



TVE Burgaltendorf

# AKTIV.



Nr. 172  
September  
2023

# [mΣi]

## Michelitsch und Imkamp Steuerberatungsgesellschaft mbH

---

Mühlenweg 21 | 45289 Essen | Telefon (0201) 85 70 40  
[www.mundi-steuerberatung.de](http://www.mundi-steuerberatung.de) | [info@mundi-steuerberatung.de](mailto: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](mailto:info@reisebuero-burgaltendorf.de)

[www.reisebuero-burgaltendorf.de](http://www.reisebuero-burgaltendorf.de)

# Unsere Inserenten

AMS AutoMotorService Michelitsch  
Bäckerei Konditorei Café Gröler  
Bagus - Auge und Ohr für Sie  
Café-Restaurant Burgfreund

Friedhofsgärtnerei Streicher  
Garten- und Landschaftsbau  
Hendrik Tenhaven  
Garten- und Motorgeräte  
Theo Ielgemann  
Geno Bank Essen

Getränke Michael Michel GmbH  
Goldschmiede Koll  
Johannes Brauksiepe GmbH  
Laura Apotheke  
Mirbach Wohnraum-  
und Objektausbau

Padelon Tennis- und Padel-  
Center Burgaltendorf  
Pflegeagentur 24  
Physiotherapie Jörg Verfürth  
Prost Bedachungen GmbH  
Reisebüro Burgaltendorf

REWE Stilleke  
Steuerberatungsgesellschaft mbH  
Michelitsch und Imkamp  
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.  
Wohnstudio Neuhaus

**03**

---

Unsere  
Inserenten

**07**

---

Editorial

**09**

---

Interview  
Lukas Welticke  
von  
MUSIK LEBEN

**10**

---

Universelles  
Anmelde-  
formular

**13**

---

Kursprogramm  
2. Halbjahr 2023  
mit freien Plätzen

**23**

---

TVE internes

**28**

---

Interview  
Daggi und  
Jenny Zedler

**33**

---

Babys  
in Bewegung

**34**

---

Alternative  
Sportangebote  
für Kinder

**35**

---

HipHop-  
Gruppen

**37**

---

Leistungsturnen

**38**

---

Judo

**40**

---

Rhönrad

**41**

---

Sommer-  
Outdoor-  
Camp

**42**

---

Ausflüge  
Frauen-  
gruppen

**AKTIV**  
Inhalt

**44**

---

tonARTisten

**46**

---

Spazieren gehen

**47**

---

Walking  
und  
Nordic Walking

**48**

---

50plus  
Radeltouren

**56**

---

60plus on Tour

**62**

---

Beitrags-  
regelungen

**64**

---

TVE Sport-  
angebot der  
Vereinsgruppen

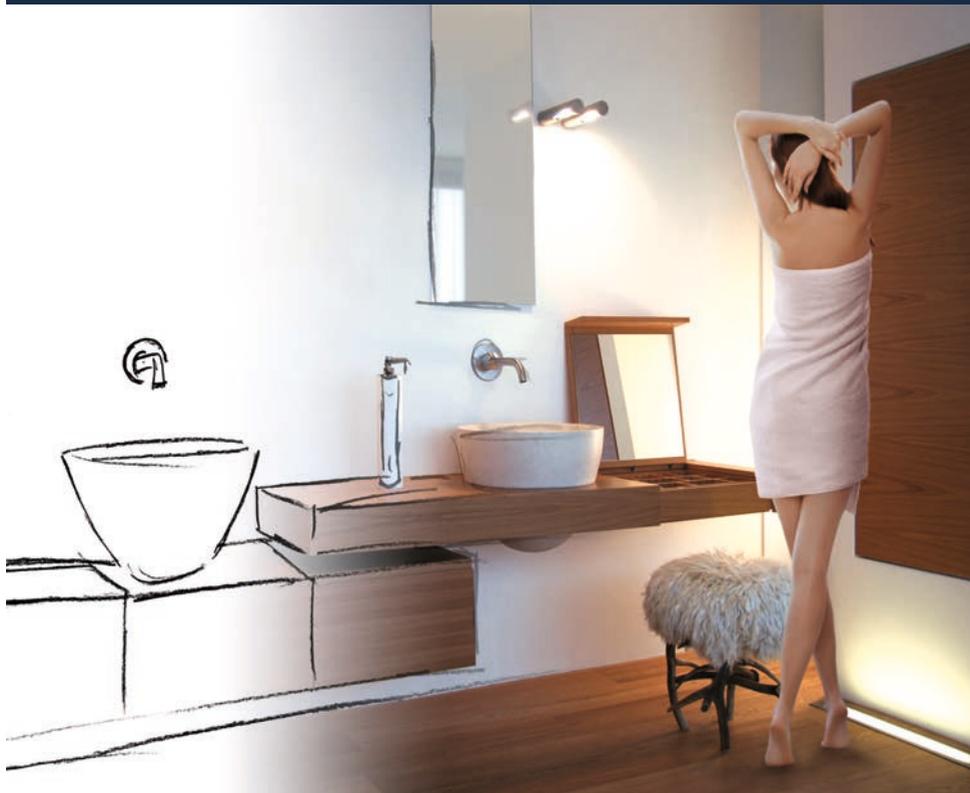
**66**

---

Impressum

# Komplett mein Bad

[www.brauksiepe.de](http://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](http://www.brauksiepe.de)

## Monatsbeitrag x 12 = Wert eines Vereinsmitglieds? Warum wir unsere Jubilare am 2. Dezember 2023 ehren

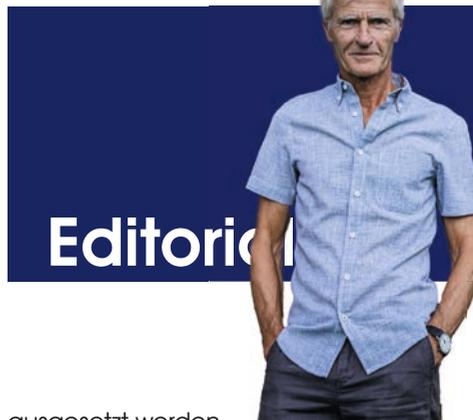
Unsere langjährigen Mitglieder wissen es: Sie werden für ihre dauerhafte Vereinstreue geehrt.

Sie bilden den Verein, begleiten ihn oft über viele Jahrzehnte, und viele haben ihn auch mit geprägt.

Wir wollen deutlich machen, dass sie für uns mehr sind als ein Eintrag in einer Datei oder in diversen Listen. Und danke sagen für diese Verbundenheit mit dem TVE, die ja eine bilaterale Beziehung darstellt. Mitglieder können - und sollen - mit ihren Anregungen oder Anträgen, beispielsweise in der Mitgliederversammlung, den Verein bewegen und so seine Entwicklung mitgestalten.

Der TVE wiederum versucht über seine Mitarbeitenden, sie fit zu machen oder zu halten und ihre Lebensqualität im Alltag zu optimieren. Das scheint recht gut zu funktionieren, zumindest hören wir immer wieder, dass das so empfunden und geschätzt wird, was wiederum für den Verein wichtig ist, der ja nicht ein anonymer Verwaltungsapparat sein will (und darf). Wir wollen eine Bindung an unsere Sporttreibenden, um auch deren Erwartungen und Wünsche zu erfahren.

Deshalb sind unsere Mitglieder für uns von Wert, und wir wollen ihnen in einer Matinee danken, so wie wir das bis zum Jahr 2019 getan haben. Doch mit Beginn der Pandemie mussten die Ehrungen damals



ausgesetzt werden.

Nun lassen wir diese Tradition wieder aufleben. Bei der Ermittlung der in Frage kommenden Personen stellten wir schnell fest, dass aufgrund der Zwangspause eine große Anzahl einzuladen ist, was uns vor das Problem stellte, dass der Kommunikationsraum im AKTIV PUNKT mit seiner Größe für ca. 125 Jubilare mit Begleitung nicht ausreichen würde. Aus der Mitgliederversammlung kam der Vorschlag, ins katholische Gemeindeheim zu wechseln.

Der Mietvertrag ist nun unterzeichnet, und so kann die Ehrung dort am Samstagmorgen, dem 2. Dezember, stattfinden.

Eingeladen werden alle, die vor 25, 40, 50, 60, 65 Jahren und länger ihren Mitgliedsantrag eingereicht haben.

Wir werden in den nächsten Wochen eine erste Mitteilung versenden, damit sich alle Jubilare den Termin notieren können. Später folgt eine offizielle Einladung mit Rückmeldeantwort, die wir für eine gute Planung benötigen.

Neben den Ehrungen wird es auch wieder ein musikalisches Rahmenprogramm geben, dieses Mal gestaltet von "MUSIK LEBEN" in Burgaltendorf und ihrem Gründer Lukas Welticke. Näheres dazu im Beitrag auf der nächsten Seite.

**Es grüßt euch  
Eckhard**



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

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



Lukas Welticke, Gründer von MUSIK LEBEN, im Interview mit Eckhard Spengler:

### **Lukas, was werden wir von euch bei der Matinee hören?**

Für die Jubilär-Ehrung am 02.12.23 geben wir einen musikalischen Einblick in das Gitarren-Repertoire von MUSIK LEBEN. Gespielt werden namhafte Pop-Songs, angefangen bei den 60er Jahren.

### **Viele kennen das Transparent an eurer Location oder haben euch beim Burgfest erlebt. Doch wer und was ist MUSIK LEBEN?**

Seit gefühlten Ewigkeiten – seit über 20 Jahren – bin ich als leidenschaftlicher Musiker & Gitarren-Coach nicht nur in Essen-Burgaltendorf und auf der Ruhrhalbinsel, sondern auch über die Stadtgrenzen hinaus aktiv.

Schnell stellte ich fest, dass mir der musikalische Aspekt im Bereich Pop in Burgaltendorf zu kurz kam und so habe ich mich in 2022 mit MUSIK LEBEN lokal selbständig gemacht.

### **Welche Ziele verfolgt ihr?**

Mein Team und ich haben es sich zur Aufgabe gemacht, ein LEBEN mit MUSIK vorrangig für Erwachsene Ü50 zu ermöglichen und das Erlernen von Gitarre und E-Gitarre „griffig“ und unkonventionell zu gestalten.

**Wenn jetzt beim Lesen dieses Beitrags oder später bei der Jubilärehrung jemand Interesse hat, euch kennenzulernen, wie macht er das und wie findet man euch?**

## **"MUSIK LEBEN" gestaltet das musikalische Rahmenprogramm der Matinee zur Ehrung langjähriger TVE-Mitglieder am 02.12.2023**

Interessierte können bei MUSIK LEBEN Online-Coaching-Kurse buchen und/oder auch in einer kostenlosen Probestunde vor Ort Instrument & Coach kennenlernen, ihre Musikwünsche festlegen, sich einfach nur inspirieren lassen und gemeinsam einen ganz individuellen Fahrplan für das Erlernen oder Fortführen ihres Instrumentes mit uns besprechen.

