



TVE Burgaltendorf

AKTIV.



Nr. 179
Juni
2025

[mΣi]

Michelitsch und Imkamp Steuerberatungsgesellschaft mbH

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



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

TUI TRAVELStar Reisebüro Burgaltendorf

Alte Haupstr. 104-106 . 45289 Essen

Tel. 0201 592760 . Fax 0201 57757

info@reisebuero-burgaltendorf.de

www.reisebuero-burgaltendorf.de

**AMS AutoMotor
Service Michelitsch**

**Bäckerei Konditorei
Café Gräler**

Bagus - Auge und Ohr für Sie

Cafè Restaurant Burgfreund

**Garten- und Landschaftsbau
Hendrik Tenhaven**

**Garten- und Motorgeräte
Theo Lelgemann**

GENO BANK Essen

Getränke Michael Michel

Johannes Brauksiepe GmbH

LAURA Apotheke

Mirbach Wohnraum- und Objektausbau

Pflegeagentur 24

**Padelon Tennis- und Padelon-
Center Burgaltendorf**

Prost Bedachungen GmbH

Reisebüro Burgaltendorf

Physiotherapie Jörg Verfürth

REWE Stilleke

SAVI mobile ideas Rikki Makkar

**Steuerberatungsgesellschaft
Michelitsch & Imkamp**

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.

Wohnstudio Neuhaus

Petra Wolf - Finanzkurse für Frauen

insereenten

inhalt

6	Editorial
8	Mitgliederversammlung/ Niederschrift
14	Sportkursprogramm 2. Halbjahr 2025
31	Sommer-Sportkurspro- gramm 2025
36	TVE Internes
39	Frauen Fit durchs Jahr Gruppe E
41	Tischtennis
42	Leistungsturnen
44	Interview Jutta Jülicher

Boule spielen	46
Spazieren gehen	47
Interview Carla Gutt	48
Ausweitung Angebot Basketball und Tischtennis	50

50plus Radeltouren	52
--------------------	----

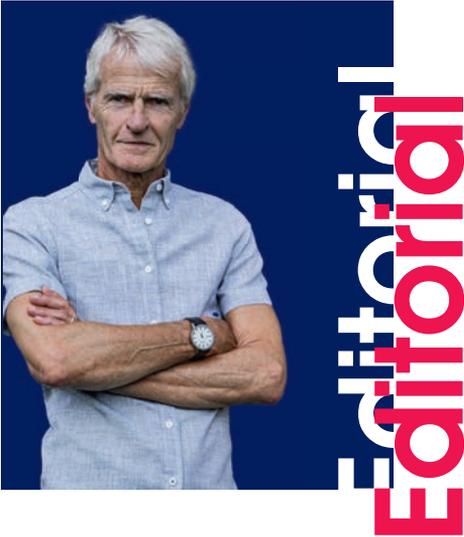
60plus unterwegs	60
------------------	----

Beitragsregelungen	70
--------------------	----

Sportangebot der Vereinsgruppen	72
------------------------------------	----

Impressum	74
-----------	----

inhalt



Eine tolle Erfahrung habe ich im April machen können. Und das kam so:

Ein Teilnehmer unserer Ballspielabteilung meldete sich bei uns, weil die kleinen Fußballtore erneuert werden müssten. Es ist ja nichts Außergewöhnliches, dass wir die Gruppen mit den benötigten Materialien ausstatten, aber dieses Mal machte Oliver Schubert aus der Gruppe uns folgendes Angebot: Als Gegenleistung bot er an, über seinen Arbeitgeber Westenergie ein ehrenamtliches Projekt mit seinen Mitspielern durchzuführen, was einem örtlichen Verein, in diesem Fall dem TVE, zugeute käme.

Wir einigten uns auf das Projekt Außengestaltung des AKTIV PUNKT. Die Drainage sollte komplett erneuert werden, da in diesem Streifen kleinere und größere Büsche gewachsen waren, die irgendwann zu Gebäudeschäden führen würden.

Westenergie unterstützte uns mit einer Summe in Höhe von 1.200 €, so dass der Kauf der benötigten Materialien gesichert war. Die Organisation lag bei den Ballsportlern.

Ich gebe zu, dass ich lange etwas skeptisch war, dass sich genug Freiwillige finden

würden, um diese doch sehr harte Arbeit zu leisten. Zusätzlich hing im Sport- und Gesundheitszentrum ein Aufruf, sich an der Aktion zu beteiligen.

Zu meiner großen Überraschung kamen wir dann am 26. April um 9.30 Uhr mit insgesamt zwölf Personen zusammen und haben es tatsächlich geschafft, den Streifen um das Haus komplett zu erneuern. Einige entwickelten einen unbeschreiblichen Ehrgeiz, auch die dickeren Wurzeln auszugraben.

Für alle hatte Oliver dann nach Abschluss der Arbeiten noch Grillwürstchen und Getränke organisiert.

Es hat Spaß gemacht! Vielen Dank für die Initiative und die geleistete Arbeit!

Eckhard Spengler



Geht doch!

Freiwillige arbeiten
am AKTIV PUNKT



Mitgliederversammlung

vom 29. März 2025, 11.00 - 12.40 Uhr,
im AKTIV PUNKT

Niederschrift

Stimmberechtigte Teilnehmende: 36

Versammlungsleiter: Eckhard Spengler
(Vorsitzender)

TAGESORUNNG

1. Begrüßung
2. Rückblick
 - 2.1 Bericht des Vorsitzenden
 - 2.2 Ergänzende Informationen
3. Finanzen
 - 3.1 Jahresrechnungen 2023 und 2024
 - 3.2 Prüfungsbericht über die Jahre 2022 bis 2024; Entlastungsantrag
4. Antrag auf Änderung der Vereinssatzung
5. Antrag auf Anhebung der Mitgliedsbeiträge
6. Weitere Anträge
7. Ausblick

Begrüßung (TOP1)

Der Vorsitzende eröffnet die Mitgliederversammlung um 11.10 Uhr und begrüßt die Anwesenden.

Er stellt die satzungsgemäß erfolgte Einladung fest und gibt bekannt, dass keine Änderungs- oder Ergänzungsanträge eingegangen seien. Entsprechend der Datenschutz-Grundverordnung wird darauf hingewiesen, dass Fotos gemacht würden und dass auf Wunsch Einspruch gegen deren Veröffentlichung erhoben werden könne.

Die Anzahl der Stimmberechtigten wird er-

mittelt, es sind 36.

Der Vorsitzende fährt mit dem Totengedenken fort und bittet die Anwesenden, sich zu erheben.

Er dankt für die Anteilnahme.

Rückblick: Bericht des Vorsitzenden (TOP 2.1)

Der Vorsitzende berichtet über besondere Ereignisse der letzten zwei Jahre, insbesondere über die Erfolge der Leistungsturnerinnen und die vielen nicht-sportlichen Aktivitäten, die von Mitgliedern vorbereitet und durchgeführt wurden.

Der Vorsitzende berichtet ferner, dass das Thema externe Zuwendungen intensiv angegangen worden sei. Es sei gelungen, Zuwendungen von Stiftungen, dem Essener Sportbund, der Bezirksvertretung und städtische Fördermittel sowie Sponsorengelder zu akquirieren, die den Verein in die Lage versetzten, aufwändiges Sportgerät zu beschaffen. Zudem erläutert er, warum der TVE sich in einigen Ausgaben seiner Vereinszeitschrift "AKTIV." und auf seiner Homepage eindeutig politisch, nicht parteipolitisch, gegen rechts geäußert habe.

Rückblick: Ergänzende Informationen (TOP 2.2)

Berthold Mutschmann nennt stellvertretend

aus dem Programm der 50plus-Radeltouren einige Unternehmungen. Berthold Werth stellt als Abteilungsleiter und Trainer die Judoabteilung vor. Sina Mausehund berichtet, dass der TVE mit Basketball und Tischtennis zwei neue Sportarten eingeführt habe.

Der Vorsitzende informiert darüber, dass laut Kinderschutzgesetz NRW alle Organisationen, die Angebote für Kinder und Jugendliche vorhalten, zukünftig Schutzkonzepte vorweisen müssten.

Der Vorstand des TVE habe deshalb in seiner Sitzung am 20. März 2024 den diesbezüglichen Beschluss gefasst und Birgit Spengler und Berthold Werth als Ansprechpartner des Präventionsteams beauftragt, das Konzept zum "Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Missbrauch und Gewalt im Sport" zu erarbeiten und umzusetzen.

Birgit Spengler ergänzt, dass das erarbeitete Konzept auf der Homepage zu finden sei und dass erste Schulungen der Mitarbeiter*innen erfolgt seien und weiter erfolgen würden. Auch werde weiter am Konzept gearbeitet, dass noch um die Risikoanalyse ergänzt werden müsse.

Ursula Kernebeck nennt den Erste-Hilfe-Kurs, den der TVE als interne Schulung erfolgreich durchgeführt habe.

Weiterhin hat der Verein seine Betreuer*innen des Kraftgerätetrainings intern fortgebildet.

Georg Spengler stellt die Entwicklung des Kraftgerätetrainings vor mit steigenden Anmeldungen und erweiterten Öffnungszeiten. Gleichzeitig sei der TVE bestrebt, die Geräteausstattung stets auf einem qualitativ hohen Stand zu halten.

Finanzen: Prüfungsbericht und Entlastungsantrag für die Jahre 2022-2024 (TOP3.2)

Die Buchführung der Jahre 2022 bis 2024 wurde am 15.01.2025 durch Ulrike Ahrens geprüft. Es ergaben sich keine Beanstandungen. Der schriftliche Antrag der Buchprüferin auf Entlastung des Vorstands liegt vor, die Ent-

lastung des Vorstands durch die Mitgliederversammlung erfolgt einstimmig.

Antrag auf Änderung der Vereinssatzung (TOP 4)

Den Anwesenden liegen Exemplare der letzten Ausgabe der Vereinszeitschrift "AKTIV.", die die Einladung zur Mitgliederversammlung mit allen Antragstexten enthält, vor. Sie folgen dem Vorschlag des Vorstands, über die vorgeschlagenen Satzungsänderungen in zwei Blöcken abzustimmen:

Block A: "Zi. 1 Name", Zi. 2 Zweck" und "Zi. 3 Grundsätze"

Block B: Alle weiteren Änderungen zu Block A:

Es werden einstimmig folgende neuen bzw. geänderten Texte beschlossen:

1.1 Name

1.2 Der Verein ist Mitglied im Essener Sportbund sowie in den Fachverbänden, die für die von ihm selbst betriebenen Sportarten zuständig sind.

Zi. 2 Zweck

2.1 Der TVE verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinn des Abschnittes "Steuerbegünstigte Zwecke" der Abgabenordnung.

Er fördert den Sport und die damit verbundene Jugend- und Seniorenarbeit sowie Bildung und Erziehung und pflegt soziokulturelle Belange.

2.2 Der Satzungszweck wird verwirklicht durch

- a) Organisation eines geordneten Sport-, Spiel-, Übungs- und Kursbetriebs für alle Altersgruppen und Bereiche, einschließlich des Freizeit- und Breitensports,
- b) die Durchführung eines leistungsorientierten Trainingsbetriebs
- c) die Durchführung von sportspezifischen Vereinsveranstaltungen
- d) die Beteiligung an Turnieren, Vorführungen und sportlichen Wettkämpfen
- e) die Durchführung von allgemeinen und

sportorientierten Jugendveranstaltungen und -maßnahmen

- f) Aus- und Weiterbildung und Einsatz von sachgemäß ausgebildeten Übungsleitern*innen, Trainer*innen und Helfer*innen
- g) Kooperationen mit anderen gemeinnützigen Trägern von Sportangeboten
- h) Angebote der bewegungsorientierten Jugendarbeit
- i) Maßnahmen und Veranstaltungen zur Förderung des körperlichen Wohlbefindens, der Lebensfreude, der sozialen Interaktion und des Zusammengehörigkeitsgefühls seiner Mitglieder.
- j) den Betrieb eines Sport- und Gesundheitszentrums

Zi. 3 Grundsätze

Grundlage der Vereinsarbeit ist das Bekenntnis aller Mitglieder des Vereins zur freiheitlich demokratischen Grundordnung der Bundesrepublik Deutschland und des Landes Nordrhein-Westfalen.

Der Verein und seine Mitarbeiter*innen

- bekennen sich zu den Grundsätzen eines umfassenden Kinder- und Jugendschutzes und treten für die körperliche und seelische Unversehrtheit und Selbstbestimmung der anvertrauten Kinder und Jugendlichen ein, pflegen eine Aufmerksamkeitskultur und führen Präventionsmaßnahmen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt im Sport durch.

Zur Sicherstellung hat der Vorstand ein Schutzkonzept beschlossen. Das Schutzkonzept sieht insbesondere Regelungen zur verpflichtenden Erklärung zu einem Ehrenkodex, zur verpflichtenden Vorlage des erweiterten Führungszeugnisses, zu Verhaltensrichtlinien im Umgang mit Kindern und Jugendlichen und zur Benennung von Ansprechpersonen im Verein vor.

Der Verein steht für einen fairen, empathischen und sozialkompetenten Umgang miteinander. Der Verein ist parteipolitisch und religiös neutral. Er vertritt den Grundsatz religiöser, welt-

anschaulicher und ethnischer Toleranz und Neutralität. Der Verein wendet sich gegen Intoleranz, Rassismus und jede Form von politischem Extremismus. Er tritt rassistischen, verfassungsgesetz- und fremdenfeindlichen Bestrebungen sowie jeder Form von Gewalt, unabhängig davon, ob sie verbaler, körperlicher, seelischer oder sexualisierter Art ist, entgegen.

Der Verein fördert die Inklusion behinderter und nicht behinderter Menschen und die Integration von Menschen mit Zuwanderungshintergrund. Er verfolgt die Gleichstellung der Geschlechter.

