



TVE Burgaltendorf

AKTIV.



Nr. 181  
Dezember  
2025



## Michelitsch und Imkamp Steuerberatungsgesellschaft mbH

---

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



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

**TUI TRAVELStar Reisebüro Burgaltendorf**  
Alte Haupstr. 104-106 . 45289 Essen  
Tel. 0201 592760 . Fax 0201 57757  
[info@reisebuero-burgaltendorf.de](mailto:info@reisebuero-burgaltendorf.de)  
[www.reisebuero-burgaltendorf.de](http://www.reisebuero-burgaltendorf.de)

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



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



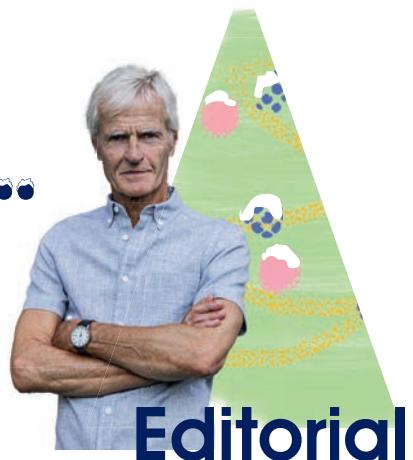
# **Unsere Inserenten**



# Inhalt

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Titelbild</b> | <b>Auftritt der tonARTisten in der Marktkirche in Essen im Rahmen des Adventssingens 2024 des Essener Sängerkreises</b> |
| 7                | Editorial   |
| 9                | Sportkursprogramm<br>1. Halbjahr 2026   |
| 29               | TVE Internes  |
| 30               | Matinee zur Ehrung langjähriger Mitglieder  |
| 32               | Dilemma / Bad Holteyer Str.   |
| 34               | Onkolauf 2025   |
| 37               | HipHop Gruppen  |
| 38               | Im Interview: Daniela Kilian  |
| 40               | Tischtennis   |
| 41               | Badminton   |
| 42               | tonARTisten   |
| 44               | Boule spielen   |
| 45               | Spazieren gehen   |
| 46               | 50plus Radler unterwegs   |
| 50               | 50plus Neue Touren  |
| 52               | 60plus war unterwegs  |
| 54               | 60plus Neue Freizeitaktivitäten   |
| 58               | Beitragsregelungen  |
| 60               | Sportprogramm   |
| 62               | Impressum   |

# Was für ein Alter...



## Editorial

**1901 wurde der Turnverein Einigkeit 1901 e.V. gegründet. Damit werden wir im kommenden Jahr 125 Jahre alt. Zeit für ein Jubiläum? Euer Jubiläum – eure Ideen und Vorstellungen stehen im Mittelpunkt!**

Liebe Vereinsmitglieder,  
unser Jubiläum steht an – und ihr entscheidet,  
wie wir es feiern!

Was wünschen wir uns dazu von euch:  
Ein Jubiläum von Mitgliedern für Mitglieder.  
Wir hätten gerne eine kleine Gruppe, die sich  
bereit erklärt, dieses Jubiläum vorzubereiten  
und zwar absolut ohne die Vorgabe eines  
Veranstaltungsformates. Es kann für einen  
Tag oder eine Woche geplant werden, also  
für einen Abend oder für eine „Fest-“Woche.  
Oder etwas ganz anderes? Vieles ist möglich!

Schön wäre es, wenn sich jüngere und  
ältere Mitglieder finden und frei planen. Wir  
möchten euch die Freiheit geben, eure Wün-  
sche und kreativen Ideen einzubringen. Das  
muss jetzt im Herbst beginnen.

Natürlich gewähren wir alle benötigte Unter-  
stützung.

### Wie könnt ihr mitmachen?

- Meldet euch, wenn ihr auf irgendeine Weise mitmachen wollt!
- Teilt uns eure Ideen mit: Was wünscht ihr euch für das Jubiläum?
- Wollt ihr eine Festwoche, einen Tag, oder vielleicht sogar ein Wochenende voller High-lights planen?
- Habt ihr Lust, selbst etwas aufzuführen, zu organisieren oder mitzuhelpfen?

Lasst uns gemeinsam zeigen, was unseren Verein ausmacht.

Unsere dringende Bitte: Schnell melden unter 0201/570397 oder [sport@tve-burg-altendorf.de](mailto:sport@tve-burg-altendorf.de) oder persönlich im AKTIV PUNKT. Alles Weitere dann beim ersten Planungstreffen, das wir organisieren werden.

Wir freuen uns auf euch und euer Mitwirken!

**Es grüßt  
Eckhard Spengler**

Drei YOGA-KURSE  
suchen eine(n)  
Leiter\*in!

Folgende YOGA-Kurse können nach Planungsstand **15.11.2025 NICHT stattfinden, da uns leider die beiden Kursleiterinnen Dorit Wolf und Ines Newe nicht mehr zur Verfügung stehen.**

Wir suchen daher dringend nach Leitern\*innen von Yoga- oder ähnlichen Kursen.

Die fraglichen Kurse, die im

**AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29,  
stattfinden sollen, sind:**

**07/26-1 Hatha Yoga, 03.02. - 14.07.2026,  
dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr**

**08/26-1 Yoga für Anfänger\*innen,  
04.02. - 15.07.2026,  
mittwochs, 15:45 - 17:15 Uhr**

**09/26-1 Yoga für Anfänger\*innen,  
04.02. - 15.07.2026,  
mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr**

Interessenten\*innen melden sich bitte im TVE-Büro,  
**0201/570397, [sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de).** Auch  
über Tipps zu möglicherweise ansprechbaren Per-  
sonen würden wir uns freuen.

# Kursprogramm 1. Halbjahr 2026

## KURSREGLEMENT

### Anmeldemöglichkeiten zu einem Kurs:

- Online: [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) > Sportangebot > Sportkurse > (Blaue 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

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](http://www.tve-burgaltendorf.de) und in der App "TVE Burgaltendorf", die kostenlos aus dem PlayStore/AppStore installiert werden kann, zu finden. Hierum bitten wir Sie ausdrücklich, da dann Push-Meldungen von uns in eiligen Angelegenheiten empfangen werden können.



**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 Zehnthal 187 45307 Essen  
Tel.: 0201 – 59 21 00 Fax: 0201 – 59 21 025  
[info@ams-essen.de](mailto:info@ams-essen.de) [www.ams-essen.de](http://www.ams-essen.de)

# Kursprogramm 1. Halbjahr 2026

## 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 Belastungintensität 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.: <b>40/26-1</b>                      | Ralf Kick                  |
| 03.02.2026 - 14.07.2026 Bad Th Holteyer Str.  | dienstags, 18:15 - 19:15 h |
| Mitglieder: 78,75 € Nichtmitglieder: 157,50 € | Max. Tn.: 16               |
| Termine: 22 nicht am: 31.03.(F),07.04.(F)     | <b>Ausgebucht!!</b>        |

|   |                            |
|---|----------------------------|
| Kurs-Nr.: <b>41/26-1</b>                      | Ralf Kick/Helmut Hartstock |
| 04.02.2026 - 15.07.2026 Bad Th Holteyer Str.  | mittwochs, 19:00 - 20:00 h |
| Mitglieder: 78,75 € Nichtmitglieder: 157,50 € | Max. Tn.: 16               |
| Termine: 22 nicht am: 01.04.(F),08.04.(F)     |                            |

|   |                              |
|---|------------------------------|
| Kurs-Nr.: <b>43/26-1</b>  | Ralf Kick/Helmut Hartstock   |
| 05.02.2026 - 16.07.2026 Bad Th Holteyer Str.                    | donnerstags, 19:00 - 20:00 h |
| Mitglieder: 71,25 € Nichtmitglieder: 142,50 €                   | Max. Tn.: 16                 |
| Termine: 20 nicht am: 02.04.(F),09.04.(F),14.05.(FT),01.06.(FT) | <b>Ausgebucht!!</b>          |

|   |                            |
|---|----------------------------|
| Kurs-Nr.: <b>55/26-1</b>                      | Ralf Kick                  |
| 03.02.2026 - 14.07.2026 Bad Th Holteyer Str.  | dienstags, 19:45 - 20:45 h |
| Mitglieder: 78,75 € Nichtmitglieder: 157,50 € | Max. Tn.: 16               |
| Termine: 22 nicht am: 31.03.(F),07.04.(F)     | <b>Ausgebucht!!</b>        |

|   |                          |
|---|--------------------------|
| Kurs-Nr.: <b>60/26-1</b>  | Ralf Kick                |
| 02.02.2026 - 13.07.2026 Bad Th Holteyer Str.                            | montags, 19:45 - 20:45 h |
| Mitglieder: 71,25 € Nichtmitglieder: 142,50 €                           | Max. Tn.: 16             |
| Termine: 20 nicht am: 16.02.(Rosen-Mo.),30.03.(F),06.04.(FT),25.05.(FT) |                          |

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.





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](mailto:info@pflegeagentur24-pflegedienst.de)  
[www.pflegeagentur24-pflegedienst.de](http://www.pflegeagentur24-pflegedienst.de)

# Kursprogramm 1. Halbjahr 2026

## 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](http://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 Umkleideräumen: In den Umkleideräumen 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 Umkleideräume begleitet und ggf. umgezogen. Dort werden sie von den Kursleiter\*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 Umkleideräumen der Jungen und zum anderen Mütter in den Umkleideräumen 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.: <b>22/26-1</b>                      | U. Kernebeck & A. Dörendahl |
| 04.02.2026 - 15.07.2026 Bad Th Holteyer Str.  | mittwochs, 15:30 - 17:00 h  |
| Mitglieder: 85,50 € Nichtmitglieder: 171,00 € | Max. Tn.: 10                |
| Termine: 20 nicht am: 01.04.(F), 08.04.(F)    |                             |

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| Kurs-Nr.: <b>23/26-1</b>   | Helmut Hartstock & Kerstin Greckl |
| 02.02.2026 - 13.07.2026 Bad Th Holteyer Str.                               | montags, 15:30 - 16:30 h          |
| Mitglieder: 66,50 € Nichtmitglieder: 133,00 €                              | Max. Tn.: 10                      |
| Termine: 20 nicht am: 16.02.(Rosen-Mo.), 30.03.(F), 06.04.(FT), 25.05.(FT) |                                   |

|   |                              |
|---|------------------------------|
| Kurs-Nr.: <b>25/26-1</b>  | K. H. Eschweiler & K. Greckl |
| 07.02.2026 - 11.07.2026 Bad Th Holteyer Str.                          | samstags, 11:45 - 12:45 h    |
| Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder: 119,00 €                         | Max. Tn.: 10                 |
| Termine: 18 nicht am: 28.03.(F), 04.04.(F), 11.04.(F), 16.05., 06.06. |                              |

|   |                              |
|---|------------------------------|
| Kurs-Nr.: <b>26/26-1</b>  | K. H. Eschweiler & K. Greckl |
| 07.02.2026 - 11.07.2026 Bad Th Holteyer Str.                          | samstags, 10:45 - 11:45 h    |
| Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder: 119,00 €                         | Max. Tn.: 10                 |
| Termine: 18 nicht am: 28.03.(F), 04.04.(F), 11.04.(F), 16.05., 06.06. |                              |



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



Entspannt Steuern sparen.

**Steuern?** Lass ich machen.



Für Sie vor Ort:

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

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

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

## 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 Schlussequenz.

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

Kurs-Nr.: **50/26-1**

03.02.2026 - 14.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

Mitglieder: 63,25 € Nichtmitglieder: 126,50 €

Termine: 24 nicht am:

Jörg Backschues/Helmut Hartstock

dienstags, 19:15 - 20:15 h

Max. Tn.: 20

## 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.: **36/26-1**

03.02.2026 - 14.07.2026 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) dienstags, 17:00 - 18:00 h

Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 110,00 €

Termine: 22 nicht am: 31.03., 07.04. plus 1 Tag

Leonie Hartmann

Max. Tn.: 18

## 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.: **30/26-1**

04.02.2026 - 15.07.2026 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) mittwochs, 19:15 - 20:30 h

Mitglieder: 70,00 € Nichtmitglieder: 140,00 €

Termine: 22 nicht am: 01.04., 08.04.

