

# TVVB

## Aktuell

Vereinsnachrichten des TV Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Liebe Mitglieder,  
liebe Leser,

auch wenn der vergangene Winter kein echter Winter zu sein schien, durfte die TVVB-Weihnachtsfeier nicht fehlen. Das Programm war dieses Mal äußerst musikalisch, sehen Sie selbst auf den nächsten Seiten.

Auf unserer Mitgliederversammlung Ende Januar wurden neben den üblichen Informationen rund um das Vereinsgeschehen zwei Ehrenmitglieder ernannt. Näheres finden Sie auf Seite 6.

Kaum dass die Leichtathleten ihre Sportabzeichen aus dem letzten Jahr entgegengenommen hatten, machten sie sich schon wieder auf zu den nächsten Wettkämpfen und Läufen. Ergebnisse hierzu gibt es ab Seite 7.

In diesem Jahr wird es zwar keine Weihnachtsfeier, aber dafür wieder ein Hallensportfest im Herbst geben. Nähere Infos zu diesem Event für die ganze Familie finden Sie auf der letzten Seite dieses Heftes.

Wie immer gibt es alle aktuellen Neuigkeiten um den Verein auf unserer Website [www.tv-alpengluehn.de](http://www.tv-alpengluehn.de).

Viel Spaß beim Lesen,  
Ihr TVVB Aktuell Team

### INHALTSVERZEICHNIS

|                               | Seite |
|-------------------------------|-------|
| Weihnachtsfeier 2013          | 2     |
| Sportabzeichen 2013           | 4     |
| Mitgliederversammlung 2014    | 6     |
| Leichtathletik:               |       |
| Landesoffenes Hallensportfest | 7     |
| Erfstädter Donatuslauf        | 8     |
| Rätsel                        | 10    |
| Programmübersicht             | 11    |
| Kurz notiert, Impressum       | 12    |



## Die TVB-Weihnachtsfeier – hier steckt Musik drin!

Auch wenn der vergangene Winter kein typisch winterliches Gesicht zeigte, die Temperaturen eher herbstlich und von Schnee keine Rede war – auf eines war wie immer Verlass: Die Weihnachtsfeier des TVB. Und so füllte sich wie schon in so vielen Jahren zuvor am 14.12.2013 die Türnicher Erfthalle mit etwa 300 großen und kleinen Mitgliedern des TVB.

Wieder einmal zeigte sich, dass der TVB nicht nur großartige Sportler, sondern mindestens ebenso gute Bäcker und Bäckerinnen in seinen Reihen hat. Das Kuchenbuffet war mit entsprechend vielen Leckereien bestückt und so konnten alle mit einem gut gefüllten Magen in den Nachmittag starten. Hier noch einmal ein herzliches Dankeschön an die Kuchen-spende!



Der erste Programmpunkt brachte Rhythmus in die Bude, als Musikclown Gerd Thul den Zuschauern allerlei kuriose Musikinstrumente aus aller Welt vorführte. Mitklatschen und -singen stand dabei hoch im Kurs, so dass das gesamte Publikum auf Trapp gebracht wurde. Selbst der Vorstand war vor dem Clown nicht sicher, wurde zum Schuhplatteln animiert und führte zum krönenden Abschluss unter seiner

Leitung ein hochprofessionelles und in vielen mühevollen Stunden einstudiertes Kuhglockenkonzert vor.



Musikalisch ging es weiter mit einer Einlage der „Late Blöomers“, einer Blatzheimer Band, die mit Blasinstrumenten und Beat klassische Weihnachtslieder einmal anders auf die Bühne brachte. Insbesondere für all diejenigen von uns, die seit geschätzten 20 Jahren beim Gedanken an die TVB-Weihnachtsfeier unweigerlich die „Weihnachtsbäckerei“ im Ohr haben, waren die Blöomers eine willkommene Abwechslung. Irgendwann hat man eben auch das schönste Weihnachtslied oft genug gehört. Nichts für Ungut, Herr Zuckowski.



Natürlich zeigten auch die Kindergruppen des TVB wieder einmal, dass sie ebenfalls mit Musik umzugehen wissen. Die kleinen Sportler aus den Gruppen von Dagmar Ehrenberg tanzten, hüpfen und rannten mit und ohne Eltern über die Bühne und zeigten uns Lieder aus ihren Turngruppen.