Der Verein verpflichtet sich zu verantwortlichem Handeln auf der Grundlage von Transparenz, Integrität, Partizipation und Nachhaltigkeit als Prinzipien einer guten Vereinsführung.

zu Block B:

Es werden einstimmig folgende Änderungen beschlossen:

Zi. 4. Mitgliedschaft

4.1 Mitgliedschaftsbeginn

Mitglied kann jede natürliche Person werden. Wer Mitglied werden will, stellt einen "Antrag auf Aufnahme in den TVE Burgaltendorf" in Textform (analoger Vordruck oder online-Formular über die Internetseiten des Vereins). Wenn der Antragsteller/die Antragstellerin eindeutig erkennbar ist, ist der Aufnahmeantrag auch ohne Unterschrift rechtsgültig. Der/die gesetzliche Vertreter*in stellt den Aufnahmeantrag für eine*n Minderjährige*n bzw. willigt in den Antrag ein. Mit der Stellung des Antrags erkennt das zukünftige Mitglied die Vereinssatzung und die internen, rechtlichen Regelungen an.

Über den Antrag auf Aufnahme entscheidet der Geschäftsführende Vorstand (Vorstand im Sinne § 26 BGB). Ein Aufnahmeanspruch besteht nicht.

4.2 Mitgliedschaftsende

4.2.1 Die Mitgliedschaft endet durch Tod, Kündigung oder Ausschluss. Die Kündigung

ist nur zum Jahresende möglich und ist dem Verein spätestens zwei Wochen vor Jahresende schriftlich mitzuteilen.

4.2.2 Ein Mitglied kann durch den Vorstand aus dem Verein ausgeschlossen werden, wenn

- a) es in grober Weise den Interessen und Zielen des Vereins zuwiderhandelt oder gegen das im Vereinsbereich geltende Recht (Satzung, Ordnungen, Regelungen) verstößt;
- b) es dem Verein oder dem Ansehen des Vereins durch unehrenhaftes Verhalten, insbesondere durch Äußerung extremistischer oder verfassungsfeindlicher Gesinnung bzw. Haltung innerhalb oder außerhalb des Vereins oder durch die Mitgliedschaft in einer extremistischen Partei der Organisation schadet;
- c) die Beiträge des laufenden Jahres trotz Erinnerung bis zum Ende des laufenden Halbjahres nicht oder nicht vollständig gezahlt worden sind. Hier entscheidet über den Ausschluss und den Ausschlusszeitpunkt der Geschäftsführende Vorstand.

4.3.5 Die Beiträge und Gebühren sind, soweit kein SEPA-Lastschriftmandat erteilt wurde, jährlich bis zum 15. April zu zahlen. Die durch das Mahnverfahren entstehenden Kosten gehen zu Lasten des säumigen Mitgliedes, ebenso die durch Rücklastschriften angefallenen Bankgebühren, wenn die Rückbelastungen durch das Mitglied verursacht worden sind.

Zi. 4.3.6 und 4.5 Ehrenmitglieder:

Mitglieder, die sich in besonderem Maße um den Verein verdient gemacht haben, können vom Vorstand zu Ehrenmitgliedern ernannt werden. Sie sind von der Beitragspflicht befreit.

Zi.5 Organisation

Organe

Organe des TVE Burgaltendorf sind, neben den Organen der TVE-Jugend:

5.1 die Mitgliederversammlung

5.2 der Vorstand:

5.2.1 Vorstand

5.2.2 Vorstand im Sinne des § 26 BGB/Geschäftsführender Vorstand

5.3 der Vereinsrat

5.4 der Mitarbeiterkreis Sport

5.5 der Mitarbeiterkreis Organisation

5.6 der Mitarbeiterkreis Freizeit

Zi. 5.1 Mitgliederversammlung

5.1.1 Einberufung

.... Eine AUSSERORDENTLICHE Mitgliederversammlung wird, vorbehaltlich des Punktes 10 (Auflösung), innerhalb einer Frist von drei Monaten vom Vorstand einberufen, wenn es der Vorstand beschließt oder wenn ein Zehntel der stimmberechtigten Mitglieder sie schriftlich beantragt.

Die Einladung erfolgt über die Vereinszeitschrift, wenn dies nicht möglich ist, per eMail, Push-Nachricht und Homepage. Nachträgliche Ergänzungen zur mitgeteilten Tagesordnung sowie Dringlichkeitsanträge sind ausgeschlossen.

5.2.3 Vorstand im Sinne des § 26 BGB

Den Vorstand im Sinne des § 26 BGB (gesetzliche Vertreter des Vereins) bilden

- der/die Vorsitzende

- der/die Geschäftsführer/-in

- der/die Organisationsleiter/-in

Sie vertreten den Verein gerichtlich und außergerichtlich. Jeder von ihnen ist berechtigt, den Verein allein zu vertreten

Zi. 5.2.3 Ehrenvorsitzende/r entfällt ersatzlos.

Zi. 10 Auflösung des Vereins

Bei Auflösung des Vereins oder bei Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt das Vermögen des Vereins an den Essener Sportbund, der es unmittelbar und ausschließlich für gemeinnützige, mildtätige oder kirchliche Zwecke zu verwenden hat. >>>



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:



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

Antrag auf Anhebung der Mitgliedsbeiträge (TOP 5)

Der Vorstand erläutert die Beweggründe zur Anhebung der Mitgliedsbeiträge und beantragt diese zum 01.07.2025 wie folgt:

* Einzelbeitrag für junge Leute bis 25 Jahre (bisher bis 24 J.)

von 6,75 € auf 7,25 €

* Einzelbeitrag für Erwachsene ab 26 Jahre (bisher ab 25 J.)

von 7,25 € auf 7,75 €

* Kurzzeitmitgliedsbeitrag

(nur für Mitglieder des Kraftgerätetrainings möglich)

von 7,50 € auf 8,00 €/Monat

* Familienbeitrag

für zwei Personen aus einer Familie:

von 12,50 € (+ je 3,00 € für jedes weitere Familienmitglied) auf 13,00 € (+ je 3,00 € für jedes weitere Familienmitglied) je Monat.

Die Mitgliederversammlung beschließt die vorgeschlagenen Anhebungen einstimmig.

Weitere Anträge (TOP 6)

Weitere Anträge lagen nicht vor und wurden nicht gestellt.

Ausblick (TOP 7)

Der Vorsitzende berichtet, dass das für Juni 2025 geplante Burgfest von den Burgaltendorfer Vereinen in einer gemeinsamen Erklärung abgesagt worden sei, da für bestimmte Aufgabenbereiche keine Verantwortlichen gefunden werden konnten. 2027 solle es aber stattfinden.

Am Hoffnungsfest der evangelischen Kirchengemeinde nimmt der TVE mit seinen Kinder-/Jugendlichen-HipHop-Gruppen und mit dem Vereinschor, den tonARTisten, teil.

Es wird auf das Jubiläum zum 125jährigen Bestehen des Vereins im Jahr 2026 hingewiesen. Für die Planung und Organisation einer (oder mehrerer) Veranstaltung(en) soll eine Projektgruppe gebildet werden.

Abschließend berichtet der Vorsitzende von zwei Aktionen, um die sich der Verein beworben habe, um Fördermittel für Optimierungen im Sport- und Gesundheitszentrum zu bekommen.

Zuletzt bedankt sich der Vorsitzende bei denen, die die Mitgliederversammlung vorbereitet haben und bei den erschienenen Mitgliedern.

**30.03.2025/Gerhard Spengler
Geschäftsführer**

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: 52,- € (4c)

Interessenten senden wir
gerne ein Angebot zu.

Kursprogramm 2. 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 2. 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.: 40/25-2	Ralf Kick
02.09.2025 - 27.01.2026 Bad Th Holteyer Str.	dienstags, 18:15 - 19:15 h
Mitglieder: 60,00 € Nichtmitglieder: 112,00 €	Max. Tn.: 16
Termine: 17 mal nicht am: 14.10.(F),21.10.(F),23.12.(F),30.12.(F),06.01.(F)	

Kurs-Nr.: 41/25-2	Ralf Kick/Helmut Hartstock
27.08.2025 - 28.01.2026 Bad Th Holteyer Str.	mittwochs, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 67,50 € Nichtmitglieder: 126,00 €	Max. Tn.: 16
Termine: 19 mal nicht am: 15.10.(F),22.10.(F),24.12.(FT),31.12.(FT)	

Kurs-Nr.: 43/25-2	Ralf Kick/Helmut Hartstock
28.08.2025 - 29.01.2026 Bad Th Holteyer Str.	donnerstags, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 67,50 € Nichtmitglieder: 126,00 €	Max. Tn.: 16
Termine: 19 mal nicht am: 16.10.(F),23.10.(F),25.12.(FT),01.01.(FT)	

Kurs-Nr.: 55/25-2	Ralf Kick
02.09.2025 - 27.01.2026 Bad Th Holteyer Str.	dienstags, 19:45 - 20:45 h
Mitglieder: 60,00 € Nichtmitglieder: 112,00 €	Max. Tn.: 16
Termine: 17 mal nicht am: 14.10.(F),21.10.(F),23.12.(F),30.12.(F),06.01.(F)	

Kurs-Nr.: 60/25-2	Ralf Kick
01.09.2025 - 26.01.2026 Bad Th Holteyer Str.	montags, 19:45 - 20:45 h
Mitglieder: 60,00 € Nichtmitglieder: 112,00 €	Max. Tn.: 16
Termine: 17 mal nicht am: 13.10.(F),20.10.(F),22.12.(F),29.12.(F),05.01.(F)	



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 2. Halbjahr 2025

BAMBINI-SCHWIMM(LERN)KURS für den Vorschuljahrgang 2026

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/wurden in diesem Jahr geschult.

Das Kinderschutzgesetz hat auch Auswirkungen auf unsere Bambini-Schwimm(lern)kurse, und hier insbesondere auf die Situation in den Umkleieräumen: In 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.: 22/25-2	U. Kernebeck & A. Dörendahl
27.08.2025 - 28.01.2026 Bad Th Holteyer Str.	mittwochs, 15:30 - 17:00 h
Mitglieder: 72,00 € Nichtmitglieder: 144,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 19 mal nicht am: 15.10.(F),22.10.(F),24.12.(FT),31.12.(FT)	

Kurs-Nr.: 23/25-2	Helmut Hartstock & Kerstin Greckl
01.09.2025 - 26.01.2026 Bad Th Holteyer Str.	montags, 15:30 - 16:30 h
Mitglieder: 44,00 € Nichtmitglieder: 88,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 17 mal nicht am: 13.10.(F),20.10.(F),22.12.(F),29.12.(F),05.01.(F)	

Kurs-Nr.: 25/25-2	K. H. Eschweiler & K. Greckl
30.08.2025 - 31.01.2026 Bad Th Holteyer Str.	samstags, 11:45 - 12:45 h
Mitglieder: 44,00 € Nichtmitglieder: 88,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 17 mal nicht am: 11.10.(F),18.10.(F),25.10.(F),01.11.(FT),27.12.(F),03.01.(F)	

Kurs-Nr.: 26/25-2	K. H. Eschweiler & K. Greckl
30.08.2025 - 31.01.2026 Bad Th Holteyer Str.	samstags, 10:45 - 11:45 h
Mitglieder: 44,00 € Nichtmitglieder: 88,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 17 mal nicht am: 11.10.(F),18.10.(F),25.10.(F),01.11.(FT),27.12.(F),03.01.(F)	



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 2. Halbjahr 2025

BODYFORMING

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)

Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination () 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.: 50/25-2	Jörg Backschues/Helmut Hartstock
02.09.2025 - 27.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 19:15 - 20:15 h
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 100,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 21 mal nicht am: 30.12.(F)	

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.: 30/25-2	Katja Hoffmann
27.08.2025 - 28.01.2026 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 19:15 - 20:30 h
Mitglieder: 54,00 € Nichtmitglieder: 108,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 19 mal nicht am: 15.10.,22.10.,24.12.(FT),31.12.(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.: 45/25-2	Beate Grond
27.08.2025 - 28.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 09:15 - 10:15 h
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 90,00 €	Max. Tn.: 16
Termine: 19 mal nicht am: 17.09.,15.10.,24.12.(FT),31.12.(FT)	

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

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

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

Kursprogramm 2. Halbjahr 2025

Kurs-Nr.: 32/25-2	Hildegunde Wissing
02.09.2025 - 27.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 09:00 - 10:00 h
Mitglieder: 47,50 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 20 mal nicht am: 23.12., 30.12.(F)	

Kurs-Nr.: 57/25-2	Hildegunde Wissing
02.09.2025 - 27.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 10:30 - 11:30 h
Mitglieder: 47,50 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 20 mal nicht am: 23.12., 30.12.(F)	

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.: 31/25-2	Ina Balbach
06.10.2025 - 26.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 15:15 - 16:15 h
Mitglieder: 35,00 € Nichtmitglieder: 70,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 15 mal nicht am: 20.10., 29.12.(F)	

FUNKTIONAL FITNESS mit FASZIENTRAINING

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)

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

Das ist Funktional Fitness mit Faszientraining: Funktional Fitness 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 Bauchmuskelübungen, 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.: 24/25-2	Bodo Balbach
02.10.2025 - 29.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 18:05 - 19:25 h
Mitglieder: 42,00 € Nichtmitglieder: 84,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 15 mal nicht am: 23.10., 25.12.(FT), 01.01.(FT)	

HATHA YOGA

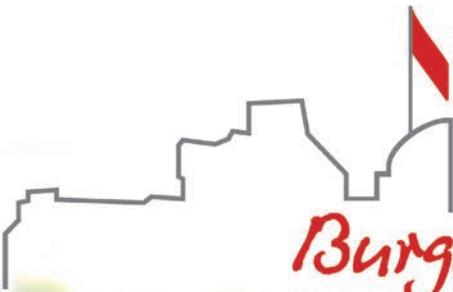
Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)

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, Decke, warme Socken, wenn vorhanden: Yoga Bolster.



