

- Badminton
- Turnen und Gymnastik
- Judo
- Rhönradturnen
- Leistungturnen
- Wassergymnastik
- Fitnesstraining
- Laufsport
- Reha-Sport
- Rad-Tourensport
- Kraftgerätrtraining
- Kursprogramm
- Chor „TonARTisten“
- Freizeitaktivitäten
- Ausflüge



TVE Burgaltendorf

Gesundheitsorientiertes Kraftgerätrtraining beim TVE



Kurse
2. Hj. 2015

Seite 9

60plus
2015

Seite 36

Kraftgeräte-
Training

Seite 47

Danke für 40 Jahre



Joh. Benjamin Brauksiepe
Elektrotechnikermeister

Joh. Josef Brauksiepe
Gas- und Wasserinstallateurmeister

Joh. Florian Brauksiepe
Installateur- und
Heizungsbauermeister

Johannes Benjamin Brauksiepe

Johannes Josef Brauksiepe

Johannes Florian Brauksiepe



JOH. BRAUKSIEPE

...mein Weg zur Einzigartigkeit

www.brauksiepe.de

Deipenbecktal 186 · 45289 Essen · Tel. 0201-579942

Ihr freundliches Kompetenzteam für Bad, Heizung und Elektro



Immer für Sie da



Neues Auto?

Hier gibt's die günstige
Versicherung!

Holen Sie sich jetzt bei uns Ihr Angebot
und überzeugen Sie sich. Wir bieten:

- Niedrige Beiträge
- Top-Schadenservice
- Beratung in Ihrer Nähe

Gleich informieren.

Vertrauensmann Udo Lang

Tel. 0201 571558
udo.lang@HUKvm.de
www.HUK.de/vm/Udo.Lang
Mölleneyst. 35
45289 Essen

Termin nach Vereinbarung



HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

WURFSPIESS Impressum

Herausgeber:

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

Layout: Stephan Semmerling
Druck: Druckerei Raffler
Auflage: 1.700 Exemplare
Erscheinen: 4mal/Jahr: März, Juni,
September, Dezember
Kosten: im Beitrag enthalten
Telefon: 0201 / 57 03 97
Fax: 0201 / 57 18 628
Ansagedienst: 0201 /57 18 617
(kurzfr. Infos zum Sportbetrieb)
eMail: sport@tve-burgaltendorf.de
Internet: www.tve-burgaltendorf.de

Öffnungszeiten AKTIV PUNKT:

montags - freitags 08.30 - 13.00 h und
15.00 - 22.00 h,
samstags 12.00 - 18.00 h

TVE-Büro im AKTIV PUNKT (neue Zeiten!):

dienstags, 18.00 - 20.00 h und
donnerstags, 18.00 - 20.00 h

Datenschutz: Der TVE veröffentlicht im „WURFSPIESS“ und unter www.tve-burgaltendorf.de gelegentlich für eine Veröffentlichung geeignete Fotos von seinen Sport- und Freizeitaktivitäten. Sollten Sie hiermit nicht einverstanden sein, machen Sie bitte den Fotografen/die Fotografin hierauf aufmerksam. Wenn Ihr Name bei runden Geburtstagen nicht im „WURFSPIESS“ veröffentlicht werden soll, informieren Sie bitte rechtzeitig vor einem runden Geburtstag das TVE-Büro.

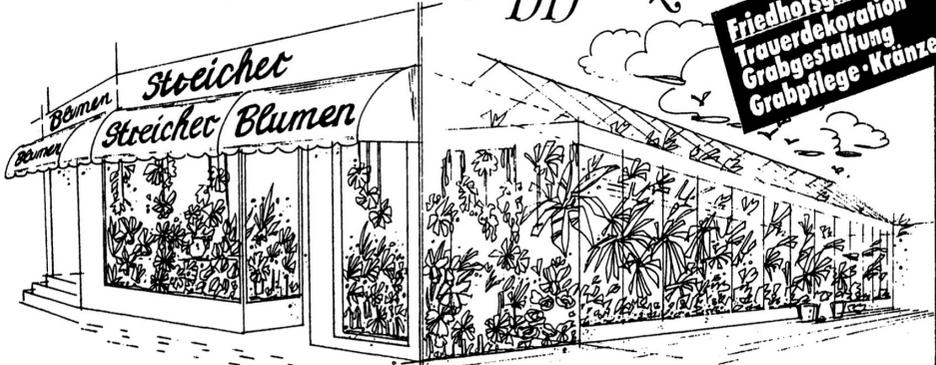
WURFSPIESS Inhalt

| | |
|-------------------------------------|-------|
| Titel | 01 |
| Impressum, Inhalt | 03 |
| Inserentenverzeichnis | 05 |
| Universelles Anmeldeformular | 07 |
| Kursprogramm 1. Halbjahr 2015 | 09-24 |
| Deutsches Sportabzeichen | 24 |
| Niederschrift Mitgliederversammlung | 26-29 |
| Führung / Vorstandsberichte | 30-34 |
| Mitarbeiterteam | 35 |
| 60plus | 36-39 |
| Sportangebote 60plus (Fortsetzung) | 40-41 |
| Laufsport / Onkolaut | 42 |
| tonARTisten | 43-44 |
| Badminton | 44-45 |
| Leistungsturnen | 46-47 |
| Kraftgerätetraining | 47-48 |
| Der Aufbau des TVE Burgaltendorf | 49 |
| Beitragsregelungen | 50-51 |
| Das aktuelle TVE-Sportangebot | 52-53 |
| Der TVE-Internet-Terminkalender | 54 |



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

*Das Blumenhaus mit dem großen Angebot
 an Schnittblumen und Topfpflanzen*



**Friedhofsgärtnerei:
 Trauerdekoration
 Grabgestaltung
 Grabpflege · Kränze**

Blumen Streicher

45289 Essen (-Burgaltendorf) - Alte Hauptstr. 16 - Tel. 579121



Inserentenverzeichnis

Der TVE Burgaltendorf bittet die Leser des WURFSPIESS
um Beachtung der Werbehinweise seiner Annoncenkunden:

| | |
|--|------|
| AMS AutoMotorService Michelitsch | S.08 |
| Bäckerei Konditorei Café Gräler | S.25 |
| Bagus - Auge und Ohr für Sie | S.51 |
| Bedachungen Kraff-Prost | S.29 |
| Blumen Streicher | S.04 |
| Café-Restaurant „Burgfreund“ | S.04 |
| EDEKA Wieger | S.18 |
| Essener Schlüsseldienst Klaus Liebaug | S.06 |
| Garten- und Landschaftsbau Hendrik Tenhaven | S.16 |
| Garten & Motorgeräte Theo Lelgemann | S.31 |
| Geno Bank Essen | S.52 |
| Getränke Michael Michel GmbH | S.14 |
| Goldschmiede Koll | S.12 |
| HUK-COBURG | S.02 |
| Johannes Brauksiepe GmbH | S.02 |
| Kleine Bücherwelt | S.10 |
| Laura Apotheke | S.14 |
| Malerbetrieb Frank Zühlke | S.14 |
| Meisterliches Haardesign Sina Schmerberg | S.27 |
| Mirbach Wohnraum- und Objektausbau | S.33 |
| Physiotherapie Jörg Verfürth | S.20 |
| Reifen Engelhardt GmbH | S.06 |
| RO-WE Zahntechnik GmbH | S.20 |
| Schuhmacher Struzek | S.06 |
| Steuerberatungsgesellschaft mbH Michelitsch und Imkamp | S.10 |
| Tennis- & Soccercenter Burgaltendorf | S.16 |
| Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. | S.12 |
| Wohnstudio Neuhaus | S.18 |

AKTIV PUNKT-Café



AKTIV PUNKT

25.10.2015
von 15.00 h bis ca. 17.00 h

Wir würden uns freuen, Sie zu Kaffee und Kuchen (oder zu einem Glas guten Weins) in unserem Sport-, Freizeit-, und Gesundheits-Treff, dem "AKTIV PUNKT", Holteyer Str. 29, begrüßen zu können und mit Ihnen einen gemütlichen Sonntagnachmittag zu verbringen. Preise für Kuchen und Getränke entnehmen Sie bitte der ausliegenden Getränke- & Speisekarte!

Reifen Engelhardt GmbH

KFZ-Meisterbetrieb

Reifendienst für PKW, Motorrad und Leasing-Fahrzeuge

- KFZ-Reparaturen • Inspektionen • AU • TÜV
- Klimaanlage-Service • Achsvermessung

Langenberger Str. 388

☎ (02 01) 58 66 94



ESSENER Schlüsseldienst

Schloss- und Sicherheitstechnik

K. LIEBAUG

Alte Hauptstr. 12 - 45289 Essen
Telefon 0201 - 578235

www.essener-schluesseldienst.de
mail@essener-schluesseldienst.de

Notdienst: Mo-Fr 9.00 - 19.00 Uhr, Sa-So, Feiertag nach Absprache
Türöffnung - Reparatur - Montage - Beratung - Verkauf



ESSENER | Schlüsseldienst

Spazieren gehen 2015

Auch 2015 wollen wir wieder - ab Montag, dem 02.03.2015 - im 14tägigen Abstand montags von 14.00 bis ca. 16.00 h gemeinsam spazieren gehen.

Ausgangs- und Endpunkt ist der Marktplatz Burgaltendorf unter dem Maibaum. Neu interessierte Spaziergänger/-innen sind herzlich eingeladen.

Bitte wetterfeste Kleidung und feste, zweckmäßige Schuhe anziehen!

TERMINE 2015:

15.06. - 29.06. - 13.07. - 27.07. - 10.08. -
24.08. - 07.09. - 21.09. - 05.10. - 19.10.
- 02.11. - 16.11. - 30.11. - 07.12.

Wir freuen uns auf Euch!
Monika Heuer & Monika Spengler

Annoncieren Sie im WURFSPIESS!

Die Kosten pro Veröffentlichung
(Ausgabe) betragen:

1/1 Seite: 90,- € (SW)
139,- € (4c)
(zzgl. Sonderzuschläge für Umschlagseiten)

1/2 Seite: 55,- € (SW)
79,- € (4c)

1/4 Seite: 35,- € (SW)
49,- € (4c)

WURFSPIESS Ausgabe 141 / Juni 2015

Kurse 60plus Kraftgeräte-
Interessenten senden wir
gern ein Angebot zu. Seite 47

Universelles Anmeldeformular

Dieses Formular kann für die Anmeldung zu allen „anmeldungspflichtigen“ Vereinsveranstaltungen (Kurse, Ausflüge, Workshops, etc.) verwendet werden.

NICHT jedoch als Antrag auf Mitgliedschaft im TVE (Aufnahmeantrag).



TVE Burgaltendorf

Holteyer Str. 29
45289 Essen

Fax 0201 - 57 18 628
www.tve-burgaltendorf.de

Verbindliche

ANMELDUNG (für jeweils eine Person)

TVE-Mitglied?

Ja Nein

| | | |
|--|----------|---------------|
| Bezeichnung der Veranstaltung (Kurs, Ausflug, Workshop, Abteilung, Gruppe...): | | Orga-Nr.: |
| Name: | Vorname: | Geburtsdatum: |
| Anschrift: | | Telefon: |

SEPA-Lastschrift-Mandat: Ich ermächtige den TVE Burgaltendorf, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz-Nr. ist bei TVE Mitgliedern die Mitgliedsnummer. Nichtmitgliedern wird sie zu einem späteren Zeitpunkt mitgeteilt.

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| BIC: _____ / ____ | IBAN: DE _____ / _____ / _____ / _____ / _____ | |
| Kontoinhaber (Name, Anschrift): | | |
| Datum: | Unterschrift: | Bei Minderjährigen Unterschrift der Eltern: |



Handel und Vermittlung

von

Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen

- Karosserieeinstandsetzung aller Fabrikate
- Reparatur und Wartung
- Hol- und Bringservice
- Ersatzwagen
- Reifeneinlagerung
- 24 Std. Abschleppdienst
- Originalersatzteile
- Autoglasreparatur
- HU & AU
- Klimatechnik
- Fahrzeugaufbereitung

Vertragswerkstatt für



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

Tel.: 0201 59 21 00 - Fax: 0201 59 06 00 - Mail: info@ams-essen.de

www.ams-essen.de - www.facebook.com/amsautomotorservice

Kursprogramm 2. Halbjahr 2015 (12. August 2015 bis 24. Januar 2016)

Anmelden

- können Sie sich mit dem Formular auf Seite 5 per Post (TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29, 45289 Essen)
- per Fax (0201/5718628)
- persönlich im TVE-Büro (im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen)
- im Internet unter www.tve-burgaltendorf.de

Geben Sie bei der Anmeldung bitte unbedingt die Orga-Nr. des Kurses an!

Anmeldungsbestätigung

Falls ein Kurs zum Zeitpunkt des Eingangs Ihrer Anmeldung ausgebucht sein sollte oder aber nicht stattfinden kann, erhalten Sie unverzüglich schriftlichen Bescheid. Andernfalls gelten Sie als angenommen und Sie erhalten eine Woche vor Kursbeginn als Bestätigung Ihrer Anmeldung ein Teilnahme-Ticket.

Zahlungsweise und Kursgebühren

Die beim jeweiligen Kurs angegebenen Kursgebühren verstehen sich pro Person und werden entweder vom angegebenen Konto abgebucht oder aber in Rechnung gestellt.

Die bei den einzelnen Kursangeboten angegebenen Kursgebühren erhöhen sich um 3,- Euro, falls keine Erlaubnis zum Abbuchen der Kursgebühr erteilt wird bzw. vorliegt. Die für Mitglieder angegebenen Beiträge verstehen sich zusätzlich zum Vereinsbeitrag. Sollte Ihnen der Kurs nicht gefallen, können Sie Ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn schriftlich stornieren. In diesem Fall berechnen wir lediglich eine Stornogebühr in Höhe von 10,- 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

Betreten Sie bitte die Sporträume nur mit sauberen Hallenschuhen mit nicht färbenden Sohlen.

Ferien und Feiertage

GRUNDSÄTZLICH fallen die Sportangebote nur in den Sommerferien, zwischen Weihnachten und Neujahr und an Feiertagen aus, nicht aber in den verbleibenden Tagen der Weihnachtsferien, in den Oster- und Herbstferien.

Veranstaltungsort/Parken

Wenn nicht ausdrücklich etwas anderes angegeben ist, finden die Kurse im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen-Burgaltendorf statt. Stellen Sie sich bitte auf eine ungünstige Parksituation ein.

Umkleidesituation

Um allen Kursteilnehmer/-innen eine akzeptable Situation in den Umkleieräumen zu ermöglichen, bitten wir, die Bänke nach dem Umziehen vollständig frei zu machen, indem Sie ihre Kleidung in die Spinde einschließen. Größere Taschen können Sie ggf. unter die Bänke oder auf die Spinde stellen.

Aktuelle Informationen

Sie können Informationen zum AKTIV PUNKT sowie kurzfristige Änderungen des Kursprogramms unter www.tve-burgaltendorf.de im Internet verfolgen.

Bürozeiten

Wir möchten Ihnen einen guten Service bieten und trotzdem die Kostenentwicklung im Blick haben, damit wir die Kursgebühren so niedrig wie möglich halten können. Es wäre unverhältnismäßig, nur wegen eventueller Fragen von Kursteilnehmer/-innen das TVE-Büro durchgängig zu besetzen.

Wir verweisen daher auf die Öffnungszeiten des TVE-Büros:

- dienstags 18.00-20.00 h und
- donnerstags 18.00-20.00 h.

Natürlich können Sie unsere Mitarbeiter/-innen auch außerhalb dieser Zeiten ansprechen, wenn sie diese im Büro vorfinden.



Der Buchtipp
Ihrer Buchhandlung
vor Ort:

Jan Weiler
- Kühn hat zu tun -

€ 19,95



Die KLEINE BÜCHERWELT ist online.
Sie erreichen uns unter folgender Internetadresse:

www.kleinebuecherwelt.de

M. Gimbel . Alte Hauptstr. 10 . 45289 Essen . Fon 0201 / 571 83 20 . Fax 0201 / 571 83 21
Öffnungszeiten . MO-FR 09.00-13.00 h und 15.00-18.00 h . SA 09.00-13.00 h

[mΣi]

Michelitsch und Imkamp
Steuerberatungsgesellschaft mbH

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

Kursprogramm 2. Halbjahr 2015

+YOGA®

Klassisches Hatha-Yoga dient schon seit Jahrtausenden der Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes. Die Körper-Haltungen (Asanas) sind Vorbild für viele moderne Gymnastikübungen. Das Wechselspiel aus Kräftigung und Dehnung aller wichtigen Muskelgruppen gepaart mit gezielter Atmung löst Verspannungen jeglicher Art, beugt Haltungsschäden vor und reguliert den Stoffwechsel. Entspannungstechniken, die jede Kursstunde abrunden, helfen auf dem Weg zu innerer Ausgeglichenheit im Alltag - in den man übrigens sehr gut kleine Übungen einbauen kann. Komplizierte Asanas oder perfekte Ausführung sind zweitrangig, im Vordergrund steht die Wahrnehmung des eigenen Körpers, das Bewusstsein für Haltung und fließende Atmung - das Selbst-Bewusstsein - Dein+. Geeignet für "neue" wie für "alte Hasen"

| | |
|--|------------------------------------|
| Orga-Nr 34_2 | Max TN: 15 |
| 18.08.2015 - 19.01.2016 (18-20 mal) | dienstags, 19:00 - 20:15 Uhr |
| Mitglieder 52,25 € Nichtmitglieder 99,75 € | L. Lassak |
| AKTIV PUNKT Kommunikationsra | nicht 06.10.15, 13.10.15, 29.12.15 |

| | |
|--|------------------------------------|
| Orga-Nr 61_2 | Max TN: 20 |
| 18.08.2015 - 19.01.2016 (18-20 mal) | dienstags, 20:15 - 21:30 Uhr |
| Mitglieder 52,25 € Nichtmitglieder 99,75 € | L. Lassak |
| AKTIV PUNKT | nicht 06.10.15, 13.10.15, 29.12.15 |

AQUA-FIT

Aqua-Fit ist ein Allround-Programm für den ganzen Körper zu peppiger Musik im 1,30 m tiefen Wasser. Ein gut dosiertes Ausdauertraining wird kombiniert mit leichten Elementen aus Aqua-Boxing und Aqua-Power zur Kräftigung von Oberkörper-, Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Der Wasserwiderstand sorgt für die richtige Belastung und bedeutet gleichzeitig ein gelenkschonendes Training, das nebenbei auch noch jede Menge Spaß macht. (Bitte beachten: Kurs nur für Schwimmer!)

| | |
|---|--|
| Orga-Nr 40_2 | Max TN: 20 |
| 18.08.2015 - 19.01.2016 (17-19 mal) | dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr |
| Mitglieder 58,50 € Nichtmitglieder 108,00 € | Gerda Enigk |
| Schwimmbad SH Holteyer Str. | nicht 06.10.15, 13.10.15, 29.12.15, 05.01.16 |

| | |
|---|--|
| Orga-Nr 55_2 | Max TN: 20 |
| 18.08.2015 - 19.01.2016 (17-19 mal) | dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr |
| Mitglieder 58,50 € Nichtmitglieder 108,00 € | Gerda Enigk |
| Schwimmbad SH Holteyer Str. | nicht 06.10.15, 13.10.15, 29.12.15, 05.01.16 |

| | |
|---|--|
| Orga-Nr 60_2 | Max TN: 20 |
| 14.08.2015 - 22.01.2016 (18-20 mal) | freitags, 18:15 - 19:15 Uhr |
| Mitglieder 61,75 € Nichtmitglieder 114,00 € | Philip Säckel |
| Schwimmbad SH Holteyer Str. | nicht 09.10.15, 16.10.15, 25.12.15, 01.01.16 |



Seit 1974
**GOLDSCHMIEDE
 KOLL**
 Alte Hauptst. 92 Tel. 239197

<http://www.goldschmiede-koll.de>

Klaus Koll
 Mitglied im



Anhänger "Burgaltendorf Burg"
 Handarbeit aus eigener Werkstatt



Entspannt Steuern sparen.

Steuern? Lass ich machen.



