



TVB *aktuell*

Vereinsnachrichten des TV Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Liebe Mitglieder,
liebe Leser,

wir freuen uns, Ihnen in diesem Heft wieder von vielen fleißigen Sportlern des TVB berichten zu können. Die Leichtathleten waren in diesem Jahr wie immer in der ganzen Region unterwegs und haben unseren Verein bei zahlreichen Läufen würdig vertreten. Einen Bericht über die Leistungen der Sportler finden Sie auf Seite 2 in diesem Heft, die Ergebnisse inklusive Bildern gibt es ab Seite 3.

Aber auch unser Sportprogramm ist in diesem Jahr sehr vielfältig. Eindrücke aus den Kursen Workout und Tai Chi sowie der neuartige Trend „Faszienrollen“ finden Sie ab Seite 7.

Weihnachten steht vor der Tür und somit auch unsere Weihnachtsfeier. Einen Vorschmack auf das Programm, sowie das Anmeldeformular finden Sie auf Seite 9.

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

Viel Spaß beim Lesen,
Ihr TVB Aktuell Team

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Leichtathletik:	
Läufe 2015 – unsere Farben in der Region	2
Ergebnisse der Läufe	3
Kurse im TVB	7
Einladung Weihnachtsfeier 2015	10
Programmübersicht	11
Kurz notiert, Impressum	12

Läufe 2015: Unsere Vereinsfarben in der Region

Das Läuferjahr 2015 war für den TVB wieder ein ganz besonderes und erfolgreiches.

Wir nahmen in dieser Saison an insgesamt 10 Volksläufen in unserer Region teil. Die Teilnehmerzahlen waren wie in all den letzten Jahren erfreulich hoch, sodass wir wieder jede Menge Urkunden abstaubten.

Wie schon im letzten Jahr nahmen wir an dem Rhein Erft Akademie Cup teil, der 2015 mit insgesamt 6 Läufen gewertet wurde. Mit 11 lauthungrigen Athleten sind wir gelistet und unter <http://www.laufen-im-rheinland.de> finden Sie die Gesamtwertung, sowie weitere Informationen zum Cup und zur noch ausstehenden Siegerehrung am 06. November ab 17 Uhr im Rheinform in Wesseling.

Nach dem starken Beginn des Läuferjahres in Liblar und Kerpen (Berichte und Ergebnisse siehe Zeitung vom Frühjahr) ging es weiter nach Frechen. Hier gingen wir mit 6 Schülern an den 1,8 km und mit 2 an den 5 km Start.

Nach dem Startschuss, der traditionell nach dem Vorbeifahren der Straßenbahn erfolgt, liefen die großen Teilnehmerfelder über das rutschige Kopfsteinpflaster der Fußgängerzone quer durch Frechen. Bei dem Schülerlauf belegten wir gute Plätze im Mittelfeld.

Besonders hervorzuheben sind Kyra Breidbach und Elias Westphal die in dem 5 km Lauf jeweils den 2. Platz ihrer Altersklasse belegten.

Eine Woche später ging es mit einer großen Truppe nach Hürth wo es bei strahlendem Sonnenschein um dem Ott-Maigler-See ging. Im Stadionrund machten sich unsere jüngsten beim Bambinilauf, aufgrund der kurzen Beine doch langen 300 m, auf den Weg.

Maximilian Görner und Tim Metternich liefern sich packende Duelle auf der Bahn und kamen glücklich ins Ziel. Mit sage und schreibe 13 Schülern ging der TVB beim 1 km Lauf auf die Runden. Trotz der sehr schnellen Läufe behaupteten sich alle und belegten tolle Plätze.

Nina Breuer und Emily Wellmann platzierten sich in ihrer Altersklasse auf dem 5. und 6. Platz, Luca Kaiser und Julia Klütsch den 7. und 8. Platz. Ganz oben auf dem Treppchen stand beim 5 km Lauf Elias Westphal der in seiner Altersklasse MU12 dominierte. Der nicht nur

erfolgreiche, sondern auch sehr fleißige Elias nahm in diesem Jahr bei 8 von 10 Läufen teil und sprühte jedes Mal nur so vor Ehrgeiz. An dieser Stelle von mir ein ganz großes Lob!