Katja Hoffmann

Max. Tn.: 20

## 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



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

Möbeltradition seit 1934 in Burgaltendorf

**Wohnstudio**  
und  
**KÜCHENPROFICENTER**  
**A. Neuhaus + Sohn**  
Ihr starker Partner in Essen-Burgaltendorf

2 Häuser  
mit 3000 qm  
Aussstellungs-  
fläche

Worringstr. 23-25 u. 41 | 45289 Essen-Burgaltendorf | T 0201 570882 | [www.wohnstudio-neuhaus.de](http://www.wohnstudio-neuhaus.de)

|  |                            |
|--|----------------------------|
| Kurs-Nr.: <b>45/26-1</b>                                     | Beate Grond                |
| 04.02.2026 - 15.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)          | mittwochs, 09:15 - 10:15 h |
| Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 99,00 €                 | Max. Tn.: 16               |
| Termine: 19 nicht am: 18.03., 25.03., 20.05., 27.05., 03.06. |                            |

### FELDENKRAIS-METHODE "BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG"®

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

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

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

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

|   |                            |
|---|----------------------------|
| Kurs-Nr.: <b>32/26-1</b>                            | Hildegunde Wissing         |
| 03.02.2026 - 14.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | dienstags, 09:00 - 10:00 h |
| Mitglieder: 63,25 € Nichtmitglieder: 126,50 €       | Max. Tn.: 20               |
| Termine: 24 nicht am:                               |                            |

|   |                            |
|---|----------------------------|
| Kurs-Nr.: <b>57/26-1</b>                            | Hildegunde Wissing         |
| 03.02.2026 - 14.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | dienstags, 10:30 - 11:30 h |
| Mitglieder: 63,25 € Nichtmitglieder: 126,50 €       | Max. Tn.: 20               |
| Termine: 24 nicht am:                               |                            |

### FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

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

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

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

Das erwartet dich in der Kursstunde: Mit verschiedenen Elementen des Trainings der Beweglichkeit bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches Programm, z.B. isometrische Übungen, Beckenboden-Gymnastik, Koordinationsübungen, Entspannungsübungen, Elemente aus Yoga, usw. Hierfür werden auch manchmal Hilfsmittel wie Flexi-Bar, Balance-Pad, Redondoball, eingesetzt.

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

|   |                          |
|---|--------------------------|
| Kurs-Nr.: <b>31/26-1</b>                            | Ina Balbach              |
| 02.02.2026 - 04.05.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | montags, 15:15 - 16:15 h |
| Mitglieder: 35,75 € Nichtmitglieder: 71,50 €        | Max. Tn.: 20             |
| Termine: 13 nicht am: 06.04.(FT)                    |                          |

### 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 Faszie trainiert und stimuliert.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Nach einer kurzen Aufwärmphase führen wir mit verschiedenen Geräten wie z.B. Gymnastikketten, 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

# Komplett mein Bad

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

Kurs-Nr.: **24/26-1**

05.02.2026 - 16.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 126,00 €

Termine: 19 nicht am: 14.05.(FT),21.05.,28.05.,04.06.(FT),11.06.

Bodo Balbach

donnerstags, 18:05 - 19:25 h

Max. Tn.:20

## KAHA

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:

Eine vorchoreografierte, immer wiederkehrende Übungsabfolge zur Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und Muskelexibilität, Fettverbrennung, Stressabbau und Entspannung. Alle Übungen werden im Stehen durchgeführt, gerne barfuß. Die Kursstunden sind untermauert mit Musik von Bands, die aus Neuseeland, Samoa und Hawaii stammen.

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

Kurs-Nr.: **65/26-1**

04.02.2026 - 15.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 99,00 €

Termine: 19 nicht am: 18.03.,25.03.,20.05.,27.05.,03.06.

Beate Grond

mittwochs, 10:30 - 11:30 h

Max. Tn.:20

## KAHA und mehr

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 "energieladen". 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: Meist besteht eine Kursstunde aus zum Teil vorchoreografierten 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.: **58/26-1**

02.02.2026 - 04.05.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

Mitglieder: 35,75 € Nichtmitglieder: 71,50 €

Termine: 13 nicht am: 06.04.(FT)

Ina Balbach

montags, 18:00 - 19:00 h

Max. Tn.:20

## 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 choreografierter/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



EVENTS



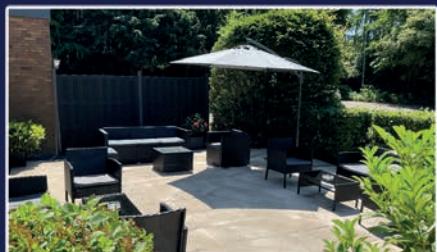
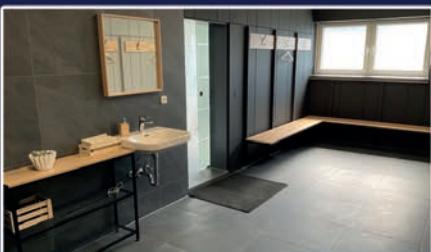
Das Padelon Essen bietet seit Juni 2023 neben zwei Tennisplätzen insgesamt 6 neue Padel-Plätze an (4 Doppel- und 2 Einzelcourts).

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 • Worringtonstraße 250 • Essen-Burgaltendorf  
[essen@padelon.de](mailto:essen@padelon.de) • [www.padelon.de/essen](http://www.padelon.de/essen)

|   |                              |
|---|------------------------------|
| Kurs-Nr.: <b>39/26-1</b>                            | Bettina Schuram              |
| 05.02.2026 - 16.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | donnerstags, 09:25 - 10:40 h |
| Mitglieder: 70,00 € Nichtmitglieder: 140,00 €       | Max. Tn.: 20                 |
| Termine: 21 nicht am: 14.05.(FT),28.05.,04.06.(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.: <b>44/26-1</b>                                       | Stefanie Lahmer            |
| 04.02.2026 - 15.07.2026 online (ZOOM)                          | mittwochs, 18:00 - 19:15 h |
| Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 126,00 €                  | Max. Tn.: 20               |
| Termine: 19 nicht am: 01.04.(F),08.04.(F),29.04.,13.05.,03.06. |                            |

### PILATES

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

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

Das ist Pilates: Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Unter Beachtung der 8 wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode wird bei regelmäßIGem Training eine Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung erreicht.

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch und Getränk.

|  |                          |
|--|--------------------------|
| Kurs-Nr.: <b>28/26-1</b>   | Miriam Mohr              |
| 02.02.2026 - 13.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)                  | montags, 10:45 - 11:45 h |
| Mitglieder: 52,25 € Nichtmitglieder: 104,50 €                        | Max. Tn.: 20             |
| Termine: 20 nicht am: 16.02.(Rosen-Mo.),30.03.,06.04.(FT),25.05.(FT) |                          |

|   |                            |
|---|----------------------------|
| Kurs-Nr.: <b>47/26-1</b>                            | Jutta Jülicher             |
| 04.02.2026 - 15.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | mittwochs, 17:00 - 17:50 h |
| Mitglieder: 70,00 € Nichtmitglieder: 140,00 €       | Max. Tn.: 20               |
| Termine: 21 nicht am: 01.04.(F),08.04.(F),13.05.    |                            |

|   |                            |
|---|----------------------------|
| Kurs-Nr.: <b>49/26-1</b>                            | Jutta Jülicher             |
| 04.02.2026 - 15.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | mittwochs, 16:00 - 16:50 h |
| Mitglieder: 70,00 € Nichtmitglieder: 140,00 €       | Max. Tn.: 20               |
| Termine: 21 nicht am: 01.04.(F),08.04.(F),13.05.    |                            |



*Genuss in*  
*Burgaltendorf*

# **REWE STILLEKE**



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

## POWER-FITNESS FÜR DEN SOMMER

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

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

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

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

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

Kurs-Nr.: **48/26-1**

Helmut Hartstock

03.02.2026 - 14.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

dienstags, 18:00 - 19:00 h

Mitglieder: 63,25 € Nichtmitglieder: 126,50 €

Max. Tn.: 20

Termine: 24 nicht am:

## RÜCKENFITNESS (FÜR PAARE)

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

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

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

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

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

Kurs-Nr.: **38/26-1**

Gerda Enigk

05.02.2026 - 16.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

Ausgebucht!

sonntags, 19:30 - 21:00 h

Mitglieder: 76,00 € Nichtmitglieder: 152,00 €

Max. Tn.: 20

Termine: 20 nicht am: 14.05.(FT),04.06.(FT),18.06.,25.06.

## 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 Squaretanz. Tanzen ist ein Ganzkörpersport, egal in welchem Alter. Das Erlernen von Bewegungsabläufen und deren körperliche Umsetzung stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Durchblutung und kräftigt die Muskulatur des gesamten Körpers. Die Bewegungswechsel und die Verlagerung des Gewichts trainieren den Gleichgewichtssinn sowie die Stand- und Trittsicherheit und beugen somit gezielt Stürzen vor.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Gemeinsam werden schnell Erfolgsergebnisse 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.: **42/26-1**

Rosemarie Weber

06.02.2026 - 26.06.2026 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)

freitags, 10:30 - 12:00 h

Mitglieder: 56,00 € Nichtmitglieder: 112,00 €

Max. Tn.: 20

Termine: 14 nicht am: 13.03.-01.05., 12.06.,19.06.



# **Prost**

## **Bedachungen GmbH**

### **Meisterbetrieb**

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

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

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](mailto:info@galabau-tenhaven.de) · [www.galabau-tenhaven.de](http://www.galabau-tenhaven.de)

## WIRBELSÄULEGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

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

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

Das ist Wirbelsäulegymnastik&Rückschule: 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 Wirbelsäulegymnastik 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.: <b>03/26-1</b> | Bodo Balbach |
|--------------------------|--------------|

02.02.2026 - 13.07.2026 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) montags, 18:00 - 19:00 h

Mitglieder: 44,00 € Nichtmitglieder: 88,00 € Max. Tn.: 18

Termine: 17 nicht am: 06.04.(FT),11.05.,18.05.,25.05.(FT),01.06.,08.06.,15.06.

|                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| Kurs-Nr.: <b>29/26-1</b> | Heidrun Hutschenreuther |
|--------------------------|-------------------------|

02.02.2026 - 13.07.2026 Sh Auf dem Loh --R montags, 17:20 - 18:35 h

Mitglieder: 70,00 € Nichtmitglieder: 140,00 € Max. Tn.: 24

Termine: 21 nicht am: 16.02.(Rosen-Mo.),06.04.(FT),25.05.(FT)

|                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| Kurs-Nr.: <b>52/26-1</b> | Rosemarie Stoßberg |
|--------------------------|--------------------|

05.02.2026 - 16.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) donnerstags, 10:45 - 11:45 h

Mitglieder: 57,75 € Nichtmitglieder: 115,50 € Max. Tn.: 20

Termine: 22 nicht am: 14.05.(FT),04.06.(FT)

|                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| Kurs-Nr.: <b>63/26-1</b> | Rosemarie Stoßberg |
|--------------------------|--------------------|

02.02.2026 - 13.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) montags, 19:05 - 20:05 h

Mitglieder: 57,75 € Nichtmitglieder: 115,50 € Max. Tn.: 20

Termine: 22 nicht am: 06.04.(FT),25.05.(FT)

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| Kurs-Nr.: <b>66/26-1</b> | Bodo Balbach |
|--------------------------|--------------|

05.02.2026 - 16.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) donnerstags, 17:00 - 18:00 h

Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 99,00 € Max. Tn.: 20

Termine: 19 nicht am: 14.05.(FT),21.05.,28.05.,04.06.(FT),11.06.

## 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 Altersprozess, 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.: <b>33/26-1</b> | Ina Balbach |
|--------------------------|-------------|

02.02.2026 - 04.05.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) montags, 16:25 - 17:55 h

Mitglieder: 52,00 € Nichtmitglieder: 104,00 € Max. Tn.: 20

Termine: 13 nicht am: 06.04.(FT)

# Mirbach



Wohnraum- &  
Objektausbau

## Innenausbau - von der Beratung bis zur Montage

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

Tel. 0201 / 57 18 23 57

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

## PHYSIO BURGALTENDORF

Jörg Verfürth



PRIVATPRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE  
IN ESSEN BURGALTENDORF

Ob akute Beschwerden, Eiholung 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](http://www.physic-burgaltendorf.de)  
[info@physic-burgaltendorf.de](mailto:info@physic-burgaltendorf.de)

(0201) 5452 4898

## **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.: <b>59/26-1</b>                                    | Ina Balbach/Valérie Schubert                           |
| 05.02.2026 - 16.07.2026 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) | donnerstags, 18:00 - 19:30 h                           |
| Mitglieder: 80,00 €   | Nichtmitglieder: 160,00 €                              |
| Termine: 21   | Max. Tn.: 18<br>nicht am: 14.05.(FT),04.06.(FT),11.06. |

## **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 Fitnesselemente 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.: <b>04/26-1</b>                            | Sandra de Bakker   |
| 02.02.2026 - 13.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | montags, 20:15 - 21:15 h   |
| Mitglieder: 56,00 €                                 | Nichtmitglieder: 112,00 €  |
| Termine: 17   | Max. Tn.: 20<br>nicht am: 16.02.(Rosen-Mo.),30.03.,06.04.(FT),25.05.(FT) |

|   |   |
|---|---|
| Kurs-Nr.: <b>06/26-1</b>                            | Sandra de Bakker                        |
| 04.02.2026 - 15.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | mittwochs, 19:10 - 20:10 h              |
| Mitglieder: 63,00 €                                 | Nichtmitglieder: 126,00 €               |
| Termine: 19   | Max. Tn.: 20<br>nicht am: 01.04.,08.04. |

## **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 Fitnesselemente 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 ganzen Welt, viel Spaß und gute Laune, ganz ohne wilde Drehungen und Sprünge. Im Kurs werden die speziellen Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmern\*innen berücksichtigt. Wer Spaß an Bewegung und Tanz in der Gruppe hat, ist hier richtig.