Für Sie vor Ort:

45130 Essen
 45130 Essen
 45134 Essen
 45257 Essen
 45276 Essen
 45468 Mülheim / Ruhr

Dorotheenstr.31
 Hedwigstr. 32
 Bodelschwinghstr. 25
 Aßbachtal 30
 Dreiringplatz 3
 Goethestr. 2

0201 / 79870189
 0201 / 4901203
 0177 / 3271902
 0201 / 64888583
 0201 / 51788854
 0208 / 97041959

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

www.vlh.de

AUSDAUER-BAUCH-RÜCKEN (ABR)

Ein Kursangebot bei dem Männer und Frauen gleichermaßen herausgefordert werden, mit flotter Musik, viel Spaß an der Bewegung und bewußter Körperhaltung gezielt etwas für Rücken- und Bauchmuskulatur zu tun. Spezielle Übungen zur Kräftigung im Stand, auf der Matte oder auch auf dem Step schließen mit Dehnung der beanspruchten Muskulatur und Entspannung die Stunde ab.

| | |
|--|------------------------------------|
| Orga-Nr 35_2 | Max TN: 20 |
| 12.08.2015 - 20.01.2016 (19-21 mal) | mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr |
| Mitglieder 45,00 € Nichtmitglieder 85,00 € | Jutta Jülischer |
| AKTIV PUNKT | nicht 07.10.15, 14.10.15, 30.12.15 |

BAMBINI-SCHWIMMKURS f. d. Vorschuljahrgang 2016

Ein Kurs für Kinder, die nach den Sommerferien 2016 eingeschult werden. Ziel ist hierbei nicht die Wassergewöhnung, sondern das Schwimmenlernen. Der Kurs findet im Lehrschwimmbad der Turnhalle Holteyer Str. statt. Die Kinder werden von den Kursleiterinnen im Eingangsbereich in Empfang genommen und nach Kursende fertig angezogen wieder den Eltern übergeben. Ausschließlich der Kurs 23_2 (montags) startet vor dem Schwimmen mit einem 15 minütigen Aufwärmprogramm in der Turnhalle. Hotline für kurzfristige Schwimmbad-Infos: 5718617

| | |
|--|--|
| Orga-Nr 22_2 | Max TN: 12 |
| 12.08.2015 - 20.01.2016 (17-19 mal) | mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr |
| Mitglieder 40,50 € Nichtmitglieder 76,50 € | U. Kernebeck / A. Dörendahl |
| Schwimmbad SH Holteyer Str. | nicht 07.10.15, 14.10.15, 23.12.15, 30.12.15, 06.01.16 |

| | |
|--|--|
| Orga-Nr 23_2 | Max TN: 12 |
| 17.08.2015 - 18.01.2016 (17-19 mal) | montags, 16:00 - 17:30 Uhr |
| Mitglieder 40,50 € Nichtmitglieder 76,50 € | A. Franzen / D. Engelhardt |
| Schwimmbad SH Holteyer Str. | nicht 05.10.15, 12.10.15, 28.12.15, 04.01.16 |

BECKENBODENGYMNASTIK

Intensives Beckenbodentraining entlastet und stabilisiert die Wirbelsäule. Es kräftigt und dehnt die wichtigen Muskeln der Körpermitte. Ganz nebenbei führt regelmäßige Beckenbodengymnastik zu einer aufrechteren Haltung und einer positiveren Ausstrahlung. Es werden Tipps für das Beckenbodengerechte und rückenschonende Verhalten im Alltag gegeben, um Rückenschmerzen und Inkontinenz vorzubeugen.

| | |
|--|--|
| Orga-Nr 26_2 | Max TN: 15 |
| 18.08.2015 - 19.01.2016 (16-18 mal) | dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr |
| Mitglieder 38,25 € Nichtmitglieder 72,25 € | Delia Bühne |
| AKTIV PUNKT | nicht 06.10.15, 13.10.15, 17.11.15, 29.12.15, 05.01.16 |

BODYFORMING (BOP & MEHR)

Bodyforming ist ein Kräftigungs- und Straffungsprogramm für alle Problemzonen. Nach einem ausgiebigen Warm-Up werden mit und ohne Zusatzgeräte (leichte Hanteln, Tubes, etc.) Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert.

| | |
|--|--------------------------------|
| Orga-Nr 24_2 | Max TN: 20 |
| 13.08.2015 - 21.01.2016 (20-22 mal) | donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr |
| Mitglieder 47,25 € Nichtmitglieder 89,25 € | Steffi Hillebrand |
| AKTIV PUNKT | nicht 24.12.15, 31.12.15 |



Kostenloser Lieferservice

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

| | | |
|---|--|---|
| <p>RESTAURANT MYTHOS FAMILIE PAPADAMAKES NOCKWINKEL 103 (GEGENÜBER ALDI) 45277 ESSEN - ÜBERRUHR TEL.: 0201 59804177</p> <p>    </p> <p>Stauder Pils</p> | <p>„GUTES ESSEN HÄLT LEIB UND SEELE ZUSAMMEN“, PFLEGTE SCHON SOKRATES ZU SAGEN. WIR MÖCHTEN SIE HERZLICH ZUR EINKEHR IN UNSER RESTAURANT MYTHOS EINLADEN. GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN UND EIN GEDIEGENES AMBIENTE WARTEN AUF SIE.</p> <p><i>Ihr Getränkelieferant für die Gastronomie und Festveranstaltungen</i></p> |   <p>Michael GmbH Getränke - Groß- und Einzelhandel</p> |
|---|--|---|

Malerbetrieb Frank Zühlke



Ausführung sämtlicher Malerarbeiten

Laurastr. 80 · E-Burgaltendorf · Tel./Fax 02 01 / 57 03 86

| | |
|--|----------------------------|
| Orga-Nr 30_2 | Max TN: 20 |
| 17.08.2015 - 18.01.2016 (20-22 mal) | montags, 10:00 - 11:00 Uhr |
| Mitglieder 47,25 € Nichtmitglieder 89,25 € | Steffi Hillebrand |
| AKTIV PUNKT | nicht 28.12.15 |

| | |
|--|------------------------------|
| Orga-Nr 46_2 | Max TN: 20 |
| 18.08.2015 - 19.01.2016 (20-22 mal) | dienstags, 19:15 - 20:15 Uhr |
| Mitglieder 47,25 € Nichtmitglieder 89,25 € | Gerlinde Saurenhaus |
| AKTIV PUNKT | nicht 29.12.15 |

DANCEFLOW

"Danceflow" unter Leitung von Steffi Hillebrand ist ein Kurs für 8-11 jährige Jungen und Mädchen, die Spaß an Tanz und Bewegung haben. Verschiedene Stilrichtungen und Rhythmen kennenlernen und dabei die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten im Tanz erfahren sind die Hauptinhalte von "Danceflow". Die spielerische Umsetzung des Hörens von altersgerechter Musik z.B. aus Pop, Afro oder HipHop in Bewegung erfolgt durch phantasieanregende Aufgabenstellungen, bei Mitmachtänzen und in der Erarbeitung kleiner Choreographien. Dabei soll mit Spaß Kreativität gefördert und Freude am Tanzen erfahrbar gemacht werden.

"Im Tanz können Kinder Neues ausprobieren und Kreativität entfalten. Das ist mehr als das, was Schüler/innen oftmals in den "Kernfächern" erfahren" (Zitat Prof. Klaus Schäfer, Vors. Gesellschaft für Zeitgenössischen Tanz NRW e.V.).

| | |
|--|----------------------------|
| Orga-Nr 57_2 | Max TN: 20 |
| 17.08.2015 - 28.09.2015 (7 mal) | montags, 16:00 - 17:00 Uhr |
| Mitglieder 15,75 € Nichtmitglieder 29,75 € | Steffi Hillebrand |
| AKTIV PUNKT Kommunikationsra | |

FATBURNER

Das Fat-Burner-Programm beinhaltet nach einem Warm-Up ein ca. 40minütiges Aerobic Ausdauertraining bei moderatem (mittleren) Tempo, um so die Fettverbrennung anzukurbeln. Anschließend folgen gut dosierte Kräftigungs- und Straffungsübungen für die „Problemzonen“ an Bauch, Beinen, Po und Oberkörper. Und alles nach dem Motto: Mit Spaß Kalorien verbrauchen!

| | |
|---|--------------------------------|
| Orga-Nr 39_2 | Max TN: 20 |
| 13.08.2015 - 21.01.2016 (20-22 mal) | donnerstags, 09:30 - 11:00 Uhr |
| Mitglieder 68,25 € Nichtmitglieder 126,00 € | Bettina Schuran |
| AKTIV PUNKT | nicht 24.12.15, 31.12.15 |

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. Bequeme, warme Kleidung und dicke Socken sind erforderlich. Kursleiterin Hildegunde Wissing ist ausgebildete Feldenkrais-Pädagogin.

| | |
|---|------------------------------------|
| Orga-Nr 32_2 | Max TN: 20 |
| 18.08.2015 - 19.01.2016 (18-20 mal) | dienstags, 09:00 - 10:30 Uhr |
| Mitglieder 61,75 € Nichtmitglieder 114,00 € | Hildegunde Wissing |
| AKTIV PUNKT | nicht 22.09.15, 22.12.15, 29.12.15 |

**anerkannter
Ausbildungsbetrieb**



Ihr Experte für
Garten & Landschaft

Hendrik | Tenhaven

Garten- und Landschaftsbau
staatl. gepr. Gartenbautechniker

**Gartengestaltung • Baumschnitt
Pflasterarbeiten • Teichbau • Pflege**

Schwarzensteinweg 73a · 45289 Essen
Telefon: 02 01 - 8 57 61 51 · Telefax: 02 01 - 57 18 019
Mobil: 01 73 - 29 59 79 0 · E-Mail: info@galabau-tenhaven.de

**Kinder-
geburtstag
im**

**TENNIS
& SOCCER
CENTER
BURGALTENDORF**

Tennis - & Soccercenter Burgaltendorf
Worringstraße 250
45289 Essen
Hotline 0201. 57 03 03
Fax. 0201. 857 5158
mailto:info@socceressen.de
www.socceressen.de

| | |
|---|------------------------------------|
| Orga-Nr 48_2 | Max TN: 15 |
| 12.08.2015 - 20.01.2016 (19-21 mal) | mittwochs, 19:30 - 20:45 Uhr |
| Mitglieder 65,00 € Nichtmitglieder 120,00 € | Hildegunde Wissing |
| AKTIV PUNKT Kommunikationsra | nicht 23.09.15, 23.12.15, 30.12.15 |

FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

Fitness-Mix für jedes Alter ist ein Training für alle, die fit werden oder bleiben wollen. Mit verschiedenen Elementen des Trainings der Beweglichkeit bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches Programm, z.B. isometrische Übungen, Beckenboden-Gymnastik, Koordinationsübungen, Entspannungsübungen, Elemente aus Yoga, Spiele, kleine Tänze, usw.. Hierfür werden auch manchmal Hilfsmittel, wie Flexi-Bar, Balance-Pad, Redomodball eingesetzt.

| | |
|--|------------------------------------|
| Orga-Nr 31_2 | Max TN: 20 |
| 17.08.2015 - 18.01.2016 (18-20 mal) | montags, 15:45 - 16:45 Uhr |
| Mitglieder 42,75 € Nichtmitglieder 80,75 € | Ina Balbach |
| AKTIV PUNKT | nicht 05.10.15, 12.10.15, 28.12.15 |

PARKSPORTS+YOGA®

ParkSports, der neue Trend aus den USA. Neu? Unkomplizierte, klassische Ganzkörperübungen, das eigene Körpergewicht oder die natürlichen Gegebenheiten wie Hügel, Baumstämme, Bänke oder Treppen bilden die Basis dieses funktionalen und effizienten Outdoortrainings. Ausdauer-elemente werden im Intervall mit Kraftaufbau und Beweglichkeit trainiert, um eine breite und allgemeine Fitness aufzubauen. Die leichte Umsetzbarkeit ohne weitere Hilfsmittel, der Variantenreichtum und die individuelle Dosierbarkeit finden sich ebenso wieder im jahrtausende alten Yoga, dessen Körperhaltungen (Asanas) Vorbild für viele moderne Gymnastikübungen sind. An der frischen Luft werden neue Trainingsreize gesetzt, mit komplexen Bewegungsabläufen statt isolierter Übungen herausgefordert, die Körperwahrnehmung geschult und Langeweile sicher vorgebeugt. Intensives, athletisches Training ist ebenso möglich wie angepasste effektive Leistungssteigerung für Sport und Alltag - Dein persönliches +.

| | |
|--|-----------------------------|
| Orga-Nr 53_2 | Max TN: 20 |
| 14.08.2015 - 02.10.2015 (8 mal) | freitags, 19:30 - 20:30 Uhr |
| Mitglieder 18,00 € Nichtmitglieder 34,00 € | L. Lassak |
| Treffen am AKTIV PUNKT | nicht 25.12.15, 01.01.16 |

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 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.

| | |
|--|--|
| Orga-Nr 27_2 | Max TN: 15 |
| 18.08.2015 - 19.01.2016 (16-18 mal) | dienstags, 11:30 - 12:30 Uhr |
| Mitglieder 38,25 € Nichtmitglieder 72,25 € | Delia Bühne |
| AKTIV PUNKT | nicht 06.10.15, 13.10.15, 17.11.15, 29.12.15, 05.01.16 |



2 Häuser mit über 3000 m²

Wohnstudio A. Neuhaus + Sohn

Worringstraße 23–25 und 41 · 45289 Essen-Burgaltendorf
Tel. 0201 570 882 · info@wohnstudio-neuhaus.de

Öffnungszeiten: MO–FR 8.30–13.00 Uhr und 14.30–18.30 Uhr
SA 9.00–14.00 Uhr und nach Vereinbarung



Wieger

Wir lieben Lebensmittel.

- Starke Markenvielfalt
- Frische Qualität
- Leidenschaft für Fleisch und Wurst
- Pflegemittel für die ganze Familie

Wir sind für Sie da:
montags bis samstags von 08.00 bis 20.00 h.

Alte Hauptstr. 98-100, 45289 Essen-Burgaltendorf, Tel. 0201/571409

| | |
|--|--|
| Orga-Nr 28_2 | Max TN: 15 |
| 18.08.2015 - 19.01.2016 (16-18 mal) | dienstags, 09:30 - 10:30 Uhr |
| Mitglieder 38,25 € Nichtmitglieder 72,25 € | Delia Bühne |
| AKTIV PUNKT Kommunikationsra | nicht 06.10.15, 13.10.15, 17.11.15, 29.12.15, 05.01.16 |

| | |
|--|--|
| Orga-Nr 37_2 | Max TN: 20 |
| 14.08.2015 - 22.01.2016 (18-20 mal) | freitags, 18:30 - 19:30 Uhr |
| Mitglieder 42,75 € Nichtmitglieder 80,75 € | Jutta Jülicher |
| AKTIV PUNKT | nicht 09.10.15, 16.10.15, 25.12.15, 01.01.16 |

| | |
|--|------------------------------------|
| Orga-Nr 47_2 | Max TN: 20 |
| 12.08.2015 - 20.01.2016 (19-21 mal) | mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr |
| Mitglieder 45,00 € Nichtmitglieder 85,00 € | Jutta Jülicher |
| AKTIV PUNKT | nicht 07.10.15, 14.10.15, 30.12.15 |

QI GONG / TAI CHI

Achtung! Neues Angebot mit langsamen Bewegungen gegen die Hektik des Alltags. Nach der Mobilisation der Gelenke, einigen Kräftigungs- und Dehnübungen starten wir mit "HuiChung Gong (Die Rückkehr des Frühlings)" einer Qi Gong Art. Im gemeinsamen Laufen lernen und üben wir die 24er Peking Form im Yang Stil. Mit den "Fünf Elementen", der kleinsten Tai Chi Form wird die Stunde abgerundet. Das Alter spielt bei diesen "Chinesischen Bewegungs-Systemen, (Gelenkschonende Gymnastik)" keine Rolle.

| | |
|--|--|
| Orga-Nr 45_2 | Max TN: 15 |
| 12.08.2015 - 20.01.2016 (14-16 mal) | mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr |
| Mitglieder 48,75 € Nichtmitglieder 90,00 € | Detlef Enigk |
| Th Holteyer Str. | 07.10.15, 14.10.15, 25.11.15, 02.12.15, 23.12.15, 30.12.15 |

RÜCKENFITNESS (FÜR PAARE)

Rückenfitness - ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für Paare: Abwechslungsreiche, flotte, gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik mit Musik und Einsatz der vorhandenen Kleingeräte. Die abschließende Entspannung hilft beim Stressabbau.

| | |
|---|--------------------------------|
| Orga-Nr 38_2 | Max TN: 20 |
| 13.08.2015 - 21.01.2016 (20-22 mal) | donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr |
| Mitglieder 68,25 € Nichtmitglieder 126,00 € | Detlef & Gerda Enigk |
| AKTIV PUNKT | nicht 24.12.15, 31.12.15 |

SKI+YOGA®

Das Herz-Kreislauf-System wird durch intensives Konditionstraining in Schwung gebracht, die Muskulatur durch ausgesuchte Körper-Übungen (Asanas) für Beine, Bauch, Rücken und Oberkörper gekräftigt. Weitere Asanas schulen Koordination und Flexibilität und runden die Skigymnastik damit ab - Dein+ auf der Piste.

| | |
|--|-----------------------------|
| Orga-Nr 54_2 | Max TN: 20 |
| 23.10.2015 - 22.01.2016 (12 mal) | freitags, 19:30 - 20:30 Uhr |
| Mitglieder 27,00 € Nichtmitglieder 51,00 € | versch. Kursleiter |
| AKTIV PUNKT | nicht 25.12.15, 01.01.16 |



ROWE

ZAHNTECHNIK GMBH

Bei Zahnersatz sprechen Sie uns an:

- Beratung
- unverbindlicher Kostenvoranschlag
- Alternativplanung

Michael Dübbert
Zahntechnikermeister
Langenberger Str. 436
45277 Essen
Tel. 0201 - 61 67 90
www.rowe-zahntechnik.de



physio-burgaltendorf.de

Privatpraxis
für
Physiotherapie



Jörg Verfürth
Laurastr. 35
45289 Essen

Tel.: 0201 / 54 52 48 98
info@physio-burgaltendorf.de
www.physio-burgaltendorf.de



Unsere
Leistungen

- CRAFTA (Kopftherapie / CMD)
- manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Sportphysiotherapie / Kinesiotape
- manuelle Lymphdrainage
- Massagen / Fango
- Hausbesuche



STEP+YOGA®

Step-Aerobic wurde entwickelt, um nach Verletzungen schonend Muskulatur und Kondition wieder aufzubauen. Yoga dient schon seit Jahrtausenden der Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes. Der positive Effekt auf das Herz-Kreislauf-System (ohne Sprünge, Drehungen und komplizierte Schrittcombination) wird hier ergänzt durch ausgesuchte Asanas für Beine, Bauch und Rücken. So verbinden sich Prävention und Kräftigung, Körperwahrnehmung und Spaß - Dein+. Für Einsteiger ebenso geeignet wie für "alte Hasen".

| | |
|--|------------------------------------|
| Orga-Nr 56_2 | Max TN: 20 |
| 17.08.2015 - 18.01.2016 (18-20 mal) | montags, 20:00 - 21:15 Uhr |
| Mitglieder 52,25 € Nichtmitglieder 99,75 € | L. Lassak |
| AKTIV PUNKT | nicht 05.10.15, 12.10.15, 28.12.15 |

STEP-AEROBIC & WORKOUT

Step-Aerobic, das attraktive Programm, das nicht nur die Herz-Kreislauf-Funktionen optimiert, sondern auch gleichzeitig Koordination schult und Muskeln kräftigt, wird hier kombiniert mit einem zusätzlichen Ausdauer-Bauch-Rücken-Programm. Geeignet für Step-Fans, für die es ein bisschen mehr sein darf.

| | |
|---|-----------------------------|
| Orga-Nr 25_2 | Max TN: 20 |
| 14.08.2015 - 22.01.2016 (20-22 mal) | freitags, 17:00 - 18:30 Uhr |
| Mitglieder 68,25 € Nichtmitglieder 126,00 € | Verena Schreiner-Langen |
| AKTIV PUNKT | nicht 25.12.15, 01.01.16 |

| | |
|--|------------------------------|
| Orga-Nr 36_2 | Max TN: 20 |
| 12.08.2015 - 30.09.2016 (8 mal) | mittwochs, 09:00 - 10:30 Uhr |
| Mitglieder 26,00 € Nichtmitglieder 48,00 € | Verena Schreiner-Langen |
| AKTIV PUNKT | |

TÄNZE AUS ALLER WELT

Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze, Paartänze, Block- und Gassentänze sowie Squaretanz. Gemeinsam aktiv sein, Freude an der Bewegung finden, Gleichgesinnte treffen. Tanzen ist ein Ganzkörpersport, egal in welchem Alter. Tanzen macht Spaß, ist gesund, bringt neue Kontakte und Lebensfreude. 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, was besonders im Seniorenalter von hoher Bedeutung ist. Nachhaltiges Training führt bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen zu mehr Ausdauer und Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Koordinationsfähigkeit. 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 getanzt wird.

| | |
|--|-----------------------------|
| Orga-Nr 42_2 | Max TN: 20 |
| 25.09.2015 - 22.01.2016 (14-16 mal) | freitags, 10:30 - 12:00 Uhr |
| Mitglieder 48,75 € Nichtmitglieder 90,00 € | Rosemarie Weber |
| AKTIV PUNKT Kommunikationsra | nicht 25.12.15, 01.01.16 |

