



TVE Burgaltendorf

AKTIV.



Nr. 177
September
2024



Michelitsch und Imkamp
Steuerberatungsgesellschaft mbH

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



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

TUI TRAVELStar Reisebüro Burgaltendorf

Alte Haupstr. 104-106 . 45289 Essen

Tel. 0201 592760 . Fax 0201 57757

info@reisebuero-burgaltendorf.de

www.reisebuero-burgaltendorf.de



Entspannte Weihnachtstage, einen heiteren Jahreswechsel und ein
gesundes neues Jahr wünscht der



seinen Mitgliedern und Kursteilnehmer*innen sowie den
Freunden und Förderern des Vereins.

UNSERE INSERENTEN

AMS AutoMotorService Michelitsch

Bäckerei Konditorei Café Gräler

Bacus - Auge und Ohr für Sie

Café Restaurant Burgfreund

Garten- und Landschaftsbau
Hendrik Tenhagen

Garten- und Motorgeräte
Tied Leigemann

Getränke
Michael Michel GmbH

Geno Bank Essen

Johannes Brauksiepe GmbH

Laura Apotheke

Mirbach Wohnraum- und Objektausbau

Pflegezentrum 24

Padelion Tennis- und Padelion-Center Burgaltendorf

Prost Bedachungen GmbH

Reisebüro Burgaltendorf

Physiotherapie Jörg Verfürth

REWE Stilleke

Steuerberatungsgesellschaft Michelitsch und Imkamp

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.

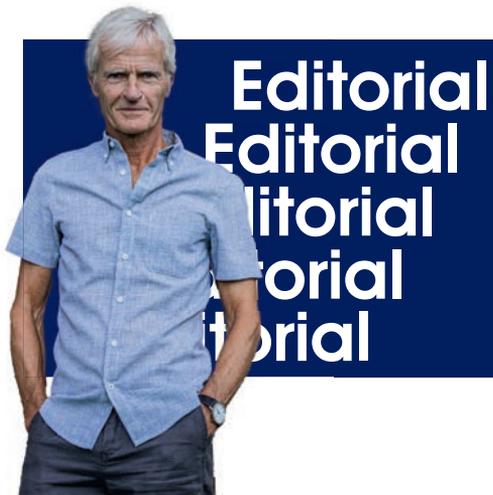
Wohnstudio Neuhaus



INHALT

- 1 Titelfoto: Frauengruppe "Fit durchs Jahr" E beim Onkolauf 2024
- 6 EDITORIAL
- 8 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN DES LSB
- 7 KURSPROGRAMM 1. HALBJAHR 2025
- 26 INTERVIEW MIT SANDRA DE BAKKER
- 30 TVE INTERNES
- 38 DEUTSCHES
TURNFEST LEIPZIG
- 39 HIPHOP
- 40 RHÖNRAD
- 42 ONKOLAUF 2024
- 43 TISCHTENNIS
- 44 TONARTISTEN
- 50 FRAUENGRUPPE "FIT DURCHS JAHR" "E"
- 52 SPAZIERENGEHEN
- 54 50PLUS RADELTOUREN
- 62 60PLUS ON TOUR
- 70 BEITRAGSREGELUNGEN
- 72 SPORTANGEBOT DER VEREINSGRUPPEN
- 74 IMPRESSUM





Großartige Unterstützung für den TVE

Nachdem wir, wie berichtet, über die Aktion REWE-Einkaufsscheine Sportmaterialien im Wert von 1.500 Euro angeschafft haben, uns die GENO Bank Essen beim Kauf von Kraftgeräten unterstützte, konnten wir im Sommer dann über den Wettbewerb "Vereinssponsoring der Stadtwerke Essen" den zweiten Platz erzielen, der uns 10.000 Euro einbrachte.

Und zum Ende des Jahres erwarten wir noch einmal 8.000 Euro über die Sportstiftung der Sparkasse Essen sowie Zuwendungen der Bezirksvertretung für weiteres Sportequipment.

Diese externen Gelder ermöglichen es uns, Kostensteigerungen aufzufangen und ohne eine übermäßige Belastung des eigenen Etats Investitionen zu tätigen, die den Sportbetrieb optimieren helfen.

Und dann war es Ende Oktober soweit! Die Firma Tenhaven startete mit dem Bau eines neuen Zuganges zum AKTIV PUNKT, finanziert über die o.g. Aktion der Stadtwerke Essen.

Der TVE hat den mit 10.000 € (+ MwSt.) dotierten zweiten Platz durch eure Stimmen beim Sponsoring-Projektvoting der Stadtwerke Essen erreicht, was uns ermöglicht, endlich das Problem unserer beschwerlichen Zugangssitu-

ation vor dem AKTIV PUNKT zu lösen. Hierüber freuen wir uns sehr!

Wir erreichen damit eine weitere Stufe zu einer barriereärmeren Situation, nachdem wir ja vor vielen Jahren im Inneren des Gebäudes bereits einen Treppenlift haben einbauen lassen.

Die Problemlage stellte sich vor dem Umbau bekanntlich so dar:

Ca. 1m Höhenunterschied vom Bürgersteig zur Eingangstür des SGZ und zum angrenzenden Bouleplatz mussten über eine Treppe überwunden werden, was ein großes Problem besonders für drei unserer Zielgruppen bedeutete:

1. für alle mit Geh-Handicap mit und ohne Rollator oder Rollstuhl, die Angebote im SGZ oder auf dem Bouleplatz wahrnehmen wollten und zum Teil den Zugang als sehr beschwerlich oder als kaum ohne Hilfe zu bewältigen ansahen.
2. für alle, die mit ihren Fahrrädern kommen. Die provisorisch eingesetzten Dreiecksteine sind aufgrund des Steigungsgrades kaum - auch nicht mit Schiebehilfe - zu überwinden.



Vorher: der für gehbehinderte Personen, Kinderwagen und Fahrräder schwer zugängliche Eingangsbereich

3. und natürlich erleichtert die Rampe den Zugang für Kinderwagen.

Eine durch den Hang verlegte, etwa 12 m lange, ein Meter breite Rampe überwindet nun den Höhenunterschied barrierefrei. Die Gesamtkosten sind über die Stadtwerke Essen-Zuwendung vollständig gedeckt. „Wir freuen uns, den TVE mit unserem Sponsoring bei dem Bau der Rampe am Eingangsbereich unterstützen zu können. So tragen wir dazu bei, den Zugang zum Vereinsgebäude für alle Mitglieder und Besucher komfortabler und sicherer zu gestalten,“ sagt Christin Nottenbohm, Projektleiterin der Sponsoring-Aktion bei den Stadtwerken Essen. Zudem wird die Firma Tenhaven als Sponsor für das Zugangstor an der Rampe eintreten.

Wir bedanken uns noch einmal bei den Förderern und natürlich bei allen, die unseren Aufrufen gefolgt sind und für unser Projekt gestimmt haben.

**Es grüßt euch
Eckhard**



Nachher: Die fertiggestellte Rampe für barrierefreien Zugang

ENTSCHLOSSEN WELTOFFEN! Positionierung und Handlungsempfehlung des Landessportbundes NRW und seiner Sportjugend (SJ)...

... zum Umgang mit antidemokratischen, populistischen und extremen Parteien, Gruppierungen und Akteur*innen

Als Dachorganisation des Vereinssports und größte zivilgesellschaftliche Personenvereinigung in NRW setzen wir uns zusammen mit unseren Mitgliedsorganisationen für eine weltoffene, tolerante, vielfältige und demokratische Gesellschaft ein. Menschenverachtenden, rassistischen, rechtspopulistischen und rechtsextremen Haltungen und Handlungen werden wir weiterhin deutlich widersprechen und ihnen keinen Raum im Sport geben. Wir fördern durch unsere Arbeit Chancengerechtigkeit sowie Integration und Inklusion.

In unseren Grundsatzdokumenten (z.B. Satzung, Leitbild, Positionspapieren, Ehrenkodex, Jugendordnung) sind die Werte des Sports festgeschrieben. Sie stehen im klaren Widerspruch zur Programmatik antidemokratischer und rechtsextremer Parteien. Mit unseren demokratischen Verbands- und Vereinsstrukturen verfügen wir über ein landesweites Netzwerk, in dem die Werte des Sports gelebt werden können. Zum Umgang mit antidemokratischen Strömungen und menschenverachtenden Haltungen im Sport beschließen der LSB NRW und seine SJ die folgenden Maßnahmen:

1. Personen, die als politische Mandatsträger*innen, Funktionsträger*innen oder aktive Mitglieder von antidemokratischen, rechtspopulistischen und rechtsextremen Parteien oder Gruppierungen erkennbar sind oder sich



Foto: LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

öffentlich klar gegen die Werte des Sports stellen, werden

- a) nicht in Gremien und Arbeitsgruppen des LSB NRW und seiner SJ berufen,
- b) nicht für die Vertretung des LSB NRW und seiner SJ in externen Gremien oder anderen Formen der Außenvertretung nominiert,
- c) nicht für Preisverleihungen vorgeschlagen,
- d) nicht zu Veranstaltungen eingeladen, bei denen der LSB NRW oder seine SJ das Hausrecht ausübt.

2. Vertreter*innen des LSB NRW und seiner SJ werden nicht an Veranstaltungen teilnehmen, die

- a) von antidemokratischen, rechtspopulistischen und rechtsextremen Parteien und Gruppierungen organisiert, durchgeführt oder gesponsert werden,
- b) Vertreter*innen antidemokratischer, rechtspopulistischer und rechtsextremer Parteien und Gruppierungen die Möglichkeit bieten, sich zu profilieren und rechtspopulistische Inhalte (digital in den sozialen Medien sowie real bei Veranstaltungen) zu verbreiten und zu legitimieren.

3. In der politischen Öffentlichkeit werden der LSB NRW und seine SJ

- a) im Fall von politischen Äußerungen, die den Werten des Sports widersprechen, deutlich und kritisch Stellung nehmen,
- b) Anfragen oder andere Initiativen im parlamentarischen Raum kritisch begleiten, sofern explizit der Sport und/oder die demokratische Zivilgesellschaft betroffen sind,
- c) wenn parlamentarische Instrumente genutzt werden, um Programme, Handlungsfelder oder Personen des organisierten Sports anzugreifen, klar und offen widersprechen,

- d) sich ebenso deutlich gegen die Verwendung menschenverachtender, rassistischer und ausgrenzender Sprache („Hate Speech“) sowie die ideologische Umdeutung von Begriffen positionieren,
- e) Informationen zu möglichen Unterwanderungsstrategien in unseren Verbänden und Vereinen durch rechtsextreme und antidemokratische Parteien und Gruppierungen sammeln und transparent machen.

4. Als relevante antidemokratische, rechtspopulistische oder rechtsextreme Parteien in NRW gelten z. B. die AfD, Die Heimat (ehemals NPD), Der III. Weg und Die Rechte. Zu antidemokratischen, rechtspopulistischen oder rechtsextremen Gruppierungen sind u.a. Teile der sogenannten „Reichsbürger“ und „Selbstverwalter“, der „Völkischen Siedler“ sowie der „Identitären Bewegung“ zu zählen. Der LSB NRW und seine SJ fordern ihre Mitgliedsorganisationen und Sportvereine im Sinne des Sports und einer demokratischen, diskriminierungsfreien Gemeinschaft auf, antidemokratischen, populistischen und extremistischen Bestrebungen sowie menschenverachtenden Haltungen ebenso entschieden entgegenzutreten und die beschlossenen Maßnahmen zu unterstützen.

**Duisburg, 23.05.2024 (Präsidium LSB NRW)
04.06.2024 (Jugendvorstand SJ NRW)**

Kursprogramm 1. Halbjahr 2025

KURSREGLEMENT

Anmeldemöglichkeiten zu einem Kurs:

- Online: www.tve-burgaltendorf.de > Sportangebot > Sportkurse > (Rote Buttons) oder über die App "TVE-Burgaltendorf" > Anmeldungen und Anträge - per Post (an TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29, 45289 Essen) oder per Fax (0201 / 57 18 628)
 - persönlich im TVE-Büro, im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen (blaues 1/3 DIN A4 Formular)
 - durch Eintragen in eine zum Ende des Vorkurses im Kurs ausliegende Liste
 - mit dem universellen Anmeldungsformular in der Vereinszeitschrift
- Bitte bei der Anmeldung unbedingt die Orga-Nr. des Kurses angeben!

Anmeldungsbestätigung

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

Zahlungsweise und Kursgebühren

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

Schuhe

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

Ferien und Feiertage

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

Umkleidesituation

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

Aktuelle Informationen

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

Kursprogramm 1. Halbjahr 2025

Bitte das KURSREGLEMENT beachten!

AQUA-POWER

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)

Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer (X) Beweglichkeit () Koordination (X) Entspannung ()

Das ist Aqua-Power: Aqua-Power beinhaltet ein Allroundprogramm für den ganzen Körper zu motivierender Musik im 1,20 m tiefen Wasser. Das gut dosierte Ausdauertraining wird kombiniert mit Elementen des Aquajoggings und des Aquaboxings.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Mit einer Variation unterschiedlicher Übungen und einer gesteigerten Belastungsintensität werden das Herz-Kreislauf-System und die Muskeln gestärkt sowie die koordinative Leistungsfähigkeit verbessert. Das Medium Wasser sorgt für die richtige Belastung, gelenkschonende Bewegungen und einen rund 30 % erhöhten Stoffwechsel.

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

Das brauchst du für den Kurs: Schwimmkleidung, Handtuch

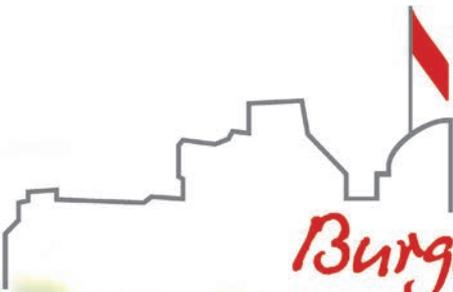
Kurs-Nr.: 40/25-1	Ralf Kick
04.02.2025 - 08.07.2025 Bad Th Holteyer Str.	dienstags, 18:15 - 19:15 h
Mitglieder: 75,00 € Nichtmitglieder: 140,00 €	Max. Tn.: 16
Termine: 19-21 mal nicht am: 15.04.(F),22.04.(F)	

Kurs-Nr.: 41/25-1	Ralf Kick/Helmut Hartstock
05.02.2025 - 09.07.2025 Bad Th Holteyer Str.	mittwochs, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 75,00 € Nichtmitglieder: 140,00 €	Max. Tn.: 16
Termine: 19-21 mal nicht am: 16.04.(F),23.04.(F)	

Kurs-Nr.: 43/25-1	Ralf Kick/Helmut Hartstock
06.02.2025 - 10.07.2025 Bad Th Holteyer Str.	donnerstags, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 63,75 € Nichtmitglieder: 119,00 €	Max. Tn.: 16
Termine: 16-18 mal nicht am: 17.04.(F),24.04.(F),01.05.(FT),29.5.(FT),19.06.(FT)	

Kurs-Nr.: 55/25-1	Ralf Kick
04.02.2025 - 08.07.2025 Bad Th Holteyer Str.	dienstags, 19:45 - 20:45 h
Mitglieder: 75,00 € Nichtmitglieder: 140,00 €	Max. Tn.: 16
Termine: 19-21 mal nicht am: 15.04.(F),22.04.(F)	

Kurs-Nr.: 60/25-1	Ralf Kick
03.02.2025 - 07.07.2025 Bad Th Holteyer Str.	montags, 19:45 - 20:45 h
Mitglieder: 67,50 € Nichtmitglieder: 126,00 €	Max. Tn.: 16
Termine: 17-19 mal nicht am: 03.03.(Rosenmontag),14.04.(F),21.04.(FT),09.06.(FT)	



*Genuss in
Burgaltendorf*

REWE STILLEKE



REWE Stilleke • Dumberger Str. 2 • 45289 Essen

Kursprogramm 1. Halbjahr 2025

BAMBINI-SCHWIMM(LERN)KURS für den Vorschuljahrgang 2025

HINWEISE:

Verpflichtende Veränderungen durch das Landeskinderschutzgesetz NRW

Der Gesetzgeber verpflichtet Einrichtungen und Vereine zur Entwicklung, Anwendung und Überprüfung von Schutzkonzepten nach dem Kinder- und Jugendförderungsgesetz NRW; davon betroffen sind alle Mitgliedsorganisationen des Landessportbundes, die Angebote mit Kindern und Jugendlichen durchführen.

Der TVE hat das geforderte Schutzkonzept erarbeitet, beschlossen und publiziert (siehe www.tve-burgaltendorf.de > Unser Verein > "Schutz vor sexuellem Missbrauch und Gewalt"). Alle TVE-Mitarbeiter*innen, die im TVE Kontakt mit Minderjährigen haben, sind informiert und werden in diesem Jahr geschult.

Das Kinderschutzgesetz hat auch Auswirkungen auf unsere Bambini-Schwimm(lern)kurse, und hier insbesondere auf die Situation in den Umkleieräumen: KursIn den Umkleieräumen der Kinder dürfen sich nur jeweils gleichgeschlechtliche Elternteile aufhalten, um ihren Kindern beim Aus- und Ankleiden zu helfen.

Kurs 22:

Die Kinder werden von den Kursleiter*innen im Eingangsbereich in Empfang genommen und nach Kursende angezogen wieder den Eltern übergeben.