Nun kamen die weiter entfernten Läufe in Brühl und Köln bei denen wir wie in den letzten Jahren vertreten waren. Hier ein ganz Großes Lob für all die Organisatoren die abermals tolle Volksläufe auf die Beine stellen und immer für ein attraktives Drumherum sorgten. Ein riesen Dankeschön auch an die Eltern der Kiddies, die mich immer so weit es geht bei der Betreuung unterstützen und mich auch mal wie es in Brühl und Köln war bestens vertreten.

Nach den Regengüssen vom Vorjahr, blieben wir bei unserem nächsten Lauf in Horrem trocken. Wir gingen mit 15 Teilnehmern an den Start und ließen unser Können bei den Schülerläufen aufblitzen. Kyra holte sich den 2. Platz und Luna und Elias den 3. Platz in ihrer Altersklasse, Nina und Annika den 4. und 6.

Das tollste Ambiente von allen Läufen bietet der Volkslauf in Brauweiler mit seiner traumhaft schönen Abtei und dem dazugehörigen Park, dem man bei jedem Lauf durchquert. Hier waren wir mit 5 Lauthungrigen Athleten vertreten. Mit dabei waren auch wieder Luna und Lennox Büscher die in diesem Jahr wirklich jeden Lauf absolvierten und damit auch fleißig Urkunden einsackten - die beiden können vermutlich schon ihre Zimmer damit tapezieren. ;-)

Wunderbar war es wieder in Bedburg - klein aber fein und mit Liebe zum Detail, so würde ich diesen Volkslauf beschreiben. Neben selbstgemachten Kuchen, Kaffee und Luftballons für alle Kinder war hier bei strahlendem Sonnenschein alles perfekt.

Sogar die Bambinis können es kaum erwarten nach dem Lauf ihre Urkunde abzuholen und erhalten obendrein noch einen Gutschein für die Eisdiele am Markt. Hier lohnt sich ein Blick auf die Ergebnisse, denn alle Teilnehmer vom TVB erzielten hervorragende einstellige Plätze in ihrer AK.

Besonders hervorzuheben ist der Citylauf in Erftstadt-Lechenich, welcher meistens zufällig an einem schönen sonnigen Herbsttag stattfindet. Für klein und groß, es ist für jeden was dabei und die ganze Familie macht sich auf den Weg einen schönen Tag zu verbringen.

Egal ob Gewinnspiele für die Bambinis, eine Hüpfburg, Zuckerwatte oder Bratwurst für die Eltern. Alles in allem ein tolles Ereignis, wo es sich lohnt vorbeizuschauen. Gelaufen sind wir natürlich auch und haben den 5 km Lauf mit zwei ersten Plätzen in der AK durch Paul Thomessen und meine Wenigkeit gerockt.

Elias wurde zweiter und im Schülerlauf über 1,5 km belegten unter anderem Kristin Schneider und Louisa Hoffmann den 5. und 6. Platz. Mit abermals einer großen Gruppe beendeten wir hier unsere Laufsession und freuen uns schon drauf wenn es im Frühjahr wieder mit den ersten Volksläufen losgeht.

Sven Görner

Ergebnisse der Läufe

9. Raiba-Frühlingslauf Frechen am 03.05.2015

Schülerlauf – 1,8 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
28	Luna Büscher	W U12	14	0:09:44
39	Nina Breuer	W U10	16	0:09:59
45	Finnja Bauermann	W U10	20	0:10:01
56	Laura Metternich	W U12	21	0:10:39
39	Piet Van de Moortel	M U14	14	0:08:10
120	Lennox Büscher	M U8	39	0:10:21

5 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
29	Kyra Breidbach	W U18	2	0:24:17
60	Elias Westphal	M U12	2	0:22:25

27. Lauf „Rund um den Otto Maigler See“ am 10.05.2015

Bambini Lauf – 0,3 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
--	Maximilian Görner	2011	--	0:01:42
--	Tim Metternich	2010	--	0:01:53