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 gibt Informationen, um sich in Alltagssituationen rückengerecht verhalten zu können. Durch gezielte, funktionelle Gymnastik kann Problemen, z.B. im Hals-Nacken-Bereich, vorgebeugt bzw. entgegengewirkt werden. In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun.

| | |
|--|----------------------------|
| Orga-Nr 29_2 | Max TN: 30 |
| 17.08.2015 - 18.01.2016 (20-22 mal) | montags, 17:15 - 18:45 Uhr |
| Mitglieder 47,25 € Nichtmitglieder 89,25 € | Gabi Marquaß |
| SH Auf dem Loh | nicht 28.12.15 |

| | |
|--|--------------------------------|
| Orga-Nr 52_2 | Max TN: 20 |
| 13.08.2015 - 21.01.2016 (20-22 mal) | donnerstags, 11:00 - 12:00 Uhr |
| Mitglieder 47,25 € Nichtmitglieder 89,25 € | Stephan Semmerling |
| AKTIV PUNKT | nicht 24.12.15, 31.12.15 |

| | |
|--|----------------------------|
| Orga-Nr 63_2 | Max TN: 20 |
| 17.08.2015 - 18.01.2016 (20-22 mal) | montags, 19:00 - 20:00 Uhr |
| Mitglieder 47,25 € Nichtmitglieder 89,25 € | Rosemarie Stoßberg |
| AKTIV PUNKT | nicht 28.12.15 |

| | |
|--|------------------------------------|
| Orga-Nr 66_2 | Max TN: 20 |
| 13.08.2015 - 21.01.2016 (19-21 mal) | donnerstags, 17:15 - 18:15 Uhr |
| Mitglieder 45,00 € Nichtmitglieder 85,00 € | Monika Gwosdz |
| AKTIV PUNKT | nicht 08.10.15, 24.12.15, 31.12.15 |

YOGA-FITNESS

Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie, verbessert das eigene Körpergefühl, verzögert den Alterungsprozess, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. In der 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. Alle Muskeln werden durch statisches Halten der Asanas oder auch durch langsame, anstrengende Bewegungen trainiert. Das Halten der Asanas und damit bewusstes Dehnen der Muskulatur fördert die Flexibilität.

| | |
|--|------------------------------------|
| Orga-Nr 33_2 | Max TN: 20 |
| 17.08.2015 - 18.01.2016 (18-20 mal) | montags, 17:00 - 18:00 Uhr |
| Mitglieder 42,75 € Nichtmitglieder 80,75 € | Ina Balbach |
| AKTIV PUNKT | nicht 05.10.15, 12.10.15, 28.12.15 |

| | |
|--|------------------------------------|
| Orga-Nr 58_2 | Max TN: 20 |
| 17.08.2015 - 18.01.2016 (18-20 mal) | montags, 18:00 - 19:00 Uhr |
| Mitglieder 42,75 € Nichtmitglieder 80,75 € | Ina Balbach |
| AKTIV PUNKT | nicht 05.10.15, 12.10.15, 28.12.15 |

| | |
|---|--|
| Orga-Nr 59_2 | Max TN: 20 |
| 13.08.2015 - 21.01.2016 (18-20 mal) | donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr |
| Mitglieder 61,75 € Nichtmitglieder 114,00 € | Ina Balbach |
| AKTIV PUNKT Kommunikationsra | nicht 08.10.15, 15.10.15, 24.12.15, 31.12.15 |

YOGA-FITNESS SANFT

Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie, verbessert das eigene Körpergefühl, verzögert den Alterungsprozess, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. In der 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. Alle Muskeln werden durch statisches Halten der Asanas oder auch durch langsame, anstrengende Bewegungen trainiert. Das Halten der Asanas und damit bewusstes Dehnen der Muskulatur fördert die Flexibilität. Dieser Kurs ist speziell für Yoga-Anfänger geeignet.

| | |
|---|--|
| Orga-Nr 41_2 | Max TN: 20 |
| 12.08.2015 - 20.01.2016 (18-20 mal) | mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr |
| Mitglieder 61,75 € Nichtmitglieder 114,00 € | Ina Balbach |
| AKTIV PUNKT | nicht 07.10.15, 14.10.15, 23.12.15, 30.12.15 |

ZUMBA®

Sind Sie bereit, sich fit zu feiern? Dann ist ZUMBA® genau das Richtige. ZUMBA® ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Spaß macht und Gesundheit bringt. Die lizenzierte ZUMBA®-Trainerin Janina beginnt die Tanzparty mit einem Warm-Up, endet mit einem Cool-Down und treibt dazwischen Jung und Alt ordentlich den Schweiß auf die Stirn.

| | |
|---|------------------------------|
| Orga-Nr 64_2 | Max TN: 20 |
| 12.08.2015 - 20.01.2016 (21-23 mal) | mittwochs, 10:30 - 11:30 Uhr |
| Mitglieder 71,50 € Nichtmitglieder 132,00 € | Janina Funken |
| AKTIV PUNKT | nicht 30.12.15 |

Neu im Kursprogramm

Das Kursprogramm des 2. Halbjahres 2015 hat einige neue Kurse zu bieten. Zwar nicht ganz neu sondern nur mit neuen Titeln versehen sind die Kurse von Lolita Lassak. Wer aufmerksam das Kursprogramm durchstöbert findet bei ihren Kursen nun ein „+YOGA“ in Kombination mit dem Bekannten. Verena Schreiner startet am Mittwoch vormittags mit Step & Wor-

kout einen neuen Kurs, Dettlef Enigk hat sein Qi Gong/Tai Chi Programm inhaltlich erweitert und bietet ebenfalls für Neueinsteiger ein interessantes Angebot. Der Fitness-Mix für jedes Alter bei Ina Balbach findet sicher auch schnell viele neue Fans. Deshalb: Schnell anmelden mit dem Anmeldeformular auf Seite 5 oder auf www.tve-burgaltendorf.de

Anfrage an Burgaltendorfer Künstler/-innen: Interesse am Aushang von Bildern?

Im Kraftgeräteraum („Fitness-Studio“) des AKTIV PUNKT gibt es viele freie Wandflächen. Diese könnten für das befristete Aushängen von Bildern von Künstlern/Künstlerinnen aus Burgal-

tendorf (oder Umgebung) genutzt werden. Bei Interesse melden Sie sich bitte (Tel. 0201/570397, eMail: sport@tve-burghaltendorf.de)!

vorläufiges Kursprogramm Sommerferien 2015

BODYFORMING (BOP & MEHR)

Kursbeschreibung siehe Kursprogramm 2. Hj, 2015

| | |
|--|--------------------------------|
| Orga-Nr: S03 | Max TN 20 |
| 02.07.2015 - 06.08.2015 (6 mal) | donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr |
| Mitglieder: 13,50 € Nichtmitglieder: 25,50 € | Steffi Hillebrand |
| AKTIV PUNKT | |

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Kursbeschreibung siehe Kursprogramm 2. Hj, 2015

| | |
|--|----------------------------|
| Orga-Nr: S01 | Max TN 20 |
| 13.07.2015 - 10.08.2015 (5 mal) | montags, 19:00 - 20:00 Uhr |
| Mitglieder: 11,25 € Nichtmitglieder: 21,25 € | Rosemarie Stoßberg |
| AKTIV PUNKT | |

| | |
|--|--------------------------------|
| Orga-Nr: S02 | Max TN 20 |
| 02.07.2015 - 06.08.2015 (5 mal) | donnerstags, 11:00 - 12:00 Uhr |
| Mitglieder: 11,25 € Nichtmitglieder: 21,25 € | Stephan Semmerling |
| AKTIV PUNKT | nicht 23.07.15 |

Deutsches Sportabzeichen 2015 - Bist Du auch wieder dabei ?

Der erste Schritt ist gemacht – NEIN – HALT – STOP – es waren viele

12 Walkerinnen und 1 Walker trafen sich am 12.05.2015 am alten Bahnhof um die gekennzeichnete Strecke für die 7,5 km zu walken. Pünktlich um 19.30 Uhr gingen wir an den Start. Mit Gabi als Walkerin und Rosi als Zeitnehmerin, Herbert als „Wendepunkt“ und Dirk als Zielverpfleger konnten die ersten Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen absolviert werden. Vornehmlich waren die Teilnehmerinnen aus der Sportgruppe der Frauen, die sich sonst Dienstagsabend in der Sporthalle treffen. Alle Teilnehmer/innen kamen sehr zufrieden über die Ziellinie, denn bei herrlichstem Walk-Wetter, war es ein gelungener Lauf.



Der nächste Walking-Termin ist der 15.06. – Diesmal geht es bereits um 18.30 Uhr am alten Bahnhof/Holtfeyer Str. los. Zuvor besteht bereits die Möglichkeit am 08.06. ab 18.00 Uhr auf dem Sportplatz, Holtfeyer Str. die Aufgabengebiete „Ausdauer“ „Kraft“, „Schnelligkeit“ und

„Koordination“ für das Deutsche Sportabzeichen zu absolvieren. Die Bedingungen für das Sportabzeichen hängen in den Sporthallen und im AKTIV Punkt am „Schwarzen Brett“ und können selbstverständlich auf unserer Homepage eingesehen werden.

Die Kinder aus der Gruppe „Geräturnen“ üben schon jetzt in der Halle fleißig, damit sie am 16.06., wenn die Sporthalle auf dem Loh geschlossen ist, auf dem Sportplatz mit guten Leistungen ihre geforderten Bedingungen schaffen. Auch die Kinder der Gruppe „Leistungsturnen“ werden dann wieder auf dem Sportplatz zu sehen sein. Um 18.30 Uhr besteht dann auch hier die Möglichkeit für alle anderen ihr Können unter Beweis zu stellen.

Hier noch einmal die Abnahmetermine für die Leichtathletik auf dem Sportplatz, Holtfeyer Str., in der Übersicht:

| | |
|----------------------|-----------|
| Montag, 08.06.2015 | 18.30 Uhr |
| Dienstag, 16.06.2015 | 16.00 Uhr |
| Dienstag, 23.06.2015 | 18.30 Uhr |
| Dienstag, 18.08.2015 | 18.30 Uhr |
| Montag, 24.08.2015 | 18.30 Uhr |

Lust auf Hallenfußball?

Du spielst gerne Fußball? Suchst Gleichgesinnte, weißt aber nicht wo du sie finden kannst? Bist vielleicht auch schon etwas aus der Übung? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir, eine Sportgruppe vom TVE Burgaltendorf mit 8 Spielern, sucht noch weitere Mitspieler. Wir sind zwischen 23 und 55 Jahren alt und haben einfach nur Spaß am Spielen. Wir spielen keine Meisterschaften oder messen uns mit anderen Vereinen, sondern kicken einfach nur zum Spaß! Da leider urlaubs-, berufs- oder krankheitsbedingt gelegentlich Spieler aussetzen, suchen wir weitere Interessenten. Wir spielen freitags von 19.00-20.00 h in der Turnhalle Holteyer Str. auf „kleine Kästen“, also ohne richtigen Torwart. Du musst kein Messi sein, sondern einfach nur Spaß am Spielen haben. Wenn du Interesse hast, melde dich doch einfach im Büro vom TVE Burgaltendorf (0201/570397) oder unter 0171-9778101 bei mir oder komm' einfach vorbei und spiel' gleich mit.

Jan Riemenschneider



Bäckerei • Konditorei • Café

| | |
|--|---|
| Café Ruhrblick | Überruhrstraße 465 · 45277 Essen |
| | Tel.: 0201 / 58 74 83 |
| | Öffnungszeiten: |
| | Mo. - Fr. 6.00 - 18.30 Sa. 6.00 - 14.00 So. 8.00 - 18.00 |
| In unserer Filiale jetzt auch mit erlesenen spanischen Weinen und Delikatessen! | Alte Hauptstraße 16 · 45289 Essen |
| | Tel.: 0201 / 5 76 96 |
| | Öffnungszeiten: |
| | Mo. - Fr. 6.30 - 13.00 u. 15.00 - 18.00 Sa. 5.30 - 13.00 So. 7.30 - 11.00 |
| Internet: www.cafe-ruhrblick.de | |

Bald 20 Jahre „Kampfschwimmer“

Im Wasser fühlen sie sich wohl, sie nennen sich selbst liebevoll „Kampfschwimmer“ und sie lassen keine Gelegenheit aus, sich mit tollen Ideen die Zeit so angenehm wie möglich zu gestalten. Die Wassergymnastik Gruppe B trifft sich seit nun fast 20 Jahren regelmäßig immer montags um 18.30 h im Lehrschwimmbad in der Holteyer Str. Seit Anfang des Jahres halten alle zu Beginn mal kurz den dicken Zeh ins Wasser, um sich darüber zu empören, wie kalt das Wasser mal wieder sei. Dabei ist die Temperatur für Bewegung im Wasser angenehm und ziemlich stabil, seit der TVE das Bad nach der langen Pause im letzten Jahr nachmittags eigenverantwortlich nutzt. Und so verstummen die „Temperaturnörgler“ nach kurzer Zeit im Wasser und machen eifrig mit. Stephan Semmerling, der die Gruppenleitung von Monika Krieg übernommen hat, ist froh, dass Monika das „Drumherum“ immer noch weiter so liebevoll betreut. Das Singen bei Geburtstagen ist ebenso wie der regelmäßige Stammtisch im Burgrestaurant im Anschluß an das Training

im Wasser fester Bestandteil. Und damit es in der Burg nicht langweilig wird, gibt es z.B. das „Ostereierwürfeln“ zusammen mit den Donnerstagmädels von Rosi. Hier wurden in diesem Jahr insgesamt 90 Eier fleißig erwürfelt. Der Sieger Clemens konnte nachher 14 Eier auf der Habenseite verbuchen. Allerhand! Wenige Wochen später ließ man sich im Anschluß an die Wassergymnastik die Maibowle schmecken. Und bereits jetzt laufen die Planungen auf Hochtouren, wenn sich zu Ostern 2016 das Bestehen der Gruppe zum 20. mal jährt. Mal sehen, was die „Kampfschwimmer“ sich dazu wieder ausdenken...



Mitgliederversammlung 2015: Niederschrift

21.03.2015, 11.00 - 12.30 h,
AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Versammlungsleiter: Eckhard Spengler
Anwesende: 64 Stimmberechtigte

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Rückblick
3. Finanzen
 - 3.1 Jahresrechnungen 2013 und 2014
 - 3.2 Prüfberichte und Entlastungsantrag für 2013 und 2014
4. Wahl von zwei Buchprüfern/-innen (für 4 Jahre)
5. Wahl eines Versammlungsleiters / einer Versammlungsleiterin
6. Wahl des Vorstands (für 4 Jahre)
7. Satzungsänderungen
8. Antrag auf Beitragsanhebung um 0,50 €/Monat/Mitglied ab 01.07.2015
9. Weitere Anträge
 - 9.1 Dringlichkeitsantrag des Vorstands: Satzungsänderung auf Grund einer Satzungsprüfung des Finanzamtes
10. Ausblick

zu 1. Begrüßung

Eckhard Spengler begrüßt die Erschienenen Mitglieder und drückt seine Freude über die dieses Mal gut besuchte Mitgliederversammlung aus. Er stellt ihre form- und fristgerechte Einberufung fest.

zu 2. Rückblick

Da der TVE in seiner Vereinszeitschrift umfassend über alle Ereignisse und Aktivitäten aus dem Vereinsleben berichtet hat, geht Eckhard lediglich auf die zwei Prozesse ein, die nicht nur den Mitgliedern, sondern auch den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen eine erhebliche Belastung abverlangt haben: Die Badschließung und die Baumaßnahme AKTIV PUNKT-Erweiterung.

Wie die Baumaßnahme von den beiden Hauptamtlichen vor Ort im laufenden Betrieb

wahrgenommen wurde, schildert Stephan Semmerling in einem humorvollen Fotovortrag.

Der Vorsitzende bitte um Mitarbeit in Projektgruppen, die die Themen „Mitarbeitergewinnung“, „Mitgliedergewinnung“ und Mitgliederbindung“ behandeln sollen.

Anschließend wird der Mitglieder, die seit der letzten Mitgliederversammlung im März 2013 verstorben sind, gedacht.

zu 3.1 Jahresrechnungen 2013 und 2014

Die Gewinn- und Verlustrechnung 2013 weist einen Gewinn von 34.032,19 € aus, die Gewinn- und Verlustrechnung 2014 von 19.550,46 €. Das Bilanzvermögen des TVE betrug am 01.01.2015 1.228.592,65 €, davon 820.417,75 € Anlagevermögen (AKTIV PUNKT). Der Gewinnrückgang ist in erster Linie auf das extrem niedrige Zinsniveau und auf den Mitgliederückgang um 130 Mitglieder zurückzuführen.

zu 3.2 Prüfberichte und Entlastungsantrag für 2013 und 2014

Yvonne Enigk und Georg Wißmann haben im Januar 2014 und 2015 jeweils die Buchhaltung des Vorjahrs geprüft. Die Prüfung ergab keine Beanstandungen. Die Prüfer und die Prüferin beantragen, dem Vorstand Entlastung zu erteilen. Die Entlastung erfolgt einstimmig.

zu 4. Wahl von zwei Buchprüfern/-innen (auf 4 Jahre)

Der Vorstand schlägt die Wiederwahl von Georg Wißmann und die Neuwahl von Jenny Zedler vor. Beide sind nicht anwesend, haben aber ihre Zustimmung zur Annahme dieser Funktion gegeben. Weitere Kandidaten/-innen ergeben sich nicht. Die Wahl von Georg Wissmann und Jenny Zedler erfolgt einstimmig.

zu 5. Wahl eines/einer Versammlungsleiters/-in
Um die Wahl des Vorsitzenden vorzunehmen,

wird Hans Busch als Versammlungsleiter vorgeschlagen und einstimmig gewählt.

zu 6. Wahl des Vorstands (für 4 Jahre)

Zunächst erfolgt die Information über die Wahlergebnisse des Jugendtreffens („Mitgliederversammlung“ der TVE-Jugend):

- Ursula Kernebeck wurde zur Jugend-Sportleiterin gewählt und ist damit auch Mitglied des TVE-Vorstands.
- Die Funktion des Jugendleiters blieb mangels Kandidaten/Kandidatin vakant.
- Zur Wahl als Geschäftsführer durch die Mitgliederversammlung schlug das Jugendtreffen Gerhard Spengler vor.

Zum Vorsitzenden wird Eckhard Spengler mit 63-Ja-Stimmen und einer Enthaltung, zum Geschäftsführer Gerhard Spengler, zur Organisationsleiterin Christiane Spengler, zum Sportleiter Stephan Semmerling und zur Freizeitleiterin Monika Spengler (jeweils einstimmig) gewählt.

Die Position des/der Seniorenreferenten/-in wurde mit der Satzungsänderung 2013 neu geschaffen und steht nun erstmals zur Wahl an. Dieser Position kommt die Aufgabe zu, die Interessen der Generation 60plus zu ermitteln und Maßnahmen in allen Bereichen des TVE (Sportbetrieb, außersportliche Freizeitaktivitäten, Organisation) zum Wohle der 60plus-Mitglieder zu initiieren bzw. vorzuschlagen und ggf. zu koordinieren. Dazu gehört auch die Vertretung der Seniorenbelange im Vorstand sowie die Kontaktpflege zu Organisationen und Institutionen, die sich ebenfalls zum Wohl der Generation 60plus engagieren.

Vom Vorstand wird Brigitte Kambeck vorgeschlagen und ohne Gegenkandidaten/-in einstimmig gewählt.



meisterliches 

Haar design

Sina Schmerberg

Alte Hauptstr. 86 • 45289 Essen
Tel. 0201 / 57 85 95
www.meisterliches-haar-design.de

Öffnungszeiten:
Di - Do: 09.00 - 18.00 Uhr • Mi: 09.00 - 19.00 Uhr
Fr: 11.00 - 20.00 Uhr • Sa: 09.00 - 13.00 Uhr

Eduard Spengler als Ehrenvorsitzender komplettiert den TVE-Vorstand.

zu 7. Satzungsänderungen

U.a. hat das Amtsgericht Essen im Rahmen des Eintragsverfahrens der von der Mitgliederversammlung 2013 beschlossenen Satzungsänderungen einige Vorschläge unterbreitet, die mit den nachfolgenden Satzungsänderungen umgesetzt werden. Ihr Beschluss erfolgt einstimmig (neue, geänderte Texte):

4.1 Mitgliedschaftsbeginn:

Mitglied kann jede natürliche Person werden. Wer Mitglied werden will, stellt einen Aufnahmeantrag in Textform (per Vordruck ‚Aufnahmeantrag‘) oder per ‚Online-Aufnahmeantrag‘ über die Internetseiten des Vereins. Wenn der Antragsteller/die Antragstellerin eindeutig erkennbar ist, ist der Aufnahmeantrag auch ohne Unterschrift rechtsgültig. Über den Antrag entscheidet der Vorstand.