Kurs 23:

Die Kinder werden von einem Elternteil in die Umkleieräume begleitet und ggf. umgezogen. Dort werden sie von den Kursleitern*innen übernommen. Nach Kursende helfen die Eltern ihren Kindern ggf. beim ankleiden.

Kurs 25 und 26:

Wir freuen uns über die Unterstützung der Eltern: Nach Absprache untereinander könnten zum einen Väter in den Umkleieräumen der Jungen und zum anderen Mütter in den Umkleieräumen der Mädchen mehreren Kindern beim Umziehen helfen.

Ablauf: Zur genannten Startzeit des Kurses beginnt das Umkleiden mit anschließendem Duschen, 10 min. später nehmen die Übungsleiter*innen die Kinder im Bad in Empfang. Am Ende des Kurses der gleiche Ablauf in umgekehrter Reihenfolge.

Kurs-Nr.: 22/25-1	U. Kernebeck & A. Dörendahl
05.02.2025 - 09.07.2025 Bad Th Holteyer Str.	mittwochs, 15:30 - 17:00 h
Mitglieder: 80,00 € Nichtmitglieder: 160,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 19-21 mal nicht am: 16.0.4.(F),23.04.(F)	

Kurs-Nr.: 23/25-1	Helmut Hartstock & Barbara Peters
03.02.2025 - 07.07.2025 Bad Th Holteyer Str.	montags, 15:30 - 16:30 h
Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 99,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 17-19 mal nicht am: 03.03.(Rosenmontag),14.04.(F),21.04.(FT),09.06.(FT)	

Kurs-Nr.: 25/25-1	K. H. Eschweiler & K. Greckl
08.02.2025 - 05.07.2025 Bad Th Holteyer Str.	samstags, 11:45 - 12:45 h
Mitglieder: 44,00 € Nichtmitglieder: 88,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 15-17 mal nicht am:12.04.(F),19.04.(F),26.04.(F),31.05.+21.06.(Brücken-T.)	

Kurs-Nr.: 26/25-1	K. H. Eschweiler & K. Greckl
08.02.2025 - 05.07.2025 Bad Th Holteyer Str.	samstags, 10:45 - 11:45 h
Mitglieder: 44,00 € Nichtmitglieder: 88,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 15-17 mal nicht am:12.04.(F),19.04.(F),26.04.(F),31.05.+21.06.(Brücken-T.)	

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

anerkannter
Ausbildungsbetrieb



Ihr Experte für
Garten & Landschaft

Tenhaven

Garten- und Landschaftsbau GmbH

Surenfeldstraße 16 · 44879 Bochum
Schwarzensteinweg 73a · 45289 Essen
Telefon: 02 34 - 54 68 76 60 · Telefon: 02 01 - 8 57 61 51
info@galabau-tenhaven.de · www.galabau-tenhaven.de

Kursprogramm 1. Halbjahr 2025

BODYFORMING

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)

Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ()

Das ist Bodyforming: Bodyforming ist ein Kräftigungsprogramm für den gesamten Körper. Durch abwechslungsreiche Übungen werden verschiedene Muskelgruppen trainiert, der Körper gestrafft und das Herz-Kreislauf-System verbessert.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Nach der ersten Mobilisierung und einem ausgiebigen Warm-Up werden Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert. Größtenteils wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, aber auch Zusatzgeräte wie Hanteln oder Tubes kommen zum Einsatz. Die Stunde endet mit der Dehnung der trainierten Muskelpartien und einer entspannenden Schlusssequenz.

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Kurs-Nr.: 27/25-1	Nicole Wulf - de Fries
03.02.2025 - 30.06.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 09:15 - 10:15 h
Mitglieder: 46,75 € Nichtmitglieder: 93,50 €	Max. Tn.: 20
Termine: 16-18 mal nicht am: 03.03.(Rosenmontag), 14.04.,21.04.(FT),09.06.(FT)	

Kurs-Nr.: 50/25-1	Jörg Backschues/Helmut Hartstock
04.02.2025 - 08.07.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 19:15 - 20:15 h
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 110,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 21-23 mal nicht am: -	

DANCE FIT

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)

Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ()

Tanz dich fit! Dieser Kurs zeichnet sich aus durch die Kombination von Tanz und Fitnessübungen. Bei ausgewählter Musik, die sowohl aus Klassikern als auch modernen Elementen besteht, tanzen wir uns fit. Voraussetzung für den Kurs ist eine gewisse Sportlichkeit und Musikaffinität. 'Mitmachen und Spaß haben' lautet die Devise!

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Kurs-Nr.: 30/25-1	Katja Hoffmann
05.02.2025 - 09.07.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 19:15 - 20:30 h
Mitglieder: 60,00 € Nichtmitglieder: 120,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 19-21 mal nicht am: 16.04.(F), 23.04.(F)	

Kurs-Nr.: 34/25-1	Katja Hoffmann
06.02.2025 - 10.07.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	donnerstags, 19:40 - 20:55 h
Mitglieder: 51,00 € Nichtmitglieder: 102,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 16-18 mal nicht am: 17.04.(F),24.04.(F),01.05.(FT),29.5.(FT),19.06.(FT)	

DRUMS ALIVE ®

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)

Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer (X) Beweglichkeit () Koordination (X) Entspannung ()

Das ist 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!

Das erwartet dich in der Kursstunde: Getrommelt wird mit Holzsticks auf Pezzibällen. Ein Cool-down und Dehnübungen runden die Stunde ab.

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, saubere Hallenschuhe mit heller Sohle und Getränk

Kurs-Nr.: 45/25-1	Beate Grond
05.02.2025 - 18.06.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 09:15 - 10:15 h
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 90,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 17-19 mal nicht am: 23.04.	



Kosten-
übernahme
durch alle
Kassen!

Bei Ihnen,
für Sie
- durch uns

Unsere Leistungen:

- Pflegeberatung
- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Haushaltshilfe
- Beratung nach
§ 37.3 SGB XI
- „24 Std. Pflege“



Burgstr. 1
45289 Essen
(0201) 7 64 04 10

info@pflegeagentur24-pflegedienst.de
www.pflegeagentur24-pflegedienst.de

Kursprogramm 1. Halbjahr 2025

FELDENKRAIS-METHODE "BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG"®

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)

Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer () Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ()

Das ist 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. Kursleiterin Hildegunde Wissing ist ausgebildete Feldenkrais-Pädagogin.

Das brauchst du für den Kurs: Bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Handtuch

Kurs-Nr.: 32/25-1	Hildegunde Wissing
04.02.2025 - 08.07.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 09:00 - 10:00 h
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 110,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 21-23 mal nicht am: -	

Kurs-Nr.: 57/25-1	Hildegunde Wissing
04.02.2025 - 08.07.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 10:30 - 11:30 h
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 110,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 21-23 mal nicht am: -	

FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)

Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)

Das ist Fitness-Mix für jedes Alter: Fitness-Mix für jedes Alter ist ein Training für alle, die fit werden oder bleiben wollen.

Das erwartet dich in der Kursstunde: 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, Redondball, eingesetzt.

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Kurs-Nr.: 31/25-1	Ina Balbach
03.02.2025 - 16.05.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 15:15 - 16:15 h
Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder: 60,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 12 mal nicht am: 03.03., 24.03., 21.04.(FT)	

FUNKTIONAL FITNESS mit FASZIENTRAINING

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)

Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)

Das ist Funktionalfitness mit Faszientraining: Funktionalfitness mit Faszientraining ist ein ganzheitliches Intervalltraining, welches alle Muskelgruppen sowie die Faszien trainiert und stimuliert.

Das erwartet dich in der Kursstunde: 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 Bauchmuskulübungen, Push Press, Ausfallschritt mit Rotation durchgeführt. Jede Übung jeweils eine Minute. Es folgt ein Cool-down mit Faszientraining auf der Matte.

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, Theraband und Faszienball.

Kurs-Nr.: 24/25-1	Bodo Balbach
06.02.2025 - 22.05.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 18:05 - 19:25 h
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 90,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 15 mal nicht am: 01.05.(FT)	



Prost

Bedachungen GmbH

Meisterbetrieb

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

www.prost-bedachungen.de



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

Kursprogramm 1. Halbjahr 2025

HATHA YOGA

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)

Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer () Beweglichkeit (X) Koordination () Entspannung (X)

Das ist Hatha Yoga: Yoga verbindet Körper, Geist und Seele. Beim Hatha Yoga geht es darum, den Geist zu beruhigen und durch körperliche Techniken Energien fließen zu lassen und ins Gleichgewicht zu bringen.

Das erwartet dich: Durch das Halten von Asanas (Körperstellungen) werden Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein gefördert. Es werden sowohl kräftigende als auch entspannende, lösende Übungen praktiziert und viel Wert auf eine präzise Ausrichtung gelegt. Dabei ist es nicht wichtig, wie gelenkig man ist oder wie perfekt man eine Asana ausführt. Es geht um das Gefühl und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Neben den Asanas werden auch Atemübungen und Meditationen zur Entspannung und Stressreduktion beitragen.

Das brauchst du für den Kurs: Yoga Matte und Yoga-Gurt oder Gürtel (wenn vorhanden), Decke, warme Socken

Kurs-Nr.: **07/25-1**

Ines Neue

04.02.2025 - 08.07.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) dienstags, 18:15 - 19:45 h

Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 121,50 €

Max. Tn.: 16

Termine: 17-19 mal nicht am: 04.03., 15.04.(F), 22.04.(F), 10.06.

KAHA

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)

Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)

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

Das erwartet dich in der Kursstunde: Grundsätzlich besteht eine Kursstunde aus vier vorchoreografierten, ca. zehninütigen Tracks und einer mentalen Ausklingphase. KAHA ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend; kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen; ist von jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin und in jedem Alter durchführbar; gibt innere Ruhe und Gelassenheit.

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch oder eigene Gymnastikmatte und Getränk

Kurs-Nr.: **58/25-1**

Ina Balbach

03.02.2025 - 16.05.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

montags, 18:00 - 19:00 h

Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder: 60,00 €

Max. Tn.: 20

Termine: 12 mal nicht am: 03.03., 24.03., 21.04.(FT)

Kurs-Nr.: **65/25-1**

Nicole Wrede

05.02.2025 - 09.07.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

mittwochs, 10:30 - 11:30 h

Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 100,00 €

Max. Tn.: 20

Termine: 19-21 mal nicht am: 16.04.(F), 23.04.(F)

MODERN FIT

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)

Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer () Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ()

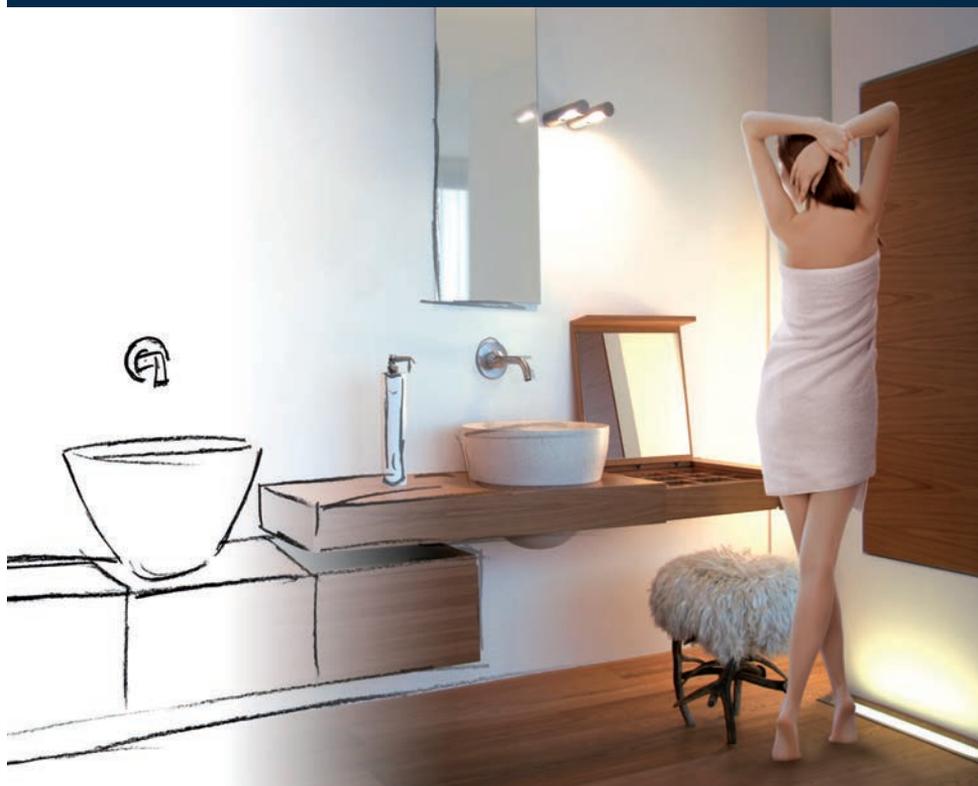
Das ist Modern Fit: Ganzkörper-Workout.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Bei Modern Fit machen wir ein ausgedehntes Warm-up mit anschließender choreographierter/koordinierter Bewegung zu flotter Musik, gefolgt von einem intensiven Bauch-Beine-Po-Training mit Hanteln, Therabändern, Bällen, BalancePads, Pezzi-Bällen etc... 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.

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Komplett mein Bad

www.brauksiepe.de



 **Joh. Brauksiepe**

DIE BAD- & HEIZUNGSGESTALTER

Bad | Heizung | Elektro | Klima

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

Kursprogramm 1. Halbjahr 2025

Kurs-Nr.: 39/25-1	Bettina Schuran
06.02.2025 - 10.07.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 09:25 - 10:40 h
Mitglieder: 51,00 € Nichtmitglieder: 102,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 16-18 mal nicht am: 01.05.(FT),29.5.(FT), 05.06.,12.06.,19.06.(FT)	

NEU: YOGA FÜR ANFÄNGER

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene ()
 Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer () Beweglichkeit (X) Koordination () Entspannung (X)
 Das ist Yoga: Yoga ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken wie Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Kriyas, Meditation und Askese umfasst. Der Begriff Yoga kann sowohl Vereinigung oder Integration bedeuten, als auch im Sinne von Anspannen des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration bzw. zum Einswerden mit dem Bewusstsein verstanden werden.
 Das brauchst du für den Kurs: Yoga Matte (wenn vorhanden), Decke, warme Socken

Kurs-Nr.: 09/25-1	Dorit Wolf
05.02.2025 - 09.07.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 17:30 - 19:00 h
Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder: 114,75 €	Max. Tn.: 16
Termine: 16-18 mal nicht am: -	

ONLINE-KURS: YOGA-STIL-MIX

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer () Beweglichkeit (X) Koordination () Entspannung (x)
 Das ist 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.
 Das erwartet dich in der Kursstunde: Im Yoga-Stil-Mix bieten wir eine bunte Mischung aus den beliebten Stilen wie Hatha Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Yoga und Faszien Yoga.
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch oder Yoga-Matte, Getränk, Yogablöcke und Yoga-Gurt (falls vorhanden).
 Hinweis: Die Kursstunden finden ausschließlich online (von zu Hause über "Zoom") statt. Du erhältst von uns per E-Mail einen Link.

Kurs-Nr.: 44/25-1	Stefanie Lahmer
05.02.2025 - 09.07.2025 online (ZOOM)	mittwochs, 18:00 - 19:15 h
Mitglieder: 48,00 € Nichtmitglieder: 96,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 15-17 mal nicht am: 16.04.(F),23.04.(F),30.04., 21.05.,28.05.,18.06.	

PILATES

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ()
 Das ist 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 erwartet dich in der Kursstunde: Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Unter Beachtung der 8 wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode wird bei regelmäßigem Training eine Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung erreicht.
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.: 28/25-1	Miriam Mohr
03.02.2025 - 07.07.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 10:45 - 11:45 h
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 90,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 17-19 mal nicht am: 03.03.(Rosenmontag), 14.04.,21.04.(FT),09.06.(FT)	

Kursprogramm 1. Halbjahr 2025

Kurs-Nr.: 47/25-1	Jutta Jülicher
05.02.2025 - 09.07.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 17:00 - 17:50 h
Mitglieder: 60,50 € Nichtmitglieder: 110,00 €	Max. Tn.: 16
Termine: 21-23 mal nicht am: -	

Kurs-Nr.: 49/25-1	Jutta Jülicher
05.02.2025 - 09.07.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 16:00 - 16:50 h
Mitglieder: 60,50 € Nichtmitglieder: 110,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 21-23 mal nicht am: -	

POWER-FITNESS FÜR DEN SOMMER

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)

Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ()

Das ist Power-Fitness für den Sommer: Ausgewogenes Ganzkörper-Training mit speziellem Fokus auf Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit für die kommende Sommersaison.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Wir nutzen für die verschiedenen Übungen unser eigenes Körpergewicht, ergänzt durch Hanteln, Schwingstab, Theraband, Wackel-Pad und Brasil, begleitet durch entsprechend getaktete Musik.

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Kurs-Nr.: 48/25-1	Helmut Hartstock
04.02.2025 - 08.07.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder: 105,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 20-22 mal nicht am:	

RÜCKENFITNESS (FÜR PAARE)

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)

Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer () Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ()

Das ist Rückenfitness: Rückenfitness ist ein präventives, gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für Paare.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Abwechslungsreiche, flotte, gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik mit Musik und Einsatz der vorhandenen Kleingeräte. Die abschließende Entspannung hilft beim Stressabbau.

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk und saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Kurs-Nr.: 38/25-1	Gerda Enigk
06.02.2025 - 10.07.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 19:30 - 21:00 h
Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 126,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 17-19 mal nicht am: 01.05.(FT),22.05.,29.5.(FT),19.06.(FT)	

TÄNZE AUS ALLER WELT

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)

Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer () Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ()

Das ist Tänze aus aller Welt: Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze, Paartänze, Block- und Gassentänze sowie Squaretanzen. 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.