Schülerlauf – 1 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
16	Julia Klütsch	W U12	8	0:04:27
22	Nina Breuer	W U10	5	0:04:37
24	Emily Wellmann	W U10	6	0:04:39
31	Jana Drewniok	W U12	13	0:04:48
33	Luna Büscher	W U12	14	0:04:51
42	Svenja Meffert	W U10	12	0:05:11
43	Laura Metternich	W U12	19	0:05:14
44	Maja Biegner	W U10	13	0:05:15
17	Daniel Göddertz	M U14	9	0:04:03
20	Piet Van de Moortel	M U14	11	0:04:04
34	Luca Kaiser	M U12	7	0:04:25
47	Lennox Büscher	M U8	14	0:05:10
50	Elias Althoff	M U10	16	0:05:33

5 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
9	Elias Westphal	M U12	1	0:23:44



links: Frechen, rechts: Otto Maigler See

17. Brühler Stadtlauf am 23.05.2015

Schülerlauf - 1,05 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
110	Luna Büscher	2005	19	0:05:23
114	Laura Metternich	2004	13	0:05:29
117	Lennox Büscher	2008	18	0:05:36
121	Elias Althoff	2008	19	0:05:44

Schülerlauf - 2,1 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
27	Piet van de Moortel	2003	6	0:09:51

7. Stadionlauf Köln am 07.06.2015

Schülerlauf - 2,0 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
21	Julia Klütsch	WU12	8	0:15:57
22	Finnja Bauermann	WU10	11	0:16:08
29	Luca Kaiser	MU12	8	0:14:48

5 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
32	Elias Westphal	MU12	2	0:23:37
72	Björn Thomessen	M45	12	0:27:50

8. Horremer Abendlauf am 12.06.2015

Schülerlauf - 1,5 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
23	Nina Breuer	WU10	4	0:07:02
30	Annika Hoßdorf	WU14	6	0:07:12

33	Luisa Hoffmann	WU12	12	0:07:28
39	Jana Drewniok	WU12	15	0:07:35
40	Svenja Meffert	WU10	12	0:07:36
47	Julia Klütsch	WU12	17	0:07:51
57	Maja Biegner	WU10	19	0:08:28
59	Laura Metternich	WU12	22	0:08:41
11	Elias Westphal	MU12	3	0:05:56
31	Philip Hundertmark	MU14	10	0:06:56
49	Janne Westphal	MU8	16	0:07:57
57	Lennox Büscher	MU8	13	0:08:34

5 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
10	Kyra Breitbach	WU16	2	0:24:27
37	Jörg Hundertmark	M40	5	0:23:42
78	Luna Büscher	WU12	3	0:34:35

10. Abteilaufl Brauweiler am 06.09.2015

Schülerlauf - 1,5 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
15	Emily Wellmann	WU10	4	0:07:29
49	Luna Büscher	WU12	18	0:08:31
15	Piet Van de Moortel	MU14	3	0:06:34
113	Lennox Büscher	MU8	71	0:08:45

5 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
37	Elias Westphal	MU12	5	0:23:59

14. Bedburger Citylauf am 19.09.2015

Schülerlauf – 300 m

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
-	Maximilian Görner	2011	-	0:00:00

Schülerlauf – 500 m

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
13	Nina Breuer	WU10	3	0:02:07
15	Svenja Meffert	WU10	4	0:02:12
20	Luna Büscher	WU12	3	0:02:17
24	Maja Biegner	WU10	5	0:02:27
19	Lennox Büscher	MU8	2	0:02:28

7. Citylauf Erftstadt am 27.09.2015

Schülerlauf - 1,5 km

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
14	Nina Breuer	2006	6	0:06:09
27	Svenja Meffert	2006	12	0:06:41
33	Luna Büscher	2005	7	0:06:51

40	Finnja Bauermann	2007	15	0:07:00
72	Maja Biegner	2006	20	0:07:33
92	Janne Westphal	2007	29	0:06:47
108	Lennox Büscher	2008	16	0:07:06
15	Kristin Schneider	2004	6	0:06:18
16	Luisa Hoffmann	2004	7	0:06:18
29	Luisa Kordges	2004	12	0:06:55
15	Piet Van de Moortel	2003	5	0:05:27