5.2.2 Der/die Vorsitzende:

Der/Die Vorsitzende repräsentiert den Verein, führt den Vorstand und lädt zu dessen Besprechungen. (Der zweite Satz wurde gestrichen.)

5.2.3 Der Vorstand im Sinne des § 26 BGB (Satz 2):

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

den Verein allein zu vertreten.

5.6 Mitarbeiterkreis Organisation

Den ‚Mitarbeiterkreis Organisation‘ bilden:

.1 (unverändert)

.2 alle in der Vereinsorganisation von Geschäftsführer/-in und Organisationsleiter/-in eingesetzten Mitarbeiter/-innen, soweit sie Vereinsmitglieder sind.

7. Niederschriften

Über die Mitgliederversammlung, die Besprechungen der Organe und über die Gruppensprecherwahlen sind innerhalb von zwei Wochen Beschlussniederschriften zu fertigen.

Es sind zu unterschreiben

- die Niederschriften über die Mitgliederversammlungen vom Versammlungsleiter/von der Versammlungsleiterin oder vom Geschäftsführer/von der Geschäftsführerin
- die Niederschriften über die Besprechungen der Organe vom Leiter/von der Leiterin der Besprechung
- die Niederschriften über die Gruppensprecherwahlen von einem Vorstandsmitglied.

zu 8. Antrag auf Beitragsanhebung um 0,50 €/Monat/Mitglied ab 01.07.2015

Die Mitgliederversammlung beschließt einstimmig die Anhebung der Mitgliedsbeiträge zum 01.07.2015 um 0,50 €/Mitglied/Monat aus den in der Einladung dargestellten Gründen. Der Grundbetrag des Familienbeitrags (5,00 €/Monat), der „Ermäßigter Beitrag“ und der „Kurzzeitmitgliedsbeitrag“ bleiben unverändert, die Obergrenze bei der Obergrenzenregelung wird von 150 auf 160 €/Halbjahr angehoben.

zu 9.1 Dringlichkeitsantrag des Vorstandes

Das Finanzamt hatte mit Schreiben vom 27.02.2015 gebeten, die Pkt. 2 „Zweck“ (Abs. 1+2) und 10 „Vereinsauflösung“ (letzter Satz) zu konkretisieren bzw. der Abgabenordnung anzupassen. Da das Schreiben des Finanzam-

tes nach Druck der Vereinszeitschrift, die die Einladung zur Mitgliederversammlung beinhaltet, eingegangen war, stellt der Vorstand den Antrag, die nachfolgende Änderung der Vereinsatzung als Dringlichkeitsantrag zuzulassen.

Die Mitgliederversammlung nimmt den Dringlichkeitsantrag des Vorstands einstimmig an und beschließt ebenso einstimmig folgende Satzungsänderung (neue/geänderte Texte):

2. ZWECK

2.1 Der TVE verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinn des Abschnittes „Steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung. Er fördert den Sport, die damit verbundene Jugend- und Seniorenarbeit sowie sozio-kulturelle Belange. Ferner führt er Betreuungsmaßnahmen mit sportlichen Schwerpunkten an Offenen Ganztagschulen durch.

2.2 Der Satzungszweck wird verwirklicht insbesondere durch die Unterbreitung eines variantenreichen Sportangebots für alle Altersgruppen, durch die Organisation von Freizeitaktivitäten sowie durch den Betrieb eines Sport-, Freizeit- und Gesundheitszentrums mit dem Ziel, die Lebensfreude, die Gesundheit, die soziale Interaktion und das Zusammengehörigkeitsgefühl seiner Mitglieder zu fördern.

10. VEREINSAUFLÖSUNG (Letzter Satz)

Im Fall der Auflösung oder Aufhebung des Vereins oder bei Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt das nach Erfüllung aller Verbindlichkeiten verbleibende Vermögen der Gemeinschaft Essener Turnvereine (GET) zu mit dem Zweck der Förderung des Sports, vorzugsweise durch einen im Stadtteil Burgaltendorf neu zu gründenden, gemeinnützigen Sportverein.

10. Ausblick

Die noch anstehenden Highlights des Jahres 2015 nach bisherigem Kenntnisstand:

60plus-Projekte, organisiert vom Projektteam „60plus/Veranstaltungen“

Besichtigungen

- der Dr. Oetker-Welt in Bielefeld
- des Erzbergwerks Ramsbeck
- des Inglo-Betriebs in Reken
- der ICE-Instandsetzung in Dortmund
- der Weberei in Wuppertal mit Schwebebahnfahrt
- der Hansa-Kokerei
- des Weihnachtsmarkts am Schloss Moyland

Stadtrundfahrt durch Essen

3-Tages-Flugreise nach Prag

Grünkohlwanderung

Ausflüge und Feiern der Gruppen zu unterschiedlichen Anlässen

Nicht aufzählbare Wettkämpfe und Turniere der Abteilungen Badminton, Judo sowie Leistungs- und Rhönradturnen, u.a. Teilnahme an Landesturnfest NRW in Siegen

Sportabzeichenabnahmen

Onkolauf

Aktivitäten des Chors:

- Musikalische Gottesdienstgestaltungen in beiden Burgaltendorfer Kirchen
- Singen im Altenheim Niederwenigern und bei Text & Töne in unserer Burg
- Teilnahme an einem Quiz-Vereinsduell in einer 3stündigen Live-Sendung von Radio Essen
- Gemeinschaftskonzert mit einem anderen Chor in der Friedenskirche in Oberhausen

Teilnahme an der“ Woche der offenen Tür in den 60plus-Sportgruppen der Essener Turnvereine“ und am Burgfest TVE Himmelfahrtswan-



Prost

Bedachungen GmbH

Meisterbetrieb

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

www.prost-bedachungen.de

derung und Teilnahme an der Maibaumwanderung des HBV

Zwei von Gruppen organisierte AKTIV PUNKT-Cafés

Ausrichtung des Empfangs zum 90. Geburtstag des Ehrenvorsitzenden Eduard Spengler

Projektarbeit in drei aus interessierten Mitgliedern und Mitarbeitern/-innen zu bildenden Projektgruppen zur Erarbeitung von Maßnahmenkatalogen zur „Mitgliedergewinnung“, „Mitgliederbindung“ und „Mitarbeitergewinnung“. Wie bereits in der letzten Ausgabe der Vereinszeitschrift durch einen offenen Brief des Vorsitzenden geschehen, wird noch einmal zur Beteiligung an dieser Projektarbeit aufgerufen: Der Vorstand benötigt und will den Dialog mit seinen Mitgliedern und Mitarbeiter/-innen bei der Lösung von Problemen.

Mit einer herzlichen Einladung zur anschließenden Besichtigung der neuen bzw. veränderten Räumlichkeiten des AKTIV PUNKT, verbunden mit einem Sektempfang an der neuen Rezeption, schließt Eckhard Spengler die Mitgliederversammlung 2015.

23.03.2015
Gerhard Spengler
(Geschäftsführer)

Der Vorstand tagte am 11.03.2015, 18.00-20.15 h, im AKTIV PUNKT

Teiln.: Teiln.: Eckhard Spengler, Stephan Semmerling, Gerhard Spengler, Ursula Kernebeck, Monika Spengler tlw., Christiane Spengler, Brigitte Kambeck (vorges. als Seniorenreferentin), Beratend: Georg Spengler tlw.
Verhindert: Eduard Spengler, Marc Schäfer

AKTIV PUNKT: Mitarbeitereinweisung

Alle Mitarbeiter/-innen, die im AKTIV PUNKT tätig sind, sollten die Brandschutzmaßnahmen (Fluchtwege, Notausgänge, Feuerlöscher,...), einige technische Details aus dem Hausanschlussraum sowie die Lagerorte von Defibrillator, Blutdruckmessgerät und Erste-Hilfe-Material kennen.

Wie diese Einweisung erfolgen kann - vermutlich an verschiedenen Terminen in Kleingruppen -, ist noch festzulegen.

AKTIV PUNKT: Fahrradständer

Es wurden von Georg Vorschläge unterbreitet. U.a. ist noch die Frage der Montage(kosten) zu klären.

FINANZWIRTSCHAFT: Fonds zur Förderung des ehrenamtlichen Engagements durch die Stadt Essen

Der TVE wird - wie bereits 2013 - einen Zuschuss in Höhe von 500 € beantragen.

SPORTMATERIAL: Lagerungsproblematik im Geräteraum der Th Holteyer Str.

Der Geräteraum einschließlich der Schränke wurde von Stephan aufgeräumt und gereinigt. Zur Inventaraufnahme und Bedarfsbeurteilung fand ein gemeinsamer Ortstermin von TVE und Grundschule statt. Alles Sportmaterial wurde gelistet und wird nun sowohl von Schule als auch vom TVE im Hinblick auf den Bedarf beurteilt. Nicht benötigtes oder defektes Material soll letztendlich ausgelagert und abtransportiert werden. Teilw. wurden Sportmaterialien bereits aussortiert und auf der ehem. Empore zwischengelagert.

Zu lösen ist nach wie vor das Problem der La-

gerung der Gymnastikmatten.

AKTIV PUNKT-ERWEITERUNGSBAUMASSNAHME: Besichtigung der neuen bzw. veränderten Räumlichkeiten

Per Vereinszeitschrift und Presse wurden alle Interessierten - Mitglieder und Nichtmitglieder für Samstag, 21.03.2015, 13.00 bis 15.00 h - also im Anschluss an die Mitgliederversammlung - eingeladen.

AKTIV PUNKT-ERWEITERUNGSBAUMASSNAHME

a) Hintere Zugangstür (als Notausgangstür ausgelegte „Turnhallentür“) zum Sportraum: Das Architektenbüro wurde angeschrieben. Es soll nun ein Erörterungstermin zwischen TVE und Architekten stattfinden.

b) Zaunverlängerung (5m mit integriertem Tor, Angebot: 1.200 €). Zu prüfen ist noch die Integration(smöglichkeit und -notwendigkeit) eines Zauntores vor der Notausgangstür.

KRAFTGERÄTERAUM: Workshop zur Wandgestaltung

Um zu verhindern, dass jeder/jede Mitarbeiter/-in nun nach Belieben „irgendetwas“ zur Gestaltung beiträgt, soll für alle Interessierten ein Workshop-Termin angesetzt werden, um ein Konzept zu erstellen.

ABTEILUNGSBEITRAG „Kraftgerätetraining“

Der Abteilungsbeitrag wird gegenwärtig ebenso wenig verändert wie der Kurzzeitmitgliedsbeitrag. Der Sachverhalt bleibt jedoch im Focus, ebenso wie die grundsätzliche Zweckmäßigkeit und das Anwendungsfeld der Kurzzeitmitgliedschaft.

Hierzu soll eine separate Besprechung terminiert werden.

BAD IN DER TH HOLTEYER STR.: Überlassungsvertrag

Der Vertrag, den der TVE am 16.12.2014 unterschreiben musste, um das Bad wieder nutzen zu können, scheint auf Seiten der Stadt immer

noch nicht unterschrieben zu sein. Unabhängig davon prüft der ESPO zusammen mit den Sport- und Bäderbetrieben, danach ggf. mit Juristen, die Recht- und Zweckmäßigkeit einer Badüberlassung an Vereine in der vorgenommenen Form.

MITGLIEDERVERSAMMLUNG am 21.03.2015

Die Mitgliederversammlung findet in diesem Jahr an einem Samstagvormittag statt. Treffzeit des Vorstands für die Vorbereitung des Raums: 09.30 h.

MITARBEITERGEWINNUNG

Frau Hillebrand (Kinderturnen), Barbara Plum (Gymnastik für Frauen) und Michaela Böhnke geb. Otto (Eltern/Kind-Turnen) haben sich zu Vertretungen und zur Unterstützung bei Bedarf bereit erklärt.

MITARBEITEREINSATZ: Mehrarbeitsstunden der beiden Hauptamtler

Allein durch Urlaubszeiten der beiden Hauptamtler fallen 380 Stunden Vertretungsbedarfe pro Jahr an. Diese können in nur geringen Umfang von anderen Mitarbeitern/-innen aufgefangen werden, so dass sich die Hauptamtler überwiegend gegenseitig vertreten.

Der Ausgleich diese Mehrarbeit durch Freizeit gelingt nicht, da hierfür wiederum Vertretungsleistungen benötigt werden. eine Anhäufung von geleisteter Mehrarbeit und nicht in Anspruch genommenen Urlaubs ist die Folge.

Wegen der komplexen Thematik wird sich der TVE-Vorstand in der Zusammensetzung als BGB-Vorstand in einer Sonderbesprechung damit beschäftigen.

BURGFEST am 13./14.06.2015

Die Präsentationszeit für den TVE wurde vom HBV auf Sonntag, 11.40 - 12.00 h, festgelegt. Bisher wurde allerdings noch keine Gruppe für

GARTEN & MOTORGERÄTE THEO LELGEMANN

STIHL MOTORSÄGEN & FREISCHNEIDER

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

www.theo-lelgemann.de



Verkauf & Service

SABO Vertragshändler



eine Präsentation gefunden.

VEREINSSATZUNG: Änderungsvorschlag Georg Spengler zur Mitgliederversammlung 2017

Georg schlägt vor, das Stimmrecht bei der Mitgliederversammlung auf die 16- und 17jährigen Mitglieder auszudehnen. Der Vorstand wird sich bei Zeiten mit dem Vorschlag beschäftigen.

VEREINSSATZUNG: Dringlichkeitsantrag des Vorstands zur Mitgliederversammlung 2015

Aufgrund eines nach erfolgter Einladung zur MV 2015 eingegangenen Schreibens des Finanzamtes beantragt der TVE-Vorstand als Dringlichkeitsantrag folgende Änderung der Vereinssatzung(neuer Text):

2. Zweck

2.1 Der TVE verfolgt ausschließlich und un-mittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinn des Abschnittes „Steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung. Er fördert den Sport, die damit verbundene Jugend- und Seniorenarbeit sowie sozio-kulturelle Belange. Ferner führt er Betreuungsmaßnahmen mit sportlichen Schwerpunkten an Offenen Ganztagschulen durch.

2.2 Der Satzungszweck wird verwirklicht insbesondere durch die Unterbreitung eines variantenreichen Sportangebots für alle Altersgruppen, durch die Organisation von Frei-

zeitaktivitäten sowie durch den Betrieb eines Sport-, Freizeit- und Gesundheitszentrums mit dem Ziel, die Lebensfreude, die Gesundheit, die Sozialkompetenz und das Zusammengehörigkeitsgefühl seiner Mitglieder zu fördern.

10. Vereinsauflösung (Letzter Satz)

Im Falle der Auflösung oder Aufhebung des Vereins oder bei Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt das nach Erfüllung aller Verbindlichkeiten verbleibende Vermögen der Gemeinschaft Essener Turnvereine (GET) zu mit dem Zweck der Förderung des Sports, vorzugsweise durch einen im Stadtteil Burgaltendorf neu zu gründenden gemeinnützigen Sportverein.

ORGANISATIONSENTWICKLUNG: Bildung von 3 Projektgruppen: „Mitgliedergewinnung“, „Mitgliederbindung“, „Mitarbeitergewinnung“

Durch einen Aufruf von Eckhard in der März-Ausgabe der Vereinszeitschrift und durch ein im Februar erfolgtes Schreiben an alle Mitarbeiter/-innen wurde versucht, die 3 Projektgruppen mit interessierten Mitgliedern und Mitarbeiter/-innen auszustatten.

Bisher haben sich - neben einigen Vorstandsmitgliedern - lediglich Kirsten Gerth, Lolita Lassak und Monika Stahl bereit erklärt mitzuwirken. Die Suche nach weiteren Projektgruppenmitgliedern ist fortzusetzen.

Der Landessportbund (VIBBS) wird eine gemeinsame Auftaktveranstaltung für alle drei Projekte moderieren. Die Terminabstimmung hierfür wird nach der Mitgliederversammlung durch eine Doodle-Abfrage erfolgen.

MITGLIEDERWERBUNG: „GET-Offensive 60+“

Im Rahmen der Landessportbund-Initiative „Bewegt älter werden in NRW!“ hat die Gemeinschaft Essener Turnvereine (GET) eine Offensive „aktiv 60plus“ projektiert. Geplant ist ein „Tag des Sports für Ältere“ am Samstag, 11. April 2015, 11.00 - 16.00 h in der Jugendhalle Schonnebeck mit Präsentationen, Mit-Mach-Aktionen, Fitness-Tests und Gesundheits-Checks sowie der Vorstellung Essener Turnvereine.

Es folgt dann von Montag, 20.04., bis Freitag, 24.04., die „Woche der offenen Türen der Turnvereine in allen 9 Stadtteilen“.

Die LSB-Initiative und die GET-Offensive passen wunderbar zum TVE-Programm „60plus und AKTIV im Leben“; der TVE wird sich kurzfristig mit der Woche der offenen Türen beschäftigen.

KURSPROGRAMM: Ermäßigte Kursgebühr für junge Leute von 16 bis 21 J.?

Es werden im TVE gegenwärtig keine Kurse angeboten, die von Inhalt, Tageszeit und Belegungszahl für diese Zielgruppe geeignet sind. Insofern erledigt sich die Fragestellung. Separate Kursangebote für diese Zielgruppe sind im Auge zu behalten.

KURSBETRIEB: Kursgebühren

Um die Vorteile einer TVE-Mitgliedschaft auch nach der geplanten Beitragsanhebung zum 01.07.2015 beizubehalten, wird die Kursgebühr pro Kurseinheit für Nichtmitglieder ab dem 2. Hj. 2015 um 0,25 € angehoben.

KURSBETRIEB: Teilnehmerstatistik

Das TVE-Kursprogramm verzeichnete im

- 1. Hj. 2014: 555 Teiln. (darunter 150 Nichtmitglieder)
- 2. Hj. 2014: 462 Teiln. (135), Einschränkungen durch geschlossenes Bad
- 1. Hj. 2015: 502 Teiln. (bisher 164)

FREIZEITAKTIVITÄTEN (für alle Altersgruppen): TVE-Himmelfahrtswanderung 2015 und 1. Mai-Wanderung des Heimat- und Burgverein

Die Maßnahmen wurden in der März-Ausgabe der Vereinszeitschrift ausgeschrieben. In den nächsten Wochen werden Anmeldelisten in die Gruppen gegeben.

FREIZEITAKTIVITÄTEN: Tanzangebot für die Zielgruppe 60plus

Da Tanzangebote, die auch für Einzelpersonen geeignet sind, ein permanent geäußerter Wunsch unter den 60plus-Mitgliedern sind, haben Brigitte und Monika ein diesbezügliches Angebot eines anderen Trägers, das Brigitte ausfindig gemacht hatte, „getestet“ und für

gut befunden. Sie werden nun Kontakt zur Kursleiterin (lizenzierte und spezialausgebildete Tanzlehrerin) herstellen. Als Veranstaltungsraum stünde der Kommunikationsraum an allen Vormittagen außer dienstags zur Verfügung. (Nachträgliche Anmerkung: Leider steht die Tanzlehrerin aus Kapazitätsgründen nicht zur Verfügung.)

14.03.2015
Gerhard Spengler
(Geschäftsführer)

Mirbach

Wohnraum- & Objektausbau



Innenausbau - von der Beratung bis zur Montage

Fertigparkett-, Dielen- und Laminatböden, individuelle Schrank- und Raumlösungen, Wand- und Deckenverkleidung, Haus- und Zimmertüren, Garagentore, Akustik- und Trockenbau

Tel. 0175 / 52 84 892

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

... und am 15.04.2015,
18.00 - 19.30 h, im AKTIV PUNKT

Teiln.: Eckhard Spengler, Stephan Semmerling, Gerhard Spengler, Ursula Kernebeck, Monika Spengler tlw., Christiane Spengler, Brigitte Kambeck
Beratend: Georg Spengler tlw.; verhindert: Eduard Spengler

MITARBEITERAUS- UND FORTBILDUNG: Präventionschulung

Lt. LSB (VIBBS) basieren die Präventionsmaßnahmen, von denen Sandra Kernebeck berichtete, auf Vereinbarungen lokaler Jugendämter mit den Sportvereinen. Da dem TVE in Essen Derartiges noch nicht bekannt ist, sollten wir das Weitere abwarten.

TVE-SPORTSHOW im Rahmen des 850jährigen Dorfjubiläums im Jahr 2016

Der TVE wird sich an den ganzjährigen Aktivitäten des 850jährigen Dorfjubiläums mit einer Sportshow unter dem Motto des Dorfjubiläums beteiligen.

EHRUNGEN: Matinée zur Ehrung von Mitgliedern mit langjähriger Mitgliedschaft

47 Mitgliederehrungen stehen an. Die Präsenten sind bereits eingetroffen.
Die Veranstaltung wurde auf den 20.06.2015,

11.00 h, im AKTIV PUNKT terminiert. Über Gaby Hellwig wird ein/e Musiker/-in gesucht.