Das erwartet dich in der Kursstunde: 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.

Das brauchst du für den Kurs: Getränk und saubere Hallenschuhe mit heller Sohle.

Kursprogramm 1. Halbjahr 2025

Kurs-Nr.: 42/25-1	Rosemarie Weber
14.03.2025 - 11.07.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	freitags, 10:30 - 12:00 h
Mitglieder: 38,50 € Nichtmitglieder: 77,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 11 mal nicht am: 18.04., 02.05. - 06.06.	

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)

Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer () Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)

Das ist 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.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Durch gezielte, funktionelle Gymnastik kann Problemen, z.B. im Hals-Nackengebiet, vorgebeugt und entgegengewirkt werden. In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun.

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, Theraband, Faszienball.

Kurs-Nr.: 03/25-1	Bodo Balbach
03.02.2025 - 19.05.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	montags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder: 75,00 €	Max. Tn.: 18
Termine: 15 mal nicht am: 21.04.(FT)	

Kurs-Nr.: 29/25-1	Susanne Runne
03.02.2025 - 07.07.2025 Sh Auf dem Loh --R	montags, 17:15 - 18:30 h
Mitglieder: 61,75 € Nichtmitglieder: 118,75 €	Max. Tn.: 20
Termine: 18 -20 ma nicht am: 03.03.(Rosenmontag),21.04.(FT),09.06.(FT)	

Kurs-Nr.: 52/25-1	Rosemarie Stoßberg
06.02.2025 - 10.07.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 10:45 - 11:45 h
Mitglieder: 47,50 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 18-20 mal nicht am: 01.05.(FT),29.05.(FT),19.06.(FT)	

Kurs-Nr.: 63/25-1	Rosemarie Stoßberg
03.02.2025 - 07.07.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 19:05 - 20:05 h
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 100,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 19-21 mal nicht am: 21.04.(FT),09.06.(FT)	

Kurs-Nr.: 66/25-1	Bodo Balbach
06.02.2025 - 22.05.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 17:00 - 18:00 h
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder: 75,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 15 mal nicht am: 01.05.(FT)	

YOGA FÜR TEENAGER

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene ()

Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer () Beweglichkeit (X) Koordination () Entspannung (X)

Das ist Yoga für Teenager, als Kontrast zur Schule:

Physik: Du hast über Gesetzmäßigkeiten gesprochen, aber kennst du deine eigenen Grenzen?

Religion: Du kennst die unterschiedlichsten Werte und Regeln, aber kennst du dich selbst?

Erdkunde: Du hast erfahren wie vielfältig und groß die Welt ist, aber weißt du auch wie großartig du bist?

Das brauchst du für den Kurs: Yoga Matte (wenn vorhanden), Decke, warme Socken

Kursprogramm 1. Halbjahr 2025

Kurs-Nr.: 08/25-1	Dorit Wolf
05.02.2025 - 09.07.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) mittwochs, 16:30 - 17:30 h	
Mitglieder: 51,00 € Nichtmitglieder: 102,00 €	Max. Tn.: 16
Termine: 16-18 mal nicht am: -	

YOGA-FITNESS

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)
Das ist Yoga: Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie, verbessert das eigene Körpergefühl, verzögert den Alterungsprozess, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.
Das erwartet dich in der Kursstunde: Bei Yoga-Fitness wird das Hauptaugenmerk auf die Asanas (Yoga-Stellungen), auf den Atem und zum Ende jeder Stunde auf die Entspannung gelegt. Die Körperübungen werden zu kleinen Flows (fließende Bewegungsfolgen) zusammengefasst. Diese fließenden Bewegungen verbessern die Kondition, das statische Halten der Asanas kräftigt die Muskulatur und fördert gleichzeitig die Flexibilität.
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch oder Yoga-Matte und Getränk

Kurs-Nr.: 33/25-1	Ina Balbach
03.02.2025 - 16.05.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) montags, 16:25 - 17:55 h	
Mitglieder: 45,50 € Nichtmitglieder: 91,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 11-13 mal nicht am: 21.04.(FT),09.06.(FT)	

YOGA-FITNESS FORTGESCHRITTENE

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)
Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)
Das ist Yoga-Fitness: Yoga ist ein Wort aus dem indischen Sanskrit und bedeutet so viel wie "Einigung, Einheit und Harmonie".
Das erwartet dich in der Kursstunde: In der Yoga-Fitness wird das Hauptaugenmerk auf die Asanas, auf den Atem und später auch auf die Meditation gelegt. Die Basis bilden die Körperübungen aus dem Hatha-Yoga, die wie in Vinyasa Yoga zu kleinen Flows (fließende Bewegungsfolgen) zusammengefasst werden. In Verbindung mit der Tiefenentspannung bzw. mit der Meditation wird so das Ziel des inneren Gleichgewichtes und der Ruhe erreicht.
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch oder eigene Yogamatte und Getränk.
Hinweis: Der Kurs findet nach Absprache und bei schönem Wetter auf der Wiese statt.

Kurs-Nr.: 59/25-1	Ina Balbach/Valérie Schubert
06.02.2025 - 10.07.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) donnerstags, 18:00 - 19:30 h	
Mitglieder: 66,50 € Nichtmitglieder: 133,00 €	Max. Tn.: 18
Termine: 18-20 mal nicht am: 01.05.(FT),29.05.(FT),19.06.(FT)	

ZUMBA®

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer (X) Beweglichkeit () Koordination (X) Entspannung ()
Das ist Zumba®: Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Kurs zu lateinamerikanischer Musik oder internationalen Charthits. Er verbindet klassische Fittnesselemente aus der Aerobic mit tänzerischen Choreografien.
Das erwartet dich in der Kursstunde: Tolle Musik aus der ganzen Welt und vor allem viel Spaß und gute Stimmung. Die Ausdauer wird gesteigert und die Fettverbrennung angekurbelt. Ein Workout für alle Altersklassen und leicht zu erlernen, so dass man mit guter Laune nach Hause geht.
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Kurs-Nr.: 04/25-1	Sandra de Bakker
03.02.2025 - 16.06.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) montags, 20:15 - 21:15 h	
Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder: 101,25 €	Max. Tn.: 20
Termine: 14-16 mal nicht am: 14.04.(F), 21.04.(FT),09.06.(FT)	

Kursprogramm 1. Halbjahr 2025

Kurs-Nr.: 06/25-1	Sandra de Bakker
05.02.2025 - 18.06.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 19:10 - 20:10 h
Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder: 114,75 €	Max. Tn.: 20
Termine: 16-18 mal nicht am: 16.04.(F),23.04.(F)	

ZUMBA® Gold

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene ()

Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer (X) Beweglichkeit () Koordination (X) Entspannung ()

Das ist Zumba®: Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Kurs zu lateinamerikanischer Musik oder internationalen Charthits. Er verbindet klassische Fitnessselemente aus der Aerobic mit tänzerischen Choreografien. Die Choreografien sind einfacher gestaltet und werden mit geringerer Intensität trainiert.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Es erwartet dich tolle Musik aus der ganze Welt, viel Spaß und gute Laune, ganz ohne wilde Drehungen und Sprünge. Im Kurs werden die speziellen Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmern*innen berücksichtigt. Wer Spaß an Bewegung und Tanz in der Gruppe hat, ist hier richtig.

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Kurs-Nr.: 05/25-1	Sandra de Bakker
05.02.2025 - 18.06.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 18:00 - 18:55 h
Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder: 114,75 €	Max. Tn.: 17
Termine: 16-18 mal nicht am: 16.04.(F),23.04.(F)	

Wir stellen vor im Interview: Sandra de Bakker (Leiterin mehrerer Zumba-Kurse)



Sandra in Aktion

Hallo Sandra,

du kommst gerade aus deiner Zumba-Stunde im AKTIV PUNKT. Ich sehe es dir an, ihr habt etwas getan! Warum spüren die Teilnehmenden während des Kurses kaum, dass sie sich so verausgaben?

Offiziell ist Zumba ein Tanz- und Fitness-Workout, aber es ist auch noch soviel mehr. Party und Auszeit zugleich, da man in der Stunde total abschalten kann. Der Kopf ist komplett beschäftigt, und man kann sich gar keine Gedanken um den Job, Familie, Probleme oder die noch offene To-Do-Liste machen. Man ist einfach im Hier und Jetzt und nimmt einen der besten Faktoren wahr: Wir haben Spaß in der Gruppe. Die Zeit vergeht wie im Flug, man schaut nicht nach 20 Minuten auf die Uhr und „quält“ sich noch bis

zum Ende der Stunde. So ging es mir früher als Teilnehmerin anderer Kursformate leider öfter.

Ich persönlich arbeite ja gerne nach diesem Prinzip "exercise in disguise". Die Musik ist abwechslungsreich und verbreitet durch die verschiedenen Rhythmen und vielen spanischen Songs irgendwie immer eine leichte Urlaubsstimmung. Die Teilnehmenden merken zum Teil die Fitness-Elemente gar nicht bewusst, sondern im Zweifel erst den Muskelkater.

Ich habe zwar als Trainerin ein Gerüst, wie eine Stunde aufgebaut sein soll - Zumba heißt aber nicht nur Latino Songs. Ich habe im Gegensatz zu anderen Group-Fitness-Formaten viel mehr Freiheiten, was die Musik und Choreografien betrifft. Ich kann auf Originalchoreografien zurückgreifen, besuche regelmäßig

Weiterbildungen, wo wir von Mastertrainern oft ganz außergewöhnliche Songs beigebracht bekommen, und kann selber choreografieren. Dies gibt mir auch die Möglichkeit, mich auf die Gruppen einzustellen. Ich kann sie fordern, aber nicht überfordern und passe die Songs an oder baue diese auch über die Stunden aus. Auch die Musik ist frei wählbar, so dass ich auch mal auf Sommerhits oder Songs zurückgreifen kann, die meine Teilnehmenden kennen. An erster Stelle steht für uns einfach der Spaß in der Gruppe!

Wie kam der Kontakt zum TVE zustande?

Ich war bereits seit einiger Zeit als Trainerin in verschiedenen Einrichtungen unterwegs und hatte mir bei einem anderen Verein zwei Gruppen aufgebaut, die ich sehr lieb gewonnen hatte. Wir haben auch in der schwierigen Corona-Zeit immer den Kontakt gehalten und waren froh, als wir endlich wieder tanzen konnten.

Leider musste ich die Zusammenarbeit aufgrund verschiedenster Probleme dort beenden. Aber da ich natürlich gerne mit meinen Leuten zusammen bleiben wollte, habe ich nicht nur für mich gesucht, sondern einen anderen Verein, zu dem wir gemeinsam wechseln konnten.

Da ich in Kupferdreh wohne, war mir der TVE bekannt, und ich habe mich bei einer Trainerkollegin erkundigt, die bei euch schon lange Kurse gibt. Sie hat freundlicherweise den Kontakt hergestellt, worauf ich mich kurz bei euch vorgestellt habe. Mein Bauchgefühl hat mir sofort gesagt, dass wir dort richtig sind, was sich definitiv auch bestätigt hat.

Glücklicherweise habe ich auch noch die Möglichkeit bekommen, eine weitere Zumba-Fitness-Stunde zu geben. Und auch

dieser Kurs ist in den fast zwei Jahren zu einer tollen Gruppe zusammengewachsen.

Wer kann denn eigentlich zu deinen Gruppen dazustoßen?

Das Schöne an Zumba ist, dass jede(r) mitmachen kann! Ich unterrichte Zumba Fitness und Zumba Gold.

Gold heißt aber nicht, wie oft fälschlicherweise angenommen, dass dort nur Fortgeschrittene tanzen, sondern bedeutet, dass dort Rücksicht auf die Bedürfnisse von Teilnehmenden genommen wird, die eventuell gesundheitlich eingeschränkt sind. Dies können ältere, aktive Menschen sein, aber auch Schwangere, die weiter tanzen und hinterher wieder sanft einsteigen möchten, oder einfach jemand, der/die es etwas ruhiger angehen möchte.

Aufgrund der vielen Musikstile ist eine Zumba-Stunde wie eine Reise um die Welt.

Provokativ gefragt: Ist tanzen weiblich?

Definitiv nicht! Der Erfinder von Zumba, Beto Perez, ist zum Beispiel ein Mann. Und im Bereich der Ausbilder bzw. Mastertrainer ist das Verhältnis von Männern und Frauen nahezu 50:50.

Ich glaube, dass es viele Männer bestimmt gut könnten, sich aber einfach nicht trauen. Im Kursbereich generell tummeln sich eigent-

lich immer nur Frauen. Wahrscheinlich ist es wie immer der Gedanke, was könnten andere von mir denken, anstatt zu sagen, ich geh dahin, weil es mir Spaß macht.

Umso mehr freut es mich, dass ich einen

Quoten-Mann habe, der mir seit Jahren die Treue hält und in meinen Kurs kommt.

Also : Freiwillige vor - bald beginnt ein neues Halbjahr!

Ich glaube, dass es viele Männer bestimmt gut könnten, sich aber einfach nicht trauen.

- Sandra de Bakker -



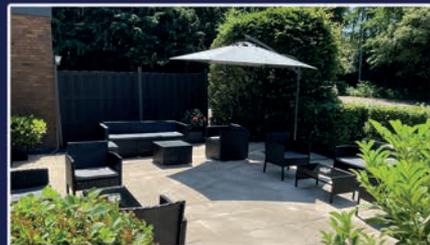
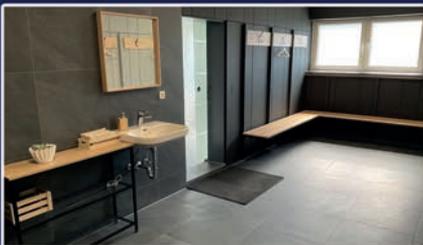
EVENTS



Das Padelon Essen bietet seit Juni 2023 neben zwei Tennisplätzen insgesamt 6 neue Padel-Plätze an (4 Doppel- und 2 Einzelcourts). Padel - eine Mischung aus Squash und Tennis - DIE am schnellsten wachsende Sportart der Welt.

In Spanien begeistert Padel heute bereits mehr Menschen als Tennis, es ist der zweitgrößte Sport nach Fußball! Woran das liegt? Padel ist ein sportliches gemeinsames Erlebnis und jeder kann es schnell und einfach lernen - schon beim ersten Mal werdet ihr ein großartiges Spiel erleben und mehr wollen! Also: Schnappt Euch Eure Freunde und legt los - Padel macht süchtig!

Neben Padelcourts und Tennisplätzen stehen den Gästen auch gemütliche Loungebereiche sowie eine kleine Gastronomie mit Sonnenterrasse mit heißen und kalten Getränken als Aufenthaltsbereich und für die Erfrischung nach dem Spiel zur Verfügung.



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

Padelon Essen • Worringstraße 250 • Essen-Burgaltendorf
essen@padelon.de • www.padelon.de/essen

Wie bereitest du deine Stunden vor?

Da ich die Lieder immer mehrere Wochen in der Playlist habe und sukzessive austausche, achte ich auf Ausgewogenheit. Es müssen die Grundrhythmen vorhanden sein, und dann kommt sozusagen meine persönliche Note. Ich mag die Möglichkeit, alle Musikstile einfließen lassen zu können. Außerdem sollte das Tempo natürlich variieren, damit wir zum Beispiel bei einer Bachata kurz durchatmen können, um bei einer Soca wieder Vollgas geben zu können. Und ich freue mich immer, wenn sich jemand auch mal ein Lied wünscht, wozu ich mir dann etwas ausdenken darf.

Und deine Lieblingssportart?

Ich versteh` die Frage nicht: Zumba natürlich!!

Was bringt dir selbst dieser Sport?

Ich arbeite grundsätzlich einfach gerne mit Menschen zusammen. Im Alltag als Bankkauffrau sitze ich natürlich viel und brauche umso mehr die Bewegung. Es ist der perfekte Ausgleich, und ich kann dort meine Kreativität ausleben.

Außerdem freue ich mich, wenn ich Menschen



Ich bin dankbar, dass mich mein Weg zum TVE geführt hat. Alles ist super organisiert, man hat immer eine(n) Ansprechpartner*in, und alle sind mit viel Herzblut dabei.

- Sandra de Bakker -

zu einem sportlichen und gesünderen Leben bewegen kann. Studien belegen, dass gerade Tanzen gut gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist, Koordination und Balance fördert, Anspannungen und Ängste lindert und sich sogar dementielle Entwicklungen verzögern lassen - auch bei alten Menschen, die schon betroffen sind.

Tanzen macht einfach glücklich!

Wir nähern uns Weihnachten. Gibt es Wünsche an deine Kurse oder den

Verein?

Die vielen kleinen Gespräche am Rande, die lieben Worte und Nachrichten der Teilnehmenden, die Dankbarkeit und Treue sind sowieso mit nichts aufzuwiegen. Ich wünsche mir, dass wir alle weiterhin die Gemeinschaft pflegen, auch außerhalb des Kurses mal ein Treffen organisieren, oder dass sich auch mal mehr Mädels trauen, mit mir zu einem Zumba-Event zu fahren.

Ich bin dankbar, dass mich mein Weg zum TVE geführt hat. Alles ist super organisiert, man hat immer eine(n) Ansprechpartner*in, und alle sind mit viel Herzblut dabei.

