



TVE Burgaltendorf

AKTIV.



Nr. 171
Juni 2023



Michelitsch und Imkamp
Steuerberatungsgesellschaft mbH

Mühlenweg 21 | 45289 Essen | Telefon (0201) 85 70 40
www.mundi-steuerberatung.de | info@mundi-steuerberatung.de



Erleben Sie Ihren Urlaub ganz nach Ihrem Geschmack!
Ihren Traumurlaub finden Sie bei uns im:

TUI TRAVELStar Reisebüro Burgaltendorf

Alte Haupstr. 104-106 . 45289 Essen

Tel. 0201 592760 . Fax 0201 57757

info@reisebuero-burgaltendorf.de

www.reisebuero-burgaltendorf.de

AMS AutoMotorService Michelitsch
Bäckerei Konditorei Café Gräler
Bagus - Auge und Ohr für Sie
Café-Restaurant Burgfreund
Friedhofsgärtnerei Streicher
Garten- und Landschaftsbau
Hendrik Tenhaven
Garten- und Motorgeräte
Theo Telgmann
Geno Bank Essen
Getränke Michael Michel GmbH
Goldschmiede Koll
Johannes Brauksiepe GmbH
Laura Apotheke
Mirbach Wohnraum-
und Objektausbau
Pflegeagentur 24
Physiotherapie Jörg Verfürth
Prost Bedachungen GmbH
Reisebüro Burgaltendorf
REWE Stilleke
Steuerberatungsgesellschaft mbH
Michelitsch und Imkamp
Tennis- und Padel-Center
Burgaltendorf
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
Wohnstudio Neuhaus

Unsere Inserenten

AKTIV Inhalt



Unsere Inserenten

3

Universelles Anmeldeformular

6

Kursprogramm 2. Halbjahr 2023

9

Sommerferien-Kursprogramm 2023

25



Interview mit Gerda Enigk

30

...von der Mitgliederversammlung

32

Der Vorstand tagte....

36

TVE Internes

40

Kinderturnen

46

Rhönrad

47

Turnen & Spiel Kinder

48

Onkolauf

51



Leistungsturnen
52

Boule
55



Fit durchs Jahr, Gr. E, Frauen
56

tonARTisten
57

Spazieren gehen
58

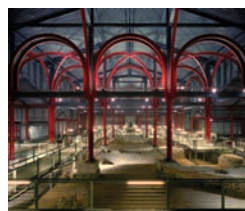


60plus Wassergymnastik, Gr. A
58

Gehen, Stehen, Sitzen
59



50plus Radeltouren
60



60plus on Tour
64

Beitragsregelungen
70

TVE Sportangebot
der Vereinsgruppen
72

Impressum
74

Universelles Anmeldeformular für „anmeldepflichtige“ Vereinsveranstaltungen (Kurse, Ausflüge, Workshops etc.)

Alternative Möglichkeiten zur Anmeldung für Vereinsveranstaltungen

1. Anmeldeformular an der Rezeption des AKTIV PUNKT
2. Universelles Anmeldeformular in der „AKTIV.“-Zeitschrift (s. gegenüberliegende Seite)
3. per eMail an: sport@tve-burgaltendorf.de
4. Online-Anmeldung:
www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappmenü am rechten Rand > Veranstaltungstyp auswählen
5. mit der App „TVE Burgaltendorf“ (bitte aus dem Play-Store/App-Store herunterladen und installieren), dort: „Anmeldungen & Anträge“ > Anmeldung zu.....

Alternative Möglichkeiten zum Antrag auf Mitgliedschaft im TVE

1. Anmeldeformular an der Rezeption des AKTIV PUNKT
2. Online-Anmeldung:
www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappmenü am rechten Rand > "Mitglied werden"
3. mit der App „TVE Burgaltendorf“ (bitte aus dem Play-Store/App-Store herunterladen und auf Ihrem Smartphone/iPhone installieren), dort: „Anmeldungen & Anträge“ > Antrag auf Aufnahme in den TVE

Verbindliche

ANMELDUNG

(für jeweils eine Person)



TVE Burgaltendorf

Holteyer Str. 29
45289 Essen

Fax 0201 5718 628
www.tve-burgaltendorf.de

NICHT für Antrag auf
Mitgliedschaft im TVE
verwenden!
Siehe auch Info-Boxen auf
gegenüberliegender Seite.

Bezeichnung der Veranstaltung		Orga-Nr.
Name	Vorname	Geb.-Datum
Anschrift		Telefon
E-Mail		TVE-Mitglied? Ja ☐ Nein ☐

SEPA-Lastschrift-Mandat: Ich ermächtige den TVE Burgaltendorf, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz-Nr. ist bei TVE-Mitgliedern die Mitgliedsnummer. Nichtmitgliedern wird sie zu einem späteren Zeitpunkt mitgeteilt.

BIC	IBAN
Kontoinhaber (Name, Anschrift)	
Datum	Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift der Eltern)





AMBULANTE PFLEGE: HILFE, DIE SICH IHREN BEDÜRFNISSEN ANPASST

**Grundpflege / Behandlungspflege /
Hauswirtschaftliche Versorgung /
Vermittlung 24-Stunden-Pflege**

Pflegeagentur 24
Ambulante Alten- und Krankenpflege GmbH
Burgstraße 1 · 45289 Essen

Tel. 0201/764 041 0

pflegeagentur24-pflegedienst.de

KURSREGLEMENT

Anmeldemöglichkeiten zu einem Kurs:

- Online: über den roten Button oder per App „TVE Burgaltendorf > Anmeldungen & Anträge
- per Post (an TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29, 45289 Essen) oder per Fax (0201 / 57 18 628)
- persönlich im TVE-Büro, im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen (blaues 1/3 DIN A4 Formular)
- durch Eintragen in eine zum Ende des Vorkurses im Kurs ausliegende Liste
- mit dem universellen Anmeldungsformular in der Vereinszeitschrift

Bitte bei der Anmeldung unbedingt die Orga-Nr. des Kurses angeben!

Anmeldungsbestätigung

Falls ein Kurs zum Zeitpunkt des Eingangs deiner Anmeldung ausgebucht sein sollte oder aber nicht stattfinden kann, erhältst du frühzeitig eine Information per eMail. Andernfalls gilt deine Anmeldung als angenommen und du erhältst eine Woche vor Kursbeginn eine Anmeldebestätigung, ebenfalls vorzugsweise per eMail. Wenn für einen Kurs nur wenige Anmeldungen eingehen, warten wir ab, ob der Kurs zustande kommt.

Zahlungsweise und Kursgebühren

Die angegebenen Kursgebühren verstehen sich pro Person und werden um den 01.04. bzw. 01.10. vom angegebenen Konto abgebucht oder in Rechnung gestellt. Wenn mehr als zwei Kursstunden ausfallen, werden die Kursgebühren entsprechend gekürzt. Die für Mitglieder angegebenen Beiträge verstehen sich zusätzlich zum Vereinsbeitrag. Sollte dir der Kurs nicht gefallen, kannst du die Anmeldung innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn schriftlich stornieren. In diesem Fall berechnen wir lediglich eine Stornogebühr in Höhe von 10,00 Euro. Bei einem späteren Rücktritt, auch bei Nichtteilnahme, fällt die Gebühr in voller Höhe an, da es uns in diesem Fall nicht mehr möglich ist, den Kursplatz anderweitig zu vergeben. Wir bitten hierfür um Verständnis.

Schuhe

Betrete bitte die Sporträume nur mit sauberen Hallenschuhen mit nicht färbenden Sohlen.

Ferien und Feiertage

Die meisten Kurse laufen in den Oster-, Herbst- und Weihnachtsferien durch, nicht an FEIERTAGEN (FT).

Umkleidesituation

Um allen Kursteilnehmer/-innen eine akzeptable Situation in den Umkleideräumen zu ermöglichen, bitten wir, die Bänke nach dem Umziehen vollständig frei zu machen, indem die Kleidung in die Spinde eingeschlossen wird. Größere Taschen können ggf. unter die Bänke oder auf die Spinde gestellt werden..

Aktuelle Informationen

Aktuelle Informationen zum Kursprogramm und allgemein zum TVE, insbesondere aber kurzfristige Änderungen des Kursprogramms, sind auf der Homepage www.tve-burgaltendorf.de und in der App "TVE Burgaltendorf", die kostenlos aus dem PlayStore/AppStore installiert werden kann, zu finden. Hierum bitten wir Sie ausdrücklich, da dann Push-Meldungen von uns in eiligen Angelegenheiten empfangen werden können.

Prost

Bedachungen GmbH

Meisterbetrieb

Alte Hauptstraße 26 45289 Essen-Burgaltendorf
Telefon 0201 / 57 89 32 Telefax 0201 / 57 17 014

www.prost-bedachungen.de

physio-burgaltendorf.de

Privatpraxis
für
Physiotherapie



Jörg Verfürth
Laurastr. 35
45289 Essen

Tel.: 0201 / 54 52 48 98
info@physio-burgaltendorf.de
www.physio-burgaltendorf.de



Unsere
Leistungen

- CRAFTA (Kopftherapie / CMD)
- manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Sportphysiotherapie / Kinesiotape
- manuelle Lymphdrainage
- Massagen / Fango
- Hausbesuche

Kursprogramm 2. Halbjahr 2023

AQUA-POWER

Aqua-Power beinhaltet ein Allroundprogramm für den ganzen Körper zu motivierender Musik im 1,20 m tiefen Wasser. Das gut dosierte Ausdauertraining wird kombiniert mit Elementen des Aquajoggings und des Aquaboxings. Mit einer Variation unterschiedlichster Übungen und einer gesteigerten Belastungsintensität werden das Herz-Kreislauf-System und die Muskeln gestärkt sowie die koordinative Leistungsfähigkeit verbessert. Das Medium Wasser sorgt für die richtige Belastung, gelenkschonende Bewegungen und einen rund 30 % erhöhten Stoffwechsel.

Abgerundet wird das Training durch den gemeinsamen Spaß in der Gruppe und das gute Gefühl, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun.

Orga-Nr: 40-2/23	Ralf Kick
08.08.2023 - 30.01.2024	Bad Th Holteyer Str. dienstags, 18:15 - 19:15 h
Mitglieder: 78,75 € Nichtmitglieder: 141,75 €	Max. Tn.: 14
20-22mal	nicht am: 03.10.(FT), 10.10.(F), 26.12.(FT), 02.01.2024(F)

Orga-Nr: 41-2/23	Ralf Kick/Helmut Hartstock
09.08.2023 - 31.01.2024	Bad Th Holteyer Str. mittwochs, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 75,00 € Nichtmitglieder: 135,00 €	Max. Tn.: 14
19-21mal	nicht am: 04.10.(F), 11.10.(F), 01.11.(FT), 27.12.(F), 03.01.2024(F)

Orga-Nr: 43-2/23	Ralf Kick/Helmut Hartstock
10.08.2023 - 25.01.2024	Bad Th Holteyer Str. donnerstags, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 71,25 € Nichtmitglieder: 128,25 €	Max. Tn.: 14
18-20mal	nicht am: 05.10.(F), 12.10.(F), 21.12.(F), 28.12.(F), 04.01.2024(F)

Orga-Nr: 55-2/23	Ralf Kick
08.08.2023 - 30.01.2024	Bad Th Holteyer Str. dienstags, 19:45 - 20:45 h
Mitglieder: 78,75 € Nichtmitglieder: 141,75 €	Max. Tn.: 14
20-22mal	nicht am: 03.10.(FT), 10.10.(F), 26.12.(FT), 02.01.2024(F)

Orga-Nr: 60-2/23	Ralf Kick
07.08.2023 - 29.01.2024	Bad Th Holteyer Str. montags, 19:45 - 20:45 h
Mitglieder: 78,75 € Nichtmitglieder: 141,75 €	Max. Tn.: 14
20-22mal	nicht am: 02.10.(F), 09.10.(F), 25.12.(FT), 01.01.24 (FT)

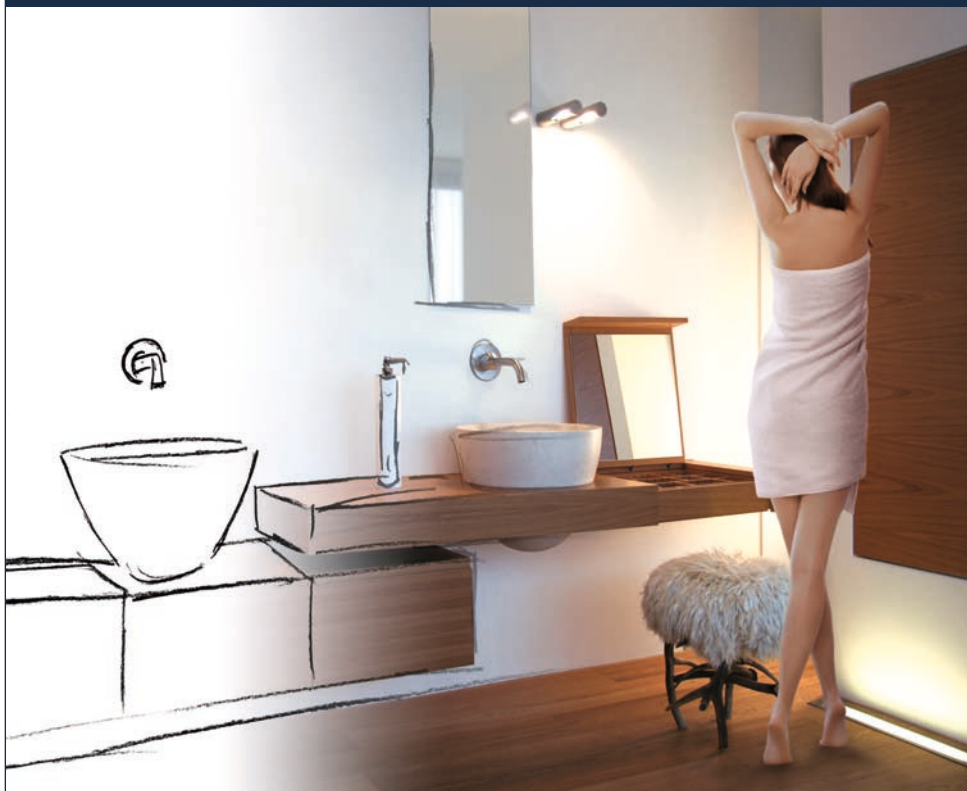
AUSDAUER-BAUCH-RÜCKEN (ABR)

Ein Kursangebot, bei dem Teilnehmende gleichermaßen herausgefordert werden, mit flotter Musik, viel Spaß an der Bewegung und bewusster Körperhaltung gezielt etwas für Rücken- und Bauchmuskulatur zu tun. Spezielle Übungen zur Kräftigung im Stand, auf der Matte oder auch auf dem Step schließen mit Dehnung der beanspruchten Muskulatur und Entspannung die Stunde ab.

Orga-Nr: 35-2/23	Jutta Jülicher
09.08.2023 - 31.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) mittwochs, 18:00 - 18:50 h
Mitglieder: 57,75 € Nichtmitglieder: 105,00 €	Max. Tn.: 20
20-22mal	nicht am: 04.10., 11.10., 01.11.(FT), 27.12.

Komplett mein Bad

www.brauksiepe.de



 **Joh. Brauksiepe**

DIE BADGESTALTER

Bad | Heizung | Elektro | Klima

Joh. Brauksiepe GmbH · Deipenbecktal 186 · 45289 Essen · Tel: 0201 - 57 99 42 · www.brauksiepe.de

Kursprogramm 2. Halbjahr 2023

BABYMASSAGE

Berührungen sind lebenswichtig. Für ein Baby bedeutet Berührung das Gefühl von Geborgenheit, Nähe und Sicherheit. Regelmäßige Massagen können helfen, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern: Sie regen die Hautdurchblutung an, bauen Stress ab und können das Immunsystem stärken. Sie unterstützen die Wahrnehmungsentwicklung und stärken die Bindung zwischen Baby und Mutter/Vater.

Dieser Kurs richtet sich an Babys im Alter von sechs Wochen bis zu einem halben Jahr mit ihren Müttern/Vätern. In diesem Kurs erlernen die Mütter/Väter Massagetechniken nach Frédéric Leboyer, die auch bei typischen Beschwerden in der Säuglings- und Babyzeit wie Zahnungsbeschwerden, Dreimonatskoliken oder Atemwegsinfekten helfen können. Das Baby erhält vielfältige Sinnesanregungen durch Lieder und Fingerspiele und der Mutter/dem Vater wird die Möglichkeit gegeben, sich auszutauschen und durch Achtsamkeitsübungen eine entspannende Auszeit in entspannter Atmosphäre zu erleben. Abgerundet wird jede Stunde durch Baby-Yoga-Übungen. Den Eltern stehen während der Kursstunde Kaffee, Tee und Gebäck kostenlos zur Verfügung.

BITTE BEACHTEN:

Auch VOR DER GEBURT des Babys kann eine Anmeldung erfolgen. Es werden nur die Daten des teilnehmenden Elternteils benötigt. Nach der Geburt übermitteln Sie den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes.

Orga-Nr: 17-2/23	Isabell Bertenhoff
16.08.2023 - 20.09.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 12:30 - 13:30 h
Mitglieder: 28,50 € Nichtmitglieder: 43,50 €	Max. Tn.: 8
6mal nicht am:	

Orga-Nr: 18-2/23	Isabell Bertenhoff
18.10.2023 - 29.11.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 12:30 - 13:30 h
Mitglieder: 28,50 € Nichtmitglieder: 43,50 €	Max. Tn.: 8
6mal nicht am: 01.11.(FT)	

Orga-Nr: 19-2/23	Isabell Bertenhoff
06.12.2023 - 24.01.2024 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 12:30 - 13:30 h
Mitglieder: 28,50 € Nichtmitglieder: 43,50 €	Max. Tn.: 8
6mal nicht am: 27.12., 03.01.2024	

BABYS IN BEWEGUNG - MIT ALLEN SINNEN ("MAXIS")

Babys erforschen die Welt über Bewegung und Sinneswahrnehmungen. Von Anfang an sind sie aktiv, interessiert und lernfähig. Jede Entwicklungsphase ist spannend - für die Babys und die Eltern. Im Kurs wird den Babys die Möglichkeit gegeben, sich leicht bekleidet frei zu bewegen, miteinander in Kontakt zu kommen und in ihrem eigenen Tempo Erfahrungen mit all ihren Sinnen zu sammeln. Ziel des Kurses ist es, den Babys individuelle Bewegungsanregungen zu bieten und sie in ihrer natürlichen Entwicklung zu unterstützen. Ebenso bietet der Kurs die Möglichkeit des Austausches der Mütter und Väter und den Raum, eine angenehme Zeit in entspannter Atmosphäre zu erleben. Der Kurs richtet sich an Mütter/Väter mit ihren Babys, die im NOVEMBER 2022 - FEBRUAR 2023 geboren wurden. Den Eltern stehen während der Kursstunde Kaffee, Tee und Gebäck kostenlos zur Verfügung.

BITTE BEACHTEN:

Auch VOR DER GEBURT des Babys kann eine Anmeldung erfolgen. Es werden nur die Daten des teilnehmenden Elternteils benötigt. Nach der Geburt übermitteln Sie den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes.

Orga-Nr: 20-2/23	Isabell Bertenhoff
16.08.2023 - 31.01.2024 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs 09:00 - 10:30 h
Mitglieder: 120,00 € Nichtmitglieder: 170,00 €	Max. Tn.: 12
18-20mal nicht am: 04.10., 11.10., 01.11.(FT), 27.12., 03.01.2024	

GARTEN & MOTORGERÄTE THEO LELGEMANN

STIHL MOTORSÄGEN & FREISCHNEIDER

Worringstraße 250
45289 Essen-Burgaltendorf
Tel.: 0201 / 57 94 67
Fax: 0201 / 57 29 55

www.theo-lelgemann.de



Jetzt
schon ans
Frühjahr denken.
Wir warten Ihre
Gartengeräte!



Verkauf & Service

SABO Vertragshändler

anerkannter
Ausbildungsbetrieb



Ihr Experte für
Garten & Landschaft

Tenhaven

Garten- und Landschaftsbau GmbH

Surenfeldstraße 16 · 44879 Bochum
Schwarzensteinweg 73a · 45289 Essen

Telefon: 02 34 - 54 68 76 60 · Telefon: 02 01 - 8 57 61 51
info@galabau-tenhaven.de · www.galabau-tenhaven.de

Kursprogramm 2. Halbjahr 2023

BABYS IN BEWEGUNG - MIT ALLEN SINNEN ("MINIS")

Babys erforschen die Welt über Bewegung und Sinneswahrnehmungen. Von Anfang an sind sie aktiv, interessiert und lernfähig. Jede Entwicklungsphase ist spannend - für die Babys und die Eltern. Im Kurs wird den Babys die Möglichkeit gegeben, sich leicht bekleidet frei zu bewegen, miteinander in Kontakt zu kommen und in ihrem eigenen Tempo Erfahrungen mit all ihren Sinnen zu sammeln. Ziel des Kurses ist es, den Babys individuelle Bewegungsanregungen zu bieten und sie in ihrer natürlichen Entwicklung zu unterstützen. Ebenso bietet der Kurs die Möglichkeit des Austausches der Mütter und Väter und den Raum, eine angenehme Zeit in entspannter Atmosphäre zu erleben. Der Kurs richtet sich an Mütter/Väter mit ihren Babys, die im MÄRZ - JUNI 2023 geboren wurden. Den Eltern stehen während der Kursstunde Kaffee, Tee und Gebäck kostenlos zur Verfügung.

