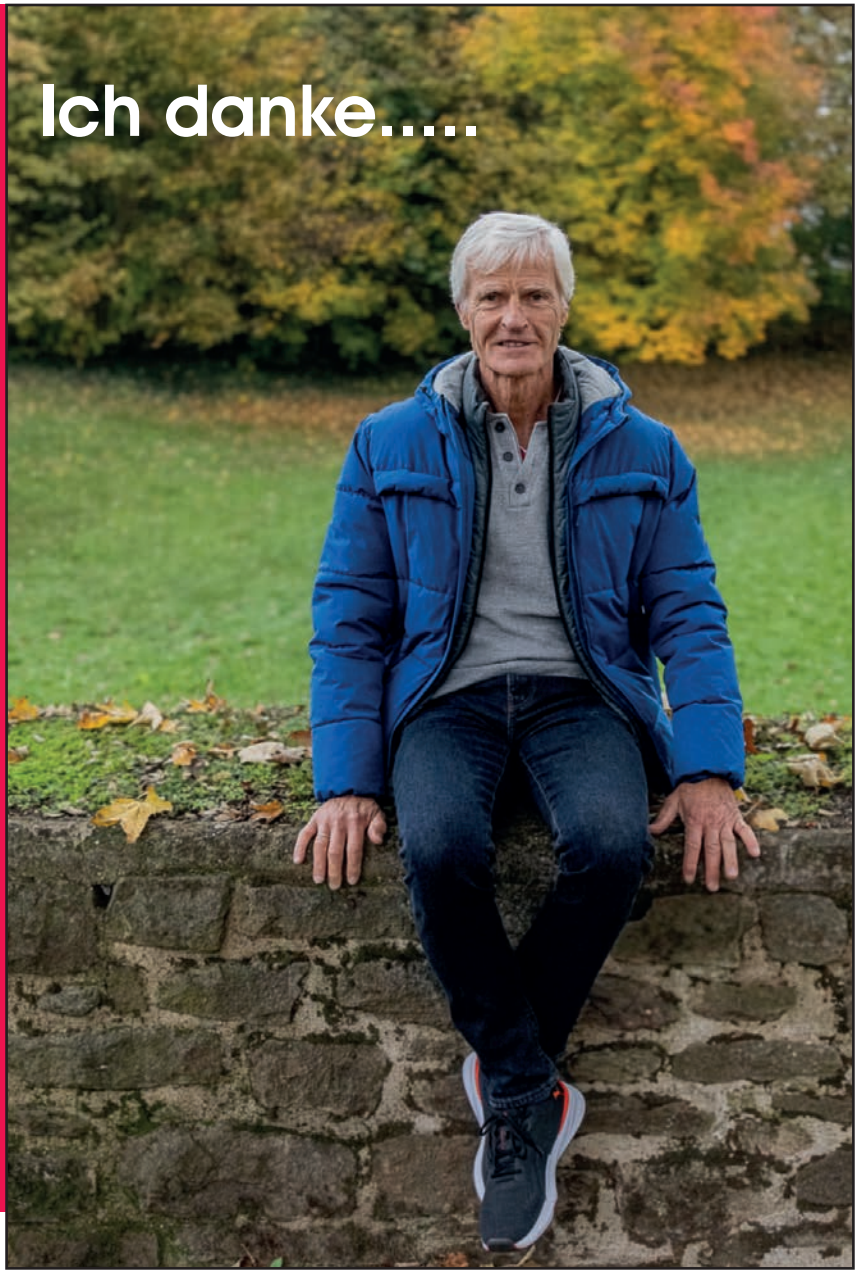
TVE Burgaltendorf

AKTIV.



Nr. 185
Dezember
2026

[mΣi]

Michelitsch und Imkamp
Steuerberatungsgesellschaft mbH

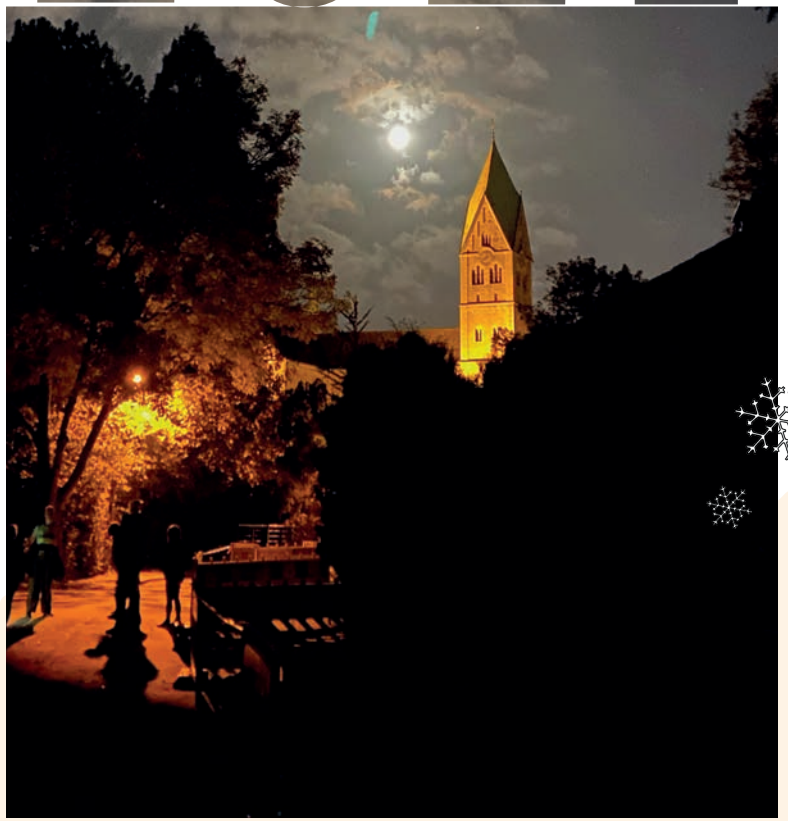
Mühlenweg 21 | 45289 Essen | Telefon (0201) 85 70 40
www.mundi-steuerberatung.de | info@mundi-steuerberatung.de

TUI TRAVEL Star

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

TUI TRAVEL*Star* Reisebüro Burgaltendorf
Alte Haupstr. 104-106 . 45289 Essen
Tel. 0201 592760 . Fax 0201 57757
info@reisebuero-burgaltendorf.de
www.reisebuero-burgaltendorf.de

2027



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

TVE Burgaltendorf

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

Inhalt

Titelbild: Eckhard Spengler

4 Inhaltsverzeichnis

5 Unsere Inserenten

6 Editorial

9 Sportkursprogramm 1. Halbjahr 2027

27 Mitgliederversammlung 2027

28 Neues aus dem Mitarbeiterteam

29 Rechtsextremismus: Neutralitätspflicht für den Sportverein?

30 Nachfolger gesucht! Schutzkonzept für Kinder und Jugendliche

32 Danke Berthold!

34 Onkolauf 2026

36 Badminton

38 tonARTisten

40 Boule spielen

41 Spazierengehen

43 Frauen "Fit durchs Jahr" Gruppe E

44 50plus Radtouren

52 60plus Freizeitaktivitäten

62 Beitragsregelungen

64 Sportangebot der Vereinsgruppen

66 Impressum

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 Lelgemann

Getränke Michael Michel GmbH

GENO BANK Essen

Home & Garden Service Lellmann

Johannes Brauksiepe GmbH

La Maison de Florence

LAURA Apotheke

Mirbach Wohnraum- und Objektausbau

Pflegeagentur 24

Prost Bedachungen GmbH

Physiotherapie Jörg Verfürth

Reisebüro Burgaltendorf

REWE Stilleke

Steuerberatungsgesellschaft Michelitsch & Imkamp

Wohnstudio Neuhaus







Jetzt ist es soweit: Ich danke…ab!

Nach mehr als 25 Jahren als Vorsitzender des TVE werde ich in der nächsten Mitgliederversammlung (MV) im Frühjahr 2027 aus Altersgründen nicht mehr kandidieren.

Ich bin der Meinung, ein moderner Verein sollte auch nach außen durch eine jüngere Person repräsentiert werden - und das bin ich mit 72 Jahren nicht mehr.

Mein Rückzug hat, abgesehen vom Alter, keine anderen Gründe, das möchte ich betonen.

Selbstverständlich werden wir als Vorstand zur oben erwähnten **Mitgliederversammlung, die am 13. März 2027 um 11 Uhr** stattfindet (bitte vormerken!), einen Vorschlag für die Neubesetzung der Vorsitzenden/des Vorsitzenden unterbreiten, der/die ab dem kommenden Jahr den Verein in die nächste Periode führt und weiterleitet.

Vorschläge von geeigneten Bewerbern/Bewerberinnen können selbstverständlich auch von unseren Mitgliedern gemacht werden. Die Wahl erfolgt dann durch die stimmberechtigten Anwesenden der MV.

Für mich war es eine interessante, abwechslungsreiche Zeit. Zunächst kurz als kommissarisch ernannter, dann als gewählter Vorsitzender die Inbetriebnahme des gerade fertiggestellten AKTIV PUNKT zu erleben und zu begleiten, neue Sportangebote zu etablieren, viele neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kommen (und leider auch mal gehen) zu sehen, die notwendige Stärkung und Erweiterung der Organisationsstruktur mitzugestalten sowie die Weiterentwicklung des TVE zu einem modernen, vielschichtigen Verein mit zahllosen sportlichen und außersportlichen Aktivitäten verfolgen zu können.

Mein damals gestecktes Ziel, die Mitgliederzahl auf über 2.000 zu steigern, hat der TVE mit seinen jetzt 2.400 Mitgliedern gut erreicht, was mich sehr gefreut hat, denn damit sind wir nicht nur in unserem Stadtteil einer der großen Anbieter im Freizeitbereich, was Sport, Gesundheit und Soziales angeht.

Die damit verbundene Mehrarbeit haben unsere Mitarbeitenden sehr gut bewältigt. Danke euch dafür, auch wenn es manchmal sehr viel war (und bleiben wird)!

Nach meinem Ausscheiden als Vorsitzender stelle ich mich für den Bereich Sponsoring/Fördermöglichkeiten zur Verfügung, den ich in den vergangenen Jahren intensiv aufgebaut habe, und auch für weitere Aufgaben, wenn dies von meiner Nachfolge gewünscht ist. Natürlich werde ich auch an anderen Aufgaben weiterarbeiten. Man geht eben niemals so ganz ….

Ein Wunsch an alle Mitglieder: Der Verein lebt durch euch! Beteiligt euch an seiner Weiterentwicklung, bringt euch mit Ideen ein. Das hat anlässlich unserer Veranstaltung zum 125jährigen Vereinsjubiläum im Juli phantastisch funktioniert - und es hat Spaß gemacht!

Meiner Nachfolge wünsche ich, dass wir immer eine ausreichende Zahl von engagierten Mitarbeitenden haben, dass der Zusammenhalt aller Gruppen größer wird, dass es weiterhin schöne Vereinsfeste, Geburtstags- und Weihnachtsveranstaltungen der Gruppen und interessante Arbeitstreffen gibt.

Diese Termine waren für mich immer ein Zeichen eines lebendigen Vereines.

Zuletzt noch einmal ein besonderer Dank an die Mitarbeitenden im Büro und im Vorstand.

Eckhard Spengler



Editorial

AMS
Auto-Motor-Service

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

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

Servicepartner:

Karosserie Fachbetrieb · NISSAN · PEUGEOT · DAIHATSU

Mitglied der Karosserie- und Fahrzeugbau-Innung

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

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.

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

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



SABO Verkauf & Service
SABO Vertragshändler

Kursprogramm 1. Halbjahr 2027

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.: **40/27-1**		Ralf Kick
02.02.2027 - 13.07.2027	Bad Th Holteyer Str.	dienstags, 18:15 - 19:15 h
Mitglieder: 78,75 €	Nichtmitglieder: 157,50 €	Max. Tn.: 16
Termine: 20-22	nicht am: 23.03.(F),30.03.(F)	

Kurs-Nr.: **41/27-1**		Ralf Kick/Helmut Hartstock
03.02.2027 - 14.07.2027	Bad Th Holteyer Str.	mittwochs, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 78,75 €	Nichtmitglieder: 157,50 €	Max. Tn.: 16
Termine: 20-22	nicht am: 24.03.(F),31.03.(F)	

Kurs-Nr.: **43/27-1**		Ralf Kick/Helmut Hartstock
04.02.2027 - 15.07.2027	Bad Th Holteyer Str.	donnerstags, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 71,25 €	Nichtmitglieder: 142,50 €	Max. Tn.: 16
Termine: 18-20	nicht am: 25.03.(F),01.04.(F).06.05.(FT),27.05.(FT)	

Kurs-Nr.: **55/27-1**		Ralf Kick
02.02.2027 - 13.07.2027	Bad Th Holteyer Str.	dienstags, 19:45 - 20:45 h
Mitglieder: 78,75 €	Nichtmitglieder: 157,50 €	Max. Tn.: 16
Termine: 20-22	nicht am: 23.03.(F),30.03.(F)	

Kurs-Nr.: **60/27-1**		Ralf Kick
01.02.2027 - 12.07.2027	Bad Th Holteyer Str.	montags, 19:45 - 20:45 h
Mitglieder: 71,25 €	Nichtmitglieder: 142,50 €	Max. Tn.: 16
Termine: 18-20	nicht am: 08.02.(Rosenmontag),22.03.(F),29.03.(FT),17.05.(FT)	

Sie möchten über ausfallende Sportstunden rechtzeitig informiert werden?
Dann installieren Sie bitte auf Ihrem Smartphone/iPhone die kostenlose App „TVE Burgaltendorf" aus dem Playstore/App/Store.
Dorthin gelangen Sie auch durch Fotografieren oder Scannen des QR-Codes mit Hilfe einer QR-Code-Scan-App auf Ihrem Smartphone/iPhone.
Die Mitarbeiter*innen im TVE-Büro helfen Ihnen bei der Installation gern.