AKTIV PUNKT-Erweiterungsbaumaßnahme: Abrechnung Gewerk „Elektro“

Entscheidung: Die Schlussabrechnung soll nach Aufmaß und mit Dokumentation erfolgen.

KRAFTGERÄTERAUM: Wändegestaltung

Die Idee von Inken-Renée Funken, Burgaltendorfer Künstlerin die Möglichkeit zu geben, ihre Werke für eine beschränkte Zeit im Kraftgeräteraum auszuhängen, wird aufgegriffen. Es wäre dann ein System zu installieren, an dem die wechselnden Bilder aufgehängt werden können.

ABTEILUNGS-/SPORTGRUPPENBEITRÄGE: Optionaler Sonderbeitrag in der Abteilung Kraftgerätetraining

Er wird eingeführt für 16- bis 24jährige, die sich verbindlich auf eine Einschränkung der Trainingszeit von 18.00 - 22.00 h an den Werktagen festlegen (An Samstagen und in den Schulferien stehen alle Trainingszeiten uneingeschränkt zur Verfügung.). Der Sonderbeitrag wird auf 15,00 €/Monat festgelegt.

AKTIV PUNKT: Versicherungen

Bislang hat der TVE - neben der Inhaltsversicherung bei der Allianz - eine Gebäudeversicherung beim HDI, die Schäden bei Feuer, Leitungswasser und Sturm umfasst. Der zu versichernde Wert des Gebäudes wurde versicherungsseitig mit Wirkung vom 01.04.2015 auf 1.000.000 € erhöht. Entscheidung: Auf die von der Versicherung vorgeschlagene, zusätzliche Versicherung von Wasserschäden durch Starkregen oder Schäden durch Schneelast (ca. 300 €/Jahr zusätzlich) wird verzichtet.

ORGANISATIONSENTWICKLUNG: Bildung von 3 Projektgruppen: „Mitgliedergewinnung“, „Mitgliederbindung“, „Mitarbeitergewinnung“

Zur Mitwirkung bereit erklärt haben sich:

Ursula Kernebeck, Monika Spengler, Monika Heuer, Daniel Spengler, Imke Malburg, Monika Stahl, Kirsten Gerth, Annelotte Beckmann-Schlöns, Lolita Lassak, Eckhard Spengler, Stephan Semmerling, Gerhard Spengler.

Es wäre schön, wenn sich noch einige Mitglieder, auch jüngere wie z.B. Studenten/-innen der Bereiche BWL, Marketing,..., zur Mitarbeit bereit erklären würden. Die tatsächliche Bestückung der Projektgruppen wird im Rahmen der Kick-Off-Veranstaltung (Moderation: LSB) erfolgen.

AUSSENBEZIEHUNGEN/ÖFFENTLICHKEITSARBEIT: tonARTisten bei Radio Essen

Die tonARTisten vertreten den TVE bei einer neuen Radio Essen-Sendungsreihe („45 Um-

drehungen“), bei der jeweils 2 Vereine in einem Quiz gegen einander antreten. Die Livesendung findet am 28.05.2015 von 18.00 bis 21.00 h im „Efeuhaus“ in Borbeck statt. Es ist dem Vernehmen nach hinreichend Platz für anfeuernde Zuschauer/-innen vorhanden, so dass sich die tonARTisten über anwesende TVE-Mitglieder freuen würden.

MITGLIEDERWERBUNG: „GET-Offensive 60+“

Der TVE beteiligt sich an der im Rahmen der Landessportbund-Initiative „Bewegt älter werden in NRW!“ durch die Gemeinschaft Essener Turnvereine (GET) projektierte „Woche der offenen Tür für 60plus-Sportangebote“ (20.04. bis 24.04.2015). Flyer wurden gedruckt und liegen in Burgaltendorfer Geschäften aus.

FREIZEITAKTIVITÄTEN: Tanzangebot für die Zielgruppe 60plus

Nachdem die avisierte Seniorentanzleiterin aus familiären Gründen abgesprungen war, wurde nun ein erster Schnupperkurs mit einer anderen Seniorentanzleiterin (Rosemarie Weber) ausgeschrieben. Start: 08.05.2015

FREIZEITAKTIVITÄTEN (für alle Altersgruppen):

TVE-Himmelfahrtswanderung 2015 und 1. Mai-Wanderung des Heimat- und Burgverein
Die Maßnahmen wurden in der März-Ausgabe der Vereinszeitschrift ausgeschrieben. In den Gruppen liegen zur Zeit Anmelde Listen aus.

20.04.2015

Gerhard Spengler (Geschäftsführer)

Sport in den Sommerferien (29.06. - 11.08.2015)

AKTIV PUNKT Kraftgerätetraining: Montags bis freitags, 08.30 - 13.00 h und 15.00 - 22.00 h, samstags, 12.00 - 18.00 h

AKTIV PUNKT „Fit im vierten Viertel“: Dieses Sportangebot findet auch während der Sommerferien statt.

AKTIV PUNKT Kursprogramm:

Das Kursprogramm des 1. Halbjahrs 2015 endet am 28.06.2015, das Kursprogramm des 2. Halbjahrs 2015 beginnt am 12.08.2015

Während der Sommerferien bietet der TVE im AKTIV PUNKT Sommerferienkurse an.

SPORTHALLE AUF DEM LOH und TURNHALLE/

BAD HOLTEYER STR.: Die städt. Sporthallen sind in den Sommerferien geschlossen. Sie schließen am letzten Schultag mittags nach Schulschluss. Das Sportangebot „Fit ab 40“ (montags, 20.15 - 21.30 h) findet nach Absprache ggf. auch während der Ferien statt.

MEHRZWECKRAUM der Grundschule und MEHRZWECKRAUM der Comeniussschule stehen während der gesamten Sommerferien nicht zur Verfügung.

Abteilung „LAUFSPORT“: Die Laufsporttermine

dienstags, mittwochs, donnerstags und samstags finden statt. Die Anwesenheit eines Fachbetreuers/einer -betreuerin ist urlaubsbedingt

nicht immer gegeben. Die Gruppen laufen dann ohne Leitung.

Neues aus dem TVE-Mitarbeiterteam

Am 14.05.2015 verstarb unsere gerade erst neu gewonnene Mitarbeiterin Kirsten Gerth im Alter von 44 Jahren. Wir hatten uns auf die

Zusammenarbeit mit ihr sehr gefreut. Sie war seit April 2014 TVE-Mitglied. Wir trauern mit ihrer Familie.

Gibt es unter unseren Mitgliedern oder Freunden des Vereins eine/n App-Programmierer/-in?

Wer könnte uns bei der Übertragung unserer Internet-Seiten in eine Joomla-Website helfen?

Melde dich/Melden Sie sich bitte zur Vereinbarung eines Kontaktgesprächs. Telefonisch

unter 0201/570397 oder per eMail an sport@tve-burgaltendorf.de!

TVE-Himmelfahrtswanderung bei idealem Wanderwetter

Bei herrlichem Wanderwetter trafen sich 18 Wanderer und Wanderinnen um 10 h vor dem AKTIV PUNKT.



Unser Wanderweg führte uns zunächst zur Ruhr und über die Pontonbrücke auf die Bochumer Seite der Ruhr.

der Hattinger Altstadt pausierte, bekamen wir kostenlos dazu.

Am frühen Nachmittag machte sich die Gruppe auf verschiedenen Wegen auf den Heimweg, ein Teil zu Fuß. Unterwegs wurde beim „Tum Buur“ eine Kaffeepause eingelegt, um dann über die Höhen nach Burgaltendorf zurückzukehren.

Fazit: Es war ein wunderschöner und geselliger Tag für uns alle.
Dorothee Virnich

Durch Feld und Wald, manchmal die Ruhr in Sichtweite oder gar überquerend, ging es Richtung Hattingen. Immer wieder bestaunten wir die herrlich blühenden Bäume und Sträucher.

Gegen 12.45 h erreichten wir die schicke Hattinger Altstadt, wo wir ein vorgebuchtes griechisches Restaurant aufsuchten. Schön, dass das Wetter mitspielte und wir das Essen bei bester Stimmung draußen einnehmen konnten. Eine musikalische Begleitung durch die Wandergruppe eines Gesangsvereins, die ebenfalls in



60plus-Mitglieder in der Dr. Oetker Welt

Am 24.03.2015 machten wir uns am späten Vormittag mit einem Bus der Firma Pieper auf den Weg zur Dr. Oetker Erlebniswelt in Bielefeld.

Nach einer entspannten Fahrt erreichten wir um 13.00 h die Erlebniswelt. Die Dr. Oetker Welt befindet sich in einem ehemaligen Produktionsgebäude aus dem Jahre 1914. Das Gebäude ist heute ein Symbol von Tradition und Moderne. Unsere Führerin nahm uns mit auf eine Zeitreise durch mehr als 100 Jahre Firmengeschichte.

Uns erwartete eine unterhaltsame, multimediale Ausstellung durch unterschiedliche Themenbereiche. Vom ersten Backpulvertütchen von 1892, über die Rohstoffe und Produktion bis zur fertigen Ware. Bei dem Rundgang konnten wir auf der Rezeptwiese viele raffinierte Rezepte entdecken und erfahren, in wie vielen Ländern die Marke Dr. Oetker zu Hause ist.



Nach der Hälfte der Führung konnten wir uns aus einer übergroßen Puddingmaschine einen Pudding selbst anrühren. Zum Schluss besichtigten wir den historischen Lebensmittelladen und einen Oldtimer aus dem Firmenfuhrpark. Nach Beendigung der Führung wurden wir mit verschiedenen süßen und pikanten Kostproben im Bistro bewirtet. Nachdem wir gesättigt waren, machten wir uns auf die Heimreise.

Dierk Vienken

Erzbergwerk Ramsbeck und Hennese: 60plus-Mitglieder unter Tage und auf dem Wasser unterwegs

Vom Marktplatz Burgaltendorf fahren wir am 14.04.2015 mit dem Bus um 8.10 h nach Ramsbeck, zu dem größten Besucherbergwerk des Sauerlandes.

Dort angekommen, rüsteten wir uns so wie früher die Bergleute mit Grubenhelm und Schutzkleidung aus, bevor wir mit der original Grubenbahn 1300 m weit in den Eickhoffstollen einfuhren. Unter Tage, ca. 300 m unter Fort Fun, begann ein abenteuerlicher Rundgang im Originalstollen, auf dem wir durch einen fachlich kompetenten Grubenführer die spannende Entstehungsgeschichte des Ramsbecker Bergwerks kennenlernten. Unter anderem erfuhren wir, wie das Erz, Blei, Zink und Silber in der Grube abgebaut und wie es zur Aufbereitung trans-

portiert wurde. Die Bergleute sagen übrigens zum Hammer ‚Schlegel‘ und zum Meißel ‚Eisen‘. Das Jahrhunderte alte Erzbergwerk wurde am 31. Januar 1974 geschlossen und in ein Erzbergbaumuseum mit Besucherbergwerk umgewandelt.



Die Führung dauerte ca. 60 Minuten. Nach der Ausfahrt konnten wir uns noch im Museum informieren. Neben zahlreichen Ausstellungsstücken, Informationen über Techniken und Methoden des Erzbergbaus, fanden wir auch viele alte Werkzeuge und große Maschinen. Nachdem wir uns in der Gaststätte „Zur Lore“ durch ein Mittagessen gestärkt hatten, fuhren wir mit dem Bus zum Stadtstrand von Meschede. Dort erstreckt sich in landschaftlich reizvoller Lage der Hennesee.

Mit einem stilvoll eingerichteten Fahrgastschiff, der „MS Hennesee“, unternahmen wir eine 1stündige, romantische Schiffsrundfahrt und konnten die Schönheit der Landschaft bei Kaffee und Kuchen und bei herrlichem Sonnenschein genießen.

Bevor es mit dem Bus nach Hause ging, konnten wir noch etwas bummeln gehen und vom Hennesee Abschied nehmen. Gegen 18.00 h erreichten wir wieder unseren Ausgangspunkt.

Hans Busch

60plus-Mitglieder zu Besuch bei Iglo

Am 05.05.2015 fuhren wir um 09.15 h vom Marktplatz Burgaltendorf mit dem Reisebus zur Fa. Iglo. Dort wurden wir von den Landfrauen begrüßt.

In einer kurzen Filmvorführung im Gartenhaus konnten wir einen ersten Eindruck über die Struktur und Arbeitsabläufe der Firma Iglo gewinnen. Anschließend unternahmen wir eine Fahrt mit der Betriebsbahn entlang der Iglo-Anlage und lernten dabei die einzelnen Verarbeitungsstationen kennen. Bei einer warmen Produktverkostung konnten wir uns von verschiedenen Erzeugnissen der Fa. Iglo über-

zeugen lassen. Nach Besichtigung der Spinafelder mit einem Iglo – Werksbus konnten wir Winterspinat und Sommerspinat im Anbau unterscheiden.

Zum Abschluss nahmen wir noch die Gelegenheit wahr, einige Produkte im Werksverkauf zu erwerben.

Auf der Rückfahrt konnten wir frisch gestochenen Spargel kaufen und noch ein Tässchen Kaffee mit Kuchen genießen, bevor wir wieder unseren Ausgangspunkt erreichten.

Hans Busch

60plus-Stadtrundfahrt am 07.07.2015

Bei der im letzten Jahr geplanten Stadtrundfahrt hat uns das Wetter einen Streich gespielt. Umgeknickte Bäume und andere Hindernisse hatten die Rundfahrt unmöglich gemacht. Nun holen wir diese Fahrt nach: Jeder kennt sie, die doppelstöckigen Cabrio-Busse im Essener Stadtbild.

Am 07.07.2015 unternahmen wir eine 120minütige Stadtrundfahrt durch Essen. Die hochmodernen Busse halten an sechs touristisch interessanten Stellen. Bei der Rundfahrt wird vor allem der Wandel Essens von einem Zentrum der Montanindustrie zur modernen Wirtschafts-, Handels- und Dienstleistungsmetropole vorgestellt: die Erfolgsgeschichte der Krupp-Dynastie, die Geschichte des Steinkohlenbergbaus in Essen, die Folgen des zweiten Weltkrieges und die Entwicklung der Kulturszene der Stadt. Entdecken Sie das Welterbe der Zeche Zollverein, die Gartenstadt Margarethenhöhe, das Folkwangmuseum, den

Grugapark, die Villa Hügel, den Baldeneysee, das Opernhaus. Nach Beendigung der Rundfahrt ist ein gemeinsames Mittagessen im Restaurant „Church“ (Ill. Hagen) geplant.

Programmablauf:

09.37 h Abfahrt Burgruine mit Bus SB 15

10.03 h Ankunft Essen Hbf. Kurzer Gang zum Haus der Technik (Haltestelle für die Rundfahrt)

10.30 h (ca.) Beginn der Rundfahrt. Dauer etwa 2 Stunden

12.30 h (ca.) Ende der Rundfahrt. Gemeinsamer Gang durch die Innenstadt zum Restaurant „Church“

15.30 h (ca.) Rückkehr nach Burgaltendorf

17.15 h (ca.) Rückankunft in Burgaltendorf

Teilnehmereigenleistung:

15,00 € (Mitglieder), 18,00 € (Nichtmitglieder) für die Rundfahrt

(Die Kosten für die Busfahrt zur Stadt und zurück sowie für das Mittagessen sind nicht im Preis enthalten.)

Mindest- u. Maximalteilnehmerzahl: 20/30

Anmeldung:

- Universelles Anmeldeformular im WURFSPIESS, Seite 5
- Anmeldeformular an der Rezeption des AKTIV PUNKT

60plus-Besichtigung am 08.09.2015 einer ehem. Tuchfabrik im Historischen Zentrum Wuppertal inkl. Schwebefahrt

Wir fahren mit Bus, S-Bahn und Schwebefahrt bis zur Adlerbrücke. Dort, wo einst Tuffi ins Wasser sprang, werden wir über die Wupper gehen. Im historischen Zentrum von Wuppertal lernen wir in einer Führung die Entwicklung der Textilindustrie und der damit verbundenen Industrialisierung von Wuppertal kennen. Danach schließt sich eine Führung durch das Engelhaus an.

Anschließend gehen wir durch die Fußgängerzone zum Brauhaus, einem ehemaligen umgebauten Stadtbad von Barmen, das heute unter Denkmalschutz steht. Dort nehmen wir unser Mittagessen ein.

Nachdem wir uns gestärkt haben, unternehmen wir noch einen kleinen Spaziergang zu einer leichten Anhöhe. Hier genießen wir noch einen grandiosen Blick auf Wuppertal, bevor wir uns den historischen Bahnhof der Schwebefahrt ansehen.

Eventuell können wir auch noch ein Kaffeetrinken - wenn gewünscht - mit einbeziehen.

Treffzeit/-Punkt: 08.50 h Busbahnhof Burgruine
Programmverlauf:

09.07 h: Abfahrt mit Linie 180 bis Kupferdreh

- online auf www.tve-burgaltendorf.de

Anmeldungsschluss: 20.06.2015

Stornokosten: 5,00 € bei Abmeldung nach Anmeldungsschluss

Projektleitung: Dieter Wegerhoff & Dierk Vienen

Weiterfahrt mit der S9 bis Hbf Wuppertal, Schwebefahrt bis zur Adlerbrücke

11.00 h: Führung Schwerpunkt Bandweber, anschließend: Führung Engelshaus

12.30 h: Mittagessen im Brauhaus (ehem. Badeanstalt)

14.00 h: Rundblick Wuppertal (nach kurzem Spaziergang)

15.00 h: Besichtigung des historischen Schwebefahrtbahnhof, ggf. anschl. Kaffeetrinken anschließend: Rückfahrt

19.00 h (ca.): Rückkunft in Burgaltendorf

Teilnehmereigenleistung: 13,50 € (Mitglieder), 16,50 € (Nichtmitglieder)

Stornokosten: 4,00 € bei Abmeldung nach Anmeldungsschluss

Anmeldungsschluss: 25.08.2015

Mindest- und Maximalteilnehmerzahl: 10/25

Anmeldung:

- Universelles Anmeldeformular im WURFSPIESS, Seite 5
- Anmeldeformular an der Rezeption des AKTIV PUNKT
- online auf www.tve-burgaltendorf.de

Projektleitung: Hans Busch & Dorothee Virnich

60plus-Besichtigung der Hansa-Kokerei in Dortmund am 13.10.2015 (www.industriedenkmal-stiftung.de)

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren wir nach Dortmund zur Kokerei Hansa. Eine Besonderheit der Kokerei besteht in dem kontrastreichen und faszinierenden Miteinander von historischer Technik und Industrienatur.

Die Führung dauert ca. 1 ¼ Stunde. Gutes, bequemes Schuhwerk ist empfehlenswert.

Weiter geht es zur Zeche Zollern. Auf Zollern haben wir die Gelegenheit, uns bei gutbürgerlichem Essen im Restaurant „Pferdestall“

zu stärken. Das „Schloss der Arbeit“, wie die Zeche genannt wird, ist zweifellos eines der schönsten und außergewöhnlichsten Zeugnisse der industriellen Vergangenheit in Deutschland.

Auf dem Weg zur Emschertalbahn, die uns zum Dortmunder Hbf bringt, führt uns der Weg durch die alte Bergarbeitersiedlung.

Treffzeit/-Punkt: 09.00 h Busbahnhof Burgruine

Projektverlauf:

09.07 h: Abfahrt mit der SB15 zum Hbf Essen
09.52 h: Abfahrt mit dem RE nach Dortmund
dann: U47 Richtung Westerfild bis Buschstr.
11.30 - 12.45 h: Führung durch die Hansa-Kokerei
weiter:
U 47 Richtung Dortmund Hbf bus Huckarde Bushof
L462 Richtung Bövinghausen bis Industriezentrum Zollern
Dorf: Essen mit Restaurant „Pferdestall“
17.04 h: Beginn der Rückfahrt mit der Emschertalbahn Richtung Dortmund Hbf
17.45 h: RE nach Essen Hbf
19.30 h (ca.) Rückankunft in Burgaltendorf

Teilnehmereigenleistung: 15,00 € (Mitglieder),

18,00 € (Nichtmitglieder) für Fahrt, Führung, Eintritt (Die Kosten für das Mittagessen sind nicht im Preis enthalten.)

Mindest- u. Maximalteilnehmerzahl: 20/25

Anmeldung:

- Universelles Anmeldeformular im WURFSPIESS, Seite 5
- Anmeldeformular an der Rezeption des AKTIV PUNKT
- online auf www.tve-burgaltendorf.de

Anmeldungsschluss: 23.09.2015

Stornokosten: 5,00 € bei Abmeldung nach Anmeldungsschluss

Projektleitung: Dorothee Virnich & Hans Busch

Tänze aus aller Welt - Alte und neue Tanzformen für Jung und Alt (25.09.2015 - 22.01.2016, freitags, 10.30 - 12.00 h im AKTIV PUNKT)

Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze, Paartänze, Block- und Gassentänze sowie Squareanz - Gemeinsam aktiv sein, Freude an der Bewegung finden, Gleichgesinnte treffen. Tanzen ist ein Ganzkörpersport, egal in welchem Alter. Tanzen macht Spaß, ist gesund, bringt neue Kontakte und Lebensfreude.