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

|   |   |
|---|---|
| Kurs-Nr.: <b>05/26-1</b>                            | Sandra de Bakker                        |
| 04.02.2026 - 15.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | mittwochs, 18:00 - 18:55 h              |
| Mitglieder: 63,00 €                                 | Nichtmitglieder: 126,00 €               |
| Termine: 19   | Max. Tn.: 20<br>nicht am: 01.04.,08.04. |

# Hier könnte Ihre Werbung stehen!

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)  
Größe = 2 Spalten (125 mm br.) x 90 mm hoch

1/4 Seite: 52,- € (4c)  
Größe = 2 Spalten (125 mm br.) x 45 mm hoch  
oder 1 Spalte (60 mm br.) x 90 mm hoch  
oder 90 mm br. x 60 mm hoch

Interessenten senden wir gerne ein Angebot zu.

[sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de)  
Tel.: 0201/570397

# TVE Internes

## Feierstunde zum 75. Geburtstag und zur Ehrung für 70jährige Vereinsmitgliedschaft von Gabriele Marquaß



Gaby Marquaß mit ihrem Ehemann Dirk

Eine Gruppe von TVE-Mitgliedern aus früheren, von Gabi geleiteten Sportgruppen, hatte zu ihrem 75. Geburtstag eine Feierstunde im AKTIV PUNKT mit Kaffee, selbst gebackenem Kuchen, Gitarrenspiel und Gesang organisiert. Eine gute Gelegenheit, auch gleich die anstehende Ehrung für 70jährige Vereinsmitgliedschaft vorzunehmen. Gabi ist damit von allen rd. 2.400 aktuellen TVE-Mitgliedern das Mitglied mit der längsten Vereinsmitgliedschaft!

Gabi, am 10.08.1950 geboren, wurde schon zum 01.01.1954 TVE-Mitglied. Bereits im Alter von 14 Jahren begann ihre Laufbahn als TVE-Mitarbeiterin: Sie wurde Helferin beim Kinderturnen. Später erwarb sie die Übungsleiterlizenz und übernahm "altersbedingt" Frauenfitnessgruppen. Gabi achtete konsequent auf ihre Weiterbildung: Sie ist eine der Übungsleiterinnen mit der höchsten Anzahl an Lehrgangsteilnahmen. Und das merkte man ihren großartig geleiteten Sportstunden an. "Nebenbei" erfreute sie sich großer Beliebt-

heit wegen ihrer freundlichen, lieben Art im Umgang mit den Sportlerinnen.

Auch in der außersportlichen Jugendarbeit engagierte sie sich: Die TVE-Jugend besuchte regelmäßig in jedem Monat eine Veranstaltung des Theaterrings der Stadt Essen. Gabi organisierte diese Besuche einige Jahre lang. 1973 wurde sie als Jugendwartin Mitglied des TVE-Vorstands, später dort Sportleiterin des Vereins.

In ihrer Jugendzeit war sie sowohl eine gute Turnerin, Leichtathletin als auch .... Fußballspielerin! Zu dieser Zeit bestritt nämlich eine Mannschaft aus den besten Fußballspielern\*innen des TVE gern einmal Spiele gegen Hobby-Mannschaften anderer Vereine, aber auch z.B. gegen die 1. Frauenmannschaft von Rot-Weiß Essen. Und Gabi gehörte als einzige Frau, und zwar als Außenverteidigerin, zu dieser TVE-Mannschaft.

**Gerhard Spengler**

## Matinée zur Ehrung langjähriger

Der TVE hatte zum 25. Oktober seine Jubilare und Jubilarinnen, die vor 40/41, 45, 50/51, 60 oder 70 Jahren Vereinsmitglieder geworden sind, in den Kommunikationsraum des AKTIV PUNKT eingeladen.

Für den musikalischen Teil war in diesem Jahr Charlotte Kaminski aus Hattingen verpflichtet worden, die mit vier Sets am Piano Melodien der Klassik, aus Popmusik und Kinofilmen präsentierte.

Die Ansprache vor den Ehrungen stellte die Bedeutung langjähriger Vereinszugehörigkeit für einen Verein dar, um dann in einigen Stichworten zu erläutern, was ein derart großer Verein mit ca. 2.400 Mitgliedern für einen Stadtteil bedeutet, aber auch, welche Verantwortung der TVE übernimmt.

Denn etwa jede(r) fünfte Burgaltendorfer\*in ist theoretisch damit Mitglied im TVE. Ob Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder Senioren – der Verein versucht, mit seinen Kurs- und Übungsleitungen ein Angebot vorzuhalten, das für alle etwas Geeignetes vorhält: vom Turnen über Ballsport oder Krafttraining bis hin zu Tanz, Gymnastik oder Chorsingen.

Dieser hohe Prozentsatz an Vereinsmitgliedern in Burgaltendorf bedeutet auch, dass der TVE in dieser Stärke auch die Gesellschaft widerspiegelt. Der TVE fühlt sich aber auch zur Übernahme von Verantwortung für seine Mitglieder, für den Stadtteil, für die Gesellschaft verpflichtet.

Er fördert nicht nur den Sport oder die Gemeinschaft seiner Mitglieder, sondern zusammen mit unseren übergeordneten Verbänden wie dem ESPO, der GET, dem LSB, RTB und dem DOSB steht er auch für Werte wie Teamgeist, Fairness und Respekt. Dazu zählt auch das Thema Schutz der Kinder und Jugendlichen vor jeglicher Art von Gewalt. Eine Aufga-



Charlotte Kaminski



30/31 Jahre (es fehlt: Sina Mausehund)



40/41 und 45/46 Jahre

## Mitglieder: Stilvoll wie immer



be, die mittlerweile in die Satzung aufgenommen wurde und an der stetig weitergearbeitet werden wird.

Bestätigt wurde der Verein in einer Podiumsdiskussion mit der Staatssekretärin Andrea Milz in Essen in diesem Sommer, in der sie betonte, dass das, was der TVE in Burgaltendorf leiste, das erklärte Ziel der Landesregierung sei, dass Sportvereine eben, wie gerade beschrieben, nicht nur für den Sport stehen, sondern für Solidarität, Gemeinschaft, Stadtteilarbeit, Lebensqualität.

Von den eingeladenen Jubilaren und Jubilarinnen erschienen folgende Mitglieder, die neben einer Urkunde zudem mit kleinen Präsenten bedacht wurden:

### 30/31jährige Mitgliedschaft:

Edith Gentile, Sina Mausehund, Annette Peine, Carmen Sowa

### 40/41 Jahre:

Sorica Gogol, Sylke Hupe, Sigrid Reikat, Annemarie Overdiek, Ansgret Rauch, Gerlinde Virnich, Ruth Wichert

### 45/46 Jahre:

Veronika Eilenbrock, Barbara Ostermann

### 50/51 Jahre:

Peter Böse, Monika Heuer, Reinhard Kernebeck, Helga Pape, Barbara Pieper, Christiane Spengler, Helga Walther

### 70 Jahre:

Hildegunde Wissing  
Gabriele Marquaß (wurde im Rahmen einer vorherigen Veranstaltung ebenfalls für 70 Jahre Vereinszugehörigkeit geehrt.)

Zum Abschluss wurde noch zum Mittagsimbiss eingeladen.

Danke Birgit und Uschi für die große Hilfe bei der Vorbereitung und Durchführung!

**Eckhard Spengler**

## Bad in der Turnhalle Holteyer Straße: Oberbürgermeister Kufen nimmt Stellung

Das Bad in der Turnhalle Holteyer Str. ist seit dem 29.08. wegen Reparaturarbeiten geschlossen. Der TVE hat sich - unzufrieden mit der städtischen Kommunikation, von den bemühten Sport- und Bäderbetrieben abgesehen - nun mit Schreiben vom 16.10. an Oberbürgermeister Thomas Kufen gewandt, der unverzüglich mit Schreiben vom 19.10. antwortete.

Sehr geehrter Herr Oberbürgermeister,

wir, der TVE Burgaltendorf mit ca. 2.400 Mitgliedern, bitten um Auskunft, wann das Schulschwimmbad Holteyer Straße in Burgaltendorf voraussichtlich wieder geöffnet werden wird.

Nach dem Ende der Sommerferien, am zweiten Schultag, ist es wegen verunreinigten Wassers geschlossen worden.

Die Antworten auf unsere über den Mängelmeider der SBE an das zuständige Amt weitergeleiteten Mails informierten nur über die Schließung, nicht aber über Perspektiven einer Wiederinbetriebnahme. Wir wünschen uns eine bessere Kommunikation, um unsere Mitglieder und Übungsleiter\*innen auf dem Stand zu halten und um besser planen zu können.

Übungsleiter\*innen und Mitglieder orientieren sich leider jetzt zum Teil neu! Der TVE verliert!

Im Folgenden einmal die Darstellung der Situation:

Der TVE organisiert drei Gruppen "Wassergewöhnung" mit insgesamt rd. 100 Kindern, zudem vier Halbjahres-Schwimm(lern)kurse für den den jeweiligen Vorschuljahrgang zur Erlangung des Seepferdchens mit insgesamt 50 Kindern pro Halbjahr.

Hinzu kommen vier Gruppen "Wassergymnastik" und weitere Wasserangebote für insgesamt etwa 130 Personen pro Woche mit vielen Hochaltrigen (80 Jahre und älter).

Hierbei handelt es sich überwiegend um Mitglieder, die aufgrund diverser orthopädischer oder altersbedingter Handicaps nicht mehr in der Lage sind, sich auf anderem Wege fit zu halten, nicht zu vergessen auch der soziale Aspekt dieser Gruppe, deren Mitglieder oft als Alleinstehende die Kommunikation brauchen.

Für alle diese Gruppen ist kontinuierlicher Sport sehr wichtig.

Wir wissen aus Erfahrung, dass nach längeren Zwangspausen wegen Badschließungen wie gegenwärtig (bereits sieben Wochen) die Kursleiter\*innen in den Schwimmkursen wieder von vorn anfangen müssen.

Bei den Hochaltrigen müssen wir leider feststellen, dass einige nach einer längeren Pause nicht wieder zurückkommen, mit anderen Worten: der Rückzug auf's Sofa.

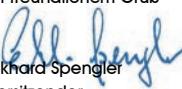
Und wir wissen aus reichlicher Erfahrung, dass dieser Rückzug in die Passivität (psychisch und physisch) für die Lebensqualität besonders im letzten Lebensviertel sehr abträglich ist.

Unsere -wirklich intensive- Arbeit, das regelmäßige Sporttreiben zur Selbstverständlichkeit zu machen, läuft durch solche Sportstättenausfälle ins Leere.

Erschwerend hinzu kommt der organisatorische Aufwand, eine steigende Zahl an Austritten und für die Absage und zu leistende Rückzahlungen.

Zudem haben wir jetzt wieder ein intensives Beschwerdemanagement zu erbringen, da wir als Dienstleister für die Bürger\*innen natürlich als die Verantwortlichen erscheinen.

In der Hoffnung auf eine Lösung  
verbleibe ich  
mit freundlichem Gruß

  
Eckhard Spengler  
-Vorsitzender-



# STADT ESSEN

## Der Oberbürgermeister

Thomas Kufen

Rathaus  
Porscheplatz 1  
45127 Essen

Telefon +49 201 88 88000  
Telefax +49 201 88 88010  
[oberbuergermeister@essen.de](mailto:oberbuergermeister@essen.de)

27.10.2025

Stadt Essen · GB OB · 45121 Essen

Herrn  
Eckhard Spengler

Per E-Mail:  
[eck.spengler@tve-burgaltendorf.de](mailto:eck.spengler@tve-burgaltendorf.de)

Sehr geehrter Herr Spengler,

vielen Dank für Ihr Schreiben vom 16. Oktober 2025, in dem Sie um Auskunft zu der voraussichtlichen Wiedereröffnung des Lehrschwimmbads in der Holteyer Straße bitten.

Ich habe Ihr Schreiben zum Anlass genommen, mich bei der städtischen Immobilienwirtschaft nach dem aktuellen Sachstand zu erkundigen.

Bei einer regelmäßig durchgeführten Überprüfung der Wasserwerte am 5. September 2025 wurde festgestellt, dass die erforderlichen Qualitätswerte für den Betrieb nicht erreicht wurden, weshalb die Lehrschwimmhalle aus der Nutzung genommen werden musste. Die Ursache hierfür ist ein erschöpfter Wasserfilter.