BITTE BEACHTEN:

Auch VOR DER GEBURT des Babys kann eine Anmeldung erfolgen. Es werden nur die Daten des teilnehmenden Elternteils benötigt. Nach der Geburt übermitteln Sie den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes.

Orga-Nr: 21-2/23	Isabell Bertenhoff
16.08.2023 - 31.01.2024 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs 10:45 - 12:15 h
Mitglieder: 120,00 € Nichtmitglieder: 170,00 €	Max. Tn.: 12
18-20mal nicht am: 04.10.,11.10.,01.11.(FT),03.01.2024	

BAMBINI-SCHWIMM(LERN)KURS für den Vorschuljahrgang 2024

Ein Kurs für Kinder, die nach den Sommerferien 2024 eingeschult werden. Ziel ist hierbei nicht nur die Wassergewöhnung, sondern das Schwimmenlernen und die Erlangung des Schwimmabzeichens "Seepferdchen".

Der Kurs findet im Lehrschwimmbad der Turnhalle Holteyer Str. statt. Die Kinder werden von den Kursleiter*innen im Eingangsbereich in Empfang genommen und nach Kursende angezogen wieder den Eltern übergeben.

Orga-Nr: 22-2/23	U. Kernebeck & A. Dörendahl
09.08.2023 - 31.01.2024 Bad Th Holteyer Str.	mittwochs, 15:30 - 17:00 h
Mitglieder: 80,00 € Nichtmitglieder: 150,00 €	Max. Tn.: 10
19-21mal nicht am: 04.10.(F),11.10.(F),01.11.(FT),27.12.(F),03.01.2024(F)	

Orga-Nr: 23-2/23	Helmut Hartstock & Silke Pippert
07.08.2023 - 29.01.2024 Bad Th Holteyer Str.	montags, 15:30 - 17:00 h
Mitglieder: 84,00 € Nichtmitglieder: 157,50 €	Max. Tn.: 12
20-22mal nicht am: 02.10.(F),09.10.(F),25.12.(FT),01.01.24 (FT)	

Orga-Nr: 26-2/23	D. Gunetsreiner, K. H. Eschweiler & M. Ehlers
12.08.2023 - 27.01.2024 Bad Th Holteyer Str.	samstags, 11:15 - 12:45 h
Mitglieder: 72,00 € Nichtmitglieder: 135,00 €	Max. Tn.: 10
17-19mal nicht am: 30.09. (F), 07.10.(F),14.10.(F),23.12.(F),30.12.(F), 06.01.2024(F)	

BODYFORMING

Bodyforming ist ein Kräftigungs- und Straffungsprogramm für den gesamten Körper. Nach einem ausgiebigen Warm-Up werden Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert. Größtenteils wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, aber auch Zusatzgeräte wie Hanteln oder Tubes kommen zum Einsatz. So werden durch abwechslungsreiche Übungen verschiedene Muskelgruppen trainiert, der Körper gestrafft und das Herz-Kreislauf-System verbessert.

Orga-Nr: 50-2/23	Isabell Bertenhoff
15.08.2023 - 30.01.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 19:15 - 20:15 h
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 20
19-21mal nicht am: 03.10.(FT),10.10.,26.12.(FT),02.01.2024	

*Genuss in
Burgaltendorf*

REWE STILLEKE



REWE Stilleke • Dumberger Str. 2 • 45289 Essen

Kursprogramm 2. Halbjahr 2023

BODYFORMING BEGINNER

Bodyforming ist ein Kräftigungs- und Straffungsprogramm für den gesamten Körper. Nach einem ausgiebigen Warm-Up werden Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert. Größtenteils wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, aber auch Zusatzgeräte wie Hanteln oder Tubes kommen zum Einsatz. So werden durch abwechslungsreiche Übungen verschiedene Muskelgruppen trainiert, der Körper gestrafft und das Herz-Kreislauf-System verbessert. Der "Beginner-Kurs" ist der Start in eine gesunde Bewegungsroutine und richtet sich an Wiedereinsteiger*innen und Sportler*innen, die bei mittlerer Intensität Muskeln und Kondition trainieren möchten.

Orga-Nr: 27-2/23	Isabell Bertenhoff
14.08.2023 - 29.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)
Mitglieder: 50,00 €	Nichtmitglieder: 95,00 €
19-21mal	nicht am: 02.10., 09.10., 25.12.(FT), 01.01.2024(FT)
	montags 09:30 - 10:30 h
	Max. Tn.: 20

DANCE FITNESS

Dance Fitness ist eine Tanzgruppe für Erwachsene jeden Alters. "Das Schönste, was Füße machen können, ist Tanzen. Tanzen ist Wahrheit, Wunsch und Echtheit vereint in Bewegung". So lautet die Maxime der Kursleiterinnen. Bewegung im Takt zu modernen Stücken, aber auch zu alten Songs wie z.B. Grease, ist Kernelement von Dance Fitness. Beim Tanzen in der Gruppe bleibt man fit, verbessert die Körperbeherrschung und stärkt das Selbstbewusstsein. Mit Spaß werden Choreographien gemeinsam erarbeitet und das gemeinsame Besserwerden erlebt.

Orga-Nr: 30-2/23	Gaby Ardelmann
09.08.2023 - 31.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)
Mitglieder: 69,00 €	Nichtmitglieder: 132,25 €
22-24mal	nicht am: 01.11.(FT), 27.12.
	mittwochs, 19:15 - 20:30 h
	Max. Tn.: 20

DANCE-FIT&FUN

Sind Sie bereit, sich fit zu feiern? Dann ist DANCE-FIT&FUN genau das Richtige. DANCE-FIT&FUN ist ein Tanzfitnesskurs zu lateinamerikanischer Musik. Die Schrittfolgen sind einfach zu erlernen, machen Spaß, verbrennen Kalorien und bringen Gesundheit. Die Trainerin Janina Funken beginnt die Stunde mit einem Warm-up, beendet sie mit einem Cool-down und treibt dazwischen Jung und Alt ordentlich den Schweiß auf die Stirn.

Orga-Nr: 65-2/23	Janina Funken
09.08.2024 - 31.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)
Mitglieder: 73,50 €	Nichtmitglieder: 136,50 €
20-22mal	nicht am: 04.10., 11.04., 01.11.(FT), 27.12.
	mittwochs, 10:30 - 11:30 h
	Max. Tn.: 20

DRUMS ALIVE ®

Drums Alive ist ein großer Trend in der Gruppenfitness. Das ganzheitliche Workout verbindet dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Koordination, Takt- und Rhythmusgefühl werden geschult. Bei den Teilnehmern*innen löst die ungewöhnliche Kombination große Begeisterung aus. Es macht gute Laune! Getrommelt wird mit Holzsticks auf Pezzibällen. Ein Cool-down und Dehnübungen runden die Stunde ab.

Orga-Nr: 45-2/23	Beate Grond
09.08.2023 - 31.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum
Mitglieder: 55,00 €	Nichtmitglieder: 104,50 €
21-23mal	nicht am: 20.09., 01.11.(FT), 27.12.
	mittwochs, 09:15 - 10:15 h
	Max. Tn.: 20

FELDENKRAIS-METHODE

In der Feldenkrais-Arbeit werden die eigenen Bewegungen durch aufmerksame Wahrnehmung im Detail erlebt. Dies fördert das Bewusstsein für kleine Unterschiede, wodurch ermöglicht wird, selbstständig Alternativen zu den oft unbewussten und möglicherweise ungesunden alltäglichen Bewegungen zu entwickeln. Bequeme, warme Kleidung und dicke Socken sind erforderlich. Kursleiterin Hildegunde Wissing ist ausgebildete Feldenkrais-Pädagogin.



Café – Restaurant “Burgfreund”
 Burgstraße 2, 45289 Essen (Burgaltendorf)
 Tel. : 0201 / 578935

Möbeltradition seit 1934 in Burgaltendorf

Wohnstudio

und

KÜCHENPROFICENTER

A. Neuhaus + Sohn

Ihr starker Partner in Essen-Burgaltendorf

2 Häuser
 mit 3000 qm
 Ausstellungs-
 fläche

Worringstr. 23–25 u. 41 | 45289 Essen-Burgaltendorf | T 0201 570882 | www.wohnstudio-neuhaus.de

Kursprogramm 2. Halbjahr 2023

Orga-Nr: 32-2/23	Hildegunde Wissing
08.08.2023 - 30.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)
Mitglieder: 57,50 €	Nichtmitglieder: 109,25 €
22-24mal	nicht am: 03.10.(FT),26.12.(FT)
	dienstags, 09:00 - 10:00 h
	Max. Tn.: 20

Orga-Nr: 57-2/23	Hildegunde Wissing
08.08.2023 - 30.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)
Mitglieder: 57,50 €	Nichtmitglieder: 109,25 €
22-24mal	nicht am: 03.10.(FT),26.12.(FT)
	dienstags, 10:30 - 11:30 h
	Max. Tn.: 20

FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

Fitness-Mix für jedes Alter ist ein Training für alle, die fit werden oder bleiben wollen. Mit verschiedenen Elementen des Trainings der Beweglichkeit bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches Programm, z.B. isometrische Übungen, Beckenboden-Gymnastik, Koordinationsübungen, Entspannungsübungen, Elemente aus Yoga, usw. Hierfür werden auch manchmal Hilfsmittel, wie Flexi-Bar, Balance-Pad, Redondoball eingesetzt.

Orga-Nr: 31-2/23	Ina Balbach
09.10.2023 - 29.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)
Mitglieder: 35,00 €	Nichtmitglieder: 66,50 €
13-15mal	nicht am: 25.12.(FT),01.01.2024(FT)
	montags, 15:15 - 16:15 h
	Max. Tn.: 20

FUNKTIONAL FITNESS mit FASZIEN TRAINING

Nach einer kurzen Aufwärmphase führen wir mit verschiedenen Geräten, wie z.B. Gymnastikmatten, Therabändern, Tennisbällen und Kurzhanteln bzw. Wasserflaschen ein Workout durch. Es werden drei Durchgänge mit z.B. Kniebeugen, Mountain Climber, Rumpfbeugen, Side Stretch, Rudern, Arme schwingen, verschiedene Bauchmuskelübungen, Push Press, Ausfallschritt mit Rotation durchgeführt. Jede Übung jeweils eine Minute. Es folgt ein Cool-down mit Faszientraining auf der Matte. Bitte ein Theraband und einen Faszienball mitbringen.

Orga-Nr: 24-2/23	Bodo Balbach
05.10.2023 - 25.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)
Mitglieder: 42,00 €	Nichtmitglieder: 80,50 €
13-15mal	nicht am: 19.10., 28.12.
	donnerstags, 18:10 - 19:25 h
	Max. Tn.: 16

KAHA

KAHA ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend; kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen; ist von jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin und in jedem Alter durchführbar; gibt innere Ruhe und Gelassenheit.

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori "Kraft" oder "energiegeladen". Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, so dass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren, nämlich eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Die Musik stammt von Bands hauptsächlich aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Sie verstärkt die Emotionen und Motivation. Grundsätzlich besteht eine Kursstunde aus vier vorchoreografierten, ca. zehnminütigen Tracks und einer mentalen Ausklingphase.

Orga-Nr: 58-2/23	Ina Balbach
09.10.2023 - 29.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)
Mitglieder: 35,00 €	Nichtmitglieder: 66,50 €
13-15mal	nicht am: 25.12.(FT),01.01.2024(FT)
	montags, 18:00 - 19:00 h
	Max. Tn.: 20

MODERN FIT

Bei Modern Fit machen wir ein ausgedehntes Warm-up zu flotter Musik mit einem intensiven Bauch-Beine-Po-Training mit Hanteln, Therabändern, Bällen, BalancePads, Pezzi-Bällen etc. kombiniert. Dabei kommen auch die Arme sowie der Schulter-Rücken-Bereich nicht zu kurz. Abgerundet wird das Ganze zum Schluss mit einem leichten Stretching sowie Entspannungsübungen.

Wir freuen uns auf Sie!



Ihr Team der Laura Apotheke.

Apothekerin A. Beckmann
Laurastraße 4
45289 Essen
Tel.: 0201 / 57 18 90 50
Fax: 0201 / 57 18 90 51



**GOLDSCHMIEDE
KOLL**

Alte Hauptst. 92 Tel. 239197
www.goldschmiede-koll.de

Klaus Koll
Mitglied im



Anhänger "Schutzengel"
aus eigener Werkstatt

Kursprogramm 2. Halbjahr 2023

Orga-Nr: 39-2/23	Bettina Schuran/Beate Grond
10.08.2023 - 25.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)
Mitglieder: 57,50 €	donnerstags, 09:30 - 10:30 h
Nichtmitglieder: 109,25 €	Max. Tn.: 20
22-24mal	nicht am: 28.12.

NEU: YOGA-STIL-MIX

Weniger Stress, verbesserter Allgemeinzustand, Gewichtsregulierung, bessere Durchblutung, mehr Kraft und Flexibilität, mehr Energie, mehr Kreativität - das alles kann Yoga unter anderem bewirken. Im Yoga-Stil-Mix bieten wir eine bunte Mischung aus den beliebten Stilen wie Hatha Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Yoga und Faszien Yoga. Diese sind sowohl für Anfänger*innen wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Es gibt ebenfalls die Möglichkeit, online (von zu Hause über "Zoom") am Kurs teilzunehmen. Sie erhalten von uns per E-Mail einen Link.

Orga-Nr: 46-2/23	Stefanie Lahmer
08.08.2023 - 30.01.2024	AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)
Mitglieder: 66,00 €	dienstags, 19:00 - 20:15 h
Nichtmitglieder: 126,50 €	Max. Tn.: 20
21-23mal	nicht am: 03.10.(FT), 26.12.(FT), 02.01.2024

ONLINE-KURS: YOGA-STIL-MIX

Weniger Stress, verbesserter Allgemeinzustand, Gewichtsregulierung, bessere Durchblutung, mehr Kraft und Flexibilität, mehr Energie, mehr Kreativität - das alles kann Yoga unter anderem bewirken. Im Yoga-Stil-Mix bieten wir eine bunte Mischung aus den beliebten Stilen wie Hatha Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Yoga und Faszien Yoga. Diese sind sowohl für Anfänger*innen wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Kursstunden finden ausschließlich online (von zu Hause über "Zoom") statt. Sie erhalten von uns per E-Mail einen Link.

Orga-Nr: 44-2/23	Stefanie Lahmer
09.08.2023 - 31.01.2024	online (ZOOM)
Mitglieder: 66,00 €	mittwochs, 18:00 - 19:15 h
Nichtmitglieder: 126,50 €	Max. Tn.: 20
21-23mal	nicht am: 01.11.(FT), 27.12., 03.01.2024

PILATES

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Unter Beachtung der 8 wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode wird bei regelmäßigem Training eine Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung erreicht.

Orga-Nr: 28-2/23	Miriam Mohr
07.08.2023 - 29.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)
Mitglieder: 52,50 €	montags, 10:45 - 11:45 h
Nichtmitglieder: 99,75 €	Max. Tn.: 20
20-22mal	nicht am: 02.10., 09.10., 25.12.(FT), 01.01.2024(FT)

Orga-Nr: 47-2/23	Jutta Jülicher
09.08.2024 - 31.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)
Mitglieder: 57,75 €	mittwochs, 17:00 - 17:50 h
Nichtmitglieder: 105,00 €	Max. Tn.: 20
20-22mal	nicht am: 04.10., 11.10., 01.11.(FT), 27.12.

Orga-Nr: 49-2/23	Jutta Jülicher
09.08.2024 - 31.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)
Mitglieder: 57,75 €	mittwochs, 16:00 - 16:50 h
Nichtmitglieder: 105,00 €	Max. Tn.: 20
20-22mal	nicht am: 04.10., 11.10., 01.11.(FT), 27.12.

Kursprogramm 2. Halbjahr 2023

POWER-FITNESS FÜR DEN WINTER

Ausgewogenes Ganzkörper-Training indoor mit speziellem Fokus auf Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit für die kommende Wintersaison. Wir nutzen für die verschiedenen Übungen unser eigenes Körpergewicht, ergänzt durch Hanteln, Schwingstab, Theraband, Wackel-Pad, Brasils und ergänzend motiviert durch entsprechend getaktete Musik.

Orga-Nr: 48-2/23	Helmut Hartstock
08.08.2023 - 30.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)
Mitglieder: 57,50 €	Nichtmitglieder: 109,25 €
22-24mal	nicht am: 03.10.(FT), 26.12.(FT)
	Max. Tn.: 20

RÜCKENFITNESS (FÜR PAARE)

Rückenfitness - ein präventives, gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für Paare: Abwechslungsreiche, flotte, gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik mit Musik und Einsatz der vorhandenen Kleingeräte. Die abschließende Entspannung hilft beim Stressabbau.

Orga-Nr: 38-2/23	Gerda Enigk
10.08.2023 - 11.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)
Mitglieder: 47,50 €	Nichtmitglieder: 90,25 €
18-20mal	nicht am: 02.11., 21.12., 28.12.
	Max. Tn.: 20

TÄNZE AUS ALLER WELT

Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze, Paartänze, Block- und Gassentänze sowie Squartanz. Tanzen ist ein Ganzkörpersport, egal in welchem Alter. Das Erlernen von Bewegungsabläufen und deren körperliche Umsetzung stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Durchblutung und kräftigt die Muskulatur des gesamten Körpers. Die Bewegungswechsel und die Verlagerung des Gewichts trainieren den Gleichgewichtssinn sowie die Stand- und Trittsicherheit und beugen somit gezielt Stürzen vor. Gemeinsam werden schnell Erfolgserlebnisse geschaffen, die sich positiv auf das Selbstbewusstsein auswirken. Jede/r kann an diesem Bewegungsangebot teilnehmen, ohne Vorkenntnisse, ohne spezielle Bekleidung, ohne einen Partner/eine Partnerin mitbringen zu müssen, da in der Gruppe ohne festen Partner/feste Partnerin getanzt wird.

Orga-Nr: 42-2/23	Rosemarie Weber
18.08.2023 - 15.12.2023	AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)
Mitglieder: 38,50 €	Nichtmitglieder: 74,25 €
11mal	nicht am: 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 03.11.
	Max. Tn.: 20

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Rückenprobleme sind in der modernen Zeit ein weit verbreitetes Übel. Stress, psychische Belastungen, Bewegungsmangel und einseitige, statische körperliche Belastungen sind nur einige Beispiele für die Entstehung von Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäulengymnastik vermittelt Kenntnisse, sich in Alltagssituationen rückengerecht verhalten zu können. Durch gezielte, funktionelle Gymnastik kann Problemen, z.B. im Hals-Nacken-Bereich, vorgebeugt und entgegengewirkt werden. In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun. Bitte ein Theraband + einen Faszienball mitbringen.

Orga-Nr: 03-2/23	Bodo Balbach
09.10.2023 - 29.01.2024	AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)
Mitglieder: 35,00 €	Nichtmitglieder: 66,50 €
13-15mal	nicht am: 25.12.(FT), 01.01.2024(FT)
	Max. Tn.: 14

Orga-Nr: 29-2/23	Imke Malburg
07.08.2023 - 29.01.2024	Sh Auf dem Loh
Mitglieder: 57,00 €	Nichtmitglieder: 109,25 €
18-20mal	nicht am: 04.09., 25.09., 02.10., 18.12., 25.12.(FT), 01.01.2024(FT)
	Max. Tn.: 20

Kursprogramm 2. Halbjahr 2023

Orga-Nr: 52-2/23	Rosemarie Stoßberg
10.08.2023 - 25.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) donnerstags, 10:45 - 11:45 h
Mitglieder: 57,50 € Nichtmitglieder: 109,25 €	Max. Tn.: 20
22-24mal nicht am: 28.12.	

Orga-Nr: 63-2/23	Rosemarie Stoßberg
07.08.2023 - 29.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) montags, 19:05 - 20:05 h
Mitglieder: 57,50 € Nichtmitglieder: 109,25 €	Max. Tn.: 20
22-24mal nicht am: 25.12.(FT),01.01.2024(FT)	

Orga-Nr: 66-2/23	Bodo Balbach
05.10.2023 - 25.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) donnerstags, 17:05 - 18:05 h
Mitglieder: 35,00 € Nichtmitglieder: 66,50 €	Max. Tn.: 16
13-15mal nicht am: 19.10., 28.12.	

YOGA-FITNESS

Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie, verbessert das eigene Körpergefühl, verzögert den Alterungsprozess, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Bei Yoga-Fitness wird das Hauptaugenmerk auf die Asanas (Yoga-Stellungen), auf den Atem und zum Ende jeder Stunde auf die Entspannung gelegt. Die Körperübungen werden zu kleinen Flows (fließende Bewegungsfolgen) zusammengefasst. Diese fließenden Bewegungen verbessern die Kondition, das statische Halten der Asanas kräftigt die Muskulatur und fördert gleichzeitig die Flexibilität.