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, was besonders im Seniorenalter von hoher Bedeutung ist. Nachhaltiges Training führt bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen zu mehr Ausdauer und Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Koordinationsfähigkeit.

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 getanzt wird. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Leitung: Rosemarie Weber (Seniorentanzleiterin)

Kursgebühr:

25.09.2015 bis 22.01.2016 (ohne Weihnachtsferien): 14-16 mal
48,75 € (TVE-Mitglieder), 90,00 € (Nichtmitglieder)

Anmeldung:

- Universelles Anmeldeformular im WURFSPIESS, Seite 5
- Anmeldeformular an der Rezeption des AKTIV PUNKT
- online auf www.tve-burgaltendorf.de

Fragen? Wir beraten Sie gern! (Tel. 0201/570397 oder sport@tve-burgaltendorf.de oder persönlich im AKTIV PUNKT).

Sport- und Freizeitangebote für die Generation 60plus (Fortsetzung)

HAUPTINHALTE unserer Sportangebote „Wassergymnastik“, „Gymnastik“, „Fit im vierten Viertel“ für Frauen und Männer der Generation 60plus sind:

- Wirbelsäulengymnastik, Funktionsgymnastik, Krafttraining (siehe WURFSPIESS 140)
- Ausdauertraining
- Dehnungs- und Entspannungsübungen
- Koordinationstraining

Präventives **Ausdauertraining** stellt die wichtigste Komponente in der Vorbeugung von Bewegungsmangelkrankheiten dar und ist gemessen an der Häufigkeit des Auftretens von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Bevölkerung ein unverzichtbares Interventionsmedium für die Förderung der Gesundheit. Zentrale Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Bluthochdruck, erhöhter Blutfettspiegel, Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress. Ein Ziel des Ausdauertrainings ist daher das Vermeiden von Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch eine präventive Bekämpfung der Risikofaktoren und den Aufbau von Schutzfaktoren. Es ist z. B. bewiesen, dass erhöhter Blutdruck bei regelmäßig sportlich Aktiven deutlich geringer ist als bei Inaktiven. Bewegung gilt somit als „Rundum“-Schutzfaktor.

Die gesundheitsschädigenden Auswirkungen von Stress sind hinlänglich bekannt. Stress, z.B. Zeitmangel, Zeitdruck oder Lärm, scheint eine der elementaren Ursachen vieler chronischer Erkrankungen zu sein. Dabei ist Stress ein Bestandteil des menschlichen Lebens. Stress bezeichnet die Reaktion des Körpers auf Reize und bewirkt lebenswichtige Anpassungsprozesse. Nicht nur physische oder seelische Anstrengungen und negative Erlebnisse, sondern auch Freude, Erfolge und positive Erlebnisse „stressen“. Allerdings unterscheidet der Körper zwischen negativem Stress (Disstress), den er als bedrohend, belastend oder schädigend erlebt, und positivem Stress (Eustress), der als fördernd und belebend erlebt wird. Eustress

baut Disstress ab und führt zu körperlicher und psychischer Gesundheit und Wohlbefinden. Durch eine positive Grundeinstellung und durch konsequentes **Entspannungstraining** kann man die Auswirkungen von Disstress bewältigen.

(Quelle: Deutscher Turner-Bund, www.dtb-online.de)

Bitte beachten Sie folgende Anmerkungen zum Bad in der städtischen Schulturnhalle Holteyer Str.:

Leider ist das Bad hin und wieder von kurzen technischen Ausfällen betroffen, die sich in Anbetracht der sensiblen Technik nicht vermeiden lassen.

Ebenso verzeichnen wir jedoch seit Jahren auch personalbedingte Ausfälle, weil das Schulverwaltungsamt nicht in der Lage ist, bei Krankheit, Urlaub oder Kur des Hausmeisters fachkundige Vertretung zu organisieren und statt dessen in diesen Fällen das Bad einfach schließt.

Seit dem 16.12.2014 hat der TVE per Überlassungsvertrag mit der Stadt Essen für seine Nutzungszeiten die Betreiberschaft übernommen.



GESUNDHEITSORIENTIERTES KRAFTGERÄTETRAINING unter fachkundiger Betreuung in unserem „Fitness-Studio“ im AKTIV PUNKT, dem vereinseigenen Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treff des TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29 an. Der Kraftgeräteraum wird im Rahmen der Erweiterungsbaumaßnahme 2014 von

69 m2 auf 154 m2 vergrößert, im 1. Halbjahr 2015 wird die gegenwärtige TechnoGym-Gerätelandschaft um viele Geräte für die neu gewonnene Fläche ergänzt.

Trainingszeiten:

Nach Belieben montags bis freitags von 08.30 bis 13.00 h und 15.00 bis 22.00 h sowie samstags von 12.00 bis 18.00 h



In unserem **KURSPROGRAMM** (zeitlich befristete Kurse, die auch Nichtmitgliedern zur Verfügung stehen) lässt sich sicherlich unter den rd. 35 Kursen etwas Passendes für Jeden finden. Lassen Sie sich im TVE-Büro im **AKTIV PUNKT** (montags bis freitags von 08.30 bis 13.00 h und 15.00 - 22.00 h sowie samstags von 12.00 bis 18.00 h) beraten!

Nicht zu vergessen sind unsere 3 **REHA - SPORTGRUPPEN** für spezifische gesundheitliche Lebenssituationen (in offener Kursform für TVE-Mitglieder und Nichtmitglieder, mit und ohne ärztlicher Verordnung):

Herzsport Gr. A , dienstags 18.00-19.00 h
Herzsport Gr. B, donnerstags 18.30-19.30 h
Sport in der Krebsnachsorge, dienstags 17.00-18.00 h

Gern wahrgenommen werden von den 60plus-Mitgliedern die 5 wöchentlichen **LAUFSPORT-TERMINE** (Waking, Nodic-Walking, Laufen)

Termin A, dienstags 18.15 h
Termin B, mittwochs 09.30 h

Termin D, samstags 09.30 h
Termin E, mittwochs 19.30 h
Termin F, donnerstags 18.00 h
Termin G, mittwochs, 18.15 h

Dazu gehört auch das jährliche Highlight, die Teilnahme am Onkolauf im Grugapark unter dem Motto: „Die TVE-Mitglieder laufen für das Leben, der TVE übernimmt alle Startgelder zugunsten der Essener Krebshilfe und -beratung“.

Hieran nehmen in der Regel über 100 TVE-Mitglieder teil, darunter sehr viele der Generation 60plus.

Gemütlicher geht es zu beim **14TÄGIGEN SPAZIEREN GEHEN**

Treffpunkt: Marktplatz

TERMINE 2015: 02.03. - 16.03. - 30.03. - 13.04. - 27.04. - 11.05. - 01.06. - 15.06. - 29.06. - 13.07. - 27.07. -10.08. - 24.08. - 07.09. - 21.09. - 05.10. - 19.10. - 02.11. - 16.11. - 30.11. - 07.12.

Leitung: Monika Heuer & Monika Spengler



Besonders stolz sind wir auf das intensive **GRUPPENLEBEN** unserer Gruppen außerhalb des Sportbetriebs: Da gibt es - in der Regel von den Gruppen perfekt organisierte - Gruppengeburtstags-, Weihnachts- und Karnevalsfeiern, Jahresausflüge/-fahrten, Stammtische,... sowie Aktivitäten zur Überbrückung der Sommerferien und last not least unsere **gruppenübergreifenden 60PLUS-FREIZEITAKTIVITÄTEN** ,organisiert vom „Projektteam 60plus/Veranstaltungen“ (Heiner Blum, Hans Busch, Dorothee Virnich, Dierk Vienken, Dieter Wegerhoff).

Diese attraktiven 60plus-Freizeitaktivitäten, an denen die Partner/-innen unserer Mitglieder auch dann teilnehmen dürfen, wenn sie kein TVE-Mitglied sind, finden in der Regel monatlich einmal statt und werden in der Vereinszeitschrift und natürlich auf www.tve-burgaltendorf.de (s. „Freizeitaktivitäten“ im Menü am oberen Rand) ausgeschrieben.

Lange daran gearbeitet, endlich realisiert: **UNSER NEUES 60plus-FREIZEIT-KURSANGEBOT „TÄNZE AUS ALLER WELT“**, das wir Ihnen einige Seiten vorher in dieser Ausgabe der Vereinszeitschrift bereits vorgestellt haben. Das Spezielle daran ist, dass Tänze getanzt werden, bei denen kein Partner/keine Partnerin erforderlich ist. Insofern braucht kein/e Teilnehmer/-in eine/n Partner/-in mitzubringen.

AKTIV PUNKT (Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treff des TVE, Holteyer Str. 29)

Für alle Gruppenfeiern und sonstigen Aktivitäten steht den Gruppen der Kommunikationsraum (mit angegliederter Küche) im OG des AKTIV PUNKT „gebührenfrei“ zur Verfügung. Er bietet Platz für rd. 60 Personen.

FOTOS von allen Sportangeboten und Freizeitaktivitäten finden Sie übrigens auf www.tve-burgaltendorf.de, dort: „Mediencenter“ im Menü am linken Rand, dort: Fotoalben, dort wählen Sie das gewünschte Fotoalbum aus, z.B: „Sport für Männer und Frauen 60plus“, „Gruppenfeiern (vereinsintern)“, „60plus-Freizeitaktivitäten“,...

Gerhard Spengler

Aufruf zur Teilnahme am ONKOLAUF 2015 am 19.09.2015 im Gruga Park

Ab sofort könnt ihr euch für den diesjährigen Onkolauf anmelden!

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist für den Verein obligatorisch: wir waren immer dabei, wir werden auch diesmal dabei sein! Die Frage ist nur: Bist DU auch (wieder) dabei?

Seit 2003 findet der gemeinnützige Lauf zu Gunsten der Essener Krebsberatung nun statt. Seit Jahren hat sich der TVE die Aufgabe gestellt, als teilnehmerstärkster Verein aufzutreten und auch dieses Jahr wollen wir wieder in dreistelliger Zahl antreten und somit für ein deutliches Plus auf dem Spendenkonto sorgen: Der Verein übernimmt dabei die Startgebühren aber laufen musst DU!

Ist aber nicht so schlimm, da es nicht um Geschwindigkeit, sondern um das Dabeisein geht.

Man darf walken (auch mit Stöcken) oder rennen; Minimum für Erwachsene sind 2,5 km durch den Gruga Park, es dürfen aber auch mehr sein (nach eigener Lust und Laune).

Los geht es am Samstag um **11.00 h für die (Nordic) Walker**, hier kann die Anzahl der 2,5 km-Runden (bis max. 13.00 h) frei gewählt werden.

Ab 13.30 h starten die Bambini auf der 300 m Strecke:

- um 13.30 h der Jahrgang 2009,
- um 13.40 h der Jahrgang 2010,
- um 13.50 h der Jahrgang 2011,
- um 14.00 h der Jahrgang 2012,
- um 14.10 h der Jahrgang 2013.

Um 15.00 h geht es dann für die Schülerinnen der Jahrgänge 2004 bis 2008 auf die 1 km-Distanz;

es folgen um **15.15 h** die „jungen Männer“ der Jahrgänge 2004 bis 2008,

um **15.30 h** die Jahrgänge 2000 bis 2003 (weiblich und männlich gemeinsam).

Um **16.30 h** beginnt der Jedermannlauf über 2,5 km und um **17.00 h** der Hauptlauf mit 5 km.

Die Anmeldeformalitäten (und Kosten) übernimmt der TVE für seine Mitglieder; ihr müsst euch nur bis zum 31.08.2015 formlos (gerne auch online über www.tve-burgaltendorf.de, dort: „Anmeldungen/Anträge online“ im Menü am linken Rand oder per eMail an sport@tve-burgaltendorf.de oder per Formular im AKTIV PUNKT) unter Angabe der gewünschten Disziplin bei uns verbindlich anmelden.

Bitte den Termin auch in eure Kalender eintragen und nicht vergessen: Wir zahlen gerne, aber nicht für Mitglieder, die dann am Veranstaltungstag nicht erscheinen!

Bitte denkt daran, dass ihr den Eintritt in die Gruga zahlen müsst (an dem Tag auf 1,50 €

vergünstigt).

Natürlich möchten wir euch möglichst in unserem Vereinsfunktionstrikot sehen; wer noch keines hat, kann dieses für 16 € im AKTIV PUNKT erwerben (Bitte nicht erst am letzten Tag!).

Georg Spengler

Bruschetta, Gnocchi und Co – die tonARTisten in der Kochschule

Schon im letzten Jahr geplant und angemeldet, nun endlich in die Tat umgesetzt - unser Kochevent am 21. März in der Rastings Kochschule in Kupferdreh. Pünktlich um 17.00 h erwartete uns am Eingang der Profikoch Andreas Völkel und bekam gleich einen ersten Eindruck unserer gut gelaunten Truppe beim üblichen Fotoshooting. In den Räumlichkeiten sahen festliche, in den Farben schwarz, weiß, rot gedeckte Tische schon einmal sehr vielversprechend aus. Unser Thema war die allseits beliebte italienische Küche.



sind.

Gekocht wurde in 4-er Gruppen an Kochmodulen, wo bereits alles abgemessen, abgezählt und abgewogen bereit lag, also Zutaten für den jeweiligen Gang, „Werkzeuge“ und die Rezepte. Nach einer Einführung, verbunden mit dem einen oder anderen Tipp in rheinischer „Lichter-Art“, ging's los, die tonARTisten-Sterne-Köche in Aktion. Es wurde geschnippelt, gedünstet, gerieben, verrührt, gebraten und abgeschmeckt, gelacht, geschnuppert, probiert, schnabuliert, mit anderen Gruppen verglichen und natürlich geschlemmt.

Zum Essen gab es Rot- und Weißwein, Wasser oder auch Softgetränke, einen spontan gesungenen Obstkkanon und den einen oder anderen lesenswerten Kommentar: Jochen zu Martin: „Darf ich meine Gnocchi mal in deine Sauce tauchen?“ – Mareen beim Nachtschiff „Die Feige schmeckt wie Pflaume!“ und nicht zu vergessen die Erklärung vom Profi, warum Gnocchi eine Vergewaltigung der Kartoffel

Nach knapp vier Stunden hatte tatsächlich keiner mehr Hunger, der Chefkoch war sehr zufrieden mit uns und wir mit ihm. Als Dank gab es natürlich noch ein Ständchen in „Küchenaufstellung mit Schürze“, worauf er meinte: „Da schmeiß ich doch die ‚Voice of Germany‘ für weg“.

Damit nun auch allen Lesern das Wasser im Mund zusammen läuft, hier zum Abschluss unserer tonARTisten-Sterne-Köche-Menü:

1. Gang: Bruschetta und Vitello Tonnato
2. Gang: Spaghetti mit Garnelen in Prosecco-rahmsauce
3. Gang: Osso bucco mit Gremolata und Gnocchi
4. Gang: Zabaione mit karamellisierten Feigen.

Da kann man wahrhaft sagen:
Viva la vida – Es lebe das Leben!

Monika Stahl & Brigitte Kambeck

tonARTisten im „Heidehof“

Uns tonARTisten ist es ein Anliegen, mindestens einmal jährlich ein Soziales Singen zu „verschenken“.

In diesem Jahr fiel unsere Wahl auf das Altenpflegeheim Heidehof in Niederwenigern. So machten sich am Sonntag, 03.05.2015, zahlreiche Sängerinnen und Sänger auf den Weg ins „Nachbardorf“. In der Heidehof-Cafeteria war bereits alles für uns gerichtet.

Schon beim Einsingen füllten sich nach und nach die Tische und beste Plätze wurden gesichert. Für diesen Nachmittag hatten wir uns ein Zuhör- und Mitmachprogramm überlegt. Nachdem unser „Ohrwurm“ sich schon einmal in jedes Ohr gebohrt hatte und so manchem Heidehof-Besucher ein Schmunzeln entlockte, waren alle herzlich eingeladen „Es tönen die Lieder“ mitzusingen. Das funktionierte auch auf Anhieb sehr gut, denn schließlich ist dies ein altbekanntes Lied, wofür das



Publikum weder Noten noch Text benötigte. Sogar ein Kanon erfüllte den Raum. So setzte sich das Programm fort, mal sangen wir tonARTisten allein, mal gemeinsam mit den Senioren und Seniorinnen alt Bekanntes wie z. B. das „Loreley-Lied“ und „Über den Wolken“. Um 16.30 h endete dieser stimmungsvolle Nachmittag, der zum Mitsingen und Mitschwingen einlud mit dem gemeinsamen „Steigerlied“.

Cornelia Ernst

Das ist sie, die TVE-Badminton-Abteilung!

Badminton wird häufig mit dem behäbigen Federball-Spiel verwechselt, das gerne im Garten oder am Strand gespielt wird. Während dort der Federball möglichst oft hin und her gespielt wird, geht es beim Badminton etwas rasanter zu. Die Spieler und Spielerinnen versuchen auf dem Spielfeld, den Ball so über das Netz zu schlagen, dass die Gegenseite ihn nicht mehr zurückschlagen kann. Es erfordert wegen der Schnelligkeit und der großen Laufintensität körperliche Fitness. In keiner anderen Sportart erreichen Bälle eine derart hohe Geschwindigkeit. Beim Badminton können durchaus alters- und auch geschlechtergemischte Teams gegeneinander antreten. Der schnelle Sport kann von Kindern ab etwa 7 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen betrieben werden. Eine Altersgrenze nach oben gibt es nicht.

Die zur Zeit rund 90 Mitglieder der Abteilung Badminton des TVE Burgaltendorf verteilen sich



auf 3 Altersgruppen. Die Gruppe der Kinder von 7 bis 12 Jahren besteht aus ca. 25 Jungen und Mädchen, die Gruppe der Jugendlichen von 13 bis 18 Jahren aus ca. 50 Jungen und Mädchen und die Gruppe der Erwachsenen ab 19 Jahren aus ca. 25 Damen und Herren. Während die Kinder- und Jugendgruppen

von den Übungsleitern Marc Schäfer, Christian Geßner, Ricarda Balbach und Nathalie Klein betreut werden, spielen und trainieren die Erwachsenen eigenständig.

Alle drei Altersgruppen trainieren zweimal in der Woche in der Dreifach-Sporthalle der Comeniuschule, Auf dem Loh 15 s, in Essen-Burgaltendorf. Dort stehen dienstags der Erwachsenen-Gruppe 3,5 Spielfelder zur Verfügung, allen anderen Gruppen sogar 6 Spielfelder.



Die Trainingszeiten:

Jungen und Mädchen von 7 bis 12 Jahren mittwochs von 18.00 bis 20.00 h und freitags von 17.00 bis 18.30 h; Jungen und Mädchen von 13 bis 18 Jahren dienstags von 18.30 bis 20.00 h und freitags von 18.30 bis 20.00 h; Männer und Frauen ab 18 Jahren dienstags von 20.00 bis 21.45 h und freitags von 20.00 bis 21.45 h.

Das Aufwärmtraining der Kinder und Jugendlichen besteht aus Warmlaufen, verschiedenen leichten Laufübungen und anschließendem Stretching. In der Kindergruppe wird danach gegebenenfalls noch ein Ballspiel gespielt, wie z. B. Treffball, um die Reaktionsgeschwindigkeit zu verbessern. Badmintonspezifische Übungen mit Badmintonschlägern und/oder Federbällen können anschließend durchgeführt werden. Nach dem Einspielen erlernen und üben die Kinder und Jugendlichen die verschiedenen Schlag- und Lauftechniken. In der Theorie werden Regeln und Spiel-Taktik erklärt. In freien Spielen (Einzel, Doppel und Mixed) sollen die erlernten Sachen dann umgesetzt werden. Damit der Spaß nicht zu kurz

kommt, gibt es natürlich noch jede Menge verschiedener Badmintonspiele.

Nach dem Aufwärmen und Einspielen üben die Spieler-innen Einzel, Doppel und Mixed. Neben den Trainingsgruppen besteht natürlich auch die Möglichkeit zur Teilnahme an Turnieren und Ligaspielen des Badminton-Landesverbandes NRW. So erreichte in der vergangenen Saison die U19-Mannschaft des TVE einen 3. Platz, die U15-Mannschaft belegte sogar den 1. Platz.

Interessierte sind herzlich eingeladen, dieses schnelle Sportspiel einen Monat lang kostenlos auszuprobieren. Mitzubringen sind Sportkleidung, Hallenschuhe mit nicht färbenden Sohlen und, falls vorhanden, Badmintonschläger; ansonsten können einige Vereinsschläger für das Probetraining ausgeliehen werden. Natur- und Nylonfederbälle werden in begrenzter Anzahl gestellt.