5 km-Lauf

Rang	Name	Jahrgang	Rang-AK	Zeit
30	Sven Görner	1984	1	0:21:38
41	Paul Thomessen	2003	1	0:22:33
45	Elias Westphal	2004	2	0:22:57
96	Björn Thomessen	1967	14	0:27:16

Sven Görner



Elias



Donatuslauf



links: Bedburg, rechts: Horrem



Erfstadt



Brühl

Die TVB Kurse stellen sich vor

Der Workout-Kurs

Seit etwa drei Monaten leitet Fitnesstrainer Andreas Oebel erfolgreich die „Workout-Gruppe“ dienstags von 20:00-21:00 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Türnich. In dem folgenden Interview erhalten Sie einen kleinen Einblick in das Programm und den Ablauf des Kurses. Vielleicht wird damit auch Ihr Interesse geweckt?

I: Was kann man sich unter "Workout" vorstellen?

A: „Unter Workout versteht man ein Fitnesstraining, das dazu dient, die Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit (Fitness) zu erhalten oder zu verbessern. Im Vordergrund steht der Spaß in der Gruppe, um mit einer Mischung aus Krafttraining und Funktionalem Training mit dem eignen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten die Agilität, Reaktion, Balance und Ausdauer zu verbessern. Es beinhaltet außerdem noch zeitgemäße Elemente aus der Fitnessbranche wie z.B. Fitnessboxen, Tabatha und Freeletics.

Darüber hinaus vermittele ich den Kursteilnehmern Fitness „ToGo“, um bei Problemzonen z.B. leichter Schulter-, Nacken-, Rückenbeschwerden

oder Figurproblemen Übungen und Ernährungstipps mit auf den Weg zu geben.“

I: An wen richtet sich dieses Angebot? Und welche Voraussetzungen muss man dafür mitbringen?

A: „Das Programm richtet sich an Fitnessinteressierte unterschiedlichen Alters, die gemeinsam in der Gruppe mit Spaß ihr persönliches Fitnesslevel erreichen möchten. Wichtig dabei ist jedoch, dass die Teilnehmer/innen nicht an großen Gelenk- und/oder Herzkreislaufproblemen leiden.“

I: Worauf achtest du in deinen Stunden besonders?

A: „Bei allen diesen Übungen sollte man als Ungeübter nur mit Hilfe eines ausgebildeten Fitnesstrainers trainieren, um falsches Trainieren oder sogar Verletzungen zu vermeiden. Hierbei achte ich darauf, dass die einzelnen Bewegungsabläufe korrekt ausgeführt werden. Und das der einzelne Teilnehmer nicht überfordert wird. Besonders wichtig ist mir der Spaß in der

gesamten Gruppe, die dann mit einer Prise Motivation und ausgewogenen Training mehr als zufrieden die Halle mit einem Lächeln verlassen.“

I: Wie bist du eigentlich auf den TV Alpenglühn gekommen und was machst du sonst in sportlicher Hinsicht?

A: „Durch ein aktives Vereinsmitglied. Sie hat einen meiner Kurse außerhalb vom TV-Alpenglühn besucht und mich weiter empfohlen.“

Tai Chi Kurs

Dienstags, von 20:00-21:30 Uhr bietet der TVB einen Tai Chi Kurs in der **Mehrzweckhalle Brüggen** an.

Übungsleiter Marcus Weiß-Nöhrbaß ist geprüfter Tai Chi-Lehrer und Schüler des Meisters Ma Jianbao aus China. Er wurde am Zentrum für traditionelles Tai Chi in Düsseldorf sowie in den Niederlanden ausgebildet.

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. Tai Chi führt mit seinen ausdrucksvollen Bewegungsformen zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Die im Chinesischen "Tàijíquán" oder "T'ai-Chi-Ch'uan" genannte und hierzulande als "chinesisches Schattenboxen" bezeichnete Bewegungsform ist eine im Kaiserreich China entwickelte innere Kampfkunst.

In China ist Taijiquan in zumeist stark vereinfachter Form ein Volkssport und in den Parks der Städte sieht man in den Morgenstunden tausende von Menschen beim Üben der Bewegungen.

I: Was gefällt dir am TV Alpenglühn?

