



TVE Burgaltendorf

AKTIV.

SEI DABEI!



TVE - Jubiläum
Mitmachen • Zuschauen • Plaudern
Essen und Trinken
Rund um den
AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29
Samstag, 11. Juli 2026
11 - 20 Uhr

Nr. 183
Juni
2026



Weitere Infos unter www.tve-burgaltendorf.de
oder über diesen QR-Code:



[mΣi]

Michelitsch und Imkamp
Steuerberatungsgesellschaft mbH

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



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

TUI TRAVELStar Reisebüro Burgaltendorf

Alte Haupstr. 104-106 . 45289 Essen

Tel. 0201 592760 . Fax 0201 57757

info@reisebuero-burgaltendorf.de

www.reisebuero-burgaltendorf.de

Unsere Inserenten

AMS AutoMotorService Michelitsch

Bäckerei Konditorei Café Gräler

Bagus Auge und Ohr für Sie

Café Restaurant Burgfreund

Garten- und Landschaftsbau Hendrik Tenhaven

Garten- und Motorgeräte Theo Leigemann

Getränke Michael Michel GmbH

GENO BANK Essen

Johannes Brauksiepe GmbH

LAURA Apotheke

Mirbach Wohnraum- und Objektausbau

Pflegeagentur 24

Prost Bedachungen GmbH

Physiotherapie Jörg Verfürth

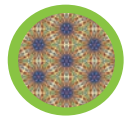
Reisebüro Burgaltendorf

REWE Stilleke

Steuerberatungsgesellschaft

Michelitsch & Imkamp

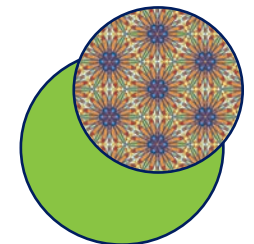
Wohnstudio Neuhaus



Inhalt

Titelbild: Plakat Einladung zum 125jährigen Jubiläum des TVE

3	Unsere Inserenten	56	Tischtennis
4	Inhaltsverzeichnis	58	Frauen-fit-durchs-Jahr
6	Infos zum Vereinsfest "125 Jahre TVE"	60	30 Jahre Wassergymnastik
8-19	Geschichte des TVE	62-73	50plus Radeltouren
20-44	Sportkursprogramm 2. Halbjahr 2026 mit Sommerferien-Kursprogramm	74-85	60plus unterwegs
45-51	TVE Internes zu verschiedenen Themen	86	Beitragsregelungen
52	Onkolauf 2026	88	Sportangebot der Vereinsgruppen
54	Kraftgerätetraining und Fettverbrennung	90	Impressum
55	Badminton		



Ein besonderes Jubiläum steht vor der Tür – und das möchten wir am 11. Juli rund um den AKTIV PUNKT gemeinsam mit Euch feiern!

Egal ob 2 oder 90 Jahre alt: Dieses Fest ist für alle Generationen gedacht. Unter dem Motto „Mitmachen. Zuschauen. Plaudern.“ erwartet euch ab 11 Uhr ein abwechslungsreicher Tag. Egal, ob Du selbst aktiv werden willst, Dir Vorführungen anschaust oder gemütlich mit anderen ins Gespräch kommst – unser Jubiläumsfest bietet für Jede und Jeden etwas.

Unsere Übungsleiter und Übungsleiterinnen haben zusammen mit Teilnehmenden ein vielseitiges Vorführ- und Mitmachprogramm auf die Beine gestellt. Der TVE zeigt, was in ihm steckt. Ob jung oder alt, Anfänger oder erfahrener Sportler:

An diesem Festtag kann man viele unserer Vereinsangebote ganz unkompliziert ausprobieren und Neues entdecken.

Bewegung, Spaß und Gemeinschaft stehen dabei im Mittelpunkt – ganz so, wie es unseren Verein seit über einem Jahrhundert ausmacht. Die Umkleiden und Spinde stehen Euch natürlich zur Verfügung, falls Ihr Euch zwischendurch umziehen oder eure Sportschuhe einschließen möchtet.

Foodtrucks sorgen dafür, dass das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt und Ihr nicht nur sporteln sondern auch gemütlich plaudern könnt. Eure Küche darf also kalt bleiben.

Damit auch den Jüngsten nicht langweilig wird, haben wir Kinderspielflächen eingeplant.

Ein besonderes Highlight wartet auf musikalischer Ebene: Unser Chor hat eigens zum Jubiläum eine TVE Hymne erarbeitet, die an diesem Tag uraufgeführt wird.

Ob langjähriges Mitglied, frisch dabei oder einfach neugierig auf den TVE: Du bist herzlich willkommen; sei dabei und feier mit!

Programm

Das komplette Programm mit allen Uhrzeiten findet ihr ab dem 5. Juli auf unserer Homepage www.tve-burgaltendorf.de.

Um 11.00 Uhr geht es los mit einer TVE-Fackelläuferin auf dem Rasenplatz neben dem AKTIV PUNKT. Im Anschluss erwarten Euch Gastronomieangebote und viele Mitmachaktionen und Vorführungen aus unseren Vereinsgruppen und Kursen. Freut Euch auf Aerobic, Badminton, Basketball, Bewegungslandschaft für Kinder, Boule, Drums Alive®, Faustball, Feldenkrais, Fitness, Gymnastik, HipHop, Judo, KAHA, Leistungsturnen, Rudelsingen, Sportabzeichen für bärenstarke Kinder, Tänze, Tischtennis, tonARTisten, Wassergewöhnung, Wassergymnastik, Zumba® und vieles mehr!

Unsere Freizeitgruppe 60plus stellt ihre Ausflüge vor und auch die Laufgruppen zeigen, wo sie unterwegs sind.

Für 15.00 Uhr hat unser Oberbürgermeister Thomas Kufen sein Kommen angekündigt.

125

Ab 15 Uhr startet das 3x3 Basketballturnier auf dem Schulhof. Dazu könnt Ihr Euch ab sofort unter jubilaeum125@tve-burgaltendorf.de anmelden – gerne als Team mit drei Spielern oder Spielerinnen jeden Alters. Wir freuen uns aber auch über Einzelanmeldungen und stellen Teams zusammen. Den Abschluss unseres Tages feiern wir ab 19.00 Uhr mit einem Rudelsingen mit den tonARTisten.

Mit freundlicher Unterstützung (in alphabetischer Folge): Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt, Essener Sportbund, GENO Bank Essen und Sparkasse Essen



Gefördert durch

Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

Vom Turnplatz zum AKTIVPUNKT

125 Jahre TVE Burgaltendorf



1910
Männerriege



Kinder- und Jugend-
gruppe vor alter Turnhalle
(Jahr unbekannt)

Unser Verein feiert in diesem Jahr sein 125-jähriges Jubiläum. Grund genug, einmal zurückzublicken. Eine Protokollsammlung der Jahre 1901 bis 1956 gewährt uns Einblick in Mitgliederversammlungen und Vorstandssitzungen damaliger Tage.

Als am 10. März 1901 der Turnverein Einigkeit zu Altendorf gegründet wurde, hatte die deutsche Turnbewegung schon eine fast 100jährige Geschichte hinter sich. In Altendorf selbst bestand bereits seit 13 Jahren der „Turnerbund 1888“.

Geschichte der Turnvereine

Zu Beginn des 19. Jahrhunderts begründete der Lehrer Friedrich Ludwig Jahn eine deutsche Turnerbewegung. Sein Ziel war eine „Volkserziehung“ mit politischer Motivation. Junge Männer sollten durch Sport wehrtüchtig, in den Turnstunden eine nationalstaatliche Gesinnung geformt werden. Zu dieser Zeit besetzten französische Truppen deutsche Länder, kriegerische Auseinandersetzungen zwischen Napoleon und seinen europäischen Rivalen hielten an. Das Turnen nach Jahn sollte ein Jedermann-Sport werden. Gerätturnen, Laufen, Springen, Werfen, Klettern, Fechten, Voltigieren, Ringen, Schwimmen und Spiele standen auf dem Programm. Es richtete sich ausschließlich an Männer. Seine Idee breitete sich schnell aus. Bereits 1818 sollen in Preußen auf etwa 100 Turnplätzen rund 6.000 Turner aktiv gewesen sein. Zunehmend politisch ausgerichtet und den herrschenden politischen Ideen entgegenstehend wurde das Turnen 1820 in Preußen und weiteren deutschen Ländern verboten. Zum Teil blieb das Verbot bis 1842 in Kraft. Nach der gescheiterten Märzrevolution 1848 wurden zahlreiche Turnvereine aufgelöst oder unter Aufsicht gestellt. In den nachfolgenden Jahren wurden sie unpolitischer bzw. passten sich überwiegend dem herrschenden politischen System an. Nachdem 1871 der Nationalstaat entstanden

war, entfiel eine wesentliche politische Forderung der Turner. Mit der Jahrhundertwende begann eine kaisertreue Ära der deutschen Turnvereine, die auch im Eindruck der ersten olympischen Spiele der Neuzeit standen. Statt Politik standen nun Geselligkeit und Kameradschaft neben den sportlichen Übungen im Fokus der Vereine.

Gründung in der Kaiserzeit

In diese Zeit fiel die Gründung des „Turnverein Einigkeit zu Altendorf“ am 10. März 1901. Die Gründer waren Johann Neuhaus, Friedrich Claas, Hermann Degenhardt, Heinrich Vorwald, Wilhelm Brandenburg, Karl Spengler, Johann Altenbeck I, Johann Altenbeck II, Friedrich Hagemann, Wilhelm Altenbeck, Wilhelm Unteregge, Wilhelm Neuhaus, Carl Dreskamp, Wilhelm Spengler, Heinrich Mütthing und Heinrich Mittelbach.

Die Satzung beschreibt: „Die unter dem Namen Turnverein „Einigkeit“ in Altendorf bestehende Gesellschaft hat den Zweck, Gelegenheit und Anleitung zu geregelten Turnübungen zu geben als eines Mittels zur körperlichen und sittlichen Kräftigung, deutsches Volksbewußtsein und vaterländische Gesinnung zu pflegen sowie einen angenehmen und bildenden Verkehr der Mitglieder zu erzielen. Alle politischen und Parteibestrebungen sind ausgeschlossen.“ Man turnte zweimal wöchentlich, feierte des Kaisers Geburtstag, Preußens Glanz und Gloria sowie den „Turnvater“ Jahn. Die Turner verbrachten gemeinsam gesellige Abende und unternahmen zusammen Wanderungen. Aufgenommen wurde in die Männerriege, wer mindestens 17 Jahre alt und unbescholten war. Eine Damenriege gab es zunächst nicht. Ab 12 Jahren konnten Jungen als „Zöglinge“ in den Verein aufgenommen werden. Etwa monatlich fanden Mitgliederversammlungen statt, mal mehr mal weniger gut besucht. Der Verein wuchs schnell, eine eigene Fahne stärkte ab 1903 die Vereinsidentität. Doch bereits 1904 wurde eine außerordentliche Generalversammlung einberufen. Der Grund: Auch die Turner der Jahrhundertwende hatten einen inneren Schweinehund zu bekämpfen: „Es wurde von dem Vorsitzenden [...] dann auch ganz entschieden darauf hingewiesen, dass der mangelhafte Besuch der Turnstunde, wie er sich in letzter Zeit bemerkbar gemacht hatte, nicht mehr fortbestehen könnte. Um den Besuch wieder reger zu gestalten, wurde beschlossen, weil augenblicklich die kalte Jahreszeit sei, nur eine Turnstunde



1950
Schlappold/Allgäu



1951
50 Jahre TVE
(mit Vereinsfahne)



1951
50 Jahre TVE



1953
Nikolaus



1956
TVE-Kinderfest
Gerhard Spengler



1958
Turnfest München

und zwar am Samstag abzuhalten.“ Viele Mitglieder versprochen, die Turnstunde wieder regelmäßiger zu besuchen. Dennoch blieb es ein leidiges Thema, das in den Versammlungsprotokollen immer mal wieder zur Sprache kommt. 1913 wurde sogar eine Strafzahlung für versäumte Turnstunden eingeführt: Männer zahlten 10 Pfennig und Jugendliche 5 Pfennig – zum Vergleich: um 1900 kostete ein Liter Milch etwa 20 Pfennig.

Die Geschichte der Spielmannszüge ist eng mit der Geschichte der Turnvereine verbunden. Auch in Altendorf entstand der Wunsch nach einem Spielkorps. 1908 wurde es innerhalb des TVE gegründet. Sechs Jahre später ist sogar von einem „Orchester“ die Rede. Neben die zwei wöchentlichen Turnstunden trat ab 1912 eine sonntägliche „Spielstunde“, in der hauptsächlich Faust-, Fuß-, Schlag- und Tambourin-Ball gespielt wurde. Im selben Jahr wurde der erste Geschäftsführer des Vereins gewählt, der den Vorstand entlastete. Die Wahl fiel auf Wilhelm Spengler. Ebenfalls 1912 fand die erste Ganztageswanderung statt, die etwa 30 Mitglieder ins Sauerland führte. Ein langer Bericht gibt uns einen Einblick in diesen Tag, der bereits um 6.00 Uhr morgens startete. Darunter finden sich zwei Anekdoten. Zum einen über den damaligen Vereinsvorsitzenden Johann Neuhaus: „In Lethmathe angekommen wurden wir zu unserer größten Überraschung am Bahnhof festlich empfangen und zwar von unserem Vorsitzenden J. Neuhaus, da der morgens nicht aus den Federn heraus konnte und darob von allen mehr oder minder schmeichelhafte Worte über sich ergehen lassen mußte. Jedoch das bekannte Lächeln um seinen Mund löste sofort die helle Freude auf den Gesichtern seiner Turner aus.“ Die andere Begebenheit betraf den neuen Geschäftsführer des Vereins: „Auf dem Marsche von Sundwig bis Bestwig hatten wir den Verlust unseres Genossen W. Spengler zu beklagen, der sich stillschweigend in einem Tannenwald zurückgezogen hatte und dort recht lange verweilt und somit den Anschluß an die Gesellschaft verloren hatte. Unser Zusammentreffen konnte nicht eher als am späten Abend auf dem Bahnhof Hemer erfolgen.“ Am Abend wurde die Fahrt in „überaus guter Laune“ beendet.

Erster Weltkrieg

In dieses gesellige Treiben in Altendorf trat im August 1914 jäh der Erste Weltkrieg. Am 2. August begann die Mobilmachung und „in den ersten 4 Tagen waren von unserem

Turnverein 32 Turner auf Fahrt gegen unsere Feinde in Ost und West.“ Es wurden im Laufe des Krieges mehr, 17 Mitglieder kehrten nicht aus dem Krieg zurück, andere waren verwundet. Das Vereinsleben kam während des Ersten Weltkriegs zum Erliegen.

Zwischen den Kriegen

Im April 1919 beschloss der Verein, seine Tätigkeit wieder aufzunehmen. Es war mühsam. Im August wurden ein Familienfest und eine Wanderung geplant, das Musikkorps traf sich wieder. Man überlegte sogar, eine Damenriege einzurichten, „wenn sich genügend Damen finden, die sich für unsere Sache interessieren.“ Aber das war den meisten Mitgliedern dann doch zu progressiv. Das Vorhaben wurde zunächst ausgesetzt. Ein anderes Problem beschäftigte die Herren mehr: „Betreffend die Turnstunden im kommenden Winter wurde beschlossen, das Turnen nach Möglichkeit im Winter durchzuführen. Da die Heizung des Saales wegen Kohlenmangel nicht durchführbar ist, wurde beschlossen, alsdann die Turnabende durch gemeinschaftliche Turnlieder, Vorträge u. musikalische Unterhaltung auszufüllen.“ 1920 kehrten kriegsgefangene Vereinsmitglieder heim und wurden freudig begrüßt. Tatsächlich gelang es, den TVE wiederzubeleben. Am 26. und 27. Juni 1926 feierte der Verein mit rund 400 aktiven Mitgliedern sein 25jähriges Bestehen mit einem großen Fest. Am Sonntag führte ein Festumzug die Vereinsmitglieder und benachbarte Turnvereine durch Altendorf. Nun war man auch bereit für eine Damenriege, denn „auch eine Anzahl junger Mädchen [wusste] den Wert der Leibesübungen zu schätzen.“ Mittlerweile konnte der Verein das Gelände einer ehemaligen Ziegelei pachten und errichtet dort mit viel Engagement („1.000 Tagewerken“) einen Turnplatz mit einer 333m Rundbahn, um die Leichtathletik verstärkt zu fördern. Ein weiteres, größeres Projekt wurde ebenfalls beschlossen: der Bau einer eigenen Turnhalle. Dazu wurden Anteilsscheine an Mitglieder und andere Interessenten herausgegeben. Die Idee entstand 1927, 1928 begann die Sammlung der finanziellen Mittel und 1929 erfolgte noch vor Beginn der Weltwirtschaftskrise der erste Spatenstich. Statt eines raschen Baufortschritts folgten aber Finanzierungsschwierigkeiten. Dennoch konnte die eigene Vereinsturnhalle 1932 endlich eingeweiht werden. Sportlich errang der TVE ebenfalls Erfolge: Beim Bochumer Gauturnfest 1931 erreichte die TVE-Riege im Zwölfkampf den 1. Mannschaftssieg. Wilhelm



1960
Skifreizeit
Schaubachhütte
Südtirol



1962
Neubau Turnhalle
Hölteyer Str.



1966
TVE 65 Jahre



1966
TVE 65 Jahre



1975
TVE-Mädels



1977
Jugendfreizeit
Kilkenny, Irland

Spengler wurde 1. Einzelsieger im Zwölfkampf. Außerdem erhielt Willy Spengler die Zulassung zur Turnlehrer-Ausbildung an der Deutschen Turnschule in Berlin – das gelang nur 8 von 240 Bewerbern.

NS-Zeit

Die NS-Rhetorik hielt schnell Einzug in die Protokollsammlung. Statt eines Sommerfestes wie in den vergangenen Jahren wurde 1933 eine „Sonnenwendfeier“ geplant. Die neuen staatlichen Richtlinien sahen vor, dass der Vorstandsvorsitzende von nun an „Vereinsführer“ genannt wurde. Einstimmig wurde der langjährige Vorstandsvorsitzende Johannes Neuhaus wieder gewählt. Der NS-Staat schwor die deutsche Turnerschaft auf die Regierung ein und das Amt des Dietworts wurde verbindlich eingeführt. Seine Aufgabe im nationalsozialistischen Deutschland war die politische Schulung der Vereinsmitglieder. 1937 wurde die Deutsche Turnerschaft von der Regierung aufgelöst, der sich der TVE bei Gründung angeschlossen hatte. Damit verlor der TVE seinen Dachverband. Die Jugendarbeit wurde durch die vorangeschrittene Gleichschaltung erschwert, denn die Hitlerjugend und der Bund deutscher Mädel dominierten die Freizeitgestaltung der Kinder und Jugendlichen. Während des Zweiten Weltkriegs kam das Vereinsleben fast vollständig zum Erliegen.