Die größeren Sportler mussten an diesem Nachmittag keine Kunststücke mehr auf der Bühne vollbringen, sie hatten schließlich den ganzen Sommer über schon hart gearbeitet. Den Lohn für ihre Mühen konnten sie nun von Bürgermeisterin Marlies Sieburg entgegennehmen, die die Verleihung der Sportabzeichen übernahm. Insgesamt 81 Abzeichen hatten sich die Leichtathleten des TVB verdient und Frau Sieburg zeigte sich sichtlich beeindruckt. Die Ergebnisse und Bilder der Verleihung finden Sie ab Seite 4 in diesem Heft.



Einer durfte zum Abschluss der Weihnachtsfeier natürlich nicht fehlen: der Nikolaus. Wie immer tatkräftig von seinen Engelchen unterstützt kam er mit vielen bunten Tüten im Gepäck, die die heiß ersehnten Süßigkeiten erhielten. Ein TVB-Mitglied hatte gleich doppelt gewonnen, denn unter allen anwesenden Kindern wurde ein Gutschein für die Erftlagune verlost. Der Schwimmteil für das nächste Sportabzeichen sollte damit gesichert sein.

Nachdem jedes Kind seine Tüte bekommen hatte, ließ man den Nachmittag gemütlich ausklingen, wie sich das für die Adventszeit gehört. Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen Helfern bedanken, ohne die die Feier wie immer nicht möglich gewesen wäre, und freuen uns schon auf das nächste Mal.



Ein wenig skeptisch schauen die TVB-Kids ja schon...



... aber solange es für jeden eine Tüte gibt, ist ja alles gut.



## Sportabzeichen 2013

Im Jahr 2013 legten insgesamt 81 kleine und große Athleten das Deutsche Sportabzeichen beim TVB ab. Wie immer waren die Kinder und Jugendlichen mit insgesamt 58 Abzeichen die Spitzenreiter. Bei den Männern gab es 17 Sportabzeichen zu feiern und die Frauen brachten es auf insgesamt sechs Abzeichen.

Allen Athleten Herzlichen Glückwunsch!

### Training und Abnahme 2014

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. Zusatztermine werden auf unserer Website bekannt gegeben. Eine Abnahme erfolgt nur bei pünktlichem Erscheinen!

### Frauen

| Name                  | Sportabzeichen | Anzahl |
|-----------------------|----------------|--------|
| Catrin Siebel         | Silber         | 3      |
| Kati Räke             | Silber         | 6      |
| Elke Bauer            | Silber         | 6      |
| Kirsten Thomessen     | Gold           | 2      |
| Nicole Breitbach      | Gold           | 3      |
| Christina Hundertmark | Gold           | 6      |

### Männer

| Name              | Sportabzeichen | Anzahl |
|-------------------|----------------|--------|
| Sebastian Gessert | Silber         | 1      |
| Kai Becker        | Silber         | 2      |
| Dirk Volk         | Silber         | 7      |
| Ralf Wenz         | Silber         | 7      |
| Jörn Rostock      | Gold           | 1      |
| Markus Lieschied  | Gold           | 1      |
| Björn Thomessen   | Gold           | 2      |
| Christoph Breuer  | Gold           | 4      |
| Uwe Fitzen        | Gold           | 6      |
| Peter Betzing     | Gold           | 7      |
| Michael Breitbach | Gold           | 7      |
| Theo Axer         | Gold           | 7      |
| Jörg Hundertmark  | Gold           | 7      |
| Sven Görner       | Gold           | 9      |
| Manfred Zimmer    | Gold           | 11     |
| Werner Beck       | Gold           | 18     |
| Peter Kulartz     | Gold           | 39     |