Bei Ihnen,
für Sie
- durch uns

Unsere Leistungen:

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

Pflegeagentur 24
Ambulanter Pflegedienst

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

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

Kursprogramm 1. Halbjahr 2027

BAMBINI-SCHWIMM(LERN)KURS für den Vorschuljahrgang 2027

HINWEISE:
Verpflichtende Veränderungen durch das Landeskinderschutzgesetz NRW
Das Kinderschutzgesetz hat auch Auswirkungen auf unsere Bambini-Schwimm(lern)kurse, und hier insbesondere auf die Situation in den Umkleideräumen: In den Umkleideräumen der Kinder dürfen sich nur jeweils gleichgeschlechtliche Elternteile aufhalten, um ihren Kindern beim Aus- und Ankleiden zu helfen.
Kurs 22:
Die Kinder werden von den Kursleiter*innen im Eingangsbereich in Empfang genommen und nach Kursende angezogen wieder den Eltern übergeben.
Kurs 23:
Die Kinder werden von einem Elternteil in die Umkleideräume begleitet und ggf. umgezogen. Dort werden sie von den 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 Umkleideräumen der Jungen und zum anderen Mütter in den Umkleideräumen der Mädchen mehreren Kindern beim Umziehen helfen.
Ablauf: Zur genannten Startzeit des Kurses beginnt das Umkleiden mit anschließendem Duschen, 10 min. später nehmen die Übungsleiter*innen die Kinder im Bad in Empfang. Am Ende des Kurses der gleiche Ablauf in umgekehrter Reihenfolge

Kurs-Nr.: **22/27-1**	U. Kernebeck & A. Dörendahl
03.02.2027 - 14.07.2027 Bad Th Holteyer Str.	mittwochs, 15:30 - 17:00 h
Mitglieder: 94,50 € Nichtmitglieder: 189,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 20-22 nicht am: 24.03.(F),31.03.(F)	

Kurs-Nr.: **23/27-1**	Helmut Hartstock & Kerstin Greckl
01.02.2027 - 12.07.2027 Bad Th Holteyer Str.	montags, 15:30 - 16:30 h
Mitglieder: 66,50 € Nichtmitglieder: 133,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 18-20 nicht am: 08.02.(Rosenmontag),22.03.(F),29.03.(FT),17.05.(FT)	

Kurs-Nr.: **25/27-1**	K. H. Eschweiler & K. Greckl
06.02.2027 - 10.07.2027 Bad Th Holteyer Str.	samstags, 11:45 - 12:45 h
Mitglieder: 66,50 € Nichtmitglieder: 133,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 18-20 nicht am: 20.03.(F),27.03.(F),03.04.(F)	

Kurs-Nr.: **26/27-1**	K. H. Eschweiler & K. Greckl
06.02.2027 - 10.07.2027 Bad Th Holteyer Str.	samstags, 10:45 - 11:45 h
Mitglieder: 66,50 € Nichtmitglieder: 133,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 18-20 nicht am: 20.03.(F),27.03.(F),03.04.(F)	

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.



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

Wir freuen uns auf Sie!



Ihr Team der Laura Apotheke.

LAURA POTHEKE

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

Kursprogramm 1. Halbjahr 2027

Kurs-Nr.: 50/27-1 — Jörg Backschues/Helmut Hartstock
02.02.2027 - 13.07.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — dienstags, 19:15 - 20:15 h
Mitglieder: 63,25 € Nichtmitglieder: 126,50 € — Max. Tn.: 20
Termine: 22-24 nicht am:

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.: 36/27-1 — Leonie Jörling
02.02.2027 - 13.07.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) — dienstags, 17:00 - 18:00 h
Mitglieder: 57,75 € Nichtmitglieder: 115,50 € — Max. Tn.: 18
Termine: 20-22 nicht am: 23.03.,30.03.

DANCE FIT

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
Schwerpunkte: Kraft ( ) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ( )
Tanz dich fit! Dieser Kurs zeichnet sich aus durch die Kombination von Tanz und Fitnessübungen. Bei ausgewählter Musik, die sowohl aus Klassikern als auch modernen Elementen besteht, tanzen wir uns fit. Voraussetzung für den Kurs 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.: 30/27-1 — Katja Hoffmann
03.02.2027 - 14.07.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) — mittwochs, 19:15 - 20:30 h
Mitglieder: 73,50 € Nichtmitglieder: 147,00 € — Max. Tn.: 20
Termine: 20-22 nicht am: 24.03.,31.03.

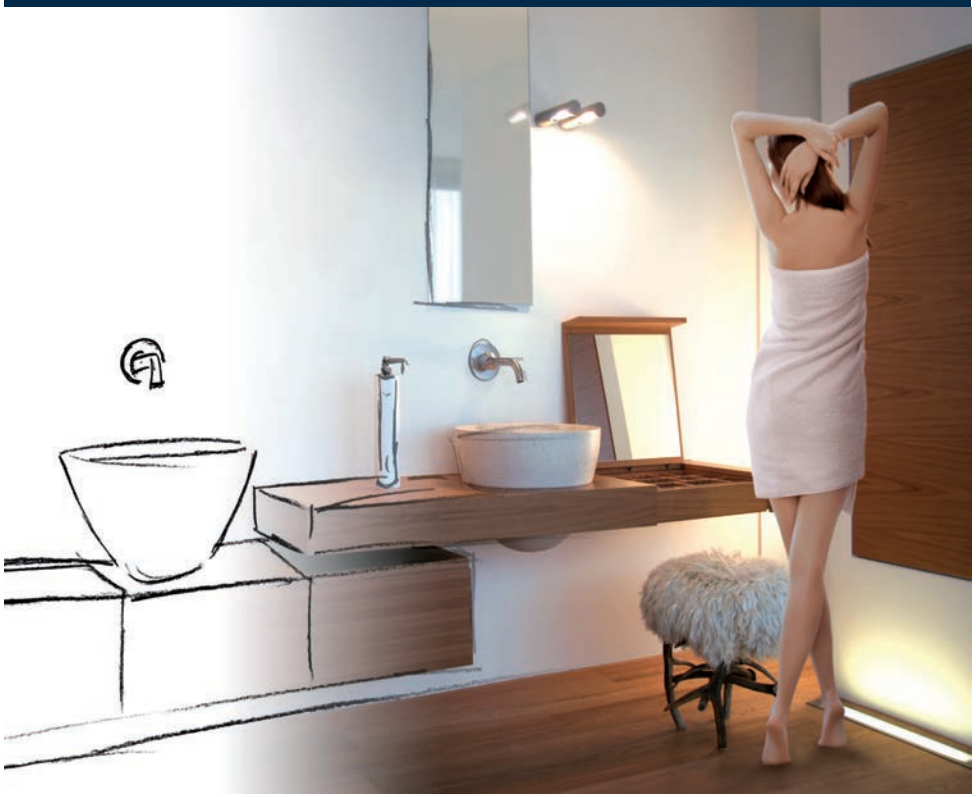
DRUMS ALIVE ®

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
Schwerpunkte: Kraft ( ) Ausdauer (X) Beweglichkeit ( ) Koordination (X) Entspannung ( )
Das ist Drums Alive: Drums Alive ist ein großer Trend in der Gruppenfitness. Das ganzheitliche Workout verbindet dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Koordination, Takt- und Rhythmusgefühl werden geschult. Bei den Teilnehmern*innen löst die ungewöhnliche Kombination große Begeisterung aus. Es macht gute Laune!
Das erwartet dich in der Kursstunde: Getrommelt wird mit Holzsticks auf Pezzibällen. Ein Cool-down und Dehnübungen runden die Stunde ab.
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, saubere Hallenschuhe mit heller Sohle und Getränk

Kurs-Nr.: 45/27-1 — Beate Grond
03.02.2027 - 14.07.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — mittwochs, 09:15 - 10:15 h
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 110,00 € — Max. Tn.: 16
Termine: 19-21 nicht am: 07.04.,14.4.,16.06.

Komplett mein Bad

www.brauksiepe.de



Joh. Brauksiepe

DIE BAD- & HEIZUNGSGESTALTER

Bad | Heizung | Elektro | Klima

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

Kursprogramm 1. Halbjahr 2027

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.: **32/27-1** — Hildegunde Wissing
02.02.2027 - 13.07.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — dienstags, 09:00 - 10:00 h
Mitglieder: 63,25 € Nichtmitglieder: 126,50 € — Max. Tn.: 20
Termine: 22-24 nicht am:

Kurs-Nr.: **57/27-1** — Hildegunde Wissing
02.02.2027 - 13.07.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — dienstags, 10:30 - 11:30 h
Mitglieder: 63,25 € Nichtmitglieder: 126,50 € — Max. Tn.: 20
Termine: 22-24 nicht am:

FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

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

Kurs-Nr.: **31/27-1** — Bodo Balbach
01.02.2027 - 10.05.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — montags, 16:30 - 17:30 h
Mitglieder: 35,75 € Nichtmitglieder: 71,50 € — Max. Tn.: 20
Termine: 13 nicht am: 08.02.(Rosenmontag),29.03.(FT)

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

Kurs-Nr.: **24/27-1** — Bodo Balbach
04.02.2027 - 13.05.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — donnerstags, 18:05 - 19:25 h
Mitglieder: 49,00 € Nichtmitglieder: 98,00 € — Max. Tn.: 20
Termine: 14 nicht am: 06.05.(FT)

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

anerkannter
Ausbildungsbetrieb
Ihr Experte für
Garten & Landschaft
Tenhaven
Garten- und Landschaftsbau GmbH
Surenfeldstraße 16 · 44879 Bochum
Schwarzensteinweg 73a · 45289 Essen
Telefon: 02 34 - 54 68 76 60 · Telefon: 02 01 - 8 57 61 51
info@galabau-tenhaven.de · www.galabau-tenhaven.de

Kursprogramm 1. Halbjahr 2027

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.: 07/27-1		Hannah Körber
02.02.2027 - 13.07.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)		dienstags, 18:15 - 19:45 h
Mitglieder: 99,75 €	Nichtmitglieder: 199,50 €	Max. Tn.: 16
Termine: 18-20	nicht am: 29.06.,2 Ausfalltermine folgen	

KAHA

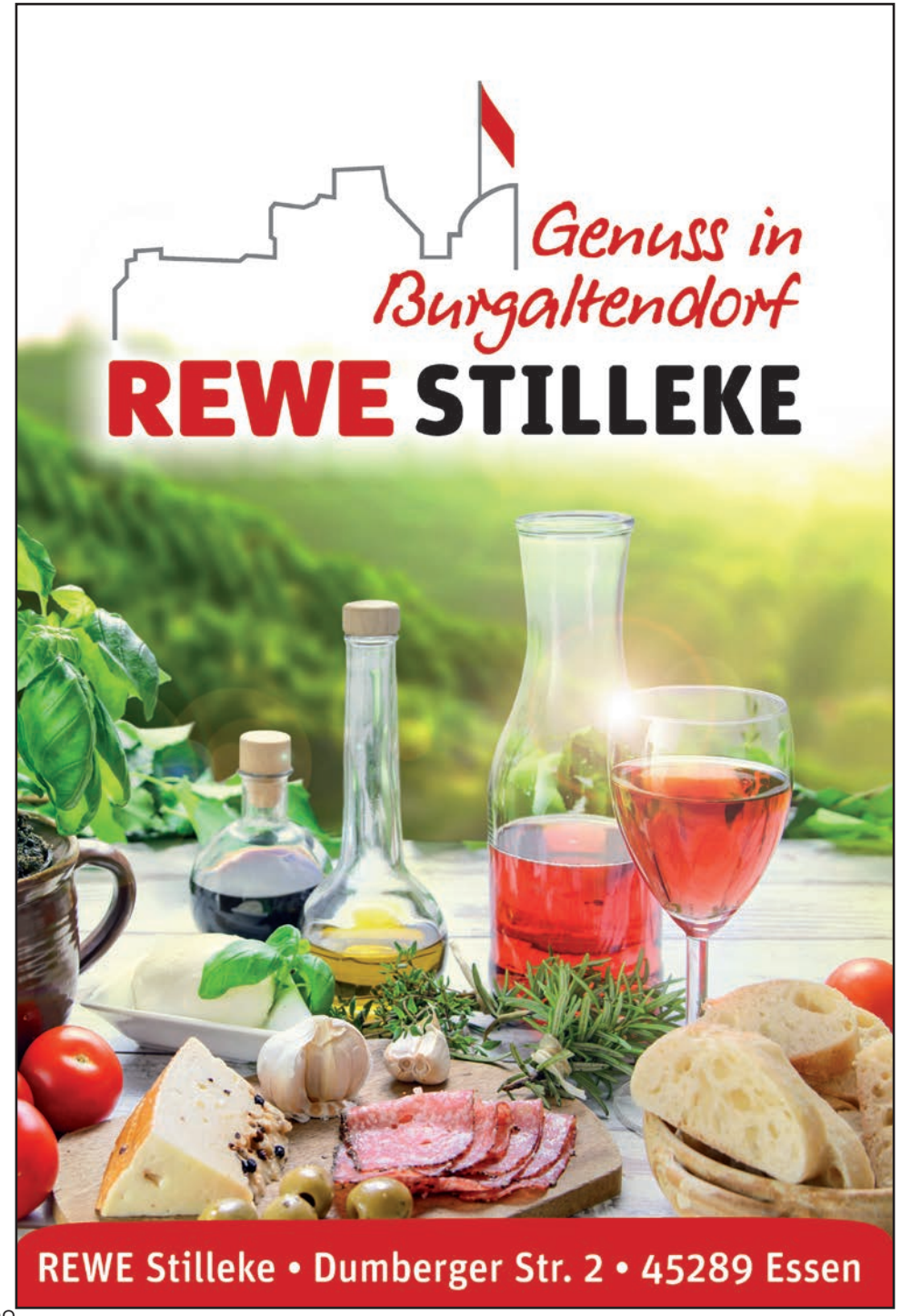
Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
Schwerpunkte: Kraft ( ) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)
Das ist KAHA: Zusammen sind diese Fitnessprogramme inspiriert vom Tajji, Kung Fu, Qigong, Haka und dem klassischen Yoga. In Kombination stärken sie die Ausdauer des 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, Samio und Hawaii stammen.
Das brauchst du für den Kurs: Yogamatte (wenn vorhanden) und Getränk

Kurs-Nr.: 65/27-1		Beate Grond
03.02.2027 - 14.07.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)		mittwochs, 10:30 - 11:30 h
Mitglieder: 55,00 €	Nichtmitglieder: 110,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 19-21	nicht am: 07.04.,14.04.,16.06.	