Nachkriegsjahre

Den ersten Eindruck vom Zustand des Vereinslebens nach dem Zweiten Weltkrieg erhalten wir von Edi Spengler: „Doch unsere Turnhalle hat die Kriegswehen verhältnismäßig gut überstanden. Aber wie sieht sie aus, unsere schöne alte Turnhalle die einst mit soviel Mühen und Sorgen erbaut wurde? In einer Räuberhöhle kann es nicht viel schlimmer aussehen: Durch den Beschuss der letzten Kriegswochen ist das ohnehin schon ausbesserungsbedürftige Hallendach weiter beschädigt worden. Fensterscheiben sind fast gar keine mehr vorhanden, so dass jeder, der „schwarz turnen will, ohne Beiträge zu bezahlen“ zu jeder Zeit ungehindert ein- und aussteigen kann, ohne dazu die Tür nutzen zu müssen. – Innen liegt der Dreck ½ m hoch, den die mehrmalige Inquartierung uns gnädigst hinterlassen hat. Von den Geräten findet man kaum noch welche. Das Reck findet sich schließlich in Einzelteilen zerlegt auf dem Turnplatz wieder. Auch der Sprungkasten ist noch da, wenn auch teilweise nur noch aus Brennholz bestehend. Die Lieblinge

unserer Damen, die Keulen, haben sich scheinbar auch ganz gut als Brennholz gebrauchen lassen. Jedenfalls finden sich hiervon nur noch wenige zum Vollzähligkeitsappel ein. Von den Schaukelringen ist gar nichts mehr zu erblicken. Nägel, Nägel und nochmals Nägel findet man überall, in allen Geräten, an Türen und Wänden einschl. Fußboden. Sämtliche Schränke sind aufgebrochen und leer. Kein Ball, nichts ist mehr vorhanden. Die Glühbirnen in der Halle wie auch in den anderen Räumen haben selbstverständlich auch ihre Liebhaber gefunden. Vorhänge, Leinwand etc. haben sich gut als Türlappen u.s.w. gebrauchen lassen. Turnkleider, Zwergenkostüme und so manches andere gute Stück aus früheren Hochzeiten unseres Turnens, sind spurlos verschwunden. Aber über allem Schmutz und Dreck hängt das Plakat, das wie in vergangenen Zeiten, auch heute wieder Geltung hat: „Wer baut, der hat der Hasser viel, der Neider auch nicht minder. Wir bau'n das Hauss wie's uns gefällt, für uns und unsere Kinder.“ Diese Bild bot sich meinem Auge, als ich Anfang Juni 1945, nach meiner Entlassung aus der Kriegsgefangenschaft, zum ersten Male wieder die Turnhalle aufsuchte.“

Nachdem die Turnhalle wieder in Ordnung gebracht worden war, trafen sich im August 1945 einige Mitglieder zu einer Besprechung über die weitere Vereinsarbeit. Da der langjährige Vorstandsvorsitzende des Vereins Johann Neuhaus in den letzten Kriegstagen beim Kampf um Altendorf gefallen ist, übernahm Hans Schneidersmann das Amt kommissarisch. Der aktive Turnbetrieb sollte schnellstmöglich wieder aufgenommen werden, weshalb Werbepлакate aufgehängt werden sollten. Als erstes sinnvolles Betätigungsfeld erschien das Kinderturnen. Bei der ersten Generalversammlung der Nachkriegszeit im November 1945 erschienen 55 Mitglieder. Wie bereits nach dem Ersten Weltkrieg herrschte auch nach dem Zweiten Weltkrieg ein Mangel an Kohle. Die Turnhalle konnte deshalb an nur einem Abend in der Woche beheizt werden, weshalb sämtliche Übungsstunden an diesem Abend abgehalten wurden. 150 aktive Mitglieder nahmen an diesen Treffen Ende 1945 teil. Anfang 1946 zählte der Verein bereits wieder 200 aktive Mitglieder und plante neben einer Karnevalsfeier auch ein Sommerfest, zu dem weitere Vereine eingeladen werden sollten. Im selben Jahr verbot die Militärregierung allerdings die drei bestehenden Altendorfer Sportvereine und erwartete einen Zusammenschluss der Vereine zu einem einzigen. Diese Zusammenlegung gestaltete sich schwierig, weil die



1978
Volleyballmannschaft Herren



1980
Jubilarehrung



1981
80 Jahre TVE



1984
Jugendfreizeit Brixlegg,
Österreich



1985
TVE Computer-Club



1986
Tanz in den Mai

Vereine nicht zusammenarbeiten wollten und sich nicht gegenseitig respektierten. Dennoch erfolgte ein Zusammenschluss zum „Turnverein Altendorf 88/01“. 1948 wurde das Verbot aufgehoben. Die Vereine konnten sich wieder verselbständigen. In den nächsten Jahren entstand mit Neugründung des Deutschen Turnerbundes wieder ein Fachverband, der für überregionale sportliche Begegnung sorgte. Der TVE besserte die Turnhalle aus, schaffte neue Geräte an, veranstaltete gesellige Zusammenkünfte, Wanderungen, Karnevals-, Nikolaus- und Weihnachtsfeiern und nahm an zahlreichen Wettkämpfen teil. So begann erneut ein reges Vereinsleben. Ein Sommerfest 1950 bot 100 Kindern in Altendorf zwei schöne Tage voller Freude. 1951 zählte der TVE zum 50jährigen Bestehen wieder rund 270 Mitglieder, davon 125 Kinder. In diesem Jahr richtete der Verein einen Kreis-Alters-Turn-Spiel- und Wandertag in Altendorf aus, an dem 300 Turner und Turnerinnen teilnahmen: „Nach einer Wanderung von Steele, über die Hermannshöhe wurden sie an der Stadtgrenze von allen Abteilungen unseres Vereins empfangen und anschließend mit Fahnen und Musik im Festzug durch das Dorf zur Burg geleitet.“ Im selben Jahr veranstaltete der Verein für die Erwachsenen eine Rheinfahrt und die Turnerjungen fuhren gemeinsam an den Bodensee. 1952 unternahmen die Turnerjungen eine 14tägige Radwanderung „Rund um Westfalen“. Im Mittelpunkt des Vereinslebens aber standen die Turnstunden. Ein Protokoll aus 1955 verzeichnet, dass im Vorjahr in 10 Abteilungen insgesamt 16.000 Turnstunden absolviert worden waren. 1952 starteten mit Eduard Spengler die ersten Jugendfahrten ins Ausland. Sie sollten nicht nur der Erholung, sondern auch ausdrücklich der Völkerverständigung dienen. Unterstützt durch den Amtsjugendring Hattingen, in dem er mitarbeitete, wurden sie zu einem festen Bestandteil der Jugendarbeit des TVE.

Bis heute

In den folgenden Jahrzehnten entwickelte sich der TVE stetig weiter. 1962 wurde Eduard Spengler zum Vorsitzenden gewählt. Er hat den Verein in den folgenden Jahrzehnten entscheidend geprägt. 1963 wurde die neue städtische Turnhalle an der Holteyer Straße mit ihrem Lehrschwimmbecken eingeweiht. Da die Vereinsturnhalle dem Neubau gewichen war, fanden die Übungsstunden des TVE nun in dieser Halle statt. Die Anzahl der Vereinsmitglieder wuchs durch die neue Möglichkeit des Vereinsschwimmens auf

475. Davon waren etwa die Hälfte Kinder. Denn nun lernten auch die Kleinsten vor Ort schwimmen. Neben dem Turnen erweiterten sich die Angebote des Vereins Schritt für Schritt. Es entstanden weitere Gruppen und Abteilungen, unter anderem in der Gymnastik, im Schwimmen, im Jedermannturnen, später auch mit Volleyball, Badminton, Tanz, Rhönrad und gesundheitsorientierten Angeboten. 1966 startete etwa die erste Mutter-Kind-Gruppe. Zugleich blieb der TVE ein Verein, in dem sportliche Betätigung, Gemeinschaft, Fahrten, Wanderungen und gesellige Veranstaltungen eng zusammengehörten. 1973 entsprach der TVE den neuen gesetzlichen Anforderungen nach einer in Führung und Verwaltung eigenständigen Kinder- und Jugendorganisation in den Sportvereinen und etablierte die „turnerjugend burgaltendorf“ (heutige Bezeichnung: „TVE-Jugend“) im Verein. Gerhard Spengler und Gaby Marquaß wurden von der Jugend als ihre Vertreter*in gewählt und Mitglieder des TVE-Vorstands. Die folgenden zwei Jahrzehnte waren geprägt von einer intensiven außersportlichen Jugendarbeit, deren Highlights 45 Kinder- und Jugendfreizeiten in 11 Ländern waren.

1975 erschien unter der redaktionellen Leitung von Martin Grimberg die erste Ausgabe der Vereinsjugendzeitschrift „Wurfspeiß“, die später zur Zeitschrift für den ganzen Verein ausgeweitet wurde und seit einigen Jahren „AKTIV.“ heißt. Das Jahr 1977 brachte dem Verein das 1.000ste Mitglied. Seit den 1980er und 1990er Jahren trat neben Wettkampf- und Breitensport der Gesundheitssport immer stärker in den Vordergrund. Neue Kurse und Gruppen kamen hinzu. Mit dem Anwachsen der Mitgliederzahlen wuchsen auch die Anforderungen an Räume, Sportanlagen und Organisation. Immer wieder setzte sich der Verein für bessere Bedingungen ein. Besonders prägend war dabei das Wirken zahlreicher Persönlichkeiten, die den TVE mit Weitblick, Ausdauer und Herzblut gestalteten. Stellvertretend seien hier neben Eduard Spengler die Namen Willy und Linny Spengler und Hans Schneidersmann genannt, deren Verdienste weit über den eigenen Verein hinaus Anerkennung fanden. Schließlich entstand der Plan für ein eigenes Sport- und Gesundheitszentrum. Der Bau des AKTIV PUNKT war wesentlich mit Eduard Spengler verbunden. Die Idee zu diesem Haus ging auf ihn zurück. Mit großem persönlichen Einsatz sorgte er auch dafür, die notwendigen Gelder einzuwerben. Die Baukosten betrugen ohne Einrichtung 1,4 Millionen DM. Mit



1991
TVE 90 Jahre
"Jedermann"



1992
TVE Faustballmannschaft
Herren



1993
TVE Volleyballmannschaft
Damen



**1994
Turnfest Hamburg**



**1996
Neue Abteilung
Wassergymnastik**



**1999
TVE Turnfest**



der Eröffnung des AKTIV PUNKT im Jubiläumsjahr 2001 erhielt der TVE eine neue Grundlage für seine weitere Entwicklung. Eduard Spengler erhielt in diesem Jahr für seine Verdienste in Sport und Kommunalpolitik das Bundesverdienstkreuz am Bande und der TVE wurde im Schloss Nordkirchen mit der "Sportplakette des Bundespräsidenten für Verdienste um die Pflege und Entwicklung des Sports" aus den Händen von Sportminister Vesper ausgezeichnet. Dipl. Sportlehrer Stephan Semmerling (2022 gestorben) wurde als Leiter des AKTIV PUNKT, später Sportleiter, erster hauptamtlicher Mitarbeiter des Vereins und etablierte u.a. ein umfangreiches, halbjährliches Sportkursprogramm.

Nach fast 40 Jahren trat Eduard Spengler Ende 2001 als Vereinsvorsitzender zurück. Sein Sohn Eckhard Spengler wurde 2003 zum Vereinsvorsitzenden gewählt, 2002 hatte er den Verein bereits kommissarisch geleitet. Drei seiner Geschwister sind ebenfalls seit vielen Jahren bis heute tatkräftig für den TVE aktiv: Christiane und Gerhard (seit 1993 bzw. 1973 Vorstandsmitglieder), sowie Georg (seit 2007 hauptamtlicher Angestellter im AKTIV PUNKT). Die „Corona-Jahre“ bewiesen durch ungewöhnlich niedrige Austrittszahlen überzeugend eine große Bindung der Mitglieder an ihren Verein.

Heute ist der TVE Burgaltendorf mit rund 2.500 Mitgliedern ein Mehrspartenverein mit Angeboten für alle Altersgruppen, von den Kleinsten bis zu den Hochaltrigen. Rund 600 der Sportler*innen sind zwischen zwei und 13 Jahre als, mehr als 250 sind über 75 Jahre alt. Als eingetragener Verein ist der TVE Mitglied in den Fachverbänden, im Essener Sportbund, im Landessportbund und im Deutschen Olympischen Sportbund. Unser AKTIV PUNKT ist an sieben Tagen in der Woche insgesamt 65 Stunden geöffnet. Wöchentlich finden dort in den eigenen Sporträumen, in der Turnhalle und im Lehrschwimmbad Holteyer Straße sowie in der Sporthalle Auf dem Loh 50 Dauersportgruppen (nur für Mitglieder) und 45 Halbjahres-Sportkurse (auch für Nichtmitglieder) statt. Der Kraftgeräteraum im AKTIV PUNKT bietet darüber hinaus Vereinsmitgliedern die Möglichkeit zum individuellen Training. Eine familiäre Atmosphäre ist uns dabei genauso wichtig wie die fachkundige Beratung und Betreuung.

Das Angebot des TVE ist 2026 vielfältig: Turnen und Spiel, Leistungs- und Rhönrad-Turnen, Gymnastik (Aerobic, Yoga, Pilates, Feldenkrais, Wirbelsäulengymnastik u.v.m.) Badminton, Basketball, Tischtennis, Kinder-/Jugend-/Erwachsenen-Tanzgruppen, Zumba, Judo, Gesundheitsorientiertes

Kraftgerätetraining, Radsport, 50plus-Radtouren mit Einkehr, monatliche 60plus-Freizeitaktivitäten, Boulespiel, Gruppe „Spazieren gehen“, Wassergymnastik und Aquapower, Sport in der Krebsnachsorge, Eltern-Kind-Turnen, Kinder-Schwimmlernkurse, Laufsport, der 2007 gegründete Vereinschor, die „tonARTisten“, und manches mehr laden zum Mitmachen ein.

Das Ziel unseres Vereins ist es, das Leben unserer Mitglieder zu bereichern, sportlich aber auch sozial und kulturell. Deshalb bieten wir neben den Übungsstunden Kulturveranstaltungen, Ausflüge oder Infoabende mit wechselnden Themen an. Aus den Sportgruppen heraus werden gesellige Termine organisiert und so mancher Geburtstag wird gemeinsam gefeiert.

Neben vielen Ehrenamtlichen sorgen rund 80 Mitarbeiter auf Honorarbasis, mehrere Minijobber und drei Hauptamtliche (mit insgesamt 55 Wochenarbeitsstunden) für den meist reibungslosen Vereinsbetrieb.

Dank all seiner Mitglieder ist der TVE Burgaltendorf 125 Jahre nach seiner Gründung nicht nur ein moderner Sportverein mit einem Angebot für alle Generationen, sondern auch ein Ort für persönlichen Austausch und Gemeinschaft.

Daniela Stemmer-Kilian



**2005
Abriss Vereinsgaststätte
Winkelhaus**



**2007
Stadtmeisterschaften
Leistungsturnen**



**2007
tonARTisten
Chor im TVE B´dorf
Gründungsmitglieder**

Ein schönes Fest....

....braucht viele Helfer!!



...zum Mitmachen und Feiern! Hilfst du mit?

Name / Vorname

Adresse

E-Mail

Handy



Scanne den QR-Code und trage dich direkt online auf unserer TVE-Webseite als Helfer beim Jubiläumsfest ein. Oder fülle die Karte aus und gib sie im TVE-Büro im AKTIV PUNKT ab.

Freitag, 10.07.2026

Aufbau Bühnenfläche 17 - 21 Uhr

Samstag, 11.07.2026

Aufbau Tische, Zelte und Stationen
8 - 10.30 Uhr

Helfende Hand / "Springer"

11 - 13 Uhr

13 - 15 Uhr

15 - 17 Uhr

17 - 19 Uhr

Info-Stand TVE / Vereinskleidung

11 - 13 Uhr

13 - 15 Uhr

15 - 17 Uhr

17 - 19 Uhr

Sonntag, 12.07.2026

Abbau und Rücktransport 11 - 13 Uhr

Ausschneiden - ausfüllen - abgeben

(im TVE-Büro) oder

über den QR-Code direkt online anmelden



Prost

Bedachungen GmbH

Meisterbetrieb

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

www.prost-bedachungen.de

Möbeltradition seit 1934 in Burgaltendorf

Wohnstudio

und

KÜCHENPROFICENTER

A. Neuhaus + Sohn

Ihr starker Partner in Essen-Burgaltendorf

2 Häuser
mit 3000 qm
Ausstellungs-
fläche

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

Kursprogramm 2. Halbjahr 2026

KURSREGLEMENT

Anmeldemöglichkeiten zu einem Kurs:

- Online: 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 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.



Genuss in
Burgaltendorf
REWE STILLEKE

REWE Stilleke • Dumberger Str. 2 • 45289 Essen

Sportkursprogramm Sommerferien 2026

OUTDOOR: FIT DURCH DIE FERIEEN

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ()
 Wir halten uns in den Ferien fit mit einem Ganz-Körperfitness-Training mit unterschiedlichen Geräten (z.B. Stab, Thera-/Deuser Band, Gewichten etc) ,
 - im gewohnten Format auf dem Sportplatz -.

Orga-Nr: S48/26 21.07.2026 - 18.08.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) Mitglieder: 17,50 € Nichtmitglieder: 35,00 € Termine: 5 nicht am: -	Helmut Hartstock u.a. dienstags, 18:30 - 19:30 h Max. Tn.: 20
---	---

SOMMER DANCE FIT

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

Orga-Nr: S30/26 22.07.2026 - 04.08.2026 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) Mitglieder: 10,50 € Nichtmitglieder: 21,00 € Termine: 3 nicht am: -	Katja Hoffmann mittwochs, 19:15 - 20:30 h Max. Tn.: 18
---	--

SOMMER FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)
 Das ist Fitness-Mix für jedes Alter: Fitness-Mix für jedes Alter ist ein Training für alle, die fit werden oder bleiben wollen.
 Das erwartet dich in der Kursstunde: Mit verschiedenen Elementen des Trainings der Beweglichkeit bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches Programm, z.B. isometrische Übungen, Beckenboden-Gymnastik, Koordinationsübungen, Entspannungsübungen, Elemente aus Yoga, usw. Hierfür werden auch manchmal Hilfsmittel wie Flexi-Bar, Balance-Pad, Redonoball, eingesetzt.
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Orga-Nr: S31/26 06.07.2026 - 27.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) Mitglieder: 11,00 € Nichtmitglieder: 22,00 € Termine: 4 nicht am: -	Ina Balbach montags, 15:15 - 16:15 h Max. Tn.: 20
---	---

anerkannter
Ausbildungsbetrieb



Ihr Experte für
Garten & Landschaft

Tenhaven

Garten- und Landschaftsbau GmbH

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

PHYSIO BURGALTENDORF



Jörg Verfürth

PRIVATPRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE
IN ESSEN BURGALTENDORF

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

JETZT ONLINE
BEWERBEN



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



KONTAKT

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

(0201) 5452 4898

Sportkursprogramm Sommerferien 2026

SOMMER FUNCTIONAL FITNESS mit FASZIEN TRAINING

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

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

Das ist Functional Fitness mit Faszientraining: Functional Fitness mit Faszientraining ist ein ganzheitliches Intervalltraining, welches alle Muskelgruppen sowie die Faszien trainiert und stimuliert. Das erwartet dich in der Kursstunde: Nach einer kurzen Aufwärmphase führen wir mit verschiedenen Geräten wie z.B. Gymnastikmatten, Therabändern, Tennisbällen und Kurzhanteln bzw. Wasserflaschen ein Workout durch. Es werden drei Durchgänge mit z.B. Kniebeugen, Mountain Climber, Rumpfbeugen, Side Stretch, Rudern, Arme schwingen, verschiedene Bauchmuskelübungen, Push Press, Ausfallschritt mit Rotation durchgeführt, jede Übung jeweils eine Minute. Es folgt ein Cool-down mit Faszientraining auf der Matte.

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

Orga-Nr: S24/26

Bodo Balbach

23.07.2026 - 13.08.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

donnerstags, 18:05 - 19:25 h

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

Max. Tn.: 20

Termine: 4 nicht am: -

SOMMER HATHA YOGA

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

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

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

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

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

Orga-Nr: S07/26

Hannah Körber

21.07.2026 - 11.08.2026 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)

dienstags, 18:15 - 19:45 h

Mitglieder: 21,00 € Nichtmitglieder: 42,00 €

Max. Tn.: 16

Termine: 4 nicht am: -

SOMMER KAHA

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

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

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

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

Orga-Nr: S58/26

Ina Balbach

06.07.2026 - 27.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

montags, 18:00 - 19:00 h

Mitglieder: 11,00 € Nichtmitglieder: 22,00 €

Max. Tn.: 20

Termine: 4 nicht am: -

Komplett mein Bad

www.brauksiepe.de



 **Joh. Brauksiepe**
DIE BAD- & HEIZUNGSGESTALTER

Bad | Heizung | Elektro | Klima

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

Sportkursprogramm Sommerferien 2026

SOMMER ONLINE-KURS: YOGA-STIL-MIX

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

Orga-Nr: S44/26	Stefanie Lahmer
29.07.2026 - 19.08.2026 online (ZOOM)	mittwochs, 18:00 - 19:15 h
Mitglieder: 14,00 € Nichtmitglieder: 28,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 4 nicht am: -	

SOMMER Strong Nation@/Circle Mobility@

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
Das ist Strong Nation/Circle Mobility: Der Kurs verbindet das hochintensive Intervalltraining "Strong Nation" mit dem noch recht neuen Format "Circle Mobility". Die Bewegungen sind exakt auf die eigens komponierte Musik abgestimmt. Eine gute Grundkondition ist Voraussetzung für die Teilnahme.
Das erwartet dich in der Kursstunde: Das Intervalltraining kombiniert Kraft, Cardio und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Circle soll die Mobilität und Beweglichkeit verbessern und mit Atemtechniken für Entspannung und Stressabbau zum Abschluss sorgen.
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk und saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle.