### Kinder und Jugendliche

| Name               | Sportabzeichen | Anzahl |
|--------------------|----------------|--------|
| Finnja Bauermann   | Jugend Bronze  | 1      |
| Annika Bauermann   | Jugend Bronze  | 1      |
| Lea Müller         | Jugend Bronze  | 1      |
| Benedikt Cremer    | Jugend Bronze  | 2      |
| Florian Gelderblom | Jugend Bronze  | 2      |
| Lilly Bauer        | Jugend Bronze  | 3      |
| Viktoria Wagner    | Jugend Bronze  | 3      |
| Annika Hoßdorf     | Jugend Bronze  | 3      |
| Simon Erkelenz     | Jugend Bronze  | 3      |
| Jan Kruse          | Jugend Bronze  | 3      |
| Merle Schuma       | Jugend Silber  | 1      |
| Maja Biegner       | Jugend Silber  | 1      |
| Svenja Meffert     | Jugend Silber  | 1      |
| Vanessa Zimmermann | Jugend Silber  | 1      |
| Mona Fink          | Jugend Silber  | 1      |
| Henry Thomessen    | Jugend Silber  | 1      |
| Justus Siebel      | Jugend Silber  | 1      |
| Oliver Tormann     | Jugend Silber  | 1      |
| Liam Wendeln       | Jugend Silber  | 1      |
| Fynn Breitbach     | Jugend Silber  | 1      |
| David Cieslik      | Jugend Silber  | 1      |
| Laura Metternich   | Jugend Silber  | 2      |
| Momo Råke          | Jugend Silber  | 2      |
| Merle Hövel        | Jugend Silber  | 2      |
| Lisa-Marie Becker  | Jugend Silber  | 2      |
| Paul Thomessen     | Jugend Silber  | 2      |
| Niklas Mörs        | Jugend Silber  | 2      |
| Julia Noppeney     | Jugend Silber  | 3      |
| Paula Lutz         | Jugend Silber  | 3      |

| Name                | Sportabzeichen | Anzahl |
|---------------------|----------------|--------|
| Anastasia Waschk    | Jugend Silber  | 3      |
| Tim Karthaus        | Jugend Silber  | 3      |
| Oscar Siebel        | Jugend Silber  | 3      |
| Julius Heise        | Jugend Silber  | 3      |
| Gian-Luca Wald      | Jugend Silber  | 3      |
| Tabea Gadzali       | Jugend Silber  | 5      |
| Katharina Schütz    | Jugend Silber  | 5      |
| Jonas Pape          | Jugend Silber  | 6      |
| Tom Bauer           | Jugend Silber  | 6      |
| Kai Kruse           | Jugend Silber  | 6      |
| Femke Margane       | Jugend Gold    | 1      |
| Nick Schwemin       | Jugend Gold    | 1      |
| Luca Kaiser         | Jugend Gold    | 1      |
| Daniel Göddertz     | Jugend Gold    | 2      |
| Kyra Breitbach      | Jugend Gold    | 3      |
| Theresa Schütz      | Jugend Gold    | 3      |
| Solveigh Margane    | Jugend Gold    | 3      |
| Jana Drewniok       | Jugend Gold    | 3      |
| Till Röder          | Jugend Gold    | 3      |
| Nathan Rostek       | Jugend Gold    | 3      |
| Philip Hundertmark  | Jugend Gold    | 3      |
| Piet Van de Moortel | Jugend Gold    | 3      |
| Julia Klütsch       | Jugend Gold    | 4      |
| Sören Margane       | Jugend Gold    | 4      |
| Cynthia Rostek      | Jugend Gold    | 5      |
| Lisa-Marie Wald     | Jugend Gold    | 5      |
| Sarah Hundertmark   | Jugend Gold    | 5      |
| Antonia Schütz      | Jugend Gold    | 5      |
| Dominik Fischer     | Jugend Gold    | 10     |

## Mitgliederversammlung 2014

Die diesjährige Mitgliederversammlung des TVB fand am 27. Januar in der Senioren-Tagesstätte der AWO in Brügglen statt. Insgesamt 41 Mitglieder einschließlich des gesamten Vorstandes waren anwesend.

Nach der Begrüßung der Mitglieder gab Michael Weyer einen Überblick über die Arbeit des Vorstands und das Vereinsgeschehen im vergangenen Jahr. Unser Kursangebot ist mittlerweile zu einem festen Bestandteil des Vereinslebens geworden. So hatten auch im Jahr 2013 Kurse für Zumba, Pilates, Rückengymnastik, Tai Chi und ein Inlinerkurs mit großem Erfolg stattgefunden. Im laufenden Vereinsprogramm hatte es einige Übungsleiterwechsel vor allem im Bereich der Kindergruppen gegeben. Es waren aber auch neue Gruppen für Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen und Gymnastik und Konditionstraining für Männer eingerichtet worden (siehe Programmübersicht Seite 11).