Aktuell wird der Filter abgesaugt und das alte Filtermaterial entsorgt. In der 44. Kalenderwoche erfolgt die Überprüfung des Filterkörpers inklusive der Bodendüsen, sowie die Neuaufschüttung der Filterschichten. Im Anschluss daran wird das Filtersystem zusammen mit der Wasseraufbereitung wieder hochgefahren. Sobald das Becken mit Wasser gefüllt ist, müssen entsprechende Wasserproben entnommen werden, deren Ergebnis dann über die abschließende Nutzerfreigabe entscheiden. Sollten die Proben unauffällig sein, kann der Badebetrieb ab der 46. Kalenderwoche wieder aufgenommen werden.

Ich bedauere, dass das Lehrschwimmbad Ihren Vereinsmitgliedern und Kursteilnehmenden bereits seit Anfang September nicht zur Verfügung steht, kann Ihnen aber versichern, dass die städtische Immobilienwirtschaft zusammen mit den Sport- und Bäderbetrieben Essen mit Hochdruck an der Wiedereröffnung arbeiten.

Bei weiteren Rückfragen steht Ihnen Frau Haering, Telefon 0201/88-52200, E-Mail: [katharina.haering@sbe.essen.de](mailto:katharina.haering@sbe.essen.de) gerne zur Verfügung.

Ich hoffe, ich konnte Sie umfassend informieren und bedanke mich ausdrücklich für Ihr wichtiges Engagement sowohl Kindern, als auch Hochaltrigen Zugang zu Schwimmkursen zu ermöglichen.

Mit freundlichen Grüßen

Thomas Kufen

STADT  
ESSEN

## 46 TVE-Mitglieder liefen im

Die Thematik ist seit zwei Jahrzehnten bekannt:

Die Startgelder (ca. 13 € pro Teilnehmer\*in) gehen in voller Höhe an die Essener Krebsberatung. Insofern nehmen Läufer\*innen aus Vereinen, Firmen und Schulen in hoher Zahl an den einzelnen Läufen teil. Den Startschuss gibt immer der Essener Oberbürgermeister.

Der TVE sieht sich im Rahmen seines sozialen Engagements in der Pflicht, dieses Projekt zu fördern und übernimmt die Startkosten für seine teilnehmenden Mitglieder.

Nur: Laufen müssen die TVE-Mitglieder schon selber, und das funktioniert in den letzten Jahren nicht mehr wirklich gut. Verzeichnete der TVE in der Vor-Corona-Zeit Teilnehmerzahlen von über 100, so waren es in diesem Jahr - trotz perfekten Wetters - nur 46 Läufer\*innen. Die hatten allerdings bei der traditionell guten Stimmung dieses Events viel Spaß: Es ist doch einfach schön, auf einer bildschönen Strecke sich sportlich zu betätigen - und das für einen guten Zweck.

Insofern darf die Frage gestellt werden: Wieso erreichen wir keine dreistellige Teilnehmerzahl mehr? Sicherlich ist der September ein beliebter Urlaubsmonat, nur daran allein kann es nicht gelegen haben!

Es muss ja nicht die Teilnahme am "leistungsorientierten" Hauptlauf sein, aber 2,5 km in beliebigem Tempo zu walken, sollten mehr als 47 von 2.400 Mitglieder schaffen können, ohne

ONKOKOLLAUS



## Grugapark für das Leben

ihr Leben auf's Spiel zu setzen.

Die Werbung in den 95 TVE-Sport- und Kursgruppen und die Motivierung der Gruppen durch die Übungs- und Kursleiter\*innen scheint nicht zu funktionieren. Daran werden wir arbeiten müssen.

Beim Walking-Lauf starteten 37 TVE-Mitglieder, am Hauptlauf nahmen 9 TVE-Mitglieder teil.

Diese liefen die 5 km-Strecke in:

**21:5 Min. Gerrit Lehnhard** (Männer)

**23:0 Min. Marco König** (Männer ab 30 J.)

**23:3 Min. Johannes Mintrop** (Männer ab 60 J.)

**24:0 Min. Nicole Wrede** (Frauen ab 45 J.)

**24:1 Min. Jörg Backschues** (Männer ab 50 J.)

**24:4 Min. Dirk Gaßner** (Männer ab 55 J.)

**26:0 Min. Carl Philipp Gaßner** (Jugend)

**27:2 Min. Bernd Schneider** (Männer ab 65 J.)

**28:3 Min. Franz-Josef Kernebeck** (Männer ab 65 J.)

**Und 2026 sind wir mit einer hoffentlich viel größeren Gruppe wieder dabei.**

Gerhard Spengler



Ein Teil der Walking-Truppe vor dem Start

## Neues aus dem TVE-Mitarbeiterteam

Mit **Daniela Kilian** haben wir eine neue Mitarbeiterin für die Betreuung der TVE-Sportgruppen als Nachfolgerin der nicht mehr zur Verfügung stehenden Sina Mausehund gefunden. Daniela arbeitet als Minijobberin mit zuerst 5,25 Std./pro Woche im TVE-Büro oder im Home Office. Wir stellen sie an anderer Stelle in dieser Ausgabe der Vereinszeitung im Interview vor.

*Darüber haben wir uns sehr gefreut!*

Hallo liebes TVE-Team,

ich würde gerne ein paar nette Worte und ein Dankeschön hinterlassen. Meine Stieftochter Charlotte war bis Anfang des Jahres in der Dienstagsgruppe des Kinderturnens von 17 bis 18 Uhr. Sie hatte immer wieder betont, wieviel Spaß ihr diese eine Stunde macht und hatte sich jeden Dienstag erneut gefreut dorthin gehen zu können. Nicht zuletzt wegen der beiden Übungsleiter Marco und Arkadius, die bei allen Kindern sehr gut ankommen. Im Austausch mit anderen Eltern deckt sich diese Ansicht.

Die beiden Übungsleiter machen für Ehrenamtliche einen hervorragenden Job und haben in Eigenregie regen Austausch mit den Eltern gehalten. Auch im Umgang mit den Kindern sind uns einige Ideen zugetragen worden, die bei unseren Kindern immer sehr gut ankamen.

Etwa die Medaillen für "kleine Helden", die saisonalen Überraschungen zu Halloween und Weihnachten und die Betreuung, die oft über die normalen Anforderungen hinaus gingen.

Ich würde mir für jeden Verein so engagierte Mitarbeiter wünschen und hoffe, es kommt etwas der Anerkennung auch bei beiden Übungsleitern an.

Wir haben unser Kind jedenfalls bestens betreut und unterstützt gewußt und möchten da gerne danke sagen.

Beste Grüße A. Basse

## HipHop-Gruppen mit stimmungsvoller Show beim Jubiläumsfest von Mintrops Landhotel



Die HipHop-Gruppe im Garten von Mintrops Landhotel

Die vier HipHop-Gruppen des TVE traten bei herrlichem Wetter erstmalig beim Jubiläumsfest von Mintrops Landhotel auf. Dass die Bühne für unsere großen Gruppen etwas zu klein war, war kein Problem: Als Plan B wurde schnell der Platz vor der Bühne frei gemacht. Die stimmungsvolle Show brachte wieder viel Applaus und Jubel.

Während der Ferienzeit waren die Trainingseinheiten wegen der Urlaube zwar schwieriger zu koordinieren als sonst, aber das Ergebnis war mal wieder ein gelungener Tag mit guter Laune für die Tänzer\*innen und Gäste der Veranstaltung.

Die Gruppen und ihre Trainerin Meli bedanken sich beim Veranstalter für die Auftrittsmöglichkeit bei diesem besonderen Anlass und kommen gerne wieder!

Weitere Auftritte bei verschiedenen Veranstaltungen werden noch dieses Jahr folgen.

Melina Stobba

The advertisement features a dark blue background with white text and illustrations of clouds. At the top left is the logo 'KLEINE BÜCHERWELT' with a stylized book and clouds icon. To the right is a photograph of a bookshelf filled with various books. A white speech bubble contains the text 'Wir lassen Leserherzen höher schlagen!'. Below the photo, the shop's name 'Buchhandlung Kleine Bücherwelt' is written, followed by the address 'Alte Hauptstraße 10, 45289 Essen'. The opening hours 'Öffnungszeiten:' are listed as 'Mo-Fr: 10:00 - 13:00 | 15:00 - 18:00' and 'Sa: 10:00 - 13:00'. At the bottom, contact information is provided: '0201 571 83 20' and 'info@kleinebuecherwelt.de'.

## **Wir stellen im Interview vor: Daniela Kilian Mitarbeiterin für die Betreuung der Vereinssportgruppen**



Daniela vor historischer Kulisse an der Burgruine Burgaltendorf

**Hallo Daniela, kannst du dich kurz vorstellen?**

Sehr gerne. Mein Name ist Daniela Kilian. Vor 15 Jahren zog ich gemeinsam mit meinem Mann von Überruhr nach Burgaltendorf. Obwohl wir seit fünf Jahren wieder in Überruhr leben, fühlen wir uns dem Dorf und vielen Freunden weiterhin sehr verbunden. Unsere Kinder besuchten hier sowohl den Kindergarten als auch die Grundschule. Den TVE habe ich, wie viele andere auch, durch das Eltern-Kind-Turnen bei Heidi Schrade kennen- und schätzen gelernt.

**Du bist jetzt seit September mit fünf Stunden pro Woche für den TVE tätig. Hast du bereits einen Einblick in die diversen Tätigkeitsfelder des Vereins erlangt?**

Da der Verein mir bereits vertraut war, konnte ich einen Großteil des vielfältigen Angebotes bereits. Besonders beeindruckt hat mich jedoch die große Zahl engagierter Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sowie das hohe Engagement in der Verwaltung und im Service für die Mitglieder.

Sicherlich gibt es noch einige Aufgabenbereiche, die ich erst noch entdecken werde.

**Du hast von dir aus Kontakt zum TVE aufgenommen. Bist du jemand, der gerne die Initiative ergreift?**

Ja, mir ist es wichtig, nicht nur abzuwarten, sondern aktiv nach Wegen zu suchen, wie ich mich sinnvoll einbringen kann. In diesem Fall habe ich mich initiativ beworben, da ich gerne ein paar Stunden in meinem Umfeld arbeiten und eine Ergänzung zu meinen bisherigen Tätigkeiten finden wollte.

**Wie sieht denn dein bisheriger beruflicher Werdegang aus?**

Auf den ersten Blick scheint mein Hintergrund nicht ganz zu einem Sportverein zu passen: „Von Haus aus“ bin ich Historikerin und habe nach meinem Studium und den ersten Berufsjahren ein Museum in Duisburg geleitet und im Eventmanagement gearbeitet. Doch als unsere Kinder kamen, stand für uns schnell fest, dass

ich meinen Fokus auf unsere Familie legen will. Nach einer längeren Pause bin ich wieder als Historikerin eingestiegen – diesmal freiberuflich und von zu Hause aus. Für Unternehmen und Familien recherchiere ich deren Geschichte in Archiven und bereite sie beispielsweise als gedruckte Chroniken oder kleine Filme auf. Da diese Arbeit mitunter recht abstrakt ist, wollte ich für ein paar Stunden in der Woche noch etwas anderes machen. Ich bin gerne in Kontakt mit Menschen und mag administrative Tätigkeiten. So kommt es, dass ich beim TVE gelandet bin – einem Verein mit fast 125jähriger Geschichte – es passt also doch zusammen.

**Was interessiert dich an der Arbeit in einem Sportverein, die sich von deinem bisherigen beruflichen Tätigkeiten unterscheiden dürfte?**

Inhaltlich ist es tatsächlich etwas völlig anderes, aber genau das gefällt mir – neue Themen und andere Strukturen. Ich gebe auch gerne etwas in die Gemeinschaft zurück. Beim TVE haben unsere Kinder ihre ersten sportlichen Erfahrungen gesammelt, auf denen sie nun aufbauen können. Im Verein haben wir Kontakte geknüpft, die über das Eltern-Kind-Turnen hinaus bestehen geblieben sind. Besonders gefällt mir, dass beim TVE alle Generationen aktiv sind und für jedes Alter passende Angebote existieren. Langweilig wird es dabei beim TVE nicht, das habe ich schon gelernt.

**Womit beschäftigst du dich momentan im Verein?**

Zurzeit lese ich die vielfältigen Aufgaben im AKTIV PUNKT kennen und unterstütze vor allem bei der Organisation der Sportangebote.

**Du triffst im TVE auf relativ feste Strukturen, weil die meisten Mitarbeiter\*innen schon recht lang ihre Aufgaben wahrnehmen. War das Sich-Einarbeiten schwer?**

Ich mag klare und feste Strukturen. Außerdem sind die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sehr hilfsbereit und aufgeschlossen, so dass ich mich gleich willkommen gefühlt habe. Natürlich muss ich noch häufig nachfragen, wie Abläufe genau funktionieren. Doch das stößt auf Verständnis –

sowohl bei den Mitarbeitenden als auch bei den Mitgliedern. Ich bin ja noch in der Einarbeitungsphase und freue mich darauf, im Laufe der Zeit immer mehr TVEler kennenzulernen.