Orga-Nr: S34/26	Sandra de Bakker
06.08.2026 - 27.08.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags 19:40 - 21:10 h
Mitglieder: 21,00 € Nichtmitglieder: 42,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 4 nicht am: -	

SOMMER WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer () Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)
Das ist Wirbelsäulengymnastik & Rückenschule: Rückenprobleme sind in der modernen Zeit ein weit verbreitetes Übel. Stress, psychische Belastungen, Bewegungsmangel und einseitige, statische körperliche Belastungen sind nur einige Beispiele für die Entstehung von Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäulengymnastik vermittelt Kenntnisse, sich in Alltagssituationen rückengerecht verhalten zu können.
Das erwartet dich in der Kursstunde: Durch gezielte, funktionelle Gymnastik kann Problemen, z.B. im Hals-Nacken-Bereich, vorgebeugt und entgegengewirkt werden. In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun.
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Theraband, Faszienball und ein Getränk

Orga-Nr: S63/26	Rosemarie Stoßberg
20.07.2026 - 24.08.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 19:05 - 20:05 h
Mitglieder: 16,50 € Nichtmitglieder: 33,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 6 nicht am: -	

Orga-Nr: S66/26	Bodo Balbach
23.07.2026 - 13.08.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 17:00 - 18:00 h
Mitglieder: 11,00 € Nichtmitglieder: 22,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 4 nicht am: -	



Kosten-
übernahme
durch alle
Kassen!

Bei Ihnen,
für Sie
- durch uns

Unsere Leistungen:

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



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

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

Sportkursprogramm Sommerferien 2026

SOMMER YOGA ZUM AUSPROBIEREN

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer () Beweglichkeit (X) Koordination () Entspannung (X)
Ein besonderes Angebot nur in den Sommerferien. Wenn du schon immer mal Yoga ausprobieren wolltest, bietet der Kurs dir die Möglichkeit. An drei Terminen führt die Kursleiterin dich ins Hatha Yoga ein. Durch das Halten von Asanas (Körperstellungen) werden Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein gefördert. Es werden sowohl kräftigende als auch entspannende, lösende Übungen praktiziert und viel Wert auf eine präzise Ausrichtung gelegt. Dabei ist es nicht wichtig, wie gelenkig man ist oder wie perfekt man eine Asana ausführt. Es geht um das Gefühl und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Neben den Asanas werden auch Atemübungen und Meditationen zur Entspannung und Stressreduktion beitragen.
Das brauchst du für den Kurs: Yoga Matte und Yoga-Gurt oder Gürtel (wenn vorhanden), Decke, warme Socken

Orga-Nr: **S08/26** Ines Newes
14.08.2026 - 28.08.2026 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) freitags 16:00 - 17:30 h
Mitglieder: 15,75 € Nichtmitglieder: 31,50 € Max. Tn.: 16
Termine: 3 nicht am: -

SOMMER YOGA-FITNESS

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

Orga-Nr: **S33/26** Ina Balbach
06.07.2026 - 27.07.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) montags, 16:25 - 17:55 h
Mitglieder: 16,00 € Nichtmitglieder: 32,00 € Max. Tn.: 20
Termine: 4 nicht am: -

SOMMER YOGA-FITNESS FORTGESCHRITTENE

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

Orga-Nr: **S59/26** Valérie Schubert
23.07.2026 - 27.08.2026 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) donnerstags, 18:00 - 19:30 h
Mitglieder: 24,00 € Nichtmitglieder: 48,00 € Max. Tn.: 18
Termine: 6 nicht am: -



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

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

Servicepartner:



Mitglied der Karosserie- und Fahrzeugbau-Innung

AMS – Auto-Motor-Service GmbH Am Zehnthof 187 45307 Essen
 Tel.: 0201 – 59 21 00 Fax: 0201 – 59 21 025
 info@ams-essen.de www.ams-essen.de

Sportkursprogramm Sommerferien 2026

SOMMER ZUMBA®

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

Orga-Nr: S04/26	Sandra de Bakker
03.08.2026 - 24.08.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 20:15 - 21:15 h
Mitglieder: 14,00 € Nichtmitglieder: 28,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 4 nicht am: -	

Orga-Nr: S06/26	Sandra de Bakker
05.08.2026 - 26.08.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 19:10 - 20:10 h
Mitglieder: 14,00 € Nichtmitglieder: 28,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 4 nicht am: -	

SOMMER ZUMBA® Gold

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 Fittesselemente 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

Orga-Nr: S05/26	Sandra de Bakker
05.08.2026 - 26.08.2026 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 18:00 - 18:55 h
Mitglieder: 14,00 € Nichtmitglieder: 28,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 4 nicht am: -	

Kursprogramm 2. Halbjahr 2026

Wir freuen uns auf Sie!



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

Ihr Team der Laura Apotheke.



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

AQUA-POWER

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer (X) Beweglichkeit () Koordination (X) Entspannung ()
 Das ist Aqua-Power: Aqua-Power beinhaltet ein Allroundprogramm für den ganzen Körper zu motivierender Musik im 1,20 m tiefen Wasser. Das gut dosierte Ausdauertraining wird kombiniert mit Elementen des Aquajoggings und des Aquaboxings.
 Das erwartet dich in der Kursstunde: Mit einer Variation unterschiedlicher Übungen und einer gesteigerten Belastungsintensität werden das Herz-Kreislauf-System und die Muskeln gestärkt sowie die koordinative Leistungsfähigkeit verbessert. Das Medium Wasser sorgt für die richtige Belastung, gelenkschonende Bewegungen und einen rund 30 % erhöhten Stoffwechsel.
 Abgerundet wird das Training durch den gemeinsamen Spaß in der Gruppe und das gute Gefühl, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun.
 Das brauchst du für den Kurs: Schwimmkleidung, Handtuch

Kurs-Nr.: **40/26-2** Ralf Kick
 08.09.2026 - 26.01.2027 Bad Th Holteyer Str. dienstags, 18:15 - 19:15 h
 Mitglieder: 60,00 € Nichtmitglieder: 120,00 € Max. Tn.: 16
 Termine: 17 nicht am: 20.10.(F),27.10.(F),29.12.(F),05.01.(F)

Kurs-Nr.: **41/26-2** Ralf Kick/Helmut Hartstock
 02.09.2026 - 27.01.2027 Bad Th Holteyer Str. mittwochs, 19:00 - 20:00 h
 Mitglieder: 60,00 € Nichtmitglieder: 120,00 € Max. Tn.: 16
 Termine: 17 nicht am: 21.10.(F),28.10.(F),23.12.(F),30.12.(F),06.01.(F)

Kurs-Nr.: **43/26-2** Ralf Kick/Helmut Hartstock
 03.09.2026 - 28.01.2027 Bad Th Holteyer Str. donnerstags, 19:00 - 20:00 h
 Mitglieder: 63,75 € Nichtmitglieder: 127,50 € Max. Tn.: 16
 Termine: 18 nicht am: 22.10.(F),29.10.(F),24.12.(F),31.12.(F)

Kurs-Nr.: **55/26-2** Ralf Kick
 08.09.2026 - 26.01.2027 Bad Th Holteyer Str. dienstags, 19:45 - 20:45 h
 Mitglieder: 60,00 € Nichtmitglieder: 120,00 € Max. Tn.: 16
 Termine: 17 nicht am: 20.10.(F),27.10.(F),29.12.(F),05.01.(F)

Kurs-Nr.: **60/26-2** Ralf Kick
 07.09.2026 - 25.01.2027 Bad Th Holteyer Str. montags, 19:45 - 20:45 h
 Mitglieder: 60,00 € Nichtmitglieder: 120,00 € Max. Tn.: 16
 Termine: 17 nicht am: 19.10.(F),26.10.(F),28.12.(F),04.01.(F)

Neuer Internetkalender

Die Mitarbeiter*innen in der TVE-Organisation pflegen mit viel Aufwand unseren Internet-Kalender, damit jedes TVE-Mitglied, alle Kursteilnehmer*innen sowie alle TVE-Mitarbeiter*innen jederzeit nachsehen können, ob ihre nächste Sport- oder Kursstunde planmäßig stattfindet. Es ist insofern **jede/r einzelne** Sport- oder Kursstunde, Chorprobe, 60plus-Freizeitaktivität, Spaziergang, 50plus-Radtour usw. im Kalender zu finden und bei Änderungen, z.B. bei einem Sportstundenausfall, wird der entsprechende Eintrag sofort aktualisiert.

Diesen Kalender des Systems "Joomla" hat vor vielen Jahren unser vor vier Jahren verstorbener Sportleiter aufgebaut. Nun wurden wir Anfang Mai von der Situation überrascht, dass uns zu dem sehr komplexen Joomla-System asugerechnet die Login-Daten für eine notwendige Änderung in der Administration des Kalenders fehlen.

Folge: Der Kalender war nicht mehr nutzbar. Um "auf die Schnelle" wieder einen nutzbaren Kalender von der Homepage und App aus zur Verfügung zu haben, haben Miriam



und Georg den Kalender unseres Outlook-Accounts mit den verlorengegangenen Daten des alten Kalenders gefüllt. Ob wir dieses System dauerhaft nutzen werden oder eine bessere Lösung finden, werden wir in einigen Monaten diskutieren.

Gerhard Spengler

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.



Kursprogramm 2. 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 > Unser Verein > "Schutz vor sexuellem Missbrauch und Gewalt"). Alle TVE-Mitarbeiter*innen, die im TVE Kontakt mit Minderjährigen haben, sind informiert und werden/wurden in diesem Jahr geschult.

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

Kurs 22:

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

Kurs 23:

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

Kurs 25 und 26:

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

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

Kurs-Nr.: 22/26-2	U. Kernebeck & A. Dörendahl
02.09.2026 - 27.01.2027 Bad Th Holteyer Str.	mittwochs, 15:30 - 17:00 h
Mitglieder: 72,00 € Nichtmitglieder: 144,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 17	nicht am: 21.10.(F),28.10.(F),23.12.(F),30.12.(F),06.01.(F)

Kurs-Nr.: 23/26-2	Helmut Hartstock & Kerstin Greckl
07.09.2026 - 25.01.2027 Bad Th Holteyer Str.	montags, 15:30 - 16:30 h
Mitglieder: 56,00 € Nichtmitglieder: 112,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 17	nicht am: 19.10.(F),26.10.(F),28.12.(F),04.01.(F)

Kurs-Nr.: 25/26-2	K. H. Eschweiler & K. Greckl
05.09.2026 - 30.01.2027 Bad Th Holteyer Str.	samstags, 11:45 - 12:45 h
Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder: 105,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 16	nicht am: 03.10.(FT),17.10.(F),24.10.(F),31.10.(F),26.12.(F),02.01.(F)

Kurs-Nr.: 26/26-2	K. H. Eschweiler & K. Greckl
04.09.2026 - 30.01.2027 Bad Th Holteyer Str.	samstags, 10:45 - 11:45 h
Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder: 105,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 16	nicht am: 03.10.(FT),17.10.(F),24.10.(F),31.10.(F),26.12.(F),02.01.(F)

Mirbach

Wohnraum- &
Objektausbau



Innenausbau - von der Beratung bis zur Montage

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

Tel. 0201 / 57 18 23 57

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

Hier könnte Ihre Anzeige 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)

1/4 Seite: 52,- € (4c)

Interessenten senden wir gerne ein Angebot zu.

sport@tve-burgaltendorf.de

☎ 0201 570397

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



Verkauf & Service



SABO Vertragshändler

Kursprogramm 2. Halbjahr 2026

BODYFORMING

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)
Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination () Entspannung ()
Das ist Bodyforming: Bodyforming ist ein Kräftigungsprogramm für den gesamten Körper. Durch abwechslungsreiche Übungen werden verschiedene Muskelgruppen trainiert, der Körper gestrafft und das Herz-Kreislauf-System verbessert.
Das erwartet dich in der Kursstunde: Nach der ersten Mobilisierung und einem ausgiebigen Warm-Up werden Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert. Größtenteils wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, aber auch Zusatzgeräte wie Hanteln oder Tubes kommen zum Einsatz. Die Stunde endet mit der Dehnung der trainierten Muskelpartien und einer entspannenden Schlusssequenz.
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle.

Kurs-Nr.: **50/26-2** Jörg Backschues/Helmut Hartstock
08.09.2026 - 26.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) dienstags, 19:15 - 20:15 h
Mitglieder: 52,25 € Nichtmitglieder: 104,50 € Max. Tn.: 20
Termine: 20 nicht am: 29.12.

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.: **36/26-2** Leonie Jörling
08.09.2026 - 26.01.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) dienstags, 17:00 - 18:00 h
Mitglieder: 44,00 € Nichtmitglieder: 88,00 € Max. Tn.: 18
Termine: 17 nicht am: 15.09., 22.09., 29.09., 29.12.

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. Voraussetzungen für den Kurs sind 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.: **30/26-2** Katja Hoffmann
02.09.2026 - 27.01.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) mittwochs, 19:15 - 20:30 h
Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 126,00 € Max. Tn.: 20
Termine: 19 nicht am: 21.10., 28.10., 30.12.

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

Kursprogramm 2. Halbjahr 2026

Kurs-Nr.: **45/26-2** Beate Grond
 02.09.2026 - 27.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) mittwochs, 09:15 - 10:15 h
 Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 99,00 € Max. Tn.: 16
 Termine: 19 nicht am: 30.12.

FELDENKRAIS-METHODE "BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG"®

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer () Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ()
 Das ist Feldenkrais-Methode: In der Feldenkrais-Arbeit werden die eigenen Bewegungen durch aufmerksame Wahrnehmung im Detail erlebt. Dies fördert das Bewusstsein für kleine Unterschiede, wodurch ermöglicht wird, selbstständig Alternativen zu den oft unbewussten und möglicherweise ungesunden alltäglichen Bewegungen zu entwickeln. Kursleiterin Hildegunde Wissing ist ausgebildete Feldenkrais-Pädagogin.
 Das brauchst du für den Kurs: Bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Handtuch

Kurs-Nr.: **32/26-2** Hildegunde Wissing
 08.09.2026 - 26.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) dienstags, 09:00 - 10:00 h
 Mitglieder: 52,25 € Nichtmitglieder: 104,50 € Max. Tn.: 20
 Termine: 20 nicht am: 29.12.

Kurs-Nr.: **57/26-2** Hildegunde Wissing
 08.09.2026 - 26.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) dienstags, 10:30 - 11:30 h
 Mitglieder: 52,25 € Nichtmitglieder: 104,50 € Max. Tn.: 20
 Termine: 20 nicht am: 29.12.

FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)
 Das ist Fitness-Mix für jedes Alter: Fitness-Mix für jedes Alter ist ein Training für alle, die fit werden oder bleiben wollen.
 Das erwartet dich in der Kursstunde: Mit verschiedenen Elementen des Trainings der Beweglichkeit bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches Programm, z.B. isometrische Übungen, Beckenboden-Gymnastik, Koordinationsübungen, Entspannungsübungen, Elemente aus Yoga, usw. Hierfür werden auch manchmal Hilfsmittel wie Flexi-Bar, Balance-Pad, Redondball eingesetzt.
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Kurs-Nr.: **31/26-2** Ina Balbach
 28.09.2026 - 25.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) montags, 15:15 - 16:15 h
 Mitglieder: 41,25 € Nichtmitglieder: 82,50 € Max. Tn.: 20
 Termine: 16 nicht am: 19.10.,28.12.

FUNCTIONAL FITNESS mit FASZIENTRAINING

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)
 Das ist Functional Fitness mit Faszientraining: Functional Fitness mit Faszientraining ist ein ganzheitliches Intervalltraining, welches alle Muskelgruppen sowie die Faszien trainiert und stimuliert. Das erwartet dich in der Kursstunde: Nach einer kurzen Aufwärmphase führen wir mit verschiedenen Geräten wie z.B. Gymnastikmatten, Therabändern, Kettleballs 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

Kursprogramm 2. Halbjahr 2026

Kurs-Nr.: **24/26-2** Bodo Balbach
 24.09.2026 - 28.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) donnerstags, 18:05 - 19:25 h
 Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder: 105,00 € Max. Tn.: 20
 Termine: 16 nicht am: 22.10.,24.12.,31.12.

HATHA YOGA

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer () Beweglichkeit (X) Koordination () Entspannung (X)
 Das ist Hatha Yoga: Yoga verbindet Körper, Geist und Seele. Beim Hatha Yoga geht es darum, den Geist zu beruhigen und durch körperliche Techniken Energien fließen zu lassen und ins Gleichgewicht zu bringen.
 Das erwartet dich: Durch das Halten von Asanas (Körperstellungen) werden Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein gefördert. Es werden sowohl kräftigende als auch entspannende, lösende Übungen praktiziert und viel Wert auf eine präzise Ausrichtung gelegt. Dabei ist es nicht wichtig, wie gelenkig man ist oder wie perfekt man eine Asana ausführt. Es geht um das Gefühl und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Neben den Asanas werden auch Atemübungen und Meditationen zur Entspannung und Stressreduktion beitragen.
 Das brauchst du für den Kurs: Yoga Matte, Decke, warme Socken, wenn vorhanden: Yoga Bolster.

Kurs-Nr.: **07/26-2** Hannah Körber
 08.09.2026 - 26.01.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) dienstags, 18:15 - 19:45 h
 Mitglieder: 94,50 € Nichtmitglieder: 189,00 € Max. Tn.: 16
 Termine: 19 nicht am: 29.09.,29.12.

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 Muskelflexibilität, Fettverbrennung, Stressabbau und Entspannung. Alle Übungen werden im Stehen durchgeführt, gerne barfuß. Die Kursstunden sind untermalt mit Musik von Bands, die aus Neuseeland, Samoa und Hawaii stammen.
 Das brauchst du für den Kurs: Yogamatte (wenn vorhanden) und Getränk

Kurs-Nr.: **65/26-2** Beate Grond
 02.09.2026 - 27.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) mittwochs, 10:30 - 11:30 h
 Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 99,00 € Max. Tn.: 20
 Termine: 19 nicht am: 23.09.,30.09.,30.12.

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 "energiegeladen". Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, so dass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren, nämlich eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Die Musik stammt von Bands hauptsächlich aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Sie verstärkt die Emotionen und Motivation.
 Das erwartet dich in der Kursstunde: Meist besteht eine Kursstunde aus zum Teil vorchoreografierten Tracks und einer mentalen Ausklangphase. 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

Kursprogramm 2. Halbjahr 2026

Kurs-Nr.: **58/26-2** Ina Balbach
 28.09.2026 - 25.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) montags, 18:00 - 19:00 h
 Mitglieder: 41,25 € Nichtmitglieder: 82,50 € Max. Tn.: 20
 Termine: 16 nicht am: 19.10.,28.12.

MODERN FIT

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer () Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ()
 Das ist Modern Fit: Ganzkörper-Workout und Aerobic-ähnliche Bewegungen mit Choreographie.
 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, Bällen, Pezzi-Bällen und Gymnastikstäben. 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. Der Kurs ist ideal für Wiedereinsteiger oder Teilnehmer mit etwas Erfahrung.
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Kurs-Nr.: **39/26-2** Bettina Schuran
 03.09.2026 - 28.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) donnerstags, 09:10 - 10:40 h
 Mitglieder: 68,00 € Nichtmitglieder: 136,00 € Max. Tn.: 20
 Termine: 18 nicht am: 10.09.,17.09.,24.12.,31.12.

ONLINE-KURSE: YOGA-STIL-MIX

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

Kurs-Nr.: **44/26-2** Stefanie Lahmer
 02.09.2026 - 27.01.2027 online (ZOOM) mittwochs, 18:00 - 19:15 h
 Mitglieder: 45,50 € Nichtmitglieder: 91,00 € Max. Tn.: 20
 Termine: 14 nicht am: 16.09.,23.09.,21.10.,28.10.,25.11.,23.12.,30.12.,06.01.