Schatzmeister Jörg Hundertmark stellte anschließend den Rechnungsabschluss für 2013 vor. Einnahmen von rund 47.500 Euro stehen Ausgaben von rund 46.500 Euro gegenüber, so dass sich insgesamt ein moderater Gewinn von rund 1.000 Euro ergibt. Die Kassenprüfer hatten an der Arbeit des Schatzmeisters nichts auszusetzen, womit der Vorstand einstimmig entlastet werden konnte.

Aufgrund ihrer langjährigen ehrenamtlichen Tätigkeit für den Verein beschloss die Mitgliederversammlung, zwei ehemalige Vorstandsmitglieder zu Ehrenmitgliedern zu ernennen. Karin Jakobi war 18 Jahre für den Verein tätig, zunächst als Pressewartin und später in der Mitgliederverwaltung. Manfred Zimmer hatte in insgesamt 16 Jahren im Vorstand die Posten des Kassenwarts und des 1. Vorsitzenden inne. Wir möchten uns an dieser Stelle noch einmal herzlich bei beiden für ihr großes Engagement für den TVB bedanken.



Ehrenmitglied Karin Jakobi und der Vorsitzende Michael Weyer bei der Mitgliederversammlung

Für das kommende Jahr ist eine Weiterführung unseres Kursprogramms geplant. Außerdem soll es eine Wiederholung des Hallensportfestes, das der TVB im Jahr 2012 zum ersten Mal ausgerichtet hat, im Herbst dieses Jahres geben. Nähere Informationen finden Sie auf der letzten Seite dieses Heftes.



Die Übergabe der Urkunde an Manfred Zimmer fand im Rahmen der Männersportgruppe statt.

## Landesoffenes Hallensportfest 2014 in Köln

Wie auch in den vergangenen Jahren nahmen wir in diesem Winter wieder am landesoffenen Hallensportfest der Deutschen Sporthochschule Köln teil, erfreulicherweise mit überraschend vielen Teilnehmern.

Die Stimmung war hervorragend und die Halle war voller motivierter Athleten, die jubelnden Eltern saßen auf den Tribünen und waren sehr stolz auf ihre kleinen Talente. Es ging von Wettkampf zu Wettkampf, Weitsprung, Kugelstoßen, Sprinten und sogar Hochsprung waren mit von der Partie.

Besonders hervorzuheben ist der Podiumsplatz von Julius Heise im 50m Sprint. Ganz stolz war ich auf unseren jüngsten Teilnehmer, Fynn Burbaum, der bei seinem allerersten Turnier den 7. Platz im Sprinten und den 5. Platz im Weitsprung erreichte. Die Beurkundeten waren Julius Heise im Hochsprung mit dem 5. Platz und Daniel Göddertz im Sprint mit dem 8. Platz und im Hochsprung mit dem 6. Platz.

Im Namen des Vereins möchte ich mich ganz herzlich bei allen Eltern und Helfern bedanken.

Wir freuen uns schon darauf, in diesem Jahr wieder zahlreiche Kinder und ihre Unterstützer bei den kommenden Turnieren zu sehen. Vor allem auch die Jüngsten möchte ich motivieren, mit an den Turnieren teilzunehmen.

Sven Görner



Julius Heise auf dem zweiten Platz in der DSHS

### Ergebnisse

U20 / U18 / U16

| Name          | Sprinten                         | Weitsprung              | Kugel                         |
|---------------|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| Sören Margane | 8,71 Sek. (60m) <b>15.</b> Platz | 4,45 m <b>14.</b> Platz | 7,37 m (4 kg) <b>7.</b> Platz |