Die neue Location von MUSIK LEBEN, die seit Februar 2023 in den alten Räumlichkeiten „Zur schönen Aussicht“ in Burgaltendorf zu finden ist, bietet absolute Wohlfühlatmosphäre mit Burgaltendorfer Traditionsgeschichte. Wir sind unter Tel: 0178 6919912 oder [info@musiklebenlokal.de](mailto:info@musiklebenlokal.de) zu erreichen.

**Wir sind gespannt auf euren Auftritt. Noch eine Ergänzung von mir: Einige unserer Mitglieder nehmen bei euch Unterricht. Auch wir würden uns freuen, euch hier in unserem Verein in den kommenden Jahren einmal für eine lange Mitgliedschaft zu ehren! Alles Gute und viel Erfolg!**



## 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](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de)
4. Online-Anmeldung:  
[www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) > blaues Aufklappenü 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](http://www.tve-burgaltendorf.de) > blaues Aufklappenü 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](http://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 <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>

**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)



## Anzeige



Das Padelon Tennis- und Padelcenter Burgaltendorf bietet seit Juni 2023 neben 2 Tennisplätzen 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.

Bereits in 2022 wurden Umkleiden, Duschen und Toiletten komplett renoviert und modernisiert. Neben Tennisplätzen und Padelcourts stehen den Gästen auch gemütliche Loungebereiche sowie 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!

**Padelon Tennis- und Padelcenter**  
**Worringstraße 250 | Essen-Burgaltendorf**  
**Telefon 0201 570303 | [www.padelon.de/essen](http://www.padelon.de/essen)**

## 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 Anmeldeformular 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](http://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.



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



Entspannt Steuern sparen.

**Steuern?** Lass ich machen.



Für Sie vor Ort:

Beratungsstellensuche unter [www.vlh.de](http://www.vlh.de)

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

[www.vlh.de](http://www.vlh.de)

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2023 mit freien Plätzen

Das Nachrücken in bereits laufende Kurse mit freien Plätzen ist zu entsprechend reduzierter Kursgebühr möglich. Bitte beachten Sie das Kursreglement auf der Homepage sowie in der App "TVE Burgaltendorf".

### 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 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: <b>35-2/23</b>		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.	

### 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: <b>18-2/23</b>		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: <b>19-2/23</b>		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	



*Genuss in  
Burgaltendorf*

**REWE STILLEKE**



**REWE Stilleke • Dumberger Str. 2 • 45289 Essen**

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2023 mit freien Plätzen

### 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: <b>21-2/23</b>	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), 27.12., 03.01.2024	

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

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

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

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



# Prost

## Bedachungen GmbH

### Meisterbetrieb

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

[www.prost-bedachungen.de](http://www.prost-bedachungen.de)

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2023 mit freien Plätzen

### 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.

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

Orga-Nr: <b>57-2/23</b>	Hildegunde Wissing
08.08.2023 - 30.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)
Mitglieder: 57,50 € Nichtmitglieder: 109,25 €	dienstags, 10:30 - 11:30 h
22-24mal nicht am: 03.10.(FT),26.12.(FT)	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 und Re-dondoball eingesetzt.

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

### FUNKTIONAL FITNESS mit FASZIENTRAINING

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.

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

### 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.

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



Klaus Koll  
Mitglied im



## GOLDSCHMIEDE KOLL

Alte Hauptst. 92 Tel. 239197  
[www.goldschmiede-koll.de](http://www.goldschmiede-koll.de)

Anhänger "Schutzengel"  
aus eigener Werkstatt

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](http://www.wohnstudio-neuhaus.de)

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2023 mit freien Plätzen

### 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: <b>46-2/23</b>	Stefanie Lahmer	
08.08.2023 - 30.01.2024	AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	dienstags, 19:00 - 20:15 h
Mitglieder: 66,00 €	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: <b>44-2/23</b>	Stefanie Lahmer	
09.08.2023 - 31.01.2024	online (ZOOM)	mittwochs, 18:00 - 19:15 h
Mitglieder: 66,00 €	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 acht 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: <b>49-2/23</b>	Jutta Jülicher	
09.08.2024 - 31.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 16:00 - 16:50 h
Mitglieder: 57,75 €	Nichtmitglieder: 105,00 €	Max. Tn.: 20
20-22mal	nicht am: 04.10., 11.10., 01.11.(FT), 27.12.	

### 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: <b>48-2/23</b>	Helmut Hartstock	
08.08.2023 - 30.01.2024	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 57,50 €	Nichtmitglieder: 109,25 €	Max. Tn.: 20
22-24mal	nicht am: 03.10.(FT), 26.12.(FT)	

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2023 mit freien Plätzen

### TÄNZE AUS ALLER WELT

Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze, Paartänze, Block- und Gassentänze sowie Squaretanz. 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: <b>42-2/23</b>	Rosemarie Weber
18.08.2023 - 15.12.2023	AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) freitags, 10:30 - 12:00 h
Mitglieder: 38,50 € Nichtmitglieder: 74,25 €	Max. Tn.: 20
11mal nicht am: 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 03.11.	

### 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: <b>29-2/23</b>	Imke Malburg
07.08.2023 - 29.01.2024	Sh Auf dem Loh montags, 17:15 - 18:30 h
Mitglieder: 57,00 € Nichtmitglieder: 109,25 €	Max. Tn.: 20
18-20mal nicht am: 04.09., 25.09., 02.10., 18.12., 25.12.(FT),01.01.2024(FT)	

Orga-Nr: <b>66-2/23</b>	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.	

## GARTEN & MOTORGERÄTE THEO LELGEMANN STIHL MOTORSÄGEN & FREISCHNEIDER

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

[www.theo-lelgemann.de](http://www.theo-lelgemann.de)



**Verkauf & Service**



**SABO Vertragshändler**



## Eine eMail-Information des TVE nicht erhalten?

Der TVE kommuniziert intensiv per eMail mit seinen Mitgliedern und Kursteilnehmern\*innen. Wir hören dann des öfteren: "Habe ich nicht bekommen!"

Dass eine Mail wegen eines technischen Übermittlungsfehlers nicht angekommen ist, ist möglich, aber eher unwahrscheinlich.

Eher wahrscheinlich ist es, dass die TVE-Mail - insbesondere eine Rund-eMail - im Ordner "Spam" (yahoo, google,...) bzw. "Spamverdacht" (gmx,...) oder "Junk-eMail" (Outlook,...) angekommen ist und Sie diesen

nicht regelmäßig und zeitnah einsehen.

Der Grund für eine nicht erhaltene eMail kann natürlich auch darin liegen, dass Ihre bei uns gespeicherte eMail-Adresse nicht mehr aktuell ist und Sie dem TVE die neue eMail-Adresse nicht mitgeteilt haben. So kommt es dann nicht selten vor, dass Mitglieder, die auf der Warteliste eines Sportangebots stehen, weiterhin warten, obwohl sie längst eine Teilnahmebestätigungsmail erhalten haben. Schade eigentlich.



# **GESUCHT:**

## **Sportler\*innen für die Leitung der Badminton-Trainingsstunden der Kinder und Jugendlichen**

**Der TVE sucht für das Badminton-Training der Kinder und Jugendlichen von 7 bis 18 Jahre zusätzlich zu einem vorhandenen Trainer dringend und schnellstmöglich zwei bis drei weitere Personen, die das Training nach Absprache untereinander zu zweit leiten. Durch die Absprache untereinander wird gewährleistet, dass das Training bei Urlauben oder sonstigen Verhinderungen nicht ausfallen muss.**

**Die Trainingszeiten sind**

**dienstags, 18.30 - 20.00 h**

**freitags, 17.00 - 20.00 h**

**in der Sporthalle Auf dem Loh.**

**Wer uns weiterhelfen kann – ggf. auch durch einen Tipp – melde sich bitte im TVE-Büro (Tel. 0201/570397 oder per eMail: [sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de). Wir rufen zwecks Vereinbarung eines Termins für ein Kontaktgespräch, in dem z.B. folgende Fragen beantwortet werden können, zurück:**

- **Was muss ich können, welche Voraussetzungen sollte ich mitbringen?**
- **Wie kann ich persönlich von einer Mitarbeit im Verein profitieren?**
- **Wie werde ich als Mitarbeiter\*in vom Verein betreut und unterstützt?**
  - **Warum macht ein Engagement in einem Sportverein Spaß?**
- **Wie kann ich mich aus- oder fortbilden, wenn ich daran Interesse habe?**
  - **Was ist, wenn ich nicht mehr weitermachen kann oder will?**
    - **Welche Vergütung zahlt der TVE?**

**Wir freuen uns auf dein Engagement und helfen gerne beim Einstieg.**



## Abteilung "Kraftgerätetraining" in freudiger Erwartung: Zwei neue Geräte sind bestellt



Auch dieses Jahr werden wieder Geräte ausgetauscht bzw. neu beschafft:

Ein zusätzliches Cardio-Bike mit Tiefeinstieg und eine neue Beinpresse (zusammen für knapp 12.000 €) werden hoffentlich im Herbst geliefert.

Wir wissen, dass wir dranbleiben müssen: Ein Teil unserer Kraftgeräte ist nun schon 22 Jahre alt (so wie der AKTIV PUNKT); hierfür gibt es keine Ersatzteile mehr, und der Hersteller hat auch die Wartung dafür eingestellt. Wir werden also, wie schon in den vergangenen Jahren, regelmäßig größere Summen in neue Kraft- und Cardiogeräte investieren müssen.

**Georg Spengler**

**Doch wir konnten das trotzdem stemmen, da wir sehr großzügig unterstützt werden durch die Sportstiftung der Sparkasse Essen, durch den Essener Sportbund und durch die GENO Bank Essen, denen wir hiermit für ihre Zusagen danken.**

**Eckhard Spengler**

# 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





**TVE-Sport in den  
Herbstferien:  
Schaut beizeiten in den  
TVE-Internetkalender  
(Link auf der  
Homepage-  
Startseite)!**

## **Scheine für Vereine: Wir bedanken uns fürs fleißige Sammeln!**

Einmal mehr war die REWE-Aktion dank eurer „Sammelleidenschaft“ ein voller Erfolg: 9.269 Scheine konnten unserem Aktionskonto zugeordnet werden, das entspricht rechnerisch einem Gegenwert von fast 2.000 €!

Dieses Mal lag der Schwerpunkt bei der Wahl der Prämien neben ein paar Verschleißsportgeräten (Therabänder, Schwimnudeln etc.) mal bei Ausstattungsgeräten für den AKTIV PUNKT.