Ich wünsche uns allen natürlich Gesundheit, ganz viele Glücksmomente, und dass ich noch viele Zumba-Stunden mit meinen Ladies und one Gentleman ;-) bei Euch verbringen darf!

Dann wünschen wir dir eine schöne Advents- und Weihnachtszeit! Und danke für das Interview, Sandra.

Das Interview führte Eckhard Spengler



Wir suchen

Helfer*innen

Trainer*innen

für unsere Badmintongruppen

Du hast Bock auf Badminton, hast selber Spielerfahrung und bist über 18 Jahre alt?

Dann melde dich bei uns, denn wir suchen Helfer*innen für unsere Badmintongruppen. Die Gruppen sind bunt gemischt und bestehen aus Mädchen und Jungen im Alter zwischen 7 und 18 Jahren. Die Trainingszeiten sind dienstags von 18:30 – 20:00 Uhr und freitags von 17:00 – 20:00 Uhr. Die genauen Einsatzzeiten - ob ein oder zwei Tage - könnt ihr untereinander klären, so wie es für euch als Team passt. Wo? Sporthalle der Comeniuschule, Auf dem Loh, Burgaltendorf. Melde dich für weitere Informationen und Details gerne bei uns im.....

AKTIV PUNKT ■ Holteyer Str. 29 ■ 45289 Essen ■ Tel. 0201 570397 sport@tve-burgaltendorf.de

Fehlen in den Sportstunden: "Entschuldigung" nett, aber nicht erforderlich

„Sportstundenteilnehmer*innen teilen uns öfter per eMail oder Anruf mit, dass sie an der kommenden Sportstunde nicht teilnehmen können und bitten darum, ihre Info an den/ die Gruppenleiter*in weiterzuleiten.

Das ist zwar nett, aber wir schaffen es in Anbetracht des sehr hohen eMail-Aufkommens zum einen nicht immer, diese Info rechtzeitig weiterzuleiten oder die Gruppenleiter*innen lesen sie nicht mehr rechtzeitig, weil sie schon unterwegs oder in einer anderen Sportstunde sind.

Außerdem: Das TVE-Sportangebot umfasst wöchentlich über 90 Sportstunden. Wenn in jeder Sportstunde nur fünf Gruppenmitglieder ihr "Fehlen" mitteilen würden, ergäben sich daraus rd. 450 „Entschuldigungen“ pro Woche per eMail oder Telefon

Mit anderen Worten: Ihr braucht eure Verhinderung nicht zu entschuldigen.

ABER: Bei den 50plus-Radeltouren und 60plus-Freizeitaktivitäten ist eine Abmeldung



bei Verhinderung zwingend erforderlich!

Und bei LÄNGERER "Fehlzeit" dürft ihr den TVE gern informieren, damit wir uns nicht unnötig Sorgen machen...

Gerhard Spengler

Bitte vormerken: Geschlossene städtische Sportstätten wegen Schulnutzung

Sporthalle "Auf dem Loh":

10.-12.12.2024: Vorbereitung der schulischen Weihnachtsfeier

23.06. - 07.07.2025: Vorbereitung und Durchführung der schulischen Entlassfeier + Vorbereitung, Proben und Aufführungen des inklusiven Musicals der Grundschule + Vorbereitung der Eltern-Informationsveranstaltung für Schulanfänger*innen

28.08.2025: Vorbereitung der Einschulungsfeier

10. + 11.12.2025 techn. Vorbereitungen der schulischen Weihnachtsfeier

Zwischen Weihnachten und Neujahr sind alle städtischen Sportstätten geschlossen, das Bad in der Turnhalle Burgaltendorf grundsätzlich in allen Ferien.

Neues aus dem TVE-Mitarbeiterteam

Die meisten der in den letzten Wochen entstandenen "Mitarbeiterlücken" konnten mittlerweile durch neue Mitarbeiter*innen geschlossen werden:

Susanne Runne, Sportlehrerin, leitet einen Kurs "Wirbelsäulengymnastik & Rückenschule", **Nicole Wulf-de Fries**, Fitnesstrainerin, den Kurs "Bodyforming" und **Ines Newe**, Yoga-Lehrerin, den Kurs "Yoga - Beginner". **Heidi Hutschenreuter**, Sportlehrerin, vertritt Rosemarie Stoßberg gegenwärtig in einem Kurs "Wirbel-

säulengymnastik" und steht auch ansonsten für Vertretungen zur Verfügung.

Weiter unterstützen einige Helfer*innen die Übungsleiter*innen in den TVE-Sportgruppen: **Simon Bruyers**, **Eric Kaczmarek** und **Birthe Löser** in der Abteilung "Eltern/Kind-Turnen", **Marie Gerste** beim "Leistungsturnen", **Linnea Schiak** beim "Turnen & Spiel für Kinder" sowie **Sara Heuer** beim Eltern/Kind-Turnen, zukünftig vorgesehen als Leiterin der beiden Freitagsgruppen.

Sport in den Weihnachtsferien (23.12.2024 - 06.01.2025)

(Siehe auch: www.burgaltendorf.de > Link auf der Startseite: "KALENDER")

A. Die **SportKURSE** finden in der Regel bis zum 20.12. und ab dem 02.01.2025 statt, es sei denn, in der Ausschreibung des Kurses sind Termine herausgenommen worden ("Nicht am:"). Siehe www.tve-burgaltendorf.de > Sportangebot > Sportkurse.)

Die **Sportstunden der Vereinsgruppen** finden bis zum Freitag, 20.12., statt.

Die **Turnhalle Holteyer Straße** und die **Sporthalle Auf dem Loh** sind von Samstag, 21.12.2024, bis Mi., 01.01.2025, **das Bad**

vom 23.12.2024 bis zum 06.01.2025 geschlossen. Insofern finden in dieser Zeit keine Sportstunden dort statt.

Das **Kraftgerätetraining** im AKTIV PUNKT fällt nur an den Weihnachtstagen sowie an Silvester und Neujahr aus.

B. Am Donnerstag, 02.01. und Freitag, 03.01.2025, finden - neben dem Kraftgerätetraining, nur Sportkurse statt, die im Sportkursprogramm entsprechend so ausgewiesen sind.

Sie möchten über ausfallende Sportstunden rechtzeitig informiert werden?

Dann installieren Sie bitte auf Ihrem Smartphone/iPhone die kostenlose App „TVE Burgaltendorf“ aus dem Playstore/App/Store.

Dorthin gelangen Sie auch durch Fotografieren oder Scannen des QR-Codes mit Hilfe einer QR-Code-Scan-App auf Ihrem Smartphone/iPhone.

Die Mitarbeiter*innen im TVE-Büro helfen Ihnen bei der Installation gern.



Ankündigung: Mitgliederversammlung 2025 am Samstag, 29.03.2025, 11 Uhr

Im Kommunikationsraum (OG) des AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Wahlen finden erst wieder 2027 statt, aber trotzdem gilt es, wichtige Beschlüsse zu fassen: Aufgrund neuer gesetzlicher Vorgaben sind einige Satzungsergänzungen (i.W. zum Schutz vor sexuellem Missbrauch und Gewalt) erforderlich. Auch ein paar weitere, kleinere Satzungsanpassungen wollen wir "bei dieser Gelegenheit" vornehmen.

Die Einladung mit der Tagesordnung und den Beschlussvorlagen erfolgt mit der "AKTIV.178/ März 2025" in der ersten Märzwoche.



Mirbach

Wohnraum- &
Objektausbau



Innenausbau - von der Beratung bis zur Montage

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

Tel. 0201 / 57 18 23 57

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



Entspannt Steuern sparen.

Steuern? Lass ich machen.



Für Sie vor Ort:

Beratungsstellensuche unter www.vlh.de

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

www.vlh.de

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

am 06.11.2024, 17.00 - 19.30 Uhr, im AKTIV PUNKT

Teilnehmer: Eckhard Spengler, Ursula Kernebeck, Gerhard Spengler;
verhindert: Monika und Christiane Spengler;
beratend: Georg Spengler

Rampe zum AKTIV PUNKT / Weitere Fahrradständer

Die Rampe zum AKTIV PUNKT mit umgebender Bepflanzung wurde von der Fa. Tenhaven Ende Oktober fertiggestellt. Notwendig wird eine Ausweitung der Tartanfläche auf der Laufbahn sein. Ein Angebot für die Installation von fünf weiteren Fahrradständern und der Herrichtung einer Stellfläche dafür liegt vor. Die Realisierung soll Anfang 2025 erfolgen.

Weihnachtsbaum im AKTIV PUNKT

Da auch der Kommunikationsraum für Kurse mit maximaler Teilnehmerzahl genutzt werden muss, ist kein Platz für einen geschmückten Weihnachtsbaum vorhanden. Alternativ könnte ein Baum draußen neben dem Eingang aufgestellt werden. Dafür (und für andere Zwecke) soll eine Außendoppelsteckdose installiert werden. (Realisierung: vermutlich erst im neuen Jahr möglich.)

Anhebung der Vergütungen für die Mitarbeiter*innen im Sportbetrieb ab 01.01.2025

Der Vorstand wird der Mitgliederversammlung 2025 eine Anhebung des Mitgliedsbeitrags um 0,50 €/Monat/Person ab 01.07.2025 vorschlagen. Die Mehreinnahme soll ausschließlich für eine - einmalig deutlichere - Anhebung der Mitarbeitervergütungssätze genutzt werden, da der TVE hier immer noch unterhalb der üblichen "Marktpreise" liegt. Vorbehaltlich der Zustimmung der Beitragsanhebung sollen die Vergütungssätze pro 60 min. wie folgt

angehoben werden:

bisher / 2025:

1. Minderjährige Helfer*innen 14 bis 17 J.:
7,75€ / 8,00€
2. Volljährige Helfer*innen (ab 18 J.):
10,75€ / 11,50€
3. Volljährige Hilfe*rinnen mit Erfahrung (Kriterien!):
11,50€ / 12,50€
4. Übungsleiter*innen "C":
12,75€ / 14,25€
5. Übungsleiter*innen "B":
13,25€ / 14,75€
6. Sportlehrer*innen:
14,75€ / 16,00€
7. Kursleiter*innen:
17,00€ / 18,25€

Der Schwerpunkt der Erhöhungen wurde auf die Vergütung der lizenzierten Übungsleiter*innen gelegt, um einen größeren Anreiz zum Erwerb der ÜL-Lizenz zu schaffen.

Die Mehrbelastung des TVE-Etats wird bei rd. 9.000 € liegen.

Basketballangebot für Kinder U10 (mit Punktespielbetrieb)

Der ETB Schwarz-Weiß engagiert sich im Rahmen der Nachwuchsförderung stark dafür, dass in jedem Stadtteil eine U10-Mannschaft vorhanden ist, die dann am Punktespielbetrieb einer Essener Basketball-U10-Liga teilnehmen soll.

Der Kontakt zum TVE wurde über den Sportlehrer Marc Frenzel (Grundschule Burgaltendorf; ehem. Basketballspieler) hergestellt, der nach eigenen Angaben in der Grundschule Burgaltendorf über 50 Basketball interessierte Kinder betreut. Als Trainingszeit stünde zur Verfügung: Sporthalle Auf dem Loh, dienstags, 15:30 - 17.00 Uhr (R), oder alternativ wahrscheinlich montags, 16.00 - 17.15 Uhr (R).

Als möglicher Trainer wurde ein vom ETB in Burgaltendorf wohnender ETB-Spieler genannt, mit dem Kontakt aufzunehmen ist.

-->

Maileingang im eMail-Account des TVE (Outlook)

Es wurde ein Konzeptentwurf für den Umgang mit den rd. 200 bis 300 wöchentlich eingehenden eMails besprochen, um zu verhindern, dass entweder mehrere Mitarbeiter*innen gleichzeitig mit der Bearbeitung beginnen oder aber gar nicht. Ferner müssen die Mails möglichst schnell nach oder zur Bearbeitung aus dem Eingangsordner in die Archivordner verschoben werden, um die Übersicht zu behalten.

Das besprochene Verfahren wird ab sofort praktiziert und laufend optimiert.

Vorgehensweise bei eingehenden Meldungen über kurzfristige Sportstundenausfälle

Das Informieren der Sportgruppen und Gruppenleiter*innen verursacht - insbesondere, wenn es um den kurzfristigen Ausfall mehrerer Sportstunden geht - eine mehrstündige, in der Regel unter Zeitdruck zu leistende Arbeit.

Für Rund-eMails, Push-Meldungen (TVE-App), Internet-

Telefonketten-Service, WhatsApp-Posts der Gruppenleiter*innen, Einträge in den Internetkalender etc. müssen zum Teil komplexe Datenbankabfragen getätigt und Daten erfasst werden, um den Kreis der von dem Ausfall betroffenen Mitglieder und Kursteilnehmer*innen möglichst exakt zu treffen. Zudem müssen sich dabei der/die Mitarbeiter*in im TVE-Büro mit den "Home-Office-Mitarbeiter*innen" per WhatsApp-Gruppen-Chat abstimmen, da der/die Mitarbeiter*in im Büro ggf. wegen Dringlichkeit Unterstützung benötigt,



aber auch, um Doppelarbeit zu vermeiden. Hierzu wurde eine Handlungsanleitung erstellt, die nun praktiziert und laufend optimiert wird.

Tischtennis für Parkinson-Betroffene

Eckhard berichtet, dass ein Tischtennispieler auf eine ARD-Sendung über das Tischtennis spielen von Parkinson Betroffenen aufmerksam gemacht hat, für die der Tischtennis sport in besonderen Maße geeignet ist.

Offener Ganzttag in den Grundschulen

Er wird ab 2026 verpflichtend.

Yoga für Kinder

Ein solches Angebot wird zur Zeit geprüft, da hierfür dem Vernehmen nach Interesse besteht und sich eine Yoga-Lehrerin angeboten hat.

Barrierefreie Homepage

Die Barrierefreiheit der Homepages von Organisationen und Institutionen wird ab 28.06.2025 rechtlich verpflichtend. Die Kosten der technischen Umsetzung für die TVE-

Homepage (der Firma Netzcocktail) werden bis auf eine Eigenleistung von 650 € vom DOSB übernommen.

Altersbedingte Gruppenwechsel älterer TVE-Mitglieder

Es ist festzustellen, dass zunehmend mehr ältere Mitglieder, die sich in ihren Gruppen altersbedingt allmählich überfordert fühlen, nicht in die neun(!) Gruppen für 60plus-Mitglieder wechseln, sondern eher das Sporttreiben einstellen und ggf. aus dem TVE austreten.

Das ist aber genau das, was im Alter zu vermeiden ist: Eher ist eine Verdoppelung des wöchentlichen Sporttreibens erforderlich, um dem altersbedingten Muskelschwund und dem Nachlassen der Koordinationsfähigkeit entgegen zu wirken.

Die Gruppenleiter*innen in den Sportstunden müssen hier mehr Überzeugungs- und Informationsarbeit leisten, damit ein Gruppenwechsel vollzogen wird. Eine Besprechung mit Gruppenleiter*innen der Sportgruppen für Mitglieder bis ca. 60 Jahre (i.W.: Fitnessgruppen "Fit durchs Jahr") und den Leiter*innen der 60plus-Sportgruppen ist vorzusehen, alternativ könnte das Problem bei einem geplanten "Neujahrsworkshop für die Mitarbeiter*innen des Sportbetriebs" diskutiert werden.

Reinigung des AKTIV PUNKT

Hier werden in letzter Zeit Defizite beobachtet. Es werden deshalb Gespräche geführt.

Publishing-Software Adobe Indesign

Diese leistungsstarke Software für die Erstellung von Publikationen hat sich als Standard etabliert und wird vom TVE für die Erstellung der Vereinszeitschrift, die "AKTIV.", sowie für Flyer und andere Druckvorlagen verwendet. Ab September 2025 muss der TVE hierfür eine Lizenzgebühr von ca. 55 €/Monat zahlen.

Teilnahme am Deutschen Turnfest Leipzig 2025

Jenny Zedler hat dankenswerterweise die Projektleitung für die Teilnahme von TVE-Mitgliedern am Deutschen Turnfest im Mai '25 übernommen und die umfangreich anfallenden Buchungsaktivitäten erledigt. (Details siehe "AKTIV.177").

Offene Forderungen (Mitglieds- und Abteilungsbeiträge, Kursgebühren)

Von einigen Mitgliedern/Familien, für die im SEPA-Lastschriftverfahren Rückbelastungen erfolgten, stehen auch nach Anschreiben,

Erinnerung und Mahnung Reaktionen aus. Es soll nun geprüft werden, inwieweit offene Beiträge der in keiner Weise reagierenden Mitglieder durch Anwaltsmahnungen angefordert werden.

Arbeitszeit der hauptamtlichen Mitarbeiter*innen

Ab 01.01.2025 wird die wöchentliche Arbeitszeit von Georg Spengler um 2,5 Std. auf 22,5 Std. reduziert und die Arbeitszeit von Nicole Wrede um 2,5 Std. auf 17,5 Std. erhöht, zusätzlich ihrer Kursleitungsstunden.

Die Arbeitszeit von Sina Mausehund wird um 3,0 Std. (Betreuung des Kraftgerätetrainings) erhöht.

Die Rückkehr der langzeiterkrankten Isabell Bertenhoff ist nach wie vor unklar.

Vorstandsbesprechungen

Die Abstände zwischen den Vorstandsbesprechungen sollen verkleinert werden.

Gerhard Spengler / 9.11.2024

Annoncieren Sie in der AKTIV. !