*Genuss in
Burgaltendorf*

REWE STILLEKE



REWE Stilleke • Dumberger Str. 2 • 45289 Essen

Kursprogramm 2. Halbjahr 2025

Kurs-Nr.: 07/25-2	Ines Neue
02.09.2025 - 27.01.2026 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	dienstags, 18:15 - 19:45 h
Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder: 101,25 €	Max. Tn.: 16
Termine: 16 mal nicht am: 21.10.,28.10.,04.11.,11.11.,23.12.(F),30.12.(F)	

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.: 58/25-2	Ina Balbach
06.10.2025 - 26.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 35,00 € Nichtmitglieder: 70,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 15 mal nicht am: 20.10.,29.12.(F)	

KAHA - AROHA MIX

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

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

Zusammen sind diese Fitnessprogramme inspiriert vom Taiji, Kung Fu, Qigong, Haka und dem klassischen Yoga. In Kombination stärken sie die Ausdauer des Herz-Kreislauf-Systems, mobilisieren Schulter- und Nackenmuskulatur und dienen der Festigung von Bauch, Oberschenkeln und Po.

Das erwartet dich in der Kursstunde:

Abwechslungsreiche Übungen zur Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und Muskelflexibilität, Fettverbrennung, Stressabbau und Entspannung. Alle Übungen werden im Stehen durchgeführt, gerne barfuß. Die Kursstunden sind untermalt mit Musik von Bands, die aus Neuseeland, Samoa und Hawaii stammen.

Das brauchst du für den Kurs: Yogamatte (wenn vorhanden) und Getränk

Kurs-Nr.: 65/25-2	Nicole Wrede
27.08.2025 - 28.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 10:30 - 11:30 h
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 90,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 19 mal nicht am: 24.12.(FT),31.12.(FT)	

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 choreografiertes/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

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

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.physic-burgaltendorf.de
info@physic-burgaltendorf.de

(0201) 5452 4898

Kursprogramm 2. Halbjahr 2025

Kurs-Nr.: 39/25-2	Bettina Schuran
28.08.2025 - 29.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 09:25 - 10:40 h
Mitglieder: 54,00 € Nichtmitglieder: 108,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 19 mal nicht am: 04.09.,11.0.,25.12.(FT),01.01.(FT)	

NEU: CARDIO DANCE

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ()
Das erwartet dich im Kurs: Es geht bei diesem Kurs nicht um perfekte Choreografien, sondern um das Gefühl, sich zur Musik zu bewegen. Mit einfachen, aber effektiven Bewegungsabfolgen, die sich wiederholen, kommt man schnell in den Flow und steigert die Ausdauer und Fitness. Der Fokus liegt auf Spaß an der Bewegung – ganz gleich, ob jemand tanzerfahren ist oder einfach nur Freude an Musik und Bewegung hat. Wir werden rhythmisch, dynamisch und mit guter Laune durch die Stunde tanzen, während das Herz-Kreislaufsystem ordentlich in Schwung kommt.
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Kurs-Nr.: 36/25-2	Leonie Hartmann
02.09.2025 - 27.01.2026 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	dienstags, 17:00 - 18:00 h
Mitglieder: 57,00 € Nichtmitglieder: 114,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 20 mal nicht am: 23.12.,30.12.(F)	

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.: 08/25-2	Dorit Wolf
27.08.2025 - 28.01.2026 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 15:45 - 17:15 h
Mitglieder: 80,00 € Nichtmitglieder: 148,00 €	Max. Tn.: 16
Termine: 17 mal nicht am: 05.11.,12.11.,19.11.,26.11.,24.12.(FT),31.12.(FT)	

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.: 44/25-2	Stefanie Lahmer
27.08.2025 - 28.01.2026 online (ZOOM)	mittwochs, 18:00 - 19:15 h
Mitglieder: 48,00 € Nichtmitglieder: 96,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 17 mal nicht am: 24.09.,01.10.,15.10.,22.10.,24.12.(FT),31.12.(FT)	



Alte Hauptstr. 106
45289 Essen
Tel. 0155 603 93 558
savimobile24@gmail.com

- Handyreparaturen
- Handyzubehör
- Panzerglas



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

Möbeltradition seit 1934 in Burgaltendorf

Wohnstudio

und

KÜCHENPROFICENTER

A. Neuhaus + Sohn

Ihr starker Partner in Essen-Burgaltendorf

2 Häuser
mit 3000 qm
Ausstellungs-
fläche

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

Kursprogramm 2. Halbjahr 2025

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.: 28/25-2	Miriam Mohr
01.09.2025 - 26.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 10:45 - 11:45 h
Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder: 80,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 17 mal nicht am: 15.09.,13.10.,20.10.,29.12.(F),05.01.(F)	

Kurs-Nr.: 47/25-2	Jutta Jülicher
27.08.2025 - 28.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 17:00 - 17:50 h
Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 90,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 19 mal nicht am: 15.10.,22.10.,24.12.(FT),31.12.(FT)	

Kurs-Nr.: 49/25-2	Jutta Jülicher
27.08.2025 - 28.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 16:00 - 16:50 h
Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 90,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 19 mal nicht am: 15.10.,22.10.,24.12.(FT),31.12.(FT)	

POWER-FITNESS FÜR DEN WINTER

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.: 48/25-2	Helmut Hartstock
02.09.2025 - 27.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 100,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 21 mal nicht am: 30.12.(F)	

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.: 38/25-2	Gerda Enigk
28.08.2025 - 18.12.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 19:30 - 21:00 h
Mitglieder: 56,00 € Nichtmitglieder: 112,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 17 mal	

Kursprogramm 2. Halbjahr 2025

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 Squaertanz. 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.

Kurs-Nr.: 42/25-2	Rosemarie Weber
08.08.2025 - 12.12.2026 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: 05.09.-24.10.	

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-Nacken-Bereich, 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.: 03/25-2	Bodo Balbach
06.10.2025 - 26.01.2026 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	montags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 35,00 € Nichtmitglieder: 70,00 €	Max. Tn.: 18
Termine: 15 mal nicht am: 20.10.,29.12.(F)	

Kurs-Nr.: 29/25-2	N.N.
01.09.2025 - 26.01.2026 Sh Auf dem Loh --R	montags, 17:15 - 18:30 h
Mitglieder: 61,75 € Nichtmitglieder: 118,75 €	Max. Tn.: 24
Termine: 20 mal nicht am: 29.12.(F)	

Kurs-Nr.: 52/25-2	Rosemarie Stoßberg
28.08.2025 - 29.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 10:45 - 11:45 h
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 100,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 21 mal nicht am: 25.12.(FT),01.01.(FT)	

Kurs-Nr.: 63/25-2	Rosemarie Stoßberg
01.09.2025 - 26.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 19:05 - 20:05 h
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 100,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 21 mal nicht am: 29.12.(F)	

Kursprogramm 2. Halbjahr 2025

Kurs-Nr.: 66/25-2	Bodo Balbach
28.08.2025 - 29.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 17:00 - 18:00 h
Mitglieder: 35,00 € Nichtmitglieder: 70,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 15 mal nicht am: 23.10.,25.12.(FT),01.01.(FT)	

YOGA FÜR ANGÄNGER

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.: 09/25-2	Dorit Wolf
27.08.2025 - 28.01.2026 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 17:30 - 19:00 h
Mitglieder: 80,00 € Nichtmitglieder: 148,00 €	Max. Tn.: 16
Termine: 17 mal nicht am: 05.11.,12.11.,19.11.,26.11.,24.12.(FT),31.12.(FT)	

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.: 33/25-2	Ina Balbach
06.10.2025 - 26.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 16:25 - 17:55 h
Mitglieder: 49,00 € Nichtmitglieder: 98,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 15 mal nicht am: 20.10.,29.12.(F)	

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.: 59/25-2	Ina Balbach/Valérie Schubert
11.09.2025 - 29.01.2026 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	donnerstags, 18:00 - 19:30 h
Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder: 119,00 €	Max. Tn.: 18
Termine: 18 mal nicht am: 11.12.,25.12.(FT),01.01.(FT)	

Kursprogramm 2. Halbjahr 2025

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 Fitness Elemente 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.: 04/25-2	Sandra de Bakker
25.08.2025 - 26.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 20:15 - 21:15 h
Mitglieder: 56,00 € Nichtmitglieder: 108,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 17 mal nicht am: 15.09.,13.10.,20.10.,24.11.,22.12.,29.12.(F)	

Kurs-Nr.: 06/25-2	Sandra de Bakker
27.08.2025 - 28.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 19:10 - 20:10 h
Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder: 114,75 €	Max. Tn.: 20
Termine: 17 mal nicht am: 17.09.,15.10.,22.10.,26.11.,24.12.(FT),31.12.(FT)	

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 Fitness Elemente 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.: 05/25-2	Sandra de Bakker
27.08.2025 - 28.01.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 18:00 - 18:55 h
Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder: 114,75 €	Max. Tn.: 20
Termine: 17 mal nicht am: 17.09.,15.10.,22.10.,26.11.,24.12.(FT),31.12.(FT)	

Sommer-Sportkursprogramm 2025

Bitte das KURSREGLEMENT beachten!

CIRCLE EVENT

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

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

Der TVE bietet ein Sommer-Special Event Circle an. An 4 Terminen können dienstags zwischen 18 und 20:15 h an 4 bis 5 Stationen unterschiedliche Sporteinheiten unter Leitung ausgeübt werden. Jede Station (z.B. Fitness, Rücken, Yoga, Ausdauer) dauert 25 Minuten, danach erfolgt ein Wechsel zur nächsten Station.

Ein eigenes Handtuch und Schuhe für drinnen und draußen sind mitzubringen. Es können auch 2 statt 4 Termine gebucht werden, dies muss aber bei der Anmeldung deutlich zu erkennen sein (Bemerkungsfeld).

Orga-Nr: **48/25-S**

Helmut Hartstock u.a.

22.07.2025 - 26.08.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

dienstags, 18:00 - 20:15 h

Mitglieder: 22,00 € Nichtmitglieder: 40,00 €

Max. Tn.: 20

Termine: 4 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.

Orga-Nr: **44/25-S**

Stefanie Lahmer

16.07.2025 - 20.08.2025 online (ZOOM)

mittwochs, 18:00 - 19:15 h

Mitglieder: 18,00 € Nichtmitglieder: 36,00 €

Max. Tn.: 20

Termine: 6 nicht am:

OUTDOOR YOGA MORNING FLOW

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

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

Nutze die Ferienzeit, um eine Woche lang jeden Morgen auf deiner Yogamatte in den Tag zu starten! Von Montag bis Freitag fließen wir gemeinsam durch einen aktivierenden Flow - jeden Tag mit einem anderen Fokus.

Schulter/Nacken; Herzöffner; Hüftmobilisation; gesunde Knie und Balance.

Vorbereitet durch gezielte Atemübungen und Mobilisation praktizieren wir Hatha-Flow (-dynamisch und kräftigend) und entspannen selbstverständlich zum Abschluss im Savasana

Die Stunden bauen aufeinander auf!

Du brauchst eine Yogamatte, dem Wetter entsprechende bequeme Kleidung und ein Getränk! Bei schlechtem Wetter findet der Kurs Indoor statt.

Orga-Nr: **02/25-S**

Dorit Wolf

18.08.2025 - 22.08.2025 AKTIV PUNKT, OUTDOOR

täglich 08:00 - 09:30 h

Mitglieder: 17,50 € Nichtmitglieder: 33,75 €

Max. Tn.: 16

Termine: 5 nicht am:

Sommer-Sportkursprogramm 2025

Orga-Nr: 08/25-S	Dorit Wolf
14.07.2025 - 18.07.2025 AKTIV PUNKT, OUTDOOR	täglich 08:00 - 09:30 h
Mitglieder: 17,50 € Nichtmitglieder: 33,75 €	Max. Tn.: 16
Termine: 5 nicht am:	

SOMMER CARDIO DANCE

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ()
 Das erwartet dich im Kurs: Es geht bei diesem Kurs nicht um perfekte Choreografien, sondern um das Gefühl, sich zur Musik zu bewegen. Mit einfachen, aber effektiven Bewegungsabfolgen, die sich wiederholen, kommt man schnell in den Flow und steigert die Ausdauer und Fitness. Der Fokus liegt auf Spaß an der Bewegung – ganz gleich, ob jemand tanzerfahren ist oder einfach nur Freude an Musik und Bewegung hat. Wir werden rhythmisch, dynamisch und mit guter Laune durch die Stunde tanzen, während das Herz-Kreislaufsystem ordentlich in Schwung kommt.
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Orga-Nr: 36/25-S	Leonie Hartmann
15.07.2025 - 05.08.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	dienstags, 17:00 - 18:00 h
Mitglieder: 10,00 € Nichtmitglieder: 20,00 €	Max. Tn.: 16
Termine: 4 nicht am:	

SOMMER 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

Orga-Nr: 31/25-S	Ina Balbach
07.07.2025 - 21.07.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 15:15 - 16:15 h
Mitglieder: 7,50 € Nichtmitglieder: 15,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 3 nicht am:	

SOMMER FUNKTIONAL FITNESS mit FASZIEN TRAINING

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)
 Das ist Funktional Fitness mit Faszientraining: Funktional Fitness 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

Orga-Nr: 24/25-S	Bodo Balbach
03.07.2025 - 28.08.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 18:05 - 19:25 h
Mitglieder: 27,00 € Nichtmitglieder: 54,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 9 nicht am:	

Sommer-Sportkursprogramm 2025

SOMMER 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

Orga-Nr: 07/25-S	Ines Newe
12.08.2025 - 26.08.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	dienstags, 18:15 - 19:45 h
Mitglieder: 10,50 € Nichtmitglieder: 20,25 €	Max. Tn.: 16
Termine: 3 nicht am:	

SOMMER 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. zehnminütigen 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

Orga-Nr: 58/25-S	Ina Balbach
07.07.2025 - 21.07.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 7,50 € Nichtmitglieder: 15,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 3 nicht am:	

SOMMER WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene ()

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-Nacken-Bereich, 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, Theraband, Faszienball und ein Getränk

Orga-Nr: 66/25-S	Bodo Balbach
03.07.2025 - 28.08.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 17:00 - 18:00 h
Mitglieder: 22,50 € Nichtmitglieder: 45,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 9 nicht am:	

Sommer-Sportkursprogramm 2025

SOMMER 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

Orga-Nr: **33/25-S**

07.07.2025 - 21.07.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

Ina Balbach
montags, 16:25 - 17:55 h

Mitglieder: 10,50 € Nichtmitglieder: 21,00 €

Max. Tn.: 20

Termine: 3 nicht am:

SOMMER 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.