Orga-Nr: 33-2/23	Ina Balbach
09.10.2023 - 29.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) montags, 16:25 - 17:55 h
Mitglieder: 49,00 € Nichtmitglieder: 94,50 €	Max. Tn.: 20
13-15mal nicht am: 25.12.(FT),01.01.2024(FT)	

Orga-Nr: 59-2/23	Ina Balbach&Valérie Schubert
10.08.2023 - 25.01.2024	AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) donnerstags, 18:00 - 19:30 h
Mitglieder: 77,00 € Nichtmitglieder: 148,50 €	Max. Tn.: 20
21-23mal nicht am: 14.12., 28.12.	

ZUMBA®

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Kurs zu lateinamerikanischer Musik oder internationalen Charthits. Er verbindet klassische Fittesselemente aus der Aerobic mit tänzerischen Choreografien. Es erwartet Dich tolle Musik aus der ganzen Welt und vor allem viel Spaß und gute Stimmung. Die Ausdauer wird gesteigert und die Fettverbrennung angekurbelt. Ein Workout für alle Altersklassen und leicht zu erlernen, so dass man mit guter Laune nach Hause geht.

Orga-Nr: 04-2/23	Sandra de Bakker
07.08.2023 - 29.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum montags, 20:15 - 21:15 h
Mitglieder: 70,00 € Nichtmitglieder: 130,00 €	Max. Tn.: 20
19-21mal nicht am: 11.09., 18.09., 20.11., 25.12.(FT),01.01.2024(FT)	

Orga-Nr: 06-2/23	Sandra de Bakker
09.08.2023 - 31.01.2024	AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) mittwochs, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 70,00 € Nichtmitglieder: 130,00 €	Max. Tn.: 17
19-21mal nicht am: 30.08., 13.09., 01.11.(FT), 22.11., 27.12.	

Kursprogramm 2. Halbjahr 2023

ZUMBA® Gold

Zumba® Gold richtet sich an Einsteiger*innen und speziell an ältere aktive Erwachsene, die ein gesundes Ganzkörpertraining suchen. Es verbindet Aerobic mit Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik oder internationalen Charthits.

Die Choreografien sind einfacher gestaltet und werden mit geringerer Intensität trainiert. Es erwartet dich tolle Musik aus der ganze Welt, viel Spaß und gute Laune, ganz ohne wilde Drehungen und Sprünge. Im Kurs werden die speziellen Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmern*innen berücksichtigt. Wer Spaß an Bewegung und Tanz in der Gruppe hat, ist hier richtig.

Orga-Nr: **05-2/23**

Sandra de Bakker

09.08.2023 - 31.01.2024 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)

mittwochs, 18:00 - 18:55 h

Mitglieder: 70,00 € Nichtmitglieder: 130,00 €

Max. Tn.: 17

19-21mal nicht am: 30.08., 13.09., 01.11.(FT), 22.11., 27.12.



Die REWE-Aktion läuft wieder!

Liebe Mitglieder, wenn ihr bei REWE einkaufen geht, lasst euch doch bitte an der Kasse Vereinsscheine geben, wir sammeln auch dieses Jahr wieder!

Ihr könnt die Vereinsscheine über das Internet oder eine App einscannen oder auch viel einfacher bei uns abgeben (persönlich, Briefkasten, Sammelbox).

Wir lösen diese dann nach Ende der Aktion (25.06.2023) gegen Prämien (i.d.R. Sportgeräte) ein.

Das hat sich in den letzten Jahren für den Verein und seine SportlerInnen durchaus gelohnt. Wir freuen uns über jeden Schein!

Georg Spengler

Sommerferien-Kursprogramm 2023

Bitte das KURSREGLEMENT beachten!

BABYMASSAGE

Berührungen sind lebenswichtig. Für ein Baby bedeutet Berührung das Gefühl von Geborgenheit, Nähe und Sicherheit. Regelmäßige Massagen können helfen, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern: sie regen die Hautdurchblutung an, bauen Stress ab und können das Immunsystem stärken. Sie unterstützen die Wahrnehmungsentwicklung und stärken die Bindung zwischen Baby und Mutter/Vater.

Dieser Kurs richtet sich an Babys im Alter von sechs Wochen bis zu einem halben Jahr mit ihren Müttern/Vätern. In diesem Kurs erlernen die Mütter/Väter Massagetechniken nach Frédéric Leboyer, die auch bei typischen Beschwerden in der Säuglings- und Babyzeit wie Zahnungsbeschwerden, Dreimonatskoliken oder Atemwegsinfekten helfen können. Das Baby erhält vielfältige Sinnesanregungen durch Lieder und Fingerspiele und der Mutter/dem Vater wird die Möglichkeit gegeben, sich auszutauschen und durch Achtsamkeitsübungen eine entschleunigende Auszeit in entspannter Atmosphäre zu erleben. Abgerundet wird jede Stunde durch Baby-Yoga-Übungen.

BITTE BEACHTEN:

Auch **VOR DER GEBURT** des Babys kann eine Anmeldung erfolgen. Es werden nur die Daten des teilnehmenden Elternteils benötigt. Nach der Geburt übermitteln Sie den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes.

Orga-Nr: **S17-2/23**

Isabell Bertenhoff

05.07.2023 - 02.08.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)

mittwochs, 12:30 - 13:30 h

Mitglieder: 22,50 € Nichtmitglieder: 35,00 €

Max. Tn.: 8

5mal nicht am: -

BABYS IN BEWEGUNG - MIT ALLEN SINNEN (geb. Mai-Juli 2022)

Babys erforschen die Welt über Bewegung und Sinneswahrnehmungen. Von Anfang an sind sie aktiv, interessiert und lernfähig. Jede Entwicklungsphase ist spannend - für die Babys und die Eltern. Im Kurs wird den Babys die Möglichkeit gegeben, sich leicht bekleidet frei zu bewegen, miteinander in Kontakt zu kommen und in ihrem eigenen Tempo Erfahrungen mit all ihren Sinnen zu sammeln. Ziel des Kurses ist es, den Babys individuelle Bewegungsanregungen zu bieten und sie in ihrer natürlichen Entwicklung zu unterstützen. Ebenso bietet der Kurs die Möglichkeit des Austausches der Mütter und Väter und den Raum, eine angenehme Zeit in entspannter Atmosphäre zu erleben. Der Kurs richtet sich an Mütter/Väter mit ihren Babys, die im MAI - JULI 2022 geboren wurden. Den Eltern stehen während der Kursstunde Kaffee, Tee und Gebäck kostenlos zur Verfügung.

BITTE BEACHTEN:

Auch **VOR DER GEBURT** des Babys kann eine Anmeldung erfolgen. Es werden nur die Daten des teilnehmenden Elternteils benötigt. Nach der Geburt übermitteln Sie den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes.

Orga-Nr: **S20-2/23**

Isabell Bertenhoff

05.07.2023 - 02.08.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)

mittwochs, 09:00 - 10:30 h

Mitglieder: 27,50 € Nichtmitglieder: 45,00 €

Max. Tn.: 12

5mal nicht am: -

Sommerferien-Kursprogramm 2023

BABYS IN BEWEGUNG - MIT ALLEN SINNEN (geb. August-Oktober 2022)

Babys erforschen die Welt über Bewegung und Sinneswahrnehmungen. Von Anfang an sind sie aktiv, interessiert und lernfähig. Jede Entwicklungsphase ist spannend - für die Babys und die Eltern. Im Kurs wird den Babys die Möglichkeit gegeben, sich leicht bekleidet frei zu bewegen, miteinander in Kontakt zu kommen und in ihrem eigenen Tempo Erfahrungen mit all ihren Sinnen zu sammeln. Ziel des Kurses ist es, den Babys individuelle Bewegungsanregungen zu bieten und sie in ihrer natürlichen Entwicklung zu unterstützen. Ebenso bietet der Kurs die Möglichkeit des Austausches der Mütter und Väter und den Raum, eine angenehme Zeit in entspannter Atmosphäre zu erleben. Der Kurs richtet sich an Mütter/Väter mit ihren Babys, die im AUGUST - OKTOBER 2022 geboren wurden. Den Eltern stehen während der Kursstunde Kaffee, Tee und Gebäck kostenlos zur Verfügung.

BITTE BEACHTEN:

Auch VOR DER GEBURT des Babys kann eine Anmeldung erfolgen. Es werden nur die Daten des teilnehmenden Elternteils benötigt. Nach der Geburt übermitteln Sie den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes.

Orga-Nr: S21-2/23	Isabell Bertenhoff
05.07.2023 - 02.08.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 10:45 - 12:15 h
Mitglieder: 27,50 € Nichtmitglieder: 45,00 €	Max. Tn.: 12
5mal nicht am: -	

BODYFORMING BEGINNER

Bodyforming ist ein Kräftigungs- und Straffungsprogramm für den gesamten Körper. Nach einem ausgiebigen Warm-Up werden Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert. Größtenteils wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, aber auch Zusatzgeräte wie Hanteln oder Tubes kommen zum Einsatz. So werden durch abwechslungsreiche Übungen verschiedene Muskelgruppen trainiert, der Körper gestrafft und das Herz-Kreislauf-System verbessert. Der "Beginner-Kurs" ist der Start in eine gesunde Bewegungsroutine und richtet sich an Wiedereinsteiger*innen und Sportler*innen, die bei mittlerer Intensität Muskeln und Kondition trainieren möchten.

Orga-Nr: S27-2/23	Isabell Bertenhoff
10.07.2023 - 31.07.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum	montags, 09:30 - 10:30 h
Mitglieder: 10,00 € Nichtmitglieder: 19,00 €	Max. Tn.: 20
4mal nicht am: -	

FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

Fitness-Mix für jedes Alter ist ein Training für alle, die fit werden oder bleiben wollen. Mit verschiedenen Elementen des Trainings der Beweglichkeit bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches Programm, z.B. isometrische Übungen, Beckenboden-Gymnastik, Koordinationsübungen, Entspannungsübungen, Elemente aus Yoga, usw. Hierfür werden auch manchmal Hilfsmittel, wie Flexi-Bar, Balance-Pad, Redondoball eingesetzt.

Orga-Nr: S31-2/23	Ina Balbach
03.07.2023 - 31.07.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum	montags, 15:15 - 16:15 h
Mitglieder: 12,50 € Nichtmitglieder: 23,75 €	Max. Tn.: 20
5mal nicht am: -	

FUNKTIONAL FITNESS MIT FASZIEN TRAINING

Nach einer kurzen Aufwärmphase führen wir mit verschiedenen Geräten, wie z.B. Gymnastikmatten, Terrabändern, Tennisbällen und Kurzhanteln/bzw. Wasserflaschen ein Workout durch. Es werden drei Durchgänge mit z.B. Kniebeugen, Mountain Climber, Rumpfbeugen, Side Stretch, Rudern, Arme schwingen, verschiedene Bauchmuskelübungen, Push Press, Ausfallschritt mit Rotation durchgeführt. Jede Übung jeweils eine Minute. Es folgt ein Cool-down mit Faszientraining auf der Matte. Bitte ein Theraband und einen Faszienball mitbringen.

Sommerferien-Kursprogramm 2023

Orga-Nr: **S24-2/23**

29.06.2023 - 17.08.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum

Mitglieder: 24,00 € Nichtmitglieder: 46,00 €

8mal nicht am: -

Bodo Balbach

donnerstags, 18:10 - 19:25 h

Max. Tn.: 20

KAHA

KAHA ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend; kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen; ist von jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin und in jedem Alter durchführbar; gibt innere Ruhe und Gelassenheit. KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori "Kraft" oder "energiegeladen". Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, so dass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren, nämlich eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Die Musik stammt von Bands, hauptsächlich aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Sie verstärkt die Emotionen und Motivation. Grundsätzlich besteht eine Kursstunde aus vier vorchoreografierten, ca. zehnminütigen Tracks und einer mentalen Ausklingphase.

Orga-Nr: **S58-2/23**

03.07.2023 - 31.07.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

Mitglieder: 12,50 € Nichtmitglieder: 23,75 €

5mal nicht am: -

Ina Balbach

montags, 18:00 - 19:00 h

Max. Tn.: 20

NEU: SOMMER-OUTDOOR-CAMP

Das Sommer-Outdoor-Camp vereint ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Training mit Musik und frischer Luft.

Wir trainieren unsere Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mithilfe des eigenen Körpergewichts, manchmal ergänzt durch kleine Zusatzgeräte wie Hanteln oder Tubes. Außerdem nutzen wir zum Training alles, was die Natur zu bieten hat. Wer Freude an Bewegung im Freien hat, ist bei dem Kurs genau richtig. Wir trainieren ausschließlich outdoor auf dem Außengelände Holteyer Str. bei jedem Wetter. Der Kurs richtet sich durch die Variation der Übungen an jedes Fitness-Level: Einsteiger bis Fortgeschrittene sind willkommen.

Orga-Nr: **S07-2/23**

04.07.2023 - 01.08.2023 Rasenplatz Holteyer Str.

Mitglieder: 12,50 € Nichtmitglieder: 23,75 €

5mal nicht am: -

Helmut Hartstock & Isabell Bertenhoff

dienstags, 19:30 - 20:30 h

Max. Tn.: 50

NEU: YOGA-STIL-MIX

Yoga verbindet die Festlegung des Gleichgewichtssinns (körperlich und geistig) mit einer Stärkung der Flexibilität und der Muskeln. Es bietet einen Ausgleich zum stressigen Alltag oder auch zu anderen Sportarten. Gesundheitlich kann es z.B. bei Rücken- und Nackenschmerzen, Schlafstörungen und Bluthochdruck helfen. Im Yoga-Stil-Mix bieten wir eine bunte Mischung aus den beliebten Stilen wie Hatha Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Yoga und Faszien Yoga. Diese sind sowohl für Anfänger*innen wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Es gibt ebenfalls die Möglichkeit, online (von zu Hause über "Zoom") am Kurs teilzunehmen. Sie erhalten von uns per E-Mail einen Link.

Orga-Nr: **S46-2/23**

27.06.2023 - 01.08.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)

Mitglieder: 18,00 € Nichtmitglieder: 34,50 €

6mal nicht am: -

Stefanie Lahmer

dienstags, 19:00 - 20:15 h

Max. Tn.: 20

Sommerferien-Kursprogramm 2023

ONLINE-KURS: YOGA-STIL-MIX

Yoga verbindet die Festlegung des Gleichgewichtssinns (körperlich und geistig) mit einer Stärkung der Flexibilität und der Muskeln. Es bietet einen Ausgleich zum stressigen Alltag oder auch zu anderen Sportarten. Gesundheitlich kann es z.B. bei Rücken- und Nackenschmerzen, Schlafstörungen und Bluthochdruck helfen. Im Yoga-Stil-Mix bieten wir eine bunte Mischung aus den beliebten Stilen wie Hatha Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Yoga und Faszien Yoga. Diese sind sowohl für Anfänger*innen wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Kursstunden finden ausschließlich online (von zu Hause über "Zoom") statt. Sie erhalten von uns per E-Mail einen Link.

So geht es:

https://tveburgaltendorfv.online5.netzcocktail.de/download-file?file_id=1374&file_code=7c758c38a0&website_edit_mode=1

Orga-Nr: S44-2/23	Stefanie Lahmer
28.06.2023 - 02.08.2023 online (ZOOM)	mittwochs, 18:00 - 19:15 h
Mitglieder: 18,00 € Nichtmitglieder: 34,50 €	Max. Tn.: 20
6mal nicht am: -	

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Rückenprobleme sind in der modernen Zeit ein weit verbreitetes Übel. Stress, psychische Belastungen, Bewegungsmangel und einseitige, statische körperliche Belastungen sind nur einige Beispiele für die Entstehung von Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäulengymnastik vermittelt Kenntnisse, sich in Alltagssituationen rückengerecht verhalten zu können. Durch gezielte, funktionelle Gymnastik kann Problemen, z.B. im Hals-Nacken-Bereich, vorgebeugt und entgegengewirkt werden. In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun.

Orga-Nr: S63-2/23	Rosemarie Stoßberg
26.06.2023 - 31.07.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 15,00 € Nichtmitglieder: 28,50 €	Max. Tn.: 20
6mal nicht am: -	

Orga-Nr: S66-2/23	Bodo Balbach
29.06.2023 - 17.08.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum	donnerstags, 17:05 - 18:05 h
Mitglieder: 20,00 € Nichtmitglieder: 38,00 €	Max. Tn.: 20
8mal nicht am: -	

YOGA-FITNESS

Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie, verbessert das eigene Körpergefühl, verzögert den Alterungsprozess, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Bei Yoga-Fitness wird das Hauptaugenmerk auf die Asanas (Yoga-Stellungen), auf den Atem und zum Ende jeder Stunde auf die Entspannung gelegt. Die Körperübungen werden zu kleinen Flows (fließende Bewegungsfolgen) zusammengefasst. Diese fließenden Bewegungen verbessern die Kondition, das statische Halten der Asanas kräftigt die Muskulatur und fördert gleichzeitig die Flexibilität.

Orga-Nr: S33-2/23	Ina Balbach
03.07.2023 - 31.07.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum	montags, 16:25 - 17:55 h
Mitglieder: 17,50 € Nichtmitglieder: 33,75 €	Max. Tn.: 20
5mal nicht am: -	

Sommerferien-Kursprogramm 2023

YOGA-SOMMER

(nach Absprache und bei schönem Wetter auf der Wiese)

"Yoga hat zum Ziel, die Beschränkungen des Körpers zu überwinden. Es lehrt uns, dass das Lebensziel eines jeden Menschen die Suche nach der Seele ist. Es eröffnet uns die Möglichkeit, unser innerstes Selbst zu erkennen." (B.K.S. Iyengar) Dieser Kurs beinhaltet körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Meditation. Dabei geht es im Yoga nicht nur um die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, sondern auch um die Mobilisation der Gelenke, der Wirbelsäule und des gesamten Knochengerüsts.

Yoga-Übungen wirken sich aber nicht nur positiv auf die Muskulatur oder Dehnung, sondern auch auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven aus. Zudem werden körperliche und geistige Spannungen gezielt gelöst.

Orga-Nr: S59-2/23	Valérie Schubert
29.06.2023 - 03.08.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	donnerstags, 18:00 - 19:15 h
Mitglieder: 18,00 € Nichtmitglieder: 34,50 €	Max. Tn.: 20
6mal nicht am: -	

ZUMBA®

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Kurs zu lateinamerikanischer Musik oder internationalen Charthits. Er verbindet klassische Fitnessselemente aus der Aerobic mit tänzerischen Choreografien. Es erwartet Dich tolle Musik aus der ganzen Welt und vor allem viel Spaß und gute Stimmung. Die Ausdauer wird gesteigert und die Fettverbrennung angekurbelt. Ein Workout für alle Altersklassen und leicht zu erlernen, so dass man mit guter Laune nach Hause geht.

Orga-Nr: S04-2/23	Sandra de Bakker
17.07.2023 - 31.07.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	montags, 20:15 - 21:15 h
Mitglieder: 10,50 € Nichtmitglieder: 19,50 €	Max. Tn.: 20
3mal nicht am: -	

Orga-Nr: S06-2/23	Sandra de Bakker
19.07.2023 - 02.08.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 10,50 € Nichtmitglieder: 19,50 €	Max. Tn.: 20
3mal nicht am: -	

ZUMBA® Gold

Zumba® Gold richtet sich an Einsteiger*innen und speziell an ältere aktive Erwachsene, die ein gesundes Ganzkörpertraining suchen. Es verbindet Aerobic mit Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik oder internationalen Charthits.

Die Choreografien sind einfacher gestaltet und werden mit geringerer Intensität trainiert. Es erwartet dich tolle Musik aus der ganzen Welt, viel Spaß und gute Laune, ganz ohne wilde Drehungen und Sprünge. Im Kurs werden die speziellen Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmern*innen berücksichtigt. Wer Spaß an Bewegung und Tanz in der Gruppe hat, ist hier richtig.

Orga-Nr: S05-2/23	Sandra de Bakker
19.07.2023 - 02.08.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 18:00 - 18:55 h
Mitglieder: 10,50 € Nichtmitglieder: 19,50 €	Max. Tn.: 20
3mal nicht am: -	

Wir stellen vor: Gerda Enigk (im Interview)



Hallo Gerda,
du bist gerade auf dem Weg zu deiner Sport-
stunde im **AKTIV PUNKT**.
Bevor du dort startest würde ich dir gerne ein
paar Fragen stellen.

**Was ist eigentlich privat deine Lieblingssport-
art, Gerda?**

Ich liebe Wassersport und fahre gerne Rad.

**Kannst du dich noch an deine erste Zeit im
Verein erinnern? Wo/wie hast du angefangen?**

Angefangen hat alles mit meinen Kindern beim
Kinderturnen bei Rosi Stoßberg. Hier war ich zu-
nächst als Helferin tätig und habe die Gruppe
nach meiner Ausbildung übernommen.

Dankenswerterweise finanzierte der TVE die Aus-
bildung Übungsleiter C und später die 2. Lizenz-
stufe Übungsleiter B.