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.: 39/27-1		Bettina Schuran
04.02.2027 - 15.07.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)		donnerstags, 09:10 - 10:40 h
Mitglieder: 76,00 €	Nichtmitglieder: 152,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 18-20	nicht am: 06.05.(FT),27.05.(FT),03.06.,10.06.	



Kursprogramm 1. Halbjahr 2027

ONLINE-KURS: YOGA-STIL-MIX

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

Kurs-Nr.: **44/27-1** — Stefanie Djuranic
03.02.2027 - 14.07.2027 online (ZOOM) — mittwochs, 18:00 - 19:15 h
Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 126,00 € — Max. Tn.: 20
Termine: 17-19 nicht am: 24.03.,31.03.,28.04.,05.05.,26.05.

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.: **28/27-1** — Miriam Mohr
01.02.2027 - 12.07.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — montags, 10:45 - 11:45 h
Mitglieder: 52,25 € Nichtmitglieder: 104,50 € — Max. Tn.: 20
Termine: 18-20 nicht am: 08.02.Rosenmontag,22.03. (F),29.03.(FT),17.05.(FT)

Kurs-Nr.: **47/27-1** — Jutta Jülicher
03.02.2027 - 07.07.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — mittwochs, 17:00 - 17:50 h
Mitglieder: 66,50 € Nichtmitglieder: 133,00 € — Max. Tn.: 20
Termine: 18-20 nicht am: 24.03.,31.03.,05.05.

Kurs-Nr.: **49/27-1** — Jutta Jülicher
03.02.2027 - 07.07.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — mittwochs, 16:00 - 16:50 h
Mitglieder: 66,50 € Nichtmitglieder: 133,00 € — Max. Tn.: 20
Termine: 18-20 nicht am: 24.03.,31.03.,05.05.nicht am:

POWER-FITNESS FÜR DEN SOMMER

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

Kurs-Nr.: **48/27-1** — Helmut Hartstock
02.02.2027 - 13.07.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — dienstags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 63,25 € Nichtmitglieder: 126,50 € — Max. Tn.: 20
Termine: 22-24 nicht am:

RÜCKENFITNESS (FÜR PAARE)

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
Schwerpunkte: Kraft ( ) Ausdauer ( ) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ( )
Das ist Rückenfitness: Rückenfitness ist ein präventives, gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für Paare.
Das erwartet dich in der Kursstunde: Abwechslungsreiche, flotte, gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik mit Musik und Einsatz der vorhandenen Kleingeräte. Die abschließende Entspannung hilft beim Stressabbau.
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk und saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Kurs-Nr.: **38/27-1** — Gerda Enigk
04.02.2027 - 15.07.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — donnerstags, 19:30 - 21:00 h
Mitglieder: 76,00 € Nichtmitglieder: 152,00 € — Max. Tn.: 20
Termine: 18-20 nicht am: 06.05.(FT),27.05.(FT), Ausfalltermine folgen

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.: **34/27-1** — Sandra de Bakker
11.02.2027 - 24.06.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R.(OG) — donnerstags, 19:40 - 21:10 h
Mitglieder: 78,75 € Nichtmitglieder: 157,50 € — Max. Tn.: 15
Termine: 14-16 nicht am: 25.03.,01.04.,06.05.(FT),27.05.(FT)

TÄNZE AUS ALLER WELT

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
Schwerpunkte: Kraft ( ) Ausdauer ( ) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ( )
Das ist Tänze aus aller Welt: Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze, Paartänze, Block- und Gassentänze sowie 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.: **42/27-1** — Rosemarie Weber
05.02.2027 - 16.07.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) — freitags, 10:30 - 12:00 h
Mitglieder: 60,00 € Nichtmitglieder: 120,00 € — Max. Tn.: 20
Termine: 15 nicht am: 26.03.-23.04.,11.06.-02.07.

Kursprogramm 1. Halbjahr 2027

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.: **03/27-1** — Bodo Balbach
01.02.2027 - 10.05.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — montags, 17:45 - 18:45 h
Mitglieder: 35,75 € Nichtmitglieder: 71,50 € — Max. Tn.: 20
Termine: 13 nicht am: 08.02.(Rosenmontag),29.03.(FT)

Kurs-Nr.: **29/27-1** — Heidrun Hutschenreuter
01.02.2027 - 12.07.2027 Sh Auf dem Loh --R — montags, 17:20 - 18:35 h
Mitglieder: 70,00 € Nichtmitglieder: 140,00 € — Max. Tn.: 24
Termine: 19-21 nicht am: 08.02.(Rosenmontag),29.03.(FT),17.05.(FT)

Kurs-Nr.: **52/27-1** — Rosemarie Stoßberg
04.02.2027 - 15.07.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — donnerstags, 10:45 - 11:45 h
Mitglieder: 57,75 € Nichtmitglieder: 115,50 € — Max. Tn.: 20
Termine: 20-22 nicht am: 06.05.(FT),27.05.(FT)

Kurs-Nr.: **63/27-1** — Rosemarie Stoßberg
01.02.2027 - 12.07.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — montags, 19:05 - 20:05 h
Mitglieder: 57,75 € Nichtmitglieder: 115,50 € — Max. Tn.: 20
Termine: 20-22 nicht am: 29.03.(FT),17.05.(FT)

Kurs-Nr.: **66/27-1** — Bodo Balbach
04.02.2027 - 13.05.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — donnerstags, 17:00 - 18:00 h
Mitglieder: 38,50 € Nichtmitglieder: 77,00 € — Max. Tn.: 20
Termine: 14 nicht am: 06.05.(FT)

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.: **09/27-1** — Hannah Körber
03.02.2027 - 14.07.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) — mittwochs, 17:30 - 19:00 h
Mitglieder: 99,75 € Nichtmitglieder: 199,50 € — Max. Tn.: 16
Termine: 18-20 nicht am: 24.03.,30.06.,1 Ausfalltermin folgt

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.: **33/27-1** — Ina Balbach
01.02.2027 - 10.05.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R.(OG) — montags, 16:25 - 17:55 h
Mitglieder: 68,25 € Nichtmitglieder: 136,50 € — Max. Tn.: 18
Termine: 13 nicht am: 08.02.(Rosenmontag),29.03.(FT)

Kurs-Nr.: **58/27-1** — Ina Balbach
01.02.2027 - 12.07.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) — montags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 35,75 € Nichtmitglieder: 71,50 € — Max. Tn.: 18
Termine: 13 nicht am: 08.02.(Rosenmontag),29.03.(FT)

YOGA-FITNESS FORTGESCHRITTENE

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

Kurs-Nr.: **59/27-1** — Ina Balbach/Valérie Schubert
04.02.2027 - 15.07.2027 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) — donnerstags, 18:00 - 19:30 h
Mitglieder: 84,00 € Nichtmitglieder: 168,00 € — Max. Tn.: 18
Termine: 20-22 nicht am: 06.05.(FT),27.05.(FT)

ZUMBA®

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

Kurs-Nr.: **04/27-1** — Sandra de Bakker
01.02.2027 - 28.06.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — montags, 20:15 - 21:15 h
Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 126,00 € — Max. Tn.: 20
Termine: 17-19 nicht am: 08.02.(Rosenmontag),22.03.,29.03.(FT),17.05.(FT)

Kursprogramm 1. Halbjahr 2027

Kurs-Nr.: **06/27-1** — Sandra de Bakker
03.02.2027 - 30.06.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — mittwochs, 19:10 - 20:10 h
Mitglieder: 66,50 € Nichtmitglieder: 133,00 € — Max. Tn.: 20
Termine: 18-20 nicht am: 24.03.,31.03.

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 Fitnesselemente aus der Aerobic mit tänzerischen Choreografien. Die Choreografien sind einfacher gestaltet und werden mit geringerer Intensität trainiert.
Das erwartet dich in der Kursstunde: Es erwartet dich tolle Musik aus der ganzen Welt, viel Spaß und gute Laune, ganz ohne wilde Drehungen und Sprünge. Im Kurs werden die speziellen Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmern*innen berücksichtigt. Wer Spaß an Bewegung und Tanz in der Gruppe hat, ist hier richtig.
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle

Kurs-Nr.: **05/27-1** — Sandra de Bakker
03.02.2027 - 30.06.2027 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) — mittwochs, 18:00 - 18:55 h
Mitglieder: 66,50 € Nichtmitglieder: 133,00 € — Max. Tn.: 20
Termine: 18-20 nicht am: 24.03.,31.03.



Hier könnte
Ihre Werbung
stehen!

Annoncieren Sie in der AKTIV.!

Die Kosten pro Veröffentlichung (Ausgabe) betragen:

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

1/2 Seite: 79,- € (4c)
Größe = 2 Spalten (125 mm br.) x 90 mm hoch

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

Interessenten senden wir gerne ein Angebot zu.

sport@tve-burgaltendorf.de
Tel.: 0201/570397

Ankündigung:
TVE-Mitgliederversammlung 2027
am Samstag, 13.03.2027, 11 Uhr,
im Kommunikationsraum (OG) des
AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Es stehen wichtige "Personal"-Entscheidungen und -Informationen (u.a. Wahl von Vorstand, Buchprüfer*in) und auch ein paar kleinere, aber wichtige Satzungsänderungen an.
Die Einladung mit Tagesordnung und den Beschlussvorlagen erfolgt mit der "AKTIV.186/ März 2027", die wg. der Ladungsfrist zur Mitgliederversammlung bereits um den 22.02. erscheinen wird. Bitte den Termin notieren und wahrnehmen!



Neues aus dem TVE-Mitarbeiterteam



Hannah Bruyers hat ihre Tätigkeit als Trainingshelferin in der Abteilung Badminton mit Ende der Sommerferien beendet.
Zu unserem Bedauern hat auch **Miriam Redder** (Minijob im TVE-Büro und im Kraftgerätetraining) ihre Tätigkeit Ende Oktober beendet und beschränkt sich wieder auf ihr Lehramt.
Mit **Lisa Spengler** (Physio-Therapeutin) haben wir seit Ende Oktober eine neue Mitarbeiterin - u.a. für das (sehr aufwendige) Anmeldungs- und Wartelisten-Management des Eltern/Kind-Turnens gewonnen (zur Einarbeitung zunächst mit 3 Wochenarbeitsstunden).
Eric Kaczmarek und Marc-Alexander Schulz haben die Übungsleiter C-Lizenz (120 Unterrichtsstunden) erworben sowie die Trainer-Assistenz-Lizenz "Badminton" (60 Unterrichtsstunden).
Dirk Gaßner, Stefan Peris und Stefan Strickerschmidt haben die Kraft-Fitness-Ausbildungen I+II absolviert.
Valerie Dequecker-Delcroix-Schubert hat das Zertifikat "Yoga-Lehrerin 50plus" erworben.
Milla Earl und Emma Henseleit haben das Übungsleiter C-Modul absolviert und befinden sich nun im Aufbau-Seminar.
Frank Papenheim und Claudia Schlicht haben das Basis-Modul der Übungsleiter C-Ausbildung absolviert.
Celine Rudolph, Maike Seifert, Bettina Weierstahl und Eva Beckmann haben an einer Kampfrichter-Fortbildung (Leistungssturnen) teilgenommen.
Einige Übungsleiter*innen haben ihre ÜL-Lizenz durch Teilnahme an einer Fortbildung (15 Std.) verlängert.

Wir gratulieren allen Absolventen*innen herzlich.

Rechtsextremismus: Gilt hier die Neutraltätspflicht für den Sportverein?

Schon in unserer Ausgabe AKTIV.174 vom März 2024 hatten wir als TVE das Thema aufgegriffen und deutlich gemacht, dass wir die nachfolgend beschriebenen Thesen teilen.

Diese haben der Deutsche Olympische Sportbund und die Deutsche Sportjugend in ihrem Positionspapier aus aktuellem Anlass neu veröffentlicht.
Klare Haltung in sechs Aussagen
Mit der Positionierung reagierten der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Deutsche Sportjugend (dsj) auf gesellschaftliche Entwicklungen und die damit entstehenden Fragen, wie Sportvereine und -verbände mit vielfältigen Spannungen umgehen können, beispielsweise mit einer bedenklichen Normalisierung antidemokratischer und menschenfeindlicher Positionen.