PILATES

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ()
 Das ist Pilates: Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.
 Das erwartet dich in der Kursstunde: Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Unter Beachtung der 8 wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode wird bei regelmäßigem Training eine Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung erreicht.
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.: **28/26-2** Miriam Mohr
 07.09.2026 - 25.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) montags, 10:45 - 11:45 h
 Mitglieder: 44,00 € Nichtmitglieder: 88,00 € Max. Tn.: 20
 Termine: 17 nicht am: 19.10.,26.10.,28.12.,04.01.

Kursprogramm 2. Halbjahr 2026

Kurs-Nr.: **47/26-2** Jutta Jülicher
 02.09.2026 - 27.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) mittwochs, 17:00 - 17:50 h
 Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 126,00 € Max. Tn.: 20
 Termine: 19 nicht am: 21.10.,28.10.,30.12.

Kurs-Nr.: **49/26-2** Jutta Jülicher
 02.09.2026 - 27.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) mittwochs, 16:00 - 16:50 h
 Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 126,00 € Max. Tn.: 20
 Termine: 19 nicht am: 21.10.,28.10.,30.12.

POWER-FITNESS FÜR DEN WINTER

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ()
 Das ist Power-Fitness für den Sommer: Ausgewogenes Ganzkörper-Training mit speziellem Fokus auf Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit für die kommende Sommersaison.
 Das erwartet dich in der Kursstunde: Wir nutzen für die verschiedenen Übungen unser eigenes Körpergewicht, ergänzt durch Hanteln, Schwingstab, Theraband, Wackel-Pad und Brasil, begleitet durch entsprechend getaktete Musik.
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Kurs-Nr.: **48/26-2** Helmut Hartstock
 08.09.2026 - 26.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) dienstags, 18:00 - 19:00 h
 Mitglieder: 52,25 € Nichtmitglieder: 104,50 € Max. Tn.: 20
 Termine: 20 nicht am: 29.12.

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.: **38/26-2** Gerda Enigk
 03.09.2026 - 28.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) donnerstags, 19:30 - 21:00 h
 Mitglieder: 72,00 € Nichtmitglieder: 144,00 € Max. Tn.: 20
 Termine: 19 nicht am: 24.12.,31.12.

Strong Nation®/Circle Mobility®

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)
 Das ist Strong Nation/Circle Mobility: Der Kurs verbindet das das hochintensive Intervalltraining "Strong Nation" mit dem noch recht neuen Format "Circle Mobility". Die Bewegungen sind exakt auf die eigens komponierte Musik abgestimmt. Eine gute Grundkondition ist Voraussetzung für die Teilnahme.
 Das erwartet dich in der Kursstunde: Das Intervalltraining kombiniert Kraft, Cardio und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Circle soll die Mobilität und Beweglichkeit verbessern und mit Atemtechniken für Entspannung und Stressabbau zum Abschluss sorgen.
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk und saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Kurs-Nr.: **34/26-2** Sandra de Bakker
 03.09.2026 - 28.01.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R.(OG) donnerstags, 19:40 - 21:10 h
 Mitglieder: 84,00 € Nichtmitglieder: 168,00 € Max. Tn.: 15
 Termine: 17 nicht am: 17.09.,24.09.,26.11.,24.12.,31.12.

Kursprogramm 2. Halbjahr 2026

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 Erfolgserlebnisse geschaffen, die sich positiv auf das Selbstbewusstsein auswirken. Jede/r kann an diesem Bewegungsangebot teilnehmen, ohne Vorkenntnisse, ohne spezielle Bekleidung, ohne einen Partner/eine Partnerin mitbringen zu müssen, da in der Gruppe ohne festen Partner/feste Partnerin getanzt wird.
 Das brauchst du für den Kurs: Getränk und saubere Hallenschuhe mit heller Sohle.

Kurs-Nr.: **42/26-2** Rosemarie Weber
 04.09.2026 - 29.01.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) freitags, 10:30 - 12:00 h
 Mitglieder: 68,00 € Nichtmitglieder: 136,00 € Max. Tn.: 20
 Termine: 17 nicht am: 31.07., 21.08., 29.08., 11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 30.10., 27.11., 25

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer () Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)
 Das ist Wirbelsäulengymnastik&Rückenschule: Rückenprobleme sind in der modernen Zeit ein weit verbreitetes Übel. Stress, psychische Belastungen, Bewegungsmangel und einseitige, statische körperliche Belastungen sind nur einige Beispiele für die Entstehung von Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäulengymnastik vermittelt Kenntnisse, sich in Alltagssituationen rückengerecht verhalten zu können.
 Das erwartet dich in der Kursstunde: Durch gezielte, funktionelle Gymnastik kann Problemen, z.B. im Hals-Nacken-Bereich, vorgebeugt und entgegengewirkt werden. In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun.
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, Theraband, Faszienball.

Kurs-Nr.: **03/26-2** Bodo Balbach
 28.09.2026 - 25.01.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) montags, 18:00 - 19:00 h
 Mitglieder: 41,25 € Nichtmitglieder: 82,50 € Max. Tn.: 18
 Termine: 16 nicht am: 19.10., 28.12.

Kurs-Nr.: **29/26-2** Heidrun Hutschenreuter
 07.09.2026 - 25.01.2027 Sh Auf dem Loh --R montags, 17:20 - 18:35 h
 Mitglieder: 66,50 € Nichtmitglieder: 133,00 € Max. Tn.: 24
 Termine: 20 nicht am: 28.12.

Kurs-Nr.: **52/26-2** Rosemarie Stoßberg
 03.09.2026 - 28.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) donnerstags, 10:45 - 11:45 h
 Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 99,00 € Max. Tn.: 20
 Termine: 19 nicht am: 24.12., 31.12.

Kurs-Nr.: **63/26-2** Rosemarie Stoßberg
 07.09.2026 - 25.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) montags, 19:05 - 20:05 h
 Mitglieder: 52,25 € Nichtmitglieder: 104,50 € Max. Tn.: 20
 Termine: 20 nicht am: 28.12.

Kursprogramm 2. Halbjahr 2026

Kurs-Nr.: **66/26-2** Bodo Balbach
 24.09.2026 - 28.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) donnerstags, 17:00 - 18:00 h
 Mitglieder: 41,25 € Nichtmitglieder: 82,50 € Max. Tn.: 20
 Termine: 16 nicht am: 22.10., 24.12., 31.12.

YOGA FÜR ANFÄNGER

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer () Beweglichkeit (X) Koordination () Entspannung (X)
 Das ist Hatha Yoga: Yoga verbindet Körper, Geist und Seele. Beim Hatha Yoga geht es darum, den Geist zu beruhigen und durch körperliche Techniken Energien fließen zu lassen und ins Gleichgewicht zu bringen.
 Das erwartet dich: Durch das Halten von Asanas (Körperstellungen) werden Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein gefördert. Es werden sowohl kräftigende als auch entspannende, lösende Übungen praktiziert und viel Wert auf eine präzise Ausrichtung gelegt. Dabei ist es nicht wichtig, wie gelenkig man ist oder wie perfekt man eine Asana ausführt. Es geht um das Gefühl und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Neben den Asanas werden auch Atemübungen und Meditationen zur Entspannung und Stressreduktion beitragen.
 Das brauchst du für den Kurs: Yoga Matte, Decke, warme Socken, wenn vorhanden: Yoga Bolster.

Kurs-Nr.: **09/26-2** Hannah Körber
 02.09.2026 - 27.01.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) mitwochs, 17:30 - 19:00 h
 Mitglieder: 99,75 € Nichtmitglieder: 199,50 € Max. Tn.: 16
 Termine: 20 nicht am: 23.12., 30.12.

YOGA-FITNESS

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

Kurs-Nr.: **33/26-2** Ina Balbach
 28.09.2026 - 25.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) montags, 16:25 - 17:55 h
 Mitglieder: 78,75 € Nichtmitglieder: 157,50 € Max. Tn.: 20
 Termine: 16 nicht am: 19.10., 28.12.

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.

Kurs-Nr.: **59/26-2** Ina Balbach/Valérie Schubert
 03.09.2026 - 28.01.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) donnerstags, 18:00 - 19:30 h
 Mitglieder: 76,00 € Nichtmitglieder: 152,00 € Max. Tn.: 18
 Termine: 20 nicht am: 24.12., 31.12.

Kursprogramm 2. Halbjahr 2026

ZUMBA®

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

Kurs-Nr.: 04/26-2	Sandra de Bakker
31.08.2026 - 25.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 20:15 - 21:15 h
Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder: 119,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 18 nicht am: 21.09.,23.11.,21.12.,28.12.	

Kurs-Nr.: 06/26-2	Sandra de Bakker
02.09.2026 - 27.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 19:10 - 20:10 h
Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder: 119,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 18 nicht am: 23.09.,25.11.,23.12.,30.12.	

ZUMBA® Gold

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene ()
 Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer (X) Beweglichkeit () Koordination (X) Entspannung ()
 Das ist Zumba®: Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Kurs zu lateinamerikanischer Musik oder internationalen Charthits. Er verbindet klassische Fitness Elemente aus der Aerobic mit tänzerischen Choreografien. Die Choreografien sind einfacher gestaltet und werden mit geringerer Intensität trainiert. Das erwartet dich in der Kursstunde: Es erwartet dich tolle Musik aus der 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.: 05/26-2	Sandra de Bakker
02.09.2026 - 27.01.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 18:00 - 18:55 h
Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder: 119,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 18 nicht am: 23.09.,25.11.,23.12.,30.12.	



Getränke - Groß- und Einzelhandel

Dilldorfer Straße 23-25
 45257 Essen Alt-Dilldorf

Tel.: 0201 480315

Fax: 0201 480424

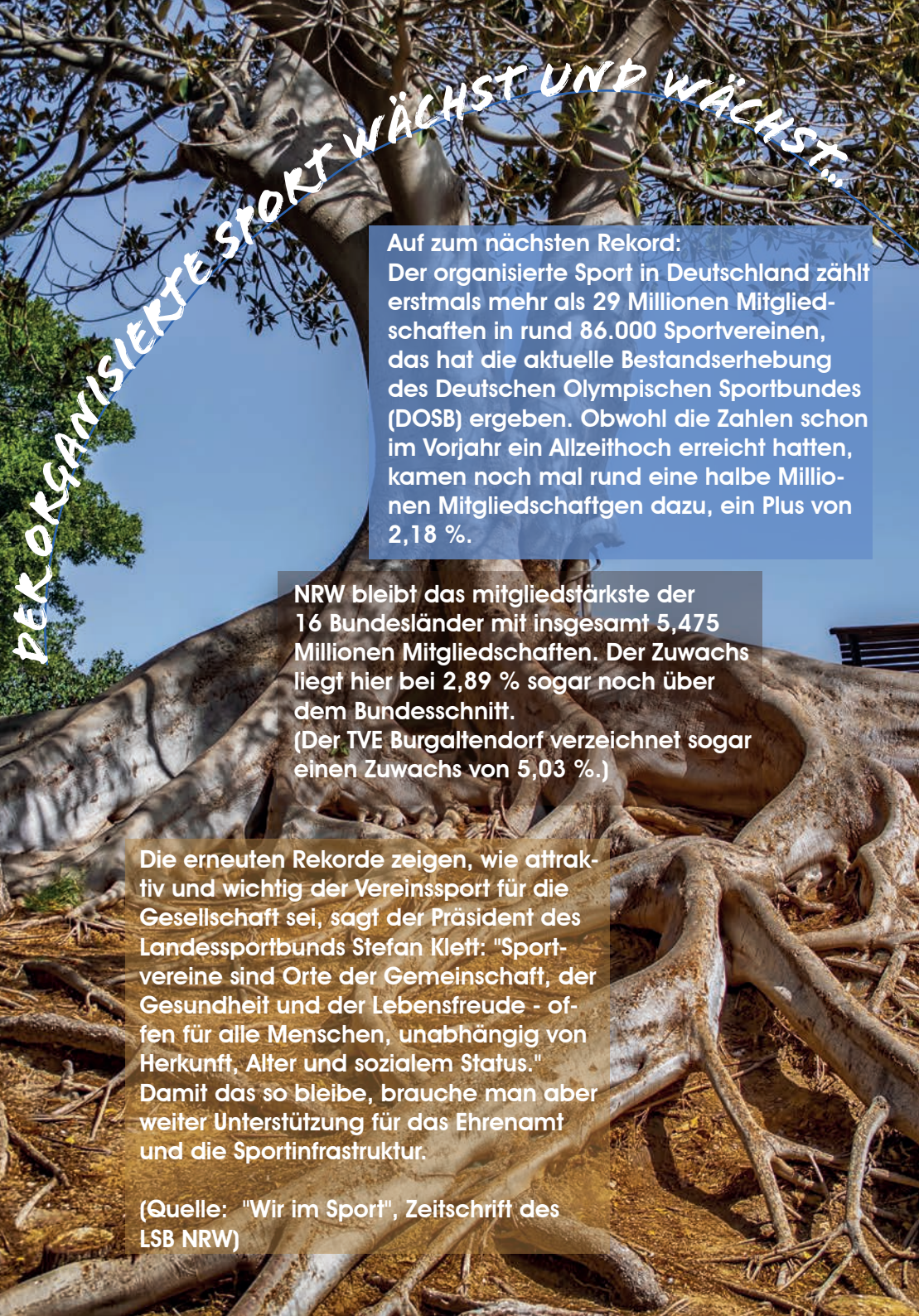
bestellung@michael-michel.de

Erfrischend
 kühle Getränke



Besuchen Sie uns
 auf unserer
 Internetseite

www.michael-michel.de



DEKOORGANISIERTE SPORT WÄCHST UND WÄCHST...

Auf zum nächsten Rekord:
 Der organisierte Sport in Deutschland zählt erstmals mehr als 29 Millionen Mitgliedschaften in rund 86.000 Sportvereinen, das hat die aktuelle Bestandserhebung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) ergeben. Obwohl die Zahlen schon im Vorjahr ein Allzeithoch erreicht hatten, kamen noch mal rund eine halbe Millionen Mitgliedschaften dazu, ein Plus von 2,18 %.

NRW bleibt das mitgliedstärkste der 16 Bundesländer mit insgesamt 5,475 Millionen Mitgliedschaften. Der Zuwachs liegt hier bei 2,89 % sogar noch über dem Bundesschnitt. (Der TVE Burgaltendorf verzeichnet sogar einen Zuwachs von 5,03 %.)

Die erneuten Rekorde zeigen, wie attraktiv und wichtig der Vereinssport für die Gesellschaft sei, sagt der Präsident des Landessportbunds Stefan Klett: "Sportvereine sind Orte der Gemeinschaft, der Gesundheit und der Lebensfreude - offen für alle Menschen, unabhängig von Herkunft, Alter und sozialem Status." Damit das so bleibe, brauche man aber weiter Unterstützung für das Ehrenamt und die Sportinfrastruktur.

(Quelle: "Wir im Sport", Zeitschrift des LSB NRW)



...am 27.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, im AKTIV PUNKT, ergänzt um Beschlüsse vom 16.03.2026

Teilnehmer: Eckhard Spengler, Gerhard Spengler, Christiane Spengler, Ursula Kernebeck

Beratend: Georg Spengler, Daniela Stemmer-Kilian, Nicole Wrede

Abteilungsbeitrag "Badminton"

Der Abteilungsbeitrag für die Spieler*innen ohne Trainingsleitung (freies Spielen) wird mit Wirkung ab 07/26 von 6,50 € auf 4,00 € / Monat gesenkt.

Einführung eines Abteilungsbeitrags "Tanz (HipHop)"

Die Mitarbeiterkosten sind wegen der Einrichtung weiterer Gruppen und wegen des hohen Aufwands für das Wartelisten-Management mit mehr als 65 Kindern für die inzwischen fünf Gruppen - Stand 02/2026 - deutlich gestiegen, so dass die Einführung eines Abteilungsbeitrags in Höhe von 2,00 € ab 03/2026 notwendig wird.

Wettkampfbetreuungskosten der Sportgruppen "Rhönradturnen"

Diese sind in Relation zur Anzahl der Wettkampfteilnehmerinnen unverhältnismäßig hoch. Zur Vermeidung einer deutlichen Anhebung des Sportgruppenbeitrags wird daher folgende Regelung ab 2026 beschlossen: "Es wird maximal ein/e Mitarbeiter*in je angefangene fünf zu betreuende Sportler*innen vergütet. Bei einer höheren Anzahl

an betreuenden Mitarbeiter*innen sind die geleisteten Betreuungsstunden aufzuteilen. Als betreuende Mitarbeiter*innen gelten volljährige, vom TVE in den Sportstunden eingesetzte Mitarbeiter*innen. Es ist darauf zu achten, dass nicht mehr betreuende Mitarbeiter*innen eingesetzt werden als nötig."

Materialbedarf für Sportangebote im Bad

Es wird ein neuer Materialwagen (Kosten: ca. 850 €) benötigt sowie Schwimmbretter.

Neue Krafttrainingsgeräte

Der TVE setzt auch in 2026 den Austausch der inzwischen in die Jahre gekommenen Geräte durch den Kauf von zwei neuen Geräten fort. Die Lieferung ist im April 2026 erfolgt. Die BV VIII wird diese Investition mit 3.000 €, der Essener Sportbund mit 2.900 €, fördern.

Neue Mitarbeiter*innen in der Abt. "Turnen & Spiel für Kinder"

Der TVE hat in letzter Zeit relativ viele Helfer*innen - oft wg. neuer Stundenpläne in den Schulen - verloren, die ersetzt werden mussten (Näheres hierzu siehe "Neues aus dem TVE-Mitarbeiter*innenteam" in der März-Ausgabe der Vereinszeitschrift und auf der Homepage)

Rhönrräderschäden 2024 durch unsachgemäßes Umlagern durch Externe

Der Schaden betrug rd. 5.600 €. Eine Versicherungsleistung in Höhe von 2.270 € ging inzwischen ein. Es besteht kein rechtlicher Anspruch auf weitere Erstattungen, was auch durch ein Gespräch mit den Sport- und Bäderbetrieben und dem ESPO deutlich wurde.

125jähriges Vereinsjubiläum des TVE

Der TVE wurde am 10.03.2026 125 Jahre alt und wird das Jubiläum am 11.07.2026 feiern. Im Januar 2026 ist die Projektarbeit dazu gestartet.

Servicevertrag mit der Fa. "IT-Problemlöser" für den TVE-Server

Über eine andere Ausrichtung des Vertragsinhalts und über den Umstieg auf Cloud-Lösungen besteht Gesprächsbedarf.

Jährliche Anpassung der Mitarbeitervergütungen

Vorstandsbeschluss per eMail am 16.03.2026:

Kursleiter*innen (ein Mitarbeiter im Kurs): 18,25 € -> 20,00 €

REHA-Sport (Herzsport/Krebsnachsorge): 18,25 € -> 20,00 €

Sportlehrer*innen: 16,00 € -> 16,50 €

lizenzierte Übungsleiter*innen B-Lizenz (für Stunden, auf die das Themengebiet der Lizenz Anwendung findet): 14,75 € -> 15,25 €

lizenzierte Übungsleiter C-Lizenz und Mitarbeiter*innen, die eine in Qualität und Umfang vergleichbare Ausbildung vorweisen können: 14,25 € -> 14,75 €

volljährige Helfer*innen mit Erfahrung (3 Kriterien): 12,50 € -> 13,00 €

volljährige Helfer*innen: 11,50 € -> 11,75 €

minderjährige Helfer*innen: 8,00 € -> 8,25 €

Vorstand sowie Mitarbeiter*innen Fibu, Mitgliederverwaltung etc.

(differenziert durch Orientierung an den Vergütungen im Sportbetrieb): Anhebung um 0,25 €/Std.

Mitarbeiterfortbildung

Auch in 2026 sollen wieder interne und externe Fortbildungen der Mitarbeitenden organisiert werden.

Dazu zählen bspw.:

- Sicherheit in den Sportstunden
- Erste-Hilfe-Fortbildung Krafttrainingsbetreuende
- Interpersonale Gewalt im Sport

25.03.2026/Gerhard Spengler

Der Vorstand tagte...