Selber war ich Teilnehmerin bei der Gruppe von
Gabi Marquass. Mit ihrer Unterstützung habe ich
mich in den Erwachsenensport eingearbeitet.
Seit vielen Jahren leite ich jetzt schon gemein-
sam mit Imke Malburg die Frauengruppe „Fit
durchs Jahr“.

**Was war denn der entscheidende Grund für
dich, selbst als Kursleiterin zu arbeiten?**

Als der **AKTIV PUNKT** eröffnet wurde, hatten mein
Mann Detlef und ich vor, etwas Neues im Verein
anzubieten. So entstand die Idee, einen Kurs für
Paare gemeinsam zu leiten.

Und welche Kurse gibst du momentan?

Rückenfit für Paare an jedem Donnerstagabend.
Meine Aquafit-Kurse habe ich seit Corona wieder
abgegeben.

**Die Idee, Kurse für Paare anzubieten, hat sich
bewährt?**

Auf jeden Fall. Seit Jahren ist der Kurs ausge-
bucht. Über 15 Jahre haben wir im Wechsel den
Kurs geleitet. Doch dann hat mein Mann sich
aus gesundheitlichen Gründen von der Leitung
zurückgezogen, ist mir allerdings als Teilnehmer
erhalten geblieben.

**Gibt es dabei Besonderheiten? Was ist bei
einem Sportangebot für Paare anders?**

Das Besondere liegt darin, dass man mit seinem
Partner/in gemeinsam zum Sport geht und etwas
für die Gesundheit tut. Vor Corona haben wir aber
schon noch mehr Partnerübungen gemacht.

Der persönliche Kontakt ist mir wichtig, und so findet in jedem Kurshalbjahr ein Treffen im Kommunikationsraum statt mit geselligem Beisammensein und leckerem Essen, das von den Paaren mitgebracht wird.

Ich hatte gerade ein Gespräch mit einem deiner Kursteilnehmer, in dessen Verlauf sich herausstellte, dass er schon lange in deiner Sportstunde ist.

Wichtiger für mich war allerdings, dass er die Qualität des Kurses lobte.

Was meinst du, Gerda, könnte der Grund für dieses Lob sein? Warum melden sich die Teilnehmenden immer wieder an?

Viele Jahre war dieser Kurs das einzige Angebot mit dem Siegel Sport pro Gesundheit. Wir haben dafür ein eigenes Programm geschrieben und eingereicht. Der Kurs wurde damals von den Krankenkassen anerkannt und gefördert. Das ist aber bei Dauerangeboten nicht mehr der Fall. Ich gebe mir viel Mühe, dass meine Freude am Sport und der Bewegung auch die Teilnehmer/innen begeistert. Die Übungen suche ich so aus, dass sie helfen, manche Beschwerden des Körpers zu lindern, so dass man sich wieder besser bewegen kann.

Wo kommen die Ideen für die Stundeninhalte her?

Jahrelange Erfahrung und ganz viele Weiterbildungen ermöglichen mir, die Stunden abwechslungsreich zu gestalten. Immer wieder bin ich auch im Internet auf der Suche nach neuen Methoden und probiere sie aus.

Wie hältst du es mit Fort- und Weiterbildungen?

Fortbildungen finde ich ganz wichtig. So bleibe ich gut informiert und bekomme auch mit, wenn sich Trainingsmethoden ändern.

Das bedeutet natürlich, dass inklusive der Vor- und möglicherweise Nachbereitung der Kurse schon einige Stunden pro Woche für den TVE investiert werden. Auch dein Mann Detlef ist als Leiter einer Gruppe aktiv. Hilft das, weil er Verständnis für dein Engagement hat?

Meine Kursstunden entstehen mit den Kursteilnehmern durch deren Feedback. So kann ich immer individuell auf die Wünsche eingehen. Daraus kann sich auch ergeben, dass die Auswahl der eingesetzten Sportgeräte sich spontan ändert.

Hast du Wünsche an deine Teilnehmer:innen?

Meldet euch wieder zum neuen Kurshalbjahr an!

Im Namen der Teilnehmenden und des Vereins danke ich dir für dein Engagement, Gerda, und wünsche dir alles Gute!

Das Interview führte Eckhard Spengler.





**am 18.03.2023, 11.00 - 13.00 h,
im AKTIV PUNKT
Begrüßung (TOP1)**

Der Vorsitzende Eckhard Spengler eröffnete die Sitzung um 11.10 h, begrüßte die Anwesenden und stellte die satzungsgemäße Form und Frist der Einladung fest. Da keine Anträge eingegangen seien, gelte die ausliegende Tagesordnung als angenommen.

Die 44 erschienenen, stimmberechtigten Mitglieder gaben ihr Einverständnis für Fotoaufnahmen, damit diese bei Bedarf für TVE-Zwecke (Homepage, Instagram, Facebook, Vereinszeitschrift) eingesetzt werden können.

Rückblick (TOP2)

Totengedenken: Da im langen Zeitraum zwischen den beiden Mitgliederversammlungen viele Mitglieder verstarben, bat der Vorsitzende um Verständnis, dass dieses Mal deren Namen ausgedruckt worden seien, weil das Verlesen der langen Namensliste der Anteilnahme nicht gerecht würde.

Für den TVE sei der Tod von Stephan Semmerling im letzten Jahr natürlich von besonderer Bedeutung gewesen. In das Gedenken einbezogen

wurden zudem Gerlinde Saurenhaus als ehemalige Kursleiterin und alle Angehörigen der Anwesenden.

Dann erfolgte ein kurzer Rückblick über die letzten zwei Jahre:

Corona-Beginn und der Lockdown 2020 hätten enorm viel Arbeit mit sich gebracht. Immer neue Schutzverordnungen hätten immer wieder Veränderungen des Sportangebots und neue Vorbereitungen für die erhoffte Wiederaufnahme des Sportbetriebes erfordert.

In diesem Zusammenhang dankte der Vorsitzende für die Unterstützung durch die Mitglieder in dieser Zeit, einmal dadurch, dass sie dem TVE bekundet hätten, wie wichtig der Sport und das Vereinsleben für sie sei, und dadurch, dass sehr viele ihre schon bezahlten Kursbeiträge gespendet oder auf die Erstattung von Abteilungsbeiträgen verzichtet hätten und drittens, dass nur wenige aus dem Verein ausgetreten seien.

Dankenswerterweise hätten einige Kurs- und Übungsleiter:innen ihre Stunden über das Internet angeboten und so dafür gesorgt, dass die Gruppen zusammenblieben.

Glücklich sei der Verein dann gewesen, als der Sportbetrieb wieder aufgenommen werden konnte, wenn auch mit verminderter Personenzahl pro Kurs und unter anderen strengen Auflagen.

Leider sei dieses Hochgefühl aber zunächst noch einmal getrübt worden, weil die Comeniushalle in den Sommerferien wegen Reparaturarbeiten und die Turnhalle Holteyer Straße in drei Wochen der Sommerferien wegen Reinigungsarbeiten geschlossen werden sollte. Das Schulschwimmbecken habe sich noch dazu gesellt. Eine Intervention habe dann aber dazu geführt, dass die Holteyer Halle geöffnet bleiben konnte.

Im Frühjahr 2020 begann auch der Leidensweg von Stephan Semmerling. Alle guten Wünsche, Gebete und Daumendrücker hätten nicht verhindern können, dass er im August 2022 verstarb, was menschlich und sportorganisatorisch eine nicht zu schließende Lücke hinterlassen hatte.

Als weiteres Problem nannte Eckhard die durch die Energiekrise enorm steigenden Kosten. Es passe gut, dass der TVE über das Förderprogramm des Landes „Moderne Sportstätten 2022“ die alte Heizungsanlage, nun unterstützt mit Solartechnik, hätte erneuern können.

Durch Georgs Maßnahmen der Umstellung stromfressender Beleuchtung auf LED- Technik könnten hier 95% Energie eingespart werden, was natürlich trotzdem nicht reichen werde. 2023 würden die Strom- und Gaskosten für den AKTIV PUNKT um fast 5.000 Euro steigen.

Ergänzend äußerte sich der Vorsitzende zu den Finanzen. So sei man seit ein paar Jahren recht erfolgreich dazu übergegangen, die Beeinflussung des TVE-Etats durch Sonderausgaben wie Renovierungen oder Ausgaben für aufwändige Sportgeräte so gering wie möglich zu halten. Das wäre auch im Berichtszeitraum der Fall gewesen durch Zuwendungen von Stiftungen wie bspw. der Sportstiftung der Sparkasse Essen, durch Landes- oder Bundesmittel, durch Hilfen von ESPO, LSB, durch städtische Fördermittel und glücklicherweise auch durch

Sponsoren wie die GENO Bank oder seit einigen Jahren durch REWE Stilleke, denen der TVE sehr dankbar für ihre Hilfe sei.

Seit der letzten MV 2019 hätten lt. TVE Terminkalender jährlich wieder viele Hundert Veranstaltungen außerhalb des Sports stattgefunden: wie jedes Jahr immer wieder die Freizeitaktivitäten des 60plus-Planungsteams, die Spazieren-gehen-Aktionen, Ausfahrten der Radgruppe, Vorträge und Beratungen, Besuche von Einrichtungen, Wanderungen und vieles mehr.

Sportliche und außersportliche Angebote hielten sich zahlenmäßig ziemlich die Waage.

Diese Aktivitäten seien sicherlich Beweis dafür, dass der TVE ein sehr aktives Vereinsleben biete.

Als sehr positiv stellte Eckhard dar, dass einige neue, engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowohl für den organisatorischen wie auch für den sportpraktischen Bereich gewonnen werden konnten und dass Ausfälle von Übungsleiter-/Kursleiter*innen sehr oft durch einspringende Kurs-/ Übungsleiter*innen aufgefangen worden seien und so eine Absage habe vermieden werden können.

Trotzdem würde der Verein dringend Nachwuchs für viele der derzeitigen Mitarbeitenden sowohl in der Sportorganisation, als auch für die Sportpraxis suchen, um zum einen auf aus Altersgründen ausscheidende Mitarbeiter*innen früh reagieren zu können und zum anderen, um das Sportangebot des gegen den Trend gewachsenen TVE erweitern und erneuern zu können.

Eines der TVE-Kernprobleme werde, neben den Energiekosten, die Wiederbesetzung des Sportleiters/der Sportleiterin für den Gesamtverein sein.

Mitgliederentwicklung:

01.01.2019: 1.839

01.01.2020: 1.913

01.01.2021: 1.883

01.01.2022: 1.890

01.01.2023: 1.941

Gerhard Spengler erläuterte, warum der TVE die Corona-Pandemie über-raschend gut überstanden hat und nun hoffnungsvoll sei, zum 01.01.2024 erstmals die Zahl von 2.000 Mitglie-dern zu erreichen.

Finanzen: Jahresrechnungen 2019-2022 (TOP3.1)

Die Ergebnisse der Gewinn- und Verlustrechnungen 2021 bis 2022 lagen den Anwesenden als Tisch-vorlage vor. Gerhard Spengler (Ge-schäftsführer) erklärte die finanzielle (und auch personelle) Entwicklung der letzten Jahre, die überwiegend durch die Corona-Pandemie mit ihren weitreichenden Folgen sowie durch den Entfall von Sephan Semmerlings Arbeitsleistung, aber auch seiner Per-sonalkosten, geprägt war.

Ein Problem sei nach wie vor, Festgeldanlagen zu tätigen, da die in den Finanzportalen angeführten Festgeldanlagen nur für "natürliche Personen" gelten würden, nicht aber für "juristische Personen" wie Vereine. Es werde deshalb gegenwärtig versucht, Tagesgeldkonten für Wirtschaftsunter-nehmen zu eröffnen.

Finanzen: Prüfungsbericht und Ent-lastungsantrag für die Jahre 2019-2021 (TOP3.2)

Die Buchführung der Jahre 2019 bis 2021 war am 29.09.2022 durch Ulrike Ahrens geprüft worden. Es er-gaben sich keine Beanstandungen (s. "AKTIV.169", S. 31).

(Die Buchführung des Jahres 2022 wird aus gesundheitlichen Gründen erst in den Wochen nach der Mit-gliederversammlung '23 geprüft.

Der schriftliche Antrag der Buch-püferin auf Entlastung des Vorstands

für die Jahre 2019 bis 2021 liegt vor, die Entlastung des Vorstands durch die Mit-glieder erfolgte einstimmig.

Wahl eines Buchprüfers/einer Buchprüferin für 4 Jahre (TOP 4)

Außer der vom Vorstand zur Wiederwahl vorgeschlagenen, nicht anwesenden Ulrike Ahrens wurden keine weiteren Vorschläge gemacht. Ihre Wahl erfolgt einstimmig (Die schriftliche Zustimmung im Fall der Wahl lag vor.).

Wahl eines Versammlungsleiters/eine -lei-terin während der Wahl des Vorsitzenden (TOP5)

Vorgeschlagen und einstimmig ohne Gegenkandidaten*in wurde Isabell Ber-tenhoff. Sie nahm die Wahl an. Nach der Wahl des Vorsitzenden gab Isabell die Ver-sammlungsleitung an den gewählten Vor-sitzenden ab.

Wahl des Vorstands für 4 Jahre (TOP6)

Vorsitzende/r

Vorschläge: Wiederwahl von Eckhard Spengler

Geschäftsführer*in

Vorschläge: Wiederwahl von Gerhard Spengler

Organisationsleiter*in

Vorschläge: Wiederwahl Christiane Spengler
Sportleiter*in (bis zu seinem Tod Stephan Semmerling)

keine Vorschläge

Freizeitleiter*in (bisher Monika Spengler)

keine Vorschläge (Monika stellte sich nicht zur Wiederwahl.)

Seniorenreferent*in

Vorschläge: Monika Spengler

In separaten Wahlgängen wurden alle zur Wahl Vorgeschlagenen einstimmig und ohne Gegenkandidaten*innen gewählt. Alle Gewählten nahmen die Wahl an (Die Erklärung von Monika zur Annahme der Wahl lag vor.).

Der Vorstand wird ergänzt um Ursula Kerne-beck, die vom Jugendtreffen 2023 ein-

stimmig zur Sportleiterin der TVE-Jugend gewählt worden war. Ein/e Jugendleiter*in wurde vom der TVE-Jugend mangels Kandidaten*in nicht gewählt.

Antrag auf Anhebung der Mitgliedsbeiträge (TOP7)

Der Vorstand beantragte die Anhebung der Mitgliedsbeiträge zum 01.07.2023 wie folgt:

* **Einzelbeitrag für junge Leute bis 25 Jahre** (bisher bis 24 J.) von 6,25 € auf 6,75 €

* Einzelbeitrag für Erwachsene ab 26 Jahre (bisher ab 25 J.) von 6,75 € auf 7,25 €

* **Kurzzeitmitgliedsbeitrag**

(nur für Mitglieder des Kraftgerätetrainings möglich) von 7,00 € auf 7,50 €

* **Familienbeitrag**

(Details siehe "Beitragsregelungen" in der AKTIV. und auf der Homepage)

für zwei Personen aus einer Familie:

von 11,50 € (+ je 3,00 € für jedes weitere Familienmitglied)

auf 12,50 € (+ je 3,00 € für jedes weitere Familienmitglied)

Begründung:

Der TVE hat seine Beträge letztmalig vor vier Jahren angepasst.

Zum Ausgleich der allgemeinen Kostensteigerungen (insbes. der Energie- und Personalkosten) benötigt der TVE in der Regel eine jährliche Beitragsanhebung von 0,25 €/Mitglied/Monat bzw. alle zwei Jahre

um 0,50 €/Mitglied/Monat. Das sind jährlich etwa 1,5 % seiner Gesamteinnahmen.

Die Annahme des Antrags erfolgte einstimmig.

Weitere Anträge (TOP8)

Weitere Anträge lagen nicht vor und wurden nicht gestellt.

Ausblick (TOP9)

Der Vorsitzende wies auf das Burgfest, das 2023 am 3. und 4. Juni stattfinden wird, hin. Der TVE habe mit dem SVA (Fußball) das Paket "Transporte, Auf- und Abbau" übernommen. Hierzu würden noch für den Aufbau am 2. Juni und den Abbau am 5. Juni ein paar Helfer*innen des Vereins benötigt.

Eckhard bat ferner um Ideen zum Thema Jubilarehrung, die nach der Pandemie wieder stattfinden soll, wie es viele Mitglieder gewünscht haben. Allerdings würden 2023 nun sehr viele zu Ehrende mit Partner*innen einzuladen sein, weswegen es eines anderen, größeren Raums bedürfe. Ein von den Mitgliedern dazu gemachter Vorschlag betraf das Katholische Pfarrheim. Hier wird Kontakt aufgenommen.

Abschließend bedankte sich Eckhard für das Kommen und bei allen, die die Mitgliederversammlung mit vorbereitet haben.

Gerhard Spengler





Am 01.02.2023, 17.30-19.30 h, im AKTIV PUNKT

Teilnehmer*innen: Ursula Kernebeck, Christiane Spengler, Gerhard Spengler, Monika Spengler; Beratend: Isabell Berthenhoff, Georg Spengler
Verhindert: Eckhard Spengler

Sportangebot für Kinder im Alter von 1/2 Jahr bis zum 2. Geburtstag (mit Vater/Mutter)

Isabell stellt zur Diskussion, ob ein solches Sportangebot, das die Alterslücke zwischen den Angeboten "Babys in Bewegung/Baby-massage" und „Eltern/Kind-Turnen" schließen würde, einen Sinn ergeben könnte.

Im Hinblick auf die benötigte Sportstätte will Isabell Kontakt zur Schulleitung aufnehmen, um zu klären, ob es vormittags in den beiden Turnhallen freie Nutzungszeiten gibt.

Informationstechnologie: Datensicherheit

Lt. Essener Sportbund sind gegenwärtig viele Hackerangriffe auf Vereine festzustellen.

Der TVE sieht sich durch den Servicevertrag mit der Firma "IT-Problemlöser" gut aufgestellt. Der Virenschutz soll aber noch einmal überprüft werden.

Burgfest am 03./04.06.2023

Die Planung und Durchführung des Burgaltendorfer Burgfests, eine Gemeinschaftsveranstaltung der Burgaltendorfer Organisationen und Institutionen, ist sehr arbeitsintensiv. Es mangelt an Helfer*innen.

Eckhard Spengler und Andreas Grond haben TVE-seitig das Aufgabengebiet "Transporte/Auf- und Abbau" mit Unter-

stützung durch den SVA übernommen. Es werden noch etwa drei weitere Helfer*innen aus dem TVE benötigt.

Was die TVE-Mitwirkung beim Programm betrifft, wird Ursula Kernebeck gebeten, diese zu koordinieren (HipHop? Judo? Zumba? tonARTisten?).

Kraftgerätetraining: Bedarf neuer Krafttrainingsgeräte

Mindestens zwei Geräte müssen auch 2023 ersetzt werden. In den nächsten Jahren ist mit weiteren Ersatzbeschaffungen zu rechnen. Eckhard kümmert sich um Fördermittel und Spenden.

Ausstattung des Kommunikationsraums: Beleuchtung

Die bisherigen, sehr energieintensiven Beleuchtungskörper wurden gegen LEDs ausgetauscht. Nun ist aus dem Chor zu hören, dass das Licht, obwohl es sich um leistungsstarke LEDs handelt, für das Lesen der Noten nicht ausreicht.

Eine Lösung des Problems (zusätzliche LED-Strahler?) ist noch nicht erkennbar.

Abteilungs-/Sportgruppen-/Chorbeiträge Sport in der Krebsnachsorge:

Die Kosten für Sporttreibende der Sportgruppe "Sport in der Krebsnachsorge" mit Verordnung werden durch die Zahlungen der Krankenversicherungen abgedeckt. Die Sporttreibenden

Der Vorstan

ohne Verordnung müssen Vereinsmitglied werden und zahlen neben dem Vereinsbeitrag einen Sportgruppenbeitrag in Höhe von 5,00 €. Dieser Betrag ist in Anbetracht des hohen Aufwands und wegen der Beschränkung auf max. zwölf Trainingsteilnehmer*innen (Vorgabe der Krankenversicherungen) zu gering. Der Sportgruppenbeitrag wird ab 01.01.2023 auf 6,00 €/Monat angehoben.

Chor:

Die Zahl der Mitglieder des Chors ist über die Corona-Jahre von 39 auf 16 zurückgegangen, so dass die Einnahmen aus Chorbeiträgen nun deutlich zu gering sind.

Der Chorbeitrag wird daher ab 01.01.2023 von 8,00 € auf 11,00 € angehoben. Sobald der Chor in etwa wieder seine ursprüngliche Größe erreicht, wird der Beitrag gesenkt.

Informationstechnologie: EU-Fördermittel für die Digitalisierung der Vereine

Nach Info des ESPO stehen jedem Verein auf Antrag (Frist: 10.03.2023) mindestens 1.000 Euro für eine 100%-Förderung zur Verfügung. Leider stimmen die teilweise ungewöhnlichen Förderkriterien - nicht gefördert werden z.B. PCs und Drucker, wohl aber Monitore und Laptops; Bluetooth-Lautsprecher werden nicht gefördert, wenn sie in den Sportstunden eingesetzt werden - nicht mit der Bedarfssituation des TVE überein, zumal dieser in den letzten zwei Jahren einen größeren Teil seiner Technologie erneuert hat. Es wird die 100%-Finanzierung eines Laptops und einer Outdoor-Überwachungskamera beantragt.