Orga-Nr: **59/25-S**

17.07.2025 - 07.08.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) donnerstags, 18:00 - 19:30 h

Ina Balbach/Valérie Schubert

Mitglieder: 14,00 € Nichtmitglieder: 28,00 €

Max. Tn.: 18

Termine: 4 nicht am:

SOMMER 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

Orga-Nr: **04/25-S**

28.07.2025 - 18.08.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

Sandra de Bakker
montags, 20:15 - 21:15 h

Mitglieder: 14,00 € Nichtmitglieder: 27,00 €

Max. Tn.: 20

Termine: 4 nicht am:

Orga-Nr: **06/25-S**

30.07.2025 - 20.08.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

Sandra de Bakker
mittwochs, 19:10 - 20:10 h

Mitglieder: 14,00 € Nichtmitglieder: 27,00 €

Max. Tn.: 20

Termine: 4 nicht am:

Sommer-Sportkursprogramm 2025

SOMMER 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 Fitness Elemente 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

Orga-Nr: **05/25-S**

Sandra de Bakker

30.07.2025 - 20.08.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

mittwochs, 18:00 - 18:55 h

Mitglieder: 14,00 € Nichtmitglieder: 27,00 €

Max. Tn.: 20

Termine: 4 nicht am:



Danke für eure Anteilnahme!



Moni 2024

Monika Spengler starb am Abend des 26.02.2025 exakt einen Monat vor ihrem 70. Geburtstag an einem im August 2024 diagnostizierten Speiseröhrenkrebs. Monika war Vorstandsmitglied und leitete als Übungsleiterin zuletzt, bis Mitte 2024, mit viel Herz und Fachwissen die beiden Sportgruppen "Sport in der Krebsnachsorge" und "Fit im vierten Viertel".

Die Trauerfeier fand am 22. März 2025, in der Kapelle des Kommunalfriedhofs Essen-Überruhr statt. Die Trauerrede hielt Thomas Sieberath, die tonARTisten sangen.

Moni hatte gebeten, auf Blumen zu verzichten und stattdessen für die Krebsforschung zu spenden. So konnten 1.760,- € an die Onkologie des Huyssensstift überwiesen werden.

Bedanken möchte sich Monis Familie für die vielen bewegenden Worte in den Beileidsbekundungen.

Auf die Plätze! Glücklich! Los!

So lautete die Formulierung auf der jährlichen Karte, mit der Frau Stoßberg die schon berühmte „Spendenkarte“ des TVE Burgaltendorf überreichte. Natürlich blieb es nicht nur bei der schönen Karte. Es kam zudem noch die beachtliche Summe von insgesamt 360,- € zusammen, die bei den Weihnachtsfeiern der Damen-Turngruppen gespendet worden sind. Außerdem hatte Frau Stoßberg erneut Chips-Socken in mühevoller „Kleinarbeit“ hergestellt und damit zusätzlich 135,- € erstrickt.

Eine weitere Tradition scheint sich zu entwickeln: Wie schon seit Jahren konnte die Übergabe wieder nicht in der neuen Kinderklinik erfolgen, denn die wartet weiterhin auf ihre Fertigstellung.

Mit einer kleinen, netten Abordnung der Turn-Damen durfte ich die Gesamtsumme von 495 € wieder im Café Gräler in Burgaltendorf bei Kaffee und Kuchen entgegennehmen.

Wir sind den Turngruppen des TVE Burgaltendorf für die jahrelange, treue Unterstützung und ihr Engagement sehr dankbar.



Bei der Spendenübergabe im Café Gräler (v. lks. nach re.): Roswitha Büttgen, Bärbel Pieper, Helgard Kutzner, Rosi Stoßberg

Brigitte Siegel
Kinder-Nephrologie der Uniklinik Essen

Neues aus dem Mitarbeiterteam

Der TVE hat drei neue Sportgruppen, und da bedarf es neuer Mitarbeiter:

Peter Bergmann baut eine Gruppe junger Tischtennisspieler*innen auf, **Marc Frenzel** eine Gruppe junger Basketballspieler*innen.

In der Abteilung "Badminton" waren nach dem berufsbedingten Ausscheiden von Niklas Orlowski zwei neue Trainer*innen erforderlich: **Carla Gutt** und **Marc Schulz**.

Eine neue Kursleiterin haben wir auch: Es ist **Leonie Hartmann**.

In den Gruppen "Turnen & Spiel für Kinder" und "Eltern/Kind-Turnen" ist die Fluktuation bei den jungen Helfer*innen leider immer sehr groß, so dass regelmäßig neuer Bedarf entsteht. So konnten nun mit **Emma Henseleit**, **Milla Earl** und **Nell Pruski** neue Helferinnen eingesetzt werden.

Unterstützt euch! "REWE-Scheine für Vereine" und "Stadtwerke Essen-Vereinssponsoring"

Ihr könnt dazu beitragen, dass wir für unsere Vereinsangebote bessere Bedingungen schaffen können.

Dazu bitten wir euch um äußerst aktive Unterstützung bei folgenden zwei Aktionen:



REWE-Scheine für Vereine

Ab dem 19. Mai 2025 könnt ihr euch an der Kasse wieder „Vereinsscheine“ aushändigen lassen und im TVE-Büro im AKTIV PUNKT abgeben, oder ihr scannt die Vereinsscheine selbst über das Internet oder eine App ein.

Wir lösen diese dann nach Ende der Aktion gegen Prämien (i.d.R. Sportgeräte) ein. Das hat sich in den letzten Jahren für den Verein und seine Sportler*innen durchaus gelohnt, weil wir sehr viele Sportgeräte für unsere Sportangebote neu kaufen konnten. Also: Helft bitte wieder mit!

Wir freuen uns über jeden REWE-Vereinsschein!

Stadtwerke Essen (SWE) Vereinssponsoring

Die Stadtwerke Essen starten zum zweiten Mal ihre große Vereins-Sponsoring-Aktion.

Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr, bei dem der TVE den mit 10.000 Euro dotierten zweiten Preis gewonnen hat und dafür den barrierefreien Zugang zu seinem Sport- und Gesundheitszentrum bauen konnte, führen die SWE auch dieses Jahr die Aktion „Wir fördern euch!“ durch. So können Vereine Projekte vorschlagen, die den Vereinsetat sonst übermäßig belasten würden.

Der TVE hat sich mit dem Titel „Wir setzen Sport und Geselligkeit um!“ beworben.

Wir wollen den Kommunikationsraum im Obergeschoss für gesellige Veranstaltungen und für Sport optimieren, bspw. mit einer Beschattung oder auch mit Spiegeln für unsere Tanzgruppen, die diesen Raum nutzen.

Beim Stadtwerke Essen Vereinsvoting gebt ihr im Internet unter <https://www.stadtwerke-essen.de/sponsoring/abstimmung> eure Stimme für das TVE-Projekt ab.

Es gewinnt der Verein, für dessen Projekt die meisten Stimmen abgegeben wurden.

Die Abstimmungsphase folgt ab dem 2. Juni und geht bis zum 30. Juni 2025. Essenerinnen und Essener können dann aus den verschiedenen Projekten und Vereinen auswählen, die online auf der Homepage der SWE präsentiert werden. Dabei gilt: Je mehr Stimmen der TVE mit seinem Projektvorschlag erhält, umso höher fällt das Sponsoring aus.

Unsere Bitte: Helft uns bei beiden Anliegen! Es lohnt sich!

Einen schönen Sommer wünscht euch

Eckhard Spengler

Karneval ist immer ein Grund zum Feiern

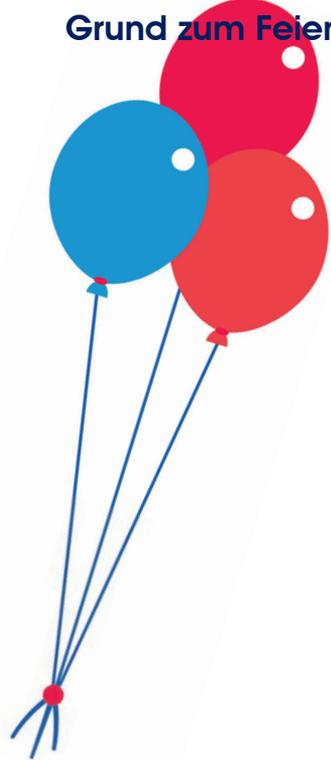
Wie jedes Jahr, so war Karneval auch in diesem Jahr für unsere Montags-Frauengruppe "Fit durch`s Jahr" (Gruppe E, montags, 18:45 Uhr, Sporthalle auf dem Loh) ein Grund zum Feiern. Eine Woche vor Rosenmontag ging es in unserer Sportstunde bunt her.

Wer einmal in eine andere Rolle schlüpfen möchte, kommt verkleidet, wer als "Ich bin Ich" dabei sein möchte, ist auch immer herzlich willkommen, sollte aber zum Spielen aufgelegt sein.

Zu Beginn unserer "Feierstunde" werden einige Spiele, natürlich sportlich verpackt, gespielt, um sich anschließend bei Selbstgebackenem oder Gekauftem und einem Gläschen Sekt (oder ähnlichem) wieder zu entspannen und in gemütlicher Runde ein Pläuschchen zu halten. Nach Karneval ging es dann in alter Frische allmorgendlich mit Sport weiter.

Wer möchte, kann sich uns gerne anschließen. Wir freuen uns über jeden Neuzugang.

Christine Janscheid



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.





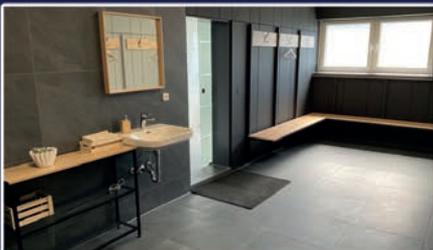
EVENTS



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

Tischtennis für Jungen & Mädchen von 10 bis 17 Jahren gestartet!



Aufwärmen.....

Am Dienstag, dem 29. April, war es so weit: Erstmals fand in der Turnhalle Holteyer Straße das Tischtennistraining für den Nachwuchs in der Zeit von 18:30 bis 20:00 Uhr statt. Da keine zusätzliche Hallenzeit für den Nachwuchs gefunden worden war, teilen sich dienstags während dieser Zeit die Senioren die Halle mit dem Nachwuchs.

Die Organisatoren wurden überrascht vom regen Interesse am ersten Trainingsabend, war doch das Angebot für das Nachwuchstraining erst in den Osterferien auf der Homepage des

TVE bekanntgegeben worden. Ein Mädchen und elf Jungen im Alter von 9 bis 17 Jahren konnte unser Trainer Peter Bergmann um sich versammeln.

Am Anfang standen spielerische Übungen, die erkennen ließen, dass die TT-Vorkenntnisse und -Fertigkeiten in der Gruppe stark streuen, was ein differenziertes Training erforderlich machen wird.

Hans-Jürgen Schlesinger



Erste Übungen an der Tischtennisplatte.....

Einzel-Stadtmeisterschaften im Leistungsturnen mit schwer erkämpften Plätzen



Die Turnerinnen der Altersklassen 9, 11 und 13

Am 05. April fanden die Einzel-Stadtmeisterschaften im Leistungsturnen statt. In drei Durchgängen gingen unsere Turnerinnen an den Start. Ein großes Dankeschön geht daher zunächst an unsere Trainerinnen und Kampfrichterinnen, die an diesem Tag über 12 Stunden in der Sporthalle standen. Ohne euch hätten wir nicht am Wettkampf teilnehmen können.

Nach einer guten Vorbereitung im Training startete der erste Durchgang mit den jüngsten Turnerinnen der Altersklassen (AK) 7 und 8. Für einige war dies ihr erster Wettkampf und alle konnten gute Platzierungen im oberen Mittelfeld erzielen. Alice Brock (AK 7) und Liv Schultz (AK 8) erturnten sich in ihrer jeweiligen Altersklasse sogar den 2. Platz. In der AK 9



Altersklassen 7, 8 und 12

und der AK 10 gehen jedes Jahr traditionell die meisten Turnerinnen an den Start. Trotz der starken Konkurrenz in diesen Jahrgängen konnten alle TVE-Turnerinnen sehr stolz auf ihre individuellen Leistungen sein und sich gegen ihre Konkurrenz gut behaupten.

In der AK 11 lieferten sich Martha Lazuk und Hannah Dakkak ein Kopf-an-Kopf-Rennen und sicherten sich schließlich den zweiten und den dritten Platz.

In den älteren Altersklassen ging das Kopf-an-Kopf-Rennen weiter. Mit nur 0,05 Punkten Abstand zum dritten Platz ertunte sich Mia Schindler (AK 12) den vierten Platz. Auch Marie Mestermann (AK 12) errang einen starken sechsten Platz und verpasste leider das Treppchen aufgrund eines Sturzes vom Balken.

Die Turnerinnen der AK 13, 14 und 15 turnten ebenfalls einen sehr souveränen Wettkampf. Leonie Horz AK 14 erreichte den 5. Platz und Marie Gerste AK 15 turnte die beste Barrenübung ihrer Altersklasse. Aufgrund der guten Wettkampfvorbereitung durch unsere Trainerinnen und die hohe Motivation der Turnerinnen wollen die Sportlerinnen dieser Altersklassen beim nächsten Wettkampf den Sprung aufs Treppchen schaffen oder sich an neuen, schwierigeren Übungen versuchen.