Weitere Informationen auf www.tve-burgaltendorf.de oder telefonisch unter 0201570397 oder im TVE-Büro im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29.

Marc Schäfer

Drei TVE-Turnerinnen wurden Stadtmeisterinnen bei den Jahrgangsbestenwettkämpfen 2015

JAHRGANGSBESTENWETTKÄMPFE

Am 15. März 2015 siegten Paula Szepannek (Jahrgang 2007), Celine Rudolph (Jahrgang 2000) und Lena Niekamp (Jahrgang 1996). Bei den Jüngsten des Jahrgangs 2008 belegten Lena Schlede den 2. und Lena Petrich den 3. Platz.

12 Essener Vereine waren mit 125 Turnerinnen vertreten. 11 verschiedene Wettkampfklassen waren ausgeschrieben, an 6 nahmen wir mit 15 Turnerinnen teil.

Unsere Ergebnisse:

Jahrgang 2008:

- 02. Platz Lena Schlede
- 03. Platz Lena Petrich
- 10. Platz Finja Reichert
- 12. Platz Henriette Steffen
- 16. Platz Antonia Schwarz

Jahrgang 2007:

- 01. Platz Paula Szepannek
- 12. Platz Leonie Fein
- 13. Platz Svea Redottée und Lea Hellrung
- 17. Platz Leni Witte

Jahrgang 2006:

- 08. Platz Jana Steffl

Jahrgang 2005:

- 12. Platz Larissa Nachtwey
- 23. Platz Charlotte Steffen

Jahrgang 2001 + 2000:

- 01. Platz Celine Rudolph

Jahrgang 1996 + älter:

- 01. Platz Lena Niekamp

4 Turnerinnen qualifizierten sich für die Verbandsgruppenauscheidung. Der Tag in der Haedenkamphalle war für Trainerinnen und Kampfrichterinnen lang: Mit Auf- und Abbau dauerte er von 08.00 h bis 20.00 h.

Paula (7 Jahre) und Lena (19 Jahre) bei der VERBANDSGRUPPENAUSSCHEIDUNG in Neuss 240 Turnerinnen aus 4 Verbänden: Essen, Düsseldorf, Krefeld und Mülheim kämpften am 02. Mai 2015 in Neuss um die Plätze. Von unseren

4 qualifizierten Turnerinnen nahmen nur Paula Szepannek und Lena Niekamp teil, Celine Rudolph und Jana Steffl hatten gleichzeitig einen anderen Termin.

Es gab 6 Wettkampfklassen. Die Jahrgänge 2007/2006 bildeten die 1. Wettkampfkategorie. Jeder Verband durfte 10 Turnerinnen melden, die sich bei den Stadtmeisterschaften aus diesen beiden Jahrgängen qualifiziert hatten. Paula war die Jüngste aus Essen und erturnte sich einen 21. Platz. Im Jahrgang 1996 und älter gewann Lena den 4. Platz und sicherte sich somit einen Startplatz für das Landesfinale in Mülheim.



Paula Szepannek (Jg.2007) u. Lena Niekamp (Jg.1996)

3. Platz für Sophie und 4. Platz für Lena beim GET-CUP KÜR

Der GET Cup Kür am 09. Mai 2015 in der Haedenkamphalle wurde in 4 Wettkampfklassen ausgetragen. 36 Turnerinnen aus 7 Vereinen nahmen daran teil und versuchten, die Treppenplätze zu erobern.

Der 13jährigen Sophie Diesner gelang es mit einem 3. Platz. Lena Niekamp erreichte den 4. Platz. Celine Rudolph, die sich ebenfalls auf den Kürwettkampf vorbereitet hatte, konnte verletzungsbedingt nicht starten. Sie kam aber trotzdem in die Halle, um ihre Turnkameradin-

nen seelisch zu unterstützen.



Sophie Diesner (Jg.2001) und Lena Niekamp (Jg. 1996)

Ein Kürwettkampf stellt schon hohe Anforderungen an die Turnerinnen: Bestimmte Pflichtteile muss die Übung enthalten. Spektakuläre Übungsteile sind immer riskant, man geht dann aber auch von einem höheren Ausgangswert der Übung aus. Lena hatte in ihrer

Barrenübung so ein Teil, im Training klappte es häufig. Beim Einturnen funktionierte es auch einigermaßen. Während der Übung hatte sie allerdings etwas Pech. Es war aber recht mutig von ihr, das auszuprobieren!

Allen Turnerinnen der Wettkämpfe „herzlichen Glückwunsch“, auch vielen Dank an die Kampfrichterinnen Bettina Weierstahl, Eva Novotny, Stefanie Dumm und Lena Niekamp. Manche waren an allen 3 Wettkämpfen dabei, einige auch den ganzen Tag und werden auch beim Landesfinale mitmachen. Trainerin Daggi und ich mussten viele Stunden opfern, doch wir sind mit den Ergebnissen der Turnerinnen mehr als zufrieden und freuen uns mit ihnen.

Vom 3. - 7. Juni sind wir dann mit einigen Leistungsturnerinnen in Siegen beim Landesturnfest und werden sicherlich auch siegen, heißt doch das Motto des Landesturnfestes, das alle 4 Jahre stattfindet, „Siegen in Siegen“. Doch an erster Stelle steht bei uns der Spaß und die Freude, Tolles zu erleben!
Sylvia Dumm

Gesundheitsorientiertes Kraftgerätetraining beim TVE - individuelles Training mit persönlicher Betreuung

Seit Februar dieses Jahres trainieren die Mitglieder in der Abteilung Kraftgerätetraining im AKTIV-PUNKT auf einer Fläche von etwas mehr als 150 m². Damit wurde die Größe des Trainingsraumes im Rahmen der Erweiterungsbaumaßnahme im Jahr 2014 fast verdoppelt und ermöglicht nun das Training in entspannter und angenehmer Atmosphäre.

Das Gesundheitsorientierte Kraftgerätetraining beim TVE Burgaltendorf dient schwerpunktmäßig der Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktionen sowie des gezielten Krafttrainings aller wichtigen Muskelgruppen. Dehnübungen sowie Koordinationstraining ergänzen die Trainingspläne, die von geschulten Fachkräften - u.a. Sportlehrer/-innen individuell erstellt werden. Das Training der allgemeinen Fitness, gezieltes Training spezieller Problembereiche, begleitendes Training zur Gewichtsreduktion

oder weiterführendes Training im Anschluss an Rehabilitationsmaßnahmen sind beim TVE Burgaltendorf u.a. möglich. Dabei wird viel Wert auf die persönliche, qualifizierte Betreuung gelegt.

Einhergehend mit der Raumerweiterung wurde die Geräteauswahl für das Gesundheitsorientierte Kraftgerätetraining sinnvoll ergänzt. Der bereits bestehende Gerätepark wurde mit weiteren hochwertigen Geräten des Herstellers Technogym aus der Selection-Reihe erweitert. Dabei wurde zu dem bisher bereits bestehenden „Rundum-Paket“ für alle Muskelgruppen ein Erweiterungsschwerpunkt auf das Training des Oberkörpers und speziell des Rückens gelegt. Besonders das Training der Stabilisation des Rumpfes an 2 neuen Kinesis Stations-Geräten wird von den Aktiven positiv aufgenommen.

Doch auch das Training der Ausdauer ist variantenreicher geworden: Der Crossover von Technogym stellt eine sinnvolle Ergänzung und gleichzeitig Variation zu Laufband oder Crosstrainer mit und ohne Armeinsatz dar. Wem zum Herz-Kreislauf-Training das Rudern eher liegt, der findet mit dem Waterrower HiRise ein hochwertiges Rudergerät vor, das selbst von „echten“ Ruderern als angenehm empfunden wird. Zusätzlich stehen 3 Ergometer sowie ein Liegefahrrad mit der Möglichkeit, auch niedrigdosiert individuell belasten zu können, zur Verfügung.

Das Training ist zu den Öffnungszeiten montags bis freitags jeweils von 08.30-13.00 und von 15.00-22.00 h sowie samstags von 12.00-18.00 h möglich. Die o.a. Zeiten stehen zur Verfügung und ermöglichen wöchentlich mehrmaliges Training. Für die Geräteeinweisung, für die Aufstellung eines Trainingskonzepts und dessen Fortschreibung oder für individuelle „Problemdiskussionen“ können Termine vereinbart werden. Für weitere Informationen stehen insbes. Dipl.-Sportlehrer Stephan Semmerling und Georg Spengler im AKTIV PUNKT (Tel. 0201/570397) zur Verfügung.

Für das Kraftgerätraining ist eine TVE-Vereinsmitgliedschaft (in Form der Vollmitgliedschaft mit einer Austrittsmöglichkeit zum 31.12. eines

jeden Jahres oder in Form der Kurzzeitmitgliedschaft mit Austrittsmöglichkeiten zum 30.06. und 31.12.) erforderlich. Der Austritt aus der Abteilung Kraftgerätraining kann zum 30.06. und zum 31.12. eines jeden Jahres schriftlich erklärt werden.

Der Abteilungsbeitrag für das Kraftgerätraining beträgt in beiden Fällen monatlich 24,- €. Die Beitragsregelungen für die Vereins- und Kurzzeitmitgliedschaft finden Sie ab Seite 50 dieser WURFSPIESS-Ausgabe.

Derzeit ist ein sofortiger Beginn möglich. Bitte melden Sie sich im TVE-Büro im AKTIV PUNKT, vereinbaren einen Einführungsstermin und füllen einen Aufnahmeantrag aus.

Neu: Kraftgerätraining für 16 bis 24jährige zum Sonderbeitrag

Mitglieder im Alter von 16 bis 24 Jahren, die sich an den Werktagen (montags bis freitags) auf Trainingszeiten zwischen 18.00 bis 22.00 h beschränken - am Samstag und in den Ferien steht ihnen die GESAMTE 63,5 Wochenstunden umfassende Trainingszeit zur Verfügung -, können ab sofort zum monatlichen Sonder-Abteilungsbeitrag in Höhe von 15,00 € (statt 24,00 €) am Kraftgerätraining teilnehmen.

Interessenten/-innen melden sich bitte zur Vereinbarung eines Termins für die Einweisung in die Geräte und zur Beratung.

NOTRUF-Telefon-Nummern (ohne Gewähr)

| | | | |
|---------------------------|-----------------|---------------------------|--------------|
| NOTRUF | 112 | St. Elisabeth-Krankenhaus | |
| POLIZEI | 110 | Hattingen-Niederwenigern | 02324 46 0 |
| FEUERWEHR | 112 | Ärztlicher Notfalldienst | 0180 5044100 |
| St. Josef-Krankenhaus | | Krankentransport | 19222 |
| E.-Kupferdreh | 0201 455 0 | Giftnotruf | 0228 19240 |
| Universitätsklinik Essen | 0201 723 0 | Kinder-Notdienst | 0201 2799096 |
| Alfried-Krupp-Krankenhaus | 0201 434 1 | Notruf | |
| Kliniken Essen-Mitte | 0201 174 200 01 | „Gewalt gegen Frauen“ | 08000-116016 |
| Elisabeth-Krankenhaus | 0201 897 0 | | |

Der Aufbau des TVE Burgaltendorf



TVE VORSTAND:

| | | |
|--|---|---|
| Spengler, Eckhard Spengler, Gerhard Spengler, Christiane Semmerling, Stephan Kernebeck, Ursula Schäfer, Marc Spengler, Monika Spengler, Eduard Kambeck, Brigitte | Vorsitzender Geschäftsführer Organisationsleiterin Sportleiter Sportleiterin Jugendleiter Freizeitleiterin Ehrenvorsitzender Seniorenreferent/-in | eckspengler@t-online.de gerhardspengler@yahoo.de christiane@spenglers.eu stephan.semmerling@gmail.com fam.kernebeck@web.de marcschaefer1@web.de monika.spengler@yahoo.de b.kambeck@t-online.de |
|--|---|---|

MITARBEITERKREIS ORGANISATION:

| | | |
|---|--|---|
| Spengler, Gerhard Spengler, Christiane Semmerling, Stephan Spengler, Norbert Breuer, Ulrike Spengler, Monika Stahl, Monika Böse, Peter | Organisation & Führung Organisation Leitung AKTIV PUNKT Mitgliederverwaltung Finanzbuchhaltung Innenarchitektur Medienreferentin Handwerk / Technik | gerhardspengler@yahoo.de christiane@spenglers.eu stephan.semmerling@gmail.com norbert.spengler@arcor.de hans-josef.breuer@gmx.de monika.spengler@yahoo.de monistahl@gmx.de aupboese@arcor.de |
|---|--|---|

MITARBEITERKREIS SPORT (Abteilungsleiter/-innen):

| | | |
|---|---|--|
| Semmerling, Stephan Kernebeck, Ursula Dörendahl, Andrea Dumm, Sylvia Schrade, Heide Werth, Berthold Schäfer, Marc Spengler, Georg Enigk, Gerda Stoßberg, Rosemarie | Leitung Sportbetrieb, Leiter AKTIV PUNKT, Kraftgerätetraining, Herzsport, Kursbetrieb Leitung Sportbetrieb Kinder- & Jugend-Turnen Leistungs- & Röhrenrad-Turnen Eltern / Kind-Turnen Kampfkunst Badminton Laufsport / Leichtathletik Gymnastik für Frauen Sport 60plus | stephan.semmerling@gmail.com fam.kernebeck@web.de andrea-sport@web.de sylviadumm@yahoo.de c.h.schrade@web.de bertholdwerth@arcor.de marcschaefer1@web.de sport@spenglers.eu gerda@enigk.de |
|---|---|--|

| VEREINSRAT: | JUGENDRAT: | PROJEKT-TEAM 60plus/ Veranstaltungen: | tonARTisten, Chor im TVE Burgaltendorf: |
|---|--|--|---|
| Züchner, Marcel / Stemmer, Willi / Beckmann-Schlöns, Annelotte / Schmid, Sigrid / Schmittgen, Helga / Haselhoff, Annemarie / Virnich, Gerlinde / Klenzan, Sigrid / Pörschke, Anton / Send, Heinz / Hassmann, Sigrid / Brauksiepe, Hans-Joachim / Funken, Inken-Renée / Heuer, Monika / Sattur, Franz / Hanhardt, Elvira | Diesner, Sophie / Geile, Andreas / Knop, Niklas / Kotzur, Katja / Parvin, Sam / Meier, Julian / Petrat, Florian / Reikat, Dylan / Rösen, Demian / Rudl, Leonie / Rudolph, Celine / Schlechter, Johanna / Stratmann, Ben / Teichmann, Moritz / Urbaniak, Luca / Weierstahl, Kira / Weimann, Sören / Wittek, Kai / Zimmermann, Christian | Blum, Heiner Busch, Hans Löbber, Ilona Vienken, Dierk Virnich, Dorothee Wegerhoff, Dieter | Chorleiter: Ludger Köller Chorsprecherin: Inken-Renée Funken stellv. Chorsprecherin: Monika Stahl Notenbeauftragte: Elke Hansch / Heike Hoffmann |

Beitragsregelungen (Stand: 01.07.2015)

Der TVE erhebt:

1. eine Aufnahmegebühr (einmalig bei der Aufnahme in den Verein)
2. eine Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr
3. einen Vereinsbeitrag (für die Vereinsmitgliedschaft)
4. einen Abteilungsbeitrag (zusätzlich zum Vereinsbeitrag) für die Sportangebote
 - LEISTUNGS-Turnen - Laufsport - Kraftgerätraining - Reha-Sport
 - Rhönradturnen - Badminton - Judo - Chor
5. einen „Überweiserkosten-Zuschlag“ für Mitglieder ohne SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung)
6. Kursgebühren für Sportangebote, die in Kursform angeboten werden

| Welche Beitragsart? | Wann? | Wieviel? (einmalig) |
|--|--|---|
| Aufnahmegebühr: | Neumitglieder, unabhängig v. Alter u. Beitragsart | 8,00 € |
| Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr: | | |
| <p>Allen Interessenten/Interessentinnen (Ausnahme: Eltern/Kind-Turnen, Kraftgerätraining, Kursprogramm) wird die Möglichkeit eingeräumt, das Vereinsangebot bis zu einem Monat kostenlos auszuprobieren. Zum 01. des darauf folgenden Monats wird bei weiterer Nutzung von Vereinsangeboten die Mitgliedschaft im TVE Burgaltendorf - durch das Stellen eines Aufnahmeantrags - erforderlich. Für die Nutzung des Sportangebots nach Ablauf des Probemonats wird für die Zeit ohne Mitgliedschaft eine „Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr“ in Rechnung gestellt. Sie beträgt das Zweifache des ansonsten anfallenden Beitrags.</p> | | |
| Welche Beitragsart? | Wann? | Wieviel? (monatlich) |
| Vereinsbeitrag: Einzelbeitrag | | |
| „Junge-Leute-Beitrag“ | Mitglieder im Alter von 0 bis 24 Jahre | 5,25 € |
| Einzelbeitrag „Erwachsene ab 25 J.“ | Erwachsene ab 25 Jahre | 5,75 € |
| Kurzzeitmitgliedsbeitrag | nur möglich f. Teilnehmer/-innen Kraftgerätraining | 6,00 € |
| Förderbeitrag | Bei Vorliegen spez. Voraussetzungen (z.B. Wohnsitz außerhalb von NW, Wohnsitz im Alten- oder Pflegeheim) kann vom Vorstand der „Förderbeitrag“ gewährt werden | 3,50 € |
| beitragsfrei | Mitglieder, die das 100. Lebensjahr erreicht haben | 0,00 € |
| Vereinsbeitrag: Familienbeitrag | | |
| Mehrere Vereinsmitglieder aus einer Familie <i>(Für jeden Familienangehörigen, der TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.)</i> | Voraussetzung für die Anwendung des Familienbeitrags ist die TVE-Mitgliedschaft von mindestens 2 Personen (Mann, Frau, Kind(er) unter 21 J.) aus einer Familie | 2 Mitglieder aus einer Familie: 10,00 € Für jedes weitere Mitglied: 2,50 € zusätzlich. |
| Vereinsbeitrag: Obergrenzenregelung (nur auf Antrag hin) | Diese Beitragsart umfasst die Teilnahmeberechtigung aller TVE-Mitglieder innerhalb einer Familie (Eltern sowie Kinder bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres) an allen Sportangeboten des TVE mit Ausnahme von Kursen, Workshops u.ä., Kraftgerätraining, Herzsport, Chor, Aufnahmegebühr. Diese Beitragsart wird nicht rückwirkend und nicht monatlich anteilig gewährt. | 160,00 € pro Halb. |
| Abteilungs-/Gruppenbeiträge (zusätzlich zum Vereinsbeitrag): | | |
| Teilnehmer der Sportangebote: | unabhängig vom Alter | |
| - Leistungsturnen | | 7,00 € |
| - Rhönrad-Turnen | | 4,50 € |
| - Judo | Mitglieder im Alter bis 24 Jahre: Mitglieder im Alter ab 25 Jahre: (Pass- und Sichtmarkengebühren inklusive, Wettkampf- und Gürtelprüfungsgebühren exklusive) | 7,00 € 10,00 € |
| - Badminton | (Limitiertes Ballbudget inklusive) | 6,00 € |
| - Laufsport | | 2,00 € |
| - Chor „tonARTisten“ | Mitglieder im Alter bis 24 Jahre: Mitglieder im Alter ab 25 Jahre: | 3,00 € 8,00 € |

| Welche Beitragsart? | Wann? | Wieviel? (monatlich) |
|---|--|--------------------------------------|
| - Kraftgerätetraining - Kraftgerätetraining: Sonderbeitrag | ab 16. Jahre 16 bis 24jährige mit eingeschränkter Trainingszeit: MO-FR 18-22 h, SA 12-18 h (gilt nicht in Schulferien) | 24,00 € 15,00 € |
| REHA-Sport: - Herzsport (bei KV-Zuschussfähigkeit) - Herzsport (ohne KV-Zuschussfähigkeit) - Sport in der Krebsnachsorge | unabhängig vom Alter wird in Kursform angeboten | 3,75 € 10,00 € s. Kursprogramm |
| Kursgebühr zusätzl. für Angebote in Kursform | unabhängig vom Alter | s. Kursprogramm |
| Überweiserkosten-Zuschlag wird erhoben, wenn kein/e SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung) vorliegt | unabhängig vom Alter | 3,00 € (Jahr) |

Hinweise:

Umstellungen der Beitragsart wg. 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 ABTEILUNGSzugehörigkeit kann - unabhängig von der VEREINSmitgliedschaft - zum 30.6. und 31.12. eines jeden Jahres schriftlich oder mündlich zur Niederschrift im TVE-Büro erfolgen.

Der gesamte Jahresbeitrag ist, soweit kein SEPA-Lastschriftmandat/keine Einzugsermächtigung erteilt wurde, jährlich zum 15. April fällig.