Mitgliederversammlung am 18.03.2023, 11.00 h, im AKTIV PUNKT

Die Einladung erfolgt durch die AKTIV.170 und ist bereits auf der Homepage enthalten. Nach einem gemeinsamen Frühstück ist folgende Tagesordnung vorgesehen:

1. Begrüßung
2. Rückblick
3. Finanzen
- 3.1 Jahresrechnungen 2019 bis 2022
- 3.2 Prüfberichte und Entlastungsantrag für die Jahre 2019 bis 2022

4. Wahl eines Buchprüfers/einer Buchprüferin (für 4 Jahre)
5. Wahl eines Versammlungsleiters/einer Versammlungsleiterin
6. Wahl des Vorstands (für 4 Jahre)
7. Antrag auf Anhebung der Mitgliedsbeiträge (Begründung in der Versammlung)
8. Weitere Anträge
9. Ausblick

Mitgliedsbeiträge: Antrag des Vorstands an die MV 2023 auf Anhebung der Mitgliedsbeiträge (TOP 7)

Der Vorstand beantragt die Anhebung der Mitgliedsbeiträge pro Monat zum 01.07.2023 wie folgt:

- * Einzelbeitrag für junge Leute bis 24 Jahre von 6,25 € auf 6,75 €
- * Einzelbeitrag für Erwachsene ab 25 Jahre von 6,75 € auf 7,25 €
- * Kurzeitmitgliedsbeitrag (nur für Mitglieder der Abteilung Kraftgerätetraining möglich) von 7,00 € auf 7,50 €
- * Familienbeitrag (Details hierzu siehe "Beitragsregelungen" in der AKTIV. und auf der Homepage)
für 2 Personen:
von bisher 11,50 € + 3,00 € für jedes weitere Familienmitglied auf zukünftig 12,50 € + 3,00 € für jedes weitere Familienmitglied

Mitarbeiterbedarf: Vorstandsfunktionen:

In der Mitgliederversammlung stehen Vorstandswahlen an.

1. Vorsitzende*: Eckhard Spengler kandidiert wieder.
2. Geschäftsführer*in: Gerhard Spengler kandidiert wieder.
3. Organisationsleiter*in: Christiane Spengler kandidiert wieder.
4. Sportleiter*in (bisher: Stephan Semmerling)
bisher kein/e Kandidat*in
5. Seniorenreferent*in (bisher: frei) Kandidatin: Monika Spengler
6. Freizeitleiter*in (bisher: Monika Spengler)
bisher kein/e Kandidat*in
7. Jugendleiter*in: (bisher frei, wird vom Jungendtreffen 2023 gewählt; bisher kein/e Kandidat*in)

nd tagte ...



Handel und Vermittlung von Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen

- Karosserieeinstandsetzung aller Fabrikate
- Reparatur und Wartung
- Hol- und Bringservice
- Ersatzwagen
- Reifeneinlagerung
- 24 Std. Abschleppdienst
- Originalersatzteile
- Autoglasreparatur
- HU & AU
- Klimaservice
- Fahrzeugaufbereitung

Vertragswerkstatt für



PEUGEOT



CITROËN



DAIHATSU



AMS Auto-Motor-Service GmbH - Am Zehnthof 187 - 45307 Essen

Tel.: 0201 59 21 00 - Fax: 0201 59 06 00 - Mail: info@ams-essen.de

www.ams-essen.de - www.facebook.com/amsautomotorservice

8. Sportleiter*in der TVE-Jugend (wird vom Jugendtreffen 2023 gewählt): Ursula Kernebeck kandidiert wieder.)

40€-Sportverein-Scheck-Aktion des Innenministeriums und des DOSB zur Mitgliederengewinnung der Sportvereine nach der Corona-Pandemie

Wer einen Aufnahmeantrag in einen Sportverein stellt, kann sich über das Förderportal des DOSB einen "Sportverein-Scheck" über 40 € ausstellen lassen und diesen beim Verein einreichen. Der Verein subtrahiert den Betrag z.B. von der ersten Beitragsabbuchung und reicht den Scheck beim DOSB zur Erstattung ein.

Im TVE sind bei der Anwerbung von neuen Mitgliedern die vielen Wartelisten im Auge zu behalten.

Organisation: 50plus-Radeltour-Anmeldungen

Das Verarbeiten von Anmeldungen zu Radeltouren in einer Internet-Datenbank, auf die die Radeltourleiter*innen zugreifen können, hat Nicole übernommen.

Mitgliederverwaltung: Wieder-Aufnahmeantrag eines Mitglieds

Der Vorstand, der lt. Satzung über Aufnahmeanträge entscheidet, lehnt den vorliegenden Aufnahmeantrag eines ehemaligen Mitglieds ab (Die Begründung wird nicht publiziert.)

Sportentwicklungsplan

Die Stadt Essen hat Prof. Köhler mit der Erstellung eines "Sportentwicklungsplan für die Stadt Essen" beauftragt.

Die Essener Vereine werden in diesem Zusammenhang einen (27seitigen) Fragebogen erhalten.

Mitgliederbetreuung: Ehrung langjähriger Mitglieder

Wegen der Corona-Pandemie musste die "Matinée zur Ehrung langjähriger Mitglieder" in den letzten Jahren ausfallen, mit der Folge, dass nun Ehrungen in so hoher Zahl aufgelaufen sind, dass sie nicht mehr im Rahmen EINER Veranstaltung bzw. nicht im AKTIV PUNKT vorgenommen werden können.

Die Lösung des "Problems" bedarf eingehender Diskussion, bspw. in der kommenden Mitgliederversammlung.

Mitarbeiterführung: Event des TVE-Mitarbeiterteams

Erstmals nach mehreren Jahren soll das TVE-Mitarbeiterteam wieder ein paar gemeinsame Stunden verbringen. Das Event soll am Freitagabend des 11.08.2023 stattfinden. (Nachtrag: Zur Zeit laufen die Überlegungen auf einen Grillabend auf der Sportanlage neben dem AKTIV PUNKT hinaus, bei schlechtem Wetter würde der Kommunikationsraum im AKTIV PUNKT genutzt werden. Es wird ein/e „Grillmeister*in“ gesucht. Isabel koordiniert und wird unterstützt.

Gerhard Spengler
Geschäftsführer
05.03.2023



Bäckerei • Konditorei • Café

Café Ruhrblick	Überruhrstraße 465 . 45277 Essen Tel.: 0201 / 58 74 83 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 6.00 - 18.30 Sa. 6.00 - 14.00 So. 8.00 - 18.00
In unserer Filiale jetzt auch mit erlesenen spanischen Weinen und Delikatessen!	Alte Hauptstraße 16 . 45289 Essen Tel.: 0201 / 5 76 96 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 6.30 - 13.00 u. 15.00 - 18.00 Sa. 5.30 - 13.00 So. 7.30 - 11.00 Internet: www.cafe-ruhrblick.de

Erste-Hilfe-Aus- und Weiterbildung für das TVE-Mitarbeiterteam: Zufrieden und motiviert

Am Donnerstag, 23.03.2023, war es endlich wieder soweit, und wir führten zusammen mit dem DRK Essen den Erste-Hilfe-Kurs für unsere Übungsleiter*innen im TVE durch. So trafen sich 16 Teilnehmer*innen um 8:30 h zur Begrüßung bei einem guten Kaffee. Nach kurzer Vorstellung der Ausbilderin Melanie vom DRK ging es mit großer Erwartung los.

Am Vormittag gab es wichtige theoretische Inhalte, die sehr locker, humorvoll und mit zahlreichen Erfahrungsberichten und Interaktion vorgetragen wurden, z.B. die richtige Absicherung einer Unfallstelle, das Absetzen eines Notrufes, vorgeschriebener Inhalt des Verbandskastens u.v.m.

Anschließend ging es endlich mit den ersten praktischen Übungen los. Im Fokus hierbei stand das korrekte Anlegen von Verbänden. Wir übten es in Gruppen an verschiedensten Verletzungen: Schnittwunden, Platzwunde am Kopf, Prellungen, ausgekugelte Schulter und gebrochener Arm wurden simuliert.

Während der Mittagspause stärkten wir uns bei guten Gesprächen mit gesunden, selbst zubereiteten Speisen.

Am Nachmittag ging es mit dem praktischen Teil weiter. Die stabile Seitenlage war eine wichtige Übung dieses Trainings. So wurde auch das richtige Wiederbeleben einer Person nach Herz-Kreislaufstillstand an einer Puppe trainiert.

Auf großes Interesse stieß der Einsatz des De-



fibrillators. Für viele von uns war es das erste Mal, dieses Gerät aktiv kennenzulernen.

Fragen zu Sportverletzungen und anderen Erkrankungen wie Diabetes und Asthma, die Einfluss auf das sportliche Leistungsvermögen haben, wurden geklärt. Besonderes Augenmerk aller Verletzungen lag bei der Versorgung von verunfallten Kindern.



Zum Abschluss der Veranstaltung äußerten wir uns allesamt positiv über das Erlernte. So endete auch dieser vom TVE durchgeführte Erste-Hilfe-Kurs am späten Nachmittag mit zufriedenen und motivierten Ersthelfern*innen.

Andrea Gleis

Erinnerungen und Anmerkungen einer „Zugezogenen“

1998 wurde ich Mitglied im TVE Burgaltendorf und konnte in der Frauen-Turngruppe von Erika Berndt mitturnen.

Wie fröhlich waren alle Sportlerinnen bei Musik und Tanz und vielen Übungen! Und wie schnell wurde ich als Neue akzeptiert!

Ich fühlte mich gleich wohl, zumal wir uns nach dem Sport in geselligen Runden näher kennenlernten. Nach einiger Zeit übernahm Rosi Stoßberg die Gruppe, ebenso lebhaft und mit viel Freude! Und wir konnten am Schwimmunterricht, geleitet von anfangs Sigrid Reikat, später von Monika Krieg, teilnehmen. Mit unseren Pool-Nudeln hatten wir immer viel Spaß.

Als der Neubau des Sport- und Gesundheitszentrums, des AKTIV PUNKT, fertiggestellt war, konnten wir auch hier Sport treiben und wie andere Gruppen auch den Kommunikationsraum in der ersten Etage nutzen. Nun konnten wir hier zusammensitzen und viele Stunden bei Geburtstagsfeiern oder zu anderen Anlässen verbringen. In diesem dann geschmückten Raum sangen

wir viel; Sketche und Gedichte, meist selbst entworfen, wurden vorgetragen, bewundert und beklatscht.

Auch die in Eigeninitiativen gestalteten Nachmittage mit Kaffee und Kuchen erfreuten uns sehr.

Am meisten genossen wir aber die Karnevalszeit! Wir verkleideten uns - wer hatte dazu die beste Idee?

Es war immer eine tolle Zeit im Verein,



jahrelang, jetzt jahrzehntelang! Selbst in den Ferien gab es keine Langleweile! Rosi hatte immer neue Einfälle und so wurden neben dem Sport Ausflüge angeboten: eine lustige Bustour nach Brüggen oder Bad Sassendorf mit seinen Salinen, wo wir tief durchatmen konnten!

Zur Adventszeit ging es mit der Bahn nach Münster.

Oder wir konnten den idyllischen Baldeyensee mit einem Elektroschiff neu entdecken, ebenso den Kemnader See.

Und ich erinnere mich gerne an unsere Planwagenfahrt vom Burgaltendorfer Markt zu einem gro-



Ben Bauernhof mit kleinen, tollpatschig umhertollenden Kälbchen. Es war schön!

Liebe Rosi, mit wie viel Kraft und Freude hast du seit zig Jahren immer für unsere Fitness und für unser Wohlergehen gesorgt, und du warst (bist) immer für uns da! Dafür bin ich sehr dankbar und hoffe, dass du uns so erhalten bleibst!

Inzwischen sind wir älter geworden und nehmen nun an einem neuen Kurs für Senioren und Seniorinnen von Barbara Zimmermann teil. Hier lernen wir durch sportliche Übungen, wie Gefahrensituationen und Stürze vermieden werden können.

Wir Teilnehmende haben viel von euch, unseren Kursleitungen, gelernt.

Leider bedeutete die Corona-Epidemie einen herben Einbruch und eine traurige Zeit, mussten wir doch zuhause bleiben und mehr oder weniger isoliert leben. Sport fiel für eine zu lange Zeit aus – und damit die Geselligkeit und Kommunikation, die wir doch alle brauchen!

Trotzdem kam Rosi mit einer wunderschönen Blume zu meinem 90. Geburtstag zu mir in meinen Garten. Wie freute ich mich darüber!

Das Leben ging weiter und nun können wir uns wieder zum Waffelessen treffen!

All meine hier geschilderten Erlebnisse führten sicher auch dazu, dass nun meine kleine Urenkelin schon im Turnverein angemeldet wurde – fürs Eltern-und-Kind-Turnen.



Ich wünsche uns Sportlerinnen und Sportlern, dass wir noch gemeinsam eine schöne Zeit erleben können.



Hildegard Hutschenreuter

Neues aus dem TVE-Mitarbeiterteam

Da haben wir in der AKTIV.170 noch frohlockt, mit **Christin Miebach** und **Anika Zietlow** zwei Nachfolgerinnen für **Maurice Maddahi** und **Kristina Markou** zur Leitung des zweiten Sportangebots "Turnen & Spiel für Kinder des 1. bis 4. Schuljahres" gefunden zu haben. Nun sind sie uns aus erfreulichem Anlass vorerst wieder verloren gegangen.

Es hat etwas gedauert, so dass die Sportstunden dieser Gruppe im Mai ausfallen mussten. Nun haben wir aber mit **Arkadius Richert** und **Andrea Gleis** (bereits in einer anderen Gruppe tätig) eine neue Gruppenleitung gefunden.

Ebenfalls aus dem TVE-Mitarbeiter-team ausgeschieden sind **Anja Döttger** (Eltern/Kind-Turnen), **Yvonne Sachs** und **Lara Boehnke** (nach Beendigung des aktuell laufenden Bambini-Schwimmkurses. Für die beiden haben wir jedoch mit **Dagmar Gunetsreiner**, **Karl-Heinz Eschweiler** und **Maic Ehlers** Nachfolger*innen gefunden. Je zwei von ihnen werden die Kursstunden ab Sommerferienende nach Absprache untereinander leiten. Dadurch werden wir Ausfälle durch Krankheit, Urlaub etc. weitestgehend verhindern können.

Eine weitere Mitarbeiterin für das Eltern/Kind-Turnen, mit über 300 Mitgliedern in sechs Gruppen, haben wir in **Elisa Heinrichs** gefunden.

Wir freuen uns über unsere neuen Mitarbeiter*innen und wünschen ihnen viel Spaß bei der Arbeit.

Vom "Jugendtreffen 2023" der TVE-Jugend

...am 11.03.2023, 11.00 - 11.45 h, im AKTIV PUNKT

Nach ein paar Kurzinformationen über die aktuelle Situation des TVE (Mitgliederentwicklung, Sportangebote, Rolle der TVE-Jugend im Verein, Online-Präsenz des Vereins, Mitarbeiterteam ...) folgte eine Vorstellungsrunde der Anwesenden.

In den Wochen vor dem Jugendtreffen 2023 waren in den Sportstunden zu Jugendsprechern*innen gewählt worden:

Carla Gutt und Simon Bruyers (Badminton)

Marie Gerste und Leonie Horz (Leistungsturnen)

Carliotta Jacke, Paula Schlede, Aisha Köster, Max Böhnke (Judo)

Marissa Maron und Leni Witte (HipHop Rhönradturnen (ausstehend))

Die gewählten Jugendsprecher*innen bilden den Jugendrat.

Anschließend äußerten die Jugendlichen Wünsche zu ihren Sportstunden:

- Reparatur/Neubeschaffung der Boxen im Sportraum

Sportgruppen wählten Gruppensprecher*innen für den Vereinsrat

Folgende TVE-Mitglieder wurden Anfang des Jahres 2023 von ihren Gruppen in den Vereinsrat gewählt:

Lars Siepermann (209), Eberhard Voßmüller (216.02 und 218.10), Karl Kauper und Gerlinde Virnich (218W), Barbara Pieper (218E), Helga Schmittgen (218.01), Hannelore Eckert und Elvira Hanhardt (218.30), Sigrid Klenzan (218.12), Sigrid Schmitt (217G), Annelotte Beckmann-Schlöns (217E)

- Prüfung: pfeifendes Headset im Sportraum?
- Fehlende Bälle in der Sh Auf dem Loh
- neuer Bezug des Mini-Trampolins in der Sporthalle Auf dem Loh
- Verfügbarkeit von Kühl pads
- Turniere (Badminton, Judo)
- Verfügbarkeit der früheren Mittwochs-trainingszeit für die Badmintonabteilung
- Vereinstrikots für die Badmintonabteilung mit TVE- und Badminton-Aufdruck

Wahl/Empfehlung:

Ursula Kernebeck wurde einstimmig zur Sportleiterin der TVE-Jugend wieder gewählt.

Ein/e Jugendleiter*in konnte mangels Kandidaten*in nicht gewählt werden.

Gerhard Spengler wurde einstimmig als Geschäftsführer des Gesamtvereins zur Wiederwahl durch die Mitgliederversammlung 2023 vorgeschlagen.

Turndamen des TVE Burgaltendorf vergessen die nierenkranken Kinder nicht!



Auch in dieser, durch den anhaltenden Ukraine-Krieg bestimmten Zeit, haben Turngruppen des TVE Burgaltendorf wieder für den Forschungsunterstützungskreis zu Spenden aufgerufen.

Endlich konnten, nach den strengen Corona-Regeln, wieder die Weihnachtsfeiern stattfinden und dort dann auch wieder Spenden gesammelt werden.

Eigentlich hatten wir gehofft, dass die Spendenübergabe vielleicht in der neuen Kinderklinik stattfinden könnte, aber wir haben diese Hoffnung erstmal auf das nächste Jahr verschoben. Die diesjährige Spendenübergabe erfolgte dann bei Kaffee und Kuchen in Burgaltendorf.

Die Spenden der Turngruppen wurden wieder großzügig durch die Einnahmen für die Chip-Söckchen, die erneut von Frau Stoßberg in unendlicher Geduldsarbeit hergestellt worden waren, aufgestockt.

Auch an dieser Stelle erneut herzlichen Dank den „Gymnastik-Damen-Burgaltendorf“

Brigitte Siegel
Kinder-Nephrologie der Uniklinik

Helau und Alaaf...



Endlich war es wieder soweit - im Kostüm zum Turnen, das erste Highlight in diesem Jahr. In der Mittwochsgruppe um 16.00 h herrschte schnell ein buntes Treiben. Da wuselten kleine Prinzessinnen, Einhörner, Vampire, Marienkäfer, Leoparden, Dinos, Polizisten, Piraten, Spidermen und Feuerwehrmänner durch die Comeniushalle.

Die schon traditionelle Modenschau über einen hohen Laufsteg ließ sich kein Kind entgehen. Schließlich sollten ja alle Kostüme bewundert und beklatscht werden.

Danach wurde ein kleiner Geräteparcours aufgebaut. Aber viel wichtiger war für

die Kinder zunächst das gemeinsame Picknick mit vielen, mitgebrachten Leckereien und Getränken. Dazu gab's altersgerechte Stimmungsmusik. Erst als die kleinen Bäuche gut gefüllt waren, wurde auch das Turnen wieder interessant. Mit der „Reise nach Amerika“, dem „Taubenhaus“, „Alle Leut' geh'n jetzt nach Haus“ endete eine turbulente, bunte, lustige Nasch- und Turnstunde, die Heidi wieder mit viel Freude geleitet hat. Dafür sagen alle, die dabei waren, ein großes Dankeschön-Helau!

Moni Stahl



...beim Eltern/Kind- Turnen

Rhönradturnerinnen: Endlich wieder Wettkämpfe!



Am Samstag, 25. März 2023, startete die neue Rhönrad-Saison mit dem jährlichen Liedberg-Pokal in Korschenbroich. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl wird der Wettkampf seit der Corona-Zwangspause an zwei Tagen durchgeführt.

Beim ersten Teil gingen die jüngsten Turnerinnen in der Altersklasse 9/10 sowie die Erwachsenen in der AKL 25+ an den Start.

Für Lia Ascherfeld und Merle Harke war es ihr zweiter Wettkampf und der erste außerhalb der heimischen Halle. Beide konnten eine deutlich anspruchsvollere Kür als im vergangenen Herbst zeigen und sicherten sich einen tollen 9. und 16. Platz. Das Trainerteam ist sehr zufrieden mit der Leistung und freut sich, dass der TVE Burgaltendorf nach langer Wettkampfpause nun wieder regelmäßig an Landesklasse-Wettkämpfen teilnimmt.