U14 / U12 / U10

| Name                | Sprinten                         | Weitsprung              | Hochsprung             |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|------------------------|
| Solveigh Margane    | 9,77 Sek. (60m) <b>21.</b> Platz | 3,42 m <b>24.</b> Platz | ---                    |
| Julia Klütsch       | 8,88 Sek. (50m) <b>13.</b> Platz | 2,95 m <b>29.</b> Platz | ---                    |
| Jana Drewniok       | 9,18 Sek. (50m) <b>26.</b> Platz | 3,03 m <b>18.</b> Platz | ---                    |
| Laura Metternich    | 10,7 Sek. (50m) <b>48.</b> Platz | 2,27 m <b>48.</b> Platz | ---                    |
| Merle Schuma        | 8,95 Sek. (50m) <b>15.</b> Platz | 1,88 m <b>14.</b> Platz | ---                    |
| Julius Heise        | 8,10 Sek. (50m) <b>2.</b> Platz  | 2,92 m <b>35.</b> Platz | 1,10 m <b>5.</b> Platz |
| Daniel Göddertz     | 8,43 Sek. (50m) <b>8.</b> Platz  | 3,52 m <b>12.</b> Platz | 1,10 m <b>6.</b> Platz |
| Gian-Luca Wald      | 8,91 Sek. (50m) <b>23.</b> Platz | 3,17 m <b>27.</b> Platz | ---                    |
| Piet van de Moortel | 9,08 Sek. (50m) <b>31.</b> Platz | 3,04 m <b>31.</b> Platz | ---                    |
| Luca Kaiser         | 9,05 Sek. (50m) <b>11.</b> Platz | 3,02 m <b>13.</b> Platz | ---                    |
| Fynn Burbaum        | 8,39 Sek. (50m) <b>7.</b> Platz  | 2,51 m <b>5.</b> Platz  | ---                    |

## 100pro Schüler-Cup der KSK

Letztes Jahr nahm der TVB zum ersten Mal intensiv am 100-pro Schüler-Cup im Rahmen des Rhein-Erft Akademie Cup teil. Der Cup umfasst jährlich sieben Läufe bei uns in der Region, bei denen die Schüler Punkte sammeln. Sie müssen an mindestens vier Läufen teilnehmen, um in der Abschlusswertung berücksichtigt zu werden. Es gibt in den jeweiligen Jahrgangsstufen bis zu 20 Punkte, d.h. für den ersten Platz gibt es 20 Punkte, für den zweiten Platz 19 usw.

Die Siegerehrung findet am 07.11.2014 im Cultra in Brühl statt und in diesem Jahr nimmt der TVB an allen sieben Läufen teil.

Der aktuelle Stand 2014 ist auf der Internetseite des Rhein-Erft Akademie Cups einzusehen. <http://www.laufen-im-rheinland.de>.



Die TVB-Leichtathleten bei der Siegerehrung 2013

## Guter Start ins Läuferjahr

Bei Temperaturen jenseits der 20 Grad startete der TVB in Erftstadt Liblar seine Laufsaison. Mit 24 Teilnehmern trumpften wir dieses Jahr beim Donatuslauf am 9. März erfolgreich auf. Los ging es mit unseren jüngsten Teilnehmern wo u.a. die Neulinge Svenja Meffert, Maja Biegner und Nina Breuer an den Start gingen. Alle liefen durch die Bank weg gute Zeiten und platzierten sich weit vorne in ihrer Altersklasse.

Begeistert war ich über unsere Teilnahme beim 5km-Lauf, da es schon ein tolles Gefühl ist, mit sieben anderen am Start zu stehen und sich für den Lauf hoch zu pushen. Das hat anscheinend so super funktioniert, dass am Schluss für uns alle top Zeiten und damit auch hervorragende Platzierungen in unseren Altersklassen das Ergebnis waren.

Besonders hervorzuheben ist der erste Platz von Fynn Breitbach, der mit einem Wahnsinnsabstand zum Zweitplatzierten den Lauf absolvierte. Ich staune jedes Mal aufs Neue, wenn ich unser Mitglied Josef Valbert am Start sehe, der mit über 80 Jahren seinen 5km-Lauf hinlegt. Hier noch mal großen Respekt dafür!

Dieser Auftakt in die Laufsaison zauberte mir im Hinblick auf die nächsten Läufe ein Lächeln ins Gesicht.

