer Eltern-Kind-Turngruppe zu sein, ist eine tolle Aufgabe. Hierbei kann man die Bewegungsfreude und Entwicklungsschritte der Kinder sehr schön beobachten. Als Übungsleiterin und auch als Eltern oder Großeltern können die Entwicklungsphasen der Kinder aufmerksam beobachtet und durch verschiedene Spiel- und Bewegungsangebote gezielt begleitet werden. Gleichzeitig kann man erleben, wie die Kinder untereinander Kontakt aufnehmen.

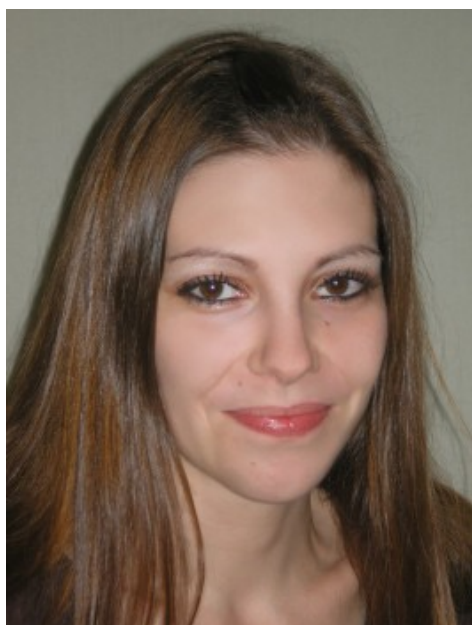
Die sozialen Kontakte sind nicht nur für die Kinder wichtig, sondern auch für die Eltern und Großeltern eine wertvolle Bereicherung. Eltern und Großeltern entdecken ihre eigene Spielfreude wieder. Vor allem wichtig für die Kinder ist es, dabei auch die gemeinsamen Erfolge erleben zu können. Wie viel Spaß macht es, gemeinsam einen Berg hinunter zu kullern, zusammen von einem hohen Kasten auf einen Weichboden zu springen oder auf Rollbrettern durch die Halle zu rasen!

Letztendlich gibt es doch nichts Schöneres als strahlende Kinderaugen! Weiterhin viel Spaß beim Eltern-Kind-Turnen wünscht euch eure

Dagmar Liebertz



Turnen für Kinder in jedem Alter mit Melanie Freidhof



🕒 **Geschwisterturnen ab 5 Jahre**
Montag, 16.15-18.15 Uhr, Halle Brüggen
Sport und Spiele von 7 bis 12 Jahre
Dienstag, 16.00-17.00 Uhr, Halle Brüggen
Eltern-Kind-Turnen
Mittwoch, 10.45-11.45 Uhr, Halle Brüggen

Melanie Freidhof ist unsere Frau für alle Fälle, denn sie bietet Turnen, Sport und Spiele für Kinder in allen Altersgruppen an.

Montags können die Turnkinder gerne ihre älteren Geschwister mitbringen. Dank vielfältiger Spiele, bei denen Groß und Klein zusammenhalten müssen, werden hier alle vor allem auf sozialer Ebene gefördert und gefordert. Auch dienstags wird gepowert, wenn sich die Kinder bei Ball- und Laufspielen austoben können.

Beim Eltern-Kind-Turnen mittwochs werden die motorischen und kognitiven Fähigkeiten der Kleinen mit Bewegungsspielen und Kletterlandschaften geschult.

Kinderturnen mit Dagmar Ehrenberg



In den Themenstunden, (z.B. Ritter und Prinzessin, Pippi Langstrumpf oder auch ganz beliebt Piraten), können die Kinder sich ganz ihrer Phantasie hingeben. In der Bewegungserziehung stehen heute die Förderung von Grunderfahrungen, Kreativität, Phantasie und vor allem die Selbstständigkeit von Kindern im Vordergrund. In vertrauter Atmosphäre können die Kinder alleine oder mit Partnerkindern vieles entdecken, Aufgaben lösen und sich kreativ entfalten. Ausflüge in den Wald sind fester Bestandteil der Gruppen, bei denen die Kinder sich an der frischen Luft bewegen können.