Die Kosten pro Veröffentlichung
(Ausgabe) betragen:

1/1 Seite: 139,- € (4c)
(zzgl. Sonderzuschläge für Umschlagseiten)

1/2 Seite: 79,- € (4c)

1/4 Seite: 49,- € (4c)

Interessenten senden wir
gerne ein Angebot zu.

DAS TURNFEST 2025 LEIPZIG

Im kommenden Jahr findet vom 28.05. bis 01.06. das Deutsche Turnfest in Leipzig statt.

Daran, dass wir an diesem Event teilnehmen möchten, bestanden von vornherein keine Zweifel. Doch um die Teilnahme in die Tat umzusetzen, war einiges abzustimmen und zu organisieren.

Direkt zu Beginn der Planung kamen wir in Zeitdruck, denn die erste Meldephase (mit der günstigsten Teilnahmegebühr) endete bereits am 30.09., und so mussten wir vorab klären, wer verbindlich mitfahren will. Nachdem wir alle Zusagen vorliegen hatten, ging es an die Anmeldung – oder eben auch nicht. Denn der Zugang zum Turnfest-Portal blieb uns zunächst verwehrt. Erst nach einigem Hin und Her gelang die Anmeldung im Portal und im Anschluss darüber auch die Anmeldung aller 20 Teilnehmerinnen.

Die Freude über die Anmeldung währte allerdings nur kurz, denn schnell war klar, dass wir uns zügig um Tickets für Shows und das absolute Highlight, die parallel stattfindende Turn-Europameisterschaft, kümmern müssen. Denn sämtliche Tickets, die den Turnfestteilnehmern/~teilnehmerinnen im Vorverkauf angeboten wurden, waren zu diesem Zeitpunkt bereits vergriffen.

Und so war klar, um die Wunsch-Tickets für die Turn-EM ergattern zu können, müssen wir bei Start des offiziellen Ticketverkaufs schnell sein. Leider kannten wir nur das Datum des offiziellen Verkaufsstarts, eine Uhrzeit wurde nicht angegeben. Und so schauten wir bereits mitten in der Nacht um 0.00 Uhr, ob wir Tickets kaufen können. Dies war zu diesem Zeitpunkt allerdings noch nicht möglich. Auch im Vormittagsverlauf checkten wir stündlich die Ticket-Seite ohne Erfolg. Erst als wir gerade in der Turnhalle angekommen waren, um mit unserem Training zu starten, öffnete

Teilnahme Deutsches Turnfest – Anmeldung mit Hindernissen

das Ticketportal und ein nervenaufreibender Kampf begann. Kurzfristig fühlte man sich so, als wolle man Karten für Taylor Swift kaufen, so groß war der Andrang. Immer wieder waren bereits ausgewählte Plätze plötzlich belegt, so dass es kaum möglich war, schnell genug die gewünschte Ticketanzahl anzuklicken. Wie durch ein Wunder haben wir es dann aber doch geschafft und so bereits jetzt bei allen Teilnehmerinnen für große Vorfreude gesorgt. Auch für eine „Internationale Gala“ konnten wir weitere Tickets ergattern.

Nach diesem stressigen Ticketkauf dachten wir, dass sich die Planung etwas beruhigen würde, doch da hat die Deutsche Bahn nicht mitgespielt und kurzerhand ihr System umgestellt, so dass Bahntickets plötzlich bereits ein Jahr im Voraus gebucht werden können. Also hieß es, schnelle Abstimmung über vorhandene Bahncards und dann ab an den Computer, um die Zugfahrt zum Super-Sparpreis buchen zu können. Inzwischen waren wir hinsichtlich schneller Entscheidungen und Rückmeldungen ja zum Glück schon geübt.

Zu guter Letzt haben wir direkt weiter geplant und auch die Wettkampf-Anmeldung vorgenommen. Angesichts begrenzter Kapazitäten wurden wir allerdings auch hier kurz panisch und haben schnell alle Turnerinnen angemeldet, um dann festzustellen, dass wir uns im Datum geirrt haben und uns am entsprechenden Tag bereits als Zuschauer bei der Turn-EM befinden. Also alles wieder zurück und nochmal neu für einen anderen Tag.

Jetzt sind wir erst einmal froh, dass das Grundgerüst steht. Und auch, wenn die Vorbereitung einige Hindernisse mit sich bringt und viel Zeit fordert, sind wir sicher, dass sich jede Minute lohnt und das Turnfest für alle Teilnehmerinnen zu einem tollen Event wird.

Jenny Zedler

HipHop und VideoClip-Dancing: Seit dem 08.11.24 eine vierte Gruppe für 5- und 6jährige eingerichtet



Eine HipHop-Gruppe während des Trainings

Es gibt gute Nachrichten aus dem Sportgruppenangebot „HipHop & VideoClip Dancing“!

Seit Freitag, den 08.11.24, gibt es um 14 Uhr eine neue HipHop-Gruppe für 5–6jährige. Um die Gruppen möglichst homogen hinsichtlich Alter, Leistungsniveau etc. zu gestalten, wurde die neue Gruppe „A1“ (freitags von 14.00 - 15.00 Uhr im AKTIV PUNKT speziell für die „Kleinsten“ ausgeschrieben. Die darauffolgende Gruppe (Gr. „A“) bleibt nach wie vor für 5-7jährige Kinder bestehen.

Damit können wir nun mehr Kindern Zugang zu unserem Sportgruppenangebot HipHop & VideoClip Dancing ermöglichen und der starken Nachfrage gerecht werden. Auch diese Gruppe wird von Melina Stobba (siehe Interview in AKTIV.-Ausgabe 175/2024) geleitet. Es gibt noch freie Plätze – schnell sein lohnt sich! **Achtung:** Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses war noch in der Prüfung, ob alle vier HipHop-Stunden um jeweils 30 Min. nach hinten verschoben werden können. Beachten Sie deshalb unsere Homepage!

Sina Mausehund

Gräler
Bäckerei • Konditorei
Cafe Ruhrblick

Cafe Ruhrblick	Überruhrstraße 465 . 45277 Essen Tel.: 0201 / 58 74 83 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 6.00 - 18.30 Sa. 6.00 - 14.00 So. 8.00 - 18.00
	Alte Hauptstraße 16 . 45289 Essen Tel.: 0201 / 5 76 96 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 6.30 - 13.00 u. 15.00 - 18.00 Sa. 5.30 - 13.00 So. 7.30 - 11.00

Internet: www.cafe-ruhrblick.ruhr
info@cafe-ruhrblick.ruhr

Erfolgreicher Auftritt der Rhönradturnerinnen beim Schwebebahnpokal 2024

Am 08.09.2024 fand in Wuppertal der Schwebebahnpokal statt, bei dem drei unserer Turnerinnen gute Leistungen zeigten.

In der Altersklasse L 13/14 Gerade/Sprung belegte Kamila Wita den 8. Platz, dicht gefolgt von Dana Ewert auf dem 9. Platz. Beide Turnerinnen präsentierten ihre Kürren souverän und eigenständig – eine tolle Leistung, die ihre kontinuierliche Entwicklung und das hartnäckige Training widerspiegeln.

Nun heißt es für das kommende Jahr neue und schwierigere Elemente zu erlernen, um ihre mögliche Gesamtpunktzahl weiter zu

steigern und ihr Potenzial voll auszuschöpfen.

In der Altersklasse L 19-24 Gerade erreichte Yara Oberländer den 11. Platz. Im Sprung verpasste sie knapp das Treppchen und landete auf dem undankbaren 4. Platz. Ein sehr schönes Comeback nach über einem Jahr Pause vom Rhönradturnen.

Mit diesen Ergebnissen blicken die Turnerinnen und Trainerinnen motiviert in die Zukunft. Das hohe Engagement aller lässt auf eine erfolgreiche Wettkampfsaison hoffen. Wir sind stolz auf die erreichten Platzierungen und freuen uns auf die kommenden Wettkämpfe.

Katharina von Ostrowski



Die erfolgreichen Turnerinnen (o.)

Pia begeistert im Rhönrad im Musical "A Million Dreams"



Pia während ihres Auftritts in der Weststadthalle

Pia begeisterte am 13./14.09.2024 über 300 Zuschauer*innen in der Weststadthalle mit ihrer Rhönrad-Performance im Musical „A Million Dreams“.

Anfang September performte Pia eindrucksvoll in der Weststadthalle, basierend auf der Geschichte des Kinoerfolgs „The Greatest Showman“. Das Musical, welches von der EMA4YOU – Essener Musical Academy e.V. inszeniert wurde, entführte das Publikum mit mitreißenden Gesangs- und Tanzdarbietungen in eine Welt voller Träume und Fantasie.

Vor ausverkauftem Haus und somit über 300 begeisterten Zuschauern*innen zeigte Pia nicht nur ihr schauspielerisches Talent, sondern beeindruckte besonders durch eine atembe-

raubende Showeinlage mit dem Rhönrad. Für ihre Rolle hatte sie, in nur wenigen Monaten, die Disziplin Spirale erlernt und konnte damit das Publikum in Staunen versetzen.

Besonderer Dank gilt dem Verein, der die Ausleihe des Rades ermöglichte und ihr so die Chance gab, ihre Fähigkeiten auf der Bühne zu präsentieren. Pia und das gesamte Ensemble wurden am Ende des Abends mit Standing Ovationen und tosendem Applaus belohnt.

Katharina von Ostrowski

Onkolauf 2024: TVE-Mitglieder "liefen für das Leben" zugunsten der Essener Krebsberatung



Die Walking-Truppe der Frauen-Fitness-Gruppe "Fit durchs Jahr E"

Zum 20. ONKOLAUF am 07. September 2024 im Gruga Park hatten sich unter den vielen TVE-Läufern*innen auch wieder einige Sportlerinnen aus unserer Frauen-Fitnessgruppe E "Fit durchs Jahr" aufgemacht, die Aktion "Laufen für das Leben" durch ihre Teilnahme beim Walken zu unterstützen.

Nach der Begrüßung durch unseren Oberbürgermeister Thomas Kufen ging es an den Start. Nun konnte jede/r Läufer*in für sich entscheiden, wieviele von den höchstens fünf Runden absolviert werden sollten. Neben dem Spaß blieb natürlich auch die Belohnung nicht auf der Strecke. Am Ende winkte auf jeden Fall nicht nur die Medaille samt Urkunde, sondern auch die obligatorische Belohnung mit Eis,

Kaffee oder/und Kuchen in der Orangerie, so wie es jedem beliebt.

Und das jedes Jahr gerne wieder... also bis zum Onkolauf 2025!

Wir freuen uns auf viele Mitläufer*innen.

Christine Janscheidt

Unsere neue Abteilung "Tischtennis" auf dem ersten Platz!

Spielplan (Vorrunde)

Vorrunde Rückrunde Gesamt

Datum	Zeit	Halle	Heimmannschaft	Gastmannschaft	1	Spiele
Di. 27.08.24	19:30	1	TVE Burgaltendorf	SC Buschhausen III		5:5 ✓
Mi. 04.09.24	19:30	1	TV Eintracht Frohnhausen II	TVE Burgaltendorf		1:9 ✓
Di. 10.09.24	19:30 t / v	1	TVE Burgaltendorf	TTV DJK Altenessen III		9:1 ✓
Di. 17.09.24	19:30	1	TVE Burgaltendorf	TTC Schonnebeck		8:2 ✓
Mi. 02.10.24	19:30	1	Spvgg. Meiderich 06/95 III	TVE Burgaltendorf		4:6 ✓
Di. 08.10.24	19:30	1	TVE Burgaltendorf	VfL Rheinhausen IV		9:1 ✓
Di. 05.11.24	19:30	1	TVE Burgaltendorf	TTV BW Neudorf II		8:2 ✓
Sa. 16.11.24	18:30	1	TV Kupferdreh II	TVE Burgaltendorf		
Di. 19.11.24	19:30	1	TVE Burgaltendorf	TUSEM Essen IV		
Di. 26.11.24	19:30 v	1	TVE Burgaltendorf	TTV DJK Altenessen II		
Fr. 29.11.24	19:00	1	Fortuna Oberhausen	TVE Burgaltendorf		

Die Tischtennismannschaft des TVE spielt in der 1. Bezirksklasse und steht dort nach 7 von 11 Spieltagen der Vorrunde auf dem ersten Platz!

Die Spielergebnisse (H=Heimspiel, A=Auswärtsspiel):

5:5 gegen den SC Buschhausen III (H)
 9:1 gegen den TV Eintracht Frohnhausen II (A)
 9:1 gegen den TTV DJK Altenessen III (H)
 8:2 gegen den TTC Schonnebeck (H)

Der Spielplan ist verbindlich. Änderungen sind nur noch zulässig im Rahmen der Bestimmungen von WO G 6.1 und G 6.2.

Tabelle (gesamt)

	Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
	1	TVE Burgaltendorf	7	6	1	0	54:16	+38	25:3
	2	TTV DJK Altenessen II	6	6	0	0	48:12	+36	22:2
	3	Fortuna Oberhausen	5	4	1	0	39:11	+28	18:2
	4	SC Buschhausen III	6	4	2	0	39:21	+18	17:7
	5	TUSEM Essen IV	7	3	1	3	32:38	-6	13:15
	6	TTC Schonnebeck	8	3	1	4	35:45	-10	13:19
	7	TV Kupferdreh II	6	3	0	3	29:31	-2	12:12
	8	TTV BW Neudorf II	7	2	1	4	30:40	-10	11:17
	9	TV Eintracht Frohnhausen II	7	3	0	4	28:42	-14	11:17
	10	Spvgg. Meiderich 06/95 III	7	1	1	5	29:41	-12	10:18
	11	VfL Rheinhausen IV	8	0	2	6	26:54	-28	7:25
	12	TTV DJK Altenessen III	8	1	0	7	21:59	-38	5:27



Spontane Hilfe im Notfall: Lina Wittemeier

tonARTisten-Auftritt in der Burg: Manchmal kommt es anders als man denkt

Nach vielen Jahren war es wieder einmal soweit. Wir tonARTisten hatten ein Heimspiel mit einem Auftritt in unserer Burg. Die letzte diesjährige Veranstaltung in der Reihe "Texte und Töne" am 29.09., ausgerichtet vom Heimat- und Burgverein, war für uns reserviert.

„Magic Melodies“ wählten wir als Titel und das Programm war eine musikalische Mixtur aus der Welt der großen Kinofilme, der unvergesslichen Musicals und der zeitlosen Oldies. ABBA, Burt Bacharach, Beach Boys, Mamas and Papas und natürlich die erste Boygroup, die Beatles, durften da nicht fehlen. Für alle Musical Fans hatten wir u.a. Elton Johns Circle of Life und Can you feel the love tonight im Programm.



In der Burg ist das Publikum "hautnah" dabei



Die tonARTisten während des Auftritts

Doch dann, oh Schreck, zwei Tage vor dem Auftritt erkrankte unser Chorleiter Stefan Glaser. Was nun? Zu unserem großen Glück konnte Stefan Lina Wittermeier als Vertretung gewinnen. Sie ist Popkantorin im Bistum Essen, 24 Jahre jung, eine hervorragende Musikerin und Chorleiterin. Denn wer sonst hätte es geschafft, in dieser kurzen Zeitspanne einen unbekanntem Chor, inklusive der Klavierbegleitung, so souverän zu übernehmen?

Nach dem Kennenlernen und einer Generalprobe drei Stunden vor Konzertbeginn konnten wir alle stolz sein, dass es so gut geklappt hat. Am Ende hörten wir nur positive Stimmen, auch wenn nicht alles perfekt war.

Somit ist unser Fazit: Trotz der widrigen Umstände hat es Spaß gemacht, in der besonderen Atmosphäre der Burg ein Konzert zu geben. Verständlicherweise war Stefan sehr traurig, seinen Chor nicht selbst leiten zu

können. Unser besonderer Dank gilt Lina für ihren spontanen Einsatz. Nächstes Mal klappt dann hoffentlich alles wie geplant. Das Projekt wurde mit Mitteln der Bezirksvertretung sowie des Kulturamtes der Stadt Essen gefördert.

Hier noch der Hinweis auf unsere nächsten Auftritte:

Am 02.11. um 16.00 Uhr singen wir im Einkaufszentrum Limbecker Platz, am 30.11. um 16.50 Uhr bis 17.20 Uhr im Rahmen der Burgweihnacht, am 21. Dezember um 15.45 Uhr in der Marktkirche im Rahmen des Adventssingens, veranstaltet vom Essener Sängerkreis. Alle Veranstaltungen sind eintrittsfrei. Einfach beim Shoppen oder Weihnachtsmarktbummel vorbeikommen und zuhören!

Moni Stahl

tonARTisten im Trainingslager auf dem heiligen Berg in Wuppertal



Probeneinheit im Audimax des Tagungszentrums

Nach einigen Jahren Pause verbrachten wir das Wochenende vom 19. und 20. Oktober wieder einmal „AUF DEM HEILIGEN BERG“, dem internationalen, evangelischen Tagungszentrum in Wuppertal. Wie auch die letzten Male waren die Verpflegung und Zimmer perfekt, was ja nicht unwesentlich zu einer guten Stimmung beiträgt.

Am Samstag trafen wir uns kurz vor 9.00 Uhr in der Lobby und starteten pünktlich im Audimax mit der ersten Probe. Da Weihnachten nicht mehr weit ist, lag der Schwerpunkt natürlich bei Jingle Bells und Co. Es ist zwar seltsam, bei ungewöhnlich warmen Temperaturen im Oktober Advents- und Weihnachtslieder zu singen, aber zwei der nächsten Auftritte stehen unter diesem Stern.