Sven Görner

### Weitere Lauftermine im Jahr 2014

- 21.04. 13. Kerpener OBI Stadtlauf
- 04.05. 08. Raiba-Frühlingslauf Frechen
- 11.05. 26. „Rund um den Otto-Maigler-See“
- 24.05. 16. Brühler Stadtlauf
- 27.06. 07. Horremer Abendlauf
- 23.08. 31. Städteverbinderlauf Wesseling
- 20.09. 13. Bedburger Citylauf
- 28.09. 06. GVG-Citylauf Erftstadt

### Ergebnisse 100pro Schüler-Cup 2013

| Rang | Name                | Jahrgang | Läufe & Punkte                                | Gesamt |
|------|---------------------|----------|---|--------|
| 5    | Lisa-Maria Wald     | 2001     | Kerpen 17, Hürth 17, Horrem 17, Bedburg 19    | 70     |
| 5    | Annika Hoßdorf      | 2003     | Kerpen 15, Hürth 18, Wesseling 17, Bedburg 13 | 63     |
| 5    | Jana Drewniok       | 2004     | Hürth 16, Horrem 12, Wesseling 16, Bedburg 15 | 59     |
| 7    | Julia Klütsch       | 2004     | Erftstadt 7, Hürth 19, Brühl 9, Horrem 14     | 49     |
| 8    | Laura Metternich    | 2004     | Kerpen 16, Horrem 6, Wesseling 14, Bedburg 13 | 49     |
| 2    | Merle Schuma        | 2006     | Kerpen 19, Hürth 19, Brühl 18, Wesseling 19   | 75     |
| 3    | Gian-Luca Wald      | 2003     | Kerpen 15, Hürth 16, Horrem 13, Bedburg 19    | 63     |
| 5    | Piet van de Moortel | 2003     | Erftstadt 4, Kerpen 14, Hürth 15, Horrem 12   | 45     |
| 3    | Luca Kaiser         | 2004     | Erftstadt 15, Kerpen 19, Hürth 17, Brühl 15   | 66     |

## Ergebnisse 10. Volks- und Straßenlauf „Rund um den Donatussee“ am 09.03.2014

### Schülerlauf – 1,2 km

| Rang | Name                | Jahrgang | Rang-AK | Zeit    |
|------|---------------------|----------|---------|---------|
| 29   | Jana Drewniok       | 2004     | 14      | 0:05:51 |
| 35   | Svenja Meffert      | 2006     | 6       | 0:05:57 |
| 45   | Nina Breuer         | 2006     | 11      | 0:06:15 |
| 50   | Lilly Bauer         | 2003     | 9       | 0:06:32 |
| 51   | Julia Klütsch       | 2004     | 16      | 0:06:33 |
| 55   | Merle Schuma        | 2006     | 17      | 0:06:42 |
| 62   | Maja Biegner        | 2006     | 19      | 0:06:49 |
| 71   | Laura Metternich    | 2004     | 21      | 0:07:09 |
| 9    | Gian-Luca Wald      | 2003     | 8       | 0:05:06 |
| 10   | Daniel Göddertz     | 2003     | 9       | 0:05:07 |
| 15   | Piet van de Moortel | 2003     | 11      | 0:05:16 |
| 30   | Luca Kaiser         | 2004     | 7       | 0:05:35 |
| 6    | Lisa-Marie Wald     | 2001     | 5       | 0:05:02 |
| 25   | Tom Bauer           | 2001     | 7       | 0:04:56 |



### 5 km-Lauf

| Rang | Name             | Jahrgang | Rang-AK | Zeit    |
|------|------------------|----------|---------|---------|
| 37   | Lisa-Marie Wald  | 2001     | 2       | 0:31:08 |
| 11   | Sven Görner      | 1984     | 2       | 0:21:51 |
| 21   | Fynn Breidbach   | 2002     | 1       | 0:24:10 |
| 23   | Jonas Pape       | 1999     | 3       | 0:24:26 |
| 33   | Paul Thomessen   | 2003     | 2       | 0:25:40 |
| 41   | Marc Wald        | M45      | 7       | 0:26:22 |
| 47   | Markus Lieschied | 1995     | 2       | 0:27:21 |
| 93   | Josef Valbert    | M80      | 1       | 0:44:50 |

### 10 km-Lauf

| Rang | Name            | Jahrgang | Rang-AK | Zeit    |
|------|-----------------|----------|---------|---------|
| 107  | Ralf Wenz       | M55      | 14      | 0:48:46 |
| 155  | Frank Hövel     | M40      | 19      | 0:51:54 |
| 241  | Björn Thomessen | M45      | 54      | 0:59:59 |













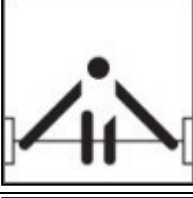


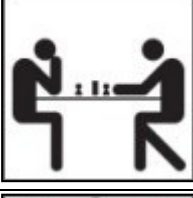







Die Läufergruppe des TVB und die Athleten am Start des Schülerlaufs

## Rätsel

Dieses Mal haben wir uns ein Sport-Spiel für euch überlegt, das man aber auch ganz ruhig am Esstisch spielen kann: Ein Sport-Domino. Unser Spiel ist für zwei bis drei Spieler geeignet. Wenn ihr die Karten kopiert, können aber auch mehr Leute mitspielen.