In der AK 18 erreichte Johanna Schlechter schließlich den dritten Platz und Lena Niekamp ertunte sich den zweiten Platz und war zudem im ersten und dritten Durchgang für uns als Kampfrichterin tätig.

Trotz einzelner kleiner Patzer und Stürze war der Wettkampf für uns somit sehr erfolgreich. Viele Turnerinnen konnten neue, schwierigere Übungen präsentieren und feuerten sich gegenseitig großartig an. Und natürlich wäre der Wettkampf nicht so gut gelaufen, hätte Sylvia nicht ihre traditionellen Brausebärchen

an alle verteilt.

Auch im Training war der Wettkampf noch lange ein Thema. Daher sollen an dieser Stelle auch unsere Turnerinnen noch zu Wort kommen dürfen:



Altersklassen 10 und 18+

”

„Die Matte am Balken war so weich, da tat das Runterfallen gar nicht weh!“

„Barren war bei mir sehr gut. So gut habe ich noch nie geturnt.“

„Ich war sehr zufrieden mit mir, auch wenn ich mich am Sprung nicht getraut habe, über den Tisch zu springen.“

„Es war schön, dass auch meine Oma da war und zugeschaut hat.“

„Nur weil Jenny gesagt hat, ich soll das machen, habe ich es gemacht, und ich habe es geschafft.“

Johanna Schlechter

Jutta Jülicher — (Kursleiterin Pilates)

Jutta, du zählst ja im TVE zu einer der ersten Kursleiterinnen, seit wir den AKTIV PUNKT eröffnet haben. Das stimmt doch, oder?

Ja Eckhard, ich blicke auf eine lange sportliche Zeit zurück, obwohl ich gar nicht weiß, wo die Zeit geblieben ist.

Kannst du dich noch an deine erste Zeit im Verein erinnern? Für den TVE begann ja mit der Inbetriebnahme des AKTIV PUNKT eine neue Ära mit den Kurssystemen.

Sicher! Alleine schon im neuen Vereinshaus zu arbeiten und nicht in einer Turnhalle, gab allem schon einen anderen Rahmen. Das bedeutete eine zusätzliche Motivation, viele Stunden anzubieten. Auch, um für mich selbst herauszukommen, wo meine Stärken liegen. Das war dann auch verbunden mit vielen Fort- und Weiterbildungen, um auf dem Laufenden zu bleiben.

Mit welchem Kurs hast du angefangen?

Zu der Zeit waren Aerobic und Bauch-Beine-Po Kurse gefragt, auch Step. Mir war aber immer wichtig, gesundheitsorientiert zu unterrichten. So bin ich über den Rückenschul-Leiter, über eine Präventionsausbildung, Massagefortbildungen, Wellnesslehrtra-
ner auf Pilates gestoßen. Zuletzt hatte ich noch eine orthopädische Reha-Ausbildung absolviert.

Und welche Kurse gibst du momentan?

Von meinem Workout-Kurs habe ich mich schweren Herzens im Februar zurückgezogen, so bin ich nun mit Leib und Seele beim Pilates dabei.

Was hat sich in den letzten 20 Jahren geändert?

Natürlich habe ich auch die Erweiterung des AKTIV PUNKT als prägendes Ereignis miterlebt. Ich könnte eher sagen, was sich nicht verändert hat!

Sehr positiv habe ich erlebt, dass es immer ein harmonisches Miteinander von Seiten der Vereinsleitung gab, die immer ein offenes Ohr hatten, wenn Fragen oder Bitten aufkamen. Für uns als Kursleitungen war es immer erfreulich, dass Material für die Übungsstunden über die Jahre immer vorhanden war.

Was sind deine Ziele, wenn du deine Stunden gibst? Was motiviert dich?

Meine Ziele für eine gelungene Stunde sind Kursteilnehmer*innen, die spüren, was sich in der Stunde in ihrem Körper vollzieht, dass sie ein Körpergefühl entwickeln und es auch im Alltag

nutzen können. Und ich freue mich, wenn Kursteilnehmer*innen mit einem Lächeln aus dem Kurs gehen.

Gibt es Momente, an denen du dich fragst, warum mache ich das überhaupt?

Nein, so habe ich noch nie gedacht. Was mir gut tut, tut auch anderen gut!

Was ist eigentlich deine Lieblingssportart, Jutta?

Ich habe vor knapp 30 Jahren mein Hobby zum Beruf gemacht und mein Steckpferd ist nun mal Pilates.

Und Hobbys außerhalb des Sports?

Bis vor ein paar Jahren habe ich gerne bei geführten Bergüberquerungen mitgemacht. Zudem bin ich sehr gerne tanzen gegangen. Aber mit Corona war das vorbei.

Meine Hobbys sind: meinen großen Schrebergarten zu bepflanzen und zu bewirtschaften. Ich lese gerne, wenn ich dazu Zeit finde. Ich liebe die Natur und laufe und wandere gerne, dazu meine Enkelkinder, die mich auf Trapp halten.

Wenn du jemanden überzeugen wolltest, Sport zu treiben: Wie würdest du argumentieren?

Gründe gibt es viele wie z.B. miteinander Spaß zu haben, sich sozial einfügen zu können, eine bessere Lebensqualität zu erlangen, sein Herz-Kreislaufsystem zu optimieren, insgesamt also sich besseres Lebensgefühl zu erarbeiten.

Ich danke dir für das Interview, Jutta.

Das Interview führte Eckhard Spengler



inter
view

Boule spielen

in entspannter Atmosphäre

SONNTAGS

Juni - August: 10.00 - ca. 12.00 Uhr

September - Mai: 10.30 - ca. 12.30 Uhr

Leitung: Harry Kohn

"Boule verführt zu lasterhaften Ausschweifungen und ist Ursache sonstiger Unverschämtheiten", so ist es in einem gerichtlichen Verbot des Kugelspiels von 1629 nachzulesen.



Einfach kommen und mitspielen!

Das Boulespiel wurde 2017 neu in das Freizeitangebot des TVE Burgaltendorf eingeführt. Inzwischen besteht die Boule-Gruppe aus rund 20 Mitgliedern. Gespielt wird unter Anleitung von Harry Kohn auf zwei Bouleplätzen mit insgesamt vier Spielfeldern auf der Sportanlage Holteyer Str. neben dem AKTIV PUNKT. Es können somit 24 Personen gleichzeitig spielen. Neue Boulespieler*innen sind herzlich willkommen!

Leihkugeln stehen zur Verfügung, soweit keine eigenen Kugeln vorhanden sind. Es besteht auch die Möglichkeit für TVE-Gruppen, zu anderen Zeiten - nach vorheriger Absprache mit dem TVE-Büro - Boule zu spielen.

Spazieren gehen

Männer und Frauen aller Altersgruppen; 14tägig

TERMINE 2025:

16.06. - 30.06. - 14.07. - 28.07. - 11.08. - 25.08. - 08.09.
22.09. - 06.10. - 20.10. - 03.11. - 17.11. - 01.12.

Jahresabschluss im AKTIV PUNKT: 08.12., 15.00 Uhr.



Treffzeit / Treffpunkt:

14.00 Uhr ab Maibaum auf dem Marktplatz unterhalb der kath. Kirche

Herzlich eingeladen!

Zum gemeinsamen Spazieren gehen sind alle Mitglieder eingeladen.

In der Regel besuchen wir auf unseren Spaziergängen einmal im Jahr einen Muster-
garten; in der Weihnachtszeit treffen wir uns zu einem weihnachtlichen Beisammensein.
Neue Gesichter sind immer willkommen. Nichtmitglieder können gern ein Vierteljahr
(kostenlos) mitgehen und unser Angebot ausprobieren, danach ist eine Vereinsmitglieds-
chaft erforderlich.

Anmeldung:

nicht erforderlich; einfach kommen und mitlaufen!

Leitung:

Monika Heuer

Carla Gutt

(Unsere neue Mitarbeiterin
für Social Media)



**Hallo Carla,
erzähl´ etwas von dir in ein paar Sätzen.**

Hallo zusammen, ich bin Carla, noch 17 Jahre alt und mache in diesem Jahr mein Abitur am Gymnasium Essen-Überruhr. Im Moment bin ich also ziemlich eingespannt mit dem Lernen.

Du bist schon länger Mitglied im TVE?

Ja, ich war schon früher beim Mutter- und-Kind-Turnen und bin jetzt in der Badminton-Abteilung aktiv.

Was wird dein Tätigkeitsgebiet sein und hast du dich schon etwas näher mit deinen neuen Aufgaben im Verein vertraut gemacht?

Ich befasse mich mit dem Instagram- und dem Facebook-Account und erstelle hierfür Posts, die den Alltag aus unserem Verein darstellen.

Du hast aufgrund einer Ausschreibung in dieser Zeitschrift Kontakt zum TVE aufgenommen. Warum? Was ist dein Ziel?

Mein Ziel ist es, den TVE in den Sozialen Medien zu vertreten und dafür versuche ich auf Instagram und Facebook mehr Aufmerksamkeit zu bekommen.

Welche Voraussetzungen bringst du mit?

Ich habe bereits einige Erfahrungen mit

der Erstellung von Content sammeln dürfen und kann so mein erworbenes Wissen aus Workshops und anderen diesbezüglichen Fortbildungen an den TVE weitergeben.

Du hast wahrscheinlich jetzt schon recht konkrete Ideen, wie du dich im Verein einbringen könntest. Bist du jemand, der gerne die Initiative ergreift?

Auf jeden Fall. Ich bin gerne überall dabei und engagiere mich so viel wie möglich. Wenn ich etwas sehe, was mich interessiert, bin ich meistens sofort Feuer und Flamme und mache mit.

Was wird dein nächstes Ziel im TVE sein, was du erreichen willst?

Mehr Aufmerksamkeit für den TVE generieren. Dazu gehört, dass man mit dem Algorithmus von diesen Apps arbeitet und regelmäßig neue Sachen postet. Das muss dann natürlich konstant weitergeführt werden.

Warum hältst du Social Media für den TVE für wichtig?

Social Media ist vor allem in der jungen Generation wichtig. Fast alle Jugendlichen nutzen

Instagram für die Kommunikation, um sich zu informieren, und das geht schnell und nebenbei eben über die sozialen Medien.

Welche Social-Media-Kanäle willst du sofort, welche mittelfristig bespielen?

Aktuell bespiele ich Instagram und Facebook. Wir werden sehen, was noch dazukommt.

Welche Sportart betreibst du selbst?

Ich bin in der Abteilung Badminton im TVE seit vielen Jahren aktiv und kann dort auch als Co-Trainerin unterstützend wirken.

Und deine Hobbys außerhalb des Sports?

Alles, was kreativ ist. Von Nähen bis Musik ist bei mir alles dabei. Was aber am meisten Zeit einnimmt, ist das Lesen.

Danke für dein Engagement und viel Erfolg bei der Realisierung deiner Ideen!

Das Interview führte Eckhard Spengler



Etwas spielerisch bewegen? Der TVE weitet sein Sportangebot mit mehreren Basketballgruppen und Tischtennis aus

Nachdem sich schon 2024 eine neue Tischtennisabteilung gegründet hatte (siehe frühere Ausgaben der AKTIV.) und eine Basketball-Spielgruppe entstanden war, gibt es nun für beide Sportarten eine Erweiterung:

Basketball

Seit dem letzten Jahr spielt eine Gruppe bereits Basketball in der Sporthalle Auf dem Loh (1/3-Teil), mittwochs, 18.00 - 20.00 Uhr, unter der Leitung von Christoph Schulze.

Im Vordergrund steht das freie Spiel, darüber hinaus werden aber auch Grundlagen des Basketballs vermittelt.

Herzlich eingeladen sind alle Basketballbegeisterten ab 16 Jahre, sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene.

Im Mai 2025 ist eine weitere Gruppe entstanden: Basketball für alle jungen Basketballbegeisterten ab 16 Jahre, sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene.

Das Training ist in der Turnhalle Holteyer Straße, montags, 20.00 - 21.45 Uhr, Ltg: Christoph Schulze.

Im Vordergrund steht auch hier das freie Spiel, darüber hinaus werden aber auch Grundlagen des Basketballs vermittelt.

Und für Kinder von acht bis zehn Jahre hat Marc Frenzel eine neue Gruppe für Grundschulkindern eröffnet: Sporthalle Auf dem Loh, montags, 16.00 - 17.15 Uhr.

Marc verfolgt zwei Ziele:

1. Mit Freude Basketball spielen.
2. Am Saisonende besser sein, als zu Saisonbeginn.

Tischtennis, ein Sport für jedes Alter

Von 5 bis 99 Jahren kann sie oder er mit jedem oder jeder Tischtennis spielen. Tischtennis ist

ein geselliger Sport. Egal, ob man zu zweit im Einzel oder zu viert im Doppel spielt, Tischtennis macht ungemein viel Spaß.

Der Einstieg ist super einfach, jeder kann einen Schläger in die Hand nehmen und loslegen. Will man aber nicht nur Ping-Pong spielen, findet man in unserem Verein die Gelegenheit, unter Anleitung Stand- und Schlägerhaltung und die richtigen Techniken zu lernen.

Einfach kommen; einen Monat kostenloses Ausprobieren ist möglich. Bälle sind vorhanden, ein paar Schläger für den Anfang auch. Wer über einen Schläger verfügt, sollte ihn mitbringen.

Folgende Angebote bestehen derzeit:

Turnhalle Holteyer Str. 25
dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Leitung: Peter Bergmann

Tischtennis für Frauen & Männer

Turnhalle Holteyer Str. 25
dienstags, 18.30 - 22.00 Uhr

Tischtennis für Frauen & Männer

Turnhalle Holteyer Str. 25
donnerstags, 18.30 - 22.00 Uhr

Erwachsene Interessenten*innen melden sich bitte vor der ersten Trainingsteilnahme vorzugsweise per eMail:
sport@tve-burgaltendorf.de

Also warum auf dem Schulhof oder dem Spielplatz allein an der Tischtennisplatte oder unter dem Basketballkorb stehen, wenn es doch in der Gruppe viel mehr Spaß macht! Ihr werdet erwartet, kommt vorbei und macht mit!