Die Positionierung gibt DOSB und dsj einen Leitfaden im Umgang mit antidemokratischen und menschenfeindlichen Parteien, Gruppierungen und Akteur*innen und soll zugleich Mitgliedsorganisationen Orientierung anbieten. Sechs zentrale Aussagen bringen die gemeinsame Haltung auf den Punkt.

Im Folgenden sechs zentrale Aussagen der Positionierung:

1. Der gemeinnützige, organisierte Sport steht für ein respektvolles, faires und offenes Miteinander. Sportvereine sind Orte der Begegnung und des gelebten gesellschaftlichen Zusammenhalts, der inklusiv ist.

2. Wir erkennen zunehmende Verunsicherungen in unserer Gesellschaft, die auch in Sportvereinen sichtbar wird. Gleichzeitig: Viele Sportvereine bis hin zu ihren Bundesverbänden übernehmen Verantwortung und finden vielfältige Antworten.

3. All denjenigen, die sich für den demokratischen (Jugend-) Sport, für Kinder- und Menschenrechte und für die Werte des Sports engagieren, versprechen wir: Wir stehen an eurer Seite.

4. Wir stehen mit eindeutiger Haltung für unseren Sport in der demokratischen Gesellschaft und stellen uns gegen Extremismus, Antisemitismus, völkischen Nationalismen, Geschichtsrevisionismus, gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit und Diskriminierung.

5. Die Programmatik antidemokratischer und rechtsextremer Parteien, Personen oder Organisationen steht im eindeutigen Widerspruch zu den Werten des organisierten Vereins- und Verbandssports, die unter anderem in der DOSB-Satzung und in der dsj-Jugendordnung rechtssicher verankert sind. Wer zu unseren Werten steht, kann diese menschenverachtenden Ideologien und ihre Vertretungen nicht ernsthaft unterstützen. Wir haben aus unserer Geschichte gelernt und nehmen das „Nie wieder" als Mahnung und als unseren Kompass. Wir werden menschenverachtenden, rechtsextremen, antisemitischen, diskriminierenden und antidemokratischen Haltungen und Handlungen daher weiterhin deutlich widersprechen und ihnen keinen Raum im Sport geben.

6. Gemeinsam treten wir für eine offene, vielfältige und demokratische Gesellschaft ein!

Schutzkonzept für Kinder und Jugendliche



Berthold Werth beendet Ende des Jahres seine Mitgliedschaft im TVE und steht somit auch nicht mehr als Ansprechpartner für den Bereich Sexualisierte/Interpersonelle Gewalt zur Verfügung.

Der TVE sucht eine männliche Nachfolge, die sich wünschenswerterweise mit dem Thema Schutzkonzept für Kinder/Jugendliche aus dem Bereich Erziehung oder Schule auskennt, möglicherweise auch schon Vorkenntnisse hat als Beratungslehrer/Pädagoge/Sozialarbeiter o.ä. und bereit ist, sich in unserem Verein zu engagieren. Dieses Engagement umfasst die Weiterentwicklung des Schutzkonzeptes, die vereinsinterne Ausbildung der Kinder- und Jugendtrainer*innen im Rahmen von Fortbildungen, die mindestens einmal im Jahr stattfinden, und die Bereitschaft, bei auftretenden Problemen Gespräche zu führen.

Als zweite Person stehe ich als Ansprechpartnerin weiterhin zur Verfügung, um die Aufgaben gemeinsam zu bearbeiten.

Fühlst du dich angesprochen? Dann bitte bei mir melden: birgit.spengler@tve-burgaltendorf.de.

Birgit Spengler



Erweiterte Öffnungszeiten für das Kraftgerätetraining (ab Februar 2026)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
vormittags	08:00–22:00	8.00–13.00 h	8.00–13.00 h	8.00–13.00 h	8.00–21.00 h	11.00–17.00 h	11.00–14.00 h
nachmittags		15.00–22.00 h	15.00–22.00 h	15.00–22.00 h			



DANKE BERTHOLD! MEHR ALS 15 JAHRE JUDO MIT HERZ UND HALTUNG



Ein Abschied von der Judomatte des TVE Burgaltendorf – und ein großes Dankeschön für alles, was bleibt.

Zum Jahresende geht beim TVE Burgaltendorf eine Ära zu Ende: Berthold Werth beendet seine Tätigkeit als Judotrainer in unserem Verein. Auch wenn er dem Judosport verbunden bleibt und sich künftig in geringerem Umfang beim Polizeisportverein Essen engagiert, möchten wir ihm Danke sagen.

Mehr als 15 Jahre lang hat Berthold beim TVE nicht einfach Judo unterrichtet. Er hat Kinder und Jugendliche begleitet, gefördert und geprägt. Natürlich gehörten Judotechniken, Fallübungen, Wurf- und Bodentechniken sowie die Vorbereitung auf die Gürtelprüfungen zum Trainingsalltag. Auch bei Wettkämpfen konnten unsere Judoka zahlreiche individuelle Erfolge feiern. Hinter diesen Erfolgen standen nicht nur Talent und Ehrgeiz, sondern auch regelmäßiges Training, Geduld und Bertholds engagierte Unterstützung.

Besonders beeindruckend ist dabei, dass er seinen eigenen Weg im Judo ebenfalls konsequent weiterverfolgt hat. Vor einiger Zeit hat Berthold selbst die Prüfung zum schwarzen Gürtel abgelegt. Damit hat er gezeigt, dass Lernen, Weiterentwicklung und die Bereitschaft, sich neuen Herausforderungen zu stellen, auch nach vielen Jahren auf der Matte nicht aufhören.

Doch wer Berthold kennt, weiß: Judo war für ihn immer mehr als eine Sammlung von Techniken und sportlichen Leistungen. Ihm ging es ebenso um die Werte, die diesen Sport ausmachen. Respekt vor dem Trainingspartner, Rücksichtnahme, Fairness, Disziplin und gegenseitige Unterstützung waren feste Bestandteile seiner Trainingsstunden. Die Kinder und Jugendlichen sollten nicht nur lernen, wie man eine Technik richtig ausführt, sondern auch, wie man miteinander umgeht.

Damit war Berthold über all die Jahre weit mehr als ein Trainer. Er war Anlaufpunkt, Ansprechpartner und Zuhörer. Diese Verlässlichkeit und das Vertrauen, das daraus gewachsen ist, lassen sich nicht in Gürtelprüfungen oder Wettkampfergebnissen messen. Sie sind ein ganz besonderer Teil dessen, was er unserem Verein und seinen Mitgliedern gegeben hat.



Im Judo lernten die Kinder und Jugendlichen, sich zu konzentrieren, ihre Kräfte einzuteilen und auch in schwierigen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren. Sie erfuhren, dass nicht immer derjenige stark ist, der am meisten Kraft einsetzt. Manchmal liegt die eigentliche Stärke in der Ruhe, im richtigen Moment, in einer überlegten Entscheidung oder darin, sich selbst zurücknehmen zu können. Diese Erfahrungen reichen weit über die Judomatte hinaus und können die jungen Menschen ein Leben lang begleiten.

Lieber Berthold, für deinen langjährigen Einsatz, deine Geduld, deine Zeit und deine menschliche Zugewandtheit möchten wir dir im Namen des TVE Burgaltendorf ganz herzlich danken. Du hast nicht nur Judoka ausgebildet, sondern Menschen auf ihrem Weg begleitet. Du hast sportliche Erfolge ermöglicht, Gemeinschaft geschaffen und Werte vermittelt, die bleiben.

Wir wünschen dir für deinen weiteren Weg Gesundheit, alles Gute, weiterhin viel Freude am Judo und viele schöne Stunden auf der Matte – nun mit etwas mehr Freiraum und weiterhin mit derselben Begeisterung für unseren Sport.

78 TVE-Mitglieder liefen beim 22. Essener Onkolauf für das Leben

Der Onkolauf in der Gruga steht jedes Jahr unter dem Motto „Laufen für das Leben“ und unterstützt die Krebsberatung und Krebsbetreuung in Essen.

Für den TVE Burgaltendorf gingen 78 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Start; damit war der TVE wieder einmal der teilnehmerstärkste Verein. Zwischen unserem ältesten und jüngsten Teilnehmer liegen 82 Jahre - beim TVE laufen und walken eben alle gemeinsam!

Der Verein übernahm für seine Mitglieder die Startgebühr und unterstützte den guten Zweck des Onkolaufs damit mit rund 1.100 €.

Auch sportlich ließ der TVE aufhorchen:

Im Walking-Wettbewerb war unser Verein nicht zu übersehen: Die ersten vier Plätze der Zieleinlaufliste von 244 Teilnehmenden belegten Eckhard Spengler, Ulrich Malburg, Norbert Spengler und Jürgen Schweda. Und auch im Hauptlauf gab es starke Leistungen. Besonders erfolgreich waren Gerrit Bendel, Uwe Eisemann, Dirk Gaßner und Claudia Schlicht, die ihre jeweiligen Altersklassen für sich entscheiden konnten.

Vielen Dank an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer für dieses großartige Engagement!

Daniela Stemmer-Kilian



Geschafft! Glückwunsch!!

So soll es sein: Gruppe "Fit durchs Jahr E" mit 10 Frauen beim Onkolauf



Die Frauen-Fit-Gruppe in der Gruga

Auch in diesem Jahr hat unsere Sportgruppe "Fit durch's Jahr E" am Onkolauf teilgenommen, wollte ein "Teil der Familie" sein und für das Leben laufen.

Wir nehmen gern an diesem Lauf teil, um so den karitativen Zweck zu unterstützen und ebenso zu zeigen, dass es wichtig ist und auch Freude bereitet, gesund und fit zu bleiben.

Wir freuen uns schon auf das nächste Event und hoffen, dass wir noch weitere Kursteilnehmerinnen und andere zum Mitmachen bewegen können, um mit der Aktion kranken Menschen und deren Angehörigen zu helfen.

Christine Janscheid





Jugend-Badmintonspieler*innen tapfer im Kampf gegen Ältere



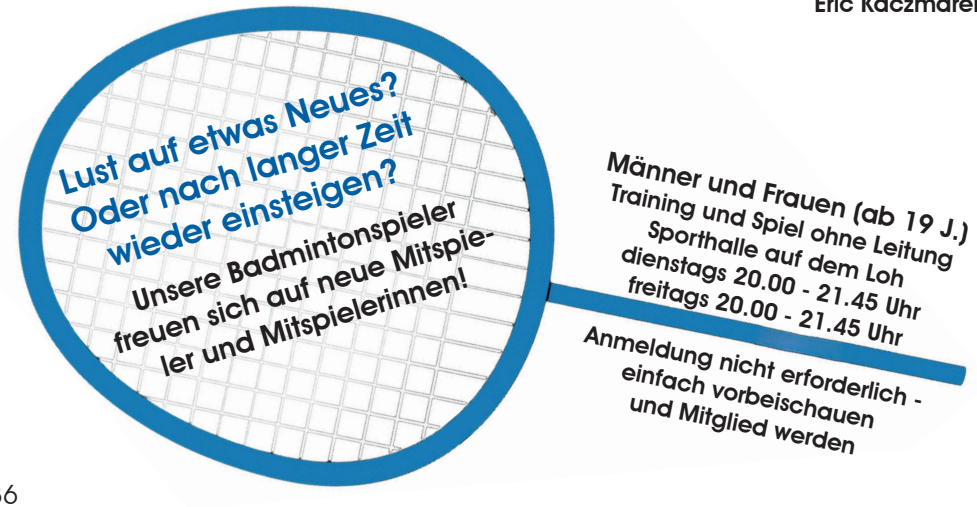
Die Badminton-Jugend in Bochum

U17 und U19-Jugendliche der Badminton-Abteilung sind am Wochenende des 05. und 06.09.26 nach Bochum gefahren, um an einem Erwachsenenturnier teilzunehmen. Der Ruhrpott-Cup ist ein Badminton-Turnier, das seit einigen Jahren in Bochum-Gerthe stattfindet. Die Teilnehmer*innen reichen von erwachsenen Hobby-Spielern*innen, über Kreisligisten bis hin zu Bezirks- und Verbandsligisten. Bei geringer Teilnehmerzahl dürfen auch Jugendspieler*innen die Turnierplätze auffüllen.

Unsere Jugend hat diese Gelegenheit ergriffen und sich der Herausforderung, gegen Ältere zu spielen, gestellt. Sie haben bei diesem Turnier viele Erkenntnisse gewonnen, neue Kontakte geknüpft und einige konnten trotz des Erfahrungsunterschieds ein paar Spiele für den TVE entscheiden.

Alles in allem sind wir sehr zufrieden mit unserer Leistung und freuen uns schon auf unser nächstes Turnier, egal ob gegen Jugend oder gegen Erwachsene.

Eric Kaczmarek



Umstrukturierung des Badminton-Trainings für Kinder und Jugendliche ab November 2026

Es gibt ab November 2026 zwei verschiedene Badmintongruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, zwischen denen die Kinder und Jugendlichen sich entscheiden können: Eine "Hobbygruppe" und eine "Trainingsgruppe".

Die Hobbygruppe

Hier sind die Kinder und Jugendlichen richtig, bei denen der Fokus auf Spaß beim freien Badmintonspielen und in Gruppenspielen liegt und die sozialen Kontakte im Vordergrund stehen.

Die Trainingsgruppe

In der Trainingsgruppe liegt der Fokus darauf, in einem angeleiteten Training die Technik des Badmintonspiels zu erlernen bzw. zu verbessern.

Durch diese Zweiteilung ändern sich auch die Trainingszeiten geringfügig:

Dienstags 18.30 - 20.00 Uhr:

Die beiden Gruppen trainieren 14tägig im Wechsel: Die Hobbygruppe am ersten, dritten und ggf. fünften Dienstag jeden Monats, die Trainingsgruppe am zweiten und vierten Dienstag jeden Monats.