Schneidet die Kärtchen unten an den gestrichelten Linien aus und mischt sie verdeckt. (Wer mag, kann die Kärtchen vorher auf Pappe kleben, damit sie stabiler sind.) Die Kärtchen werden unter den Spielern aufgeteilt. Der jüngste in der Runde beginnt und legt ein Kärtchen in die Mitte. Danach geht es reihum im Uhrzeigersinn: Wer ein Kärtchen hat, das an eines der beiden Enden passt, darf es anlegen. Wer kein passendes Kärtchen hat, muss aussetzen. Gewonnen hat, wer als Erster alle seine Kärtchen losgeworden ist.

|             |   |               |  |                |   |
|-------------|---|---------------|--|----------------|---|
| Kugelstoßen |    | Gewichtheben  |    | Stabhochsprung |    |
| Speerwerfen |   | Bogenschießen |   | Trampolin      |   |
| Golf        |  | Hockey        |  | Schach         |  |
| Fechten     |  | Boxen         |  | Reiten         |  |
| Barren      |  | Fußball       |  | Nordic Walking |  |
| Tennis      |  | Ringe         |  | Badminton      |  |
| Handball    |  | Volleyball    |  | Basketball     |  |

## Programmübersicht des TV Alpenglühn

| <b>Eltern und Kind</b>       |                |                          |                   |                      |                       |
|------------------------------|----------------|--------------------------|-------------------|----------------------|-----------------------|
| <b>Tag</b>                   | <b>Alter</b>   | <b>Art</b>               | <b>Uhrzeit</b>    | <b>Ort</b>           | <b>☎ Übungsleiter</b> |
| Montag                       | 2-4 Jahre      | Gymnastik und Spiele     | 16:00-17:00 Uhr   | Halle Brügggen       | 0 22 37 / 1 81 07     |
| Montag                       | 2-4 Jahre      | Gymnastik und Spiele     | 17:00-18:00 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 / 59 29 710   |
| Donnerstag                   | 2-4 Jahre      | Gymnastik und Spiele     | 15:45-16:45 Uhr   | Halle Brügggen       | 0 22 37 / 1 81 07     |
| Donnerstag                   | 2-4 Jahre      | Gymnastik und Spiele     | 16:45-17:30 Uhr   | Halle Brügggen       |                       |
| <b>Mädchen und Jungen</b>    |                |                          |                   |                      |                       |
| <b>Tag</b>                   | <b>Alter</b>   | <b>Art</b>               | <b>Uhrzeit</b>    | <b>Ort</b>           | <b>☎ Übungsleiter</b> |
| Montag                       | ab 1. Klasse   | Sport und Spiele         | 16:00-17:00 Uhr   | Halle Brügggen       | 0 22 37 / 59 29 710   |
| Montag                       | ab 3 Jahre     | Gymnastik und Spiele     | 17:00-18:00 Uhr   | Halle Brügggen       | 0 22 37 / 59 29 710   |
| 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 / 6 35 42     |
| 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     | Gymnastik und Spiele     | 15:00-16:00 Uhr   | Halle Brügggen       | 0 22 37 / 59 29 710   |
| Mittwoch                     | ab 3 Jahre     | Gymnastik und Spiele     | 16:00-17:00 Uhr   | Halle Brügggen       |                       |
| Donnerstag                   | ab 4 Jahre     | Gymn., Turnen, Spiele    | 15:45-16:45 Uhr   | Halle Brügggen       | 0 22 37 / 59 29 710   |
| Donnerstag                   | ab 5 Jahre     | Gymn., Turnen, Spiele    | 16:45-17:30 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        |                       |
| <b>Jugendliche</b>           |                |                          |                   |                      |                       |
| <b>Tag</b>                   | <b>Alter</b>   | <b>Art</b>               | <b>Uhrzeit</b>    | <b>Ort</b>           | <b>☎ Übungsleiter</b> |
| 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      |
| <b>Frauen und Senioren</b>   |                |                          |                   |                      |                       |
| <b>Tag</b>                   | <b>Alter</b>   | <b>Art</b>               | <b>Uhrzeit</b>    | <b>Ort</b>           | <b>☎ Übungsleiter</b> |
| 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       |
| <b>Männer/Frauen/Familie</b> |                |                          |                   |                      |                       |
| <b>Tag</b>                   | <b>Alter</b>   | <b>Art</b>               | <b>Uhrzeit</b>    | <b>Ort</b>           | <b>☎ Übungsleiter</b> |
| 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       | 18:30-20:00 Uhr   | Halle Brügggen       | 0 22 37 / 88 46       |
| Dienstag                     | Männer/Frauen  | Tai Chi                  | 20:00-21:30 Uhr   | Mehrzweckhalle       | 0 22 37 / 65 68 634   |
| Mittwoch                     | Männer/Frauen  | Walking                  | 18:00-19:00 Uhr** | Schützenh. Türnich   | 0 22 37 / 89 57       |
| 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 im TVB