So konnte ein über 20 Jahre alter Bürostuhl durch einen hochwertigen, neuen ausgetauscht werden, aber auch Kaffeemaschinen, ein Doppelwaffeleisen und einen Sanitätskoffer gibt es jetzt in neu.

Die Kraftsportler\*innen haben nun eine Hantelstange und für unsere Aller kleinsten gibt es einen Kriechtunnel.

Die wertvollste Prämie ist aber ein mobiler Partylautsprecher, der mit 17 kg zwar nicht ganz leicht ist, aber dafür leistungsstark überall kabellos eingesetzt werden kann, wo man Musik braucht.

So freut sich der Lautsprecher schon sehr auf seine Außeneinsätze auf der Wiese neben dem AKTIV PUNKT zur Beschallung von Outdoorsportangeboten. Und für den Notfall haben wir nun eine Reserve für unsere fest installierten Musikanlagen im Haus, falls diese mal ausfallen sollten.

**Also noch einmal Danke an euch aber natürlich auch an REWE für diese wertvolle Aktion!**

**Georg Spengler**

## Wir stellen vor: Daggi und Jenny Zedler im Interview

**Hallo Daggi, hallo Jenny, ihr habt gerade wieder eine Turnstunde hinter euch. Bei euch ist Turnen ja tatsächlich noch Gerätturnen, also das, wo unser Verein seinen Ursprung hat.**

**Welche Disziplinen beinhaltet das Gerätturnen?**

Wir turnen an den Geräten Sprung, Reck bzw. Stufenbarren, Schwebebalken und Boden. Bei Wettkämpfen treten wir im Geräte-Vierkampf an, also jede Turnerin turnt alle Geräte. Einzelne Geräte-Fi-



nals, wie man sie z.B. aus dem Fernsehen kennt, gibt es auf unserer Ebene nicht.

**Daggi, wie bist du zum Turnen gekommen?**

Zum Turnen kam ich mit einer Freundin. Wir sind einfach in die Turnhalle Holteyer Straße gegangen, wo damals das Geräteturnen noch bei Frau Voß stattfand. Das war 1974. Die andere Turnhalle gab es ja noch nicht. Da mir das Turnen an den Geräten immer sehr viel Spaß gemacht hat (auch heute noch), kam ich mit ca. 12 Jahren zu Herrn Sprenger zum Leistungsturnen. So verbrachte ich die meiste Zeit meiner Kindheit und Jugend in der Halle.

**Und Jenny, wie es bei dir?**

Ich wurde von Daggi bereits im Maxi Cosi mit in die Halle genommen und bin somit quasi dort

aufgewachsen. Irgendwann kam es dann ganz automatisch dazu, dass auch ich mit dem Turntraining angefangen habe.

**Wie geschah bei euch denn der Wechsel zur Trainerinnen-Tätigkeit?**

**Daggi:** Unser damaliger Trainer Jupp Sprenger konnte uns nach einem schweren Unfall nicht weitertrainieren, so dass sich die Frage stellte: Wie geht es mit dem Leistungsturnen weiter? Euer Vater Edi (Spengler) hatte dann Jupp Sprenger gefragt, wer seines Erachtens die Truppe übernehmen könnte. So wurde ich Trainerin. Und jetzt sind schon fast 28 Jahre vergangen, und ich liebe das Turnen immer noch.

**Jenny:** Im Gegensatz zu Daggi hatte ich auch mal Phasen, in denen mir das eigenständige Turnen weniger Spaß gemacht hat. Und als sich in solch einer Phase die Chance bot, als Helferin einzusteigen und anderen etwas beibringen zu dürfen, habe ich diese sofort ergriffen. Schließlich habe ich ja auch von klein auf bei Daggi die Trainerinnen-Seite miterlebt und war begeistert, wie sie es schafft, die Mädels zu motivieren, zu Erfolgen zu führen und die Gruppe über Jahre hinweg zusammenzuhalten. So sind es auch bei mir inzwischen ca. 15 Jahre, auf die ich als Trainerin zurückblicken kann.

**Mutter und Tochter als Übungsleiterinnen, die gemeinsam einmal junge Turnerinnen an das Turnen heranzuführen und dann aber auch die einzige Leistungsgruppe betreuen, das ist schon besonders. Gibt es da nicht auch manchmal Schwierigkeiten aufgrund der Mutter-Tochter-Konstellation?**

Nein, problematischer war da eher die Trainerin-Turnerin-Beziehung, die in früheren Zeiten nicht immer gut funktioniert hat. Als Trainerinnen sind wir einfach nur ein super Team. Wir kennen uns, schätzen die Arbeit der anderen, profitieren und lernen voneinander. Natürlich gibt es hier und da auch mal andere Ansichten, aber das ist vielleicht manchmal gar nicht schlecht und letztendlich ergänzen wir uns einfach gut.

## Wer darf denn zu euch in die Stunde kommen?

Unser Trainingsangebot richtet sich an Mädchen ab fünf Jahre, die an einem leistungsorientierten Wettkampftaining interessiert sind. Sie sollten eine gute Körperbeherrschung, Körperspannung, Kraft und eine hohe Konzentrationsfähigkeit sowie Aufmerksamkeit mitbringen. Turnerische Vorkenntnisse sind natürlich immer gerne gesehen und angesichts der gestiegenen Wettkampfanforderung ab einem gewissen Alter auch unabdingbar.

## Wie ist die Aufnahmesituation derzeit?

Leider haben wir schon lange unsere Kapazitätsgrenze erreicht und eine extrem lange Warteliste aufgebaut. Durch organisatorische Änderungen wollen wir versuchen, in Kürze wieder ein paar freie Plätze zu schaffen. In einem ersten Schritt werden wir dazu in den Sommerferien ein Sichtungstraining der Warteliste durchführen, um uns einen Überblick zu verschaffen und den Interessentinnen die Möglichkeit zu geben, ins Training reinzuschnuppern, um beurteilen zu können, ob sich das Warten für sie persönlich lohnt.

## Turnen ist nun einmal eine anspruchsvolle Sportart. Wie sieht es eigentlich mit der Verletzungshäufigkeit aus?

Glücklicherweise sind wir von schweren Verletzungen in den letzten Jahren größtenteils verschont geblieben, so dass wir nur sehr selten einen Krankenwagen rufen mussten. Häufiger sind dagegen natürlich kleinere Wehwehchen, bei denen der Muskel zwickt, sich jemand „verrenkt“, umknickt oder sich irgendwo stößt und so ein paar Tränchen getrocknet werden müssen.

## Wie versucht ihr, das Risiko zu vermindern, ohne den Leistungsgedanken aus den Augen zu verlieren?

Die Sicherheit der Turnerinnen steht bei uns im Vordergrund. Wir versuchen, durch permanente Hilfestellung die Turnerinnen nach und nach an neue Elemente heranzuführen, bis mit zunehmender Sicherheit auf die Hilfestellung verzichtet werden kann, da die selbstständige Ausübung der Elemente schließlich das Ziel ist. Unabhängig davon ist es uns wichtig, dass die Mädels wissen, dass sie uns vertrauen können, und wir bei Unsicherheit im

Zweifelsfall auch im Wettkampf eingreifen. Trotzdem darf man nicht vergessen, dass auch bei eigentlich leichten Elementen immer einmal wieder etwas passieren kann. So müssen auch wir Trainerinnen mit dem Risiko leben, selbst `mal mit einem blauen Auge die Halle zu verlassen.

## Hat sich hinsichtlich des Trainings etwas geändert oder sind die Wettkampfvorgaben anders als früher?

Das Training heute ist natürlich anders als damals. Damals herrschte sicherlich noch ein rauerer Ton, jeder musste für sich selber „ackern“ und schauen, wo er bleibt. Da wurde ein freches Kind während des Trainings auch einfach `mal nach Hause geschickt. So etwas macht man heute nicht mehr. Man geht insgesamt behutsamer mit den Mädels um und mehr auf die Bedürfnisse der einzelnen Turnerinnen ein. Das heißt aber nicht, dass wir nicht streng sind oder nicht auch schimpfen. Disziplin ist auch heute für gute Wettkampfergebnisse wichtig. Denn insbesondere von den kleineren



Turnerinnen werden heutzutage schon in jüngerem Alter höhere Schwierigkeiten gefordert.

## Was macht euch die größte Freude mit euren Turnerinnen?

Auch wenn man viel eigene Zeit investiert und das Training auch mal anstrengend ist, haben wir das Glück, mit vielen tollen Mädels in unserer



# Handel und Vermittlung von Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen

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

Vertragswerkstatt für



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](mailto:info@ams-essen.de)

[www.ams-essen.de](http://www.ams-essen.de) - [www.facebook.com/amsautomotorservice](http://www.facebook.com/amsautomotorservice)

Gruppe zu arbeiten, die unseren Einsatz schätzen. Am liebsten lachen wir miteinander und freuen uns über gemeinsame Erfolge. Zudem ist es immer wieder schön, Mädels, die mit fünf Jahren bei uns mit dem Turnen angefangen haben, in ihrer Entwicklung zu begleiten. Wenn diese dann im Jugend- und Erwachsenenalter als Kampfrichterinnen oder ebenfalls als Helferinnen etwas zurückgeben, ist das einfach toll.

**Jetzt gibt es ja nun nicht immer den erhofften Erfolg bei den Wettkämpfen. Wie geht ihr damit um, und wie baut ihr die Turnerinnen wieder auf?**

Wir versuchen den Mädels bereits im Training eine möglichst realistische Selbsteinschätzung zu

Unser Ziel ist es, die Mädels entsprechend ihres turnerischen Talents dazu zu bringen, das Maximum herauszuholen und persönliche Erfolge zu erreichen. Daneben ist es uns aber auch wichtig, sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu begleiten. So versuchen wir z.B. schon früh, die Mädels im Training zu animieren, das Aufwärmprogramm vorzumachen und so Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein zu stärken.

**Welche Wettkämpfe stehen 2023 noch an?**

Voraussichtlich Anfang November werden die Essener Mannschaftsstadmeisterschaften ausgetragen. Nach den Sommerferien wird somit wieder fleißig trainiert, um dort tolle Platzierungen



vermitteln und auch aufzuzeigen, dass nicht nur eine gute Platzierung ein Erfolg ist. So sollen sich die Turnerinnen vor den Wettkämpfen bewusst auch an einzelnen Geräte zusätzliche persönliche Ziele setzen, über die sie sich freuen können. Und sofern etwas doch mal nicht so gut klappt, versuchen wir, die Enttäuschung in neue Motivation umzuwandeln. Schließlich ist auch das Turnen trotz Leistungsgedanke nur ein Hobby, das einem unseres Erachtens nach die Möglichkeit gibt, ohne Konsequenzen Rückschläge zu erfahren und aus ihnen zu lernen, um später daran zu wachsen.