🕒 Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr, Halle Brüggen
 Mittwoch, 16.00-17.00 Uhr, Halle Brüggen
 Donnerstag 15.30-16.30 Uhr, Halle Brüggen
 Donnerstag 16.30-17.30 Uhr, Halle Brüggen

Kinder brauchen für ihre motorische, geistige, emotionale und soziale Entwicklung vielfältige Sinnes- und Bewegungserfahrungen. Sie lernen vor allem mit und durch ihren Körper und ihre Sinne. In unserer veränderten Umwelt hat sich ein Mangel eingeschlichen, der das Lernen, Forschen und Entdecken mit allen Sinnen und damit die Entwicklung der Kinder sehr eingedämmt hat.

In diesem Jahr waren die beiden Gruppen den Vorschulkindern vorbehalten. Dieses wird sich nach den Sommerferien wieder ändern, da wir dann nicht mehr so viele Kinder im Vorschulalter haben werden.

Mir persönlich wird es in diesem Jahr sehr schwer fallen „meine Donnerstags-Kinder“ zu entlassen, da es die erste Gruppe ist, die ich von Anfang an begleitet habe und ihre Entwicklung miterleben durfte.

Dagmar Ehrenberg

Sport und Spiele für Grundschul Kinder mit Laura Thelen

🕒 Freitag, 16.00-17.00 Uhr, Halle Türnich
 Freitag, 17.00-18.00 Uhr, Halle Türnich

Die Freitags-Kinderturngruppe ist in zwei Gruppen unterteilt. Kinder aus dem 1. und 2. Schuljahr von 16.00 bis 17.00 Uhr und Kinder aus dem 3. und 4. Schuljahr von 17.00 bis 18.00 Uhr.

Spiel und Spaß steht bei uns im Vordergrund. Sämtliche Sport-Spiele, um die Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit der Kinder zu fördern, werden angeboten. Bei den Dritt- und Viertklässlern sind Mannschaftsspiele besonders beliebt, bei denen sie das Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft und Kompetenzen wie "FairPlay" erlernen.

Allerdings kommen auch Geräteparcours gut an, besonders bei den "Kleinen", die noch gerne in Phantasiewelten abtauchen. Da stellt die Gerätelandschaft plötzlich einen Dschungel, eine Mondlandschaft oder ein Piratenschiff dar, die sie auf eigene Faust erkunden können.



Laura Thelen

Einladung zur Fahrradtour 2013

Es ist wieder einmal so weit: Der TVB lädt alle Mitglieder herzlich ein zur Fahrradtour 2013. Am Samstag, den 8. Juni treffen wir uns um 13.00 Uhr am Sportplatz Gymnicher Straße in Balkhausen, um einen sportlichen Tag miteinander zu verbringen.

Von dort aus geht es in gemütlichem Tempo zur Trafostation 61 im ehemaligen Tagebaugelände. Machen Sie sich unterwegs gefasst auf Rätsel, Bewegungsaufgaben und Quizfragen, bei denen neben der Muskulatur auch das Oberstübchen gefordert wird. Die Strecke wird für Groß und Klein gut zu bewältigen sein.