**Bist du selbst sportlich aktiv und wenn ja, welche Sportarten betreibst du selbst?**

Schwimmen ist meine liebste Sportart. Wandern gehe ich auch gerne – allerdings beschränkt es sich momentan leider auf nur wenige Wochenenden im Jahr und den Urlaub. Ich versuche, möglichst viel Bewegung in den Alltag einzubauen, indem ich oft zu Fuß gehe oder das Fahrrad nutze.

**Und deine sonstigen Hobbys außerhalb des Sports?**

Gemeinsam mit der Familie unterwegs zu sein, macht mir viel Freude. Bei uns zuhause wird oft gebastelt, gewerkelt oder getüftelt, denn wir lieben es, wenn eine Idee Gestalt annimmt. Natürlich sind Museen mein Steckenpferd und im Urlaub kann ich kaum an einer Kirche vorbei gehen, ohne hineinzuschauen.

Danke für das Interview. Wir wünschen dir eine gute Zeit im TVE.

**Das Interview führte Eckhard Spengler**



An ihrem Arbeitsplatz im AKTIV PUNKT-Büro

## Tischtennis-Training der Kinder und Jugendlichen hervorragend etabliert



Mit großer Motivation und viel Spaß dabei: Jungen und Mädchen beim Tischtennis-Training

Tischtennis, eine der schnellsten Sportarten der Welt!

Wer einmal die Faszination dieser rasanten Sportart selbst erlebt hat, der kommt so schnell nicht von ihr los. Sagte kein geringerer als Timo Boll, der deutsche Superstar, der mehr als 20 Jahre lang in der Welt-Elite mitspielte. Der Ausnahmespieler hat unter anderem seine visuell-konzentrativen Fähigkeiten so weit trainiert, dass er die Rotation des Zelluloidballs beim Aufschlag an der Drehung des aufgedruckten Stempels wahrnehmen konnte - unglaublich!

Nun, solche Ausnahmespieler sind ein absoluter Glücksfall für den TT-Sport aber wer weiß...? Auch ein Timo Boll hat einmal „ganz klein“ mit dem Training begonnen.

Nach einem halben Jahr Tischtennis-Jugendtraining im TVE haben nun einige Mädchen und Jungen die Besonderheiten der interessanten Life-Time-Sportart „erschnuppern“ können und auch die Faszination gelingender Schmetterbälle und Top-Spin-Varianten erfah-

ren. Es hat sich jetzt eine essentielle Gruppe von acht bis zehn Jungen und zwei bis vier Mädchen herauskristallisiert und man kann sagen: Alle sind mit großer Motivation und viel Spaß regelmäßig beim Training und verbessern ständig ihre Fähigkeiten hinsichtlich ihrer Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination, Wahrnehmung und Konzentration. Den Mädels der Trainingsabende könnte der kürzlich errungene, zehnte Europameistertitel der deutschen Tischtennis-Damenmannschaft (!) ein Ansporn sein, sich weiter für das rasante Tischtennis-Spiel zu begeistern!

Besonders in den Zeiten des allgegenwärtigen „digitalen Social-Media-Konsums“ (nicht nur der Jugend), sehe ich hier das TT-Spiel im Allgemeinen - und somit auch das Engagement des TVE - als eine besonders positiv hervorzuhebende Freizeit-Alternative an! So kann es auch auf den Spuren des Ausnahmespielers Timo Boll weitergehen!  
Mit sportlichen Ping-Pong-Grüßen

Peter Bergmann

## TVE-Badmintonspieler\*innen mit starken Platzierungen bei den Stadtmeisterschaften

Am 5. und 6. Juli hat die Abteilung Badminton an den einmal jährlich stattfindenden Stadtmeisterschaften teilgenommen und konnte große Erfolge erzielen. In spannenden Einzel-, Doppel- und Mixed-Spielen wurden folgende Plätze erkämpft:

Den **dritten Platz** belegten Lea (U15, Einzel), Simon (U17, Einzel), Eric und Emma (U17, Mixed) und Simon und Marc (U19, Doppel).

Den **zweiten Platz** konnten sich Marleen (U11, Einzel), Maja (U13, Einzel), Julian (U17, Einzel) und Eric und Antoine (U17, Doppel) sichern.

Wir sind zuversichtlich, dass im nächsten Jahr einige Spieler\*innen ganz oben auf dem Treppchen stehen werden. Insgesamt hat der TVE somit den 3. Platz in der Gesamtwertung der diesjährigen Stadtmeisterschaften belegt. Wir freuen uns, dass das Team sehr abwechslungsreiche und faire Spiele gezeigt hat und sich stark durchsetzen konnte.



## tonARTisten-Herbstkonzert in Wohnzimmeratmosphäre



Die tonARTisten in Aktion mit Schlagzeuger Nils Bloch und Chorleiter Stefan Glaser am E-Piano

Eine Kirche, die aus allen Nähten platzt, ein Publikum, das vom ersten Lied an mitgeht, ein langanhaltender Applaus, der zwei Zugaben fordert, eine große Spendenbereitschaft am Ende und dickes Lob von vielen Seiten - das alles sagt uns: „Rhythm of life“ war ein voller Erfolg!

Trotz etwas widriger Umstände durch krankheits- und urlaubsbedingte Probenausfälle waren wir am 8. November für unser Konzert in Niederwenigern doch so gut vorbereitet, dass unser Chorleiter Stefan Glaser mit uns zufrieden war. Lampenfieber hatten wir sicher alle, aber davon können sich ja auch Profis nicht freisprechen. Uns war wichtig, dass der Funke zum Publikum direkt beim ersten Lied überspringt. Mit „Barbara Ann“ hatten wir offensichtlich die richtige Auswahl getroffen. Unser abwechslungsreiches Programm mit Popsongs, Liedern aus bekannten Musicals und Filmen, solistischen und instrumentalen Beiträgen und einer Tanzeinlage aus dem Sportkurs „Cardio Dance“ ließ die Zeit rasend schnell vergehen.

In der Pause konnten sich alle Gäste an einem reichhaltigen Fingerfood-Buffet stärken, das traditionell bei unseren Konzerten angeboten wird. Nach zwei Stunden endete unser Herbstkonzert und die Anspannung wechselte in ein Glücksgefühl.

An dieser Stelle möchte ich noch unserem Gast Nils Bloch danken, der uns am Schlagzeug unterstützt hat. Auch an Christian Pachtes ein herzliches Dankeschön für die Licht- und Tontechnik sowie die Möglichkeit, die evangelische Kirche in Niederwenigern als Konzertraum nutzen zu dürfen. Nicht vergessen möchte ich Stefan, der uns immer wieder positiv verstärkt. Selbst wenn es einmal schwierig wird, egal in welcher Stimme, zaubert er Methoden aus dem Ärmel, so dass am Ende doch alles passt. Wir freuen uns auf ein weiteres Jahr mit ihm als Chorleiter. Übrigens: Alle, die gerne einmal in einer Choprobe schnuppern möchten, sind herzlich willkommen. Wir proben montags von 19.30 bis 21.30 Uhr im Kommunikationsraum im AKTIV PUNKT, Holteyer Straße 29.

**Moni Stahl**



**In entspannter Atmosphäre  
SONNTAGS ganzjährig  
10.30 - ca. 12.30 Uhr**

### **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 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.

**Boule spielen**

# Spazierengehen

Männer und Frauen aller Altersgruppen; 14tägig

## Treffzeit / Treffpunkt:

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

## Herzlich eingeladen!

Zum gemeinsamen Spazierengehen sind alle Mitglieder eingeladen.

In der Regel besuchen wir auf unseren Spaziergängen einmal im Jahr einen Mustergarten; 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 Vereinsmitgliedschaft erforderlich.

## Anmeldung:

nicht erforderlich; einfach kommen und mitlaufen!

## Leitung:

Monika Heuer

## Jahresabschluss 2025 im

AKTIV PUNKT: 01.12.25, 15.00 Uhr

## Termine 2026

02.03. - 16.03. - 30.03. - 13.04. - 27.04. - 11.05.

01.06. - 15.06. - 29.06. - 13.07. - 27.07. - 10.08.

24.08. - 07.09. - 21.09. - 05.10. - 19.10. - 02.11.

16.11. - 30.11.

## Eine kurze 50plus-Sommer-Radeltour zu den "Grummer Teichen"



Kurzer Fotostopp am Schloss Weitmar in Bochum

**Gräler**  
Bäckerei • Konditorei  
Cafe Ruhrblick

**Cafe**  
**Ruhrblick**

Überruhrstraße 465 . 45277 Essen  
Tel.: 0201 / 58 74 83  
Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 6.00 - 18.30  
Sa. 6.00 - 14.00  
So. 8.00 - 18.00

Über 90 Jahre mit Leidenschaft zum Handwerk

Alte Hauptstraße 16 . 45289 Essen  
Tel.: 0201 / 576 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](http://www.cafe-ruhrblick.ruhr)  
[info@cafe-ruhrblick.ruhr](mailto:info@cafe-ruhrblick.ruhr)

Eine kurze Sommertour am 03.08.2025 zu den Grummer Teichen in Bochum hat uns bei gutem Wetter viel Spaß gemacht.

Nach dem Start am AKTIV PUNKT sind wir über die Veltenbahnhstrasse auf die Erzbahnstrasse gefahren. Am legendären Kiosk am Abzweig zur Jahrhunderthalle machten wir unseren ersten Stopp.

Weiter ging es Richtung Jahrhunderthalle, aber schon in Hordel verließen wir die Trasse. Durch Wohngebiete und Parks erreichten wir die Grummer Teiche. Bis zur Einkehr in Altenbochum war es dann nicht mehr weit. Das Wetter ließ es zu, dass wir draußen essen konnten. Nach einer gemütlichen Stunde haben wir dann letztendlich über den Springorumradweg, mit kurzem Aufenthalt an Schloss Weitmar, unseren Startpunkt in Burgaltendorf wieder erreicht.

Jörg Ziemer

## 50plus-Radeltour: Eine gelungene Mischung aus Industriekultur, Natur und sportlicher Aktivität



Die neue Landmarke am Wasserkreuz Castrop-Rauxel: Der "Sprung über die Emscher"

Fünf motivierte Radfahrer\*innen starteten am 23.08.2025 ihre Tour in Dortmund, an der Zeche Zollern, einem der schönsten Zechengebäude des Ruhrgebiets. Von dort führte der Weg zunächst zur ehemaligen Naturhindernis-Pferderennbahn in Castrop-Rauxel. Das weitläufige, geschichtsträchtige Reitsportgelände wird heute als Freizeitpark genutzt.

Vorbei an grünen Abschnitten ging es weiter zum bekannten "Sprung über die Emscher", einer imposanten Brückenkonstruktion mit schönem Ausblick auf die Emscher, den Rhein-Herne-Kanal und den umliegenden Erlebnispark Emscherland.

Nach Betrachtung dieser besonderen Ingenieurbaukunst radelte die Gruppe zum historischen Schiffshebewerk Henrichenburg. Zu bestaunen war hier ein technisches Denkmal aus dem Jahr 1899. 70 Jahre lang wurden von dieser beeindruckenden Anlage Schiffe bis 70 m Länge zwischen verschiedenen Kanalebenen gehoben und abgesenkt.

Weiter ging es über Waltrop, einem charmanten Städtchen im nördlichen Ruhrgebiet, zur Zeche Minister Achenbach in Lünen. Viele bis heute sehr gut erhaltene Betriebseinrichtungen der Zeche erinnern an die traditionsreiche Bergbaugeschichte der Region.

Nach wohlverdienter Mittagspause, bei Einkehr am Marktplatz in Lünen, nahmen die Radler\*innen Kurs auf den Dortmund-Ems-Kanal. Hier besuchte die Gruppe das Olympia-Leistungszentrum für Rudersport in Dortmund, die Schmiede u.a. des früher so erfolgreichen Deutschland-Achters.

Nicht weit entfernt liegt der Dortmunder Hafen, der einen noch nicht abgeschlossenen Strukturwandel erlebt. An den Hafenbecken soll ein neues Quartier mit Schwerpunkt auf Büro, Digitalwirtschaft sowie Bildungs- und Kultureinrichtungen entstehen.

Vor dem Ziel nahmen die Teilnehmer\*innen noch verschiedene Eindrücke vom Revierpark Wischlingen mit. Ein beliebtes Naherholungsgebiet mit viel Grün und Wasserflächen.

Nach einer abwechslungs- und erlebnisreichen Tour von knapp 70 km Länge kehrten alle wohlbehalten zur Zeche Zollern zurück. Die Strecke bot eine gelungene Mischung aus Industriekultur, Natur und sportlicher Aktivität und war für die fünfköpfige Radelgruppe ein rundum gelungenes Erlebnis.

Radfahren in der Gruppe macht Spaß und hält fit.

Gunnar Trittel

## 50plus-September-Radtour für Hartgesottene



Erfrischungspauschen an der Tausendfüßlerbrücke

Von Burgaltendorf aus ging es über die Grugastrasse durchs Hexbachtal zur Tausendfüßlerbrücke, wo wir nach 30 Kilometern unsere erste Pause einlegten. Anschließend fuhren wir am Gasometer Oberhausen auf den Jakobi-Radweg, vorbei am Olgapark. Nach einem Stopp an der Zeche Haniel sind wir am Fuß der Halde Haniel bis zum Heideseen in Kirchhellen geradeln.