Das Trainerinnenteam Mona Schöne-meier, Charlotte Quick und Katharina von Ostrowski selbst ging in der AKL 25+ an den Start. Verletzungsbedingt konnte Katharina nur in ihrer Lieblings-Disziplin, der Spirale, an den Start gehen und sicherte sich mit dem 5. Platz wertvolle Saisonpunkte. Mona und Charlotte zeigten Nervenstärke und sicherten sich mit ihren Gerade-Küren den 9. und 12. Platz.

Für die übrigen Rhönrad-Turnerinnen des TVE Burgaltendorf geht es am Sonntag, dem 7. Mai, beim zweiten Teil des Liedberg-Pokals an den Start. Bis dahin heißt es fleißig weiter trainieren!

Katharina von Ostrowski

4 bis 10JÄHRIGE: OPTIONEN IM TVE-SPORTANGEBOT FÜR EINEN - z.B. altersbedingten - GRUPPENWECHSEL:

2jährig	3jährig	4jährig	5jährig	6jährig	7jährig	8jährig	9jährig	10jährig	11jährig
Eltern/Kind-Turnen "L" 2-4j. Kinder+Elternteil montags, 16.00 - 17.00 h, Sh Auf dem Loh			Geräturnen für Kinder des Vorschuljahrgangs bis 4. Schuljahr dienstags, 17.00 - 18.30 h, Sh Auf dem Loh R.						202.20
Eltern/Kind-Turnen "M" 2-4j. Kinder+Elternteil montags, 17.00 - 18.00 h, Sh Auf dem Loh			Judo für Kinder 5- bis 10jährig, Gruppe 1 mittwochs, 16.00 - 17.30 h, Th Holteyer Str.						208.01
Eltern/Kind-Turnen "N" 2-4j. Kinder+Elternteil mittwochs, 16.00 - 17.00 h, Sh Auf dem Loh			Judo für Kinder 5- bis 10jährig, Gruppe 2 freitags, 16.00 - 17.30 h, Th Holteyer Str.						208.02
Eltern/Kind-Turnen "P" 2-4j. Kinder+Elternteil mittwochs, 17.00 - 18.00 h, Sh Auf dem Loh			HipHop & Show Dance (3 Gruppen A, B, C für Kinder von 5 bis 7 J., 8 bis 10 J. und ab 11 J.) freitags, 15.00 - 16.00 h, 16.00 - 17.00 h, 17.00 - 18.00 h, AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29						205A-, B-, C
Eltern/Kind-Turnen "R" 2-4j. Kinder+Elternteil freitags, 15.30 - 16.30 h, Sh Auf dem Loh			Leistungsturnen Gr. 2 für Mädchen 5- bis 11jährig freitags, 15.00 - 16.00 h, 16.00 - 17.00 h, 17.00 - 18.00 h, Sh Auf dem Loh						203.03L
Eltern/Kind-Turnen "S" 2-4j. Kinder+Elternteil freitags, 16.30 - 17.30 h, Sh Auf dem Loh			Badminton 7- bis 18jährig (wöchentlich 2mal Training), Sh Auf dem Loh dienstags, 18.30-20.00 h und/oder freitags, 17.00-20.00 h						209.01-209.03

2 + 3 Jahre alt:

6 Optionen

4 Jahre alt:

10 Optionen

5 Jahre alt:

9 Optionen

6 Jahre alt:

11 Optionen

7 + 8 Jahre alt:

8 Optionen

9 Jahre alt:

8 Optionen

10 Jahre alt:

9 Optionen

Turnen, Spiel & Wassergewöhnung 4-6j. Kinder

fr., 15-17 h, Th+Bad Holteyer Str. 202.01+202.02

Turnen, Spiel & Schwimmen, Kinder vom 1. bis 4. Schuljahr

dienstags, 16.00 - 18.00 h, Th & Bad Holteyer Str. 202.07/202.08

Turnen, Spiel & Wassergewöhnung 4-6j. Kinder

mo., 16-18.15h, Th+Bad Holteyer Str. 202.03+202.04

Turnen & Spiel, Kinder vom 1. bis 4. Schuljahr

dienstags, 17.00 - 18.00 h, Th Holteyer Str. 202.09

Turnen & Spiel 4-6j. Kinder

do., 16 - 17 h, Sh Auf dem Loh R 202.05

Rhönradturnen Sh Auf dem Loh

ab ca. 10 J. 203.09R/209.10R

Turnen & Spiel 4-6j. Kinder

do., 17 - 18 h, Sh Auf dem Loh R 202.06



Alternative Sportangebote für Kinder von 2 bis 10 Jahre

Nach den Sommerferien wechseln viele Kinder altersbedingt die Sportgruppe im TVE, deshalb möchten wir mit der nebenstehenden Grafik die Alternativen vorstellen.

Die Kinder dürfen alle für ihr Alter angebotenen Sportstunden ohne Anmeldung ausprobieren.

Bitte entnehmen Sie ggf. Besonderheiten für die in Frage kommenden Sportangebote unserer Homepage (tve-burgaltendorf.de > Sportangebot > Sportgruppen) oder der App "TVE Burgaltendorf".

Wir wünschen beim Schnuppern viel Spaß!





Entspannt Steuern sparen.

Steuern? Lass ich machen.



Mehr für mich.

Für Sie vor Ort:

Beratungsstellensuche unter www.vlh.de

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. – wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

www.vlh.de



Friedhofsgärtnerei und Gartenbau
in 3. Generation

Alte Hauptstraße 16,
45289 Essen
Telefon: 0201-579121



Fax: 0201-57 16 27
post@streicher.ruhr
www.streicher.ruhr

19. Onkolauf am 16.09.2023: Die Mitglieder laufen zugunsten der Essener Krebshilfe, der TVE übernimmt die Startgelder

Es ist mal wieder so weit: Der 19. Onkolauf startet am 16.09.2023 im Grugapark!

Nach den Corona-Jahren und einem für uns recht kurzfristig terminierten Lauf im letzten Jahr mit dann nur etwa 40 TVE-Teilnehmer*innen (statt früher bis zu 125 Läufer*innen aus unserem Verein) möchten wir versuchen, wieder möglichst viele „gehfähige“ Mitglieder für die Teilnahme am Onkolauf zu gewinnen. Es handelt sich um eine gemeinnützige Veranstaltung für Jung bis Alt:

Es kann gegangen, gewandert, gewalkt (auch mit Stöcken) oder gelaufen werden, eine Runde (2,5 km) oder auch mehr; entscheidend ist nur die Teilnahme!

Wettbewerbe und Startzeiten:

- 9:30 Uhr – Begrüßung der Teilnehmer*innen
 - 10:00 Uhr – Walking und Nordic Walking freie Wahl der Streckenlänge
 - 11:30 Uhr – Ende des Walkingwettbewerbs
 - 12:00 Uhr – 300 m Bambini Lauf (Jg. 2017)
 - 12:05 Uhr – 300 m Bambini Lauf (Jg. 2018)
 - 12:10 Uhr – 300 m Bambini Lauf (Jg. 2019)
 - 12:15 Uhr – 300 m Bambini Lauf (Jg. 2020)
 - 12:20 Uhr – 300 m Bambini Lauf (Jg. 2021)
 - 12:30 Uhr – Urkunden und Medaillen für die Bambinis
 - 13:00 Uhr – 1 km AOK-Schülerlauf w. (Jg. 2012 bis 2016)
 - 13:15 Uhr – 1 km AOK-Schülerlauf m. (Jg. 2012 bis 2016)
 - 13:30 Uhr – 1 km AOK-Schülerlauf (Jg. 2008 bis 2011)
 - 13:45 Uhr – Siegerehrung Schülerläufe
 - 14:00 Uhr – 2,5 km Firmen- und Teamlauf (3 Läufer pro Team)
 - 14:00 Uhr – 2,5 km Jedermannlauf (ohne AK-Wertung)
 - 15:00 Uhr – 5 km Hauptlauf (mit AK-Wertung)
- Dabei übernimmt der TVE wie immer die Startgebühren für seine teilnehmenden Mitglieder, ebenso die Anmeldeformalitäten (und Kosten). Ihr müsst euch nur bis zum 31.08.2023 formlos (gerne auch über den Anmeldeservice auf unserer Homepage)

bei uns melden.

Der Verein gibt dann die erforderlichen Daten (Vor- u. Nachname, Jahrgang, Geschlecht und Nation) an den Veranstalter weiter.

Bitte den Termin auch in euren Kalender eintragen und nicht vergessen:

Wir zahlen gerne - aber ungerne für die, die dann am Veranstaltungstag nicht erscheinen!

Bitte denkt auch daran, dass ihr den Eintritt in die Gruga zahlen müsst (am Veranstaltungstag auf 1,50 € vergünstigt).

Natürlich möchten wir euch möglichst in unseren Vereinstrikots sehen; wer noch keines hat, kann dieses im AKTIV PUNKT erwerben (bitte nicht erst am letzten Tag).

Bitte die Hinweise des Veranstalters beachten:

"Datenschutz (Kurzfassung):

Die Daten der Teilnehmer werden im Sinne des Datenschutzgesetzes gespeichert und genutzt. Veröffentlicht werden Daten wie z. B. Name, Geschlecht, Jahrgang, Vereinszugehörigkeit, Ergebnis und gemeldeter Lauf. Die aufgenommenen Daten werden an den Leichtathletikverband-Nordrhein weitergeleitet. Es wird der Zahlungsdienstleister Racerseult mit der Speicherung der Daten und des Bankeinzugs beauftragt.

Persönlichkeitsrecht:

Mit der Teilnahme an der Veranstaltung stimmen Sie zu, dass von Ihnen während der Veranstaltung Gruppenfotos (mehr als 5 Personen auf einem Bild; keine Portraitaufnahmen!) zu Werbezwecken und zur Veröffentlichung in der Presse genutzt werden können.

Wir machen von den einzelnen Teilnehmern Aufnahmen beim Start und an der Lauf-Strecke, die sie über unsere Webseite downloaden können.

Wir machen ausdrücklich darauf aufmerksam, dass durch die Verbindung zwischen den veröffentlichten Ergebnislisten und den Startnummern auf den Fotos, Personen identifiziert werden können!"

Georg Spengler

Mehrere Stadtmeistertitel für die TVE-Leistungsturnerinnen



Am 25.03. fiel um 07.30 h der Startschuss für einen langen Turntag. Denn an diesem Samstag wurden die Essener Stadtmeisterschaften im Geräteturnen ausgetragen. Insgesamt 36 Turnerinnen gingen für den TVE Burgaltendorf an den Start. Damit stellten wir die meisten Turnerinnen aller Essener Vereine. Und wie sich im Laufe des Tages zeigte, konnten wir nicht nur mit Quantität, sondern auch mit Qualität überzeugen.

Als erstes ging es für unsere 10- und 11-Jährigen an die Geräte. In diesen Altersklassen (AK) treten immer die meisten Turnerinnen an, so dass sich unsere Mädels unter jeweils fast 40 Kontrahentinnen beweisen mussten. Bella Kurschuss verpasste als 4.-Platzierte nur ganz knapp das Podest, aber auch Lidia Lazuk, Mara Witte (alle AK

11) und Mia Schindler (AK 10) konnten sich über ein Top-10-Ergebnis freuen. Zudem hatten sich auch die anderen Mädels im Vergleich zum letzten Wettkampf weitestgehend gesteigert.

Am Mittag waren dann unsere Minis an der Reihe. Für die 5- bis 9-Jährigen ist so ein großer Wettkampf in einer riesigen Halle voller Zuschauer natürlich immer besonders aufregend. Unsere beiden jüngsten Turnerinnen Liv Schultz und Anna Pösselt konnten sich in der AK 6 über einen tollen 3. und 4. Platz freuen. Und auch in der AK 7 verfehlte Emmi Witte das Podest mit Platz 4 nur ganz knapp. Helena Steger Wai als 6. sowie unseren direkt dahinterliegenden weiteren Mädels dieser Altersklasse konnten ihr Potential zeigen. Trainingsrückstand, erster

Mirbach

Wohnraum- & Objektausbau



Innenausbau - von der Beratung bis zur Montage

Fertigparkett-, Dielen- und Laminatböden, Tischlerarbeiten,
Möbelanfertigungen nach Maß, Wand- und Deckenverkleidungen,
Haus- und Zimmertüren, Akustik- und Trockenbau

Tel. 0201 / 57 18 23 57

www.mirbach-innenausbau.de . info@mirbach-innenausbau.de



Wettkampf und kleinere Missgeschicke – diese Umstände begleiteten unsere Mädels der AK 8 und 9, die allerdings allesamt das Beste daraus machten und sich letztlich über gute Ergebnisse freuen konnten.

Am erfolgreichsten waren dann allerdings unsere größeren Mädels, die am Abend gleich mehrere Stadtmeistertitel abräumen konnten. Marlene Bauer siegte in der AK 12, Paulina Hill schaffte es in der AK 13 auf Platz 3. Komplette TVE-Hand war das Podium in der AK 14/15, wo Emeli Taravella, Lena Petrich und Luise Beselin der Konkurrenz keine Chance ließen. Und auch in der offenen AK (18+) konnten wir uns über den Stadtmeisteritel von Jana Schneider sowie einen 3. Platz von Johanna Schlechter freuen.

Und so verließen wir nach diesem aufregenden Tag um 20.30 h geschäft, aber glücklich die Halle.

An dieser Stelle noch ein Dank an unsere Trainerinnen und Kampfrichterinnen, ohne die eine Teilnahme am Wettkampf insbesondere mit so vielen Turnerinnen nicht möglich wäre. Schließlich muss jeder Verein für eine bestimmte Anzahl an Turnerinnen eine vorgeschriebene Anzahl an Kampfrichtern/Kampfrichterinnen stellen. In diesem Zusammenhang besonders erwähnt sei an diesem Wettkampftag daher die Leistung von Lena Niekamp, die für unsere Mädels in allen drei Durchgängen als Kampfrichterin



und somit den gesamten Tag im Einsatz war. Ein großer Dank geht aber auch an Steffi Dumm, die uns auch viele Jahre nach ihrer aktiven Zeit in der Turnhalle noch als Kampfrichterin zur Verfügung stand und sich mit diesem Wettkampf nunmehr von uns verabschiedet.

Jenny Zedler



Das Tennis- und Padelcenter Burgaltendorf baut weiter aus und bietet neben 2 Tennisplätzen ab Juni 2023 insgesamt 6 neue Padel-Plätze an (4 Doppel und 2 Einzel). Padel ist die neue Trendsportart, eine Mischung aus Tennis und Squash, einfach zu spielen mit hohem Spaßfaktor für Jung und Alt!

Padelschläger und Bälle können vor Ort geliehen werden. Auch eine kleine Einführung ist auf Wunsch möglich.



Im Herbst 2022 wurden Umkleiden, Duschen und Toiletten komplett renoviert und modernisiert. Neben Tennisplätzen und Padelcourts steht Gästen auch eine kleine Gastronomie mit heißen und kalten Getränken als Aufenthaltsbereich und für die Erfrischung nach dem Spiel zur Verfügung.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen ein schönes Spiel!

Worryingstraße 250 | 45289 Essen
Telefon 0201 570303

BOULE SPIELEN

Sonntags,
Juni - August: 10.00 - ca. 12.00 h
September - Mai: 10.30 - ca. 12.30 h

Gespielt wird unter Anleitung von Harry Kohn auf zwei Bouleplätzen mit insgesamt vier Spielfeldern auf der Sportanlage Holteyer Straße neben dem AKTIV PUNKT. Es können somit 24 Personen gleichzeitig spielen. Neue Boulespieler*innen sind herzlich willkommen!



Getränke – Groß- und Einzelhandel

Dilldorfer Straße 23-25
45257 Essen Alt-Dilldorf
Tel.: 0201 480315
Fax: 0201 480424
bestellung@michael-michel.de

Erfrischend
kühle Getränke



Besuchen Sie uns
auf unserer
Internetseite
www.michael-michel.de

Ein Blick zurück: Weihnachtsfeier der Gruppe „Fit durchs Jahr, Gr. E“

Auch wenn wir jetzt schon Frühling haben, möchte ich noch von unserer Weihnachtsfeier 2022 berichten.

Nach zwei ausgefallenen Feiern durch Corona konnte diese nun stattfinden. Wir trafen uns im Restaurant „Zur schönen Aussicht“, das ja leider in Zukunft nicht mehr zur Verfügung stehen wird. Nahezu alle sind gekommen und freuten sich, neben dem Sport auch wieder gemütlich zusammensitzen und sich zum Teil auch näher kennenzulernen. Unsere Gruppe hat nach Corona viele „Neue“ angelockt, und wer einmal schnuppert, bleibt auch dabei.

Die Weihnachtsfeier war auch eine gute Gelegenheit, Gerda und Imke für ihren unermüdlichen Einsatz, uns fit zu halten, zu danken.

Vor den Sommerferien treffen wir, d.h. wer dazu in der Lage ist, uns wieder zu einer gemeinsamen Fahrradtour mit anschließendem gemütlichen Beisammensein.

Annelotte Beckmann-Schlöns



Schlemmen und Reden

Kennenlernabend bei den tonARTisten am 24.03.2023 im AKTIV PUNKT

Leider konnten nicht alle Chormitglieder dabei sein, aber alle Anwesenden genossen die gemütliche Atmosphäre und v.a. das leckere Mitbring-Bufferet. Da blieben keine Wünsche offen. An Deftigem gab es Nudelsalat, Spinat-, Thunfisch- und Pizzaschnecken, Rote-Bete-Brot, Mango-Mozzarella mit Basilikum, Baguette und diverse Dips. Die phantasievollen und verführerischen Nachspeisen rundeten dieses kulinarische Highlight ab.

An Gesprächsstoff mangelte es vier Stunden lang nicht, und ein Platztausch mit neuen Nachbarn ließ keine Langeweile aufkommen. So lernten die neuen die alten tonARTisten etwas besser kennen und umgekehrt. Auf dass es in Zukunft nicht mehr neu und alt gibt, sondern nur noch die tonARTisten!!!

Und jetzt noch ein Hinweis: Beim Burgfest wollen wir uns am 4. Juni nachmittags in neuer Besetzung mit einem kleinen Auftritt vorstellen. Vielleicht bekommt dann der eine oder die andere Lust, uns gesanglich zu unterstützen.

Moni Stahl



Gruppe "Spazieren gehen": Freudvolles Wiedersehen im neuen Jahr

Auf unseren ersten Spaziergang im Jahr 2023 hatten sich alle sehr gefreut. Mit großem "Hallo, wie geht's?" fand am 06.03. das Wiedersehen statt. Das Wetter war zwar trocken, aber kalt und use-
lig. Aber uns konnte nichts



abschrecken, wir haben unsere Runde gedreht.

Nach zwei Stunden gab es als Überraschung ein Glas Sekt von meinem Mann Horst, worüber wir uns sehr gefreut haben.

Monika Heuer

60plus-Wassergymnastikgruppe "A": Mit kölschem Liedgut ab ins Wasser



Wenn es ums deutsche Brauchtum geht, verstehen unsere Aqua-Gymnasten und -Gymnastinnen keinen Spaß. Da wird der Karneval noch gefeiert, wie es bei der Donnerstagsgruppe Tradition ist.

Neben den musikalischen Ohrwürmern der letzten Jahrzehnte kommen auch die Kostüme nicht zu kurz. Im Wasser nicht möglich? Weit gefehlt!

Wie unser Schnapsschuss zeigt, ist der Karneval, das Feiern und die Geselligkeit in unserer Wassergymnastikgruppe tief verwurzelt. Und nach dem Foto ging es dann mit kölschem Liedgut und einer Menge Spaß und Lebensfreude ab ins Wasser.

Helau & Alaaf

Monika Krieg



Ankündigung: Jahresausflug der 60plus-Gruppe "E" (Frauen)

Am Donnerstag, 22.06.2023, werden wir mit der Linie 166 um 10.02 h (Treffpunkt: 09:45 h, Haltestelle Kirche) zum Grendplatz in Steele und von dort weiter mit der Linie 194 nach Kray. Ab dort führt uns der Wanderweg dann zum UNESCO-Welterbe Zollverein, der „schönsten Zechen der Welt“.

Bitte festes Schuhwerk und ein kleines Picknick für unterwegs mit einplanen!

Rosi Stoßberg

Wer rastet, der rostet

Daher sind wir fleißig in unserer Sportgruppe „Aktiv im Gehen, Stehen und Sitzen“, in der das jüngste Mitglied 77, das älteste 96 Jahre alt ist.

Wir treffen uns regelmäßig jeden Donnerstag um 15.30 h zum Sport. Ob Gleichgewicht oder Kraft, Beweglichkeit oder Koordination gestärkt werden, alle sind mit Spaß dabei.

Im AKTIV PUNKT gibt es viele Handgeräte, die wir gerne nutzen, oder wir begeben uns an die „Ballettstange“. Die Übungen werden individuell gestaltet, so dass jede/r nach

seinem/ihrer Vermögen mitmachen kann.

Sport und regelmäßige Bewegung sind unerlässlich, um sich körperlich und geistig bis ins hohe Alter fit zu halten. Wir sind der beste Beweis! Immer wieder kommen neue Gesichter hinzu. Wir freuen uns über jeden neuen Teilnehmer und jede neue Teilnehmerin. Mit allen, auch den Ehemaligen, die aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr zum Sport kommen (können), treffen wir uns einmal im Monat zu Kaffee, Tee und Kuchen.