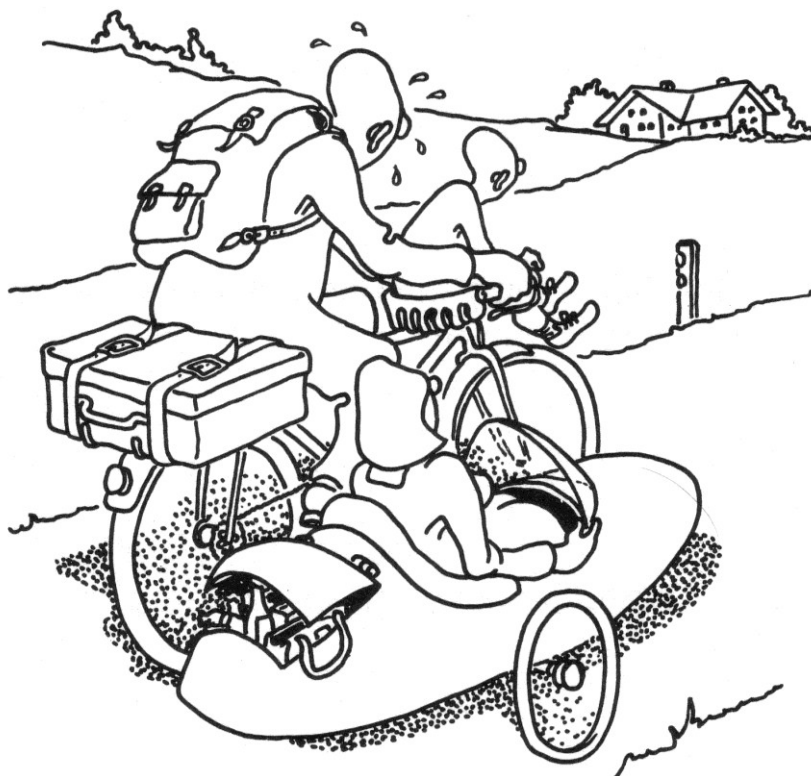
Wer die Tour gemeistert hat, kann es sich anschließend bei kalten Getränken und Gutem vom Grill an der Trafostation gut gehen lassen. Bringen Sie dazu bitte Geschirr, Gläser, Besteck, Grillgut, Salate etc. selbst mit. Für Getränke sorgt der Verein.

Anmeldungen bitte bis zum 24. Mai bei den Übungsleitern oder beim Vorstand abgeben.

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

✂

Abschnitt abtrennen und bis zum 24.05.2013 bei den Übungsleitern oder beim Vorstand abgeben. Bitte deutlich schreiben!



Einigen Sie sich am besten jetzt schon auf die Arbeitsteilung...

Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit Ihnen!



TV Alpenglühn
Balkhausen 1900 eV

ANMELDUNG ZUR FAHRRADTOUR 2013

Wir nehmen an der diesjährigen TVB-Fahrradtour am 08.06.2013 teil.

NAME: _____

TEL. NR.: _____

Es nehmen teil _____ Erwachsene, _____ Kinder.

Programmübersicht des TV Alpenglühn

Eltern und Kind					
Tag	Alter	Art	Uhrzeit	Ort	☎ Übungsleiter
Montag	2-4 Jahre	Gymnastik und Spiele	16:00-17:00 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 1 81 07
Mittwoch	1-2 Jahre	Gymnastik und Spiele	10:45-11:45 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 6037541
Donnerstag	2-4 Jahre	Gymnastik und Spiele	15:30-16:30 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 1 81 07
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 Jahre	Sport und Spiele	16:15-18:15 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 60 37 541
Dienstag	ab 6 Jahre	Trampolin Springen	16:30-18:30 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 1 86 41
Dienstag	7-12 Jahre	Sport und Spiele	16:00-17:00 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 60 37 541
Dienstag	7-9 Jahre	Leichtathletik	17:30-18:20 Uhr	Sportpl. Gymn.-Str.*	0178 / 6 888 312
Dienstag	10-12 Jahre	Leichtathletik	18:20-19:10 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 / 59 29 710
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 / 72 41
Freitags	3. + 4. Klasse	Sport und Spiele	17:00-18:00 Uhr	Halle Türnich	
Jugendliche					
Tag	Alter	Art	Uhrzeit	Ort	☎ Übungsleiter
Dienstag	ab 12 Jahre	Volleyball	18:30-20:00 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 1 81 55
Dienstag	ab 12 Jahre	Leichtathletik	19:10-20:00 Uhr	Sportpl. Gymn.-Str.*	0178 / 6 888 312
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.*	0178 / 6 888 312
Frauen und Senioren					
Tag	Alter	Art	Uhrzeit	Ort	☎ Übungsleiter
Montag	Frauen	Gymnastik, Aerobic	20:00-21:00 Uhr	Halle Türnich	0 22 75 / 91 11 34
Dienstag	Frauen	Gymnastik, Konditionstr.	20:00-21:30 Uhr	Halle Türnich	0 22 32 / 21 36 26
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	Senioren	Tai Chi	10:00-11.30 Uhr	Mehrzweckhalle	0 22 37 / 65 68 634
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
Dienstag	Männer	Fitness, Gymnastik	18:30-20:30 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 88 46
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

Tai Chi für Senioren

Da sich die Tai Chi-Kurse im letzten Jahr so großer Beliebtheit erfreuten, haben wir die Sportart als festen Bestandteil in unser Programmangebot aufgenommen. Seit Februar vermittelt Marcus Weiß die asiatische Bewegungskunst immer donnerstags von 10.00 bis 11.30 Uhr in der Mehrzweckhalle Brüggen. Schauen Sie doch einmal vorbei!