Neues aus dem TVE-Mitarbeiterteam

Antonia Becker (15 J.) hilft in der Abteilung "Turnen & Spiel für Kinder".

Thomas Spettmann ist seit dem 01.05.2026 der neue Leiter der Abteilung "Tischtennis" und folgt damit **Hans-Jürgen-Schlesinger**, dem wir für seine exzellente Arbeit danken.

Veränderte Zuständigkeiten in der TVE-Organisation

Nach dem Tod unseres hauptamtlichen Sportleiters Stephan Semmerling vor vier Jahren mussten seine Aufgaben (39 Wochenarbeitsstunden) auf mehrere der vorhandenen Mitarbeiter*innen (i.W. auf Christiane, Eckhard, Georg und Gerhard Spengler) sowie auf die neuen Mitarbeiterinnen Nicole Wrede (ca. 15 Wochenarbeitsstunden) und Isabell Bertenhoff (zunächst 6,25 Wochenarbeitsstunden, später 15 Std.) verteilt werden. Sina Mausehund (Minijob) kam 2024 hinzu.

Isabell haben wir dann vor zwei Jahren gesundheitsbedingt verloren, Sina vor einem Jahr wegen Schwangerschaft. Die beiden haben wir durch Daniela Stemmer-Kilian (Minijob) und Miriam Redder (Minijob) im letzten bzw. in diesem Jahr ersetzen können.

Nun ist es aktuell so, dass wir 39 Wochenarbeitsstunden (Stephan Semmerling) verloren und 26 Wochenarbeitsstunden (Nicole + Daniela + Miriam) dazubekommen haben. Wir arbeiten deshalb - auch wegen des Mitgliederzuwachses von 1.890 auf 2.500 in den letzten vier Jahren - am Limit, was auch dazu führt, dass die "Neuen", Daniela und Miriam, bei ihrer Einarbeitung oft nur mangelhaft unterstützt werden können.

Daniela und Miriam betreuen vorrangig die rd. 50 Vereinssportgruppen des TVE, während Christiane Spengler die gesamte Organisation der halbjährlichen Sportkursprogramme mit

jeweils mehr als 40 Kursen sowie der Sommerferien-Sportkursprogramme mit rd. 15 Kursen zusätzlich zu ihren bisherigen Aufgaben dauerhaft übernommen hat.

Die organisatorische Unterstützung der Sportgruppen - ein Schwerpunkt dieser Aufgabe ist die Mitarbeitersuche und der Mitarbeiter-einsatz- wurden wie folgt aufgeteilt:

DANIELA:

Abteilung "Turnen & Spiel für Kinder"
Abteilung "Leistungs- & Rhönradturnen" (in Verbindung mit Gerhard)
Abteilung "Tanz" (5 HipHop-Gruppen)
Abteilung "Basketball"
Abteilung "Badminton"
Abteilung "Fitnesstraining für Frauen"
Abteilung "Fitnesstraining für Männer"

MIRIAM:

Abteilung "Tischtennis"
Abteilung "Eltern/Kind-Turnen"
Abteilung "Judo"
Abteilung "Ballspiel"
Abteilung "Gymnastik & Spiel 60plus"

Die Sportgruppe "Rad-Tourensport" betreut wie bisher Eckhard, die Abteilungen "Lauf-sport/Leichtathletik" und "Kraftgeräatetraining" Georg, die REHA-Sportgruppe "Sport in der Krebsnachsorge" (Abrechnung der Verordnungen) Christiane.

(Anm.: Die organisatorische Unterstützung der 50plus-Radeltouren (i.W. durch Nicole

Wrede), der Spazieren gehen-Gruppe, der Boule-Spiel-Gruppe und des Chores gehören zum Aufgabenkomplex "Freizeitaktivitäten".)

Abteilungsübergreifend kümmert sich Daniela um Mitarbeiterqualifizierungsmaßnahmen, Miriam um die Vereinssportkleidung.

Außerhalb des Sportbetriebs hat Daniela

die Aufgabe "Social Media-Präsenz des TVE" übernommen, Miriam wird Gerhard bei der Führung der Homepage unterstützen.

Gegenwärtig steht allerdings die äußerst arbeitsintensive Planung der Jubiläums-Veranstaltung am 11.07. unter der Projektleitung von Daniela im Vordergrund.

Gerhard Spengler

Erste-Hilfe-Schulung für TVE-Mitarbeiter*innen im AKTIV PUNKT

Keine Sorge – wir hatten keinen Unfall. Wir haben geübt!

Heute hieß es: Ärmel hochkrempeln und dazulernen. Beim Erste-Hilfe-Kurs haben wir unser Wissen aufgefrischt, um bei Verletzungen oder akuten Erkrankungen schnell und richtig helfen zu können. Ein gutes Gefühl – für uns und für alle, die mit uns Sport treiben. Denn: Fit im Sport – sicher im Ernstfall!

Trotzdem werden wir auf unserem Jubiläumsfest am 11. Juli lieber einen professionellen Sanitätsdienst dabei haben – sicher ist sicher!

Daniela Stemmer-Kilian



Der Kommunikationsraum wurde kurzfristig in eine Sanitätsstation umfunktioniert

Unsere neue Mitarbeiterin Miriam Redder



Hallo Miriam, du hast vor ein paar Wochen deine Arbeit für unseren Verein aufgenommen.

Hast du dich schon etwas näher mit dem TVE bekannt gemacht?

Oh ja – und das sogar schon seit vielen Jahren. Meine Kinder haben hier Schwimmen gelernt, Turnen und Judo praktiziert (sind teilweise immer noch dabei). Deshalb war ich dem TVE schon lange verbunden. Jetzt bin ich quasi „offiziell mittendrin“ – und lerne den Verein nochmal aus einer ganz neuen Perspektive kennen.

Womit beschäftigst du dich momentan im Verein?

Im Moment mache ich das, was ich am besten kann: mich reinknien, Überblick verschaffen und Strukturen verstehen – und ganz nebenbei schon hier und da, besonders bei der

Organisation verschiedener Sportgruppen, mit anpacken. Weiterhin seht ihr mich ab und zu auch im AKTIV-PUNKT - meist donnerstags vormittags.

Welche Ideen hast du, mit denen du dich im Verein einbringen könntest? Bist du jemand, der gerne die Initiative ergreift?

Ich habe BWL studiert – ich muss Dinge strukturieren - Spaß beiseite: Ich bringe gerne Ideen ein, vor allem wenn es um Marketing, Organisation, Abläufe und ein gutes Miteinander geht. Aktuell schaue ich mir das gesamte Sportprogramm an und schaue, wo Bedarf ist.

Du triffst im TVE auf relativ feste Strukturen, weil die meisten Mitarbeiter*innen schon recht lang ihre Aufgaben wahrnehmen.

War das ein Problem?

Nein – das zeigt ja, wie viel Herzblut hier drinsteckt. Es hat natürlich etwas Zeit gebraucht, bis ich einen guten Überblick über die Zuständigkeiten bekommen habe, aber auf

funktionierende Strukturen kann ich aufbauen.

Wir feiern bekanntlich unser 125-jähriges Jubiläum am 11. Juli. Interessiert dich das und beteiligst du dich in irgendeiner Weise?

Na klar – so ein Jubiläum lasse ich mir nicht entgehen! Ich bin im Organisationsteam dabei und werde am großen Tag selbst wahrscheinlich überall gleichzeitig unterwegs sein. Still rumsitzen ist jedenfalls nicht geplant.

Wie sieht denn dein bisheriger beruflicher Werdegang aus? Und welche sportlichen Qualifikationen bringst du mit?

Ursprünglich habe ich BWL mit Schwerpunkt Marketing und Personal studiert, habe aber schnell gemerkt, dass mir Bewegung und Arbeit mit Menschen mindestens genauso wichtig sind. Heute bin ich Lehrerin, u.a. für Sport und Schwimmen - also theoretisch und praktisch ziemlich gut aufgestellt.

Das heißt, du wärest von deiner Qualifikation in der Lage, auch mal Vertretungen

zu übernehmen? Hast du Interesse, auch im sportpraktischen Bereich zu arbeiten?

Absolut. Ich bin da flexibel und springe gerne ein, wenn es gebraucht wird. Und ehrlich gesagt: Ich mag Abwechslung – deshalb bin ich auch gerne mittendrin statt nur dabei.

Welche Sportarten betreibst du selbst?

Krafttraining, Radfahren und Schwimmen gehören auf jeden Fall dazu. Und ansonsten nutze ich jede Gelegenheit, im Sportunterricht oder in Kursen einfach selbst mitzumachen.

Und deine Hobbys außerhalb des Sports?

Meine Familie und das Reisen stehen ganz klar an erster Stelle. Meine ganze Familie ist sportlich – und durch meine jugendlichen Kinder bin ich immer nah am Puls der Zeit. Ich erlebe gerne Neues. Und wenn ich Zeit habe beschäftige ich mich mit Acryl-Malerei. **Danke für dein Engagement und viel Erfolg bei der Realisierung deiner Ideen!**

Das Interview führte Eckhard Spengler



Miriam im Gespräch mit einem Sportler im Kraftgeräteraum

Am 26.09.2026 startet der mittlerweile 22. Onkolauf im Grugapark.

Der TVE nutzt dieses Ereignis traditionell als ein großes, gemeinsames Event für den guten Zweck. Ab sofort könnt ihr euch wieder zum Mitlaufen oder Walken anmelden! Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist für den TVE (und hoffentlich auch für dich) wie immer eine Selbstverständlichkeit.

Seit 2003 findet der gemeinnützige Lauf zu Gunsten der Essener Krebsberatung statt. Seit Jahren stellt sich der TVE die Aufgabe, als teilnehmerstärkster Verein das Tagesbild mitzuprägen. Schön wäre es, wenn wir dieses Jahr mal wieder mit einer eindeutigen, nicht zu übertreffenden Stärke auftreten würden.

Für uns Mitglieder ist es jedes Mal eine schöne Möglichkeit, den TVE (im roten TVE-Shirt oder vielleicht in dem im Sommer herauskommenen grauen Shirt mit dem Logo zum

125jährigen Bestehen des Vereins) zu repräsentieren und für den Veranstalter eine große Hilfe zu sein beim Füllen des Spenden-Kontos für die Essener Krebsberatung.

Der Verein übernimmt die Startgebühren und du das Laufen!

Es geht dabei am wenigsten um Geschwindigkeit, sondern in erster Linie um das Dabeisein. Man darf

walken (auch mit Stöcken) oder rennen, Minimum für Erwachsene sind 2,5 km; es dürfen aber auch nach Lust und Laune mehr sein.

Los geht es am Samstag um 10.00 Uhr für die (Nordic-) Walker*innen, hier kann die Anzahl der 2,5 km-Runden (bis max. 11.30 Uhr) frei gewählt werden.

Der Zeitplan:

09:30 Uhr – Begrüßung der Teilnehmer*innen

10:00 Uhr – Walking und Nordic Walking / freie Wahl der Streckenlänge

11:30 Uhr – Ende des Walkingwettbewerbs

12:00 Uhr – 300 m Bambini Lauf (Jg. 2020)

12:05 Uhr – 300 m Bambini Lauf (Jg. 2021)

12:10 Uhr – 300 m Bambini Lauf (Jg. 2022)

12:15 Uhr – 300 m Bambini Lauf (Jg. 2023)

12:20 Uhr – 300 m Bambini Lauf (Jg. 2024)

12:30 Uhr – Urkunden und Medaillen für die Bambinis

13:00 Uhr – 1 km AOK-Schülerinnenlauf (Jg. 2015 bis 2019)

13:15 Uhr – 1 km AOK-Schülerlauf (männl.) (Jg. 2015 bis 2019)

13:30 Uhr – 1 km AOK-Schüler*innenlauf (Jg. 2011 bis 2014)

13:45 Uhr – Siegerehrung Schüler*innenläufe

14:00 Uhr – 2,5 km Firmen- und Teamlauf (3 Läufer pro Team)

14:00 Uhr – 2,5 km Jedermannlauf (ohne AK-Wertung)

15:00 Uhr – 5 km Hauptlauf (mit AK-Wertung)

Der Eintritt in den Grugapark ist für angemeldete Teilnehmer*innen an diesem Tag frei! Wir freuen uns über jede Anmeldung (über den TVE), übernehmen die Startgebühren, erwarten dann aber auch die Teilnahme.

Anmeldemöglichkeiten (unter Angabe der Disziplin):

- vorzugsweise über die Homepage: tve-burgaltendorf.de > Sportevents > Onkolauf > Roter Button

oder
- <https://www.tve-burgaltendorf.de/de/service-medien/Online-Anmeldung-persoel-Daten-sind-bekannt/anmeldung-zu-einem-sportevent/>

- oder auf dem universellen Anmeldeformular im AKTIV PUNKT

Bitte die Hinweise des Veranstalters beachten (www.onkolauf.de)!

Georg Spengler

im Grugapark Essen am 26. September 2026

TVE-Mitglieder laufen für das Leben, der TVE übernimmt die Startgelder zu Gunsten der Essener Krebsberatung.

Kraftgerätetraining im AKTIV PUNKT: Jetzt geht's an den Speck!

Abnehmen durch Krafttraining?

In unseren Sportstunden, besonders aber bei der Betreuung der Kraftgeräte-Trainierenden, hören wir immer wieder als Motivationsgrund: Ich möchte abnehmen.

Wir alle wissen es, Sport hilft bei der Fettverbrennung. Und das wird immer wieder auch durch neuere Forschungsergebnisse bestätigt.

Trotzdem müssen wir den Teilnehmenden unserer Sportangebote aber auch mitteilen, dass Sport dafür allerdings allein nicht reicht, aber stark unterstützend wirken kann. Das ist für manche anfangs vielleicht frustrierend; dennoch merken sie, dass sich in ihrem Körper etwas positiv verändert, obwohl die Waage anfangs nicht den erwarteten Gewichtsverlust meldet.

Was passiert denn da in unserem Körper, wenn wir regelmäßig zum Kraftgerätetraining gehen? Ich beziehe mich im Folgenden auf den NDR-Beitrag "Visite" vom April 2025. Übergewicht ist, wie wir wissen, keine Seltenheit, weder bei Kindern, noch bei Erwachsenen. Es ist bewiesen, dass regelmäßiges Training dafür sorgt, dass Fettgewebe umgewandelt werden kann, was bspw. positive Auswirkungen bei der Entstehung von Entzündungen haben kann.

Dabei wird unterschieden zwischen dem Unterhautfettgewebe und dem inneren Bauchfett. Gerade letzteres kann sich gesundheitlich sehr negativ auswirken und zu Krankheiten wie Fettleber, Diabetes Typ 2 oder sogar Krebs führen.

In Amerika ist gerade wieder eine Studie zu diesem Thema veröffentlicht worden, die bei regelmäßigem Training die fördernde Wirkung auf den Abnehmprozess belegt. Und, was viel bedeutsamer ist: Durch regelmäßige Bewegung kann das Fettge-

webe, unabhängig vom Gewichtsverlust, „gesundheitsfreundlich“ umgebaut werden. Bei diesem Fett handelt es sich um das oben erwähnte innere Bauchfett, das viszerale, nicht um das Unterhaut-Fett.

In o.g. Studie wird das als besonders positiv, weil gesundheitsfördernd, herausgestellt, denn das innere, nicht sicht- oder fühlbare Fettgewebe im Bauchraum birgt ein Gefahrenpotenzial für unsere Gesundheit, weil hier Entzündungsbotenstoffe entstehen können, die sich im gesamten Körper ausbreiten und überall Entzündungen auslösen können: an Organen, aber auch in den Gelenken. Anders das Unterhaut (subkutane)-Gewebe, das als Schutz unserer Organe dient und gegen Kälte schützt (eine gute Nachricht, wie ich finde).

Bei regelmäßig Sporttreibenden wurde nachgewiesen, dass deren Unterhautfett besser durchblutet ist und Energie effizienter verwerten kann.

Fazit:

Sport kann bei regelmäßiger Ausführung dazu beitragen, durch Verminderung des inneren Bauchfettes gesünder zu bleiben und das Risiko für Krankheiten wie Arthrose, Diabetes Typ 2 oder Bluthochdruck zu senken, weil besonders das Krafttraining - und hier insbesondere Übungen für die großen Muskelgruppen Bein, Rücken, Rumpf - wie Medizin gegen Entzündungen wirkt.

Sport wirkt auch dann positiv, wenn sich auf der Waage anfangs nur wenig verändert, denn der Verlust an Fettmasse wird durch neu aufgebaute Muskeln ausgeglichen. Jedoch bewirkt das Muskelkrafttraining einen Umbau des Fettgewebes, der wiederum gesundheitsfördernd ist.

Starten wir damit!

Eckhard Spengler

TVE-Badminton-Spieler*innen beim 21. Herner Kids Cup



Unsere erfolgreiche Badminton-Mannschaft beim Herner Kids-Cup

Unsere Badminton Abteilung hat am 18. und 19.04.2026 am 21. Herner Kids Cup teilgenommen. Angetreten sind wir Samstag im Einzel der U15 und im Doppel der U19.

Alisa Petrenko und Lea Kozlowski haben im Damen Doppel der U19 den 3. Platz errungen. Währenddessen haben unsere Herren, Antoine Pirault und Simon Bruyers, im Doppel der U19 sogar den zweiten Platz erreicht.

Am Sonntag traten sowohl unsere Herren als auch die Damen der U17 und U19 im Einzel an. Leider schieden dort fast alle frühzeitig aus. Doch Lea Kozlowski konnte es nochmal bis zum Viertelfinale bringen, wo sie schließlich auch nach einem tollen Spiel ausschied. Insgesamt war es ein erfolgreiches und vor allem lehrreiches Turnier für alle Teilnehmer*innen.

Eric Kaczmarek



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 / 5 76 96 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 6.30 - 13.00 u. 15.00 - 18.00 Sa. 5.30 - 13.00 So. 7.30 - 11.00 Internet: www.cafe-ruhrblick.ruhr info@cafe-ruhrblick.ruhr

Tischtennis: Meisterschaftssaison 2025/26 abgeschlossen

Mit dem Spiel beim Tabellenersten TUSEM Essen III am 17. März endete für unsere 1. Mannschaft die Meisterschaftssaison 2025/26. Obwohl jedes Spiel der Begegnung hart umkämpft war, endete es auf dem Papier glatt mit 10:0 für den Gastgeber. Wie aus der Ergebnistabelle ersichtlich, landete unsere 1. Mannschaft mit vier Siegen, einem Unentschieden und neun Niederlagen punktgleich mit der ESV GW Essen auf dem Abstiegsplatz und beendete damit nach dem Aufstieg im letzten Jahr das Gastspiel in der 2. Bezirksliga

Rhein-Ruhr. Aber vielleicht gibt es ja in der übernächsten Saison ein Wiedersehen. Leichter hatte es unsere in wechselnder Zusammensetzung in der 3. Bezirksklasse Rhein-Ruhr angetretene 2. Mannschaft. Diese Spielklasse ist eine Meldeliga, für die Vereine ihre Mannschaften frei und ohne vorherige sportliche Qualifikation (wie Aufstieg oder Relegation) melden können. Sie ist ein Sammelbecken für Mannschaften mit z. T. sehr heterogener Spielstärke. Altgediente Recken und junge Anfänger spielen hier häufig in gemischten

Mannschaften zusammen. Mit 10 Siegen, 3 Unentschieden und 4 Niederlagen beendete unsere 2. Mannschaft die Saison 2025/26 auf dem hervorragenden 3. Tabellenplatz.

Vereinsmeisterschaft 2026

Im letzten Jahr musste unsere traditionell vor Weihnachten ausgetragene Vereinsmeisterschaft ausfallen. Nun planen wir, das Sommerloch zwischen alter und neuer Meisterschaftssaison mit der Vereinsmeisterschaft aufzufüllen. Wenn sich dieser Termin bewährt, könnte er zur Regel werden.

Wechsel in der Leitung der Tischtennisabteilung

Thomas Spettmann hat zum 1. Mai die Leitung der Tischtennisabteilung übernommen. Er hat die Nachfolge von Hans-Jürgen Schlesinger angetreten, der nach 12 Jahren Vorsitz im TTV Burgaltendorf, einer gelungenen Fusion mit dem TVE Burgaltendorf im Sommer 2024 und einem erfolgreichen Aufbau einer Nachwuchsgruppe aus gesundheitlichen Gründen kürzer treten muss.