A: „Der Verein wirkt auf mich harmonisch und strukturiert, wahrscheinlich da fast kein Wettkampfsport stattfindet und was wiederum bei anderen Vereinen zu Konflikten führt.“

I: Vielen Dank für das Interview!



Die Gruppe hat noch Kapazitäten frei und freut sich über neue Tai Chi Interessenten! Probieren Sie es einmal aus.



Laura Thelen

Faszination Faszienrollen

In den Sport- und Gymnastikgruppen unter der Leitung von Horst Werner werden seit einigen Monaten Schaumstoffrollen, sogenannte „Black Rolls“ zu Trainingszwecken verwendet.

Faszien - besser bekannt als Bindegewebe- galten viele Jahre nur als Verpackung von Organen und Muskeln und wurden dementsprechend kaum beachtet. Aber die Faszie kann weitaus mehr:

Die Faszie sorgt dafür, dass die Teile des Körpers zu einem Ganzen zusammengefügt sind und bleiben. Sie haben eine entscheidende Funktion bei der Abwehr des Körpers gegen Krankheitserreger und Infektionen. Nach Verletzungen bilden Faszien die Grundlage für die Heilung des Gewebes.

Außerdem besitzt die Faszie Rezeptoren, die überall in ihr vorkommen. Über diese Rezeptoren übermitteln wir Signale und unzählige Informationen aus unserem Körper. Beispielweise Geschwindigkeit oder Richtung einer Bewegung, Gelenkposition oder über Körperhaltung im Allgemeinen und vieles mehr.

Ein erhöhter Stresshormonlevel, Bewegungsmangel sowie eine schlechte Ernährung wirken sich ungünstig auf den Stoffwechsel in den Faszien aus. Hält dieser Zustand über einen längeren Zeitraum an, verlieren sie an Elastizität, sie bilden tastbare Verhärtungen im Bindegewebe oder es entstehen schmerzhafte Verklebungen.

Die richtigen Trainingsstrategien:

Die Beseitigung von Verspannungen ist dabei der erste Schritt, und das Training der Elastizität unserer Faszien der Zweite.

Hydratation (Bewässerung) der Grundsubstanz löst leichte Verspannungen mithilfe von unterschiedlichen harten Schaumstoffrollen (Black Rolls). Mit angepasstem Druck wird langsam in verschiedenen Winkeln über den gewünschten Bereich gerollt. Durch den Druck wird Wasser aus den Faszien gepresst und eine größere Menge Wasser kann von den Faszien dann wieder aufgenommen werden.

Horst Werner

Wer auch einmal in den Genuss des Faszienrollens kommen möchte und auch anderweitig sportlich aktiv werden möchte, sollte sich zu den folgenden Zeiten in der **Sporthalle der Albertschweizer Schule Brüggen** einfinden:

- **Di, 18:30-20:00 Uhr Sporthalle Brüggen (Männer)**
- **Do, 20:00-22:00 Uhr Sporthalle Brüggen (Männer & Frauen)**



Weihnachtsfeier 2015

Alle Jahre wieder... laden wir Sie herzlich ein zu unserer Weihnachtsfeier für die ganze Familie. Sie findet am Samstag, den 12. Dezember 2015 ab 15.00 Uhr in der Erft Halle in Türnich statt. Einlass ist ab 14.30 Uhr.

Wie immer haben wir ein buntes Bühnenprogramm zusammengestellt. In diesem Jahr wird der Clown „Pibi Glix“ sein aktuelles und turbulentes Programm vorstellen: eine Mischung aus Artistik, Jonglage, Komik und Slapstick. Auch unsere Kinder- und Jugendgruppen werden uns wieder mit kleinen Showeinlagen überraschen und natürlich ist auch der Nikolaus mit den gut gefüllten Süßigkeitentüten mit von der Partie.

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!

Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit Ihnen und hoffen auf zahlreiches Erscheinen.



Helfende Hände sind 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.

Anmelden können Sie sich auch online unter: <http://tv-alpenluehn.de/weihnachtsfeier>



.....
Abschnitt abtrennen und bis zum 04.12.2015 bei den Übungsleitern oder beim Vorstand abgeben. Bitte deutlich schreiben!