Freitags 17.00 -18.30 Uhr:

die Hobbygruppe an jedem Freitag im Monat

Freitags, 18:30 - 20.00 Uhr:

die Trainingsgruppe an jedem Freitag im Monat

Anmeldung für eine der beiden Gruppen:

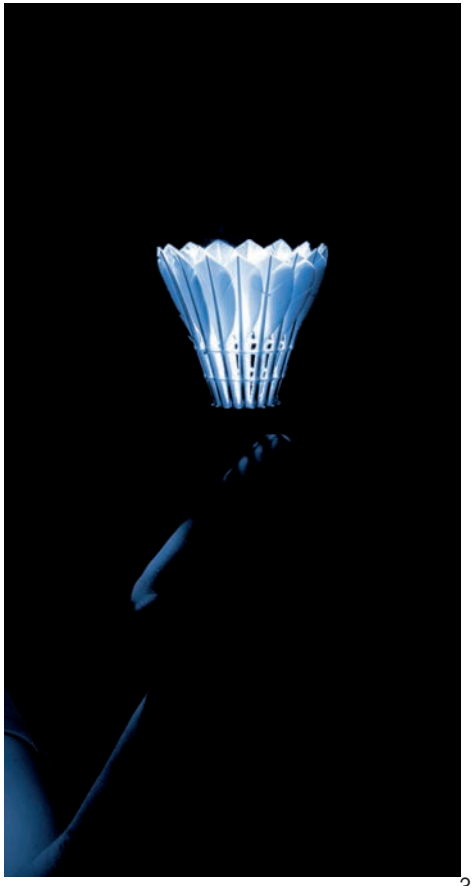
Bitte **per WhatsApp** anmelden:
https://chat.whatsapp.com/DqtMvJ4RUOKH3j7iB1cz9N

Wenn die ausgewählte Gruppe dann doch nicht gefallen sollte, kann nach Absprache mit dem Trainerteam in die andere gewechselt werden.

Fragen? Sprecht das Trainerteam an oder schreibt eine WhatsApp-Nachricht.

Durch diese Umstellung möchten wir allen Kindern und Jugendlichen ein ihren Bedürfnissen entsprechendes, differenziertes Sportangebot unterbreiten und hoffen, noch mehr Kinder und Jugendliche für den Badmintonsport begeistern zu können! Die Sportstunden finden wie bisher in der Sporthalle Auf dem Loh statt.

Eric Kaczmarek



Probenwochenende der tonARTisten auf dem Heiligen Berg: Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus...



Das wunderschöne Audimax - der ideale Probenort

... denn die tonARTisten feiern im nächsten Jahr ihr 20-jähriges Bestehen. Früh übt sich, wer ein gutes Konzert abliefern will. Deshalb stand unser Probenwochenende in Wuppertal am 03./04.10. in diesem Jahr voll unter diesem Vorzeichen.

Wie schon mehrere Male trafen wir uns im Evangelischen Tagungszentrum auf dem Hl. Berg, um neben den kulinarischen Köstlichkeiten, mit denen wir hier verwöhnt werden, auch ein straffes Probenprogramm durchzuziehen.





Diejenigen, die sich für eine Übernachtung vor Ort entschieden hatten, saßen am Samstagabend noch gemütlich zusammen, während die Heimschläfer*innen am Sonntagmorgen pünktlich zur ersten Probe wieder vor Ort waren. Singen – essen – singen - essen – singen – essen – singen - essen, so sieht ein Tagesablauf in Wuppertal aus.





Kein Wunder, dass sich ein kleines Grüppchen nach Abschluss am Sonntag noch zu einer kleinen Wanderung ab Neviges traf, um ein paar Kalorien wieder abzulaufen. Ob das gelungen ist, bleibt fraglich.





Urlaubsfeeling - rund um Neviges

Stefan möchten wir an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön sagen dafür, dass er trotz eines beginnenden Infektes so hart mit uns gearbeitet hat. Alle waren mit dem Ergebnis zufrieden. Wer sich den Termin des Konzertes am 06.11.2027 schon in den Kalender eintragen möchte, kann dies gerne tun. Näheres wird rechtzeitig vorher bekannt gegeben.

Moni Stahl



Boule spielen

in entspannter Atmosphäre
sonntags, 10.30 Uhr - ca. 12.30 Uhr
mittwochs, 14.00 Uhr - ca. 16.00 Uhr

Einfach kommen und mitspielen!

Neue Boulspieler*innen sind herzlich willkommen!

Leihkugeln stehen zur Verfügung, soweit keine eigenen Kugeln vorhanden sind.

Spazierengehen

Männer und Frauen aller Altersgruppen; 14tägig

Treffzeit / -punkt:
14.00 Uhr ab Maibaum auf dem Marktplatz unterhab der kath. Kirche

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

Anmeldung:
nicht erforderlich; einfach kommen und mitlaufen!

Leitung:
Monika Heuer

Termine 2027

01.03. - 15.03. - 05.04. - 19.04. - 03.05.
24.05. - 07.06. - 21.06. - 05.07. - 19.07.
02.08. - 16.08. - 30.08. - 13.09. - 27.09.
11.10. - 25.10. - 08.11. - 22.11. - 06.12.

Möbeltradition seit 1934 in Burgaltendorf

Wohnstudio

und

KÜCHENPROFICENTER

A. Neuhaus + Sohn

Ihr starker Partner in Essen-Burgaltendorf

2 Häuser mit 3000 qm Ausstellungsfläche

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

Frauen-Fitnessgruppe "Fit durchs Jahr E" radelte und genoss einen schönen Abend



Traditionell traf sich unsere Gruppe am 31.08.26 zu einer Radtour mit anschließendem geselligen Beisammensein, in diesem Jahr am Ende der Sommerferien.

Gerda hatte wieder eine sehr schöne, einstündige Tour ausgesucht, und trotz des wolkenverhangenen Himmels erreichten wir trocken unser Ziel, das Restaurant "Haus Großjung".

Wer Lust hatte und sich fit fühlte, kam per Fahrrad, andere haben direkt das Lokal aufgesucht. Es war ein schöner Abend, an dem wir uns über alles, was vor und nach der Sportstunde zu kurz kommt, austauschen konnten.

Annelotte Beckmann-Schlöns

Prost

Bedachungen GmbH

Meisterbetrieb

Alte Hauptstraße 26 45289 Essen-Burgaltendorf

Telefon 0201 / 57 89 32 Telefax 0201 / 57 17 014

www.prost-bedachungen.de

Home & Garden Service Familie Lellmann

"Schöne Gärten aus Burgaltendorf"

UNSERE LEISTUNGEN

- **Gartenpflege:** Rasenpflege, Heckenschnitt, Grundstückspflege & Baumpflege
- **Gartengestaltung:** Neuanlagen, Pflanzarbeiten, Rollrasen & Wegebau
- **Winterdienst:** Zuverlässig & sicher durch die kalte Jahreszeit
- **& mehr:** Individuelle Rundum-Betreuung für Ihr Grün

KONTAKT

Familie Lellmann

Telefon: 0201 / 579063
Mobil: 0163 / 6419426

E-Mail: home-garden-service@gmx.de
Web: www.home-garden-service.de

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort!

50plus-Radtour "Tiger & Turtle und die lügende KI"

Gutes Wetter für unsere zu bewältigende 85 km - Tiger & Turtle-Tour nach Duisburg haben wir uns gewünscht und bekommen!

Voll ausgebucht war die Tour, jedoch wurden dann 34 Grad, Sturm und nachmittags Regen, evtl. Gewitter, vorhergesagt. Zeit, die Reißleine zu ziehen und die Tour auf den Ausweichtermin zu verschieben.

In den Tagen bis zur Wiederholungstour gab es angenehm milde Temperaturen, aber am Ausweichtermin war es dann doch wieder heiß. Ein letzter Tour-Check via künstlicher Intelligenz ergab, dass die Grugatrasse hinter der Frankenstraße wieder offen sei, jedoch der Fossilienweg zur Müga Mülheim wegen der IGA 2027 gerade geteert würde.

Das Wetter wurde dann besser und sogar ohne Gewittervorhersage so gut, dass viele Teilnehmer*innen wegen der 34-Grad-Prognose absagten. Die drei verbliebenen Musketiere, die es wagen wollten, waren pünktlich am AKTIV PUNKT und so konnte es losgehen, am Pfad der Ruhr entlang bis Steele und auf die Grugatrasse.

Über die MÜGA, die wir bei milden Temperaturen nach 20 km erreichten, ging es in den kühlen Uhlenhorster Wald am Försterberg vorbei, bevor wir die neu gestaltete Ruderarena Wedau erreichten. Am gegenüberliegenden Bertasee stärkten wir uns an einem schattigen Plätzchen mit Gebäck, Broten, Melone und Weintrauben. Die Musketiere waren gut ausgerüstet.

Den großen Zentralfriedhof Duisburg passierten wir schließlich schweigend und nachdenklich. Wir freuten uns jetzt still auf die letzten Meter bis zum Rhein. Eine schöne Promenade von ca. zwei Kilometer Länge, schön angelegt mit einer Pausenplattform für uns und unsere Räder.

Der letzte Kilometer vom Rhein bis zum Magic Mountain erschien kurios, gleichsam so, als biege man in die Burgstraße ein - und da ist er: in einer normalen Wohnstraße gelegen, Magic Mountain mit der Skulptur Tiger & Turtle darauf. Die Auffahrt war für die Musketiere kein Problem und uns erwarteten neben der 220 Meter langen, 90 Tonnen schweren und 15 Meter hohen Skulptur 33 Grad! Kurz wurde noch versucht, den Looping zu laufen, der aber leider geschlossen war.

Jetzt galt es noch, die letzte Meile bis zum Koreanischen Restaurant zu radeln. Uns erwartete draußen ein schattiger Platz, der die Hitze vergessen ließ.

Nach gutem Essen und kühlen Getränken ging es dann heimwärts durch den Bieger Park zur Sechs-Seen-Platte, am wunderschönen Wildförstersee vorbei in den Großenbaumer Wald hinein, der uns Schatten spendete.

Anders als mithilfe der KI geplant, konnten wir überraschenderweise doch durch den Fossilienweg fahren.

Nach einem letzten, kalten Getränk am Ringlokschuppen der MÜGA bestaunten wir die Camera Obscura und setzten unsere Fahrt auf der Grugatrasse in Richtung Heimat fort.

Über die Marie Juchacz-Brücke und den Radweg an der Ruhr erreichten wir den Bahnübergang Rote Mühle. Und das Seil, das seit geraumer Zeit auf romantische Art und Weise dort die Schranke ersetzt, hob sich überraschend schnell.

Dort trennten sich unsere Wege, und wir radelten gut gelaunt heim.

Rainer Ekkert



50plus-Radtour „Hügel des Essener Südens“: Eine gelungene Kombination



Mittagspause in Heiligenhaus

Unter diesem Motto führte unsere Radtour am 20.08.2026 durch einige der schönsten und abwechslungsreichsten Landschaften rund um Essen.

Nach dem Start am AKTIV PUNKT fuhren wir zum ersten Zwischenstopp die historische Kruppsiedlung Altenhof II an. Von dort ging es in Richtung Bredeney und weiter durch Schuir.

Schon hier zeigte sich der besondere Charakter der Tour: Immer wieder wechselten sich Anstiege und Abfahrten ab. Die hügelige Landschaft verlangte zwar etwas Kondition, bot dafür aber schöne Ausblicke und abwechslungsreiche Streckenabschnitte. Über Schuir führte die Fahrt weiter in Richtung Kettwig. Wir durchquerten verschiedene Naherholungsgebiete, die einen angenehmen Kontrast zu den dichter bebauten Bereichen der Stadt bildeten. Ruhige Wege, Wälder, Felder und grüne Landschaften machten die Strecke zu einem besonderen Naturerlebnis.



Kruppsiedlung Altenhof II

In Heiligenhaus legten wir zur Mittagseinkehr eine längere Pause ein. Nach der Stärkung setzte sich die Tour durch weitere landschaftlich reizvolle Bereiche fort. Ein besonderer Abschnitt war die Fahrt durch das Gebiet rund um die Abtsküche. Auch hier konnten wir die abwechslungsreiche Landschaft genießen und die Ruhe abseits des städtischen Verkehrs erleben.

Allmählich wurden die Beine müde aber beim Kaffee am Haus Scheppen konnten wir bei guter Stimmung die bisherigen Eindrücke der Tour noch einmal Revue passieren lassen.

Die Tour „Hügel des Essener Südens“ war eine gelungene Kombination aus sportlicher Herausforderung, Naturerlebnis und geselligem Beisammensein.

Gunnar Trittel

50plus-Radtour führte über ehemalige Bahntrassen durch`s Bergische Land zur Müngstener Brücke



Durch das Wuppertaler, Remscheider und Solinger Grün ging es bergauf und bergab. Die Balkan- und Korkenziehertrasse führten uns am 09.08.26 durch schöne Landschaften mit der Müngstener Brücke als Landmarke.

Die größtenteils bewaldete Strecke bewahrte uns vor der großen Hitze am Tag, so dass wir nach einer Stärkung in Solingen Gräfrath wieder wohlbehalten am Wuppertaler Zoo, unserem Start- und Endpunkt, ankamen.