Die durch ein Mahnverfahren entstehenden Kosten gehen zu Lasten des/der Säumigen, ebenso Bankrückbelastungsgebühren, die das Mitglied verursacht hat.

Der Einzug von Forderungen (Mitgliedsbeiträge u. Gebühren; Eigenleistungen f. Sportkleidung, f. d. 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. („Nachzüglerbeitragsseinzug“)
- 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. („Nachzüglerbeitragsseinzug“)
- 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.

Ist der Einzugstermin kein Geschäftstag, erfolgt der Einzug am nächst folgenden Geschäftstag. Die Mitglieds-Nr. gilt im SEPA-Basis-Lastschriftverfahren als Mandatsreferenz. Gläubiger-Identifikations-Nr. des TVE Burgaltendorf: DE19TVE00000031443

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/in der Einzugsermächtigung angegebenen Kontos, hat das Mitglied die Pflicht, den/die Zahler/-in über anstehende Lastschrifteinzüge zu informieren.

Bankverbindung: KTO 200 020 700 BLZ 36060488 (Geno Bank Essen)
IBAN DE69360604880200020700 BIC GENODEM1G8E

Steckbrief des TVE Burgaltendorf

Gründung/ Vereinsregister

Der TVE wurde am 10. März 1901 gegründet und ist unter der Nr. 282 beim Amtsgericht Essen - Steele eingetragen.

TVE-Jugend

Die „TVE-Jugend“ ist die eigenständige Kinder- und Jugendorganisation des TVE. Zu ihr gehören automatisch alle Mitglieder bis zur Vollendung d. 18. Lebensjahres. Die „TVE-Jugend“ ist gleichermassen Sport- u. Jugendorganisation.

Verfassung

Die Verbandsatzung und die gesetzlichen Vorschriften des Vereinsrechts bilden die Verfassung des TVE.

Gesetzliche Vertreter

Den Vorstand im Sinne des § 26 II Bürgerliches Gesetzbuch (BGB), also die gesetzliche Vertretung, bilden der/die Vorsitzende (Eckhard Spengler), der/die Geschäftsführer/-in (Gerhard Spengler), der/die Organisationsleiter/-in (Christiane Spengler), sowie der/die von der Mitgliederversammlung gewählte Sportleiter (Stephan Semmerling).

Kenn-Nummern

| | | | |
|------------------------------------|---------------|---|-----------|
| Vereinsregister Amtsgericht Steele | 20282 | Landessportbund NRW, Essener Sportbund | 1003172 |
| Finanzamt Essen-Ost | 111/5781/0629 | Essener Sängerkreis | 191511000 |
| Deutsches Jugendherbergswerk | 9670985 | Rheinischer Turnerbund | 1107008 |
| GEMA | 421581 | Badminton-Landesverband NW e.V. | 473 |
| Sporthilfe e.V. | 1003172 | Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V. | 4001006 |

| Sportart | Zielgruppe | Alter | Sportstätte | W.-Tag | Uhrzeit | Orga.Nr. | Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen) | |
|--|------------------------|------------------------|-------------------|--------|---------------|---------------|----------------------------------|----------------|
| 202 "Turnen & Spiel für Kinder" | | | | | | | | |
| Turnen & Spiel | Jungen u. Mädchen | 4 - 6 Jahre | Th Holteyer Str. | 5*fr. | 15:00 - 16:00 | 20201 | Zimmermann | |
| + Schwimmen | Jungen u. Mädchen | 4 - 6 Jahre | Bad Holteyer Str. | 5*fr. | 16:00 - 17:00 | 20202 | Zimmermann | |
| Turnen & Spiel | Jungen u. Mädchen | 4 - 6 Jahre | Th Holteyer Str. | 1*mo | 16:15 - 17:15 | 20203 | Zimmermann | |
| + Schwimmen | Jungen u. Mädchen | 4 - 6 Jahre | Bad Holteyer Str. | 1*mo | 17:15 - 18:15 | 20204 | Zimmermann | |
| Turnen & Spiel | Jungen u. Mädchen | 1. - 4. Schuljahr | Th Holteyer Str. | 2*di. | 16:00 - 17:00 | 20206 | Dörendahl | |
| + Schwimmen | Jungen u. Mädchen | 1. - 4. Schuljahr | Bad Holteyer Str. | 2*di. | 17:00 - 18:00 | 20207 | Dörendahl | |
| Turnen & Spiel | Jungen u. Mädchen | 4 - 6 Jahre | Th Holteyer Str. | 5*fr. | 16:00 - 17:00 | 20215 | Kernebeck | |
| + Schwimmen | Jungen u. Mädchen | 4 - 6 Jahre | Bad Holteyer Str. | 5*fr. | 17:00 - 18:00 | 20216 | Kernebeck | |
| Geldturnen | Jungen u. Mädchen | Vorsch.a. - 4. Schulj. | Sh Auf dem Loh | --R | 17:00 - 18:30 | 20220 | Kernebeck | |
| Sportmix | Jungen u. Mädchen | 1. - 4. Schuljahr | Th Holteyer Str. | 2*di. | 17:00 - 18:00 | 20230 | Balbach | |
| 203 "Leistungs- und Rhönturnen" | | | | | | | | |
| Leistungsturnen* | Mädchen | von 5 bis 10 Jahre | Sh Auf dem Loh | LM- | 15:45 - 17:30 | 20301 | Dumm | |
| Leistungsturnen* | weibl. Mitgl. | ab 11 Jahre | Sh Auf dem Loh | LM- | 16:30 - 18:30 | 20302 | Dumm | |
| Leistungsturnen* | weibl. Mitgl. | ab 11 J. o. nach Absp | Sh Auf dem Loh | LM- | 16:30 - 18:30 | 20303 | Dumm | |
| Leistungsturnen* | weibl. Mitgl. | ab 14 J. nach Absp. | Sh Auf dem Loh | LM- | 18:45 - 20:15 | 20304 | Rakov | |
| Rhönadturnen A* | männl. + weibl. Mitgl. | ab ca. 10 Jahre | Sh Auf dem Loh | LM- | 18:30 - 20:00 | 20309 | Kernebeck | |
| Rhönadturnen B (Fortges) | männl. + weibl. Mitgl. | ab ca. 10 Jahre | Sh Auf dem Loh | LM- | 19:45 - 21:15 | 20310 | Schönmeier | |
| Rhönadturnen * | Übungsleiter | | Sh Auf dem Loh | LM- | 18:45 - 20:15 | 20311 | (ohne Leitung) | |
| Rhönadturnen * | Übungsleiter | | Sh Auf dem Loh | LM- | 21:00 - 21:45 | 20312 | (ohne Leitung) | |
| 206 "Eltern/ Kind-Turnen" | | | | | | | | |
| Eltern/ Kind-Turnen C * | Eltern mit Kindern | Kinder; 2 - 4 Jahre | Sh Auf dem Loh | --R | 2*di. | 16:00 - 17:00 | 206C | Kernebeck |
| Eltern/ Kind-Turnen D * | Eltern mit Kindern | Kinder; 2 - 4 Jahre | Sh Auf dem Loh | LM- | 3*mi. | 16:00 - 17:00 | 206D | Schrade |
| Eltern/ Kind-Turnen E * | Eltern mit Kindern | Kinder; 2 - 4 Jahre | Sh Auf dem Loh | LM- | 5*fr. | 15:30 - 17:00 | 206E | Spengler |
| Eltern/ Kind-Turnen F * | Eltern mit Kindern | Kinder; 2 - 4 Jahre | Sh Auf dem Loh | LM- | 3*mi. | 17:00 - 18:00 | 206F | Schrade |
| 208 "Judo" | | | | | | | | |
| Judo Gr. A1 * | Jungen u. Mädchen | 4 - 10 Jahre | Th Holteyer Str. | -- | 3*mi. | 16:00 - 17:30 | 20801 | Werth |
| Judo Gr. A2 * | Jungen u. Mädchen | 4 - 10 Jahre | Sh Auf dem Loh | --R | 5*fr. | 15:30 - 17:00 | 20802 | Werth |
| Judo Gr. B1 * | männl. + weibl. Mitgl. | ab 10 J. u. Erwachs. | Th Holteyer Str. | | 3*mi. | 17:30 - 19:00 | 20803 | Werth |
| Judo Gr. B2 * | männl. + weibl. Mitgl. | ab 10 J. u. Erwachs. | Th Holteyer Str. | | 5*fr. | 17:00 - 19:00 | 20804 | Werth |
| 209 "Badminton" | | | | | | | | |
| Badminton * | Jungen u. Mädchen | 7 - 12 Jahre | Sh Auf dem Loh | LM | 5*fr. | 17:00 - 18:30 | 20901 | Schäfer |
| Badminton * | Jungen u. Mädchen | 7 - 12 Jahre | Sh Auf dem Loh | LM | 3*mi. | 18:00 - 20:00 | 20902 | Schäfer |
| Badminton * | Jungen u. Mädchen | 13 - 18 Jahre | Sh Auf dem Loh | LM | 2*di. | 18:30 - 20:00 | 20903 | Schäfer |
| Badminton * | Jungen u. Mädchen | 13 - 18 Jahre | Sh Auf dem Loh | LM | 5*fr. | 18:30 - 20:00 | 20904 | Schäfer |
| Badminton * | Männer u. Frauen | ab 19 Jahre | Sh Auf dem Loh | LM- | 2*di. | 20:00 - 21:45 | 20910 | (ohne Leitung) |
| Badminton * | Männer u. Frauen | ab 19 Jahre | Sh Auf dem Loh | LM | 5*fr. | 20:00 - 21:45 | 20911 | (ohne Leitung) |
| Badminton * | Mannschaftsspieler | 11 bis 18 J. | Sh Auf dem Loh | LM- | 1*mo | 17:00 - 18:30 | 20913 | Schäfer |
| 214 "Rad-Tourensport" | | | | | | | | |
| Sportl. Rad-Tourenfahrten | Männer u. Frauen | ab ca. 35 Jahre | TP: AKTIV PUNKT | | 4*do. | 18:30 - 20:30 | 21401 | Spengler |

| Sportart | Zielgruppe | Alter | Sportstätte | W-Tag | Uhrzeit | Orga./Nr., Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen) | |
|---|------------------------|-------------------|--------------------|-------|---------------|---|-----------------------------|
| 215 "Laufsport und Leichtathletik" | | | | | | | |
| Laufsport, Termin A * | männl. + weibl. Mitgl. | ab 16 Jahre | TP: verschiedene | 2*di. | 18:15 - 19:45 | 215A Spengler | |
| Laufsport, Termin B * | männl. + weibl. Mitgl. | ab 16 Jahre | TP: AKTIV PUNKT | 3*mi. | 09:30 - 10:30 | 215B Marquas o. Stobberg | |
| Laufsport, Termin D * | männl. + weibl. Mitgl. | ab 16 Jahre | TP: Genossensch | 6*sa. | 09:30 - 11:00 | 215D Spengler | |
| Laufsport, Termin E * | männl. + weibl. Mitgl. | ab 16 Jahre | TP: Marktplatz | 3*mi. | 19:30 - 20:30 | 215E Spengler | |
| Laufsport, Termin F * | männl. + weibl. Mitgl. | ab 16 Jahre | TP: Marktplatz | 4*do. | 18:00 - 19:30 | 215F Spengler | |
| Laufsport, Termin G * | männl. + weibl. Mitgl. | ab 16 Jahre | TP: verschiedene | 3*mi. | 18:15 - 19:30 | 215G Enigk | |
| 216 "Fitnesstraining und Ballsport" | | | | | | | |
| Ballsport light | Männer | ab 18 Jahre | Th Holteyer Str. | 5*fr. | 19:00 - 20:00 | 21601 Riemenschneide | |
| Fitnesstraining | Männer | ab ca. 40 Jahre | Th Holteyer Str. | 5*fr. | 20:00 - 21:30 | 21602 Kolligs | |
| Fit ab 40 | Männer | ca. 40 - 60 Jahre | Sh Auf dem Loh | --R | 1*mo | 20:15 - 21:30 | 21603 Semmelring |
| Ballsport | Männer | ab ca. 30 Jahre | Sh Auf dem Loh | --R | 4*do. | 19:30 - 20:45 | 21604 Semmelring |
| Ballsport | Jungen | 15 - 20 Jahre | Th Holteyer Str. | 1*mo | 17:15 - 18:45 | 21607 Oerigen o. Neumann | |
| 217 "Gymnastik für Frauen" | | | | | | | |
| Fit ab 30 | Frauen | ab ca. 30 Jahre | Sh Auf dem Loh | --R | 1*mo | 18:45 - 20:15 | 21701 Enigk |
| Gymnastik G | Frauen | ab ca. 40 Jahre | Th Holteyer Str. | 1*mo | 20:15 - 21:45 | 21702 Grand o. Malburg | |
| Gymnastik M | Frauen | ab ca. 40 Jahre | Sh Auf dem Loh | --R | 2*di. | 20:00 - 21:30 | 21704 Marquas |
| 218 "Sport für Männer und Frauen 60plus" | | | | | | | |
| Gymnastik D | Frauen | ab ca. 60 Jahre | Th Holteyer Str. | 4*do. | 15:00 - 16:30 | 21801 Stobberg | |
| Gymnastik E | Frauen | ab ca. 60 Jahre | Sh Auf dem Loh | --R | 4*do. | 17:00 - 18:15 | 21802 Stobberg |
| Gymnastik & Spiel F | Männer | ab ca. 60 Jahre | Th Holteyer Str. | 1*mo | 18:45 - 20:15 | 21810 Trautmann | |
| Sitzgymnastik G | Männer u. Frauen | ab ca. 60 Jahre | AKTIV PUNKT: Sport | 4*do. | 16:00 - 17:00 | 21812 Zimmermann | |
| Fit im vierten Viertel | Männer u. Frauen | ab ca. 75 Jahre | AKTIV PUNKT: Sp.r. | 2*di. | 16:00 - 17:00 | 21830 Spengler | |
| Wassergymnastik A * | Frauen | ab ca. 60 Jahre | Bad Holteyer Str. | 4*do. | 16:30 - 17:15 | 218A Säckel | |
| Wassergymnastik B * | Männer u. Frauen | ab ca. 60 Jahre | Bad Holteyer Str. | 1*mo | 18:30 - 19:15 | 218B Semmelring | |
| Wassergymnastik C * | Frauen | ab ca. 60 Jahre | Bad Holteyer Str. | 4*do. | 17:30 - 18:15 | 218C Säckel | |
| Wassergymnastik D * | Männer u. Frauen | ab ca. 60 Jahre | Bad Holteyer Str. | 5*fr. | 19:20 - 20:05 | 218D Säckel | |
| Wassergymnastik E * | Männer u. Frauen | ab ca. 60 Jahre | Bad Holteyer Str. | 4*do. | 18:30 - 19:15 | 218E Säckel | |
| 219 "REHA-Sport" | | | | | | | |
| Herzsport A * | Männer u. Frauen | unabhängig | AKTIV PUNKT: Sp.r. | 2*di. | 18:00 - 19:00 | 21901 Gwosdz Shivamurty o. Lüttgens | |
| Herzsport B * | Männer u. Frauen | unabhängig | Sh Auf dem Loh | --R | 4*do. | 18:30 - 19:30 | 21902 Gwosdz Lotz-Hardeggen |
| Sport i.d. Krebsnachsorge | Männer u. Frauen | unabhängig | AKTIV PUNKT | 2*di. | 17:00 - 18:00 | 21905 Spengler | |
| 220 "Kursbetrieb" | | | | | | | |
| Kursangebote | | | | | - | 22001 | |
| 250 "Kraftgeräteequipment" | | | | | | | |
| Kraftgeräteequipment * | Männer u. Frauen | ab 16 Jahre | AKTIV PUNKT: Ki.r. | mo-s | - | 25001 Semmelring o. Andere | |

TVE-Terminkalender

(stets aktuell im internet unter www.tve-burgaltendorf.de)

| DATUM | ZEIT | ORT | MASSNAHME |
|---------------------------|-------------|-------------------------------------|--|
| 06.06.2015 | | AKTIV PUNKT, Komm.-R. | Gruppengeburtstagsfeier Frauen-Gymnastikgruppe „D“ Geburtstag Ingeborg Brandt |
| 08.06.2015 | ab 18.30 h | Sportplatz Holteyer Str. | Abnahme der Leichtathletik-Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen |
| 13.06.2015- 14.06.2015 | ganztägig | Rund um die Burg | Burgfest 2015 der Burgaltendorfer Organisationen und Institutionen |
| 13.06.2015- 14.06.2015 | | SH Goetheschule, Essen-Bredeneoy | Abteilung Badminton: Senioren-Stadtmeisterschaft |
| 15.06.2015- 16.06.2015 | ganztägig | Sh Auf dem Loh | Die Sh Auf dem Loh steht wegen einer Schulentlassungs- feier und deren Vorbereitung nicht zur Verfügung |
| 15.06.2015 | 18.30 Uhr | Holteyer Str./ Alter Bahnhof | 7,5 km Walking/Nordic Walking für das Sportabzeichen |
| 16.06.2015 | 16.00 h | Sportplatz Holteyer Str. | Abnahme der Leichtathletik-Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen |
| 18.06.2015 | 19.00 h | Rest. „Burgfreund“ | 3. Projektbesprechung „Dorfjubiläum“ |
| 20.06.2015- 21.06.2015 | | SH „Im Löwental“, Essen-Werden | Abteilung Badminton: Jugend-Stadtmeisterschaft |
| 20.06.2015 | 11.00 h | AKTIV PUNKT, Komm.-R. | Matinée zur Ehrung langjähriger Mitglieder |
| 21.06.2015 | 10.00 h | Auf dem Loh | Musikalische Gottesdienstgestaltung in der Jesus-lebt- Kirche durch die tonARTisten, Chor im TVE Burgaltendorf |
| 22.06.2015 | 18.45 Uhr | Holteyer Str./ Genossenschaft | Radtour der Gruppe Fit ab 30, oder 20.00 Uhr Einkehr bei Vogelsang/Zur schönen Aussicht |
| 23.06.2015 | ab 18.30 h | Sportplatz Holteyer Str. | Abnahme der Leichtathletik-Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen |
| 29.06.2015- 11.08.2015 | | | NRW-Sommerferien 2015 (ggf. angrenzende Wochenenden incl.) |
| 16.07.2015 | TZ: 09.20 h | ab Busbahnhof Burgruine | Jahresausflug der 60plus-Frauengymnastikgruppe E: Wasseroute Teil 1 (Mit der L180 nach Werden, Wanderung zur Margarethenhöhe) |
| 18.07.2015 | | AKTIV PUNKT, Komm.-R. | Gruppengeburtstagsfeier Frauen-Gymnastikgruppe „D“ Geburtstag Christel Schäfer |
| 23.07.2015 | TZ: 08.45 h | TP: Marktplatz Burgaltendorf | Jahresausflug der 60plus-Frauengymnastikgruppe D, der Sitzgymnastikgruppe und der Wassergymnastikgruppen: Busfahrt nach Emmerich |
| 04.08.2015 | 18.00 h | AKTIV PUNKT, Bespr.-R. | Orga-Besprechung „60plus/Veranstaltungen“ |
| 07.08.2015- 09.08.2015 | | Prag | 60plus-Flugreise nach Prag mit 2 Hotelübernachtungen- |
| 15.08.2015 | | | Redaktionsschluss Ausgabe 142 / September 2015 der Vereinszeitschrift |
| 18.08.2015 | ab 18.30 h | Sportplatz Holteyer Str. | Abnahme der Leichtathletik-Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen |
| 22.08.2015 | | | Jahreswanderung Frauengymnastik Gabi Marquass |
| 24.08.2015 | ab 18.30 h | Sportplatz Holteyer Str. | Abnahme der Leichtathletik-Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen |
| 29.08.2015 | | Friedenskirche Oberhausen | oder: 26.09.: Gemeinschaftskonzert der tonARTisten zusammen mit dem Chor „Um Himmels Willen“ |
| 08.09.2015 | TZ: 08.50 h | Wuppertal | 60plus-Besichtigung einer ehem. Tuchfabrik im historischen Zentrum Wuppertal, mit Schwebefahrt |

Wir tun **alles** für besseres

Hören und Sehen



Augenoptik | Hörsysteme | Kinderhörzentrum | Pädakustik | Cochlear Implant Centrum

Bochumer Str. 40 | Essen | Tel.: 0201.85125-0
Scheidtmanntor 2 | Essen | Tel.: 0201.5147107
Nockwinkel 99 | Essen | Tel.: 0201.585999
Albertus-Magnus-Str. 16 | Duisburg | Tel.: 0203.7395700
info@bagus-gmbh.de | www.bagus-gmbh.de

 **BAGUS**
Auge und Ohr für Sie



PASST
ZU
MIR



IDEE GEHABT.
FINANZSTRATEGIE GEFUNDEN.

MEHR INFOS



GENO BANK

IN ESSEN MEHR ERREICHEN