Da unsere Stimmen ab und zu eine Pause brauchten, freuten wir uns auf die erste Unterbrechung um 10.30 Uhr. Bei koffein- oder teeinhaltigen Heißgetränken und Fingerfood nutzten wir die Gelegenheit zu netten Gesprächen.

Nach 30 Minuten ging es wieder an die

Arbeit bis zum Mittagessen um 12.30 Uhr. Da wurden wir mit einer großen Auswahl von Speisen am Buffet verwöhnt.

Um 13.45 Uhr hieß es "Männer an die Arbeit", wir Frauen nutzten die Zeit entweder zum Chillen oder einem kleinen Spaziergang im nahen Park. Um 14.30 Uhr tauschten wir die Rollen und die Männer durften sich ausruhen.

Zur Kaffeepause trafen wir uns alle wieder, um danach bis zum Abendessen um 18.00 Uhr fleißig zu proben. Bevor wir uns um 20.00 Uhr zu einem gemütlichen Ausklang in der



Pausensnack zwischen den Probeneinheiten



Mittagspause - die Spaziergängerinnen im Park

Bar trafen, mussten sich die Stimmen noch einmal eine Stunde anstrengen. Die Heimschläfer*innen fuhren danach überwiegend nach Hause, um dann am Sonntag pünktlich um 9.00 Uhr wieder zu erscheinen. Alle, die im Tagungszentrum übernachteten, hatten einen schönen Abend und ein stressfreies Frühstück.

Zwischen Kaffeepause und Mittagessen probten wir überwiegend für unseren Auftritt im Limbecker Platz, und nach dem Mittagessen endete dieses Probenwochenende für

alle. Eine kleine Gruppe hatte noch Spaß bei einer kurzen Wanderung in der Elfringhauser Schweiz. An dieser Stelle möchten wir unserem Chorleiter Stefan Glaser ganz herzlich danken, dass er mit so viel Freude am Flügel saß und alle Spaß hatten, trotz harter Probenarbeit.

Hier noch der Hinweis auf unsere drei nächsten Auftritte: 02. November, 16.00 Uhr, Limbecker Platz, 30. November, 16.50 Uhr, Adventsmarkt an der Burg, 21. Dezember, 15.45 Uhr, Marktkirche.

Moni Stahl



Gemütliches Beisammensein am Abend



Auto-Motor-Service

Ihr Partner für den Kauf und die Vermittlung von
Neu- und Gebrauchtwagen sowie Wartung und
Reparatur in Essen.

- ✓ Reparatur und Wartung
- ✓ Karosserie-Instandsetzung
- ✓ Lackierarbeiten
- ✓ Glasschaden-Service
- ✓ Klima-Service
- ✓ Achsvermessung
- ✓ HU & AU
- ✓ Ersatzwagen
- ✓ Räder-Einlagerung
- ✓ Fahrzeugaufbereitung
- ✓ Hol- und Bring-Service



Servicepartner:



DAIHATSU

Mitglied der Karosserie- und Fahrzeugbau-Innung

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

Tel.: 0201 – 59 21 00 Fax: 0201 – 59 21 025

info@ams-essen.de www.ams-essen.de

tonARTisten: Das besondere Shopping-Erlebnis im Einkaufszentrum Limbecker Platz



Beim Auftritt während des samstäglichen Einkaufsbummels

Es war am Samstag, 02.11., schwierig, mit dem Auto in die Stadt zu kommen aufgrund der unzähligen Baustellen und auch nicht so einfach, einen Parkplatz im Parkhaus Limbecker Platz zu finden. Aber schließlich waren alle, die sich den Termin freigehalten hatten, angekommen.

Im Einkaufszentrum tobte der Bär, Menschenmassen schoben sich über die Etagen. Wir fanden rasch unseren Auftrittsort im Erdgeschoss „an der Fontäne“, die einer Bühne weichen musste.

Nachdem unsere „Vorgruppe“, die Sängervereinigung Burgaltendorf, ihren Auftritt abgeschlossen hatte, waren wir an der Reihe, den vielen Menschen das Shopping-Erlebnis musikalisch zu verschönern. Evergreens der Beatles, Mamas and Papas, Beach Boys, Comedian Harmonists und ABBA sowie Songs aus den Musicals "König der Löwen", "Die Schöne und das Biest" und der Titelsong des Tanzfilms "Fame" luden zum Innehalten ein, wobei sich das Publikum über die Etagen verteilte.

Sicher ist so ein Auftrittsort aufgrund des Lärmpegels und der Laufkundschaft außen

herum nicht mit einem richtigen Konzert zu vergleichen, aber wir denken, dass wir doch einigen Menschen mit unserem Gesang eine Freude gemacht haben.

Moni Stahl



Die Bassstimmen des Chores

Gemeinsam unterwegs: Wanderung der Donnerstags- "Fit-durchs-Jahr"-Gruppe am 31. August 2024



Picknick am "Helfs Hof" in Wattenscheid

Manchmal ist es einfach schön, eine Pause vom Alltag zu machen und die Natur in guter Gesellschaft zu genießen. Genau das haben wir am 31. August erlebt, als sich unsere Donnerstags-Fit-durchs-Jahr-Gruppe zu einer besonderen Wanderung aufmachte. Neun Frauen, die eines verbindet: die Freude an Bewegung und Gemeinschaft. Diesmal führte uns der Weg über 20 Kilometer von Burgaltendorf, durch Sevinghausen bis nach Bochum-Dahlhausen und wieder zurück - perfekt geplant von Monika und Christel.

Das Wetter spielte mit, und so machten wir uns gut gelaunt auf den Weg, stets begleitet von netten Gesprächen und viel Lachen.

Unsere erste Pause legten wir am Hilfs Hof ein, wo wir uns mit mitgebrachten Leckereien stärkten – die perfekte Gelegenheit, sich zu unterhalten und den Moment zu genießen.

Gut erholt ging es weiter über grüne Wiesen, kleine Pfade und ruhige Straßen. Quas-selnd verging die Zeit wie im Flug .

Das Highlight am Ende der Tour war die letzte Stärkung im Eiscafé in Dahlhausen. Bei einer wohlverdienten Kugel Eis ließen wir den Tag entspannt ausklingen. Es war nicht nur eine Wanderung, sondern ein wunderbarer Tag voller Gemeinschaft, guter Laune und vielen schönen Momenten.

So endete unser gemeinsamer Ausflug – müde, aber glücklich, und mit der Vorfreude auf das nächste Abenteuer. Denn eins ist klar: Wenn wir uns treffen, wird es nie langweilig!

Marion Schönholz



Unterwegs durch den Wald



Der „Hilfs Hof“ in Sevinghausen im Stadtbezirk Bochum-Wattenscheid



Herzlich eingeladen...

...zum gemeinsamen Spaziergehen sind alle TVE-Mitglieder. Neue Gesichter sind immer willkommen. Nichtmitglieder können gern ein Vierteljahr (kostenlos) mitgehen und unser Angebot ausprobieren, danach ist eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich. In der Regel besuchen wir auf unseren Spaziergängen einmal im Jahr einen Mustergarten; in der Weihnachtszeit treffen wir uns zu einem weihnachtlichen Beisammensein.

Treffzeit/-punkt immer:

14.00 Uhr ab Maibaum auf dem Marktplatz unterhalb der katholischen Kirche

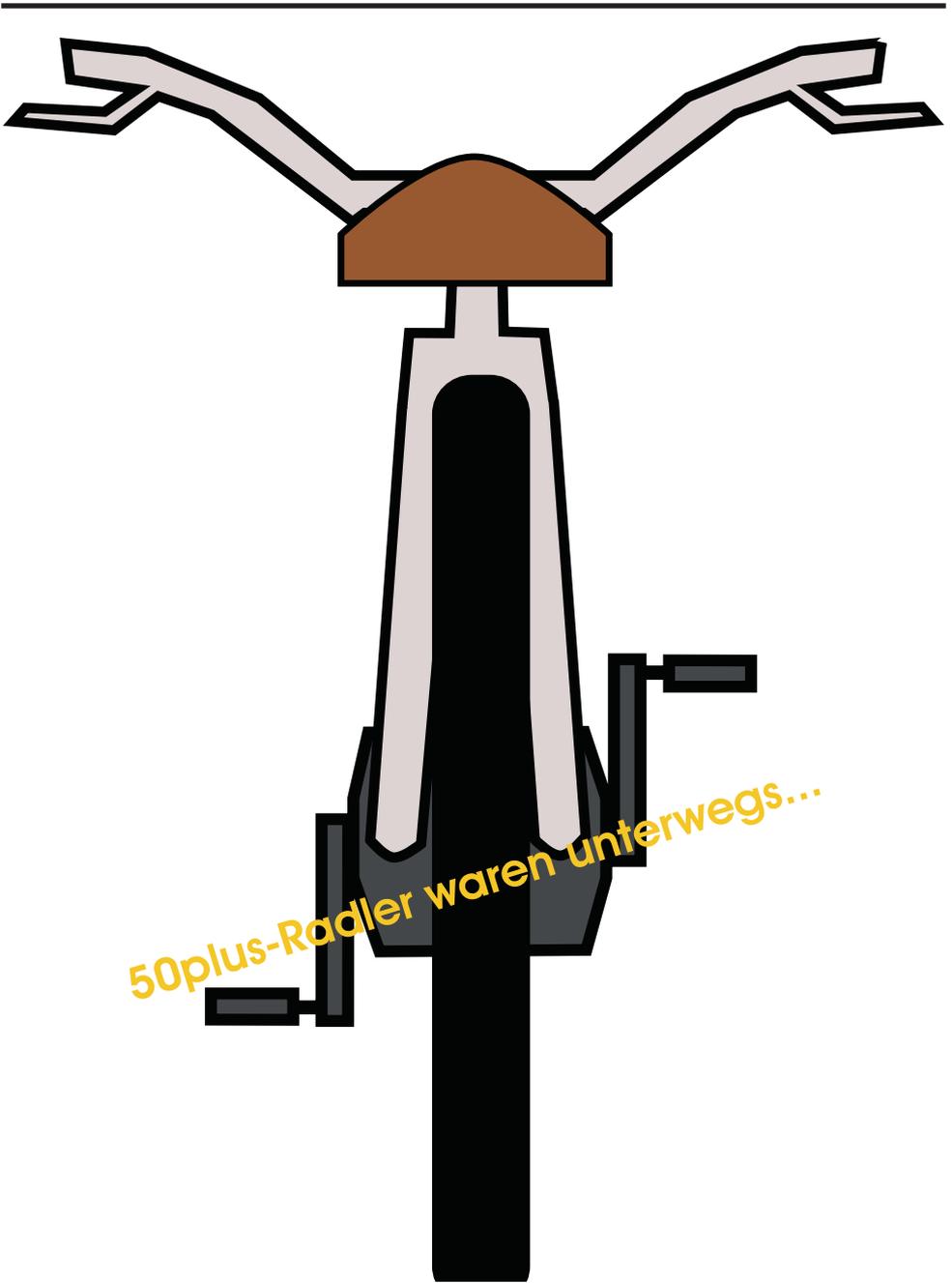
Hier die Termine für unsere Spaziergänge 2025:

Anmeldung:

nicht erforderlich; einfach kommen und mitlaufen!



Jahresabschluss im **AKTIV PUNKT: 08.12., 15.00 Uhr**



50plus-Radeltour "Runde nach Wuppertal": Eine runde Sache



Kurzer Fotostopp am Rathaus Wuppertal-Barmen

Am 22. August ging es bei sonnigem Wetter und Temperaturen bis 25 Grad am AKTIV PUNKT los. Zwölf Mitradler*innen trafen sich, um 'mal eine etwas andere Strecke zur Wuppertaler Nordbahntrasse auszuprobieren. Wegen der moderateren Steigung wird für die Hinfahrt dorthin meist die Hattinger Glückauftrasse (ehemals Kohlenbahn) über Sprockhövel und Schee genutzt.

Diese Verbindung wollten wir uns diesmal für den Rückweg aufheben.

Heute starteten wir über den Ruhrtalweg, das Balkhauser Tal, Langenberg, das Windrather Tal und Wuppertal-Katernberg und erreichten dort die Nordbahntrasse. Bis dahin hatten wir einige nicht unerhebliche Steigungen hinter uns gebracht.

So genossen wir gutgelaunt die wohlverdiente Einkehr im Zentrum von Wuppertal-Barmen in einer italienischen Gaststätte.

Nach der Weiterfahrt über die Nordbahntrasse, durch den Schee-Tunnel und die lange Abfahrt auf der Glückauftrasse bis Hattingen, erreichten wir nach ca. 65 Kilometern und ca. 650 Höhenmetern unseren Ausgangspunkt in Burgaltendorf. Es war im wahrsten Sinne des Wortes eine runde Sache.

Georg Hedwig



Mittagspause beim Italiener

50plus-Radeltour "Bochum - Herne - Gelsenkirchen": Viel Planungsaufwand!



Vor der Zoom-Erlebniswelt in Gelsenkirchen

Diese Tour war meine zweite geplante Tour für 2024: Knapp 60 km lang - eigentlich ganz einfach, hatte ich gedacht!

Aber nach der ersten Vortour, die über zahlreiche Hauptstraßen, Baustellen und Umleitungen führte, und die am Ende gut 80 km lang war, wurde mir klar, dass die Tour mit einer Gruppe so nicht zu fahren ist. "Komoot" als Planungstool kennt auch nicht jede Baustelle und Umleitung! Ein Fahrradweg kann auch der Seitenrand einer Bundesstraße sein!

Mit den Erfahrungen der ersten Tour habe ich die Planung noch einmal komplett überarbeitet und eine zweite Vortour gemacht. Das Ergebnis war dann so, dass ich beruhigt die eigentliche Tour starten konnte. Danke an meine Begleiter der Vortouren!

Am Donnerstag dem 05.09.2024 trafen sich dann sechs Radler*innen zur TVE-Radeltour "Bochum – Herne – Gelsenkirchen" und zurück. Ab Schwimmbrücke Bochum Dahlhausen ging es über den Springorum-Radweg zum Schlosspark Weimar und weiter Richtung Jahrhunderthalle und Westpark. Ab hier ging es auf der Erzbahntrasse weiter bis zum Gelsenkirchener Zoom Tierpark mit Fotostopp vor

dem Haupteingang, danach ein kurzes Stück entlang der Emscher bis zur Zufahrt zur Veltins Arena. Vor der 1.000 Freunde Mauer wurde ein weiterer Fotostopp gemacht. Anschließend ging`s zur Einkehr in Charly`s Schalker Restaurant/Biergarten auf dem Stadiongelände.

Der Rückweg führte am Rhein-Herne-Kanal entlang mit Besichtigung einer Schiffs-Schleusenfahrt. Über Katernberg, Schonnebeck und Kray ging es zurück bis Essen-Steele. Bei „Kemerling“ gab es noch eine Eispause vor dem letzten Teilstück Richtung Burgaltendorf. Nach knapp 60 km waren wir gegen 18:00 Uhr wieder zurück in der Heimat.

Jürgen Bickert



Die Schalker 1000-Freunde-Mauer

50plus-Radeltour "Den Rhein erfahren": Bestelltes Wetter bekommen



An der Emschermündung Dinslaken/Voerde

Sonne, 24° und windstill. Das hatten wir „bestellt“ und am 22. September auch bekommen. So konnten wir eine sehr abwechslungsreiche Radtour an der Zitadelle in Wesel starten und nach sechs Stunden auch beenden. Dazwischen lagen 60 Radkilometer auf Deichkronen am Rhein sowie auf Feldwegen.

Wir konnten den Bauern bei der Mäusernte zuschauen und die Landschaft genießen. Mit der Rheinfähre setzten wir in Orsoy nach Duisburg-Walsum über und stärkten uns im Biergarten des ortsansässigen Brauhauses.

Weiter ging es entlang des Rheins wieder Richtung Norden, durch kleine Ortschaften und über weite Felder. Die warmen Temperaturen „erforderten“ noch zwingend eine Pause mit einem leckeren Eis, bevor wir dann das renaturierte Emscher-Mündungsdelta und kurz darauf wieder Wesel erreichten.

Berthold Mutschmann

PHYSIO BURGALTENDORF



Jörg Verfürth

PRIVATPRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE
IN ESSEN BURGALTENDORF

Ob akute Beschwerden, Erholung von Verletzungen oder Verbesserung der Beweglichkeit – wir bieten vielfältige Therapiemethoden. Besuchen Sie unsere moderne Praxis. Ihr Wohlbefinden steht an erster Stelle. Wir freuen uns auf Sie!

JETZT ONLINE
BEWERBEN



Manuelle Therapie
Krankengymnastik
KG-ZNS & CMD
Massage, Fango & mehr
Hausbesuche



KONTAKT

www.physio-burgaltendorf.de
info@physio-burgaltendorf.de

(0201) 5452 4898

GARTEN & MOTORGERÄTE THEO LELGEMANN STIHL MOTORSÄGEN & FREISCHNEIDER

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

www.theo-lelgemann.de



Jetzt
schon ans
Frühjahr denken.
Wir warten Ihre
Gartengeräte!



Verkauf & Service



SABO Vertragshändler

Sonnige 50plus-Radeltour zum Bergerhof (Elfringhauser Schweiz)

Der Bergerhof in der Elfringhauser Schweiz liegt auf Hattinger Gebiet und ist wegen seines breit gefächerten Angebots ein beliebter Treffpunkt u.a. für Familien mit kleinen Kindern oder für Senioren*innen. Klassisch wird er mit dem PKW angefahren. An schönen Tagen ist es mitunter schwer, einen freien Parkplatz zu finden.