Barbara Zimmermann

50plus-Radeltour zu einer Dortmunder Bierschwemme: Zwei Mal verlegt

Nicht im Februar, nicht im März, nein, erst im April konnte die erste Radtour der Saison bei akzeptablem Wetter stattfinden. Auch Anfang April war es diesmal noch sehr kühl, und so waren wir mit einer etwas kleineren Gruppe am AKTIV PUNKT gestartet.

Wie so oft konnten wir auch bei dieser Tour viele neue Grüngürtel der benachbarten Regionen kennenlernen. Versteckte Wege durch Randbereiche von Bochum und Dortmund führten uns zu einem traditionsreichen Bierrestaurant in Lütgendortmund.

Zurück ging es über die ehemalige Eisenbahntrasse "Rheinischer Esel" nach Witten und weiter durchs Ruhrtal nach Burgaltendorf. Nach einer Strecke von knapp 60 km hatten wir unseren Ausgangspunkt wieder erreicht.



Gunnar Trittel

50plus-April-Radeltour bei Aprilwetter



Von der unsicheren Prognose waren einige abgeschreckt worden, so dass wir nur mit sieben Personen an den Start gingen.

Die Tour führte Richtung Steele, dann ein Schwenk nach Bochum- Dahlhausen,

dann nach Weitmar. Unterwegs ein kurzer Halt. Fünf bis zehn Minuten Regen ließen uns alle unsere Regensachen überziehen. Wie so oft wirkte es wunderbar: Der Regen hörte eine Minute später (und für den Rest der Tour) auf.

Vorbei fuhren wir dann an der Sternwarte Bochum Richtung Ruhrtalradweg. In Hattingen ging es in die Schulenburg zur Mittagspause.

Frisch gestärkt erklommen wir die Schulenbergstraße Richtung Wodantal. Nun fuhren wir über Nierenhof, das Deilbachtal und Kupferdreh wieder zurück nach Steele. Beim Abschlusseeis in der Eisdiele Kemmerling hatte sich dann endgültig die Sonne durchgesetzt. So waren die letzten Kilometer nach Hause ein Klacks.

Berthold Mutschmann

50plus-Radeltouren mit Einkehr

Bewegung an der frischen Luft, Geselligkeit, Spaß, gemütliches Radeln ohne hohe Leistungsansprüche

Mit Ausnahme der Wintermonate Dezember und Januar findet in jedem Monat mindestens eine geleitete Radeltour an unterschiedlichen Wochentagen und zu unterschiedlichen Zeiten statt. Unterwegs gibt es einen Boxenstopp in einer Gaststätte bzw. in einem Biergarten, damit die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Dieses Freizeitangebot richtet sich an Mitglieder ab ca. 50 Jahren. Partner/-innen von teilnehmenden TVE-Mitgliedern können auch dann teilnehmen, wenn sie kein TVE-Mitglied sind. (Über eine Mitgliedschaft würden wir uns jedoch freuen. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 6,75 €/Monat, für Paare 11,50 €.)

Leistungsbeanspruchung

Die Radeltouren weisen unterschiedliche Merkmale auf (Streckenlänge, Schwierigkeit der Strecke, Leistungsanspruch) auf. Diese werden in der Regel bei den Tour-Informationen angegeben.

Equipment

Radtypen: keine Einschränkungen.

NEU: Es besteht aus Verantwortung Ihnen gegenüber HELMPFLICHT!

Schlechtwetter-Regelung

Bei schlechtem Wetter entscheidet der/die Tourleiter/-in drei Stunden vor der Treffzeit, ob gefahren wird.

Anmeldung

Die Teilnehmer/-innen müssen sich bis spätestens drei Tage vor dem Tourdatum anmelden (Siehe roter Anmelde-Button oben auf der Webseite!). Wer sich nicht über das Internet anmelden will, kann sich über das TVE-Büro (0201/570397) in die Datenbank eintragen lassen oder eine eMail an sport@tve-burgaltendorf.de schreiben. Es können aus Gründen der Praktikabilität (Verkehr, Gaststättenbesuch,...) max. 12 Radler*innen mitfahren!

Auf eine Anmeldebestätigung verzichten wir.

Nichtteilnahme/Absage

Wenn Angemeldete nicht teilnehmen können, bitten wir um umgehende Info, damit ggf. ein Nachrücken ermöglicht werden kann.

Teilnahmegebühr

keine

JULI

Tour "A" 2023

RADELN AN DER MAAS

Termin:

Samstag, 01.07.2023

(Ausweichtermin: Samstag, 08.07.2023)

Treffzeit und -punkt:

11.00 h, (Parkplatz/Navi-Eingabe):

Witveldweg 30, 5951 AV Belfeld, Niederlande

Streckenbeschreibung:

59 km Rundkurs vom Venloer Süden nach Roermond und zurück

Flaches Gelände, schöne Landschaft, beschauliche Orte, längere Abschnitte direkt an der Maas

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 15

Einkehr:

Gaststätte am Markt in Roermond

Rückankunft am Parkplatz:

gegen 17:00 h

Tourleiter:

Georg Hedwig

georg.hedwig@hedwig-hattingen.de;

Mobilfunk-Nr. für unterwegs:

0178-5452153

Fahrradknotenpunkte:

Start Parkplatz Belfeld-05-04-58-54-53-76-5-50-52-45-95-94-83-87-61-91-04-03-2-99-70-Ziel Parkplatz Belfeld



JULI

Tour "B" 2023

STAHLKÜCHE / DEN WANDEL ERFAHREN

Termin:

Sonntag, 23.07.2023

(Ausweichtermin: Sonntag, 30.07.2023)

Treffzeit und -punkt:

10:30 h, Parkplatz am Gasometer Oberhausen (der große vor dem Bahntunnel), Arenastr. 11, Oberhausen

Streckenbeschreibung:

Die Route führt vom Gasometer über den „Grünen Pfad“ zum Landschaftspark Duisburg-Nord. Wir machen dann einen Abstecher gen Süden zum Binnenhafen Duisburg. Dabei fahren wir ein Stück entlang des Rhein-Herne Kanals. Es geht über die Ruhr und die Hafenkanäle nach Ruhrort. Dann am Rhein entlang am ThyssenKrupp Werk vorbei bis Walsum. Dann geht es zurück über die HOAG-Trasse, vorbei an der Zeche Sterkrade, nach Oberhausen.

Streckenlänge: ca. 50 km

Schwierigkeitsgrad:

Auf der Strecke sind wenig Höhenmeter (140) zu bewältigen. Wir befahren Straßen mit Radwegen und Radtrassen.

Max. Teilnehmer*innenzahl: 12

Einkehr: Walsumer Brauhaus Urfels, Duisburg

Rückankunft: ca. 16:30 h am Gasometer

Tourleiter:

Berthold Mutschmann

Mobilfunk-Nr. für unterwegs:

0173 2937793

AUGUST

Tour 2023

SCHWARZES GOLD

Termin:

Mittwoch, 23.08.2023

(Ausweichtermin: Mittwoch, 30.08.2023)

Treffzeit und -punkt:

10:30 h, Zeche Zollern in Dortmund,
Rhader Weg 5, Parkplatz

Streckenbeschreibung:

Route Industriekultur; von der Zeche Zollern aus geht es zur Kokerei Hansa. Dann verläuft die Route entlang der Emscher nach Süden. Wir gelangen zum Rheinischen Esel, einer weiteren ehemaligen Bahntrasse. Vorbei an Witten geht es zurück über Langendreer nach Lütgendortmund und zur Zeche Zollern.

Streckenlänge: ca. 45 km

Schwierigkeitsgrad:

Mittel, mit 250 Höhenmetern; es gibt einige Straßenabschnitte (mit Radwegen)

Max. Teilnehmer*innenzahl: 12

Einkehr: Feines 19, Dortmund Hombruch

Rückankunft: ca. 16.00 h Zeche Zollern

Tourleiter:

Berthold Mutschmann

Mobilfunk-Nr. für unterwegs:
0173 2937793



OKTOBER

Tour 2023

MOTTBRUCHHALDE

Termin:

Sonntag, 03.10.2023

(Ausweichtermin: Sonntag, 10.10.2023)

Treffzeit und -punkt:

10:00 h, AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenbeschreibung:

Über Steele-Horst zur Zeche Zollverein, Schurenbachhalde, Rhein-Herne-Kanal, an der Halde Mathias Stinnes vorbei zur Mottbruchhalde. Nach der Haldenerklimmung den Ausblick auf 7 umliegende Halden genießen, anschließend zur Stärkung Einkehr bei Bauer Wilm's. Die Rückfahrt erfolgt über Zoom Erlebnisswelt, Jahrhunderthalle Bochum, weiter auf dem Springorumradweg nach Burgaltendorf.

Die Strecke verläuft auf befestigten und unbefestigten Rad-Wirtschaftswegen.

Streckenlänge: ca. 64 Km

Max. Teilnehmer*innenzahl: 12

Einkehr:

Bauer Wilm's, Ellinghorster Straße 133,
45964 Gladbeck

Rückankunft: ca. 16:30 h AKTIV PUNKT

Tourleiter:

Jörg Ziemer

joerg.ziemer@freenet.de

Mobilfunk-Nr. für unterwegs:
015738364109

60plus-Besuch der Zeche Zollern: Teilnehmer*innen speisten im Pferdestall



Reparaturen an den Weichen, dadurch Verspätung unseres Zuges! Trotzdem waren wir fast pünktlich. Und der Regen? Geschenk!

Die Museumszeche Zollern war eine Musterzeche, gebaut in den 1890er Jahren; sie war 70 Jahre in Betrieb. Das Bergwerk entstand als Gesamtkunstwerk. Die einzelnen Gebäude wurden planvoll einander zugeordnet. Die Schauffassaden der Gebäude beeindruckten mit neugotischen Staffelgiebeln und sind noch im Original erhalten geblieben. Die Maschinenhalle mit dem buntverglasten Jugendstilportal ist wirklich ein Denkmal der Industriekultur.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen

im Restaurant "Pferdestall" ging es in die noch erhalten gebliebene Waschkau. Die Kettenaufzüge für die Kleidung der Bergleute sind vollständig intakt geblieben.

Nach einem Rundgang mit unserer Führerin durch die Halle und begleitet von vielen guten Erklärungen begann der zweite Teil dieser Führung. Wir sollten zu vielen Dingen aus dem Alltag den bergmännischen Namen nennen. Wir wussten doch noch eine ganze Menge!

Es war ein schöner Tag mit vielen neuen Eindrücken.

Dieter Wegerhoff



60plus-Besuch des Schau-Depot Zeche Zollverein: Kultur und Geschichte als Schwerpunkt



Am 18.04.2023 besuchten wir noch einmal das Schaudépot und legten dieses Mal die Schwerpunkte auf Kultur und Geschichte.

Der Führer erzählte uns, dass das Schaudépot in dem ehemaligen Salzlager eingebaut wurde. Die Salzfabrik nahm den Betrieb 1961 auf. Die beim Kokereiprozess anfallenden Nebenprodukte wie Ammoniak und Schwefelsäure wurden als Grundstoffe für Salz weiterverwertet. Die Fabrik wurde 1993 endgültig stillgelegt.

Zur Kultur sahen wir eine Studiensammlung von über 100 Schädelrepliken. Des weiteren besichtigten wir eine große Anzahl

von frühgeschichtlichen Ton- und Glasgefäßen sowie Objekte aus Holz. Sie unterteilen die Ebene in die Sparten Keramik, Glas, Stein, Möbel, Hausrat, Landwirtschaft und Handwerk. Sie reichen von den antiken Hochkulturen bis in die frühe Neuzeit.

Zudem konnten wir noch eine interessante Abteilung zur Zeitgeschichte des Ruhrgebietes besuchen, in der wir Exponate zu Themen wie Alltag, Haushalt, Religion und Krieg ansahen.

Zum Abschluss gab es ein gemütliches Ausklingen des Besichtigungstages im Kokerei-Café.

Dierk Vienken



60plus-Besuch einer Sondervorstellung des Kleinen Theater am 12.02.2023

In der nur für uns gebuchten Vorstellung sahen wir die Komödie "Wie entsorge ich meinen Alten". Es war ein 3 Personen Stück, in dem die Schauspieler*innen in verschiedene Rollen schlüpften und in dem Rocky, der unter ewiger Geldnot leidet, eine super Geschäftsidee hat:

In der von Ihm gegründeten Firma gibt er an, alles, was nicht mehr gebraucht wird, schnell, diskret und sauber zu entsorgen.

Die Hausmeisterin Frau Blödgen bietet ihm an, in einer frisch renovierten Wohnung alles zu beseitigen, was dem neuen Mieter, dem Zahnarzt Dr. Fleischmann, nicht passt.

Es ist fatal, dass sein Auftraggeber viele Geheimnisse hat. Doch dieser Job ist für Rocky schwieriger als er gedacht hat: Die immer wieder erscheinende Hausmeisterin

hindert ihn daran, seinen Auftrag diskret auszuführen und seinen Lohn zu erhalten. Plötzlich taucht nicht nur die Ehefrau, sondern auch die Gespielin des Zahnarztes auf. Beide erteilen Rocky neue Aufträge.

Er kommt zwischen seinen Auftraggebern*innen, seiner eifersüchtigen Freundin und der Hausmeisterin richtig ins Schwitzen und muss mehr entsorgen, als Ihm lieb ist.

Wir hatten einen lustigen und vergnüglichen Nachmittag und es gab viel Applaus für die Schauspieler*innen. Nach der Vorstellung ging es in das Restaurant Capobianco, wo wir den Tag gemütlich ausklingen ließen.

Dierk Vienken



60plus-Besichtigung der Brauerei Bolten am 11.07.2023

Wir fahren zu einem Ort, wo seit 750 Jahren Bier gebraut wird. Das Braugewerbe war in Korschenbroich im 13. Jahrhundert bereits etabliert. Nach Angaben der Brauerei erhielt ein Heinrich der Brauer im Jahre 1266 von der Herrschaft auf Schloss Myllendonk das Recht verliehen, auf dem Kraushof in Korschenbroich Bier zu brauen, woraus die Brauerei den Anspruch ableitet, die älteste ihrer Art zu sein.

Der Namensgeber Peter Bolten pachtete jedoch erst 1753 den Kraushof und erwarb ihn schließlich 1774. Als letzter Familienangehöriger leitete Hans-Otto Bolten in siebter Generation das Unternehmen als geschäftsführender Gesellschafter von 1992 bis 2005. Am 09. Juni 2005 übernahm der ehemalige Vorstandschef des Getränkekonzerns Brau und Brunnen, Michael Hollmann, das Unternehmen.

Im Rahmen einer Führung werden wir an unterschiedlichen Stationen über den Brauvorgang und die Besonderheiten der Brauerei informiert.

Damit diese nicht ein wenig zu trocken wird, gibt's ein Bierchen, natürlich auch zum Probieren. Dazu wird eine Brotzeit mit dem Besten vom Land serviert: Ausgewählte Käse- und Wurstspezialitäten.

Nach der Führung, die ca. 1,5 Stunden dauert, haben wir noch die Möglichkeit zum Mittagessen oder Kaffeetrinken (auf eigene Rechnung).

Während der Rückfahrt ist ein kurzer Stopp bei der Firma Haribo geplant. Dort findet man im Fabrikverkauf im modernen Design alles rund um Haribo und Maoam auf ca. 600 m².

Programmablauf:

10:15 h Treffen am Busbahnhof Burgaltendorf

10:30 h Abfahrt mit einem gemieteten Bus nach Korschenbroich

17:00 h (ca.) Rückankunft in Burgaltendorf

Anmeldemöglichkeiten:

s. roter Kasten auf der nächsten Seite

Anmeldeschluss: 19.06.2023

Max. Teilnehmerzahl: 50

Teilnehmereigenleistung:

(Enthalten: Busfahrt je nach Personenzahl nach Korschenbroich und zurück, Braureiführung mit Brotzeit im Wert von 24,50 € pro Person):

15 Personen	60 € (Mitglieder), 64 € (Nichtmitglieder)
20 Personen	53 € (Mitglieder), 57 € (Nichtmitglieder)
30 Personen	47 € (Mitglieder), 51 € (Nichtmitglieder)
40 Personen	42 € (Mitglieder), 46 € (Nichtmitglieder)
50 Personen	39 € (Mitglieder), 43 € (Nichtmitglieder)

Stornokosten bei Abmeldung nach An-

meldeschluss: zwischen 20 € und 35 €, je nach Teilnehmerzahl

Projektleitung:

Hans Busch (Tel. 0157 58476714;
hansbusch1@t-online.de)



60plus-Besuch des Botanischen Gartens in Bochum am 08.08.2023

Im Rahmen einer Führung werden wir den Botanischen Garten in Bochum kennen- lernen und einen tieferen Einblick in die Pflanzenwelt des Botanischen Gartens erhalten.

Der Botanische Garten ist in den 60er Jahren unter Federführung des späteren Direktors Professor Klaus Esser geplant und dann nach und nach ausgebaut worden.

Es treffen hier die Vegetationen von Sibirien bis Westamerika aufeinander. Es findet sich alles, was in der Pflanzenwelt von Bedeutung ist, von A wie Akazie bis Z wie Zypresse. 14.000 Pflanzenarten werden auf einer Fläche von ca. 14 Hektar gehegt und gepflegt und dienen auch als Anschauungsobjekte für die Wissenschaft. So ist es nicht verwunderlich, dass Biologen aus aller Welt ebenso wie wir durch die Gewächshäuser und den Park spazieren gehen.

Das Tropenhaus mit einer Fläche von 713 m² und einer Höhe von 17 Metern gehört zu den wichtigsten Gebäuden des Botanischen Gartens. Neben Nutzpflanzen warmer Länder wachsen hier Bäume und Kräuter der tropischen Regenwälder, Mangroven sowie Sumpf und Wasserpflanzen. Manchmal kann man auch im dichten Dschungeldickicht einen bunten Vogel wie den Tukan beobachten.

Außen hat man auf einer Aussichtsplattform das südliche Ruhrgebiet im Blick.

Nach einem gemeinsamen Essen in der Mensa der Ruhruniversität werden wir den Heimweg antreten.

Programmablauf:

09:15 h Treffen am Busbahnhof Burgaltendorf
09:35 h Abfahrt mit dem SB 15 (Achtung: Änderung durch den Sommerfahrplan möglich)
16.00 h (ca.) Rückankunft in Burgaltendorf

Anmeldemöglichkeiten:

- Im TVE-Büro (Formular)
- per eMail (sport@tve-burgaltendorf.de)
- online über die App (Anmeldungen und Anträge) oder über die Homepage (www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappmenue am rechten Rand "Anmeldungen zu einer Freizeitaktivität" oder über die roten Buttons oben auf der Webseite)

Anmeldeschluss: 22.07.2023

Max. Teilnehmerzahl: 20

Teilnehmereigenleistung:

(Führung, Fahrt, Organisation):

18,00 € (Mitglieder)

22,00 € (Nichtmitglieder)

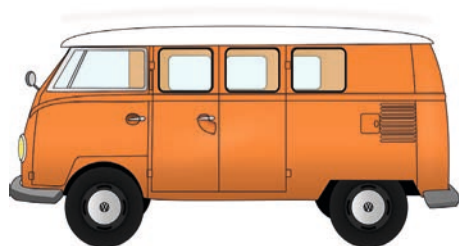
(Das Mittagessen bezahlen die Teilnehmer*innen selbst)

Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss: 10,00 €

Projektleitung:

Hans Busch (Tel. 0157 58476714;

hansbusch1@t-online.de)



60plus-Fahrt zum Archäologischen Park in Xanten am 12.09.2023

Der Park enthält Denkmäler, die Zeugen für ein wichtiges Kapitel unserer Geschichte sind. Was hier zu sehen ist, entstand vor 1.800 Jahren. Um 100 n. Chr. wurde die Römerstadt Colonia Ulpia Traiana gegründet. Sie ist nur eine von zwei römischen Zivilstätten in Niedergermanien. Als einzige große Stadt nördlich der Alpen wurde sie später nicht überbaut. Ihr Grundriss blieb unter Äckern und Wiesen erhalten. Das macht die Einmaligkeit des Archäologischen Parks Xanten aus.

Im Rahmen einer Führung werden wir hier das LVR-Römer-Museum kennenlernen. Es erwartet uns ein faszinierender Gang durch die römischen Jahrhunderte in einem spektakulären Bauwerk. Unter fachkundiger Führung treffen wir auf die ersten Legionäre, die kurz vor der Zeitenwende am Rhein eintrafen, erleben die dramatischen Auswirkungen des Bürgerkriegs in Rom auf den Niederrhein und werden Zeugen von Aufstieg und Niedergang der römischen Stadt Colonia Ulpia Traiana. Über 2.500 originale Funde aus der Colonia und den Legionslagern zeichnen ein anschauliches Bild des römischen Lebens in Germanien.

Nach der Führung ist ein Mittagessen eingeplant.