**Worauf arbeitet ihr hin? Was ist euer Ziel, das ihr mit den Teilnehmerinnen eurer Stunden erreichen wollt?**

einzufahren. Zuletzt hat der TVE bei den Einzelstadmeisterschaften die meisten Turnerinnen aller Vereine gestellt, so dass wir auch jetzt wieder mit vielen Mannschaften angreifen möchten. Neben den tollen Platzierungen macht es uns stolz, eine so große Anzahl an Turnerinnen im TVE zu trainieren und dabei auf ein tolles Trainerinnen- und Kampfgerichterteam zurückgreifen zu können.

**Danke euch beiden für euer Engagement! Ich wünsche euch und euren Turnerinnen eine erfolgreiche, verletzungsfreie Zeit!**

**Das Interview führte Eckhard Spengler**



**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](http://pflegeagentur24-pflegedienst.de)

## Kurse „Babys in Bewegung“ – Die ersten Babys wurden verabschiedet

Ein Jahr nach dem Start der „Babys in Bewegung“-Kurse war es nun Zeit Abschied zu nehmen. Die Babys ein Stück in ihrer Entwicklung begleiten zu dürfen war ganz besonders: Zu Beginn des Kurses lagen sie noch rücklings auf ihren Matten und wurden animiert, sich zu drehen und eine Weile auf dem Bauch auszuhalten. Nun sind die Kleinen - außer am Schluss beim Seifenblasenlied - nicht mehr zu bändigen, immer auf Entdeckungsreise und laufen als nun einjährige Kleinkinder teilweise aus dem Kursraum.

Nicht nur die Babys, sondern auch die



Mütter, Väter, Geschwister und Großeltern der Babys (ja, es wurde erfreulicherweise die ganze Familie eingebunden) sind mir ans Herz gewachsen. Es ist schön zu sehen, dass auch zwischen den TeilnehmerInnen Bekanntschaften und Freundschaften entstanden sind. Es wurde sich schließlich jede Woche ausgetauscht und gegenseitig aufgefangen, Sorgen geteilt und bei einer Tasse heißem Kaffee konnte so manch schlaflose Nacht gemeinsam besser verkraftet werden.

Die letzten Kursstunden waren daher tatsächlich etwas emotional. Zum Glück wohnen wir alle in einem Dorf, so dass man sich bestimmt noch häufig über den Weg läuft. Ich freue mich nun auf viele neue Babys mit ihren Familien bei den Folgekursen ab August.

**Isabell Bertenhoff**

# Alternative Sportangebote für Kinder von 2 bis 10 Jahren

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	Turnen, Spiel & Wassergewöhnung 4-6j. Kinder fr., 15-17 h, Th+Bad Holteyer Str.		202.01+202.02								
4 Jahre alt: 10 Optionen	Turnen, Spiel & Schwimmen, Kinder vom 1. bis 4. Schuljahr dienstags, 16.00 - 18.00 h, Th & Bad Holteyer Str.		202.07/202.08								
5 Jahre alt: 9 Optionen	Turnen, Spiel & Wassergewöhnung 4-6j. Kinder mo., 16-18.15h, Th+Bad Holteyer		202.03+202.04								
6 Jahre alt: 11 Optionen	Turnen & Spiel, Kinder vom 1. bis 4. Schuljahr dienstags, 17.00 - 18.00 h, Th Holteyer Str.		202.09								
7 + 8 Jahre alt: 8 Optionen	Turnen & Spiel 4-6j. Kinder do., 16 - 17 h, Sh Auf dem Loh R		202.05								
9 Jahre alt: 8 Optionen	Rhönradturnen Sh Auf dem Loh ab ca. 10 J. 203.09R/209.10R										
10 Jahre alt: 9 Optionen	Turnen & Spiel 4-6j. Kinder do., 17 - 18 h, Sh Auf dem Loh R		202.06								

Nach den Sommerferien wechseln viele Kinder altersbedingt die Sportgruppe im TVE. Dabei haben sie viele Alternativen, die sie ohne Anmeldung ausprobieren können. Hier die Übersicht!

Bitte entnehmen Sie ggf. Besonderheiten für die in Frage kommenden Sportangebote der Homepage oder der App "TVE Burgaltendorf". Wir wünschen beim Schnuppern viel Spaß!

## Burgfest 2023: We Are The World - We Are The Children



Die Kinder unserer drei HipHop-Gruppen waren sehr glücklich darüber, am diesjährigen Burgfest dem Publikum zeigen zu können, was in ihnen steckt. Unter dem Motto "We Are The World, We Are The Children" haben sie bei herrlichem Sonnenschein die Bühne mit Leben gefüllt.

Mit einer ordentlichen Portion Aufregung und Vorfreude im Körper haben unsere kleinen und großen Tänzerinnen und unser Tänzer die Zuschauer\*innen beeindruckt, fasziniert und bewegt.

Mit einem besonderen Gemeinschaftstanz haben die Kinder den Auftritt eröffnet und mit einem emotionalen Tanz am Ende gezeigt, wie wertvoll es ist, Teil eines Teams zu sein.

Aus unserem großen Repertoire an Tänzen haben die drei Gruppen unterschiedliche Darbietungen gezeigt, die alle

großartig vorgeführt wurden und einen riesigen Applaus verdient haben. Die lebendige Zugabe am Ende hat allen Spaß gemacht und das Burgfest in eine freudige Stimmung versetzt.

Unsere Kinder schaffen es jedes Mal, die Tänze leicht aussehen zu lassen. Wir wissen aber, wie viel Fleiß und Übung dahinter steckt. Dafür haben die Kinder ein großes Kompliment verdient.

Wir Trainerinnen sind jedes Mal sehr gerührt zu sehen, dass Tanzen nicht nur Spaß macht, sondern Zusammenhalt und Gemeinschaft verkörpert.

Liebe Kinder, wir danken euch für eure Liebe zum Tanzen, eure Freude und euer Engagement - "You are the ones who make a brighter day, so let's start giving!"

**Gaby, Mareike und Meike**

## HipHop- & Show-Dance-Gruppen feierten bei Wasserspaß und Pizza



Am 16.06. fand bei bestem Wetter die all-jährliche Abschlussfeier vor den Ferien unserer HipHop- & Show-Dance-Gruppen statt. Bei Wasserspaß und Pizza verbrachten die Kids mit ihren Trainerinnen einen schönen Nachmittag - und Tanzen durfte natürlich auch nicht fehlen.

Nach den Ferien sind wieder Plätze in den Gruppen freitags um 16 Uhr (8-10jährige) und um 17 Uhr (11jährige und älter) frei.

Schaut gerne auf unserer Homepage ([tve-burgaltendorf.de](http://tve-burgaltendorf.de) > Sportangebot > Sportgruppen > HipHop & Show-Dance) vorbei und meldet euch wegen eines Schnuppertermins.

Auch für tanzbegeisterte Erwachsene sind nach den Sommerferien wieder Angebote verfügbar: In den Kursen Dance Fitness, Tänze aus aller Welt sowie Dance-Fit&Fun sind noch Plätze frei ([tve-burgaltendorf.de](http://tve-burgaltendorf.de) > Sportangebot > Sportkurse > Sportkursprogramm 2. Halbjahr 2023).



**Isabell Bertenhoff**



## Leistungsturnerinnen: Like Ice In The Sunshine



Bei sonnigem Wetter trafen sich die Leistungsturnerinnen am 13.06. auf dem Sportplatz, um ihre allgemeine Sportlichkeit im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens zu beweisen.

Da viele Mädels am gleichen Tag bereits vormittags in der Schule am Sportfest teilgenommen hatten, verzichteten sie angesichts der heißen Temperaturen auf ein erneutes Training am Nachmittag. Einzelne Turnerinnen stellten sich aber erneut und bewiesen, dass ihnen weder das Sportfest am Vormittag noch das warme Wetter die Kräfte geraubt hatten.

Die Mädels zeigten tolle Leistungen, auch

wenn Leichtathletik im Zweifel nicht jedermanns Parade-Disziplin ist. Und wenn es dann bei der ein- oder anderen z.B. doch nicht für die erforderliche Weite beim Werfen gereicht hat, gibt es im Anschluss ja immer noch die Möglichkeit, stattdessen eine turnerische Anforderung in der entsprechenden Kategorie zu bestehen.

Zum Abschluss gab es dann noch eine leckere Abkühlung, denn Trainerin Daggi hatte für alle Mädels Eis besorgt. Und so genossen wir nach der sportlichen Betätigung gemeinsam die sommerliche Abendstimmung.

**Jenny Zedler**



## Abteilung Judo: 10jähriges Bestehen ... und erstmals über 100 Mitglieder!



hilft mir auch beim Randori, also beim freien Üben, weil ich meinen Partner hier aus dem Gleichgewicht bringen muss.

### Marie:

Das Training mit den Erwachsenen ist abwechslungsreich und fördert körperliche und geistige Fitness. Auch besondere Übungseinheiten wie das Kata-Training tragen dazu bei, dass es immer wieder neue Herausforderungen gibt.

Warum auch immer finden wir Menschen häufig Dinge toll, wenn sich eine Nullerzahl damit verbinden lässt.

Zufälligerweise hat unsere Judoabteilung in diesem Jahr zwei verschiedene Nullzahlen, die man nicht unbedingt feiern muss, die aber schon erwähnenswert sind:

1. Zahl: Vor **10** Jahren sind wir dem Deutschen Judobund (DJB) und dem entsprechenden Landesverband (NWJV) beigetreten, und seitdem trainiert Berthold Werth die TVE-Judogruppen hauptverantwortlich.

2. Zahl: Aktuell hat die Abteilung Judo über **100** Mitglieder - so viele wie noch nie. Tatsächlich sind es jetzt über 100. Einige Judoka schildern aus diesem Anlass ihre Eindrücke:

### Nicolas Hoy:

Mir gefällt das Judo-Training sehr, weil wir auch Spiele machen. Beim "Schildkröten-drehen" lernen wir zum Beispiel, die Stützen unseres Gegenübers zu klauen. Das

### Jonas:

Mir gefällt an dem Training mit Berthold, dass er es gut und nett gestaltet und es immer Spaß macht, es nicht nur um Spiele geht, sondern auch um Techniken, die man entweder neu erlernt oder verfeinert.

Ich finde auch gut am Judosport, dass es sehr viel Spaß macht und es trotzdem körperlich anstrengend ist. Berthold ist ein sehr netter Trainer, von dem man ehrliche Kritik und gute Tipps erhält.