Thomas (52) kam 2015 zum TTV Burgaltendorf, war dort bis zur Fusion mit dem TVE als Kassenswart Mitglied des Vorstands und zählt zu den Spitzenspielern im TVE. Die Abteilungsmitglieder danken Thomas für sein Engagement und wünschen ihm viel Erfolg!

Hans-Jürgen Schlesinger

Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	TUSEM Essen III	14	11	1	2	93:47	+46	42:14
2	TTV DJK Altenessen II	14	10	1	3	90:50	+40	38:18
3	MTG Horst IV	14	7	0	7	71:69	+2	29:27
4	TV Eintracht Frohnhausen	14	7	0	7	70:70	0	28:28
5	Post SV Oberhausen III	14	5	2	7	64:76	-12	25:31
6	RuWa Dellwig	14	5	2	7	63:77	-14	24:32
7	ESV GW Essen	14	3	1	10	55:85	-30	19:37
8	TVE Burgaltendorf	14	4	1	9	54:86	-32	19:37

1. Mannschaft
Ergebnistabelle 2. Bezirksliga 5 (4er) Erwachsene

Rang	Mannschaft	Beg.	S	U	N	Spiele	+/-	Punkte
1	TV Horst-Eiberg	17	14	2	1	123:47	+76	53:15
2	ESV GW Essen V	17	10	4	3	105:65	+40	47:21
3	TVE Burgaltendorf II	17	10	3	4	104:66	+38	44:24
4	TV Kupferdreh III	17	9	3	5	101:69	+32	41:27
5	SG Heisingen VI	17	9	0	8	88:82	+6	36:32
6	SG Heisingen V	17	6	4	7	86:84	+2	34:34
7	SG Schönebeck V	17	4	2	11	68:102	-34	23:45
8	RuWa Dellwig V	17	3	2	12	54:116	-62	18:50
9	Essener TTV IV	17	3	0	14	49:121	-72	15:53
10	TUSEM Essen IX	9	2	2	5	32:58	-26	13:23
11	DJK GW Freisenbruch V							

zurückgezogen am 30.12.2025

2. Mannschaft
Ergebnistabelle 3. Bezirksklasse 6 (3er) Erwachsene



Neuer Leiter der TT-Abteilung; Thomas Spettmann



Der scheidende Vorsitzende in Aktion: Hans-Jürgen Schlesinger

Zum Ende eines jeden Jahres setzt sich unsere Gruppe gerne zu einer Weihnachtsfeier zusammen, um das Jahr ausklingen zu lassen. So auch im vergangenen Jahr.

Im Hüttenzauber haben wir uns zusammengefunden, um Gerda Enigk, unserer Gruppenleiterin, für das gelungene Sportjahr zu danken und bei leckerem Buffet zusammensitzen und uns über Vergangenes sowie Zukünftiges auszutauschen. Bei dieser Gelegenheit wurden auch dreizehn Teilnehmerinnen geehrt, die ihre Urkunden zum erfolgreich absolvierten Sportabzeichen erhielten.

Das Engagement unserer Sportgruppe macht auch beim Verein nicht halt. Dies zeigt sich beim großen Interesse und der regelmäßigen Teilnahme am ONKO-Lauf, dessen Motto wir jährlich folgen, indem wir „Laufen für das Leben“.

In diesem Sinne ... nicht nur „Fit durchs Jahr“, sondern „Fit für die Zukunft und fürs Alter“.

Anne Beckmann-Schlöns
Christine Janscheid



„Frauen Fit“ feiert - Friede, Freude, Eierlikör!



Am 09. Februar 2026 trafen wir uns in froher Runde in der Sporthalle Auf dem Loh, um uns auf die karnevalistische Zeit einzustimmen.

Wir "Montagsfrauen" kamen dann natürlich kostümiert zur sportlichen Stunde. Für das leibliche und das flüssige Wohl wurde gesorgt. Ob pikant oder süß, der Phantasie waren keine Grenzen gesetzt. Und bei unserer „Damensitzung“ durfte natürlich das Damengedeck nicht fehlen - Eierlikör im Schokobecher.

In diesem Sinne „Friede, Freude, Eierlikör“!

Eure Fit-durchs-Jahr-Gruppe

30 Jahre TVE Wassergymnastik

Am 1. Mai feierten sich die Teilnehmenden der Wassergymnastikgruppen im Burgfreund zum Frühstück und verbrachten ein paar Stunden an den von der Gruppe unter Monika Krieg sehr liebevoll dekorierten Tischen.

Fotos aus den dreißig Jahren lagen aus, ebenso wie selbstgebasteltes Equipment, das als Sportgerät im Bad genutzt wurde. Natürlich

Eigenschaften wie das Engagement von Einzelpersonen, anfangs durch Sigrid, später durch Monika und andere, die Aufnahmebereitschaft neuer Ideen und die Bereitschaft, weiter daran zu arbeiten und: Dabeibleiben und Verantwortung für eine Gruppe zu übernehmen.

Und was hat sich da getan und was hat sich



Selbstgebasteltes Wassergymnastik-Equipment

war auch Sigrid Reikat zugegen, die für die Gründung der Wassergymnastik im TVE verantwortlich war.

Begonnen wurde mit einem von Brigitte Freitag-Hagendorf verfassten Gedicht, das sie leider urlaubsbedingt nicht selbst vortragen konnte, was aber in sehr engagierter Vortragsweise von Monika geleistet wurde. Ein wirklich amüsantes, inhaltsstarkes Gedicht, das eine wesentliche Voraussetzung für das Leben eines Sportvereins aufgezeigt hat und für dessen Entwicklung unabdingbar ist.

daraus entwickelt! Heute erscheint so viel von dem als selbstverständlich, wie beispielsweise das damalige befremdliche Gefühl, mit anderen nackt in einem Raum zu sein, sich eine Blöße im wahrsten Sinne des Wortes zu geben, wie Brigitte es zutreffend dargestellt hat.

Im Wasser dann erste Erfahrungen mit diesem Element: Wasser macht manches leichter, bspw. entlastet es die Gelenke und lässt den Körper plötzlich leichter erscheinen. Andererseits: Schnelle Bewegungen im Wasser sind viel schwerer, was in der Physik als Quadrat

des Widerstandes bezeichnet wird (doppelte Geschwindigkeit bedeutet vierfacher Kraft-einsatz).

Viel wurde auch von Sigrid und Monika getestet, da ja auch erst einmal Erfahrungen gesammelt werden mussten. Manches wurde verworfen, weil nicht geeignet. Und die Teilnehmenden haben das als neue Erlebnisse verbucht, die im Alltag nicht erlebt werden konnten, aber dort das Leben manchmal erleichterten, weil der Körper fitter wurde: Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer wurden ständig verbessert.

Der Ideenreichtum der Übungsleitungen verließ manchmal die Pfade des Lehrbuchs. So kamen als Sportgeräte Gegenstände aus dem Alltag mit ins Wasser und bereicherten das Übungsangebot immer wieder.

Einiges aus der Entwicklung dieser Wassergymnastikgruppen habe ich in den Geburtstags- oder Weihnachtsfeiern mitbekommen: Es gibt nicht nur die Sportstunde, sondern auch eine Gemeinschaft der Teilnehmenden. Wenn jemand fehlt, wird nachgefragt. Es folgen

manchmal Krankenbesuche, der Kontakt soll aufrechterhalten werden.

Ja, wäre dann nicht das Problem, dass das aus den 60er Jahren stammende Lehrschwimm-bad mit seinen Sportlern und Sportlerinnen älter geworden ist und eben auch immer mal wieder ausfällt.

Schön zu beobachten: Dann wurden Ersatzangebote gemacht wie Wanderungen, Sitzgymnastik oder anderes mehr.

Trotz der manchmal anfälligen Technik des Bades müssen wir froh sein, dass wir es haben. Denn die Wassergymnastik ist ja nicht nur oft der einzige Sport, der manchem bleibt, um sich fit zu halten.

Auch das Vereinsangebot der Kinder-Schwimmernkurse ist enorm wichtig und unterstützt die städtische Initiative, dass jedes Kind schwimmen können soll.

Hoffen wir also, dass wir und das Bad lange gesund bleiben!

Eckhard Spengler



Das Lehrschwimmbecken in der Holteyer Str.

50plus-Panorama-Radtour durchs Niederbergische Land mit schönen Aussichten

Am 08.03.26 war es soweit. Der Start in die Radsaison 2026 konnte beginnen.

Nach langem Zweifeln, ob die Wetterlage Anfang März passt und ob die Kondition für ca. 70 km schon vorhanden ist, waren am Ende 14 Radler*innen zufrieden mit einer tollen Sonntagstour.

Nach lockerem Anradeln Richtung Baldeneyssee bis Haus Scheppen ging es dann durch`s Hespertal erstmal bergauf. Bis wir zur Einkehr in Mettmann ankamen, hatten wir mindestens eine weitere extreme Steigung hinter uns, aber wir wurden dann auch immer wieder durch tolle Plateaus mit viel Weitsicht bei herrlichem Sonnenschein belohnt.

Ein gemütlicher Aufenthalt in Mettmann nach ca. der Hälfte der Strecke gab wieder genug Power für den zweiten Teil der Fahrt.

Auch hier konnten wir schöne Aussichten des Niederbergischen Landes über Wülfrath, Heiligenhaus bis Velbert genießen. Als „Belohnung“ für die Steigungen am Vormittag gab es dann noch schöne Abfahrten am Nachmittag, u.a. wieder durchs Hespertal.

Vielen Dank an den Tourguide Gunnar Trittel für Organisation und Durchführung!

Udo Heising



Ein kleines Erholungspäuschen für ein Gruppenfoto genutzt!

Kulinarische 50plus-Radtour am Niederrhein nach Walbeck

Am Samstag, 25. April 2026, trafen sich 16 Radler*innen am Bahnhof Kerken-Nieuverk. Das Aprilwetter hatte uns die ganze Woche über sonnige Tage mit Höchsttemperaturen zwischen 16 und 18 Grad beschert. Tatsächlich hatte sich die Sonne aber überlegt, just an unserem Radeltag noch ein wenig auszuruhen und erst gegen 11:30 Uhr sichtbar zu scheinen.

So starteten wir bei Temperaturen von 4-5 Grad und leichtem Nordostwind. Schnell wurde einigen von uns klar, dass Winterhandschuhe sowie das ein oder andere wärmere Kleidungsstück doch angemessener gewesen wären. Die gute Laune ließ sich jedoch keiner von uns dadurch verderben.

So führte uns die landschaftlich reizvolle Tour - mittlerweile bei wärmendem Sonnenschein - durch die Zentren des Blumen- und Gemüseanbaus nach Wachtendonk. Nicht jedem war vorher bekannt, dass der gesamte Ortskern dieses niederrheinischen Landstädtchens mit seiner mehr als 300 Jahren unveränderten Straßenführung komplett unter Denkmalschutz steht. Weiter ging es - teils an der Niers entlang - über Straelen mit seinem pittoresken Marktplatz in Richtung Geldern-Walbeck.

Wie es sich am Tag eins nach Beginn der Spargelsaison gehört, kam für die Einkehr nur ein Lokal mit entsprechendem Angebot auf der Speisekarte infrage. Befanden wir uns doch in dem Ort, in dem die erste und bis heute einzige Spargelbaugenossenschaft seit 1929 besteht und dafür sorgt, dass Walbecker Spargel weit über den Niederrhein hinaus bekannt bleibt.



Frühling, Sonne, Steprather Mühle und eine entspannte Radelgruppe

Im Restaurant Deckers genossen wir dann alle von uns gewünschten Spargelvariationen und sonstige Stärkungen.

Anschließend konnten wir im nahen Spargelhof Kister´s frischen Walbecker Spargel für zuhause kaufen. Das obligatorische Gruppenfoto vor der Steprather Mühle, die immerhin über 600 Jahre alt ist, rundete den Besuch Walbecks ab.

Nach insgesamt ca. 60 km Radelstrecke erreichten wir den Ausgangspunkt unserer Tour. Alle Mitradler*innen, darunter zwei, die zum ersten Mal an einer TVE-Radtour teilgenommen haben, machten sich zufrieden auf den Heimweg.

Georg Hedwig

Neue 50plus-Radel Touren 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 Radel Touren 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). Es können aus Gründen der Praktikabilität (Verkehr, Gaststättenbesuch,...) max. 12 Radler*innen mitfahren!

Auf eine Anmeldebestätigung verzichten wir.

Nichtteilnahme/Absage

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



JUNI TOUR A 2026

50PLUS-RADTOUR 'AQUALON-RUNDE'

Termin: Sonntag, 14.06.2026 Ausweichtermin: Sonntag, 21.06.2026
Treffzeit und -punkt: 10:00 Uhr, Parkplatz am Rösberg, 51519 Odenthal

Streckenbeschreibung;

Die Runde führt durch das Bergische Land. Es warten schöne Ausblicke und das Thema Wasser. Wir nutzen alte Bahntrassen und Panoramaradwege. Gestartet wird in der Nähe des Altenberger Doms. Über Burscheid geht es Richtung Wermelskirchen. Zur Mittagszeit machen wir einen Abstecher ins idyllische Lennep. Zurück geht es via Wippertalbahn nach Hückeswagen und dann nach Dhünn. Wir passieren die große Dhünnstalsperre und sind dann am Nachmittag wieder an unserem Ausgangspunkt in Odenthal.

Streckenlänge: ca. 65 Kilometer; Höhenmeter: ca. 730

Einkehr: Restaurant „Mon Ami“, Remscheid-Lennep
Rückankunft: ca. 16:30 Uhr am Parkplatz in Odenthal
Max. Teilnehmer*innenzahl: 12

Tourleiter: Berthold Mutschmann (b.mutschmann@t-online.de)
Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0173 293 7793

Anmeldung:

Vorzugsweise über den blauen Anmelde-Button auf www.tve-burgaltendorf.de/de/freizeitaktivitaeten/50plus-radtouren oder "nofalls" per eMail: sport@tve-burgaltendorf.de

JUNI TOUR B 2026

50PLUS-RADTOUR 'RADELN AN DER MAAS'

Termin: Samstag, 27. Juni 2026 (Ausweichtermin: Sonntag, 28. Juni)
Treffzeit und -Punkt: 10:00 Uhr, Parkplatz Pflanzenzentrum Velden, Vorstweg 60, 5941 NV Velden

Streckenbeschreibung:

Diese landschaftlich reizvolle Tour fand bereits im Jahre 2019 eine gute Resonanz bei den Teilnehmern. So wollen wir noch einmal links und rechts der Maas schöne Landschaften entdecken, beschauliche Orte radelnd genießen und holländische Luft schnuppern.

Streckenlänge: ca. 63 km; Rundweg flach

Einkehr: Wird noch festgelegt!
Rückankunft: ca. 16:00 Uhr am Parkplatz Pflanzenzentrum Velden
Max. Teilnehmer*innenzahl: 12

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

Anmeldung:

Vorzugsweise über den blauen Anmelde-Button auf www.tve-burgaltendorf.de/de/freizeitaktivitaeten/50plus-radtouren oder "nofalls" per eMail: sport@tve-burgaltendorf.de

JULI TOUR A 2026

50PLUS-RADTOUR 'WILDPFERDE IM MÜNSTERLAND'

Termin: Dienstag, 14.07.2026 (Ausweichtermin: Dienstag, 21.07.2026)

Treffzeit und -punkt: 10:00 Uhr, Parkplatz Bahnhof Haltern

Streckenbeschreibung:

Parkplatz Bahnhof Haltern – über gut befahrbare Wege durch die Hohe Mark – Merfelder Bruch mit Wildpferdefangbahn - Merfeld – Dülmen-Zentrum – Restaurant in Dülmen (nach ca. 40 km) – Borkenberger Wald – Halterner See – Haltern-Zentrum - Bahnhof Haltern

An der Wildpferdebahn im Merfelder Bruch werden wir eine fachkundige Führung zur Beobachtung von Wildpferden in der freien Natur erleben.

Kosten der Führung: 5,00 € pro Person, Dauer: ca. 60 Min.

Wir benutzen überwiegend befestigte Radwege und Nebenstraßen. Nennenswerte Steigungen sind nicht zu erwarten.

Streckenlänge: ca. 65 km

Einkehr: Restaurant in Dülmen, wird noch festgelegt

Rückankunft: ca. 16.30 Uhr am Parkplatz Bahnhof Haltern

Max. Teilnehmer*innenzahl: 12

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

Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0177 3 845 856

Anmeldung:

Vorzugsweise über den blauen Anmelde-Button auf www.tve-burgaltendorf.de/de/freizeit-aktivitaeten/50plus-radtouren oder "noffalls" per eMail: sport@tve-burgaltendorf.de

JULI TOUR B 2026

50PLUS-RADTOUR 'TIGER & TURTLE AUF DEM MAGIC MOUNTAIN'

Termin: Donnerstag, 30.07.2026 (Ausweichtermin: Donnerstag, 6.8.2026)

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

Streckenbeschreibung:

Start am AKTIV PUNKT – Leinpfad Richtung Steele – Grugatrassé – Rheinische-Bahn-Trasse bis Müga & Camera Obscura – durch Speldorf über Försterberg und Rehberg zur Regattastrecke – Trinkpause Regattastrecke – über Wedauer Wald und Wedau zur Rheinuferpromenade Wanheim – Tiger & Turtle Aufenthalt – Einkehr Restaurant nach 35 km - Weiterfahrt Bieger Park - Alte Wedauer Aue - Großenbaum - Wildförstersee (sehr schön) - Großenbaumer Forst - Steinbruch Rauhen - Schloss Broich und MÜGA mit Pause am Ringlokschuppen, oder Schloss Broich.

Wir werden überwiegend über gut befestigte Wege und Trassen fahren. Die Tour enthält kaum bis keine Steigung. Auf der Rückfahrt vom Magic Mountain nach Mülheim gibt es eine kleinere steile Abfahrt im normalen Bereich.

Streckenlänge: ca. 83 km

Einkehr: ein Restaurant vor oder nach dem Magic Mountain, je nach Öffnungszeiten

Rückankunft: ca. 17:00/17:30 Uhr, AKTIV PUNKT

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 12

Tourleiter: Rainer Ekkert (ekkert.rad@online.de)

Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 01520 3424 289

Anmeldung:

Vorzugsweise über den blauen Anmelde-Button auf www.tve-burgaltendorf.de/de/freizeit-aktivitaeten/50plus-radtouren oder "noffalls" per eMail: sport@tve-burgaltendorf.de

AUGUST TOUR A 2026

50PLUS-RADTOUR 'ÜBER EHEMALIGE BAHNTRASSEN DURCHS BERGISCHE LAND

Termin: Sonntag, 09.08.2026 (Ausweichtermin: Sonntag, 16.08.2026)

Treffzeit und -punkt: 10:00 Uhr, Parkplatz Zoo/Stadion, Boettinger Weg 1, 42117 Wuppertal

Streckenbeschreibung:

Wuppertal-Elberfeld Parkplatz-Zoo über die Sambatrasse; man passiert die Brücke über den Grünen Zoo Wuppertal, die Strecke schlängelt sich mit 2% Steigung durch ein ausgedehntes Waldgebiet bis Cronenberg. Anschließend geht es nach Remscheid, über Burg vorbei an der Müngstener Brücke, hinauf zur Messerstadt Solingen, entlang der Korkenziehertrasse nach Vohwinkel. Anschließend geht es über Aprath wieder zum Wuppertaler Zoo.