TV Alpenglühn
Balkhausen 1900 eV

ANMELDUNG ZUR WEIHNACHTSFEIER 2015

Wir nehmen an der Weihnachtsfeier des TVB am 12.12.2015 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"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wir spenden einen Kuchen

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
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	
Mädchen und Jungen					
Tag	Alter	Art	Uhrzeit	Ort	☐ Übungsleiter
Montag	ab 3 Jahre	Gymnastik und Spiele	16:45-17:45 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 72 41
Dienstag	ab 6 Jahre	Trampolin Springen	16:30-18:30 Uhr	Halle Brügggen	0 22 37 / 1 86 41
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	
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/Sen.	Gymnastik/Tanz	15:00-16:30 Uhr	Halle Brügggen	0 22 75 / 89 57
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
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

Stand: 23.08.15

INFO: Die Programmübersicht beinhaltet nur das gängige Sportangebot des TVB. Dieses kann von allen Vereinsmitgliedern ohne zusätzliche Kosten genutzt werden. Lediglich bei den Kursen, welche optional dazu gebucht werden können, fällt ein zusätzlicher Betrag an. Die Preise und die Anmeldungen finden sie auf unserer Homepage unter <http://www.tv-alpengluehn.de/sport-im-verein/kurse>

KURZ NOTIERT

Neues Kursangebot ab Januar 2016

Im Januar 2016 bietet der TVB neue Kurse an. Voraussichtlich wird auch wieder ein neuer Pilates Kurs angeboten. Außerdem ist ein Yoga-Kurs und ein Fatburner-Kurs in Planung. Genauere Informationen werden rechtzeitig auf der Homepage und via Newsletter bekannt gegeben.

Karnevalszug 2016

Am 08. Februar 2016 ist es wieder soweit: Der alljährliche Rosenmontagszug startet in Türrnich-Balkhausen und der TVB ist diesmal dabei. Unter dem Motto „Olympia, wir kommen!“ möchten wir eine große und bunte Fußgruppe aufstellen. Gemeinsames Kostüme basteln inklusive! Weitere Informationen gibt es in Kürze. Wer sich jetzt schon anmelden möchte, melde sich bitte bei Sven Görner (02237/ 97 97 447) oder Laura Thelen (0157/ 31 880 848).

Mitgliederversammlung 2016

Unsere nächste Mitgliederversammlung findet voraussichtlich am 01. Februar 2016 statt. Dort haben Sie die Möglichkeit, sich über das Vereinsgeschehen zu informieren und Kritik sowie Anregungen anzubringen. Genauere Informationen erhalten Sie mit der offiziellen Einladung zu Beginn des neuen Jahres. Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen.

Gruppenhelfer gesucht

Wir suchen Verstärkung für die Kinderturngruppen des TVB.

- Hast du Spaß am Sport und an der Arbeit mit Kindern?
- Bist du 14 Jahre alt oder älter?
- Möchtest du dir etwas dazuverdienen?

Dann bist du genau der richtige Kandidat für einen Job als Gruppenhelfer. Dabei unterstützt du den Übungsleiter in seiner Arbeit und lernst nebenbei, worauf man bei der Betreuung von Kindersportgruppen achten muss. Der Verein unterstützt dich bei deiner Gruppenhelferausbildung, die auch eine gute Voraussetzung für andere Nebenjobs mit Kindern darstellt.

Wenn du Interesse hast, melde dich bei Sven Görner unter 0 22 37 / 97 97 477 Dort erhältst du alle wichtigen Infos.

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 möglich.

IMPRESSUM



Vereinszeitung des TVB Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Vorstand: Vorsitzende: Michael Weyer, Björn Thomessen
Geschäftsführer: Björn Thomessen, Sven Görner
Schatzmeister: Jörg Hundertmark, Walter Holzportz
Jugendwart: Markus Lieschied
Gerätewart: Bernd Eßer
Pressewartin: Laura Thelen ☎ 0157/ 31 88 08 48
Sven Görner, Michael Weyer, Horst Werner, Laura Thelen
50156 Kerpen, Postfach 4246
Internet: www.tv-alpengluehn.de
Bankverbindung: IBAN: DE69 3705 0299 0134 0024 40 / BIC: COKSDE33
Druck: www.druckdiscount24.de