Von dort verlief der Radweg ausschließlich durch einen Wald bis zum Pfingstsee. In Grafenwald haben wir dann unser wohlverdientes

Mittagessen genossen. Zurück führte die Tour entlang der Boye, vorbei an der Mottbruchhalde zur Zeche Nordstern, wo noch einmal etwas Energie für die letzte Etappe getankt wurde.

Über die Erzbahntrasse zur Veltenbahntrasse fuhren wir wieder bis nach Burgaltendorf zurück. Nach 90 Kilometern in zügigem Tempo, aber durch sehr viel Grün, sind wir geschafft aber glücklich wieder am AKTIV PUNKT gelandet.

**Jörg Ziemer**



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

Erfrischend  
kühle Getränke



Besuchen Sie uns  
auf unserer  
Internetseite  
[www.michael-michel.de](http://www.michael-michel.de)

## **50plus-Radtour Runde über Heven, Langendreer, Witten und Herbede: Eine schöne Runde war es!**

Für Donnerstag, den 9. Oktober, hatten sich zehn Teilnehmer\*innen zu einer herbstlichen Runde über ca. 60 km angemeldet. Es sollte die letzte 50plus- Radltour in diesem Jahr sein. Gut gelaunt fuhren wir zuerst bei besten Wetterbedingungen auf dem bekannten Streckenabschnitt über den Ruhtalradweg von Burgaltendorf bis zum Hafen Heveney am Kemnader See. Der darauf folgende Streckenabschnitt führte uns über eher weniger bekannte aber umso interessantere Wege (Ausnahme: Rheinischer Esel) durch Heven, Langendreer (schöne Fußgängerzone) und nach 38 Kilometern in Witten zum "Cafe del sol" zur Einkehr.

Die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch zu Radtouren und interessanten Erlebnissen in der nun bald endenden Saison wurde von allen intensiv genutzt. Auch das passende

Speisenangebot trug zur allgemein entspannten Stimmung bei.

Auf der anderen Ruhrseite radelten wir weiter bis zur Burg Hardenstein. Von hier an gings ordentlich bergauf. Wir erreichten so die höchstgelegenen Bereiche der Ruhrhöhen und wurden mit einer herrlichen Aussicht auf Bochum, Essen und Hattingen belohnt. Über kleine eher verträumte Sträßchen mit kleinen Kotten etc. ging es dann weiter meist bergab bis Herbede, das auch eine schöne kleine Fußgängerzone zu bieten hat. Etliche Teilnehmer der Runde erlebten diesen Abschnitt der Tour zum ersten Mal. In Höhe des Wehrs kehrten wir zurück an den Kemnader See. Von hier aus ging es über Stiepel und Bochum Linden zurück nach Burgaltendorf. Eine schöne Runde wars!

**Georg Hedwig**



Kurzer Fotostopp an der Burg Hardenstein in Witten

---

# **Neue 50plus-Radtouren mit Einkehr**

---

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

---

Mit Ausnahme der Wintermonate November bis Februar findet in jedem Monat mindestens eine geleitete Radeltour an unterschiedlichen Wochentagen und zu unterschiedlichen Zeiten statt. Unterwegs gibt es einen Boxenstopp in einer Gaststätte bzw. in einem Biergarten, damit die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Dieses Freizeitangebot richtet sich an TVE-Mitglieder ab ca. 50 Jahren. Nichtmitglieder dürfen ein oder zwei Touren mitfahren, um das Radeltourangebot des Vereins kennenzulernen. Durch die Mitgliedschaft ist die Teilnahme an vielen Sportangeboten ohne weitere Kosten möglich. (Der Mitgliedsbeitrag beträgt 7,75 €/Monat, für Paare 13,00 €.)

## **Leistungsbeanspruchung**

Die Radeltouren weisen unterschiedliche Merkmale auf (Streckenlänge, Schwierigkeit der Strecke, Leistungsanspruch). 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 blauen Anmelde-Button oben auf der Webseite oder "notfalls" per eMail [sport@tve-burgaltendorf.de](mailto: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 gestrichen werden sollen, müssen wir umgehend informiert werden, damit ggf. ein Nachrücken ermöglicht werden kann.

# März Tour A 2026

## 50plus-Panorama-Radtour durchs Niederbergische Land

Termin: Sonntag, 08.03.2026 (Ausweichtermin: So. 15.03.2026)

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

### Streckenbeschreibung:

Start am AKTIV PUNKT – Baldeneysee/Kupferdreh – Hespertal bis Velbert – Radweg Niederbergbahn bis Wülfrath – Europa-Radweg bis Mettmann – Einkehr in Mettmann (35 km ab AKTIV PUNKT) – über das Plateau des Niederbergischen Lands nach Heiligenhaus - Radweg Niederbergbahn bis Velbert – Hespertal – Baldeneysee - Kupferdreh - Burgaltendorf

Wir werden überwiegend über gut befestigte Wege fahren. Einige Hügel, die für die Region südlich von Burgaltendorf typisch sind, gehören mit zu dieser Radtour.

Streckenlänge: 71 km

Einkehr: Ein Restaurant in Mettmann

Rückankunft: ca. 17:00 Uhr, AKTIV PUNKT

Max. Teilnehmer\*innenzahl: 12

Tourleiter: Gunnar Trittel (gu.trittel@gmail.com)

Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0177 3 845 856

### GARTEN & MOTORGERÄTE THEO LELGEMANN

STIHL MOTORSÄGEN & FREISCHNEIDER

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

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



Verkauf & Service



SABO Vertragshändler

# Symbol für erfolgreichen Strukturwandel: Jahrhunderthalle Bochum

Am 07.10.2025 nahm unsere 60plus-Gruppe an einer Führung durch die Jahrhunderthalle Bochum teil. Sie wurde von einem fachkundigen Mitarbeiter von Bochum Marketing geleitet. Er erklärte uns anschaulich die Geschichte und Entwicklung des Gebäudes.

Die Jahrhunderthalle wurde 1902 ursprünglich auf der Düsseldorfer Industrie- und Gewerbeausstellung errichtet. Nach deren Ende wurde sie demontiert, nach Bochum transportiert und als Gebläsemaschinenhalle des Bochumer Vereins wieder aufgebaut. Über Jahrzehnte diente sie der Stahlproduktion und wurde mehrfach erweitert. Nach der Stilllegung der Werke in den 1980er-Jahren drohte der Verfall, bis Anfang der 2000er-Jahre eine umfassende Sanierung erfolgte.

Besonderes Augenmerk der fast zweistündigen Führung lag auf dem Umbau zur modernen Veranstaltungshalle. Dabei blieb die historische Stahlkonstruktion weitgehend

erhalten. Heute ist die Jahrhunderthalle ein zentraler Spielort der Ruhrtriennale und Schauspielplatz zahlreicher Konzerte, Theaterproduktionen und Messen. Der Kontrast zwischen industrieller Vergangenheit und kultureller Gegenwart wurde während der Besichtigung eindrucksvoll deutlich.

Die gewaltigen Dimensionen und das Zusammenspiel von Stahl, Glas und Licht verleihen der Halle eine außergewöhnliche Atmosphäre. Besonders eindrucksvoll war, wie gelungen die Verbindung von alter Industriearchitektur und moderner Nutzung umgesetzt wurde.

Mit der Erkenntnis, dass die Jahrhunderthalle nicht nur ein bedeutendes Industriedenkmal, sondern auch ein Symbol für den erfolgreichen Strukturwandel Bochums ist, machte sich die Gruppe sehr gut informiert und hungrig auf den Weg zur Einkehr in der Bochumer Innenstadt.

Gunnar Trittel



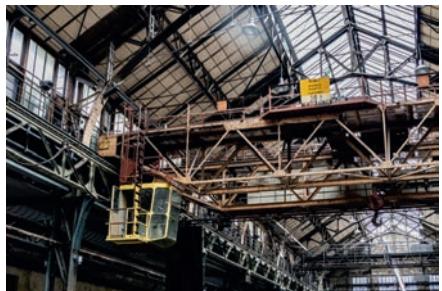
Unsere Besuchergruppe inmitten der Halle



1902: Die Jahrhunderthalle auf der Düsseldorfer Industrie- und Gewerbeausstellung am Rhein (hier noch mit Kirchturm, der später in Bochum nicht wieder aufgebaut wurde)



Ein eigens für eine Veranstaltung erbautes, kegelförmiges, beleuchtetes "Kirchenfenster".



Die neu mit Akustikpaneelen bestückte Hallendecke



Eine Meisterleistung der Ingenieurskunst: Das an die Halle angebaute Besucher-Foyer dient als Gegengewicht für die statisch veränderte Deckenkonstruktion der Halle.



Wunsch eines Regisseurs: Eine über die Theaterbühne durch die gesamte Halle verschiebbare Tribüne für ca. 1000 Zuschauer....Umsetzung gelungen!



# Neue 60plus Freizeit- aktivitäten

## **60plus-Seniorenpräventionsvorträge "Klüger gegen Betrüger" der Kriminalpolizei**

Wir bieten zwei Seniorenpräventionsvorträge „Klüger gegen Betrüger“ am 16.01. und 30.01.2026 an. Kurzfristig konnten wir bei der Polizei dazu einen Termin bekommen. Gerade in der jetzigen, dunklen Jahreszeit sind hier Informationen zu unserem Schutz sinnvoll. Die beiden Vorträge finden im Kommunikationsraum (OG) des AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, statt.

### **Vortrag 1 beinhaltet:**

- Persönliche Vorstellung des Vortragenden
- Vorstellung der Dienststelle und Leistungsumfang
- Grundsätzliche Opfersituation älterer Menschen
- Kriminalitätsentwicklung
- Trickdelikte am Telefon

### **Vortrag 2 beinhaltet:**

- Trickdelikte an der Haustür
- Trickdelikte unterwegs

Jeder Vortrag hat eine Dauer von ca. 2 Std.

### **Programmablauf:**

Vortrag 1 am 16.01.2026, 16.00 - 18.00 Uhr  
Vortrag 2 am 30.01.2026, 16.00 - 18.00 Uhr

### **Anmeldemöglichkeiten:**

Vorzugsweise über die blauen Anmeldebuttons am rechten Rand der Homepage ([www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de)) "Anmelden zu einer Freizeitaktivität"

### **alternativ:**

- im TVE-Büro (Formular)
- per eMail ([sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de))
- online über die App (Anmeldungen und Anträge)

**Anmeldeschluss:** 06.01.2026

**Bitte in der Anmeldung angeben, ob die Anmeldung für Vortrag 1, Vortrag 2 oder für beide Vorträge gilt.**

**Mindestteilnehmerzahl:** 20 Personen

**Teilnehmereigenleistung:** Enfällt!

### **Projektleitung:**

Dorothee Virnich (Tel. 0177 7845593)  
Gunnar Trittel (Tel. 0177 3845856)

## **60plus-Rathausführung Essen mit Thomas Glup am 10.02.2026**

Während des zweistündigen Rundgangs erhalten wir einen Einblick in die Geschichte des Verwaltungsturmes, erfahren Wissenswertes über die Stadt Essen und genießen aus der Belle Etoile des Hauses einen fantastischen Blick auf die Metropole des Ruhrgebiets mit einem Glas Sekt.

### **Programmablauf:**

09.00 Uhr Treffen am Busbahnhof Burgruine  
09:16 Uhr Abfahrt mit der Linie SB15  
10:30 Uhr Beginn der Führung  
Nach der Führung wollen wir noch gemeinsam im Restaurant "Capobianco" zu Mittag essen  
ca. 15:00 Uhr Beginn der Rückfahrt  
15:30 Uhr Ankunft Burgruine

### **Anmeldemöglichkeiten:**

s. lila Kasten oben

**Anmeldeschluss:** 27.01.2026

**Max. Teilnehmerzahl:** 20 Personen

**Teilnehmereigenleistung:**

7,00 € Mitglieder/10,00 € Nichtmitglieder  
Es kann sein, dass sich die Kosten in 2026 leicht erhöhen werden (Ratsbeschluss).  
Die Fahrtkosten für diejenigen, die keine Fahrkarte besitzen, werden vor Ort erhoben.  
Das Essen bezahlt jeder selbst.

**Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:** 5,00 €

### **Projektleitung:**

Hans Busch (0157 58476714)

## **60plus-Besichtigung des LWL-Museums Schiffshebewerk Henrichenburg am 10.03.26**

Wer Lust auf ein spannendes Stück Technik- und Industriegeschichte hat, kann uns auf einer Führung durch das Alte Schiffshebewerk Henrichenburg in Waltrop begleiten.