Das ist nichts für euch, weil ihr viel älter seid, dann schaut euch die nachfolgende Einladung für Faustball und Fitnesstraining an: -->

Eckhard Spengler



An die Frauen aus Burgaltendorf

Wenn Sie meinen, dass Ihr Mann, Vater oder Opa sich schon etwas mehr bewegen sollte, schicken Sie ihn zu uns.

Er wird es Ihnen danken.

Emanzipierte Männer können sich auch selbst melden.

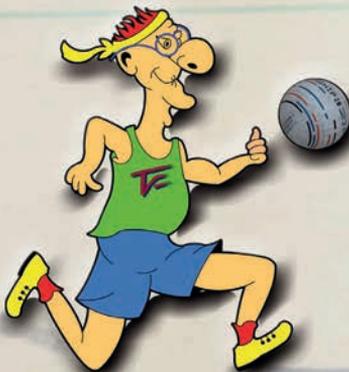
Wir sind zwei Fitness-Gruppen des

TVE Burgaltendorf,

die nach einem ausführlichen Aufwärmtraining mit viel Spaß Faustball spielen

Wir suchen Dich

Einfach zu den Sportstunden reinschauen oder gleich mitmachen!



Alt ist man dann, wenn man nicht mehr Faustball spielen kann !

Die Sportstunden finden in der Turnhalle Burgaltendorf Holteyer Str.25 statt.

Freitags 20:15 - 21:45 für Männer 50 plus

Montags 18:45 - 20:15 für Männer 60 plus

Details: www.tve-burgaltendorf.de

Sportangebot> Sportgruppen> "Fitnessstraining für Männer" bzw. Gymnastik & Spiel 60 plus

Kontakt: sport@tve-burgaltendorf.de

TVE-Büro im AKTIV PUNKT,

Holteyer Str.29

Tel.0201/570397



Geglückter Saisonstart der 50plus-Radgruppe

Pünktlich zum geplanten Termin am 09.03.2025 konnte die erste Radtour dieser Saison stattfinden. Das kühle, aber sonnige Wetter sorgte für gute Laune bei den elf Teilnehmenden. Wir hatten nicht den schnellsten Weg von Burgaltendorf nach Herne gewählt, aber vielleicht den schönsten. Er verlief, nach Querung des Ruhrtals, über Wattenscheid und Weimar zum Stadtrand von Herne. Auf dieser Strecke ent-

mal sahen wir Siedlungen in Waldrandlage und immer wieder tauchten Fördertürme und andere Relikte des ehemaligen Bergbaus auf.

Sportfreunde interessierten sich für das Olympia-Leistungszentrum NRW in Wattenscheid. In direkter Nachbarschaft zum Lohrheidestadion liegt diese Einrichtung, die zur Förderung von jungen Nachwuchssportlern/-innen errich-



Perfektes Fotomotiv auf dem Weg: Die Ruine des "Haus Weimar" mit dem darin 2010 neu errichteten Glaskubus

deckten wir bis dahin unbekannte Radwege durch verschiedene Grüngürtel und ruhig gelegene Wohngebiete.

Kurz vor der Mittagspause hatten wir den Aussichtspunkt „Landmarke Hiltrop“ erreicht. Von hier aus konnten wir den Gysenberger Wald erkennen, in dessen Forsthaus wir bereits zur Einkehr erwartet wurden.

Das Ruhrgebiet pur konnten wir auf verschiedenen Abschnitten unseres Rückweges erleben. Mal durchfahren wir schlichte Wohngebiete,

tet wurde. Wesentliche Bestandteile dieses Zentrums sind Internatsgebäude, Ballettsäle, Krafträume und medizinische Einrichtungen, alles für den Schwerpunkt Leichtathletik und Rhythmische Sportgymnastik.

Von hier aus radelten wir nur noch ein kurzes Stück zu unserem Ausgangspunkt in Burgaltendorf.

Gunnar Trittel

50plus-Radeltour mit 860 Höhenmetern und hohem Kalorienverbrauch



Eine kurze Rast fürs Gruppenfoto, aufgenommen an der zwischen Wipperfürth, Halver und Kierspe gelegenen Kerspe-Talsperre

Acht unerschrockene TVE Radler*innen machten sich auf eine große, ca. 80 km lange Runde mit viel Auf und Ab:

Fünf Talsperren hier, wunderschöne Höhen (höchste Erhebung 460m) mit Ausblick dort. Dies resultierte in 860 Höhenmetern und einem hohen Kalorienverbrauch (insbesondere für diejenigen unter uns, die ohne E-Antrieb unterwegs waren: Chapeau)!

Nach gefühlt sechs Wochen Trockenheit war es leider der erste Tag mit Regen. Wir waren aber gut gerüstet und sahen gleich-

zeitig, wie sehr die Talsperren den Regen benötigen. Wir selbst erlebten 5-10 Minuten kräftigeren Regen und einigen Sprühregen. Das war jedoch kein Vergleich zu der „Wasserwand“, die uns auf der Rückfahrt mit dem Auto traf. Richtig Glück gehabt!

So hatten wir viel Freude, sehr viel Abwechslung, sehr nette Gespräche und eine tolle Mittagspause (u.a. mit Bärlauchknödeln) in Kierspe. Es muss also nicht immer die Sonne scheinen, um einen schönen Tag in der Natur zu erleben.

Berthold Mutschmann

Neue 50plus-Radel Touren mit Einker

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.

JUNI

TOUR B 2025

50PLUS-RADELTOUR "ZUM HARDTBERG NACH WUPPERTAL"

Termin: Donnerstag, 28.06.2025
(Ausweichtermin: 02.07.2025)

Treffzeit und -punkt:

10.00 Uhr AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenbeschreibung:

Rundtour: Wir starten Richtung Hattingen, nehmen dann die Glückauftrasse Richtung Bahnhof Schee, dann geht es über die Nordbahntrasse Richtung Wuppertal. Dort unternehmen wir einen Abstecher zur Hardt-Anlage/Elisen-Höhe. Von dort geht es zur Mittagsrast. Der Rückweg verläuft über Wuppertal-Katernberg und das Deilbachtal nach Langenberg. Über Nierenhof und den Balkhauser Weg geht es dann wieder nach Hause.

Schwierigkeitsgrad:

Viele Kilometer auf Bahntrassen und Radwegen an Nebenstraßen; das hügelige Gelände spiegelt sich in den über 800 Höhenmetern wider.

Streckenlänge: ca. 70 km

Einkehr: Restaurant Café Extrablatt, Wuppertal

Rückankunft: ca. 16:30 Uhr

Max. Teilnehmer*innenzahl: 12

Tourleiter: Berthold Mutschmann
(b.mutschmann@t-online.de)
Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 01 73 2937793)

JULI

TOUR A 2025

50PLUS-RADELTOUR "ALTE STÄDTE AM RHEIN"

Termin: Samstag, 05.07.2025
(Ausweichtermin: 12.07.2025)

Treffzeit und -punkt:

10.00 Uhr, "Parkplatz Rheinpromenade Wesel" (Ende Fischertorstr./Anfang Rheinpromenade)

Streckenbeschreibung:

Rundweg: rechtsrheinisch in Wesel über Bislich nach Rees, weiter linksrheinisch über Marienbaum und Xanten zum Ausgangspunkt in Wesel.

Schwierigkeitsgrad:

ebene Strecke auf überwiegend asphaltierten Wirtschaftswegen

Streckenlänge: 60 km

Einkehr: Rheinterrassen Rees

Rückankunft: ca. 16:30 Uhr

Max. Teilnehmer*innenzahl: 12

Tourleiter: Georg Hedwig
(georg.hedwig@hedwig-hattingen.de)
Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 01 78 5452153

JULI

TOUR B 2025

50PLUS-RADELTOUR

"SCHLOSS LÜNTEN- BECK IN WUPPER- TAL"

Termin: Samstag, 20.07.2025
(Ausweichtermin: Montag, 29.07.2025)

Treffzeit und -punkt:
09:30 Uhr, AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenverlauf:
Start am AKTIV PUNKT - Kupferdreh - Bal-
deneysee - Hespertal - Panoramaradweg
Velbert - Tönisheide - Wülfrath - Aprath -
Schloss Lüntenberg - Aussichtspunkt
Kalksteinbruch - Düsseldorf - Restaurant
Kutscherstuben, Einkehr nach ca. 39 km -
Neviges - Langenberg - Nierenhof - Deil-
bachweg - Kupferdreh - Burgaltendorf

Schwierigkeitsgrad:
Die Tour verläuft über Radwege und Straßen
mit festem Untergrund. Es werden aber einige
Anstiege zu bezwingen sein. Akkus gut laden!

Streckenlänge: ca. 69 km

Einkehr: Restaurant Kutscherstuben,
Wülfrath-Düsseldorf

Rückankunft: ca. 17:00 Uhr am
AKTIV PUNKT

Max. Teilnehmer*innenzahl: 12

Tourleiter:
Gunnar Trittel (gu.tritttel@gmail.com)
Mobilfunk-Nr. für unterwegs:
0177 3845856

AUGUST

50PLUS-RADELTOUR

"GRUMMER TEICHE"

Termin: Samstag, 03.08.2025
(Ausweichtermin 10.08.2025)

Treffzeit und -punkt:
10:00 Uhr, AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenverlauf:
Von Burgaltendorf über Steele-Horst ent-
lang der Ruhr bis Dahlhausen, Einstieg in
den Radweg Springorumtrasse, Aggerteich,
Grumbecke Tal, Grummer Teiche, Tippel-
berg, kleiner Park in Bochum-Hofstede,
Höfsteder Bach, Halde Hannibal I/III, Hüller
Bach, Kunstinstallation, Halde Hannover
I/II/IV, Erzbahntrasse, Veltenbahn-Trasse,
Wichteltal, Burgaltendorf.

Schwierigkeitsgrad:
Die Strecke verläuft auf befestigten und
unbefestigten Rad-Wirtschaftswegen.

Streckenlänge: ca. 50 km

Einkehr: noch nicht festgelegt

Rückankunft: ca. 16:00 Uhr am
AKTIV PUNKT

Max. Teilnehmer*innenzahl: 12

Tourleiter:
Jörg Ziemer (joerg.ziemer@freenet.de)
Mobilfunk-Nr. für unterwegs:
01573 8364109

SEPTEMBER

TOUR A 2025

50PLUS-RADELTOUR

"KIRCHHELLENER HEIDE"

Termin: Sonntag, 07.09.2025
(Ausweichtermin: Sonntag, 14.09.2025)

Treffzeit und -punkt:
10:00 Uhr, AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenverlauf:
Von Burgaltendorf über Steele-Horst, Velttenbahn-Trasse, Erzbahntrasse, Zeche Bonifacius, Zeche Zollverein, Nordstertrasse, Bottrop Boye, Grafenmühle, Heidesee, Pflingstsee, Halde Haniel, Zechenbahn Jacobi, Tausendfüßlerbrücke, Mühlbachtal, Hexbachtal, Grugatrasse zurück nach Burgaltendorf.

Schwierigkeitsgrad:
Die Strecke verläuft auf befestigten und unbefestigten Rad-Wirtschaftswegen.

Streckenlänge: ca. 74 km

Einkehr: noch nicht festgelegt

Rückankunft: ca. 17:00 Uhr am
AKTIV PUNKT

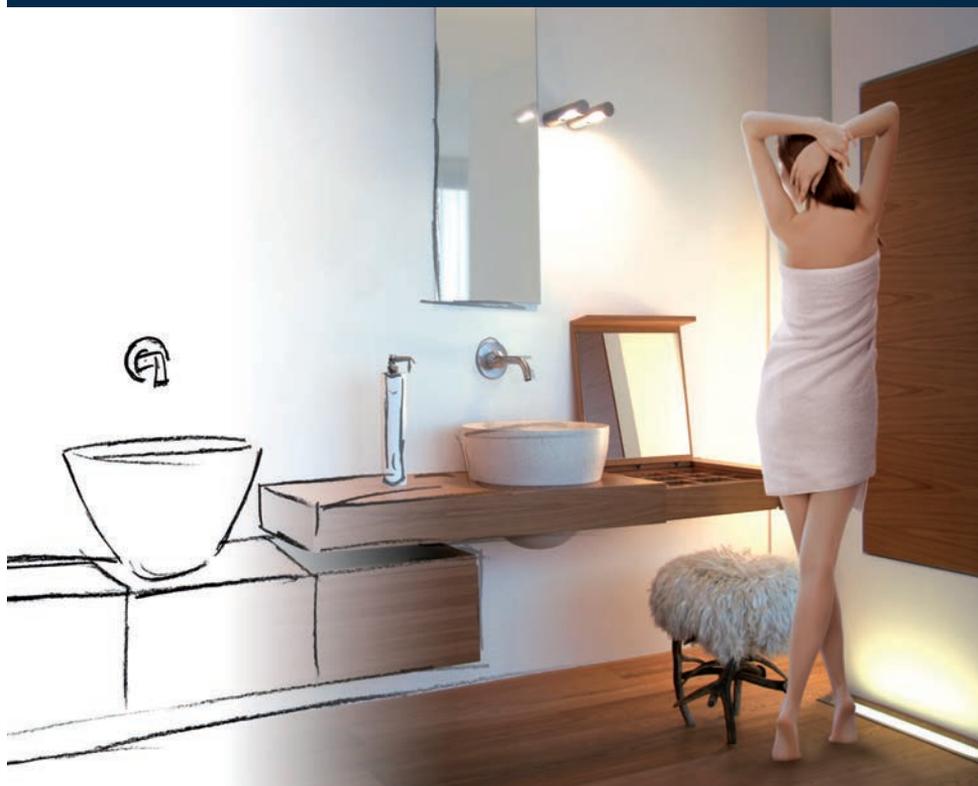
Max. Teilnehmer*innenzahl: 12

Tourleiter:
Jörg Ziemer (joerg.ziemer@freenet.de)
Mobilfunk-Nr. für unterwegs:
01573 8364109



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

SEPTEMBER

TOUR B 2025

50PLUS-RADELTOUR

"VON RUHR ZUR
RUHR - VARIANTE"

Termin: Donnerstag, 18.09.2025
(Ausweichtermin: Donnerstag, 25.09.2025)

Treffzeit und -punkt:
10:00 Uhr, Schwimmbrücke Burgaltendorf,
Auf dem Stade

Streckenverlauf:
Ab Schwimmbrücke den Leinpfad entlang
Richtung Hattingen, über die Glückauf –
Trasse bis Obersprockhövel.
Weiter über Hiddinghausen bis Oberwen-
gern und Wetter, Mittagseinkehr im Boots-
haus Wetter.
Zurück über Wengern, Bommern, Herbede
vorbei am Kernader See bis Hattingen
und auf der anderen Ruhrseite bis zur
Schwimmbrücke.