Wir wollten heute 'mal mit dem Fahrrad die insgesamt moderaten Steigungen dorthin bewältigen.

Der 15. Oktober war bereits der Ausweichtermin für die Tour, weil das Wetter in der Woche davor am 10.10. überhaupt nicht mitgespielt hatte. Leider war dadurch die Teilnehmerzahl von 11 auf 5 "geschrumpft".

Bei blauem Himmel, aber frischen Früh-temperaturen, starteten wir am AKTIV PUNKT

und fuhren über den Ruhrtalweg, die Glückauftrasse (ehemals Bahntrasse Kohlenweg) und beschauliche Nebenstraßen zu unserem Ziel.

Nach einer ausgedehnten, gemütlichen Einkehr ging es in schneller Abfahrt über das wunderschöne Felderbachtal und den Deilbachradweg zurück in Richtung Kupferdreh. Wegen des herrlichen Wetters entschlossen wir uns, nicht wie ursprünglich geplant über die Deile zurückzufahren, sondern die Ruhthalbinsel auf den Ruhrtalradweg bis zum Abzweig zur Holteyer Straße in der Nähe der Horster Brücke zu umrunden. So erreichten wir nach gut 60 km unseren Ausgangspunkt und waren uns einig, dass es eine wunderschöne Herbststunde war.

Georg Hedwig



Der Bergerhof in Hattingen

Neue 50plus-Radeltouren mit Einkehr

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

Mit Ausnahme der Wintermonate November bis Februar 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 TVE-Mitglieder ab ca. 50 Jahren. Nichtmitglieder dürfen ein oder zwei Touren mitfahren, um das Radeltourangebot des Vereins kennenzulernen. Durch die Mitgliedschaft ist die Teilnahme an vielen Sportangeboten ohne weitere Kosten möglich. (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 (vorzugsweise über den roten Anmelde-Button oben auf der Webseite oder "notfalls" per eMail sport@tve-burgaltendorf.de). Es können aus Gründen der Praktikabilität (Verkehr, Gaststättenbesuch,...) max. 12 Radler*innen mitfahren!

Auf eine Anmeldebestätigung verzichten wir.

Nichtteilnahme/Absage

Wenn Anmeldungen storniert werden sollen, müssen wir umgehend informiert werden, damit ggf. ein Nachrücken ermöglicht werden kann.

März
Tour A / 2025

50plus-Radeltour "Emschersprung in Castrop-Rauxel"

Termin: Sonntag, 09.03.2025
Ausweichtermin 30.03.2025 (Sommerzeit!)

Treffzeit und -punkt:
9:00 Uhr, AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenbeschreibung:

Wir fahren gemeinsam mit den Rädern vom AKTIV PUNKT zum S-Bahnhof Steele Ost. Mit der S1 geht es um 9:32 Uhr nach Bo.-Langendreer.

Unsere Stationen auf der Radtour:

Langendreer - Lütgendortmund - Dellwiger Wald - Zeche Zollern - Merklinde
- Castrop - Neue Brücke "Sprung über die Emscher" - Emscherradwege
bis Herne - Einkehr in Herne (41 km ab Langendreer) - Aussichtsturm
Bergehalde Pluto/Wilhelm - Olympiastützpunkt NRW in Wattenscheid -
Freisenbruch - Burgaltendorf

Es wird eine Ruhrgebietstour mit minimalem Straßenverkehr. Die befestigten Radwege führen überwiegend durch Grüngürtel und Wohngebiete. Steigungen sind hierbei unerheblich.

Streckenlänge: 62 km ab Langendreer

Einkehr: Restaurant Wanner Hof, Herne

Rückankunft: ca. 17:00 Uhr am AKTIV PUNKT

Tourleiter: Gunnar Trittel (gu.tritttel@gmail.com)
Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 01 77 3 845 856

60plus-Abend am 10.01.2025, 18.30 Uhr: Änderungswünsche zum Ablauf werden berücksichtigt

Rückblick auf die 60plus-Freizeitaktivitäten 2024, Vorschau 2025

Herzlich eingeladen in den AKTIV PUNKT (Kommunikationsraum OG) sind alle Teilnehmer*innen der 60plus-Freizeitaktivitäten des Jahres 2024 sowie alle, die sich für die 60plus-Freizeitaktivitäten 2025 des TVE interessieren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nach einem Glas Sekt "auf Kosten des Hauses" wird das Planungsteam "60plus-Freizeitaktivitäten", bestehend aus Hans Busch, Dieter Wegerhoff, Dorothee Virnich und Gunnar Trittel das Programm 2024 Revue passieren las-

sen und dann das Programm 2025 vorstellen.

Das Planungsteam wird dabei die Änderungswünsche der Teilnehmer*innen berücksichtigen und den Rückblick auf rd. 30 Min. beschränken sowie bisherigen Tonfilm durch Fotos ersetzen und im übrigen den Abend durchgehend moderieren.

Wer möchte, kann sich dann bereits zu der einen oder anderen Maßnahme des Jahres 2025 anmelden. Dazu ist es sinnvoll, den eigenen Terminkalender zur Hand zu haben.



60plus-Besuch des Klosters Saarn: Der Teufel und die Löcher im Johanniskraut

Am 16.07.2024 fuhren wir um 9:56 Uhr mit der SB15 über Essen Hbf und über Mülheim Hbf zum Kloster Saarn. Bedingt durch die Ferienzeit mussten wir, wie bereits im Anschreiben angekündigt, eine Fahrplanänderung berücksichtigen, um rechtzeitig im Kloster Saarn anzukommen.

Im Kloster-Café konnten wir noch eine Tasse Kaffee genießen, bevor die Führung begann. Diese wurde von der Kräuterexpertin Stefanie Horn durchgeführt. Sie berichtete fachkompetent und humorvoll über einige wichtige Kräuter, die hier schon seit Jahrhunderten angebaut werden und eine große Hilfe bei Krankheiten und Leiden waren und auch heute noch sehr wichtig sind.

Im Kräutergarten waren alle Kräuter durch Schilder im Beet ausgezeichnet sowie deren heilende Wirkung dokumentiert.

Bei der Vermittlung von Kräuterweisheiten lernten wir unter anderem von Frau Horn, dass der Teufel für die Löcher im Johanniskraut verantwortlich ist. Die Löcher kann man sehen, wenn man das Blatt gegen das Sonnenlicht hält.

Nach der Führung besuchten wir noch den Klosterhof und die Klosterkirche, bevor wir im Saarer Brauhaus unser wohlverdientes Mittagessen einnahmen.

Nachdem wir uns gestärkt hatten, ging es wieder zurück nach Burgaltendorf.

Das Wetter war uns die ganze Zeit hold. Erst nach Ankunft in Burgaltendorf gegen 16 Uhr fing es an zu regnen.

Hans Busch



Im Kräutergarten des Klosters Saarn

60plus-Erlebnis im Mercedes-Benz-Werk

Mit Bus und Bahn fuhren wir am 21.08.24 zu einer Besichtigung des Mercedes-Benz Werks in Düsseldorf-Derendorf.

Im weltweit größten Transporterwerk der Mercedes-Benz AG werden die bekannten Kastenwagen produziert. Dem Fahrzeugtyp entsprechend wird es auch Sprinterwerk genannt.

Im Werk wurden wir von einem freundlichen Mitarbeiter begrüßt. Wir erhielten einige Grundlagen zur Geschichte des Werkes und die erforderlichen Sicherheitshinweise. Dieser Standort hat eine lange Tradition in der Automobilindustrie. In den älteren Produktionshallen, die von uns besichtigt werden konnten, wurden ab 1949 PKW der Marke DKW gebaut. Nach Übernahme der Auto-Union durch die Daimler-Benz AG stellte man in den 1960er Jahren auf Transporter von Mercedes um.

Auf unserem Rundweg wurden wir zunächst in die Hallen des Rohbaus geführt. Hier wurde uns gezeigt, wie die Fahrzeuge aus fertig gepressten Zinkblechen mit Hilfe von ca. 200 Industrierobotern zusammengebaut

werden. Einzelne Komponenten wie z.B. Bodenbleche, Seitenwände und Dächer werden in voll automatisierten Prozessen durch die Hallen geschwenkt und von Robotern positioniert und verschweißt. Uns fiel auf, dass wenig Montagepersonal für diese mechanischen Arbeiten erforderlich ist. Nur im Störfall werden qualifizierte Fachleute benötigt.

Die im Rohbau komplettierten Fahrzeuge werden samt eingebauter Türen und Hauben für die Lackierung bereitgestellt.

Inzwischen hatten wir auf unserer Führung den Bereich der Endmontage erreicht. An den Fertigungsbändern, die mit fest vorgegebenen Taktzeiten laufen, wurden die Fahrerkabinen mit dem Cockpit und der übrigen Innenausstattung versehen.

6.000 Mitarbeitende sind in diesem Werk beschäftigt. Es laufen täglich 660 Sprinter vom Band.

Nach unserem Aufenthalt bei Mercedes-Benz, der ca. 2,5 Stunden dauerte, stärkten wir uns im Cafe Heinemann im Düsseldorfer Zentrum.

Gunnar Trittel



Gruppenbild mit altem Mercedes-Schätzchen

60plus-Besuch der Metropole Köln: Antike und Moderne



Der goldene Schrein der Heiligen drei Könige

Antike und Moderne, diese beiden Seiten der Metropole Köln durften wir am 12.09.2024 kennenlernen. Wir starteten schon früh am Morgen mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Am Kölner Dom wurden wir von einer freundlichen Gästeführerin empfangen.

Der Dom ist nicht nur das Wahrzeichen der Stadt, sondern auch Welterbestätte und die meistbesuchte Sehenswürdigkeit in Deutschland, darüber hinaus das drittgrößte Kirchengebäude der Welt. Viele Details der größten, gotischen Kirche nördlich der Alpen, sowie deren bedeutende Schätze, wie z.B. der Hochaltar und der Schrein der Heiligen drei Könige, wurden uns vorgestellt.

Im Dom durften wir den Chorraum betreten und konnten hier den aus Gold geschmiedeten Dreikönigenschrein betrachten. Der Schrein beherbergt die als Gebeine der Heiligen Drei Könige verehrten Reliquien.

Viele Informationen erhielten wir auch speziell zum Gerokreuz, das in der Kreuzkapelle aufgestellt ist. Die Geschichte der prunkvollen Domfenster und deren Erschaffung wurde uns von unserem Domguide nähergebracht.

Nach der sehr informativen Führung stärkten wir uns im "Brauhaus Früh". Dieses

zünftige Wirtshaus liegt in unmittelbarer Nähe zum Kölner Dom. Es lädt zum gemütlichen Verweilen ein. Bei Kölsch und Kölner Spezialitäten ließen wir es uns gut gehen. Nach der Mittagszeit hatten die Teilnehmenden Zeit zur freien Verfügung.

Nach kurzem Aufenthalt an der Rheinpromenade oder in der Kölner Einkaufsmeile trafen wir uns pünktlich am Funkhaus des WDR, ebenfalls sehr zentral im Stadtkern gelegen. Bei einer Hausführung erhielten wir Einblicke in die Produktionsstudios für Radio und Fernsehen. Dort, wo Sendungen wie die Sportschau, Hart aber Fair, Maischberger oder Hier und Heute produziert werden, schnupperten wir Studioluft. Hautnah standen wir Sven Kroll, dem Moderator von Hier und Heute, gegenüber. Geduldig beantwortete er all unsere Fragen.

Im zweiten Teil des Rundgangs erfuhren wir im denkmalgeschützten Funkhaus Interessantes und Kurioses zur Geschichte des WDR. Nach zweistündiger Führung machten wir uns wieder auf den Heimweg.

Fazit: Köln ist kunstvoll, historisch, einladend und vermittelt ein ganz besonderes Lebensgefühl.

Sigrid Trittel



WDR-Moderator Sven Kroll in Aktion

60plus: Neue Touren

60plus-Besuch einer Vorstellung des Kleinen Theater am Gänsemarkt am 09.02.2025

Auch in diesem Jahr wird die erste Veranstaltung von 60plus–Freizeitaktivitäten ein Besuch im Kleinen Theater sein. Wir haben eine Sonderveranstaltung nur für den TVE. Wir sehen die Komödie: „Der letzte der feurigen Liebhaber“. Zum Stück der Vorstellung:

Barney Cashmann, verheiratet und Vater von zwei Kindern, wird von Torschlusspanik erfaßt. Nach 33 Ehejahren sucht er das Abenteuer und wagt den Seitensprung. Einen Ort für seine amourösen Eskapaden hat er bald gefunden: Die Wohnung seiner Mutter. Während die Ahnungslose unterwegs ist, nutzt er ihr Apartment als Liebesnest. Da Barney kein Fachmann für heiße Affären ist, führen seine Versuche zu drei höchst unterschiedlichen Begegnungen: Das amüsante Fiasko ist unausweichlich.

Programmablauf

14:30 Uhr: Treffen am Kleinen Theater, Gänsemarkt 42
anschließend gemeinsames Essen im Restaurant „Capobianco“, Rottstr. 7

Anmeldemöglichkeiten:

- Im TVE-Büro (Formular)
- vorzugsweise auf der Homepage: tve-burgaltendorf.de > Freizeitaktivitäten > 60plus-Freizeitaktivitäten: Roten Button anklicken
- per eMail (sport@tve-burgaltendorf.de) oder
- online über die App (Anmeldungen und Anträge)

Anmeldeschluss: 11.01.2025

Max. Teilnehmerzahl: 40 Personen

Teilnehmereigenleistung:

abhängig von der Teilnehmerzahl:

Bei 30 Personen: 23,00 € (Mitglieder),
26,00 € (Nichtmitglieder)

Bei 40 Personen: 17,50€ (Mitglieder),
20,00 € (Nichtmitglieder)

Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:

20 €

Projektleitung:

Dieter Wegerhoff (Tel. 0177 1659 520)

Dorothee Virnich (Tel. 0177 7845 593)



Die 60plus-Gruppe im kleinen Theater

60plus: Neue Touren

60plus Besichtigung und Werksführung der Fa. Kanne Brottrunk in Selm-Bork am 04.03.2025



Die Anfänge des Familienunternehmens KANNE BROTRUNK gehen auf die Gründung der Bäckerei Kanne im Jahr 1904 zurück. Im Jahr 1948 trat Wilhelm Kanne III in das väterliche Unternehmen ein, in dem er später mit der Entwicklung des Kanne Bio Brottrunk® begann. Heute werden mehr als 400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Bäckerei, den 30 Filialen und in der Produktion von Kanne Brottrunk beschäftigt.

Anfang der 1980er Jahre stellte Wilhelm Kanne III seinen Kanne Bio Brottrunk® erstmals der Öffentlichkeit vor. Über 20 Jahre hatte er zuvor mit der Fermentation von Brotgetreide experimentiert – denn er war von der gesundheitsfördernden Wirkung milchsaurer Gärprodukte restlos überzeugt. Schon früh berichteten ihm Freunde und Bekannte begeistert von ihren Erfahrungen mit seinem Brottrunk.

Die Produkte rund um den Original Kanne Bio Brottrunk® werden seit 1981 nach einem speziellen Verfahren hergestellt. Die dafür benötigte milchsäure Fermentation findet in großen Gärtanks statt. Während des monatelangen Gärprozesses entsteht natürliches Vitamin B12

und eine einmalige Bakterienart, die „Brotsäurebakterien“, welche sich aus verschiedenen Milchsäurebakterienstämmen zusammensetzen. Der bekannte Medizinjournalist Professor Hademar Bankhofer bezeichnet diese als „Elitetruppe der Milchsäurebakterien“.

Ebenfalls aus diesem Herstellungsprozess entspringt ein mild säuerliches Pulver, welches unter der Bezeichnung Kanne Enzym-Fermentgetreide® erhältlich ist. Dieses enthält neben der Milchsäure ebenfalls durchschnittlich 2,0µg Vitamin B12 pro 100g, und eignet sich hervorragend zum Aufwerten von verschiedenen Speisen, zum Müsli oder für Saucen.

Ist die Fermentation abgeschlossen, wird der Kanne Bio Brottrunk® von der hauseigenen Qualitätskontrolle und später noch durch ein unabhängiges Labor überprüft und anschließend abgefüllt.

Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen und besichtigen den Produktionsstandort in Selm-Bork und erfahren, wie der Kanne Bio Brottrunk® in die Flasche kommt: Angefangen mit der Herstellung des Produkts, der Abfüllung und Qualitätssicherung bis hin zur Etikettierung. Auch ein Vortrag wird uns vieles beantworten, gerne dürfen wir auch Fragen stellen.

Ein kleines Frühstück gibt es auch, sowie die Möglichkeit zum Einkaufen!