Das beeindruckende Bauwerk aus dem Jahr 1899 war einst ein technisches Wunder seiner Zeit und hebt Schiffe wie von Zauberhand ganze 14 Meter in die Höhe. Heute gehört es zum LWL-Industriemuseum und bietet spannende Einblicke in die Schifffahrt auf dem Dortmund-Ems-Kanal, die Ingenieurskunst vergangener Zeiten und die harte Arbeit der Menschen an Bord.

Bei der geführten Tour erfahren wir nicht nur, wie das Hebwerk funktionierte, sondern können auch selbst auf Entdeckungstour gehen – vom Maschinenhaus über das Oberhaupt bis hin zum Trog. Dauer der Führung: ca. 90 Minuten

### **Programmablauf:**

08:55 Uhr Treffen an der Haltestelle Burgruine.

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

09:06 Uhr Fahrt mit dem Bus SB15 nach Essen Hbf.

09:46 Uhr Fahrt mit dem RB 42 nach Recklinghausen Hbf.

10:20 Uhr Fahrt mit dem Bus zur Haltestelle "Am Alten Hebwerk"

10:43 Uhr 5 Minuten Fußweg zum Museum  
11:15 bis

12:45 Uhr Führung durchs Schiffhebewerk  
Anschließend kurzer Fussweg zum Restaurant Kortmann

ca. 14:30 Uhr Rückfahrt nach Burgaltendorf  
**Rückankunft in Burgaltendorf:** ca. 16:30 Uhr

### **Anmeldemöglichkeiten:**

S. lila Kasten S. 55 oben

**Anmeldeschluss:** 24.02.2026

**Max. Teilnehmerzahl:** 20 Personen

### **Teilnehmereigenleistung:**

13,00 € Mitglieder/16,00 € Nichtmitglieder  
+ Fahrtkosten (soweit anfallend, bitte direkt bei Gunnar Trittel bezahlen!)

**Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:** Identisch mit den Teilnehmereigenleistungen

### **Projektleitung:**

Gunnar Trittel (Tel. 0177 7845593)

## **VORANKÜNDIGUNG: 60plus-Besuch des DLR Deutsches Zentrum für Luft und Raumfahrt am 27.04.26**

Mit dem Reisebus fahren wir von Burgaltendorf, Burgruine, zum DLR nach Köln.

Dort werden wir nach einer kurzen Übersicht von einem ausgebildeten DLR Gästeführer je nach Verfügbarkeit folgende Institute und Einrichtungen besichtigen:

Europäisches Astronautenzentrum (EAC), LUNA Analog Facility, DLR-Institut für Luft- und Raumfahrtmedizin, Hochflussdichte-Sonnenofen,

DLR-Institut für Future Fuels.

Näheres wird in der März-Ausgabe der AKTIV. und bereits frühzeitiger auf der Homepage ([www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) > Freizeitaktivitäten) publiziert.

### **Projektleitung:**

Hans Busch (Tel. 0157 58476714)

## VORANKÜNDIGUNG: 60plus-Besuch des Chinesischen Gartens, Uni Bochum am 5.5.26

Im Jahr 2023 hatten wir erstmals eine Führung durch den botanischen Garten, der in den 60er Jahren ausgebaut worden war, angeboten. Im Jahr 2025 wollten wir im Rahmen einer Führung den Chinesischen Garten besichtigen und kennenlernen. Dieses Projekt musste aber wegen Sanierungsarbeiten ausfallen. Im Jahr 2026 holen wir es nach.

Der chinesische Garten ist ein Geschenk der Partneruniversität Tongji in Shanghai. Der Garten Qian Yuan wurde hier 1990 im Herzen des Botanischen Gartens erbaut. Es ist ein klassischer südchinesischer Gelehrtengarten, der traumhaft angelegt wurde.

Einmal in den Garten eingetreten, werden wir an diesem Ort der Ruhe und Stille viele Perspektiven erkennen, um schöne Fotos zu machen.

Außen auf dem Weg zur Mensa können wir dann bei schönem Wetter auf einer Aussichtsplattform den Blick auf das südliche Ruhrgebiet genießen. Nach einem gemeinsamen Essen in der Mensa der Ruhruniversität werden wir den Heimweg antreten.

**BITTE BEACHTEN:** In der Mensa ist nur die bar-geldlose Zahlung möglich.

Nähere Infos in der März-Ausgabe der AKTIV. und frühzeitiger bereits auf der Homepage ([> Freizeitaktivitäten](http://www.tve-burgaltendorf.de))

### Programmablauf

Ca. 07:45 Uhr Treffen am Busbahnhof Burgaltendorf

Ca. 08:00 Uhr Abfahrt mit dem Bus 166

Ca. 14.00 Uhr Rückankunft Burgaltendorf

### Teilnehmereigenleistung

Kosten für Führung und Organisation: noch nicht bekannt

Die Fahrtkosten für diejenigen, die keine Fahrkarte besitzen, werden vor Ort erhoben, das Essen bezahlt jeder selbst.

**Anmeldeschluss:** noch nicht bekannt

**Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:** noch nicht bekannt

### Anmeldemöglichkeiten:

s. lila Kasten S. 55

**Max.Teilnehmerzahl:** 20

### Projektleitung:

Hans Busch (Tel. 0157 58476714)



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](mailto:ruhrdepot@googlemail.com)  
Überruhrstr. 395 45277 Essen Tel. 0201 / 58 84 64

# TVE . Organisation

Der TVE erhebt:

1. eine Aufnahmegerühr
  2. einen Vereinsbeitrag
  3. Abteilungs-/Sportgruppenbeiträgen
  4. Kursgebühren
  5. Teilnehmereigenleistungen
  6. eine Nichtmitglieder-Teilnahmeg

## Beitagsregelungen (ab 01.07.2025)

| Welche Beitragsart?   | Wann?   | Wie viel? (einmalig)  |
|---|---|-----------------------|
| Aufnahmegerühr:   | Neumitglieder, unabhängig v. Alter und Beitragsart  | 8,00 €                |
| Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr:<br>In allen Gruppen/Abteilungen - Ausnahmen: Kraftgerätetraining, Sportkurse, Eltern/Kind-Turnen - ist es möglich, einen Monat kostenlos zu "schnuppern". Danach muss ein Aufnahme-Antrag vorliegen, wenn das TVE-Angebot weiterhin wahrgenommen werden soll. Wird das Angebot weiterhin ohne Mitgliedschaft wahrgenommen, wird der/dem Teilnehmenden eine "Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr" in Höhe des Zweifachen des ansonsten anfallenden Beitrags in Rechnung gestellt. |   |                       |
| Welche Beitragsart?   | Wann?   | Wie viel? (monatlich) |
| <b>Vereinsbeitrag: Einzelbeitrag</b>  |   |                       |
| "Junge-Leute-Beitrag"   | Mitglieder im Alter von 0-25 Jahre  | 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 €                |
| <b>Vereinsbeitrag: Familienbeitrag</b>  |   |                       |
| Für mehrere Vereinsmitglieder in einer Familie. Einschränkung: Kinder aus der Familie ab 21 J. können nicht (mehr) unter den Familienbeitrag fallen. Für sie wird der "Junge-Leute-Beitrag" bzw. der "Einzelbeitrag" (s.o.) erhoben.  | Für zwei Mitglieder aus einer Familie -> zuzüglich --> für jedes weitere TVE-Mitglied (Eltern, Kinder bis 21 J.) aus dieser Familie<br><br>Für jedes Familienmitglied, das TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.  | 13,00 €<br>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.<br><br>Diese Beitragsart wird nicht rückwirkend und nicht monatlich anteilig gewährt. | 190,00 € pro Halbj.   |
| <b>Abteilungs-/Gruppenbeiträge (zusätzlich zum Vereinsbeitrag):</b>   |   |                       |
| Teilnehmer der Sportangebote:   |   |                       |
| - Leistungsturnen   |   | 10,00 €               |
| - Rhönradturnen   |   | 9,00 € ab 01/25       |
| - Judo  | (Pass- und Sichtmarken inklusive, Wettkampf- und Gürtelpflichtgebühren exklusive)   | 9,00 €                |
| - Badminton   | (Limitiertes Ballbudget inklusive)  | 6,50 €                |
| - Laufsport   |   | 2,00 €                |
| - Chor "tonARTisten"  | Mitglieder im Alter bis 24 Jahre:<br>Mitglieder im Alter ab 25 Jahre:   | 3,00 €<br>9,00 €      |
| - Kraftgerätetraining   | ab 16 Jahre   | 25,00 €               |
| - Kraftgerätetraining: Sonderbeitrag  | 16- bis 24jährige mit eingeschränkter Trainingszeit:<br>Mo-Do 17-22 Uhr, Fr 17-21 Uhr, Sa 11-17 Uhr<br>(die Einschränkung gilt nicht in den Ferien)   | 12,00 €               |
| - Wassergymnastik   |   | 2,50 €                |

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

## Kursgebühren

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

## Teilnehmereigenleistungen

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

## HINWEISE

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

**Ein Austritt** kann nur zum Jahresende (31.12.) und nur schriftlich erfolgen. Beiträge sind bis zum Datum der Beendigung der Mitgliedschaft - unabhängig vom Zeitpunkt der Austritts-Erklärung - zu zahlen.

Kurzzeitmitglieder können den Austritt zum 30.06. und 31.12. eines jeden Jahres schriftlich oder mündlich zur Niederschrift im TVE-Büro erklären.