Anschließend haben wir noch die Möglichkeit, auf eigene Faust den Park zu erkunden und zu besichtigen, bevor wir wieder mit dem Bus die Heimreise antreten.

Programmablauf:

08:45 h Treffen am Busbahnhof Burgaltendorf

09:00 h Abfahrt mit dem Bus

15:30 h Start der Rückfahrt

17.00 h (ca.) Rückankunft in Burgaltendorf

Anmeldemöglichkeiten:

- Im TVE-Büro (Formular)
- per eMail (sport@tve-burgaltendorf.de)
- online über die App (Anmeldungen und Anträge) oder über die Homepage (www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappmenue am rechten Rand "Anmeldungen zu einer Freizeitaktivität" oder über die roten Buttons oben auf der Webseite)

Anmeldeschluss: 19.08.2023

Max. Teilnehmerzahl: 29

Teilnehmereigenleistung:

(Eintritt, Führung, Fahrt, Organisation) je nach Teilnehmerzahl:

bei 20 Personen: 41,50 € (Mitglieder),
45,50 € (Nichtmitglieder)

bei 29 Personen: 32,50 € (Mitglieder),
36,50 € (Nichtmitglieder)

(Das Mittagessen bezahlen die Teilnehmer*innen selbst.)

Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss: zwischen 30 und 40 €

Projektleitung:

Hans Busch (Tel. 0157 58476714;
hansbusch1@t-online.de)



Foto: Xanten/Axel Thuenker/DGPh

TVE • organisation

Der TVE erhebt:

1. eine Aufnahmegebühr
2. einen Vereinsbeitrag
3. Abteilungs-/Sportgruppenbeiträge
4. Kursgebühren
5. Teilnehmereigenleistungen
6. eine Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr

Beitragsregelungen (ab 01.07.2023)

Welche Beitragsart?	Wann?	Wie viel? (einmalig)
Aufnahmegebühr:	Neumitglieder, unabhängig v. Alter und Beitragsart	8,00 €
Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr:		
In allen Gruppen/Abteilungen - Ausnahmen: Kraftgerätettraining, Sportkurse, Eltern/Kind-Turnen - ist es möglich, einen Monat kostenlos zu "schnuppern". Danach muss ein Aufnahme-Antrag vorliegen, wenn das TVE-Angebot weiterhin wahrgenommen werden soll. Wird das Angebot weiterhin ohne Mitgliedschaft wahrgenommen, wird der/dem Teilnehmenden eine "Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr" in Höhe des Zweifachen des ansonsten anfallenden Beitrags in Rechnung gestellt.		
Welche Beitragsart?	Wann?	Wie viel? (monatlich)
Vereinsbeitrag: Einzelbeitrag		
"Junge-Leute-Beitrag"	Mitglieder im Alter von 0-24 Jahre	6,75 €
Einzelbeitrag "Erwachsene ab 25 J."	Erwachsene ab 25 Jahre	7,25 €
Kurzzeitmitgliedsbeitrag	nur möglich f. Teilnehmer/-innen Kraftgerätettraining	7,50 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen bes. Voraussetzungen (z.B. Wohn-sitz außerhalb von NRW, Wohnsitz im Alten- oder Pflegeheim) auf Beschluss des Vorstandes	3,50 €
Vereinsbeitrag: Familienbeitrag		
Für mehrere Vereinsmitglieder in einer Familie. Einschränkung: Kinder aus der Familie ab 21 J. können nicht (mehr) unter den Familienbeitrag fallen. Für sie wird der "Junge-Leute-Beitrag" bzw. der "Einzelbeitrag" (s.o.) erhoben.	Für zwei Mitglieder aus einer Familie --> zuzüglich --> für jedes weitere TVE-Mitglied (Eltern, Kinder bis 21 J.) aus dieser Familie Für jedes Familienmitglied, das TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.	12,50 € 3,00 €
Vereinsbeitrag: Obergrenzenregelung (nur auf Antrag hin)	Wenn die Summe aus Vereinsbeiträgen und Abteilungs-/Sportgruppenbeiträgen für die TVE-Mitglieder aus einer Familie (Eltern sowie Kinder bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres) für ein Halbjahr den Beitrag von 190,- € überschreitet, wird der 190,- € überschreitende Betrag erstattet. Diese Beitragsart wird nicht rückwirkend und nicht monatlich anteilig gewährt.	190,00 € pro Halbj.
Abteilungs-/Gruppenbeiträge (zusätzlich zum Vereinsbeitrag):		
Teilnehmer der Sportangebote:		
- Leistungsturnen		9,00 €
- Rhönradturnen		7,00 €
- Judo	(Pass- und Sichtmarken inklusive, Wettkampf- und Gürtelprüfungsgebühren exklusive)	9,00 €
- Badminton	(Limitiertes Ballbudget inklusive)	7,50 €
- Laufsport		2,00 €
- Chor "tonARTisten"	Mitglieder im Alter bis 24 Jahre: Mitglieder im Alter ab 25 Jahre:	3,00 € 11,00 €
- Kraftgerätettraining	ab 16 Jahre Ab 01.07.2023: für neu oder wieder Eintretende in diese Abteilung	24,00 € 25,00 €
- Kraftgerätettraining: Sonderbeitrag	16- bis 24jährige mit eingeschränkter Trainingszeit: MO-DO 17-22 h, FR 17-21 h, SA 11-17 h (die Einschränkung gilt nicht in Ferien)	12,00 €
- Wassergymnastik		2,50 €

Welche Beitragsart?	Wann?	Wie viel? (monatlich)
REHA-Sport - Sport in der Krebsnachsorge (mit Verordnung)	bei TVE-Mitgliedschaft (nicht erforderlich, aber erwünscht)	0,00 €
- Sport in der Krebsnachsorge (oh. Verordnung)	TVE-Mitgliedschaft erforderlich	6,00 €

Kursgebühren

Kursgebühren werden für Angebote erhoben die in Kursform, also zeitlich befristet angeboten werden und für die in der Regel eine Mitgliedschaft nicht erforderlich ist. Die Kursgebühren für TVE-Mitglieder liegen in der Regel deutlich unter denen für Nichtmitglieder.

Teilnehmereigenleistungen

Für die optionale Teilnahme an besonderen Aktivitäten (60plus-Freizeitaktivitäten, Chorwochenenden, Turnfeste...) werden die Teilnahmekosten - oft nach Abzug eines Vereinszuschusses - in Rechnung gestellt.

HINWEISE

Umstellungen der Beitragsart wegen der Erreichung von Altersgrenzen erfolgen erst zum Beginn des nachfolgenden Halbjahres.

Ein Austritt kann nur zum Jahresende (31.12.) und nur schriftlich erfolgen. Beiträge sind bis zum Datum der Beendigung der Mitgliedschaft - unabhängig vom Zeitpunkt der Austritts-Erklärung - zu zahlen. Kurzzeitmitglieder können den Austritt zum 30.06. und 31.12. eines jeden Jahres schriftlich oder mündlich zur Niederschrift im TVE-Büro erklären.

Die Beendigung der Mitgliedschaft in einer Abteilung/Sportgruppe, in der Abteilungs-/Sportgruppenbeiträge erhoben werden, kann - unabhängig von der VEREINSmitgliedschaft - zum 30.06. und 31.12. eines jeden Jahres schriftlich oder mündlich zur Niederschrift im TVE-Büro erfolgen.

Soweit kein SEPA-Lastschriftverfahren erteilt wurde, wird der gesamte Jahresbeitrag jährlich zum 15. April fällig. Die durch ein Mahnverfahren entstehenden Kosten gehen zu Lasten des/der Säumigen, ebenso Bankrückbelastungsgebühren, die das Mitglied verursacht hat.

Bildung und Teilhabe

Beiträge und Gebühren für Kinder, deren Eltern ALG II (Hartz 4), Sozial- oder Wohngeld beziehen, können bis zu einer Höhe von 120,- € jährlich auf Antrag durch das JobCenter übernommen werden. Wir stellen für die Beantragung gerne eine Beitragsbescheinigung/-rechnung aus. Bitte kontaktieren Sie uns.

Bankverbindung des TVE Burgaltendorf (Kontoinhaber):

IBAN: DE69 3606 0488 0200 0207 00, BIC: GENODEM1GBE (GENO Bank Essen)

Der Einzug von Forderungen (Mitgliedsbeiträge u. Gebühren; Eigenleistungen für Sportkleidung, für die Teilnahme an Freizeitaktivitäten, Wettkämpfen und Ähnlichem) erfolgt ab 2014 im Europäischen SEPA-Basis-Lastschriftverfahren und zwar terminlich

- am 1. März die Vereins- und Abteilungsbeiträge für das erste Halbjahr des Jahres (für Mitglieder, die nach dem 1. März d. J. aufgenommen wurden, am 30.06. („Nachzüglerbeitragseinzug“))
- am 1. September die Vereins- und Abteilungsbeiträge für das zweite Halbjahr des Jahres (für Mitglieder, die nach dem 1. September d.J. aufgenommen wurden, am 27.12. („Nachzüglerbeitragseinzug“))
- am 1. April die Kursgebühren für die Kurse des ersten Halbjahres
- am 1. Oktober die Kursgebühren für die Kurse des zweiten Halbjahres
- monatlich am 15. der Abteilungsbeitrag „Kraftgerätetraining“ und der Kurzzeitmitgliedsbeitrag.

Informationspflicht des Mitglieds

Ist das Mitglied nicht selbst Zahler/-in von Forderungen des Vereins, sondern z.B. ein Elternteil oder der/die Ehepartner/-in ist Kontoinhaber/-in des im SEPA-Lastschriftmandat der Einzugsermächtigung angegebenen Kontos, hat das Mitglied die Pflicht, den/die Zahler/-in über anstehende Lastschrifteneinzüge zu informieren.

Voilà, das TVE-Sportangebot der Vereinsgruppen:

02.05.2023

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W.-Tag	Uhrzeit	Orga.Nr.	Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)	
202 "Turnen,Spiel&Schwimm. f. Kinder"								
Turnen & Spiel + Wassergewinnung	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	15:00 - 16:00	20201	Kernebeck	
	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bad Holteyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:00	20202	Kernebeck	
	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	1*mo.	16:00 - 17:15	20203	Kernebeck	
	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bad Holteyer Str.	1*mo.	17:15 - 18:15	20204	Rösner	
	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Sh auf dem Loh	4*do.	16:00 - 17:00	20205	Rösner	
	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Sh auf dem Loh	4*do.	17:00 - 18:00	20206	Rösner	
	Jungen u. Mädchen	1. bis 4. Schuljahr	Th Holteyer Str.	2*di.	16:00 - 17:00	20207	Malfeld	
	Jungen u. Mädchen	1. - 4. Schuljahr	Bad Holteyer Str.	2*di.	17:00 - 18:00	20208	Malfeld	
	Jungen u. Mädchen	1. bis 4. Schuljahr	Th Holteyer Str.	2*di.	17:00 - 18:00	20209	Gesuchtl	
	Jungen u. Mädchen	Vorschulj - 4. Schulj.	Sh Auf dem Loh	--R	2*di.	17:00 - 18:30	20220	Kernebeck
203 "Leistungs- und Rhönradturnen"								
Leistungsturnen Gr. 1 Leistungsturnen Gr. 2 Leistungsturnen Gr. 3 Fortges Leistungsturnen Gr. 4 Fortges Rhönradturnen A Rhönradturnen B Rhönradturnen Rhönradturnen	weibl. Mitgl.	ab 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	18:30 - 20:15	20301	Zedler, D.
	weibl. Mitgl.	ab 5 J., Anfängerinne	Sh Auf dem Loh	LM-	2*di.	15:45 - 17:30	20302	Dumm
	weibl. Mitgl.	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	LM-	2*di.	16:30 - 18:30	20303	Zedler, D.
	weibl. Mitgl.	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	16:30 - 18:30	20304	Zedler, D.
	männl. + weibl. Anfän	ab Körpergröße 1,30	Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	18:30 - 20:00	20309	Schönmeier
	männl. + weibl. Fortg	ab Körpergröße 130 m	Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	20:00 - 21:15	20310	Schönmeier
	Übungsleiter*innen		Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	18:45 - 20:00	20311	(ohne Leitung)
	Übungsleiter*innen		Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	21:00 - 21:45	20312	(ohne Leitung)
205 "Tanz"								
Hip Hop & show Dance Hip Hop & show Dance Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	5 - 7 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	5*fr.	15:00 - 16:00	205A	Klein,M./Dicke,M.
	Jungen u. Mädchen	8 - 10 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	5*fr.	16:00 - 17:00	205B	Ardelmann
	Jungen u. Mädchen	ab 11 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	5*fr.	17:00 - 18:00	205C	Ardelmann
206 "Eiten/ Kind-Turnen								
Eiten/ Kind-Turnen Gr. L Eiten/ Kind-Turnen Gr. M Eiten/ Kind-Turnen Gr. N Eiten/ Kind-Turnen Gr. P Eiten/ Kind-Turnen Gr. R Eiten/ Kind-Turnen Gr. S	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	16:00 - 17:00	206L	Schrade
	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	17:00 - 18:00	206M	Schrade
	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	3*mi.	16:00 - 17:00	206N	Schrade
	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	3*mi.	17:00 - 18:00	206P	Schrade
	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	5*fr.	15:30 - 16:30	206R	Schrade
	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	5*fr	16:30 - 17:30	206S	Schrade
208 "Judo"								
Judo Gr. 1 Judo Gr. 2 Judo und Fitness (Gr. 3) Judo Gr. 4 Judo Gr. 5 Judo und Fitness (Gr. 6)	männl.+weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th Holteyer Str.	3*mi.	16:00 - 17:30	20801	Werth	
	männl.+weibl. Mitgl.	ab 10 J.5., Schulj.	Th Holteyer Str.	3*mi.	17:30 - 19:00	20802	Werth	
	männl.+weibl. Mitgl.	ält. Jugendl. + Vollj.	Th Holteyer Str.	3*mi.	19:00 - 20:30	20803	Werth	
	männl.+weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:30	20804	Werth	
	männl.+weibl. Mitgl.	ab 10 J./ab5. Schulj.	Th Holteyer Str.	5*fr.	17:30 - 19:00	20805	Werth	
Judo und Fitness (Gr. 6)	männl.+weibl. Mitgl.	ält. Jugendl. + Vollj.	Th Holteyer Str.	5*fr.	19:00 - 20:15	20806	Werth	
209 "Badminton"								
Badminton	weibl.+männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	2*di.	18:30 - 20:00	20901	Balbach Ortiz, R
							Orowski, N.	
							Müller, L.	

** = Anmeldung konkret für diese Sportgruppe/Abteilung ist erforderlich. * #* = Angebot wird z.Zt. nicht gegeben. L=linkes Dittel, M=mittleres Dittel, R=rechtes Dittel

Müller, L.

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W. Tag	Uhrzeit	Orga.Nr.	Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)	
Badminton	weibl.+männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	5*fr.	17:00- 20:00	20903	Balbach Ortiz, R.	
Badminton (ohne Trainer*in)	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	2*di.	20:00- 21:45	20910	(ohne Leitung)	
Badminton (ohne Trainer*in)	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	5*fr.	20:00- 21:45	20911	(ohne Leitung)	
213 "Ballspiel"								
Ballspiel	Jungen	18 - 25 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	20:15- 21:45	21301	Neumann	
Ballspiel	Männer	ab ca. 30 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	19:30- 20:45	21306	Wehmeler	
214 "Rad-Sport"								
Sportf. Rad-Tourenfahren	Männer u. Frauen	ab ca. 35 Jahre	TP: AKTIV PUNKT	4*do.	18:30- 20:30	21401	Spengler, E.	
215 "Laufsport und Leichtathletik"								
(Nordic)Walking, Termin A	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschiedene	2*di.	18:15- 19:30	215A	Spengler, Gg.	
Laufen, Termin D	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Genossensch	1*mo.	18:30- 19:30	215D	Spengler, Gg.	
Laufen, Termin E	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Marktplatz	3*mi.	19:30- 20:30	215E	Spengler, Gg.	
(Nordic)Walking, Termin F	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Marktplatz	4*do.	17:15- 18:30	215F	Spengler, Gg.	
(Nordic)Walking, Termin G	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschiedene	3*mi.	09:30- 10:45	215G	Engk, D.	
216 "Fitnesstraining für Männer"								
Fitnesstraining & Spiel	Männer	50plus	Th Holteyer Str.	5*fr.	20:15- 21:45	21602	Kolligs	
Fit durch's Jahr	Männer	40plus	Sh Auf dem Loh	1*mo.	20:15- 21:15	21603	Hartstock	
217 "Fitnesstraining für Frauen"								
Fit durch's Jahr, Gr. E	Frauen		Sh Auf dem Loh	--R	18:45- 20:15	217E	Engk, E.	
Fit durch's Jahr, Gr. G	Frauen		Th Holteyer Str.	1*mo.	17:15- 18:45	217G	Grand	
Fit durch's Jahr, Gr. M	Frauen		Sh Auf dem Loh	--R	18:00- 19:30	217M	Höpfen	
218 "Gymnastik & Spiel 60plus"								
Gymnastik D	Frauen	60plus	AKTIV PUNKT:Kom	4*do.	14:45- 15:45	21801	Stoßberg	
Gymnastik E	Frauen	60plus	Th Holteyer Str.	--R	16:15- 17:30	21802	Stoßberg	
Gymnastik & Spiel F	Männer	60plus	Th Holteyer Str.	1*mo.	18:45- 20:15	21810	Kolligs	
Aktiv im Gehen,Stehen,Sitzen	Männer u. Frauen	75plus	AKTIV PUNKT:Sport	4*do.	15:30- 16:30	21812	Zimmermann	
Fit im vierten Viertel	Männer u. Frauen	75plus	AKTIV PUNKT:Sport	2*di.	16:00- 17:00	21830	Spengler	
Wassergymnastik A	Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	4*do.	16:30- 17:15	218A	Krieg	
Wassergymnastik B	Männer u. Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	1*mo.	18:30- 19:15	218B	Krieg	
Wassergymnastik C	Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	4*do.	17:45- 18:30	218C	Kick	
Wassergymnastik D*	Männer u. Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	5*fr.	18:00- 18:45	218D	Kick	
219 "REHA-Sport"								
Sport i.d. Krebsnachsorge	Männer u. Frauen	unabhängig	AKTIV PUNKT:Sport	2*di.	17:00- 18:00	219K	Spengler	
250 "Kraftgerätrtraining"								
Kraftgerätrtraining	Männer u. Frauen	ab 16 Jahre	AKTIV PUNKT	KiR	mo-sa	-	25001	Verschiedene
308 Freizeitaktivitäten								
Boule-Spiel	Männer u. Frauen		Sportpl. Holteyer	so.	10:30- 12:30	308B	Kohn	
				</				

** – Anmeldung konkret für diese Sportgruppe/Abteilung ist erforderlich. * # – Angebot wird z.Zt. nicht gegeben. L=linkes Drittel, M=mittleres Drittel, R=rechtes Drittel

Impressum



Herausgeber

AKTIV.

Eine Zeitschrift von Mitgliedern
und dem TVE-Mitarbeiterteam

TVE Essen-Burgaltendorf
Holteyer Str. 29
45289 Essen
Gerhard Spengler (Geschäftsführer)

Layout	Inken Renée Funken
Druck	Wir machen Druck, Backnang
Auflage	2.000 Exemplare
Fotos	TVE; Pixabay; Axel Thuenker/DgPh; Adobe Stock
Erscheinen	Vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)
Kosten	im Mitgliedsbeitrag und in Kursgebühr enthalten
Telefon	0201 570397
Fax	0201 5718 628
eMail	sport@tve-burgaltendorf.de
Internet	www.tve-burgaltendorf.de

Servicezeiten des TVE-Büros

Holteyer Str. 29
45289 Essen:

montags - freitags	08.00 - 13.00 h
dienstags u. mittwochs	15.00 - 20.00 h

IHRE SPORT-SPEZIALISTEN FÜR HÖREN UND SEHEN



Wir bringen Ihre Augen und Ohren in Top-Form. Mit den perfekt angepassten Seh- und Hörhilfen für Ihren Sport, z. B. Schießbrillen, bruchsichere Sportbrillen, spritzwassergeschützte Hörgeräte und vieles mehr.

Augenoptik | Hörakustik | Kinderhörzentrum | Pädakustik | Cochlear Implant Centrum

Bochumer Str. 38–40 | Essen | Tel.: 0201.8 51 25-0
Nockwinkel 99 | Essen | Tel.: 0201.58 59 99
Albertus-Magnus-Str. 16 | Duisburg | Tel.: 0203.7 39 57 00
info@bagus-gmbh.de | www.bagus-gmbh.de

 **BAGUS**
Auge und Ohr für Sie

Gesellschaft für
Qualitätsprüfung mit

genobank.de

BESTE BANK
2023 *vor Ort*

1. Platz

Essen

PRIVATKUNDENBERATUNG

 **GENO BANK ESSEN eG**
IN ESSEN MEHR ERREICHEN



www.geprüfte-beratungsqualität.de

Test: Dezember 2022 | Im Test: 9 Banken | Getestet: Privatkundenberatung

Beste Bank vor Ort

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



GENO BANK ESSEN eG

IN ESSEN MEHR ERREICHEN