**Sandra:**

Ich heiße Sandra und bin mittlerweile 52 Jahre alt. 2018 habe ich durch Zufall den Zeitungsartikel "Bewegt älter werden mit Judo " entdeckt. Zufällig, weil es im Essener "Kseblttchen" stand und ich in Hattingen wohne. Nach einem längeren, offenen und lockeren Telefonat mit Berthold (wie Berthold eben immer ist) bin ich seit August 2018 ein begeistertes Mitglied der Judoabteilung. Durch meine Tochter, die einige Jahre Taekwondo gemacht hatte, war ich bereits seit langem Fan des Kampfsportes. Doch Judo ist schon sehr anders. Meine ersten Judoerfahrungen waren ehrlicherweise gewhnungsbedrf-tig, weil man sich körperlich doch sehr nahe kommt. Mittlerweile genieße ich es aber sehr. Wo kann man schon als erwachsene Frau sich raufend auf dem Boden wälzen? Durch Judo bleibt man beweglich, fit, bekommt ein gutes Körpergefühl und könnte sich im Ernstfall auch verteidigen. Gerade für uns Frauen ein nicht zu unterschätzendes Argument!



Die Kindergruppen der Abteilung "Judo" haben seit Anfang 2023 ein neues Helferteam

Besonders gefllt mir aber unser lockerer, humorvoller Umgang untereinander, der von unserem Trainer zu jeder Zeit vorgelebt wird. Berthold ist immer gut gelaunt, humorvoll, spaig, bildet sich unermüdlich weiter, bietet Samstagskurse und "Nachtschicht" an, um seine Schüler/innen, ob klein oder groß, ideal auf ihre Prüfungen vorzubereiten, und das als einziger Trainer. Fehlt nie wegen Krankheit, und Urlaub scheint er auch keinen zu brauchen. Ganz nebenbei hat er letzten Sommer dann auch noch seine Dan-Prüfung absolviert. Hut ab, wen wundert da die Zahl 101, bei so viel Engagement! Judo ist für mich ein wertvoller, sehr notwendiger Ausgleich zum stressigen Alltag, ein Ausgleich, auf den ich nicht verzichten möchte. Also: auf die nächsten mindestens 10 Jahre!



## Liedbergpokal im Rhönradturnen Teil 2

Wie bereits am 25. März angekündigt, fand der diesjährige Liedberg-Pokal im Rhönradturnen an zwei getrennten Terminen statt.

Am 7. Mai gingen daher die beiden letzten Turnerinnen - Lea Schmidt (AK L 13/14) und Hanna Knipschild (AK L 15/16) - für den TVE Burgaltendorf an den Start. Beide Turnerinnen traten zum ersten Mal in einen Zweikampf an, das heißt, mit einer Kür im Geradeturnen sowie einem Sprung. Beide Turnerinnen konnten sich gute Plätze im Mittelfeld sichern: Lea (23. Platz) und Hanna (13. Platz).

Bereits am 10. Juni ging die Wettkampfsaison beim Kettwig-Cup in Essen Kettwig weiter.



Katharina von Ostrowski

# 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](http://www.mirbach-innenausbau.de) . [info@mirbach-innenausbau.de](mailto:info@mirbach-innenausbau.de)

## Sommer-Outdoor-Camp: Spaß und Schwitzen unter freiem Himmel



Wer auch während unserer Kurs-Sommerpause nicht genug von Bewegung bekommen konnte, musste auch in den Sommerferien nicht darauf verzichten.

Bei einem unserer Sommerferien-Kurse, dem „Sommer-Outdoor-Camp“, schwitzten bei teilweise hohen Temperaturen unsere sportbegeisterten Teilnehmer\*innen auf dem Außengelände in schöner Kulisse an der frischen Luft. Die Gruppe war hochmotiviert und gab beim Ganzkörper-, Intervall- oder Zirkeltraining vollen Einsatz. Ein Sporterlebnis, bei dem nicht nur das Auspowern im Vordergrund stand, sondern auch der Spaß nicht zu kurz kam.

Helmut Hartstock und ich führten gemeinsam durch die Stunden, um bei einer solch großen Gruppe und unterschiedlichen Fitness-Levels jede/n im Blick zu behalten. Auch uns hat es große Freude gemacht, und wir freuen uns, viele Gesichter auch im kommenden Kurshalbjahr, das nach den Sommerferien startet, wieder zu sehen.

**Isabell Bertenhoff**



## Sportgruppe "Fit durchs Jahr E": Fahrradtour mit geselligem Zusammensein



Am 12.06 2023 war es wieder soweit. Unser alljährliches Treffen vor den Sommerferien konnte stattfinden. Das Wetter war hervorragend, und so traf sich ein Teil der Gruppe zur gemeinsamen Fahrradtour, während die anderen für genügend Plätze auf der Terrasse des Restaurants "Burgfreund" sorgten.

Es war wieder einmal sehr schön, neben den sportlichen Aktivitäten auch die sozialen Aspekte zu erleben: So kamen zu diesem Treffen auch diejenigen, die aus gesundheitlichen Gründen zurzeit nicht an unseren Sportstunden teilnehmen können. Alle haben mit viel Freude diese Gelegenheit zu einem regen Austausch genutzt.

**Annelotte Beckmann-Schlöns**

## 60plus-Gruppe "E": Ein wunderschöner Ausflug zur Zeche Zollverein



Am Donnerstag, den 22.06.2023, sollte es morgens mit dem Bus zur Zeche Zollverein gehen. Aber der Wettergott hatte uns einen gewaltigen Strich durch die Rechnung gemacht: Die Wettervorhersage lautete "30 Grad, Dauerregen, Gewitter und Sturm". Also wurde schnell telefoniert und unser Jahresausflug auf Mittwoch, 28.06., verschoben.

Sieben Turnerinnen standen pünktlich um 9.45 Uhr an der Haltestelle und fuhren, in Steele umsteigend, Richtung Zollverein. Kurz vor dem Ziel kam uns Rosi, unsere Übungsleiterin, entgegen. Sie hatte früh morgens noch einen anderen Termin wahrnehmen müssen.

Gleich an der ersten Bank stärkten wir uns schon mit Käse, Brot und einem Likörchen. Unterwegs wurde viel geplappert und erzählt, so dass wir den Abzweig nach Zollverein verpassten und einige Meter zurücklaufen muss-

ten. Auf dem Gelände der Zeche Zollverein angekommen, umrundeten wir die gesamte Anlage und fuhren dann mit der Rolltreppe ins Besucherzentrum, wo wir im "Café Kohlenwäsche" etwas trinken konnten.

Am Ende unseres Ausflugs wurde noch zur Erinnerung ein Foto vor dem berühmten Doppelbock-Fördergerüst gemacht. Dann fuhren wir wieder heim und schlossen unseren Jahresausflug mit einem Absacker im Haus Reichwein ab.

Ein wunderschöner Ausflug von fast 11 km ging zu Ende, und er hat allen gut gefallen.

**Anne Lipps**



**Gräler**  
Bäckerei • Konditorei • Café

<p><b>Café Ruhrblick</b></p>	<p>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</p>
<p><b>In unserer Filiale jetzt auch mit erlesenen spanischen Weinen und Delikatessen!</b></p>	<p>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: <a href="http://www.cafe-ruhrblick.de">www.cafe-ruhrblick.de</a></p>

## Burgfest 2023: tonARTisten mit erfolgrei- cher Restart-Premiere

„It was a hard days night“, aber die Proben montagabends haben sich gelohnt. Es war auch nicht immer mit Sahne, bis schließlich und endlich der Rhythmus saß. Aber das Ergebnis war „Sing and Swing“ zur Zufriedenheit aller tonARTisten. Das Lob unseres Chorleiters Stefan Glaser ließ auch nicht lange auf sich warten. Die Freude am Singen war uns allen anzumerken. Es hat richtig Spaß gemacht und nun freuen wir uns auf unser erstes Konzert unter Stefan am 29. Oktober. Den Termin können sich alle alten und neuen tonARTisten-Fans schon einmal vormerken.

Übrigens, nicht nur ein gelungener Auftritt erzeugt Glückshormone, sondern auch die kurzweiligen Proben mit Stefan. Deshalb kommt doch einfach mal vorbei und schnuppert, wenn ihr Spaß am Singen habt. Alle Stimmen sind willkommen! Wir Frauen hätten auch nichts gegen mehr sangesfreudige Männer zur Unterstützung unserer Tenöre und Bässe.

Wir treffen uns immer montags um 20.00 h im Kommunikationsraum des AKTIV PUNKT (Holteyer Str. 29).

Vorbeischaun, Schnuppern, Mitmachen könnte die Devise sein!

Moni Stahl



Unsere Chormitglieder Sabine und Heinz hatten die Idee, die letzte Probe vor der Sommerpause am 17. Juli als Grillabend zu gestalten und luden den Chor in ihren Garten in Niederwenigern ein.

Nachdem zuvor noch ein Regengebiet durchgezogen war, war es rechtzeitig um 19 Uhr wieder hell und freundlich, und wir konnten im Garten sitzen. Nach und nach fanden sich die Chormitglieder ein. Jeder trug etwas zum Buffet bei. Es gab köstliche Salate, selbstgebackenes Brot, Kräuterbutter und leckere Dips. Natürlich durften auch einige verführerische Desserts nicht fehlen. Solche Buffets sind bei den tonARTisten fast schon Tradition.

Während Heinz am Grill stand, nutzten wir die Gelegenheit, uns ausführlich mit den neuen Chormitgliedern bekannt zu machen und uns besser kennenzulernen. Bald waren die Würstchen gegrillt, und alle fanden auf dem abwechslungsreichen Buffet ihre Leckerbissen.

Anschließend baten Sabine und Heinz auf ihren Rasen, wo schon eine Feuerstelle etwas Wärme verbreitete, da es an diesem Abend recht kühl war. So saßen wir nun auf Bänken und unter Decken rund um die Feuerstelle.

Als unser Chorleiter Stefan sich nach dem Motto „Es tönen die Lieder“ ans E-Piano setzte und der Chor sowohl Volkslieder als auch Popsongs - und das sogar im Kanon - sang, kam Lagerfeuer-Stimmung auf es wurde richtig gemütlich. So sangen wir, bis in der Dunkelheit die Texte nicht mehr erkennen werden konnten.

Ja, wer hatte an der Uhr gedreht? Ist es wirklich schon so spät? So endete hier dieser schöne, stimmungsvolle Abend, der der Gemeinschaft des Chors nach dem Re-Start mit den vielen neuen Chormitgliedern und dem neuen Chorleiter sehr gut getan hat.

Viele Hände, schnelles Ende: Alle halfen beim Aufräumen. Sabine und Heinz hatten uns wunderbar versorgt und dafür gebührt ihnen ein großes Lob und ein herzliches „Dankeschön“.