Übungsleiter für Tanzgruppe gesucht

Aufgrund von Terminproblemen der Übungsleiterin mussten unsere Tanzgruppen für Mädchen und Jugendliche Ende letzten Jahres vorerst eingestellt werden. Zurzeit sind wir auf der Suche nach einem Trainier oder einer Trainerin, um die Gruppe wieder ins Leben rufen zu können. Falls Sie jemanden mit entsprechenden Qualifikationen und Interesse an einer Tätigkeit in unserem Verein kennen, wenden Sie sich bitte an Dagmar Ehrenberg unter 02237 / 592 97 10.

Gruppenhelfer für Trampolin gesucht

Nach den Sommerferien wird unser langjähriger Gruppenhelfer Sebastian Gessert die Trampolingruppen leider nicht mehr unterstützen können. Wäre das vielleicht ein Job für dich? Wenn du mindestens 14 Jahre alt bist und Spaß am Trampolinspringen und an der Arbeit mit Kindern hast, bestimmt! Melde dich bei Dagmar Ehrenberg unter 02237 / 592 97 10 und sie wird dir alles Weitere zu dem Job erklären.

Neue Kurse nach den Osterferien

In unserem nächsten Kursturnus haben wir gleich drei Sportarten für Sie im Angebot.

Ein Kurs für **Tai Chi** findet ab dem 9. April an 10 Abenden immer dienstags von 20.00 bis 21.30 Uhr in der Mehrzweckhalle Brüggen statt. Die Kursleitung übernimmt Marcus Weiß. Vereinsmitglieder zahlen für den gesamten Kurs 35€, Nichtmitglieder 70€.

Der beliebte **Zumbakurs** geht ab dem 10. April für 10 Abende in die zweite Runde. Unter der Leitung von Gundi Gregor können die Teilnehmer immer mittwochs von 19.30 bis 20.30 Uhr in der Türnicher Halle die heißen Schrittkombinationen lernen. Die Kursgebühr beträgt 35€ für Vereinsmitglieder und 70€ für Nichtmitglieder.

Ebenfalls am 10. April startet ein neuer Kurs für **Rückengymnastik** unter der Leitung von Helga Friedrichs. Wer sich und seinem Rücken etwas Gutes tun möchte, ist hier an 10 Mittwochabenden von 20.30 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle Türnich genau richtig. Für Vereinsmitglieder kostet der Kurs 25€, für Nichtmitglieder 50€.

Weitere Informationen und Anmeldungen zu allen Kursen finden Sie auf unserer Homepage unter www.tv-alpengluehn.de.

Fahrradtour 2013

Unsere diesjährige Fahrradtour für die ganze Familie findet statt am Samstag, den 8. Juni. Nähere Informationen und das Anmeldeformular finden Sie auf Seite 10 in diesem Heft oder auf unserer Homepage www.tv-alpengluehn.de.

IMPRESSUM



Vereinszeitung des TVB Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Vorstand: Vorsitzende: Michael Weyer, Klaus Peters
Geschäftsführer: Björn Thomessen, Dagmar Ehrenberg
Schatzmeister: Jörg Hundertmark, Walter Holzportz
Jugendwart: Sven Görner
Gerätewart: Bernd Eßer
Pressewartin: Mara Jakobi ☎ 0177 / 459 66 56

Redaktion: Dagmar Ehrenberg, Bernd Eßer, Sven Görner, Dagmar Liebertz, Laura Thelen, Mara Jakobi

Geschäftsstelle: 50156 Kerpen, Postfach 4246

Internet: www.TV-Alpengluehn.de

Bankverbindung: Kreissparkasse Köln (BLZ 370 502 99) 134 002 440

Druck: www.druckdiscount24.de