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

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

## Bildung und Teilhabe

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

## Bankverbindung des TVE Burgaltendorf (Kontoinhaber):

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

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

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

## Informationspflicht des Mitglieds

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

## Vollà, das TVE-Sportangebot der Vereinsgruppen:

13.11.2025

| Spartart  | Zielgruppe                  | Alter                 | Sportstätte                   | W.-tag Uhrzeit                        | OrgaNr. Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen) |
|---|-----------------------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------------------------|--|
| <b>202 "Turnen, Spiel&amp;Schwimmen, f. Kinder"</b> | Jungen u. Mädchen           | 4 - 6 Jahre           | Th Holteyer Str.              | 5*ff.                                 | 15:00 - 16:00 20201 Kemebeck, U.         |
| Turnen & Spiel<br>+ Wassergewöhnung                 | Jungen u. Mädchen           | 4 - 6 Jahre           | Bad Holteyer Str.             | 5*ff.                                 | 16:00 - 17:00 20202 Kemebeck, U.         |
| Turnen & Spiel<br>+ Wassergewöhnung                 | Jungen u. Mädchen           | 4 - 6 Jahre           | Th Holteyer Str.              | 1*mo.                                 | 16:00 - 17:15 20203 Kemebeck, U.         |
| Turnen Aspiel                                       | Jungen u. Mädchen           | 4 - 6 Jahre           | Bad Holteyer Str.             | 1*mo.                                 | 17:15 - 18:15 20204 Kemebeck, U.         |
| Turnen & Spiel                                      | Jungen u. Mädchen           | 4 - 6 Jahre           | Si auf dem Loh                | 4*do.                                 | 16:00 - 17:00 20205 Böhme, M.            |
| Turnen & Spiel<br>+ Schwimmen                       | Jungen u. Mädchen           | 1. bis 4. Schuljahr   | Si auf dem Loh                | -R                                    | 17:00 - 18:00 20206 Böhme, M.            |
| Turnen & Spiel                                      | Jungen u. Mädchen           | 1. - 4. Schuljahr     | Th Holteyer Str.              | 4*do.                                 | 16:00 - 17:00 20207 Rodiger, A.          |
| Gedächtnisturnen                                    | Jungen u. Mädchen           | 1. bis 4. Schuljahr   | Bad Holteyer Str.             | 2*di.                                 | 17:00 - 18:00 20208 Rodiger, A.          |
| <b>203 "Leistungsturnen und Rhönradtunnen"</b>      | Vorschulkinder - 4. Schulj. | Si Auf dem Loh        | Th Holteyer Str.              | 2*di.                                 | 17:00 - 18:00 20209 Schwarze, M.         |
| Leistungsturnen Gr. 1                               | ab 16 Jahre                 | Si Auf dem Loh        | Bad Holteyer Str.             | 2*di.                                 | 17:00 - 18:30 20220 Kemebeck, U.         |
| Leistungsturnen Gr. 2                               | ab 5 J., Anfängerinnen      | Si Auf dem Loh        | Th Holteyer Str.              | 1*mo.                                 | 18:30 - 20:15 20201 Zedler, D.           |
| Leistungsturnen Gr. 3 Fortgesch.                    | ab 12 J.                    | Si Auf dem Loh        | Bad Holteyer Str.             | 2*di.                                 | 15:45 - 17:30 20202 Dumm, S.             |
| Leistungsturnen Gr. 4 Fortgesch.                    | ab 12 J.                    | Si Auf dem Loh        | Th Holteyer Str.              | 2*di.                                 | 16:30 - 18:30 20203 Zedler, D.           |
| Rhönradtunnen A                                     | männl.+weibl. Anfänger      | ab Körpergröße 130 cm | Si Auf dem Loh                | 4*do.                                 | 16:30 - 18:30 20204 Zedler, D.           |
| Rhönradtunnen B                                     | männl.+weibl. Fortge.       | ab Körpergröße 130 cm | Si Auf dem Loh                | 4*do.                                 | 18:00 - 20:00 20209 Schönnauer, M.       |
| Rhönradtunnen                                       | Übungsteilnehmer*innen      | Si Auf dem Loh        | Th Holteyer Str.              | 1*mo.                                 | 18:30 - 20:15 202311 Quick, QuicK        |
| <b>204 "Tischtennis"</b>                            | Jungen & Mädchen            | 10 - 17 Jahre         | Si Auf dem Loh                | 4*do.                                 | 21:00 - 21:45 202312 (ohne Leitung)      |
| Tischtennis   | Frauen & Männer             | Si Auf dem Loh        | Th Holteyer Str.              | 2*di.                                 | 18:00 - 20:00 20401 Bagmann, P.          |
| Tischtennis   | Frauen & Männer             | Si Auf dem Loh        | Th Holteyer Str.              | 2*di.                                 | 19:00 - 22:00 20405 (ohne Leitung)       |
| <b>205 "Tanz"</b>                                   | AKTIV PUNKT                 | Si-R                  | 15:30 - 16:30 2054 Shobba, M. |                                       |  |
| Hip Hop & VideoClip Dancing G                       | Jungen u. Mädchen           | 8 - 10 Jahre          | AKTIV PUNKT                   | Si-R                                  | 14:30 - 15:30 205A1 Shobba, M.           |
| Hip Hop & VideoClip Dancing G                       | Jungen u. Mädchen           | 5 und 7 Jahre         | AKTIV PUNKT                   | Si-R                                  | 16:30 - 17:30 205B Shobba, M.            |
| Hip Hop & VideoClip Dancing G                       | Jungen u. Mädchen           | 10 - 12 Jahre         | AKTIV PUNKT                   | Si-R                                  | 17:30 - 18:30 205C Shobba, M.            |
| Hip Hop & VideoClip Dancing G                       | Jungen u. Mädchen           | ab 13 Jahre           | AKTIV PUNKT                   | Si-R                                  |  |
| <b>206 Eltern/ Kind-Turnen</b>                      | Kinder: 2 - 4 Jahre         | Si Auf dem Loh        | LM- 1*mo.                     | 16:00 - 17:00 2026L Schade, H.        |  |
| Eltern/ Kind-Turnen Gr. L                           | Kinder: 2 - 4 Jahre         | Si Auf dem Loh        | LM- 1*mo.                     | 17:00 - 18:00 2026M Schade, H.        |  |
| Eltern/ Kind-Turnen Gr. M                           | Kinder: 2 - 4 Jahre         | Si Auf dem Loh        | LM- 3*mi.                     | 16:00 - 17:00 2026N Schade, H.        |  |
| Eltern/ Kind-Turnen Gr. N                           | Kinder: 2 - 4 Jahre         | Si Auf dem Loh        | LM- 3*mi.                     | 17:00 - 18:00 2026P Schade, H.        |  |
| Eltern/ Kind-Turnen Gr. P                           | Kinder: 2 - 4 Jahre         | Si Auf dem Loh        | LM- 5*ff.                     | 15:30 - 16:30 2026R Heuer, S.         |  |
| Eltern/ Kind-Turnen Gr. R                           | Kinder: 2 - 4 Jahre         | Si Auf dem Loh        | LM- 5*ff.                     | 16:30 - 17:30 2026S Heuer, S.         |  |
| Eltern/ Kind-Turnen Gr. S                           | Kinder: 2 - 4 Jahre         | Si Auf dem Loh        | -R                            | 1*mo. 16:00 - 17:15 20201 Fienzel, M. |  |
| <b>207 "Basketball"</b>                             | Jungen & Mädchen            | 6 - 9 Jahre           | Si auf dem Loh                | 3*mi.                                 | 20:00 - 21:45 20202 Schulte, Ch.         |
| Basketball  | Jungen & Mädchen            | ab 16 Jahre           | Th Holteyer Str.              | 3*mi.                                 | 18:00 - 20:00 20205 Schulte, Ch.         |
| Basketball  | männl.+weibl. Mitgl.        | ab 16 Jahre           | Si auf dem Loh                | -R                                    |  |
| <b>208 "Judo"</b>                                   | männl.+weibl. Mitgl.        | 5 - 10 Jahre          | Th Holteyer Str.              | 3*mi.                                 | 16:00 - 17:30 20801 Werth, B.            |

| Sportart                                      | Zielgruppe  | Alter   | Sportstätte  | W.-Tag Uhrzeit                                      | OrgaNr.   | Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)   |
|---|---|---|--|---|---|--|
| Judo Gr. 2                                    | männl.+weibl. Migr.<br>männl.+weibl. Migr.<br>männl.+weibl. Migr.<br>männl.+weibl. Migr.<br>männl.+weibl. Migr. | ab 10 J.5. - Schull.<br>5-10 Jahre<br>ab 10 J.5. Schull.<br>drit. Jugendl. + Vollj. | Th Holleyer Str.<br>Th Holleyer Str.<br>Th Holleyer Str.<br>Th Holleyer Str.           | 3-rml.<br>3-rml.<br>5-rml.<br>5-rml.<br>5-rml.      | 17:30 -<br>19:00 -<br>16:00 -<br>17:30 -<br>19:00 - | 20/8022<br>Werth, B.<br>Werth, B.<br>Werth, B.<br>Werth, B.<br>Werth, B. |
| Judo Gr. 4                                    |   |   |  |   |   | Guttf, C.<br>Guttf, C.   |
| Judo Gr. 5                                    |   |   |  |   |   |  |
| Judo und Fitness (Gr. 6)                      |   |   |  |   |   |  |
| <b>209 "Badminton"</b>                        |   |   |  |   |   |  |
| Badminton                                     | weibl.+männl. Migr.<br>weibl.+männl. Migr.  | 7 - 18 Jahre<br>7 - 18 Jahre<br>ab 18 Jahre<br>ab 19 Jahre<br>ab 19 Jahre           | Sh Auf dem Loh<br>Sh Auf dem Loh<br>Sh auf dem Loh<br>Sh auf dem Loh<br>Sh Auf dem Loh | 18:30 -<br>20:00 -<br>17:00 -<br>20:00 -<br>19:30 - | 20/904<br>Buyers, S.<br>Buyers, H.<br>Buyers, H.    | Guttf, C.<br>Guttf, C.   |
| Badminton (ohne Trainer*in)                   | Männer u. Frauen  |   |  |   |   |  |
| Badminton (ohne Trainer*in)                   | Männer u. Frauen  |   |  |   |   |  |
| <b>213 "Ballspiel"</b>                        |   |   |  |   |   |  |
| Ballspiel                                     | Jungen<br>Männer  | 18 - 25 Jahre<br>ab ca. 30 Jahre  | Sh Auf dem Loh<br>Sh Auf dem Loh   | 21:45 -<br>21:45 -                                  | 20/911<br>(ohne Leitung)<br>Neumann                 |  |
| Ballspiel                                     |   |   |  |   |   |  |
| <b>214 "Rad-Sport"</b>                        |   |   |  |   |   |  |
| Sport, Rad-tourenfahrt                        | Männer u. Frauen  | ab ca. 35 Jahre   | 4-rdo.   | 18:30 -   | 20:30 -   | Spengler, E.   |
| <b>215 "NordicWalking und Leichtathletik"</b> |   |   |  |   |   |  |
| (Nordic)Walking, Teamin A                     | männl.+weibl. Migr.<br>männl.+weibl. Migr.<br>männl.+weibl. Migr.<br>männl.+weibl. Migr.                        | ab 16 Jahre<br>ab 16 Jahre<br>ab 16 Jahre<br>ab 16 Jahre                            | 2-rdl.<br>6-sa.<br>3-rml.<br>4-rdo.  | 18:15 -<br>10:00 -<br>17:00 -<br>17:15 -            | 19:30 -<br>1:00 -<br>18:00 -<br>18:30 -             | Spengler, Gg.<br>Spengler, Gg.<br>Spengler, Gg.<br>Spengler, Gg.         |
| Laufen, Teamin D                              |   |   |  |   |   |  |
| Laufen, Teamin E                              |   |   |  |   |   |  |
| (Nordic)Walking, Teamin F                     |   |   |  |   |   |  |
| (Nordic)Walking, Teamin G                     |   |   |  |   |   |  |
| <b>216 "Fitnessstraining für Männer"</b>      |   |   |  |   |   |  |
| Fitnessstraining & Spiel                      | Männer<br>Männer  | 50plus<br>40plus  | IP: AKTIV PUNKT<br>IP: verschiedene  | 09:30 -   | 10:45 -   | 21/25G<br>Englk, D.  |
| Fit durchs Jahr Männer                        |   |   |  |   |   |  |
| <b>217 "Fitnessstraining für Frauen"</b>      |   |   |  |   |   |  |
| Fit durchs Jahr, Gr. E                        | Frauen  |   | Th Holleyer Str.<br>Sh Auf dem Loh   | 5-rml.<br>1-rmo.                                    | 20:15 -<br>21:15 -                                  | 21/602<br>Kolligs, H.<br>Hansstock, H.                                   |
| Fit durchs Jahr, Gr. G                        | Frauen  |   |  |   |   |  |
| Fit durchs Jahr, Gr. M                        | Frauen  |   |  |   |   |  |
| <b>218 "Gymnastik &amp; Soiree 60plus"</b>    |   |   |  |   |   |  |
| Gymnastik D                                   | Frauen<br>Frauen<br>Männer  | 60plus<br>60plus<br>60plus  | AKTIV PUNKT-Komm<br>Th Holleyer Str.<br>Sh Auf dem Loh                                 | 4-rdo.<br>4-rdo.<br>-R                              | 18:45 -<br>17:15 -<br>17:15 -                       | 21/804<br>Englk, E.<br>Grond, B.   |
| Gymnastik E                                   |   |   |  |   |   |  |
| Fit im vierten Viertel                        | Männer u. Frauen  | 75plus  | AKTIV PUNKT-Sport-R<br>Bad Holleyer Str.   | 2-rdl.<br>4-rdo.                                    | 16:00 -<br>16:30 -                                  | 21/830<br>Hutschenreuter, H.   |
| Wassergymnastik A                             | Frauen  | 60plus  | Bad Holleyer Str.  | 1-rmo.  | 17:15 -   | 21/8A<br>Krieg, M.   |
| Wassergymnastik B                             | Männer u. Frauen  | 60plus  | Bad Holleyer Str.  | 4-rdo.  | 18:30 -   | 19:15 -<br>21/8B<br>Krieg, M.  |
| Wassergymnastik C                             | Frauen  | 60plus  | Bad Holleyer Str.  | 5-rml.  | 17:45 -   | 21/8C<br>Klick, R.   |
| Wassergymnastik D*                            | Männer u. Frauen  | 60plus  |  |   | 18:00 -   | 18:45 -<br>21/8D<br>Klick, R.  |
| <b>219 "REHA-Sport"</b>                       | Männer u. Frauen  | unabhängig  | AKTIV PUNKT-Sport-R  | 2-rdl.  | 17:00 -   | 18:00 -<br>21/9K<br>Hansstock, H.  |
| Sport i.d. Krebsnachsorge                     |   |   |  |   |   |  |
| <b>250 "Kraftförderertraining"</b>            | Männer u. Frauen  | ab 15 Jahre   | AKTIV PUNKT  | K/R   | -   | 25/001<br>Verschiedene   |
| <b>308 Freizeitaktivitäten</b>                | Männer u. Frauen  |   | Platz Holleyer Str.<br>Platz Holleyer Str.   | so.<br>mi.  | 10:30 -<br>14:00 -                                  | 12:30 -<br>16:00 -<br>30/871<br>30/872                                   |
| Boule-Spiel                                   | Männer u. Frauen  |   |  |   |   |  |

# Impressum

Herausgeber  
**AKTIV.**

Eine Zeitschrift von Mitgliedern  
und dem TVE-Mitarbeiterteam

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

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Layout</b>     | Inken Renée Funken   |
| <b>Druck</b>      | Wir machen Druck, Backnang   |
| <b>Auflage</b>    | 2.500 Exemplare  |
| <b>Fotos</b>      | TVE;   |
| <b>Erscheinen</b> | Vierteljährlich (März, Juni,<br>September, Dezember)                       |
| <b>Kosten</b>     | Im Mitgliedsbeitrag und in Kursgebühr<br>enthalten                         |
| <b>Telefon</b>    | 0201 570397  |
| <b>Fax</b>        | 0201 5718 628  |
| <b>eMail</b>      | <a href="mailto:sport@tve-burgaltendorf.de">sport@tve-burgaltendorf.de</a> |
| <b>Internet</b>   | <a href="http://www.tve-burgaltendorf.de">www.tve-burgaltendorf.de</a>     |

#### 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  
möglichlicherweise 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.: 0203.739 57 00

[info@bagus-gmbh.de](mailto:info@bagus-gmbh.de) | [www.bagus-gmbh.de](http://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.