Brigitte Kambeck

## Die letzte Probe der tonARTisten: Ein unterhaltsamer Grillabend



### Unser nächstes Konzert:

"Sing and Swing"  
Sonntag, 29.10.2023  
16.30 Uhr  
Altenzentrum Heidehof,  
Niederwenigern

## Die Gruppe "Spazieren gehen" wanderte zur "Offenen Gartenpforte"



Am 17. Juli wollten wir `mal wieder einen schönen Garten besichtigen. So starteten wir um 14 Uhr am Markt Burgaltendorf Richtung Niederwenigern. Nach gut sechs Kilometern kamen wir auf den Ruhrhöhen oberhalb des Ortes am Grundstück der Familie Triebert an. Schon vor dem Haus empfingen uns viele Hortensien in unterschiedlichen Farben und Sorten.

Frau und Herr Triebert führten uns am Haus vorbei in ihr kleines Paradies. Hier Bäume und Gehölze, dort blühende Staudenbeete, alles zwanglos angeordnet, ein wohlthuender Anblick. Das Grundstück umfasst 2500 qm und erstreckt sich sanft einen Hang hinunter.

Auch hinter dem Haus befinden sich wieder blühende Staudenbeete. Aber der eigentliche Blickfang ist ein ansehnlicher Teich. Diesen überschreitet man über eine Holzterrasse, die sich über den Teich erstreckt und ein lauschiges Plätzchen zum Verweilen bietet mit Blick auf Seerosen und eine sehr schöne Uferbepflanzung .

An diesen Rückzugsort schließt sich ein Nutzgarten in Form eines großen Hochbeetes an. Hier wachsen Rote Bete, Mangold, Zwiebeln und Knoblauch. Eine gute Mischung, die Schädlinge fern hält. Dahinter sehen wir

in einem Gewächshaus Tomaten in ganz urigen Formen: rund, knubbelig oder länglich wie Paprika.

Im hinteren Teil des Gartens findet man schattige Plätzchen unter alten Bäumen oder an der Gartenhütte mit Blick auf blühende Lilien und andere Blumen.

Nun wurden wir auf die Terrasse am Haus gebeten, wo uns Getränke und Kekse angeboten wurden. Von hier aus konnten wir den Blick über dieses schöne Fleckchen Erde schweifen lassen. Es fühlte sich fast wie Urlaub an.

Diesem Garten merkt man an, dass die Familie Triebert ihn mit sehr viel Liebe, aber auch mit Sachverstand pflegt und gestaltet. Sie nehmen jedes Jahr an der Aktion „Offene Gartenpforte“ teil, einer Spendenaktion für Afrika, sowie an der "Offenen Gartenpforte" im Ennepe-Ruhr-Kreis (Infos: [www.gartenpforte-en.de](http://www.gartenpforte-en.de)).

Ein Blick auf das Regenradar mahnte uns zum Aufbruch. Mit den ersten Regentropfen waren wir zurück am Markt.

**Brigitte Kambeck**

## Walking & Nordic Walking Gruppe G: Verlegung vom Abend auf den Morgen hat sich bewährt

Nach fast einem Jahr Walking und Nordic-Walking mittwochvormittags um 09.30 Uhr (vormals 18.15 h) ist die Resonanz aus der Gruppe zu dieser Verlegung durchweg positiv.

Der Start begann für mich als Gruppenleiter etwas holperig; erst Corona, dann ein Achillessehnen-Problem. Das war aber für die Gruppe kein Problem: Auch hier wurde im „Home Office“ vorbereitet und die Wege über Komoot an Berthold geschickt. Das klappte wunderbar, bis ich nach einigen Wochen Erholung wieder mitlaufen konnte. Im April absolvierte Berthold eine Ausbildung zum Walking und Nordic-Walking-Instructor. Darüber freuen wir uns alle sehr; so sind wir besser aufgestellt.

Walken und Nordic-Walken am Vormittag hat sich als feste Größe etabliert. Am Morgen ist die Luft noch frisch, aufgehende Sonne und viele andere, neue Eindrücke genießen

wir in unserer schönen Umgebung. Mit Geschick finden wir immer wieder unbekannte Wege, selbst bei Dorfrunden. Mit unserem zweiten Gruppenleiter Berthold kamen neue Ideen hinzu, die jetzt in unserem aktuellen Halbjahresplan aufgenommen sind. Einige Wege mit etwas mehr Anstieg überschreiten die vorgesehene Laufzeit von 1 1/4 Stunde, was aber kein Problem darstellt.

Gern begrüßen wir am Mittwochmorgen neue Walker\*innen und Nordic-Walker\*innen.

Der sportliche Anspruch sollte niemanden zu Beginn abschrecken. Wir versuchen, unterschiedliche Voraussetzungen zu berücksichtigen.

Die Halbjahresterminliste kann von der TVE-Homepage heruntergeladen werden.

**Detlef Enigk**



# 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 7,25 €/Monat, für Paare 12,50 €.)

### **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.

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](mailto: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

## 50plus-Radeltour ins Angertal zur Auermühle mit Einkehr und "Bergwertungen"



Zehn radfahrbegeisterte Damen und Herren trafen sich am Donnerstagmorgen, 25.05.2023v bei guten Wetterbedingungen zur Tour ins Angertal bei Ratingen. Treffpunkt war diesmal der Radweg an der Deipenbecke in Burgaltendorf.

Los ging es ab hier Richtung Kupferdreh. Ab Bahnhof Hespertalbahn sind wir durch das Deilbachtal bis Velbert-Nierenhof gefahren. Hier begann unsere Bergetappe bis Velbert-Mitte. Danach ging es gemütlich weiter auf dem Panoramaradweg Niederbergbahn bis Hösel. Ab hier ging es über Feld- und Waldwege entlang des Angerbachs ins Angertal bis zur Auermühle.

Im Biergarten „Liebevoll in der Auermühle“ kehrten wir zur Mittagspause ein.

Nach dieser Pause mit gutem Essen und Trinken bei herrlichem Sonnenschein ging es weiter mit einigen kurzen „Bergwertungen“ bis Ortsmitte Hösel. Bei „Claudio“ haben wir uns dann noch eine Eispause gegönnt. Danach ging es weiter entlang der Ruhr Richtung Kettwig und Werden, entlang des Baldeneysee bis Kupferdreh.

Nach gut 60 km waren wir pünktlich um 17:00 h wieder zurück in Burgaltendorf. Alle Mitfahrer\*innen freuen sich bereits jetzt auf die nächste gemeinsame Tour.

**Jürgen Bickert**



## 50plus-Radeltour an der Maas: Sonne pur bei 34 Grad!



Am 1. Juli meinte es das Wetter nicht gut mit uns, und so hatten wir für den Ausweichtermin am 8. Juli schöneres Wetter bestellt. Unser Wunsch wurde erfüllt, und wir erhielten an diesem Tag Sonne pur bei Temperaturen bis 34 Grad.

Unser 59 km langer Rundkurs führte uns auf beiden Seiten der Maas von Steyl aus dem Venloer Süden nach Roermond und zurück. Wir genossen wunderschöne Ausblicke auf die Maas, schöne Landschaften, gute Radwege und beschauliche Orte. In Roermond konnten wir sehen, wo die (andere) Rur (niederländisch Roer) dort in die Maas mündet. Bei der Einkehr auf dem Marktplatz in Roermond ließen wir es uns gut gehen. Unser Tisch war zum Glück schattiert, so dass sich die Wärme gut aushalten ließ.

Auch in diesem Jahr war das Radeln an der Maas wieder eine runde Sache.

**Georg Hedwig**



## 50plus-Radeltour "Stahlküche - Den Wandel erfahren": Ein Tag mit Ruhrgebiet und Industriekultur pur

Am Morgen des 23.07. mutig im warmen Nieselregen am Gasometer gestartet, wurden wir dafür im Laufe der Tour mit 95 % Trockenheit und einer sehr abwechslungsreichen Runde belohnt.

Über den „Grünen Pfad“ ging es zum Landschaftspark Nord, dort auf den Monte Schlacko zwecks Ausblick (siehe Foto). Dann folgte ganz viel Wasser (zum Glück nicht von oben): Rhein-Herne-Kanal, Ruhr, Rhein, Hafenkanäle, Emscher, alles dabei.

Wir passierten dann das ThyssenKrupp Stahlwerk und gelangten so nach Duisburg-Walsum zur Rast im dortigen Brauhaus Urfels. Etwas müde nach dem guten Essen ging es dann ganz entspannt und geradlinig über die HOAG-Trasse zurück nach Oberhausen.



**Berthold Mutschmann**



**Michael Michel** GmbH  
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](http://www.michael-michel.de)



# SEPTEMBER

## Tour "A" 2023

### MOTTBRUCHHALDE

**Termin:**

Sonntag, 03.09.2023

(Ausweichtermin: Sonntag, 10.09.2023)

**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 Erlebniswelt, 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

# SEPTEMBER

## Tour "B" 2023

### EMSCHERQUELLE HOLZWICKEDE

**Termin:**

Sonntag, 24.09.2023

(Ausweichtermin: Sonntag, 01.10.2023)

**Treffzeit und -punkt:**

10:30 h, Parkplatz Witten, Herdecker Straße 11  
(liegt im Grüngürtel)

**Streckenbeschreibung:**

In Witten-Annen, Herdecker Straße, fahren wir auf den Rheinischen Esel - Rüdighausen - Löttringhausen - Rombergpark - Phönix-See - über den Emscherradweg vorbei am Wasserschloss Haus Rodenberg in Hörde, zum Emscherquellhof in Holzwickede - über Geisecke ins Ruhrtal - Schwerte (Einkehr nach ca. 35 km)- Wandhofen - Westhofen - Hengsteysee - Herdecke - Harkortsee - Alt-Wetter - Wengern - Witten-Mitte - Rheinischer Esel - Ausgangspunkt Parkplatz Witten

Wir benutzen überwiegend befestigte Radwege und Nebenstraßen. Die beschriebene Tour verläuft nicht absolut eben. Leichte Anstiege, wie sie im südlichen Ruhrgebiet üblich sind, kommen auf dieser Strecke vor.