Streckenlänge: ca. 60 km

Einkehr: (geplant): Restaurant/Biergarten
Bootshaus Wetter

Rückankunft: ca. 18:00 Uhr in
Burgaltendorf

Max. Teilnehmer*innenzahl: 12

Tourleiter:
Jürgen Bickert
(bickert-hattingen@t-online.de)
Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 01575 7282103

OKTOBER

TOUR A 2025

50PLUS-RADELTOUR

"SCHÖNE RUNDE
ÜBER LANGEN-
DREER, WITTEN UND
HERBEDE"

Termin: Donnerstag, 09.10.2025
(Ausweichtermin: Dienstag, 14.10.2025)

Treffzeit und -punkt: 10:00 Uhr,
AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenverlauf:
Rundweg: Ruhrtalradweg – Hattingen –
Langendreer – Rheinischer Esel – Witten
– Herbede – Ruhrtalradweg – Bochum-Lin-
den – Burgaltendorf

Streckenlänge: 60 km

Schwierigkeitsgrad: meist befestigte
Radwege und Straßen; einige Anstiege
(470 Höhenmeter)

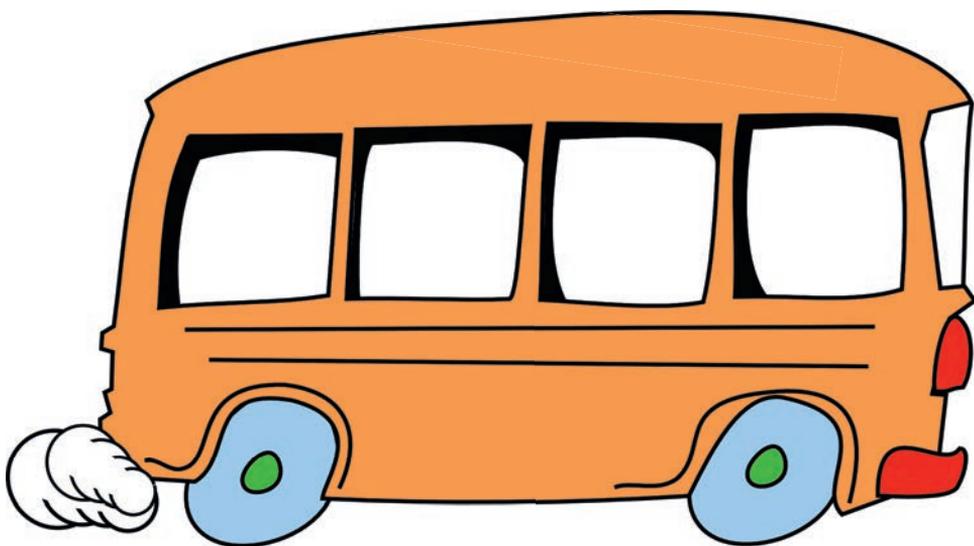
Einkehr: „Cafe Del Sol“ Witten

Rückankunft: ca. 16:30 Uhr

Max. Teilnehmer*innenzahl: 12

Tourleiter: Georg Hedwig
(georg.hedwig@hedwig-hattingen.de)
Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0178 5452153

60plus.....



.....war

unterwegs

60plus-Mitglieder besuchten den feurigen Liebhaber Barney Cashman



Gespanntes Warten auf den Vorstellungsbeginn....

Am 09.02.2025 war es soweit. Für den TVE fand im „Kleinen Theater am Gänsemarkt“ eine Sondervorstellung statt. 40 Mitglieder hatten sich für den Besuch der Komödie „Der letzte der feurigen Liebhaber“ angemeldet: Barney Cashman sucht das Abenteuer und wagt einen Seitensprung. Aber er ist nicht geübt in solchen Dingen. Chaos vorprogrammiert!

Nach der Vorstellung haben wir das Restaurant „Capobianco“ aufgesucht und dort den Nachmittag/Abend bei einem guten Essen ausklingen lassen.

Dorothee Virnich



Bäckerei • Konditorei

Cafe Ruhrblick

<p>Cafe Ruhrblick</p>	<p>Überruhrstraße 465 . 45277 Essen Tel.: 0201 / 58 74 83 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 6.00 - 18.30 Sa. 6.00 - 14.00 So. 8.00 - 18.00</p>
<p>Über 90 Jahre mit Leidenschaft zum Handwerk</p>	<p>Alte Hauptstraße 16 . 45289 Essen Tel.: 0201 / 5 76 96 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 6.30 - 13.00 u. 15.00 - 18.00 Sa. 5.30 - 13.00 So. 7.30 - 11.00 Internet: www.cafe-ruhrblick.ruhr info@cafe-ruhrblick.ruhr</p>

VIEL GELERNT !

Pünktlich um 8:30 Uhr starteten wir mit dem angemieteten Bus von Burgaltendorf Burgruine nach Selm-Bork.

Dort wurden wir recht herzlich mit einem großzügigen Frühstück und einigen Proben der Produkte von Kanne Brottrunk im Besprechungsraum begrüßt.

Parallel zum Frühstück stellte sich uns der Referent Dr. med. vet. Jürgen Neuhaus vor.

Er berichtete, dass Anfang der 1980er Jahre Wilhelm Kanne III sein Produkt erstmals der Öffentlichkeit vorstellte. Über 20 Jahre hatte er zuvor mit der Fermentation von Brotgetreide experimentiert – denn er war von der gesundheitsfördernden Wirkung milchsaurer Gärprodukte restlos überzeugt.

Im Folgenden wurde uns ausführlich der mehrmonatige Herstellungsprozess en detail erörtert.

Eine genaue Zusammensetzung im Sinne eines Rezepts lässt sich aufgrund des vollkommen natürlichen Fermentationsprozesses, in dessen Rahmen sich jedes Mal eine andere

60plus Besichtigung und Werksführung bei der Firma "Kanne Brottrunk"



Zusammensetzung ergibt, nicht nennen. Vor der Abfüllung durchläuft der Kanne Bio Brottrunk® noch zwei Qualitätskontrollen.

Nach diesem Vortrag besichtigten wir die Produktionsanlagen. Hinterher bekam jede/r Teilnehmer*in noch eine Tasche mit Erzeugnissen der Firma zum Probieren. Außerdem konnte, wer mochte, zusätzlich noch Produkte im Laden erwerben.

Abschließend führen wir zur Innenstadt von Selm-Bork zum Mittagessen in einer urigen Gaststätte, bevor es wieder zurück mit dem Bus nach Burgaltendorf ging.

Hans Busch



60plus-Besuch des Düsseldorfer Landtags und des Rheinturms:

Am 08.04.2025 starteten 18 TVE-ler*innen zu zwei Wahrzeichen unserer Landeshauptstadt Düsseldorf.

Das erste Ziel war der Rheinturm. Mit 240 Metern ist er das höchste Bauwerk der Stadt. Per Aufzug erreichten wir in Windeseile die Aussichtsebene in 170 Metern Höhe. Wir hatten einen grandiosen Blick über den Rhein mit Medienhafen, die Altstadt und zu den umliegenden Stadtteilen. Die Zeit reichte auch noch für eine kleine Erfrischung im Turmcafé.

Pünktlich erreichten wir unser zweites Ziel. Es war das unmittelbar benachbarte Landtagsgebäude. Dort wurden wir vom Sicherheitspersonal freundlich empfangen. Nach einer Zugangskontrolle begann unsere informative Führung.

Im Landtagsforum und auf der Zuschauertribüne im Plenarsaal erhielten wir im Rahmen eines Vortrags einen Einblick in die Struktur und Arbeitsweise des Landtags. Der Höhepunkt des Tages war zweifellos eine Diskussionsrunde mit dem Landtagsabgeordneten und zugleich Fraktionsvorsitzenden der CDU im Rat der Stadt Essen, Herrn Fabian Schrupf. Er hatte sich die Zeit genommen, all unsere Fragen zu aktuellen politischen Themen zu beantworten. Zum Abschluss wurden alle Teilnehmenden ins Landtagsrestaurant zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Fazit: Der Ausblick in luftiger Höhe und der Besuch des Landtags war für uns alle ein lohnendes Erlebnis. Im Landtag wurde uns unsere Demokratie noch einmal ein Stück nähergebracht.

Demokratie
näher
gebracht.





60plus: Neue Touren

Tagesausflug zur Nato-Air-Base Geilenkirchen am 07.08.2025

Am 07.08.2025 geht es mit dem Bus in die Nähe der Grenze zu den Niederlanden. In der Tevener Heide liegt der Nato-Flugplatz Geilenkirchen. Das Areal erstreckt sich über eine Fläche von mehr als 620 Hektar und beheimatet heute die Frühwarnflotte der Nato. Das Personal dieser Einheit umfasst mehr als 3.000 Soldaten und Zivilbedienstete aus 16 Nato-Mitgliedstaaten. Gerade jetzt vor der weltpolitischen Lage (Ukraine-Krieg, Amerika) soll dieser Tagespunkt informative Einblicke geben.

Angekommen bei der Nato, bekommen wir ein Briefing und erhalten spannende Informationen über die Aufgaben der Nato- Luftüberwachungsflotte. Anschließend haben wir die Möglichkeit, ein AWACS-Flugzeug zu besichtigen.

In einem China-Restaurant werden wir zu Mittag essen. Nach dem Essen fahren wir zum Skywalk nach Jackerath. Hier hat man einen spektakulären Blick über die Weiten des Tagebaus Garzweiler. Dort arbeiten einige der größten Bagger der Welt.

Wir sind noch im Gespräch mit dem RWE, ob wir eine Führung bekommen.

Programmablauf:

7:00 Uhr: voraussichtliche Abfahrt mit einem Reisebus ab Burgruine.

(Die Nato kann im Moment noch keine Ankunftszeit darstellen.)

12:00 Uhr: Mittagessen (wird von jedem selbst bezahlt)

18:00 Uhr: späteste Rückfahrt nach Burgaltendorf

(Die Rückfahrt hängt davon ab, ob wir noch eine Führung bekommen.)

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: 07.07.2025

Max. Teilnehmerzahl: 50

Teilnehmereigenleistung:

(Bus und Führung sind im Preis enthalten.)

bei 50 Teilnehmern*innen:

20,00 € Mitglieder/23,00 € Nichtmitglieder

bei 40 Teilnehmern*innen:

24,50 € Mitglieder/27,50 € Nichtmitglieder

Stornokosten

bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:

bei 50 Teilnehmern*innen: 20,00 €

bei 40 Teilnehmern*innen: 24,50 €

Projektleitung:

Dorothee Virnich (Tel: 01 77 7845593)

Gunnar Trittel (Tel: 01 77 3845856)

60plus: Neue Touren

Ausflug zum Garten Picker am 02.09.2025

Am 02.09.2025 fahren wir nach Borken. Dort besuchen wir den herbstlichen Garten Picker. Der Garten (3.000 qm) ist uns von unserem Besuch im Frühjahr 2024 her bekannt. Nun wird er sich uns in einem ganz anderen Licht darstellen, aber bestimmt auch sehr reizvoll. Die Herbstbepflanzung wartet darauf, in der Gärtnerei gekauft zu werden.

Auch diesmal machen wir eine Führung durch den Garten. Nach der Führung gibt es eine Kaffeetafel, die wir im Garten genießen können.

Programmablauf

13:00 Uhr: Abfahrt an der Burgruine mit einem Reisebus
nach Ankunft in Borken ca. 1,5 Std. Führung durch den Garten; danach Kaffeetrinken und Zeit zur freien Verfügung
18:00 Uhr: Rückfahrt nach Burgaltendorf.

Teilnehmereigenleistung

(abhängig von der Teilnehmerzahl)

Im Preis enthalten sind die Kosten für Fahrt und Kaffeetafel.

bei 33 Teilnehmern*innen: 33,00 € (Mitglieder),
36,00 € (Nichtmitglieder)

bei 25 Teilnehmern*innen: 39,00 € (Mitglieder),
42,00 € (Nichtmitglieder)

bei 20 Teilnehmern*innen: 45,00 € (Mitglieder),
48,00 € (Nichtmitglieder)

Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:

bei 33 Teilnehmern*innen: 35,00 €

bei 25 Teilnehmern*innen: 42,00 €

bei 20 Teilnehmern*innen: 48,00 €

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:

02.08.2025

Max.Partnehmerzahl: 33

Projektleitung:

Dorothee Virnich (0177 7845593)

Hans Busch (Tel. 01575 8476714)



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



Individuelles Coaching für Frauen
Bestehende Depots optimieren
Neues Depot aufbauen: Sparplan Aktien + ETF
Für mehr Sicherheit und finanzielle Klarheit

Petra Wolf

Terminanfragen: ruhrdepot@googlemail.com

Überruhrstr. 395 45277 Essen Tel. 0201 / 58 84 64

GARTEN & MOTORGERÄTE
THEO LELGEMANN
STIHL MOTORSÄGEN & FREISCHNEIDER

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

www.theo-lelgemann.de



Verkauf & Service



SABO Vertragshändler

60plus: Neue Touren

Besuch der Jahrhunderthalle Bochum im Wandel am 07.10.2025

Am 07.10.2025 werden wir zu einer 90minütigen Exkursion durch die ehemalige Gebläsemaschinenhalle in Bochum starten. Sie hat vor mehr als hundert Jahren den Hochöfen des Bochumer Vereins gedient.