Jörg Ziemer

50plus-Radtour: Bei schönstem Sommerwetter quer durch den Ennepe-Ruhr-Kreis



Bei schönstem Sommerwetter ging es am 06.09.26 weitgehend nur über Trassen von der Ruhr zur Ruhr. Alle waren guter Laune. Die Glückauf- und die Kohlenbahntrasse führten uns durch herrliche, hügelige, teils bewaldete Landschaften hinein ins Elbschetal. Vom hohen Viadukt dieses Tales bot sich uns ein beeindruckender Blick auf Witten-Bommern. Weiter ging es hinunter zur Fähre bei Schloss Hardenstein. Nach der Überfahrt über die Ruhr erreichten wir unsere späte (nach 50 km) Einkehr am Kemnader See.

Nach einer ausgedehnten Stärkung im Biergarten konnten wir dann entspannt die letzten 15 km über Bochum Linden/Dahlhausen zurück zum TVE radeln.

Jörg Ziemer

50plus-Radtour "Landmarken" führte zur Halde Hoheward



Acht wetterfeste Radfahrer*innen starteten mit bangen Blicken auf die Wetter-Apps über Horst, Freisenbruch und Kray Richtung Zoom Erlebniswelt in Gelsenkirchen. Die gewagte Prognose, dass nach einer Stunde der Regen aufhören würde, wurde tatsächlich Wirklichkeit.

So fuhren wir schon etwas beschwingter über die Grimberger Sichel, eine der längsten gekrümmten Fußgängerbrücken der Welt und eine der schönsten Brücken des Ruhrgebietes. Durch das bewaldete Naturschutzgebiet Emscherbruch gelangten wir zur Zeche Ewald in Herten, von wo wir den Landschaftspark Hoheward mit einer der eindrucksvollen Halden des Ruhrgebietes erradelten. Leider war die wetterbedingte Fernsicht nur mäßig. Vorbei an den Landmarken der Drachenbrücke, des Umspannwerkes Recklinghausen, über den berühmten Cranger Kirmesplatz und vorbei an der schillernden Papageienbrücke am Rhein-Herne-Kanal erreichten wir unser Mittagsquartier.

In der Kasino Gastronomie "Unser Fritz" wurden wir hervorragend bewirtet, unter anderem mit dem ersten Grünkohl der Saison. Als weitere Belohnung begleitete uns die Sonne auf dem Rückweg entlang des Rhein-Herne-Kanals, der Schurenbachhalde, der Zeche Zollverein, des Halloparks über Steele zurück nach Burgaltendorf.

Damit es uns nicht langweilig wurde, gönnten wir uns noch eine Reifenpanne, die Dank geschickter helfender Hände spielend gemeistert wurde.

Ulrich Malburg

50plus-Radtour: Unverhofft kommt oft - "Runde ins Niederbergische"

Die sonnigen und trockenen Tage sollten just an dem Donnerstag (08.10.26) abrupt enden, an dem wir die "Runde ins Niederbergische" starten wollten. Die erwarteten Niederschlagsmengen sollten erheblich sein und so war bereits Tage davor die Wetter-App mein ständiger Begleiter.

36 Stunden vor dem Starttermin wurde die Vorhersage genauer und versprach Besserung. Es gab also keinen Grund zur Absage der Tour und so radelten neun unerschrockene Optimisten in Regenkleidung los und sie wurden belohnt: Ab 10.00 Uhr fiel kein Tropfen Regen mehr (Siehe letzter Abschnitt!).

So radelten wir gut gelaunt über den Ruhrtalweg in Richtung Hattingen zur Glückauftrasse bis Bredenscheid. Von dort ging es über das Wodantal nach Langenberg und kurz hinter dem Nizzabad bogen wir rechts ab (Fahrenscheid). Ab hier hatten wir etliche steigungsreiche Nebenstrecken - darunter wegen des nächtlichen Regens auch schwer zu befahrende Wanderwege - zu bewältigen. An Neviges vorbei ging es weiter in Richtung Velbert, wobei wir den gut ausgebaute Panoramaradweg Niederbergbahn nach dem anstregenden Aufstieg besonders zu schätzen wussten.

Endgültig versöhnte uns dann das Mittagsbuffet im "Alten Bahnhof" in Velbert direkt an der Trasse. Gut gestärkt und bei strahlendem Sonnenschein ging es dann weiter auf dem Panoramaradweg bis Hetterscheid und von dort über noch einmal teils steigungsreiche Nebenstrecken nach Essen-Heidhausen. Von dort erreichten wir bei traumhaften Ausblicken ins sonnige Niederbergische das Hespertal.

Die gute Stimmung und der nun bereits mehrere Stunden anhaltende Sonnenschein hatte zur Folge, dass niemand von uns noch seine Regenkleidung trug. Stattdessen wollten wir eher noch bei Haus Scheppen zu einer Rast bei Kaffee und Kuchen anhalten.

Doch leider kam es anders als man denkt. Die angekündigten 0,2 l/m² Regen haben sich tatsächlich innerhalb von 5-10 Minuten und völlig unerwartet allesamt auf einmal über uns ergossen. So ernüchtert, aber weiterhin gut gelaunt, entschieden wir uns nur noch für das obligatorische Gruppenfoto neben Haus Scheppen. Zufrieden und inzwischen wieder trocken erreichten wir dann Burgaltendorf, hatten wir doch ca. 60 km mit insgesamt 780 Höhenmetern geschafft.

Georg Hedwig



Neue 50plus-Radtouren mit Einkehr

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

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

Leistungsbeanspruchung
Die Radeltouren weisen unterschiedliche Merkmale auf (Streckenlänge, Schwierigkeit der Strecke, Leistungsanspruch). Diese werden in der Regel bei den Tour-Informationen angegeben.

Equipment
Radtypen: keine Einschränkungen.
Es besteht aus Verantwortung Ihnen gegenüber HELMPFLICHT!

Schlechtwetter-Regelung
Bei schlechtem Wetter entscheidet der/die Tourleiter/-in drei Stunden vor der Treffzeit, ob gefahren wird.

Anmeldung
Die Teilnehmer/-innen müssen sich bis spätestens fünf 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, erbitten wir spästens zwei Tage voher eine Info an das TVE-Büro (per Telefon 0201/570397 oder per eMail, sport@tve-burgaltendorf.de), damit ggf. ein Nachrücken ermöglicht oder die Tour wg. zu niedriger Teilnehmerzahl abgesagt werden kann.

März
Tour 2027

50plus-Radtour "Ruhrgebietsquerung zur Zechensiedlung Teutoburgia"

Termin: Sonntag, 21.03.2027, (Ausweichtermin: Dienstag, 30.03.2027)
Treffzeit und -punkt: 10:00 Uhr, AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenbeschreibung:
Burgaltendorf - Dahlhausen - Springorumradweg - Grumme - Gerthe - Zechensiedlung Teutoburgia in Herne-Börnig – Einkehr (nach 38 km) - Rhein-Herne-Kanal bis Schloss Strünkede - Erzbahntrasse - Lohrheidestadion - Leithe – Burgaltendorf
Wir nutzen gut befahrbare Wege mit festem Untergrund. Das leicht wellige Profil des Ruhrgebiets sorgt immer wieder für kleinere Anstiege.

Streckenlänge: ca. 65 km

Einkehr: Restaurant "Da Giovanni", Herne Baukau

Rückankunft: gegen 16:30 Uhr
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



60plus-Gruppe zu Besuch im Gaskraftwerk Lingen und...



Die RWE-Kraftwerksanlage in Lingen/Ems

Am 11.08.2026 sind wir mit 19 Teilnehmern*innen bei bestem Wetter mit dem Bus Richtung Lingen gefahren.

Im Besucherzentrum von RWE wurden wir in Empfang genommen. Bei Kaffee und gekühlten Getränken wurde uns im Vortrag die Entwicklung des Energiestandortes dargestellt. In den 60er Jahren begann die Inbetriebnahme des Kernkraftwerks. Es folgten in den 70er Jahren verschiedene Blöcke der Gaskraftwerksanlagen. Heute entsteht auf dem Gelände eine Vielzahl an Zukunftsprojekten, u.a. eine Elektrolyse-Testanlage, die grünen Wasserstoff produziert. Auch eine Batteriespeicher-Anlage ist in Betrieb.

Nach dem Vortrag fuhren wir mit dem Bus zum Gaskraftwerksgelände. Als Highlight sind wir dann noch auf das Kraftwerk gestiegen. Von oben hatten wir einen tollen Rundumblick über das gesamte Betriebsgelände und die dort geschaffenen und geplanten Technologien. Lingen wird das Zentrum für Wasserstoff in unserer Region werden.



Vor dem RWE-Besucherzentrum

...bei Berentzen in Haselünne





Verkostung im Berentzen-Shop

Nach einem sehr leckeren Mittagessen bei RWE ging es weiter nach Haselünne zur Firma Berentzen. Dort erwartete uns eine Führung im Stammhaus des Berentzen Hofes mit Verkostung.

Vor über 250 Jahren begann die Erfolgsgeschichte von Berentzen. Der Hof liegt im Hasetal der alten Hansestadt Haselünne. Durch die gute Wasserqualität siedelten sich hier zahlreiche Brennereien an. Vor allen Dingen der „Korn" machte die Stadt bekannt. 1976 kam der Durchbruch mit dem „Apfelkorn". Heute produziert die Unternehmensgruppe nicht nur Spirituosen, sondern auch alkoholfreie Getränke. Die Produkte der Berentzen-Gruppe werden weltweit in über 60 Länder verschickt. Nach dem Rundgang gab es für uns die Verkostung.

Es war ein schöner Tag mit vielen neuen Eindrücken und Erkenntnissen.

Dorothee Virnich



Im idyllischen Biergarten auf dem Berentzen-Gelände

60plus in der Dr. Oetker-Welt: Interessant und sättigend

Am 06.10.2026 trafen sich 42 Teilnehmer*innen am Busbahnhof, um nach Bielefeld zu fahren. Nach einer entspannten Busfahrt von zwei Stunden hatten wir die Dr. Oetker Welt erreicht.

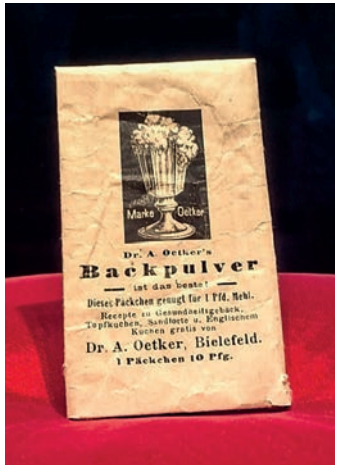
Zuerst gab es eine Einführung in die Geschichte des Unternehmens. 1891 übernahm August Oetker eine Apotheke in der Stadt. Hier experimentierte er und so entstand auch das berühmte Backpulver.

Heute ist die Dr. Oetker-Gruppe in 40 Ländern aktiv, in Deutschland an sechs Standorten. Auch hat sich das Angebot mächtig erweitert. Zwar ist das Backpulver immer präsent, aber im Angebot gibt es mittlerweile Backmischungen, Puddingzutaten, Pizzen, Kuchen und eine Menge an Dekoartikeln.

Als Stärkung zwischendurch konnten wir uns an einem riesigen Pudding, der in der Empfangshalle steht, frischen Vanillepudding anrühren lassen.

Zu Bestaunen gab es die alte Apotheke und Autos von den Dr. Oetker-Vertretern im Puddingdesign. Auch konnten wir einen Blick durch große Scheiben in die Versuchsküche werfen, wo neue Produkte kreiert werden.

Zum Abschluss gab es Kostproben von den verschiedenen Pizzen aus dem Dr. Oetker Sortiment. Anschließend konnten wir im Shop zulangen.



Aus dieser kleinen Tüte entstand im Apothekenkeller ein Weltkonzern...

Zum Abschied bekam jede/r noch ein kleines Geschenkpaket.

Fazit: Wir haben viel Interessantes über die Firmengeschichte und die Dr. Oetker-Gruppe erfahren. Wir sind dort sehr sympathisch und großzügig empfangen worden und durften von allem (Pudding, Müsli-Sorten, Pizzen, Getränke) ohne Einschränkung "probieren". Es war für alle ein schöner Ausflug.

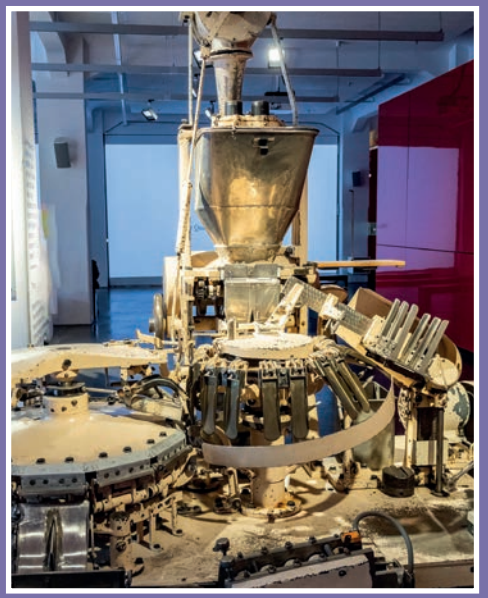
Dorothee Virnich


Beginn der Führung in der Eingangshalle mit Riesenpudding


Gespanntes Warten am Puddingautomaten!