**Streckenlänge:** ca. 68 Km

**Einkehr:**

Restaurant "Das Lokal", Schwerte

**Rückankunft:** ca. 17:30 h in Witten

**Tourleiter:**

Gunnar Trittel ([gu.trittel@gmail.com](mailto:gu.trittel@gmail.com));

Mobilfunk-Nr. für unterwegs:

0177 3 845 856

# NOVEMBER

## Tour 2023

### TOUR ZUM BERGERHOF (ELFRINGHAUSER SCHWEIZ)

**Termin:**

Donnerstag, 02.11.2023

(Ausweichtermin: Donnerstag, 09.11.2023)

**Treffzeit und -punkt:**

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

**Streckenbeschreibung:**

Hinfahrt: Ruhrtalradweg Richtung Hattingen, Bahntrasse Kohlenbahn bis Schee, auf Nebenstraßen zum Bergerhof

Rückfahrt: auf Nebenstraßen zum Wodantal, Nierenhof, Deilbachradweg, Kupferdreh, Burgaltendorf

Befestigte Radwege und Straßen mit einigen kraftzehrenden (je nach Unterstützung) Anstiegen

**Streckenlänge:** ca. 45 Km

**Max. Teilnehmer\*innenzahl:** 12

**Einkehr:**

Bergerhof, Berger Weg 8, 45527 Hattingen

**Rückankunft:** ca. 15:30 h

**Tourleiter:**

Georg Hedwig

(georg.hedwig@hedwig-hattingen.de;

Mobilfunk-Nr. für unterwegs:

0178-5452153

## 60plus-Erlebnis im LWL-Industriemuseum Textilwerk Bocholt



Im komfortablen Reisebus ging es am 23.05.2023 mit 22 Teilnehmern und Teilnehmerinnen der 60plus-Gruppe ins Münsterland zum Bocholter Textilwerk.

Die Verarbeitung von Baumwolle hatte in Bocholt eine lange Tradition. Aus den Kolonien der Niederlande und Großbritanniens wurden die Fasern importiert und über lange Zeit von den Arbeitskräften der strukturschwachen Region um Bocholt verarbeitet. Einen besonderen Boom erlebte die Branche zwischen 1870 und dem Ersten Weltkrieg. Durch aufkommende Konkurrenz in Fernost setzte dann aber ein Schrumpfungsprozess ab Mitte der 1960er Jahre ein. Viele Betriebe im Westmünsterland schlossen und machten tausende Menschen arbeitslos. Das Leben der Arbeiterfamilien wurde im Museum "Alte Weberei" umfassend erklärt. Ein vor dem Fabriktor stehendes, im Original eingerichtetes Arbeiterhaus, mit dem für die Zeit typischen Garten, versetzte die Besucher\*innen in die damalige Zeit und vermittelte den kargen

Lebensalltag der Familien.

Unter fachkundiger Führung konnten wir in der Weberei die noch heute sehr gut funktionierenden Webstühle aus der genannten Zeitspanne bestaunen. Hier roch es nach Öl und Arbeit und die Webstühle ratterten so laut, dass wir uns unwillkürlich die Ohren zuhielten. Diesen Lärm mussten damals tausende schlecht bezahlte Frauen und Männer tagtäglich ertragen.

Eine lebhafte Vorstellung von der schweißtreibenden Arbeit eines Heizers am Dampfkesselel und von den Aufgaben der Maschinisten im Maschinenhaus erhielten wir durch Erzählungen unserer Museumsführerin. Sehr beeindruckend waren auch die noch vollständig funktionierenden Transmissionssysteme, die zum Antrieb von Werkzeugen und Webstühlen benötigt wurden.

Nach der verdienten Mittagspause im Museumsrestaurant konzentrierten wir uns auf einen kurzen Besuch der alten Spin-



nerie, die in Sichtweite zur Weberei liegt. Das Gebäude der Spinnerei ist heute noch im weitgehend ursprünglichen Zustand. Neben alter Technik der Baumwollspinnmaschinen geht es hier auch um Modegeschichte und zeitgenössisches Design. In einer 23 Meter langen Modevitrine wird die historische Entwicklung von Mode und Heimtextilien gezeigt.

**Gunnar Trittel**



## 60plus-Freizeitaktivitäten: Auf ein paar Bierchen in der Bolten-Brauerei



Pünktlich um 10:30 Uhr am 11. Juli fuhren wir mit dem Bus Richtung Korschbroich, einem Ort, in dem seit 750 Jahren Bier gebraut wird.

Wegen einer kleiner Planänderung fuhren wir jedoch zunächst zur Firma Haribo/Maoam.

Dort konnte man sich im Fabrikverkauf mit Süßigkeiten verschiedenster Art eindecken.

Weiter ging die Fahrt zum Biergarten der Brauerei, wo wir uns bei einem kleinen Imbiss und einem leckeren Bolten-Bier auf die Brauerei-Führung vorbereiteten.

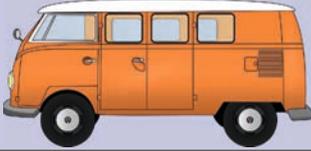
Um 14 Uhr erwartete uns Herr Mittler vor Tor 2, der uns zunächst über die Sicherheits- und Hygienemaßnahmen informierte. Nachdem wir mit Haarnetzen ausgestattet worden waren, gelangten wir in die warmen Hallen, wo das Bier gebraut wurde. An unterschiedlichen Stationen erklärte uns Herr Mittler ausführlich den kompletten Brauvorgang und die Besonderheiten der Brauerei.

Zum Abschluss konnten wir noch gemütlich im Biergarten zwei Bierchen probieren. Dazu wurde eine Brotzeit mit ausgewählten Käse- und Wurstspezialitäten serviert, bevor wir uns auf den Rückweg machten.

Um 17.30 Uhr kamen wir wieder in Burgaltendorf an.

**Hans Busch**





## 60plus-Zeitreise durch die Hattinger Altstadt am 10.10.2023

### Geschichtliche Heimatkunde unter fachkundiger Führung

Rund 90 Minuten lang führt ein HATTINGEN ZU FUSS-Stadtführer zu den Perlen der Hattinger Altstadt. So sehen wir auf diesem Stadtrundgang zwischen Mittelalter und Moderne u.a.

- das historische Rathaus von 1576 und die große Hattinger Stadtkirche unter dem Patronat des Heiligen Georg, deren Vorgängerbau wohl schon um 990 errichtet wurde
- das Denkmal für die Gefallenen des deutsch-französischen Krieges
- die spätmittelalterlichen Speicherbauten der früheren Kuhgasse
- die steinerne Stadtbefestigung des Jahres 1590 und das um 1611 errichtete Elling`sche Haus (mit Spitznamen „Bügeleisenhaus“), das zu einem der stadtbildprägendsten Bauwerke der Hattinger Altstadt zählt.

Die Stadtführung endet am Wirtshaus „Zur alten Krone“ am Rande der Kircheninsel.

### Programmablauf

#### Hin:

09:45 h Treffen an der Haltestelle Burgruine, Steig 5

09:57 h Fahrt mit der Linie 166 nach Niederwenigern

10:30 h Fahrt mit der Linie 141 nach Hattingen-Mitte

11:00 h Beginn der Führung am Stadtmodell auf dem Untermarkt

12:30 h Einkehr ins Wirtshaus "Zur Alten Krone"

#### Zurück:

14:45 h ab Hattingen-Mitte, Steig 4, Fahrt mit der Linie 141 nach Niederwenigern, Haltestelle Nasse



15:05 h ab Haltestelle Nasse mit der Linie 180 zur Burgruine Burgaltendorf

15:15 h (ca.) Rückankunft Burgaltendorf

### Teilnehmereigenleistung

#### (Führung und Organisation)

Bei Teilnahme von max. 14 Personen:

13,50 € (Mitglieder), 16,00 € (Nichtmitglieder)

Bei Teilnahme von mind. 15 Personen:

9,50 € (Mitglieder), 12,00 € (Nichtmitglieder)

Fahrtkosten und Mittagessen sind von allen Teilnehmenden direkt zu tragen. Es werden nach Bedarf Tickets vor Fahrtantritt gekauft.

**Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:** 7,00 €

#### Anmeldemöglichkeiten:

- Im TVE-Büro (Formular)

- per eMail ([sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de))

- online über die App (Anmeldungen und Anträge)

- oder über die Homepage ([www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) > blaues Aufklappmenue am rechten Rand "Anmeldungen zu einer Freizeitaktivität" oder über die roten Buttons oben auf der Webseite)

**Max. Teilnehmerzahl:** 20 Personen

**Anmeldeschluss:** 22.09.2023

#### Projektleitung:

Gunnar Trittel (Tel. 0177 3845 856)

Dorothee Virnich (Tel. 0177 7845 593)

## 60plus-Wanderung mit Grünkohlessen am 14.11.2023



Die Wanderung beginnt um 11:30 h ab der Hundebrücke in Essen-Kupferdreh. Der Weg führt uns durch Vossnacken, den Berg hinauf und quer durch Wälder und Wiesen am Windrad vorbei, über den Hopscheider Berg zur Wilhelmshöhe (Nierenhoferstr. 149, Velbert).

Dort werden wir zwischen 12.30 h und 13.00 h ankommen und von Siegfried, dem Wirt der Wilhelmshöhe, herzlich empfangen.

Nachdem wir uns mit Grünkohl, Kasseler, Speck und verschiedenen Würstchen gestärkt haben, werden wir den Abstieg zur Kraftwerksschule bzw. Hundebrücke beginnen..

Von der Haltestelle Kernkraftwerksschule können die Busfahrer\*innen wieder mit der Linie 153 zum Bahnhof Kupferdreh fahren und danach mit der Linie 180 zurück nach Burgaltendorf zur Burgruine.

Die Autofahrer\*innen gehen noch etwas weiter bis zur Hundebrücke zurück.

### Programmablauf:

11.30 h Treffen an der Hundebrücke Kupferdreh, Fahrt zum Treffpunkt in Eigenregie:

- mit dem Auto, Parken hinterer Bereich von Aldi möglich.
- mit dem Bus ab Burgruine Linie 180 um 10:27 h Steig 4 bis Bahnhof Kupferdreh. Weiter Steig 1 Linie 153, 10:53 h bis zur Kraftwerksschule. Danach Fußmarsch zur Hundebrücke.

### Anmeldemöglichkeiten:

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

### Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben:

- "**Schnitzel**", wer keinen Grünkohl isst und stattdessen Schnitzel haben möchte
- "**Nichtwanderer**", wer nicht wandert und direkt zur Wilhelmshöhe kommt.

**Anmeldeschluss:** 06.11.2023

**Max. Teilnehmerzahl:** 40

### Teilnehmereigenleistung:

keine; die Kosten für Fahrten und Essen trägt jede/r selbst.

**Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:** 3,00 €

### Projektleitung:

Hans Busch (Tel. 0157 58476714; [hansbusch1@t-online.de](mailto:hansbusch1@t-online.de))



## 60plus-Besuch des Waldweihnachtsmarkts in Velen am 08.12.2023

Auf vielfachen Wunsch fahren wir in diesem Jahr noch einmal zum Waldweihnachtsmarkt nach Velen.

Im Advent verwandelt sich das Landgut Krumme in ein märchenhaftes Ausflugsziel. Eine Million Lichter zaubern eine weihnachtliche Kulisse der besonderen Art. 150 Aussteller\*innen sind mit handgemachten Geschenkideen und Kulinarik vor Ort.