Programmablauf:

- 08:15 Uhr Treffen am Busbahnhof Essen-Burgaltendorf
- 08:30 Uhr Abfahrt mit dem angemieteten Bus nach Selm-Bork
- 10:00 Uhr Begrüßung, Kaffee und ein kleines Frühstück, anschließend:

Besichtigung der Produktionsanlagen, Vortrag, Möglichkeit zum Einkauf

Ca. 12:30 Uhr Ende der Besichtigung

Ca. 13:30 Uhr gemeinschaftliches Mittagessen in einer Gaststätte

Ca. 16:30 Uhr Rückankunft Essen-Burgaltendorf

Anmeldemöglichkeiten:

- vorzugsweise über den roten Anmeldebutton oben auf der Webseite - alternativ:
- Im TVE-Büro (Formular)
- per eMail (sport@tve-burgaltendorf.de)
- über die App (Anmeldungen und Anträge) oder
- über die Homepage (www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappmenue am rechten Rand „Anmelden zu einer Freizeitaktivität“)

Anmeldeschluss: 25.02.2025

Max. Teilnehmerzahl: 33

Teilnehmereigenleistung (Busfahrten):

abhängig von der Teilnehmerzahl

bei 30 Teilnehmern*innen:

25 € (Mitglieder), 28 € (Nichtmitglieder)

bei 25 Teilnehmern*innen:

29 € (Mitglieder), 32 € (Nichtmitglieder)

bei 20 Teilnehmern*innen:

35 € (Mitglieder), 38 € (Nichtmitglieder)

Stornokosten:

bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:
20,00 €

Projektleitung:

Hans Busch (Tel. 0157 58476714)

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

The advertisement features a blue background with a white refrigerated trailer in the center. The trailer has the Michael Michel logo and the text 'Erfrischend kühle Getränke' on its side. The contact information is listed on the left, and the website URL is on the right.



60plus: Neue Touren

60plus-Besuch des Düsseldorfer Landtags und des Fernsehturms am 08.04.2025

Zwei benachbarte Wahrzeichen der Düsseldorfer Rheinkulisse werden am 08.04.2025 unser Ziel sein. Es sind der Fernsehturm und das Landtagsgebäude.

Zunächst befahren wir den Fernsehturm um aus ca. 170 m Höhe die Aussicht auf Düsseldorf und Umgebung, wie z.B. den Medienhafen, zu genießen (Kosten ca. 10 €).

Anschließend besuchen wir das Landtagsgebäude. An einem Tag ohne Plenarsitzung werden wir in die parlamentarische Arbeit der Abgeordneten eingeführt. Diese Veranstaltung wird im Landtagsforum und auf der Zuschauertribüne des Plenarsaals stattfinden. Danach werden wir die Möglichkeit haben, mit einem Abgeordneten des Wahlbezirks für den Essener Süden zu diskutieren. Es wäre schön, wenn unsere Gruppe hierzu interessante Fragen mitbringen würde.

Zum Abschluss sind alle Teilnehmenden ins Landtagsrestaurant zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Programmablauf:

Vor Antritt der Fahrt werden vom Organisator Gruppentickets für alle Interessierten gekauft, um die Fahrtkosten zu reduzieren.

09:25 Uhr: Treffen an der Haltestelle Burgruine

09:36 Uhr: Fahrt mit dem Bus SB15 nach Essen Hbf

10:21 Uhr: Fahrt mit dem RE2 nach Düsseldorf Hbf

11:05 Uhr: Fahrt mit der Straßenbahn zum Landtagsgebäude

11:30 Uhr: Fahrt auf den Fernsehturm

12:30 Uhr: Ankunft im Landtag und Sicherheitscheck

13:00 Uhr: Informationsveranstaltung

14:00 Uhr: Gespräch mit einem Landtagsabgeordneten

15:00 Uhr: Kaffee und Kuchen im Landtagsrestaurant

15:30 Uhr: Programmende

Rückankunft in Burgaltendorf ca. 17:30 Uhr. Bitte beachten, dass der Zutritt ins Landtagsgebäude nur mit gültigem Personalausweis oder Reisepass möglich ist!

Anmeldemöglichkeiten:

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

Bitte bei der Anmeldung angeben: "mit Einkehr" oder "ohne Einkehr".

Anmeldeschluss: 25.03.2025

Max. Teilnehmerzahl: 20 Personen

Teilnehmereigenleistung:

(Fernsehturm und Organisationskosten)
12,50 € (Mitglieder), 15,00 € (Nichtmitglieder)
Kosten für Hin- und Rückfahrt sind nicht enthalten.

Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss: 5,00 €

Projektleitung:

Gunnar Triffel (Tel. 0177 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 01.07.2024)

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)
Vereinsbeitrag: Einzelbeitrag		
"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 €
Vereinsbeitrag: Familienbeitrag		
Für mehrere Vereinsmitglieder in einer Familie. Einschränkung: Kinder aus der Familie ab 21 J. können nicht (mehr) unter den Familienbeitrag fallen. Für sie wird der "Junge-Leute-Beitrag" bzw. der "Einzelbeitrag" (s.o.) erhoben.	Für zwei Mitglieder aus einer Familie --> zuzüglich --> für jedes weitere TVE-Mitglied (Eltern, Kinder bis 21 J.) aus dieser Familie Für jedes Familienmitglied, das TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.	12,50 € 3,00 €
Vereinsbeitrag: Obergrenzenregelung (nur auf Antrag hin)	Wenn die Summe aus Vereinsbeiträgen und Abteilungs-/Sportgruppenbeiträgen für die TVE-Mitglieder aus einer Familie (Eltern sowie Kinder bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres) für ein Halbjahr den Beitrag von 190,- € überschreitet, wird der 190,- € überschreitende Betrag erstattet. Diese Beitragsart wird nicht rückwirkend und nicht monatlich anteilig gewährt.	190,00 € pro Halbj.
Abteilungs-/Gruppenbeiträge (zusätzlich zum Vereinsbeitrag):		
Teilnehmer der Sportangebote:		
- Leistungsturnen		9,00 €/10 € ab 1.7.24
- Rhönradturnen		7,00 € / 8 € ab 1.7.24
- Judo	(Pass- und Sichtmarken inklusive, Wettkampf- und Gürtelprüfungsgebühren exklusive)	9,00 €
- Badminton	(Limitiertes Ballbudget inklusive)	6,50 €
- Laufsport		2,00 €
- Chor "tonARTisten"	Mitglieder im Alter bis 24 Jahre: Mitglieder im Alter ab 25 Jahre:	3,00 € 9,00 €
- 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 Uhr, Fr 17-21 Uhr, Sa 11-17 Uhr (die Einschränkung gilt nicht in den 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 „Kraftgerätraining“ 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:

30.10.2024

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W.-Tag	Uhrzeit	Orga/Nr.	Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)	
202 Turnen, Spiel & Schwimmb., f. Kinder*								
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th. Holleyer Str.	5*fr.	15:00 - 16:00	20201	Kernebeck, U.	
+ Wassergewöhnung	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bad Holleyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:00	20202	Kernebeck, U.	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th. Holleyer Str.	1*mo.	16:00 - 17:15	20203	Kernebeck, U.	
+ Wassergewöhnung	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bad Holleyer Str.	1*mo.	17:15 - 18:15	20204	Kernebeck, U.	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Sh auf dem Loh	-R	16:00 - 17:00	20205	Böhmke, M.	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Sh auf dem Loh	-R	17:00 - 18:00	20206	Böhmke, M.	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	1. bis 4. Schuljahr	Th. Holleyer Str.	2*di.	16:00 - 17:00	20207	Rödlger, A.	
+ Schwimmen	Jungen u. Mädchen	1 - 4. Schuljahr	Bad Holleyer Str.	2*di.	17:00 - 18:00	20208	Rödlger, A.	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	1. bis 4. Schuljahr	Th. Holleyer Str.	2*di.	17:00 - 18:00	20209	Schwarze, M.	
Gedächtnen	Jungen u. Mädchen	Vorschulj. - 4. Schulj.	Sh Auf dem Loh	-R	17:00 - 18:30	20220	Kernebeck, U.	
203 Leistungss- und Rhythmusturnen*								
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., Anfängelinne	Sh Auf dem Loh	LM-	15:45 - 17:30	20302	Durrm, S.	
Leistungsturnen Gr. 3 Fortges	weibl. Mitgl.	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	LM-	16:30 - 18:30	20303	Zedler, D.	
Leistungsturnen Gr. 4 Fortges	weibl. Mitgl.	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	LM-	16:30 - 18:30	20304	Zedler, D.	
Rhythmusturnen A	männl. + weibl. Anfä	ab Körpergröße 130 c	Sh Auf dem Loh	LM-	18:30 - 20:00	20309	Schönmeier, M.	
Rhythmusturnen B	männl. + weibl. Fortg	ab Körpergröße 130 c	Sh Auf dem Loh	LM-	20:00 - 21:15	20310	Schönmeier, M.	
Rhythmusturnen	Übungsleiter*innen		Sh Auf dem Loh	LM-	18:30 - 20:15	20311	(ohne Leitung)	
Rhythmusturnen	Übungsleiter*innen		Sh Auf dem Loh	LM-	21:00 - 21:45	20312	(ohne Leitung)	
204 Tischtennis*								
Tischtennis	Frauen & Männer		Th. Holleyer Str.	2*di.	18:30 - 22:00	20401	(ohne Leitung)	
Tischtennis (Winter ab 20 h)	Frauen & Männer		Th. Holleyer Str.	4*do.	18:30 - 22:00	20402	(ohne Leitung)	
205 Tanz*								
Hip Hop & VideoClip	Dancin	Jungen u. Mädchen	AKTIV PUNKT	S-R	15:00 - 16:00	205A	Stobba, M.	
Hip Hop & VideoClip	Dancin	Jungen u. Mädchen	AKTIV PUNKT	S-R	14:00 - 15:00	205A1	Stobba, M.	
Hip Hop & VideoClip	Dancin	Jungen u. Mädchen	AKTIV PUNKT	S-R	16:00 - 17:00	205B	Stobba, M.	
Hip Hop & VideoClip	Dancin	Jungen u. Mädchen	AKTIV PUNKT	S-R	17:00 - 18:00	205C	Stobba, M.	
206 Eltern/ Kind-Turnen								
Eltern/ Kind-Turnen Gr. L	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	16:00 - 17:00	206L	Schrade, H.	
Eltern/ Kind-Turnen Gr. M	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	17:00 - 18:00	206M	Schrade, H.	
Eltern/ Kind-Turnen Gr. N	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	16:00 - 17:00	206N	Schrade, H.	
Eltern/ Kind-Turnen Gr. P	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	3*mi.	17:00 - 18:00	206P	Schrade, H.
Eltern/ Kind-Turnen Gr. R	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	5*fr.	15:30 - 16:30	206R	Schrade, H.
Eltern/ Kind-Turnen Gr. S	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	5*fr.	16:30 - 17:30	206S	Schrade, H.
207 Basketball*								
Basketball	Junge Leute	ab 16 Jahre	Sh auf dem Loh	-R	18:00 - 20:00	20701	Schulze, Ch.	
208 Judo*								
Judo Gr. 1	männl. + weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th. Holleyer Str.	3*mi.	16:00 - 17:30	20801	Weirh, B.	
Judo Gr. 2	männl. + weibl. Mitgl.	ab 10 J.S., Schulj.	Th. Holleyer Str.	3*mi.	17:30 - 19:00	20802	Weirh, B.	

Sportart	Zielgruppe	Alter	W.-Tag	Uhrzeit	Organis.	Mitarbeiter/-innen (max. 3 Namen)	
Judo und Fitness (Gr. 3)	männl. + weibl. Mitgl.	öff. Jugendl. + Vollj.	Th Holteyer Str.	3*mi. 19:00 - 20:30	20803	Werth, B.	
Judo Gr. 4	männl. + weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr. 16:00 - 17:30	20804	Werth, B.	
Judo Gr. 5	männl. + weibl. Mitgl.	ab 10 J./o5. Schull.	Th Holteyer Str.	5*fr. 17:30 - 19:00	20805	Werth, B.	
Judo und Fitness (Gr. 6)	männl. + weibl. Mitgl.	öff. Jugendl. + Vollj.	Th Holteyer Str.	5*fr. 19:00 - 20:15	20806	Werth, B.	
209 "Badminton"							
Badminton	weibl. + männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	2*di. 18:30 - 20:00	20901	Oilowski, N.	
Badminton	weibl. + männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	5*fr. 17:00 - 20:00	20903	Oilowski, N.	
Badminton (ohne Trainer*in)	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	2*di. 20:00 - 21:45	20910	(ohne Leitung)	
Badminton (ohne Trainer*in)	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	5*fr. 20:00 - 21:45	20911	(ohne Leitung)	
213 "Ballspiel"							
Ballsport	Jungen	18 - 25 Jahre	Sh Auf dem Loh	1*mo. 20:15 - 21:45	21301	Neumann	
Ballsport	Männer	ab ca. 30 Jahre	Sh Auf dem Loh	4*do. 19:30 - 20:45	21306	Wehmer	
214 "Road-Sport"							
Sportl. Rad-Tourentfahrten	Männer u. Frauen	ab ca. 35 Jahre	TP: AKTIV PUNKT	4*do. 18:30 - 20:30	21401	Spengler, E.	
215 "Laufsport und Leichtathletik"							
(Nordic)Walking, Termin A	männl. + weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschiedene	2*di. 18:15 - 19:30	215A	Spengler, Gg.	
Laufen, Termin D	männl. + weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Genossensch	6*sa. 10:00 - 11:00	215D	Spengler, Gg.	
Laufen, Termin E	männl. + weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: AKTIV PUNKT	3*mi. 17:00 - 18:00	215E	Wiede, N.	
(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	Enlkg, D.	
216 "Fitnessstraining für Männer"							
Fitnessstraining & Spiel	Männer	50plus	Th Holteyer Str.	5*fr. 20:15 - 21:45	21602	Kolligs, H.	
Fit durch's Jahr Männer	Männer	40plus	Sh Auf dem Loh	1*mo. 20:15 - 21:15	21603	Hartstock, H.	
217 "Fitnessstraining für Frauen"							
Fit durch's Jahr, Gr. E	Frauen		Sh Auf dem Loh	-R	1*mo. 18:45 - 20:15	217E	Enlkg, E.
Fit durch's Jahr, Gr. G	Frauen		Th Holteyer Str.		1*mo. 17:15 - 18:45	217G	Grand, B.
Fit durch's Jahr, Gr. M	Frauen		Sh Auf dem Loh	-R	4*do. 18:00 - 19:30	217M	Höpfken, G.
218 "Gymnastik & Spiel 60plus"							
Gymnastik D	Frauen	60plus	AKTIV PUNKT:Korn	4*do. 14:45 - 15:45	21801	Stobberg, R.	
Gymnastik E	Frauen	60plus	Th Holteyer Str.	-R	4*do. 16:15 - 17:30	21802	Stobberg, R.
Gymnastik & Spiel F	Männer	60plus	Th Holteyer Str.		1*mo. 18:45 - 20:15	21810	Kolligs, H.
Aktiv im Gehen, Stehen, Sitze	Männer u. Frauen	75plus	AKTIV PUNKT:Sport	4*do. 15:30 - 16:30	21812	Zimmermann, B.	
Fit im vierten Viertel	Männer u. Frauen	75plus	AKTIV PUNKT:Sport	2*di. 16:00 - 17:00	21830	Krieg, M.	
Wassergymnastik A	Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	4*do. 16:30 - 17:15	218A	Krieg, M.	
Wassergymnastik B	Männer u. Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	1*mo. 18:30 - 19:15	218B	Krieg, M.	
Wassergymnastik C	Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	4*do. 17:45 - 18:30	218C	Kick, R.	
Wassergymnastik D*	Männer u. Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	5*fr. 18:00 - 18:45	218D	Kick, R.	
219 "REHA-Sport"							
Sport i.d. Krebsnachorge	Männer u. Frauen	unabhängig	AKTIV PUNKT:Sport	2*di. 17:00 - 18:00	219K	Hartstock, H.	
250 "Kraft- & Aerobic-Training"							
Kraft- & Aerobic-Training	Männer u. Frauen	ab 16 Jahre	AKTIV PUNKT	KfR	mo-sa -	25001	Veischledene
308 Freizeitaktivitäten							
Boule-Spiel	Männer u. Frauen		Sportpl. Holteyer	so.	10:00 - 12:00	308B	Kohn

o. Malburg

Impressum

Herausgeber

AKTIV.

Eine Zeitschrift von Mitgliedern
und dem TVE-Mitarbeiterteam

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

Layout	Inken Renée Funken
Druck	Wir machen Druck, Backnang
Auflage	2.500 Exemplare
Fotos	TVE; Pixabay; LSB-NRW A. Bowinkelmann
Erscheinen	Vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)
Kosten	Im Mitgliedsbeitrag und in Kursgebühr enthalten
Telefon	0201 570397
Fax	0201 5718 628
eMail	sport@tve-burgaltendorf.de
Internet	www.tve-burgaltendorf.de

Servicezeiten des TVE-Büros

Holteyer Str. 29
45289 Essen:

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

Du möchtest wissen, ob deine Sportstunde möglicherweise ausfällt?

Diese Frage beantwortet ein Internetkalender
(Link auf der Startseite der Homepage und in der TVE-App),
der JEDE EINZELNE Sportstunde mit Ausfall- oder
Änderungshinweisen enthält.

DAMIT SIE AUCH IM WINTER ALLES HÖREN UND SEHEN



Augenoptik | Hörakustik | Kinderhörzentrum | Pädakustik | Cochlear Implant Centrum

Bochumer Str. 38–40 | Essen | Tel.: 0201.851 25-0
Nockwinkel 99 | Essen | Tel.: 0201.58 59 99
Albertus-Magnus-Str. 16 | Duisburg | Tel.: 0203.7 39 57 00
info@bagus-gmbh.de | www.bagus-gmbh.de

 **BAGUS**

Auge und Ohr für Sie

Gesellschaft für
Qualitätsprüfung mbH

BESTE BANK
2024 *vor Ort*

1. Platz
Essen
PRIVATKUNDENBERATUNG

GENO BANK ESSEN eG
IN ESSEN MEHR ERREICHEN

Inklusive
DIGITAL-CHECK

www.geprüfte-beratungsqualität.de
Test: Januar 2024 | 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