Streckenlänge: 62 km, 749 Höhenmeter

Einkehr: wird noch festgelegt

Rückankunft: am Zoo gegen 16 Uhr

Max. Teilnehmer*innenzahl: 12

Tourleiter: Jörg Ziemer (joerg.ziemer@freenet.de)

Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0157 38364109

Anmeldung:

Vorzugsweise über den blauen Anmelde-Button auf www.tve-burgaltendorf.de/de/freizeit-aktivitaeten/50plus-radtouren oder "notfalls" per eMail: sport@tve-burgaltendorf.de

AUGUST TOUR B 2026

50PLUS-RADTOUR 'HÜGEL DES ESSENER SÜDENS'

Termin: Donnerstag, 20.08.2026 (Ausweichtermin: Donnerstag, 27.08.2026)

Treffzeit und -Punkt: 10:00 Uhr, vor dem AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenbeschreibung:

Diesmal geht es durch den Essener Süden und etwas darüber hinaus. Ein paar Steigungen, die zu dieser Region gehören, bringen uns immer wieder zu schönen Aussichtspunkten. In der Mittagszeit erreichen wir Heiligenhaus zur Einkehr in den Ratskeller. Wir benutzen überwiegend befestigte Radwege und Nebenstraßen:

Ruhrtalradweg – Gruga-Radtrasse – Kruppsiedlung Altenhof II – Bredeney – Schuir – Kettwig
Isenbügel – Heiligenhaus (Einkehr nach 33 km) – Abtsküche – Heidhausen – Hespertal –
Baldeneysee – Kupferdreh –Burgaltendorf

Streckenlänge: 56 km

Einkehr: Restaurant Ratskeller, Heiligenhaus

Rückankunft: ca. 16.00 Uhr am AKTIV PUNKT

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 12

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

Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0177 3 845 856

Anmeldung:

Vorzugsweise über den blauen Anmelde-Button auf www.tve-burgaltendorf.de/de/freizeit-aktivitaeten/50plus-radtouren oder "notfalls" per eMail: sport@tve-burgaltendorf.de

SEPTEMBER TOUR A 2026

50PLUS-RADTOUR 'QUER DURCH DEN ENNEPE- RÜHR-KREIS'

Termin: Sonntag, 06.09.2026 (Ausweichtermin: Sonntag, 13.09.2026)

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

Streckenbeschreibung:

An der Ruhr entlang Richtung Hattingen, über die Kohlenbahntrasse nach Sprockhövel / Haßlinghausen, Allbringhamen, Witten Wengern, Eisenbahnmuseum Zeche Nachtigal . Mit der Elektrofähre geht es über die Ruhr zum Kemnader Stausee. Weiter über Bochum Weitmar, Dahlhausen wieder zurück nach Burgaltendorf.

Streckenlänge: 59 km, 575 Höhenmeter

Einkehr: am Kemnader See

Rückankunft: gegen 16 Uhr am AKTIV PUNKT

Max. Teilnehmer*innenzahl: 12

Tourleiter: Jörg Ziemer (joerg.ziemer@freenet.de)

Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0157 38364109

Anmeldung:

Vorzugsweise über den blauen Anmelde-Button auf www.tve-burgaltendorf.de/de/freizeit-aktivitaeten/50plus-radtouren oder "notfalls" per eMail: sport@tve-burgaltendorf.de

SEPTEMBER TOUR B 2026

50PLUS-RADTOUR 'LANDMARKEN'

Termin: Sonntag, 20.09.2026 (Ausweichtermin: Sonntag, 27.09.2026)

Treffzeit und -Punkt: 10:00 Uhr, vor dem AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenbeschreibung:

Die Tour führt über Horst und Freisenbruch nach Kray. Von dort fahren wir entlang der Halde Rhein-Elbe bis zur Erzbahnbrücke, weiter über die Erzbahntrasse Richtung Zoom Erlebniswelt bis zum ersten Highlight der Tour, der Grimberger Sichel. Die Grimberger Sichel ist eine Rad- und Fußgängerbrücke über den Rhein-Herne-Kanal in Gelsenkirchen. Sie überquert den Kanal in einem halbkreisförmigen Bogen mit 153 Meter Länge. Damit ist die Brücke eine der längsten gekrümmten Fußgängerbrücken der Welt und eine der schönsten Brücken des Ruhrgebiets.

Weiter geht es durch das dicht bewaldete Naturschutzgebiet Emscherbruch. Vorbei am Ewaldsee gelangen wir zur ehemaligen Zeche Ewald in Herten, ein vielseitiger Ankerpunkt der Route der Industriekultur. Nebenan wartet der Landschaftspark Hoheward mit einer der eindrucksvollsten Halden des Ruhrgebiets auf uns. Wir überqueren die Halde und werden mit bester Fernsicht belohnt.

Am Fuße der Halde erreichen wir die außergewöhnliche Drachenbrücke und radeln vorbei am Umspannwerk Recklinghausen. Als nächstes Ziel steuern wir den Kirmesplatz der berühmten Cranger Kirmes an. Am Rhein-Herne-Kanal entlang geht es weiter bis zur Papageienbrücke, eine filigrane Stahlkonstruktion, die in schillernden Farben lackiert ist. Wenig später kehren wir in der Kasino Gastronomie Harmonie Unser Fritz zum Mittagessen ein. Frisch gestärkt erreichen wir erneut die Zoom Erlebniswelt und steuern entlang des Rhein-Herne-Kanals die Schurenbachhalde an. Über Zollverein, Hallopark und Steele fahren wir zurück nach Burgaltendorf.

Streckenlänge: ca. 67 km Rundtour, rund 400 Höhenmeter

Einkehr: Kasino Gastronomie Sabrina Kresmer, Herne

Rückankunft: ca. 17 Uhr am AKTIV PUNKT

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 12

Tourleiter: Uli Malburg (ulrich.malburg@t-online.de)

Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 01577 9606266

Anmeldung:

Vorzugsweise über den blauen Anmelde-Button auf www.tve-burgaltendorf.de/de/freizeit-aktivitaeten/50plus-radtouren oder "notfalls" per eMail: sport@tve-burgaltendorf.de



© Elke Brochhagen, Stadt Essen



Er schöpft aus einem unendlichen Vorrat an Wissen und erlebten Anekdoten aus seinem Berufsleben im Rathaus: Thomas Glup

Launige 60plus-Rathausführung am 10.02.2026



Interessante und lustige Stadt-Geschichten hörten wir im Ratssaal

In einer gewohnt humorvollen Führung mit Herrn Glup bekamen wir am 10.02.2026 in einem zweistündigen Rundgang einen Einblick in die Geschichte des Rathauses und Wissenswertes über die Stadt Essen von Anfang an bis heute.

Der Vortrag wurde durch kleine Anekdoten und witzige, wahre Geschichten ergänzt.

Nachdem wir den Ratssaal besichtigt und das Läuten der Rathausglocke gehört hatten, konnten wir noch aus der Belle Etage des Hauses einen fantastischen Blick auf die Metropole des Ruhrgebiets mit einem Glas Sekt genießen. Nach der Führung haben wir noch gemeinsam im Restaurant "Capobianco" zu Mittag gegessen.

Die Resonanz bei allen Beteiligten war sehr positiv.

Hans Busch



Ein fantastischer Ausblick über die Essener Innenstadt



SCHIFF AUF, SCHIFF AB...

60plus-Besichtigung des alten Schiffshebwerks Henrichenburg: Eine spannende Erfahrung

Am 10.03.2026 besuchte die Gruppe 60plus das LWL Museum Schiffshebwerk Henrichenburg in Waltrop. Das Museum gehört zur Route der Industriekultur und beschäftigt sich mit der Geschichte der Binnenschifffahrt und der Technik des Schiffshebwerks, das im Jahr 1899 eröffnet wurde.

Nach unserer Ankunft erhielten wir zunächst eine kurze Einführung durch einen Museumsführer. Das Gelände besteht aus mehreren historischen Gebäuden, darunter das eigentliche Hebewerk, das Maschinenhaus sowie verschiedene Ausstellungsbereiche. Außerdem gibt es mehrere historische Schiffe und Arbeitsgeräte, die früher auf Kanälen eingesetzt wurden.

Das alte Schiffshebwerk beeindruckte be-

sonders durch seine großen Stahltürme und die massive Konstruktion. Schon von weitem konnten wir erkennen, wie bedeutend dieses Bauwerk für die damalige Zeit gewesen sein muss.

Im Anschluss begann die Führung durch das Museum. Der Museumsführer erklärte zunächst, warum das Hebewerk gebaut wurde. Schiffe konnten an dieser Stelle des Dortmund-Ems-Kanals einen großen Höhenunterschied zum Dortmunder Hafen im Kanal überwinden. Anstatt mehrere Schleusen zu bauen, entwickelte man das Hebewerk, das wie ein Aufzug für Schiffe funktioniert.

Dabei wird ein großes Wasserbecken, der Trog, mit dem Schiff darin angehoben oder abgesenkt. Durch ein ausgeklügeltes System

aus Gegengewichten, Druckbehältern, Wasser und Maschinen konnte das schwere Becken relativ energieeffizient bewegt werden. Schiffe, die damals in kurzen zeitlichen Abständen das Kanalnetz befuhren, konnten innerhalb von ca. 12 Minuten um 14m angehoben, bzw. abgesenkt werden. Sie transportierten

Kohle, Eisenerz oder andere Waren zwischen dem Ruhrgebiet und der deutschen Nordseeküste.

Neben der Technik des Hebewerks gibt es im Museum auch Ausstellungen über Wasserstraßen, die Schifffahrt und die Entwicklung des Transportwesens. Das Museum zeigt, wie wichtig Kanäle früher für die Wirtschaft waren und welche Rolle sie bis heute spielen.

Der Besuch im Schiffshebwerk Henrichenburg war sehr interessant und lehrreich. Besonders die Erläuterungen des Museumsführers und ein einfach gestaltetes Modell des Hebewerks halfen dabei, die Technik und die Geschichte des Bauwerks besser zu verstehen. Man konnte



Im Trog des riesigen Stahlkolosses



Die AusflüglerInnen in der Ausstellung des Schiffshebwerks

gut erkennen, wie viel Ingenieurskunst in dem Hebewerk steckt und wie wichtig die Binnenschifffahrt für den Transport von Waren war. Interessant auch, dass Kaiser Wilhelm II es sich nicht nehmen ließ, die in Deutschland fast einzigartige Anlage zu eröffnen.

Insgesamt war der Museumsbesuch eine spannende Erfahrung und eine gute Möglichkeit, Industriekultur und Technikgeschichte anschaulich kennenzulernen.

Beeindruckender 60plus-Besuch des DLR Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt/Köln

Mit dem Reisebus fuhren wir am 27.04.2026 pünktlich ab, mussten aber in Burgaltendorf im Kreisverkehr dann doch noch eine Schleife drehen, um ein paar Nachzügler*innen einzufangen.

Am Zielort an der Pforte angekommen, wurde erst einmal jede Person einzeln kontrolliert und mit einer Gästepalette ausgestattet. Danach durften wir mit unserem Bus das Gelände befahren, bevor wir vor der Empfangshalle von unserer Führerin Frau Kuhl begrüßt wurden.

In der Halle vor der ausgestellten Sojus Kapsel, mit der der deutsche ESA-Astronaut Alexander Gerst am 28. Mai 2014 zurück zur Erde kam, erhielten wir eine Einführung über die Aufgaben und verschiedenen Aktivitäten in den 54 einzelnen Instituten auf dem Campus. Sie haben die gemeinsame Aufgabe, die Erde und das Weltall zu erforschen und entwickeln Technologien für eine nachhaltige Zukunft. So tragen sie dazu bei, den Wissens- und Wirtschaftsstandort Deutschland zu stärken.

Danach besuchten wir die ESA, eine wegweisende Anlage zur Vorbereitung künftiger astronautischer und robotischer Mondmissionen. Hier ist man live mit der ISS Raumstation verbunden. An einer an der Decke hängenden, im Maßstab verkleinerten Version der ISS wurden uns die einzelnen Komponenten erklärt und wie die Länder mit ihren einzelnen Laboren



Spannende Erklärungen in und an.....



.....verschiedenen Standorten auf dem Campus

und Einrichtungen zusammenhängen - auch welche unterschiedlichen Möglichkeiten des Andockens wegen der unterschiedlichen Technologien der Länder genutzt werden.

Einen Blick konnten wir auch auf das Übungswasserbecken der Raumfahrer*innen werfen.

In einer weiteren Räumlichkeit wurden uns Forschungen erklärt, die mit gesunden Menschen durchgeführt werden, wie z.B. auf einem schrägen Bett, wo das Kopfteil wesentlich tiefer als das Fußteil liegt. Hier müssen die Probanden*innen mehrere Woche lang liegen bleiben um festzustellen, wie sich die Flüssigkeitsverteilung im Körper ändert, wie sich also verschiedene Umweltbedingungen auf den Menschen auswirken und welche Gegenmaßnahmen ergriffen werden können.

Zum Abschluss besuchten wir noch die Rechneranlage, von der die Experimente auf der ISS live gesteuert werden. Die einzelnen Experimente dazu wurden vorher von den Astronauten in den dafür vorgesehenen Boxen auf der ISS vorbereitet.

Bevor wir wieder nach Hause fuhren, waren wir noch abschließend im Elzhof zum Mittagessen. Um 16:10 Uhr erreichten wir wieder Burgaltendorf.

60plus unterwegs Neue Freizeitaktivitäten

60plus-Besichtigung der Flugschule in Essen-Kupferdreh, Rehmannshof 45

In der Flugschule in Essen-Kupferdreh findet u.a. die professionelle Ausbildung für Berufspiloten statt.

In einer Führung werden wir einen Einblick über die Aktivitäten und Einrichtungen erhalten. Anschließend ist noch ein gemeinsames Mittagessen geplant.

Max. Teilnehmerzahl: 20 Personen

Projektleitung: Hans Busch (Tel. 0157 58476714)

Programmablauf:

08:15 Uhr: Treffen am Busbahnhof Burgruine

08:27 Uhr: Abfahrt mit dem Bus Linie 180 nach Kupferdreh zur Dilldorfer Höhe, anschließend: ca. 2 km langer Fußweg bergauf zum Rehmannshof 45

12:42 Uhr: Rückfahrt nach BÜrgaltendorf, anschließend: Gemeinsames Mittagessen im Restaurant "Burgfreund"

Anmeldeschluss: 01.06.2026

Teilnehmereigenleistung:

Außer Fahrtkosten und Restaurant-Essen, die/ das jeder selbst bezahlt, keine Kosten.

Stornokosten (Orga-Kosten):

Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss: 3,00 €

Anmeldemöglichkeiten:

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

alternativ:

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



60plus-Besichtigung des Flughafens Essen-Mülheim

Am 18.07.2026 besuchen wir den Flughafen Mülheim. Wir werden interessante Einblicke in die Abläufe eines regionalen Flughafens erhalten. Bei einem Rundgang/Rundfahrt werden wir Flugzeuge aus nächster Nähe sehen. Alle Teilnehmer sollten in der Lage sein, über Treppenstufen den Tower zu erreichen. Die Höhe entspricht einem 4-stöckigen Gebäude.

Ein besonderes Highlight wird die Besichtigung der beeindruckenden Luftschiffhalle sein. Sie ist in den letzten Jahren neu entstanden. In ihr sind moderne und ausgediente Luftschiffe stationiert.

Für die Führung sind gut 2 Stunden einzuplanen. Zu Mittag wollen wir im Flughafenrestaurant „checkin“ einkehren.

Programmablauf:

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

09:15 Uhr: Treffen an der Haltestelle Burgruine

09:27 Uhr: Fahrt mit dem Bus SB15 bis Essen Hbf

10:03 Uhr: Fahrt mit der U18 bis Mülheim Rhein-Ruhr-Zentrum

10:18 Uhr: Fahrt mit dem Bus 130 bis Flughafen Mülheim; 5 Minuten Fußweg zum Eingangsgebäude

11:00 Uhr bis

13:15 Uhr: Führung, anschließend Einkehr Flughafenrestaurant

ab ca. 15:00 Uhr: Rückfahrt nach Burgaltendorf

Rückankunft in Burgaltendorf: ca. 16:15 Uhr

Teilnehmereigenleistung:

11,00 € (Mitglieder), 14,00 € (Nichtmitglieder)

Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:

5,00 € (Mitglieder), 8,00 € (Nichtmitglieder)

Anmeldemöglichkeiten:

Vorzugsweise über die blauen Anmeldebuttons oben auf der TVE-Webseite;

alternativ:

- im TVE-Büro (Formular)
- per eMail (sport@tve-burgaltendorf.de)
- online über die App (Anmeldungen und Anträge)
- oder über die Homepage (www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappmenue am rechten Rand "Anmelden zu einer Freizeitaktivität")

Max. Teilnehmerzahl: 20 Personen

Anmeldeschluss: 04.07.2026

Projektleitung:

Gunnar Trittel (Tel. 01 77 3845856)



60plus-Ausflug zum Gaskraftwerk Lingen und zur Firma Berentzen am 11.08.2026

Am 11.08.26 werden wir mit dem Reisebus nach Lingen zum Gaskraftwerk fahren. Dort angekommen, werden wir im Besucherzentrum der Kraftwerke in Empfang genommen. Danach gibt es einen Vortrag von 1 Std. Hier bekommen wir Einblicke in die Kraftwerkstechnik, die Kernenergie und den Rückbau sowie das Gaskraftwerk und die Zukunftstechnologie Wasserstoff. Anschließend fahren wir mit unserem Reisebus zum Gaskraftwerk, wo unsere Führung von 2 Std. beginnt. Im Gaskraftwerk werden wir eine Menge von Gitterrostbühnen und Treppen zu bewältigen haben.

Nach der Besichtigung ist ein Mittagessen (Kartoffelsalat mit Schnitzel) auf dem RWE-Gelände vorgesehen.

Den Nachmittag werden wir auf dem Berentzen Hof verbringen. Es gibt eine Erlebnisführung durch den Hof. Vor über 250 Jahren begann die Historie des Hofes. Dank der guten Wasserqualität siedelten sich hier zahlreiche Brennereien an. Es begann mit dem edlen „Korn“. 1976 gelang der Durchbruch und die Einführung des Apfelforns. Nicht nur im Bereich Spirituosen ist die Firma tätig, sondern sie vertreibt auch alkoholfreie Getränke und Frischsaftsysteme. Nach der Führung von ca. 1,5 Std. gibt es eine Spirituosen-Verköstigung und die Möglichkeit zum Einkauf.

Hinweis: Die Besichtigung Gaskraftwerk ist für Teilnehmer*innen mit Rollator/eingeschränkter Mobilität lt. Sicherheitsbestimmungen RWE nicht möglich, da die Führung im lfd. Industriebetrieb stattfindet.

Gerne nehmen wir aber auch diese Teilnehmer*innen mit auf den Ausflug. Sie können während unserer Besichtigung die Dauerausstellung besuchen. Auf dem Berentzen Hof ist alles kein Problem.

Programmablauf:

08:00 Uhr: Abfahrt von der Burgruine mit dem Reisebus

10:00 Uhr: Vortrag im Besucherzentrum Kraftwerke Lingen

11:00 Uhr: Fahrt zu Gaskraftwerk mit Führung

13:00 Uhr: Mittagessen

15:00 Uhr: Führung und Verkostung Berentzen Hof ca. 17:00 Uhr: Rückfahrt nach Burgaltendorf

Teilnehmereigenleistung (abhängig von der TN-Zahl):

bei 33 TN: 52,00 € (Mitglieder), 55,00 € (Nichtmitglieder)

bei 25 TN: 59,00 € (Mitglieder), 62,00 € (Nichtmitglieder)

bei 20 TN: 66,00 € (Mitglieder), 69,00 € (Nichtmitglieder)

Im Preis enthalten sind die Fahrtkosten, Mittagessen und Führung Berentzen Hof

Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss: 39,00 €

Anmeldemöglichkeiten:

Vorzugsweise über die blauen Anmeldebuttons oben auf der TVE-Webseite;

alternativ:

- im TVE-Büro (Formular)
- per eMail (sport@tve-burgaltendorf.de)
- online über die App (Anmeldungen und Anträge)
- oder über die Homepage (www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappmenue am rechten Rand "Anmelden zu einer Freizeitaktivität")

BITTE BEI DER ANMELDUNG ANGEBEN/AUSWÄHLEN: "Mit Gaskraftwerkführung" oder "ohne Gaskraftwerkführung"

Max. Teilnehmerzahl: 33 Personen; bei der Führung durch das Gaskraftwerk aber nur 20 Personen

Anmeldeschluss: 02.07.2026

Projektleitung: Dorothee Virnich (Tel.: 01 77 7845593)

60plus-Betriebsführung im DHL Paketzentrum Bochum am 15.09.2026

Am 15.09.2026 werden wir einen Blick hinter die Kulissen eines der modernsten Paketzentren Europas werfen! Bei der Führung durch das DHL Paketzentrum auf dem ehemaligen Opelgelände in Bochum erleben wir hautnah, wie täglich zehntausende Pakete mithilfe hochautomatisierter Technik sortiert und auf den Weg gebracht werden.