Der Titel der Führung lautet: "Auf den Spuren der Transformation".

Geführt wird unsere Gruppe von Horst Mühlberger, dem Mann, der die Umgestaltung der Industrieanlage maßgeblich geprägt hat. Er wird Einiges an Geschichten und Geheimnissen dieser Zeit preisgeben.

Versprochen werden den Besuchern*innen die Besichtigung versteckter Winkel und Hinweise auf architektonische Meisterleistungen. Zeigen wird Herr Mühlberger die Entwicklung der ehemaligen Kraftzentrale (Bj. 1902) zum heutigen Bühnenhaus von Weltrang.

Programmablauf

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

09:20 Uhr: Treffen an der Haltestelle Burgruine

09:26 Uhr: Fahrt mit dem Bus SB 15 nach Essen Hbf.

10:07 Uhr: Fahrt mit der RB 40 nach Bochum Hbf.

10:39 Uhr: Fahrt mit der Straßenbahn zur Haltestelle "J.-Mayer.Str."

10:43 Uhr: 10 Minuten Fußweg zur Jahrhunderthalle*

11:00 bis 12:30 Uhr: Führung durch die Jahrhunderthalle

13:00 Uhr: Fußweg und Busfahrt zur Einkehr im Restaurant "Mutter Wittig"

15:00 Uhr: Rückfahrt nach Burgaltendorf ab Bochum Hbf

Rückankunft in Burgaltendorf: ca. 16:00 Uhr

Teilnehmereigenleistung

10,00 € (Mitglieder), 13 € (Nichtmitglieder)

Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:

10,00 €

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)

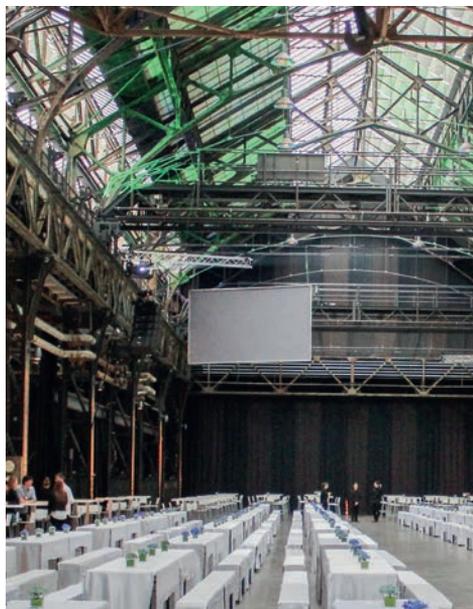
Anmeldeschluss:

04.09.2025

Max.Teilnehmerzahl: 16

Projektleitung:

Gunnar Trittel (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 01.07.2025)

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	7,25 €
Einzelbeitrag "Erwachsene ab 26 J."	Erwachsene ab 26 Jahre	7,75 €
Kurzzeitmitgliedsbeitrag	nur möglich f. Teilnehmer/-innen Kraftgerätetraining	8,00 €
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.	13,00 € 3,00 €
Vereinsbeitrag: Obergrenzenregelung (nur auf Antrag hin)	Wenn die Summe aus Vereinsbeiträgen und Abteilungs-/Sportgruppenbeiträgen für die TVE-Mitglieder aus einer Familie (Eltern sowie Kinder bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres) für ein Halbjahr den Beitrag von 190,- € überschreitet, wird der 190,- € überschreitende Betrag erstattet. Diese Beitragsart wird nicht rückwirkend und nicht monatlich anteilig gewährt.	190,00 € pro Halb.
Abteilungs-/Gruppenbeiträge (zusätzlich zum Vereinsbeitrag):		
Teilnehmer der Sportangebote:		
- Leistungsturnen		10,00 €
- Rhönradturnen		9,00 € ab 01/25
- 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	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. Kurzezeitmitglieder können den Austritt zum 30.06. und 31.12. eines jeden Jahres schriftlich oder mündlich zur Niederschrift im TVE-Büro erklären.

Die Beendigung der Mitgliedschaft in einer Abteilung/Sportgruppe, in der Abteilungs-/Sportgruppenbeiträge erhoben werden, kann - unabhängig von der VEREINSmitgliedschaft - zum 30.06. und 31.12. eines jeden Jahres schriftlich oder mündlich zur Niederschrift im TVE-Büro erfolgen. Soweit kein SEPA-Lastschriftverfahren erteilt wurde, wird der gesamte Jahresbeitrag jährlich zum 15. April fällig. Die durch ein Mahnverfahren entstehenden Kosten gehen zu Lasten des/der Säumigen, ebenso Bankrückbelastungsgebühren, die das Mitglied verursacht hat.

Bildung und Teilhabe

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

Bankverbindung des TVE Burgaltendorf (Kontoinhaber):

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

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

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

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:

23.04.2025

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W.-Tag	Uhrzeit	OrgaNr. Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)
202 "Turnen,Spiel&Schwimm. f. Kinder"						
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	15:00 - 16:00	20201 Kernebeck, U.
+ Wassergewöhnung	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bod Holteyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:00	20202 Kernebeck, U.
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	1*mo.	16:00 - 17:15	20203 Kernebeck, U.
+ Wassergewöhnung	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bod Holteyer Str.	1*mo.	17:15 - 18:15	20204 Kernebeck, U.
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Sh Auf dem Loh	4*do.	16:00 - 17:00	20205 Böhnte, M.
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Sh Auf dem Loh	4*do.	17:00 - 18:00	20206 Böhnte, M.
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	1. bis 4. Schuljahr	Th Holteyer Str.	2*di.	17:00 - 17:00	20207 Rödiger, A.
+ Schwimmen	Jungen u. Mädchen	1. - 4. Schuljahr	Bod Holteyer Str.	2*di.	17:00 - 18:00	20208 Rödiger, A.
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	1. bis 4. Schuljahr	Th Holteyer Str.	2*di.	17:00 - 18:00	20209 Schwarze, M.
Geräturnen	Jungen u. Mädchen	Vorschulj. - 4. Schulj.	Sh Auf dem Loh	2*di.	17:00 - 18:30	20220 Kernebeck, U.
203 "Leistungs- und Rhönradturnen"						
Leistungsturnen Gr. 1	weibl. MiGl.	ab 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	1*mo.	18:30 - 20:15	20301 Zedler, D.
Leistungsturnen Gr. 2	weibl. MiGl.	ab 5 J., Anfängerefnie	Sh Auf dem Loh	2*di.	15:45 - 17:30	20302 Dumm, S.
Leistungsturnen Gr. 3 Fortges weibl. MiGl.	ab 12 J.	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	2*di.	16:30 - 18:30	20303 Zedler, D.
Leistungsturnen Gr. 4 Fortges weibl. MiGl.	ab 12 J.	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	4*do.	16:30 - 18:30	20304 Zedler, D.
Rhönradturnen A	männl.+weibl. Anfä	ab Körpergröße 130 c	Sh Auf dem Loh	4*do.	18:30 - 20:00	20309 Schönmeler, M.
Rhönradturnen B	männl.+weibl. Fortg	ab Körpergröße 130 c	Sh Auf dem Loh	4*do.	20:00 - 21:15	20310 Schönmeler, M.
Rhönradturnen	Übungsleiter*innen		Sh Auf dem Loh	1*mo.	18:30 - 20:15	20311 (ohne Leitung)
			Sh Auf dem Loh	4*do.	21:00 - 21:45	20312 (ohne Leitung)
204 "Tischtennis"						
Tischtennis	Jungen & Mädchen	10 - 17 Jahre	Th Holteyer Str.	4*do.	18:30 - 20:00	20401 Bergmann, P.
Tischtennis	Frauen & Männer		Th Holteyer Str.	2*di.	18:30 - 22:00	20405 (ohne Leitung)
Tischtennis	Frauen & Männer		Th Holteyer Str.	4*do.	18:30 - 22:00	20406 (ohne Leitung)
205 "Tanz"						
Hip Hop & VideoClip	Jungen u. Mädchen	7 - 9 Jahre	AKTIV PUNKT	5*fr.	15:30 - 16:30	205A Stabba, M.
Hip Hop & VideoClip	Jungen u. Mädchen	5 und 6 Jahre	AKTIV PUNKT	5*fr.	14:30 - 15:30	205A1 Stabba, M.
Hip Hop & VideoClip	Jungen u. Mädchen	9 - 11 Jahre	AKTIV PUNKT	5*fr.	16:30 - 17:30	205B Stabba, M.
Hip Hop & VideoClip	Jungen u. Mädchen	ab 12 Jahre	AKTIV PUNKT	5*fr.	17:30 - 18:30	205C Stabba, M.
206 "Eiern/ Kind-Turnen						
Eiern/ Kind-Turnen Gr. L	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	1*mo.	16:00 - 17:00	206L Schrade, H.
Eiern/ Kind-Turnen Gr. M	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	1*mo.	17:00 - 18:00	206M Schrade, H.
Eiern/ Kind-Turnen Gr. N	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	3*mi.	16:00 - 17:00	206N Schrade, H.
Eiern/ Kind-Turnen Gr. P	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	3*mi.	17:00 - 18:00	206P Schrade, H.
Eiern/ Kind-Turnen Gr. R	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	5*fr.	15:30 - 16:30	206R Schrade, H.
Eiern/ Kind-Turnen Gr. S	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	5*fr.	16:30 - 17:30	206S Schrade, H.
207 "Basketball"						
Basketball	Jungen & Mädchen	8 - 10 Jahre	Sh auf dem Loh	1*mo.	16:00 - 17:15	20701 Frenzel, M.
Basketball	Jungen & Mädchen	ab 16 Jahre	Th Holteyer Str.	3*mi.	20:00 - 21:45	20702 Schulze, Ch.
Basketball	männl.+weibl. MiGl.		Sh auf dem Loh	3*mi.	18:00 - 20:00	20705 Schulze, Ch.

Kaczmarek,
Kaczmarek,
Löser, B.
Löser, B.Vollmer, G.
Vollmer, G.
Mittelsteiner, S.
Mittelsteiner, S.
Vollmer, G.
Vollmer, G.
Hanel, A.
Hanel, A.
Richter, A.
Vollmer, G.Stepping
Weierstahl
Zedler, J.
Dumm
Dumm
Quick
QuickBruyets, S.
Bruyets, S.
Gunkel, E.
Gunkel, E.
Heuer, S.
Heuer, S.

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W.-Tag	Uhrzeit	Orga.Nr.	Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)	
208 "Judo"								
Judo Gr. 1	männl. +weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th Holteyer Str.	3*mi.	16:00 - 17:30	20801	Werth, B.	
Judo Gr. 2	männl. +weibl. Mitgl.	ab 10 J.S., Schull.	Th Holteyer Str.	3*mi.	17:30 - 19:00	20802	Werth, B.	
Judo im Fitness (Gr. 3)	männl. +weibl. Mitgl.	diff. 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.	diff. 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	LMR	18:30 - 20:00	20901	Brueys, H.	
Badminton	weibl.+männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	5*fr.	17:00 - 20:00	20903	Brueys, H.	
Badminton (ohne Trainer*in)	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	LMR	20:00 - 21:45	20910	(ohne Leitung)	
Badminton (ohne Trainer*in)	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	LMR	20:00 - 21:45	20911	(ohne Leitung)	
213 "Ballsport"								
Ballsport	Jungen	18 - 25 Jahre	Sh Auf dem Loh	-R	1*mo.	20:15 - 21:45	21301	Neumann
Ballsport	Männer	ab ca. 30 Jahre	Sh Auf dem Loh	-R	4*do.	19:30 - 20:45	21306	Wehmeier
214 "Rad-Sport"								
Sportl. Rad-Tourentfahren	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	Engk, D.	
216 "Fitnesstraining für Männer"								
Fitnesstraining & Spiel	Männer	50plus	Th Holteyer Str.	5*fr.	20:15 - 21:45	21602	Kolligs, H.	
Fit durchs Jahr Männer	Männer	40plus	Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	20:15 - 21:15	21603	Hartstock, H.
217 "Fitnesstraining für Frauen"								
Fit durchs Jahr, Gr. E	Frauen		Sh Auf dem Loh	-R	1*mo.	18:45 - 20:15	217E	Engk, E.
Fit durchs Jahr, Gr. G	Frauen		Th Holteyer Str.	1*mo.	17:15 - 18:45	217G	Grund, B.	
Fit durchs Jahr, Gr. M	Frauen		Sh Auf dem Loh	-R	4*do.	18:00 - 19:30	217M	Hopken, G.
218 "Gymnastik & Spiel 60plus"								
Gymnastik D	Frauen	60plus	AKTIV PUNKT:kom	4*do.	14:45 - 15:45	21801	Stoßberg, R.	
Gymnastik E	Frauen	60plus	Th Holteyer Str.	-R	16:15 - 17:30	21802	Stoßberg, 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	60plus	AKTIV PUNKT:sport	2*di.	16:00 - 17:00	21830	Hopken, G.	
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 f.d. Krebsnachsorge	Männer u. Frauen	unabhängig	AKTIV PUNKT:sport	2*di.	17:00 - 18:00	219K	Hartstock, H.	
250 "Kraftgetreinetaining"								

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; unsplash
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.: 0203.73957 00
info@bagus-gmbh.de | www.bagus-gmbh.de

 **BAGUS**
Auge und Ohr für Sie



Auch 2025 wieder ausgezeichnet als
Beste Bank vor Ort

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.