Der Himmel voller Schneebesen


Pizzen in allen Geschmacksrichtungen


Antike Backpulverabfüllmaschine


Gruppenfoto zum Abschied

60plus-Gruppe erhielt interessanten Einblick hinter die Kulissen bei DHL in Bochum



Auf der Betriebsbühne im Logistikzentrum

18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer trafen sich am 15.09.2026 an der Burgruine, um gemeinsam mit Bus und Bahn zum DHL Logistikzentrum in Bochum-Laer aufzubrechen. Nach der freundlichen Begrüßung vor Ort wurden wir in einem Schulungsraum über die Abläufe im Paketzentrum informiert.
Anschließend startete die Betriebsführung und vermittelte uns interessante Einblicke in die Arbeitsabläufe eines der modernsten und leistungsfähigsten Paketzentren Deutschlands. Das DHL-Paketzentrum in Bochum-Laer beeindruckt bereits durch seine Größe. Die Hallenfläche beträgt rund 37.000 Quadratmeter. Mit einer Sortierkapazität von bis zu 50.000 Sendungen pro Stunde gehört der Standort zu den größten Paketzentren von DHL in Deutschland.
Besonders beeindruckend waren die Zahlen zum täglichen Betrieb: Im Jahr werden hier rund 153 Millionen Sendungen bearbeitet. Damit wird deutlich, welche logistische Leistung hinter der Zustellung eines jeden einzelnen Pakets steckt.
Am Standort arbeiten rund 600 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die dafür sorgen, dass die großen Mengen an Sendungen zuverlässig sortiert und weitergeleitet werden.
Während der Führung konnten wir beobachten, wie die Pakete über moderne Förder- und Sortieranlagen transportiert und automatisch den richtigen Zielbereichen zugeordnet werden. In der Leitwarte wurden wir von der Betriebsleitung über weitere Details des Ablaufs informiert. Dabei wurde uns anschaulich erklärt, wie viele einzelne Arbeitsschritte notwendig sind, damit ein Paket seinen Bestimmungsort schnell und zuverlässig erreicht.

Natürlich blieb auch genügend Zeit für Fragen und einen regen Austausch. Dabei erfuhren wir viel über die verschiedenen Aufgaben der Beschäftigten, die Organisation des örtlichen Betriebs, aber auch zur Paketlogistik in ganz Deutschland.
Nach der Führung waren sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einig: Der Besuch war nicht nur äußerst informativ, sondern auch eine interessante und willkommene Abwechslung. Um unsere Erlebnisse abzurunden, kehrten wir in der Bochumer Innenstadt zum Mittagessen ein.

Gunnar Trittel

60plus Freizeitaktivitäten 2027

Einladung zu einem dreiteiligen 60plus-Workshop "Handy-Navigation für Radtouren und Wanderungen mit der App "Komoot" im Januar 2027

Sie wandern gern? Fahren gern Rad? Möchten aber Ihre eingefahrenen Wege gern einmal verlassen und Neues entdecken?
Mit Komoot neue Wege erkunden, planen und diese dauerhaft speichern, ist nicht so schwer wie Sie denken.
Wenn Sie also ein modernes Mobiltelefon, eine eMail-Adresse und Interesse haben, wäre ein Einsteiger-Seminar genau das Richtige für Sie.
Der Workshop richtet sich an absolute Einsteiger*innen und vermittelt die folgenden Inhalte:

- Übersicht: Was ist Komoot?
- Einrichten der Verbindung mit Komoot
- Eine fertige Route in interessanten Gegenden suchen, auswählen und speichern
- Eine fertige Route per Mail oder Whats-App erhalten und speichern
- Gemeinsam einen kleinen Rundweg gehen, diesen aufzeichnen und darin Fotos integrieren
- Eine eigene Tour planen und speichern
- Eine geplante Tour etwas verändern

Die hier aufgezeigten Themen bilden das Grundgerüst des Workshops. Fragen werden durch Ausprobieren direkt beantwortet.
Nach Beendigung des Workshops sollte es möglich sein, mit Unterstützung von Komoot schöne Wanderungen oder Radtouren zu planen und durchzuführen.

Teilnehmerzahl: max. 6

Termine:
3 Montagnachmittage von
15:00 bis 17:30 Uhr am
11., 18. und 25. Januar 2027
im Besprechungsraum des AKTIV PUNKT (Dachgeschoss), Holteyer Str. 29
Leitung: Rainer Ekkert

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")



TVE-Kinonachmittag (ohne Altersbeschränkung!) mit „Cool Runnings“ und anschließendem Restaurantbesuch im Februar 2027

Am 16.02.2027 laden wir herzlich zu einem gemeinsamen und unterhaltsamen Besuch des Kultkinos Galerie Cinema in Essen-Rüttenscheid ein.
Mit 43 Plätzen ist das Galerie Cinema nicht nur das kleinste, sondern auch das älteste Filmkunsttheater des Ruhrgebiets. Dieses Minikino ist seit 40 Jahren unverändert und hat einen ganz besonderen Charme. Es liegt im Souterrain eines Wohngebäudes in Rüttenscheid.
Auf dem Programm steht die unterhaltsame Komödie „Cool Runnings“, die von der ungewöhnlichen aber wahren Geschichte des ersten jamaikanischen Bobteams erzählt – ein Film über Freundschaft, Mut, Zusammenhalt und den Glauben an sich selbst. Ein amüsanter und zugleich herzerwärmender Kinonachmittag ist garantiert!
Im Anschluss an die Filmvorführung lassen wir den gemeinsamen Ausflug gemütlich ausklingen. Wir gehen zu Fuß zum italienischen Restaurant L´Osteria, wo wir den Tag bei gutem Essen und netten Gesprächen in geselliger Runde abschließen.

Programmablauf:
Treffpunkt: Kino in der Julienstrasse 14 in Rüttenscheid.
Wer möchte, kann gemeinsam mit dem Organisator um
14:46 Uhr an der Haltestelle Burgruine starten (SB15)
15:45 Uhr: Einlass ins Kino
16:00 bis 17:30 Uhr: Filmvorstellung
17:30 Uhr: kurzer Fußweg zum Restaurant L'Osteria in der Rüttenscheider Straße 187
17:00 - ca. 19:00 Uhr: Rückfahrt nach Burgaltendorf
Teilnehmereigenleistung (abhängig von der TN-Zahl):
(Kinopauschale 450 € + TVE-Orgakostenpauschale)
bei 43 TN: 13,00 € (Mitglieder),
16,00 € (Nichtmitglieder)
bei 35 TN: 15,50 € (Mitglieder),
18,50 € (Nichtmitglieder)

Die Kosten für die Einkehr und Hin- und Rückfahrt sind nicht in der Teilnehmereigenleistung enthalten.

Stornokosten (bei Abmeldung nach Anmeldeschluss): 13,00 €

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 ob mit oder ohne Restaurantbesuch!

Max. Teilnehmerzahl: 43 Personen
Anmeldeschluss: 27.01.2027

Projektleitung: Gunnar Trittel
(Tel. 0177 3845856)

60plus-Fahrt "Avea-Müllheizkraftwerk + metabolon-Forschungsanstalt"

Am 11.03.2027 werden wir uns mit dem Thema Müll beschäftigen. Wir werden einen Überblick über den Weg des Mülls in der Deponie /Weiterverarbeitung bis hin zur Forschung von Ressourcenschonung, Müllvermeidung und zirkulärer Wertschöpfung erhalten.

Wir starten mit dem Reisebus von der Burgruine und fahren nach Leverkusen zum Müllheizkraftwerk der Firma Avea. Hier bekommen wir zuerst einen Vortrag zum Thema Kreislaufwirtschaft (Wie werden Hausmüll, hausmüllähnliche Gewerbeabfälle sowie Abfälle und Sortierreste thermisch behandelt?).

Im Anschluss gibt es eine Vorstellung des Schemas des Müllheizkraftwerks, um dann bei einem Rundgang durch das Werk die Praxis kennenzulernen. (Achtung: Der Rundgang ist nicht barrierefrei, man sollte gut zu Fuß sein und festes Schuhwerk tragen.)

Nach einem Mittagessen in der Kantine verlassen wir Leverkusen und fahren mit unserem Bus nach Lindlar zu der Anlage 'metabolon'.

Unter dem Titel "Von der Deponie zum Innovationsstandort" ist hier eine Forschungsanstalt entstanden, die uns zeigen soll, wie Müll vermieden, reduziert und dann aber wieder umweltschonend in den Wertschöpfungskreislauf integriert wird. (Energie, die bei der Verbrennung entsteht, wird zur gleichzeitigen Erzeugung von Strom und Wärme genutzt.)

Programmablauf:
08:30 Uhr Abfahrt von der Burgruine mit dem Reisebus nach Leverkusen
10:00 Uhr Beginn des Programms im Heizkraftwerk der Firma AVEA
12:00 Uhr Mittagessen in der Kantine
13:00 Uhr Weiterfahrt mit dem Bus nach Lindlar
14:00 Uhr Besichtigung des Forschungsinstituts 'metabolon'
15:30 Uhr Rückfahrt nach Burgaltendorf
ca. 17:00 Uhr Rückankunft

Teilnehmereigenleistung (abhängig von der Teilnehmerzahl, z.B.):
bei 30 TN: 31,50 € (Mitglieder), 35,00 € (Nichtmitglieder)
bei 25 TN: 37,00 € (Mitglieder), 40,00 € Nichtmitglieder)
bei 20 TN: 46,00 € (Mitglieder), 49,00 € (Nichtmitglieder)
Die Kosten für das Mittagessen sind nicht enthalten.

Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:
32,00 €

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")

Max. Teilnehmerzahl: 30 Personen
Anmeldeschluss: 18.02.2027

Projektleitung: Udo Heising
(Tel.: 0172 7223678)

60plus-Fahrt nach Bonn: Auf den Spuren deutscher Geschichte im April 2027

Am 13.04.2027 findet unsere abwechslungsreiche Tagesfahrt nach Bonn statt, bei der wir zwei bedeutende Orte der deutschen Zeitgeschichte kennenlernen.
Mit dem Reisebus starten wir in Burgaltendorf und fahren zunächst zum Kanzlerbungalow, der ehemaligen Wohn- und Empfangsresidenz mehrerer deutscher Bundeskanzler. Das 1964 unter Bundeskanzler Ludwig Erhard errichtete Gebäude diente über Jahrzehnte als privater Rückzugsort und zugleich als repräsentativer Rahmen für politische Gespräche und Staatsempfänge. Bei einer Führung erfahren wir mehr über die Architektur des Hauses, das Leben der Bundeskanzler und die politische Geschichte der Bonner Republik. Wir erhalten dabei interessante Einblicke in einen Ort, an dem deutsche Geschichte geschrieben wurde.
Im Anschluss stärken wir uns bei einer gemeinsamen Mittagspause in einem italienischen Restaurant.
Am Nachmittag besuchen wir das Haus der Geschichte. Die Ausstellung nimmt uns mit auf eine spannende Reise durch die deutsche Geschichte seit 1945 – von der Nachkriegszeit und dem Wiederaufbau über die Teilung Deutschlands bis hin zur Wiedervereinigung und den Entwicklungen der Gegenwart. Zahlreiche historische Originalobjekte, Fotos und Dokumente machen die Vergangenheit lebendig und laden dazu ein, Erinnerungen aufzufrischen und eigene Erlebnisse mit den historischen Ereignissen zu verbinden.
Nach einem interessanten und abwechslungsreichen Tag voller Geschichte und gemeinsamer Eindrücke fahren wir mit dem Bus zurück nach Essen.

Programmablauf:
09:00 Uhr: Abfahrt von der Burgruine
11:00 - 12:30 Uhr: Führung Kanzlerbungalow 1. Gruppe
11:30 - 13:00 Uhr: Führung Kanzlerbungalow 2. Gruppe
13:15 - 14:45 Uhr: Mittagseinkehr
15:00 - 16:30 Uhr: Haus der Geschichte
17:00 - ca. 19:00 Uhr: Rückfahrt nach Burgaltendorf
Teilnehmereigenleistung (abhängig von der TN-Zahl):
(anteilige Busmiete von 880 € + TVE-Orgakostenpauschale)
bei 33 TN: 29,00 € (Mitglieder), 32,00 € (Nichtmitglieder)
bei 25 TN; 38,00 € (Mitglieder), 41,00 € (Nichtmitglieder)
(Die Kosten für die Einkehr sind nicht in der Teilnehmereigenleistung enthalten.)
Stornokosten (bei Abmeldung nach Anmeldeschluss): 29,00 €

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")

Max. Teilnehmerzahl: 33 Personen
Anmeldeschluss: 23.03.2027

Projektleitung: Gunnar Trittel
(Tel. 0177 3845856)

TVE · Organisation

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

Beitragsregelungen (ab 01.03.2026)

Welche Beitragsart?	Wann?	Wie viel? (einmalig)
Aufnahmegebühr:	Neumitglieder, unabhängig v. Alter und Beitragsart	8,00 €
Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr: In allen Gruppen/Abteilungen - Ausnahmen: Kraftgerätetraining, Sportkurse, Eltern/Kind-Turnen - ist es möglich, einen Monat kostenlos zu "schnuppern". Danach muss ein Aufnahme-Antrag vorliegen, wenn das TVE-Angebot weiterhin wahrgenommen werden soll. Wird das Angebot weiterhin ohne Mitgliedschaft wahrgenommen, wird der/dem Teilnehmenden eine "Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr" in Höhe des Zweifachen des ansonsten anfallenden Beitrags in Rechnung gestellt.		
Welche Beitragsart?	**Wann?**	**Wie viel? (monatlich)**
Vereinsbeitrag: Einzelbeitrag		
"Junge-Leute-Beitrag"	Mitglieder im Alter von 0-25 Jahre	7,25 €
Einzelbeitrag "Erwachsene ab 26 J."	Erwachsene ab 26 Jahre	7,75 €
Kurzzeitmitgliedsbeitrag	nur möglich f. Teilnehmer/-innen Kraftgerätetraining	8,00 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen bes. Voraussetzungen (z.B. Wohn-sitz außerhalb von NRW, Wohnsitz im Alten- oder Pflegeheim) auf Beschluss des Vorstandes	3,50 €
Vereinsbeitrag: Familienbeitrag		
Für mehrere Vereinsmitglieder in einer Familie. Einschränkung: Kinder aus der Familie ab 21 J. können nicht (mehr) unter den Familienbeitrag fallen. Für sie wird der "Junge-Leute-Beitrag" bzw. der "Einzelbeitrag" (s.o.) erhoben.	Für zwei Mitglieder aus einer Familie --> zuzüglich --> für jedes weitere TVE-Mitglied (Eltern, Kinder bis 21 J.) aus dieser Familie Für jedes Familienmitglied, das TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.	13,00 € 3,00 €
Vereinsbeitrag: Obergrenzenregelung (nicht rückwirkend und nicht monatlich anteilig)	Wenn die Summe aus Vereinsbeiträgen und Abteilungs-/Sportgruppenbeiträgen - Abteilungs-/Sportgruppenbeiträge für das Kraftgerätetraining und den Chor sowie Kursgebühren sind hiervon ausgenommen - für die TVE-Mitglieder aus einer Familie (Eltern sowie Kinder bis zur Vollendung des 21. Lebensjahrs) für ein Halbjahr den Betrag von 190,00 € überschreitet, wird der 190,00 € überschreitende Betrag erstattet.	
Abteilungs-/Gruppenbeiträge (zusätzlich zum Vereinsbeitrag):		
Teilnehmer der Sportangebote:		
- Leistungsturnen		10,00 €
- Rhönradturnen		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 €
- Kraftgerätetraining - Kraftgerätetraining: Sonderbeitrag	ab 16 Jahre 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)	25,00 € 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 Bürgergeld nach dem SGB II, Sozial- oder Wohngeld beziehen, können bis zu einer Höhe von 120,- € jährlich auf Antrag durch das JobCenter übernommen werden. Wir stellen für die Beantragung gerne eine Beitragsbescheinigung/-rechnung aus. Bitte kontaktieren Sie uns.