Beeindruckende Dimensionen, rasante Fördererntechnik und perfekt abgestimmte Logistikprozesse zeigen, wie komplex und effizient der Paketversand heute funktioniert. Wir erfahren außerdem mehr über die Zusammenarbeit von Mensch und Maschine sowie über nachhaltige Technologien im Betrieb.

Eine spannende Gelegenheit für alle, die sich für Technik, Logistik und die Abläufe hinter dem Onlinehandel interessieren.

Um bestimmte technische Bühnen des Betriebes zu erreichen ist das Steigen von Treppeinstufen nicht vermeidbar. Barrierefreiheit ist in diesem Betrieb leider nicht gegeben.

Programmablauf:

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

09:20 Uhr: Treffen an der Haltestelle Burgruine

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

10:13 Uhr: Fahrt mit dem RE 11 nach Bochum Hbf.

10:30 Uhr: Fahrt mit der Straßenbahn, Linie 302, zum "O-Werk Bochum"

10:42 Uhr: 10 Minuten Fußweg zum Logistikzentrum

11:00 bis 12:30 Uhr: Führung durch den Betrieb

ca. 12:53 Uhr: Rückfahrt Straßenbahn zur Einkehr im Restaurant "Mutter Wittig"

ca. 15:15 Uhr: Rückfahrt nach Burgaltendorf ab Bochum Hbf

Rückankunft in Burgaltendorf: ca. 16:15 Uhr

Teilnehmereigenleistung:

3,00 € (Mitglieder), 5,00 € (Nichtmitglieder)
Kosten für Hin- und Rückfahrt, sowie für die Einkehr sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten.

Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:

3,00 €

Anmeldemöglichkeiten:

Vorzugsweise über die blauen Anmeldebüttons oben auf der TVE-Webseite;

alternativ:

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

- oder über die Homepage (www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappmenue am rechten Rand "Anmelden zu einer Freizeitaktivität")

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

Max. Teilnehmerzahl: 20 Personen

Anmeldeschluss: 01.09.2026

Projektleitung: Gunnar Trittel
(Tel. 0177 3845856)

60plus-Ausflug zur Dr. Oetker Welt mit Führung am 06.10.2026

Wir besuchen den Firmensitz von Dr. Oetker und erleben hautnah die 130-jährige Firmengeschichte. 1891 gründete Dr. Oetker das Familienunternehmen mit der Eröffnung einer Apotheke in Bielefeld. Von der Erfindung des Backpulvers bis zum köstlichen Vanillepudding findet die Zeitreise statt. Auch werfen wir einen Blick in die Versuchsküche, die 1891 durch die Frau des Firmengründers entstand. Bis heute ist Dr. Oetker ein Familienunternehmen, das in mehr als 40 Ländern vertreten ist. Natürlich kann probiert werden, wie z.B. am Puddingautomaten.

Die Führung dauert ca. 2,45 Std. Nach der Führung findet eine Verköstigung der Produkte, wie z.B. Pizzen, im Bistro statt.

Natürlich kann man auch nachher einkaufen. Hinweis: Die Dr. Oetker Welt ist barrierefrei!

Programmablauf:

11:00 Uhr: Abfahrt von der Burgruine mit dem Reisebus

13:30 – ca. 16:15 Uhr: Führung Dr. Oetker Welt

17:00 Uhr: Rückfahrt nach Burgaltendorf

Teilnehmereigenleistung (abhängig von der TN-Zahl):

Bei 50 TN: 32,00 € (Mitglieder),
35,00 € (Nichtmitglieder)

bei 40 TN: 36,00 € (Mitglieder),
39,00 € (Nichtmitglieder)

bei 33 TN: 41,00 € (Mitglieder),
44,00 € (Nichtmitglieder)

Stornokosten (bei Abmeldung nach Anmeldeschluss): 20,00 €

Anmeldemöglichkeiten:

Vorzugsweise über die blauen Anmeldebüttons oben auf der TVE-Webseite;

alternativ:

- im TVE-Büro (Formular)
- per eMail (sport@tve-burgaltendorf.de)
- online über die App (Anmeldungen und Anträge)
- oder über die Homepage (www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappmenue am rechten Rand "Anmelden zu einer Freizeitaktivität")

Max. Teilnehmerzahl: 50 Personen

Anmeldeschluss: 29.08.2026

Projektleitung: Dorothee Virnich
(Tel.: 01777845593)



TVE · Organisation

Der TVE erhebt:

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

Beitragsregelungen (ab 01.03.2026)

Welche Beitragsart?	Wann?	Wie viel? (einmalig)
Aufnahmegebühr:	Neumitglieder, unabhängig v. Alter und Beitragsart	8,00 €
Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr: In allen Gruppen/Abteilungen - Ausnahmen: Kraftgerätraining, Sportkurse, Eltern/Kind-Turnen - ist es möglich, einen Monat kostenlos zu "schnuppern". Danach muss ein Aufnahme-Antrag vorliegen, wenn das TVE-Angebot weiterhin wahrgenommen werden soll. Wird das Angebot weiterhin ohne Mitgliedschaft wahrgenommen, wird der/dem Teilnehmenden eine "Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr" in Höhe des Zweifachen des ansonsten anfallenden Beitrags in Rechnung gestellt.		
Welche Beitragsart?	Wann?	Wie viel? (monatlich)
Vereinsbeitrag: Einzelbeitrag		
"Junge-Leute-Beitrag"	Mitglieder im Alter von 0-25 Jahre	7,25 €
Einzelbeitrag "Erwachsene ab 26 J."	Erwachsene ab 26 Jahre	7,75 €
Kurzzeitmitgliedsbeitrag	nur möglich f. Teilnehmer/-innen Kraftgerätraining	8,00 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen bes. Voraussetzungen (z.B. Wohn-sitz außerhalb von NRW, Wohnsitz im Alten- oder Pflegeheim) auf Beschluss des Vorstandes	3,50 €
Vereinsbeitrag: Familienbeitrag		
Für mehrere Vereinsmitglieder in einer Familie. Einschränkung: Kinder aus der Familie ab 21 J. können nicht (mehr) unter den Familienbeitrag fallen. Für sie wird der "Junge-Leute-Beitrag" bzw. der "Einzelbeitrag" (s.o.) erhoben.	Für zwei Mitglieder aus einer Familie --> zuzüglich --> für jedes weitere TVE-Mitglied (Eltern, Kinder bis 21 J.) aus dieser Familie Für jedes Familienmitglied, das TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.	13,00 € 3,00 €
Vereinsbeitrag: Obergrenzenregelung (nur auf Antrag hin)	Wenn die Summe aus Vereinsbeiträgen und Abteilungs-/Sportgruppenbeiträgen für die TVE-Mitglieder aus einer Familie (Eltern sowie Kinder bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres) für ein Halbjahr den Beitrag von 190,- € überschreitet, wird der 190,- € überschreitende Betrag erstattet. Diese Beitragsart wird nicht rückwirkend und nicht monatlich anteilig gewährt.	190,00 € pro Halbj.
Abteilungs-/Gruppenbeiträge (zusätzlich zum Vereinsbeitrag):		
Teilnehmer der Sportangebote:		
- Leistungsturnen		10,00 €
- Röhrradturnen		8,00 €
- HipHop & Video-Clip-Dancing		2,00 € ab 03/26
- Judo	(Pass- und Sichtmarken inklusive, Wettkampf- und Gürtelprüfungsgebühren exklusive)	9,00 €
- Badminton	für Mitglieder bis 20 Jahre (limitiertes Ballbudget inkl.) für Mitglieder ab 21 Jahre (freies Spielen ohne Trainingsleitung)	6,50 € 4,00 €
- Laufsport		2,00 €
- Chor "tonARTisten"	Mitglieder im Alter bis 24 Jahre: Mitglieder im Alter ab 25 Jahre:	3,00 € 9,00 €
- Kraftgerätraining	ab 16 Jahre	25,00 €
- Kraftgerätraining: Sonderbeitrag	15- bis 25jährige mit eingeschränkter Trainingszeit: Mo-Do 17-22 Uhr, Fr 17-21 Uhr, Sa 11-17 Uhr (die Einschränkung gilt nicht in den Ferien)	12,00 €
- Wassergymnastik		2,50 €

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

Kursgebühren

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

Teilnehmereigenleistungen

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

HINWEISE

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

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

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

Bildung und Teilhabe

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

Bankverbindung des TVE Burgaltendorf (Kontoinhaber):

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

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

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

Informationspflicht des Mitglieds

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

Voilà, das TVE-Sportangebot der Vereinsgruppen:

03.05.2026

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W-Tag	Uhrzeit	OrganNr.	Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)
202 Turnen,Spiel&Schwimm, f. Kinder*	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	15:00 - 16:00	20201	Keinebeck, U.
+ Wassergewöhnung	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bad Holteyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:00	20202	Keinebeck, U.
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	1*mo.	16:00 - 17:15	20203	Keinebeck, U.
+ Wassergewöhnung	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bad Holteyer Str.	1*mo.	17:15 - 18:15	20204	Keinebeck, U.
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Sh auf dem Loh	4*do.	16:00 - 17:00	20205	Bönnke, M.
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Sh auf dem Loh	4*do.	17:00 - 18:00	20206	Bönnke, M.
+ Schwimm	Jungen u. Mädchen	1. bis 4. Schuljahr	Th Holteyer Str.	2*di.	16:00 - 17:00	20207	Rödiger, A.
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	1. - 4. Schuljahr	Bad Holteyer Str.	2*di.	17:00 - 18:00	20208	Rödiger, A.
Gerätturnen	Jungen u. Mädchen	Vorschulj - 4. Schulj.	Th Holteyer Str.	2*di.	17:00 - 18:00	20209	Hingst, R.
	Jungen u. Mädchen		Sh Auf dem Loh	2*di.	17:00 - 18:30	20220	Keinebeck, U.
203 *Leistungs- und Rhythmusturnen*	weibl. Mitgl.	ab 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	1*mo.	18:30 - 20:15	20301	Zedler, D.
Leistungsturnen Gr. 1	weibl. Mitgl.	ab 5 J., Anfängerinnen	Sh Auf dem Loh	2*di.	15:45 - 17:30	20302	Dumm, S.
Leistungsturnen Gr. 2	weibl. Mitgl.	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	2*di.	16:30 - 18:30	20303	Zedler, D.
Leistungsturnen Gr. 3 Fortgesch	weibl. Mitgl.	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	4*do.	16:30 - 18:30	20304	Zedler, D.
Leistungsturnen Gr. 4 Fortgesch	weibl. Mitgl.	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	4*do.	18:30 - 20:00	20309	Schönmeier, M.
Rhythmusturnen A	männl. +weibl. Anfäng	ab Körpergröße 130 cm	Sh Auf dem Loh	LM- 4*do.	20:00 - 21:15	20310	Schönmeier, M.
Rhythmusturnen B	männl. +weibl. Fortge	ab Körpergröße 130 cm	Sh Auf dem Loh	LM- 1*mo.	18:30 - 20:15	20311	(ohne Leitung)
Rhythmusturnen	Übungsleiter/-innen		Sh Auf dem Loh	LM- 4*do.	21:00 - 21:45	20312	(ohne Leitung)
204 *Tischtennis*	Jungen & Mädchen	10 - 17 Jahre	Th Holteyer Str.	2*di	18:00 - 20:00	20401	Beigmann, P.
Tischtennis	Frauen & Männer		Th Holteyer Str.	2*di.	19:00 - 22:00	20405	(ohne Leitung)
Tischtennis	Frauen & Männer		Th Holteyer Str.	4*do.	18:30 - 22:00	20406	(ohne Leitung)
205 *Tanz*	Jungen u. Mädchen	8 - 10 Jahre	AKTIV PUNKT	SR	16:30 - 17:30	205A	Stobba, M.
Hip Hop & VideoClip Dance Gr.	Jungen u. Mädchen	5 und 7 Jahre	AKTIV PUNKT	SR	14:30 - 15:30	205A1	Stobba, M.
Hip Hop & VideoClip Dance Gr.	Jungen u. Mädchen	5 und 7 Jahre	AKTIV PUNKT	SR	15:30 - 16:30	205A2	Stobba, M.
Hip Hop & VideoClip Dance# G	Jungen u. Mädchen	10 - 12 Jahre	AKTIV PUNKT	SR	17:30 - 18:30	205B	Stobba, M.
Hip Hop & VideoClip Dance Gr.	Jungen u. Mädchen	ab 13 Jahre	AKTIV PUNKT	SR	18:30 - 19:30	205B	Stobba, M.
206 *Ehern/ Kind-Turnen	Ehern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM- 1*mo.	16:00 - 17:00	206L	Schrade, H.
Ehern/ Kind-Turnen Gr. L	Ehern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM- 1*mo.	17:00 - 18:00	206M	Schrade, H.
Ehern/ Kind-Turnen Gr. M	Ehern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	3*mi.	16:00 - 17:00	206N	Schrade, H.
Ehern/ Kind-Turnen Gr. N	Ehern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM- 3*mi.	17:00 - 18:00	206P	Schrade, H.
Ehern/ Kind-Turnen Gr. P	Ehern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM- 5*fr.	15:30 - 16:30	206R	Heuer, S.
Ehern/ Kind-Turnen Gr. R	Ehern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM- 5*fr.	16:30 - 17:30	206S	Heuer, S.
Ehern/ Kind-Turnen Gr. S	Ehern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM- 5*fr.	16:30 - 17:30	206S	Heuer, S.
207 *Basketball*	Jungen & Mädchen	6 - 9 Jahre	Sh auf dem Loh	LM- 1*mo.	15:45 - 17:15	20701	Fenzel, M.
Basketball	Jungen & Mädchen	ab 16 Jahre	Th Holteyer Str.	3*mo.	20:00 - 21:45	20702	Schulze, Ch.
Basketball	männl. +weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	Sh auf dem Loh	3*mi.	18:00 - 20:00	20705	Schulze, Ch.
208 *Judo*							
Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W-Tag	Uhrzeit	OrganNr.	Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)
Judo Gr. 1	männl.+weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th Holteyer Str.	3*mi.	16:00 - 17:30	20801	Werth, B.
Judo Gr. 2	männl.+weibl. Mitgl.	ab 10 J.S., Schulj.	Th Holteyer Str.	3*mi.	17:30 - 19:00	20802	Werth, B.
Judo und Fitness (Gr. 3)	männl.+weibl. Mitgl.	dit. Jugendl. + Vollj.	Th Holteyer Str.	3*mi.	19:00 - 20:30	20803	Werth, B.
Judo Gr. 4	männl.+weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:30	20804	Werth, B.
Judo Gr. 5	männl.+weibl. Mitgl.	ab 10 J./o5. Schulj.	Th Holteyer Str.	5*fr.	17:30 - 19:00	20805	Werth, B.
Judo und Fitness (Gr. 6)	männl.+weibl. Mitgl.	dit. Jugendl. + Vollj.	Th Holteyer Str.	5*fr.	19:00 - 20:15	20806	Werth, B.
209 *Badminton*							
Badminton	weibl.+männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	18:30 - 20:00	20901	Kuczmarek, E.
Badminton	männl.+männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh auf dem Loh	LMR	20:00 - 21:45	20910	(ohne Leitung)
Badminton (ohne Trainer*in)	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	LMR	20:00 - 21:45	20911	(ohne Leitung)
Badminton (ohne Trainer*in)	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	LMR	20:15 - 21:45	21301	Neumann
213 *Ballsport*	Jungen	18 - 25 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM- 4*do.	19:30 - 20:45	21306	Wehmer
Ballsport	Männer	ab ca. 30 Jahre	TP: AKTIV PUNKT	4*do.	18:30 - 20:30	21401	Spengler, E.
214 *Radsport*	Männer u. Frauen	ab ca. 35 Jahre	TP: verschiedene	2*di.	18:15 - 19:30	215A	Spengler, Gg.
215 *Laufsport und Leichtathletik*	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Genossenschaft	6*sa.	10:00 - 11:00	215D	Spengler, Gg.
(Nordic)Walking, Termin A	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: AKTIV PUNKT	3*mi.	17:00 - 18:00	215E	Wrede, N.
Laufen, Termin D	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Marktplatz	4*do.	17:15 - 18:30	215F	Spengler, Gg.
Laufen, Termin E	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschiedene	3*mi.	09:30 - 10:45	215G	Engk, D.
(Nordic)Walking, Termin F	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	20:15 - 21:45	21602	Kolligs, H.
(Nordic)Walking, Termin G	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM- 1*mo.	20:15 - 21:15	21603	Hartstock, H.
216 *Fitnesstraining für Männer*	Männer	50plus	Sh Auf dem Loh	LM- 1*mo.	18:45 - 20:15	217E	Engk, G.
Fitnesstraining & Spiel	Männer	40plus	Sh Auf dem Loh	1*mo.	17:15 - 18:45	217G	Gronb, B.
Fit durch's Jahr Männer	Frauen		Sh Auf dem Loh	1*mo.	18:00 - 19:30	217M	Hutscheneuter, Runne
Fit durch's Jahr, Gr. E	Frauen		Sh Auf dem Loh	4*do.	17:45 - 18:30	218A	Stobberg, R.
Fit durch's Jahr, Gr. M	Frauen		Sh Auf dem Loh	4*do.	16:15 - 17:30	21802	Stobberg, R.
218 *Gymnastik & Spiel 60plus*	Frauen	60plus	AKTIV PUNKT/Komm	4*do.	14:45 - 15:45	21801	Stobberg, R.
Gymnastik D	Frauen	60plus	Th Holteyer Str.	1*mo.	18:45 - 20:15	21810	Kolligs, H.
Gymnastik E	Frauen	60plus	Th Holteyer Str.	2*di.	15:55 - 16:55	21830	Hutscheneuter, H.
Gymnastik & Spiel F	Männer u. Frauen	75plus	AKTIV PUNKT/SportR	4*do.	16:30 - 17:15	218A	Krieg, M.
Fit im vierten Viertel	Wassergymnastik A	60plus	Bad Holteyer Str.	1*mo.	18:30 - 19:15	2188	Krieg, M.
Wassergymnastik A	Männer u. Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	4*do.	17:45 - 18:30	218C	Kick, R.
Wassergymnastik B	Männer u. Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	5*fr.	18:00 - 18:45	218D	Kick, R.
Wassergymnastik C	Männer u. Frauen	60plus	AKTIV PUNKT/SportR	2*di.	17:00 - 18:00	219K	Hartstock, H.
Wassergymnastik D*	Männer u. Frauen	unabhängig	AKTIV PUNKT	KIR	mo-so.	-	25001
219 *REHA-Sport*	Männer u. Frauen	ab 15 Jahre	Platz Holteyer Str.	so.	10:30 - 12:30	30871	
Sport f.d. Krebschirurgie	Männer u. Frauen		Platz Holteyer Str.	mi.	14:00 - 16:00	30872	
250 *Kraftgeleistraining*	Männer u. Frauen						
Karfreizeittraining	Männer u. Frauen						
308 Freizeitaktivitäten	Boule-Spiel						
Boule-Spiel							

Impressum

Herausgeber
AKTIV.

Eine Zeitschrift von Mitgliedern
und dem TVE-Mitarbeiterteam

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

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

Servicezeiten des TVE-Büros
Holteyer Str. 29
45289 Essen:

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

Du möchtest wissen, ob deine Sportstunde möglicherweise ausfällt?

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



DAMIT AUCH IHRE
AUGEN UND OHREN
BESTLEISTUNG BRINGEN

- Bochumer Str. 38 – 40 | 45276 Essen
Tel. 0201.8 51 25-0
- Nockwinkel 99 | 45277 Essen
Tel.: 0201.58 59 99
- Albertus-Magnus-Str. 16 | 47259 Duisburg
Tel.: 0203.7 39 57 00
info@bagus-gmbh.de | www.bagus-gmbh.de

 **BAGUS**
Auge und Ohr für Sie

Augenoptik | Hörakustik | Kinderhörzentrum | Pädakustik | Cochlear Implant Centrum



Vierfacher Erfolg für die GENO BANK ESSEN!
Ausgezeichnet beraten. Persönlich und digital.
Beste Bank vor Ort

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.