Unsere Tai Chi-Gruppen können Verstärkung gebrauchen. Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, deren Grundlage die Philosophie von Ruhe und Bewegung ist. Durch die langsamen, weich fließenden Bewegungen werden Körper und Geist trainiert sowie Koordination und Körperbewusstsein verbessert. Kommen Sie doch einfach mal vorbei! Die Trainingszeiten der Gruppen finden Sie in unserer Programmübersicht auf Seite 11.

### Kurs für Rückengymnastik

Wenn Sie Ihrem Rücken etwas Gutes tun und Ihre Haltung nachhaltig verbessern wollen, sind Sie im Rückenkurs von Helga Friedrichs genau richtig. Der Kurs beginnt nach den Osterferien am 30.04. und findet an zehn Mittwochnachmittagen von 15.30 bis 16.30 Uhr in der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule in Brüggen statt. Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.tv-alpengluehn.de](http://www.tv-alpengluehn.de).

### Zumbakurs

Ebenfalls nach den Ferien startet ein neuer, zehnwöchiger Zumbakurs unter der Leitung von Gundi Gregor. Die Kurszeiten sind immer mittwochs von 19.30 bis 20.30 Uhr in der Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Türnich. Wer sich zu fetziger Musik auspowern und dabei etwas für seine Ausdauer tun möchte, findet Informationen und die Online-Anmeldung unter [www.tv-alpengluehn.de](http://www.tv-alpengluehn.de).

### Hallensportfest für die ganze Familie

Da unser großes Hallensportfest vor zwei Jahren ein so großer Erfolg war, findet in diesem Herbst eine Fortsetzung statt. Auch dieses Mal wird es ein buntes Sportprogramm mit vielen Schnupperstunden und gemeinschaftlichen Spielaktionen für Groß und Klein geben. Dabei soll auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen. Halten Sie sich den 13.09.2014 schon einmal dafür frei. Genauere Informationen und das Programm werden wir frühzeitig in unseren Schaukästen und auf unserer Website veröffentlichen.

### TVB Newsletter

Wer über die aktuellen Geschehnisse im Verein stets informiert sein möchte, sollte die Gelegenheit nutzen und den Newsletter des TVB abonnieren. Darüber informieren wir Sie regelmäßig über neue Kurse, wichtige Termine oder Änderungen in unserem Übungsprogramm. Eine Anmeldung ist auf unserer Homepage [www.tv-alpengluehn.de](http://www.tv-alpengluehn.de) möglich.

### Langjähriges Ehrenmitglied verstorben

Am 2.11.2013 ist unser langjähriges Ehrenmitglied Jakob Franken verstorben. Er wurde am 05.01.1925 geboren und war seit 1932 Mitglied im TV Alpenglühn, der damals noch ein Turn- und Kraftsportverein war. In seiner aktiven Zeit war er ein guter Leichtathlet, Turner und als Ringer wertvoll für die Vereinsmannschaft. Wir möchten hiermit Familie Franken unser tiefstes Beileid für ihren Verlust ausdrücken.

## 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: Sven Görner, 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: [www.druckdiscount24.de](http://www.druckdiscount24.de)