Bankverbindung des TVE Burgaltendorf (Kontoinhaber):
IBAN: DE69 3606 0488 0200 0207 00, BIC: GENODEM1GBE (GENO Bank Essen)

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

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

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

Voilà, das TVE-Sportangebot der Vereinsgruppen:

07.11.2026

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte		W.-Tag	Uhrzeit		OrgaNr.	Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)		
202 "Turnen,Spiel&Schwimm. f. Kinder"											
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.		5*fr.	15:00 -	16:00	*20201*	Kernebeck, U.	Vollmer, G.	Kernebeck, S.
+ Wassergewöhnung	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bad Holteyer Str.		5*fr.	16:00 -	17:00	*20202*	Kernebeck, U.	Vollmer,G,	Kernebeck, S.
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.		1*mo.	16:00 -	17:15	*20203*	Kernebeck, U.	Mittelsteiner, S.	Rödiger, A.
+ Wassergewöhnung	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bad Holteyer Str.		1*mo.	17:15 -	18:15	*20204*	Kernebeck, U.	Mittelsteiner, S.	Rödiger, A.
Turnen &Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Sh auf dem Loh	--R	4*do.	16:00 -	17:00	*20205*	Böhnke, M..	Vollmer, G.	
Turnen &Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Sh auf dem Loh	--R	4*do.	17:00 -	18:00	*20206*	Böhnke, M.	Vollmer, G.	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	1. bis 4. Schuljahr	Th Holteyer Str.		2*di.	16:00 -	17:00	*20207*	Rödiger, A.	Hanel, A.	Papenheim, F.
+ Schwimmen	Jungen u. Mädchen	1. - 4. Schuljahr	Bad Holteyer Str.		2*di.	17:00 -	18:00	*20208*	Rödiger, A.	Hanel, A.	Papenheim, F.
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	1. bis 4. Schuljahr	Th Holteyer Str.		2*di.	17:00 -	18:00	*20209*	Hingst, R.	Schlicht. C.	
Geräturnen	Jungen u. Mädchen	Vorschulj - 4. Schulj.	Sh Auf dem Loh	--R	2*di.	17:00 -	18:30	*20220*	Kernebeck, U.	Vollmer, G.	
203 "Leistungs- und Rhönradturnen"											
Leistungsturnen Gr. 1	weibl. Mitgl.	ab 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	18:30 -	20:15	*20301*	Zedler, D.		
Leistungsturnen Gr. 2	weibl. Mitgl.	ab 5 J., Anfängerinnen	Sh Auf dem Loh	LM-	2*di.	15:45 -	17:30	*20302*	Dumm, S.	Zedler, J.	Stepping, S.
Leistungsturnen Gr. 3 Fortgeschr	weibl. Mitgl.	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	LM-	2*di.	16:30 -	18:30	*20303*	Zedler, D.	Zedler, J.	Stepping, S.
Leistungsturnen Gr. 4 Fortgeschr	weibl. Mitgl.	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	16:30 -	18:30	*20304*	Zedler, D.	Zedler, J.	
Rhönradturnen A	männl.+weibl. Anfäng	ab Körpergröße 130 cm	Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	18:30 -	20:00	*20309*	Schönmeier, M.		
Rhönradturnen B	männl.+weibl. Fortge	ab Körpergröße 130 cm	Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	20:00 -	21:15	*20310*	Schönmeier, M.		
Rhönradturnen	Übungsleiter*innen		Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	18:30 -	20:15	*20311*	(ohne Leitung)		
Rhönradturnen	Übungsleiter*innen		Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	21:00 -	21:45	*20312*	(ohne Leitung)		
204 "Tischtennis"											
Tischtennis	Jungen & Mächen	10 - 17 Jahre	Th Holteyer Str.		2*di	18:00 -	20:00	*20401*	Bergmann, 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"											
Hip Hop & VideoClip Dance Gr.	Jungen u. Mädchen	8 - 10 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	5*fr.	16:30 -	17:30	*205A*	Stobba, M.		
Hip Hop & VideoClip Dance Gr.	Jungen u. Mädchen	5 und 7 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	5*fr.	14:30 -	15:30	*205A1*	Stobba, M.		
Hip Hop & VideoClip Dance Gr.	Jungen u. Mädchen	5 und 7 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	5*fr.	15:30 -	16:30	*205A2*	Stobba, M.		
Hip Hop & VideoClip Dance# G	Jungen u. Mädchen	10 - 12 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	5*fr.	17:30 -	18:30	*205B*	Stobba, M.		
Hip Hop & VideoClip Dance Gr.	Jungen u. Mädchen	ab 13 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	5*fr.	18:30 -	19:30	*205C*	Stobba, M.		
206 "Eltern/ Kind-Turnen											
Eltern/ Kind-Turnen Gr. L	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	16:00 -	17:00	*206L*	Schrade, H.	Bruyers, S.	Kaczmarek, E.
Eltern/ Kind-Turnen Gr. M	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	17:00 -	18:00	*206M*	Schrade, H.	Bruyers, S.	Kaczmarek, E.
Eltern/ Kind-Turnen Gr. N	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	3*mi.	16:00 -	17:00	*206N*	Schrade, H.	Sliwinski, C.	
Eltern/ Kind-Turnen Gr. P	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	3*mi.	17:00 -	18:00	*206P*	Schrade, H.	Sliwinski, C.	
Eltern/ Kind-Turnen Gr. R	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	5*fr.	15:30 -	16:30	*206R*	Schrade, H.	Earl, M.	
Eltern/ Kind-Turnen Gr. S	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	5*fr.	16:30 -	17:30	*206S*	Schrade, H.	Earl, M.	
207 "Basketball"											
Basketball	Jungen & Mädchen	7 - 9 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	^	15:45 -	17:15	*20701*	Frenzel, M.	Dräger, P.	
Basketball	Jungen & Mädchen	ab 16 Jahre	Th Holteyer Str.		1*mo.	20:00 -	21:45	*20702*	Schulze, Ch.		
Basketball	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	Sh auf dem Loh	--R	3'mi.	18:00 -	20:00	*20705*	Schulze, Ch.		
208 "Judo" (voraussichtl. Auflösung zum 31.12.2026)											
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.5.. Schulj.	Th Holteyer Str.		3*mi.	17:30 -	19:00	*20802*	Werth, B.		
Judo und Fitness (Gr. 3)	männl.+weibl. Mitgl.	ält. 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./a5. Schulj.	Th Holteyer Str.		5*fr.	17:30 -	19:00	*20805*	Werth, B.		
Judo und Fitness (Gr. 6)	männl.+weibl. Mitgl.	ält. Jugendl. + Vollj.	Th Holteyer Str.		5*fr.	19:00 -	20:15	*20806*	Werth, B.		
209 "Badminton"											
Badminton 1.+3.+5.Woche i.M	"Hobby-Gruppe"	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	2*di.	18:30 -	20:00	*20901*	Kaczmarek, E.	Schulz, .M-A.	Bruyers, S.
Badminton	"Hobby-Gruppe"	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	5*fr.	17:00 -	18:30	*20903*	Kaczmarek, E.	Schulz, .M-A.	Bruyers, S,
Badminton 2.+4.Woche i.M.	"Trainings-Gruppe"	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	2*di.	18:30 -	20:00	*20905*	Kaczmarek, E.	Schulz, .M-A.	
Badminton	"Trainings-Gruppe"	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	5*fr.	18:30 -	20:00	*20907*	Kaczmarek, E.	Schulz, .M-A.	
Badminton (ohne Trainer*in)	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	LM-	2*di.	20:00 -	21:45	*20910*	(ohne Leitung)		
Badminton (ohne Trainier*in)	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	LMR	5*fr.	20:00 -	21:45	*20911*	(ohne Leitung)		
213 "Ballspiel"											
Ballspiel	Jungen	18 - 25 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	1*mo.	20:15 -	21:45	*21301*	Neumann		
Ballspiel	Männer	ab ca. 30 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	4*do.	19:30 -	20:45	*21306*	Wehmeier		
214 "Rad-Sport"											
Sportl. Rad-Tourenfahren	Männer u. Frauen	ab ca. 35 Jahre	TP: AKTIV PUNKT		4*do.	18:30 -	20:30	*21401*	Spengler, E.		
215 "Laufsport und Leichtathletik"											
(Nordic)Walking, Termin A	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschiedene		2*di.	18:15 -	19:30	*215A*	Spengler, Gg.		
Laufen, Termin D	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Genossenschaft		6*sa.	10:00 -	11:00	*215D*	Spengler, Gg.		
Laufen, Termin E	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP:AKTIV PUNKT		3*mi.	17:00 -	18:00	*215E*	Wrede, N.		
(Nordic)Walking, Termin F	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Marktplatz		4*do.	17:15 -	18:30	*215F*	Spengler, Gg.		
(Nordic)Walking, Termin G	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschiedene		3*mi.	09:30 -	10:45	*215G*	Enigk, D.		
216 "Fitnesstraining für Männer"											
Fitnesstraining & Spiel	Männer	50plus	Th Holteyer Str.		5*fr.	20:15 -	21:45	*21602*	Kolligs, H.		
Fit durch's Jahr Männer	Männer	40plus	Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	20:15 -	21:15	*21603*	Hartstock, H.		
217 "Fitnesstraining für Frauen"											
Fit durch's Jahr, Gr. E	Frauen		Sh Auf dem Loh	--R	1*mo.	18:45 -	20:15	*217E*	Enigk, G.		
Fit durch's Jahr, Gr. G	Frauen		Th Holteyer Str.		1*mo.	17:15 -	18:45	*217G*	Grond, B.		
Fit durch's Jahr, Gr. M	Frauen		Sh Auf dem Loh	--R	4*do.	18:00 -	19:30	*217M*	Höpken, G.		
218 "Gymnastik & Spiel 60plus"											
Gymnastik D	Frauen	60plus	AKTIV PUNKT:Komm		4*do.	14:45 -	15:45	*21801*	Stoßberg, R.		
Gymnastik E	Frauen	60plus	Th Holteyer Str.	--R	4*do.	16:15 -	17:30	*21802*	Stoßberg, R.		
Gymnastik & Spiel F	Männer	60plus	Th Holteyer Str.		1*mo.	18:45 -	20:15	*21810*	Kolligs, H.		
Fit im vierten Viertel	Männer u. Frauen	75plus	AKTIV PUNKT:Sport-R		2*di.	15:55 -	16:55	*21830*	Hutschenreuter, H.		
Wassergymnastik A	Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.		4*do.	16:30 -	17:15	*218A*	Krieg, M.		
Wassergymnastik B	Männer u. Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.		1*mo.	18:30 -	19:15	*218B*	Krieg.M.		
Wassergymnastik C	Männer u. Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.		4*do.	17:45 -	18:30	*218C*	Kick, R.		
Wassergymnastik D*	Männer u. Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.		5*fr.	18:00 -	18:45	*218D*	Kick, R.		
219 "REHA-Sport"											
Sport i.d. Krebsnachsorge	Männer u. Frauen	unabhängig	AKTIV PUNKT:Sport-R		2*di.	17:00 -	18:00	*219K*	Hartstock, H.		
250 "Kraftgerätetraining"											
Kraftgerätetraining	Männer u. Frauen	ab 15 Jahre	AKTIV PUNKT	KrR	mo-so.	-		*25001*	Verschiedene		
308 Freizeitaktivitäten											

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;
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.



- 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

genobank.de



Vierfacher Erfolg für die GENO BANK ESSEN!
Ausgezeichnet beraten. Persönlich und digital.

Beste Bank vor Ort

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

GENO BANK ESSEN eG
IN ESSEN MEHR ERREICHEN