Auch wir wollen uns von der besonderen Stimmung etwas in die Weihnachtszeit mitnehmen.

### Programmablauf

15:30 h: Treffpunkt Busbahnhof Burgaltendorf /nach Ankunft Aufenthalt auf dem Weihnachtsmarkt

20:00 h: Rückfahrt nach Burgaltendorf

### Anmeldemöglichkeiten:

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

**Anmeldeschluss:** 08.11.2023

**Max. Teilnehmerzahl:** 50 Personen

### Teilnehmereigenleistung:

(abhängig von der Teilnehmerzahl)

bei 50 Teilnehmer\*innen:

25,00 € Mitglieder/ 28,00 € Nichtmitglieder

bei 40 Teilnehmer\*innen:

27,00 € Mitglieder/ 30,00 € Nichtmitglieder

### Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:

identisch mit den Teilnehmereigenleistungen

### Projektleitung:

Dorothee Virnich (Tel. 01 77 7845593)

Gunnar Trittel (Tel. 01 77 3845856)



# 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: Kraftgerätetraining, 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)
<b>Vereinsbeitrag: Einzelbeitrag</b>		
"Junge-Leute-Beitrag"	Mitglieder im Alter von 0-25 Jahre	6,75 €
Einzelbeitrag "Erwachsene ab 26 J."	Erwachsene ab 26 Jahre	7,25 €
Kurzzeitmitgliedsbeitrag	nur möglich f. Teilnehmer/-innen Kraftgerätetraining	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 €
<b>Vereinsbeitrag: Familienbeitrag</b>		
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 Halb.
<b>Abteilungs-/Gruppenbeiträge (zusätzlich zum Vereinsbeitrag):</b>		
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 €
- Kraftgerätetraining	ab 16 Jahre Ab 01.07.2023: für neu oder wieder Eintretende in diese Abteilung	24,00 € 25,00 €
- Kraftgerätetraining: 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 Lastschrifteinzüge zu informieren.

# Voilà, das TVE-Sportangebot der Vereinsgruppen:

20.07.2023

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	Wochentag	Uhrzeit	Organisator	Mitarbeiter/-innen (max. 3 Nennungen)	
<b>202 Turnen, Spiel &amp; Schwimm... f. Kinder*</b>								
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holtfeyer Str.	5*fr.	15:00 - 16:00	20201	Keinebeck	
+ Wassergewöhnung	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bad Holtfeyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:00	20202	Keinebeck	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holtfeyer Str.	1*mo.	16:00 - 17:15	20203	Keinebeck	
+ Wassergewöhnung	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bad Holtfeyer Str.	1*mo.	17:15 - 18:15	20204	Keinebeck	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Sh Auf dem Loh	-R	16:00 - 17:00	20205	Rösner	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Sh Auf dem Loh	-R	17:00 - 18:00	20206	Rösner	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	1. bis 4. Schuljahr	Th Holtfeyer Str.	2*di.	16:00 - 17:00	20207	Maifeld	
+ Schwimmen	Jungen u. Mädchen	1. - 4. Schuljahr	Bad Holtfeyer Str.	2*di.	17:00 - 18:00	20208	Maifeld	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	1. bis 4. Schuljahr	Th Holtfeyer Str.	2*di.	17:00 - 18:00	20209	Schwarze, M.	
Geräturnen	Jungen u. Mädchen	Vorschulj. - 4. Schulj.	Sh Auf dem Loh	-R	17:00 - 18:30	20220	Keinebeck	
<b>203 Leistungs- und Rhönradturnen*</b>								
Leistungsturnen Gr. 1	weibl. Mitgl.	ab 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	18:30 - 20:15	20301	Zedler, D.	
Leistungsturnen Gr. 2	weibl. Mitgl.	ab 5 J., Anfängerinne	Sh Auf dem Loh	LM-	15:45 - 17:30	20302	Dumm	
Leistungsturnen Gr. 3 Fortges weibl. Mitgl.	ab 12 J.	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	LM-	16:30 - 18:30	20303	Zedler, D.	
Leistungsturnen Gr. 4 Fortges weibl. Mitgl.	ab 12 J.	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	LM-	16:30 - 18:30	20304	Zedler, D.	
Rhönradturnen A	männl. + weibl. Mitgl.	ab Körpergröße 1,30	Sh Auf dem Loh	LM-	18:30 - 20:00	20309	Schönmeier	
Rhönradturnen B	männl. + weibl. Fortg	ab Körpergröße 1,30	Sh Auf dem Loh	LM-	20:00 - 21:15	20310	Schönmeier	
Rhönradturnen	Übungsleiter*innen		Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	18:45 - 20:00	20311 (ohne Leitung)	
Rhönradturnen	Übungsleiter*innen		Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	21:00 - 21:45	20312 (ohne Leitung)	
<b>205 Tanz*</b>								
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	5 - 7 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	15:00 - 16:00	205A	Klein, M./Dieke, M.	
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	8 - 10 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	16:00 - 17:00	205B	Ardelmann	
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	ab 11 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	17:00 - 18:00	205C	Ardelmann	
<b>206 Eltern/ Kind-Turnen</b>								
Eltern/ Kind-Turnen Gr. L	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	16:00 - 17:00	206L	Schwaize	
Eltern/ Kind-Turnen Gr. M	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	17:00 - 18:00	206M	Schwaize	
Eltern/ Kind-Turnen Gr. N	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	16:00 - 17:00	206N	Schwaize	
Eltern/ Kind-Turnen Gr. P	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	3*mi.	17:00 - 18:00	206P	Schwaize
Eltern/ Kind-Turnen Gr. R	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	5*fr.	15:30 - 16:30	206R	Schwaize
Eltern/ Kind-Turnen Gr. S	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	5*fr.	16:30 - 17:30	206S	Schwaize
<b>208 Judo*</b>								
Judo Gr. 1	männl. + weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th Holtfeyer Str.	3*mi.	16:00 - 17:30	20801	Werth	
Judo Gr. 2	männl. + weibl. Mitgl.	ab 10 J.S., Schulj.	Th Holtfeyer Str.	3*mi.	17:30 - 19:00	20802	Werth	
Judo und Fitness (Gr. 3)	männl. + weibl. Mitgl.	ält. Jugendl. + Vollj.	Th Holtfeyer Str.	3*mi.	19:00 - 20:30	20803	Werth	
Judo Gr. 4	männl. + weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th Holtfeyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:30	20804	Werth	
Judo Gr. 5	männl. + weibl. Mitgl.	ab 10 J./ab. Schulj.	Th Holtfeyer Str.	5*fr.	17:30 - 19:00	20805	Werth	
Judo und Fitness (Gr. 6)	männl. + weibl. Mitgl.	ält. Jugendl. + Vollj.	Th Holtfeyer Str.	5*fr.	19:00 - 20:15	20806	Werth	

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

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W.-Tag	Uhrzeit	Orga.Nr.	Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)
<b>209 "Badminton"</b>							
Badminton	weibl.+männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	2*di. 18:30 - 20:00	20901	Orlowski, N.
Badminton	weibl.+männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	5*fr. 17:00 - 20:00	20903	Orlowski, N.
Badminton (ohne Trainer*in)	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	20:00 - 21:45	20910	(ohne Leitung)
Badminton (ohne Trainiert*in)	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	5*fr. 20:00 - 21:45	20911	(ohne Leitung)
<b>213 "Ballspiel"</b>							
Ballsport	Jungen	18 - 25 Jahre	Sh Auf dem Loh	-R	1*mo. 20:15 - 21:45	21301	Neumann
Ballsport	Männer	ab ca. 30 Jahre	Sh Auf dem Loh	-R	4*do. 19:30 - 20:45	21306	Wehmeier
<b>214 "Rad-Sport"</b>							
Sportf. Rad-Taurenfahren	Männer u. Frauen	ab ca. 35 Jahre	TP: AKTIV PUNKT	4*do.	18:30 - 20:30	21401	Spengler, E.
<b>215 "Laufsport und Leichtathletik"</b>							
(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	Enigk, D.
<b>216 "Fitnesstraining für Männer"</b>							
Fitnesstraining & Spiel	Männer	50plus	Th Holteyer Str.	LM-	5*fr. 20:15 - 21:45	21602	Kolligs
Fit durch's Jahr	Männer	40plus	Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo. 20:15 - 21:15	21603	Hartstock
<b>217 "Fitnesstraining für Frauen"</b>							
Fit durch's Jahr, Gr. E	Frauen		Sh Auf dem Loh	-R	1*mo. 18:45 - 20:15	217E	Enigk, E.
Fit durch's Jahr, Gr. G	Frauen		Th Holteyer Str.		1*mo. 17:15 - 18:45	217G	Grund
Fit durch's Jahr, Gr. M	Frauen		Sh Auf dem Loh	-R	4*do. 18:00 - 19:30	217M	Höpken
<b>218 "Gymnastik &amp; Spiel 60plus"</b>							
Gymnastik D	Frauen	60plus	AKTIV PUNKT:Kom		4*do. 14:45 - 15:45	21801	Stoßberg
Gymnastik E	Frauen	60plus	Th Holteyer Str.	-R	4*do. 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, Sitze	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
<b>219 "REHA-Sport"</b>							
Sportf. i.d. Krebsnachsozge	Männer u. Frauen	unabhängig	AKTIV PUNKT:Sport		2*di. 17:00 - 18:00	219K	Spengler
<b>250 "Kraftgerätrtraining"</b>							
Kraftgerätrtraining	Männer u. Frauen	ab 16 Jahre	AKTIV PUNKT	KfR	mo-sa	25001	Verschiedene
<b>308 Freizeitaktivitäten</b>							
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)

<b>Layout</b>	Inken Renée Funken
<b>Druck</b>	Wir machen Druck, Backnang
<b>Auflage</b>	2.000 Exemplare
<b>Fotos</b>	TVE; Pixabay; Freepik (S. 60); LSB NRW: Andrea Bowinkelmann (S.31)
<b>Erscheinen</b>	Vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)
<b>Kosten</b>	im Mitgliedsbeitrag und in Kursgebühr enthalten
<b>Telefon</b>	0201 570397
<b>Fax</b>	0201 5718 628
<b>eMail</b>	sport@tve-burgaltendorf.de
<b>Internet</b>	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.: 0201.85125-0  
Nockwinkel 99 | Essen | Tel.: 0201.585999  
Albertus-Magnus-Str. 16 | Duisburg | Tel.: 0203.7395700  
info@bagus-gmbh.de | www.bagus-gmbh.de

 **BAGUS**  
Auge und Ohr für Sie

genobank.de

Gesellschaft für  
Qualitätsprüfung gk

**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