



TVE Burgaltendorf

AKTIV.



Nr. 173
Dezember
2023

[mΣi]

Michelitsch und Imkamp Steuerberatungsgesellschaft mbH

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



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

TUI TRAVELStar Reisebüro Burgaltendorf

Alte Haupstr. 104-106 . 45289 Essen

Tel. 0201 592760 . Fax 0201 57757

info@reisebuero-burgaltendorf.de

www.reisebuero-burgaltendorf.de



REWE Stilleke
Laura Apotheke
Geno Bank Essen
Pflegeagentur 24
Goldschmiede Koll
Wohnstudio Neuhaus
Reisebüro Burgaltendorf
Prost Bedachungen GmbH
Friedhofsgärtnerei Streicher
Café Restaurant Burgfreund
Physiotherapie Jörg Verfürth
Johannes Brauksiepe GmbH
Bagus - Auge und Ohr für Sie
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
Bäckerei Konditorei Café Gräler
Getränke Michael Michel GmbH
AMS AutoMotorService Michelitsch
Mirbach Wohnraum- und Objektausbau
Garten- und Motorgeräte Theo Legemann
Garten- und Landschaftsbau Hendrik Tenhaven
Padelón Tennis- und Padelón-Center Burgaltendorf
Steuerberatungs-
gesellschaft
Michelitsch
und Imkamp

Unsere Inserenten

Entspannte Weihnachtstage...





...einen heiteren
Jahreswechsel und ein
gesundes neues Jahr wünscht
der



TVE BURGALTENDORF

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



4 Unsere Inserenten

6 Editorial

9 Im Interview: Elisa Rösner

10 Universelles Anmeldeformular

13 Kursprogramm 1. Halbjahr 2024

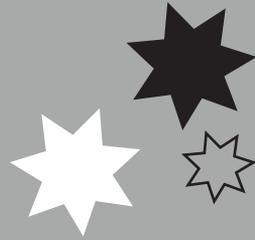
33 TVE Internes

38 Kraftgerätetraining

40 Onkolaut

42 Leistungsturnen

44 Rhönrad



47 Laufsport

48 Judo

50 Faustball

52 Tischtennis

54 tonARTisten

56 Frauen "Fit durchs Jahr"

57 50plus Radtouren

62 60plus on Tour

68 Beitragsregelungen

70 Sportangebot der Vereinsgruppen

72 Impressum

AKTIV
inhalt

Etwas Schönes - etwas Unschönes

Letztlich war ich zu einer Geburtstagsfeier eines 85jährigen Geburtstags*kindes*, zudem seit über 35 Jahren im TVE, eingeladen.

Im anfangs dargebotenen Ständchen wurden Hilfsbereitschaft, Freude, Engagement und weitere positive Eigenschaften von Gerlinde gelobt und ihr weiterhin der Erhalt ihrer Gesundheit gewünscht.

Schön – aber zunächst einmal nicht ungewöhnlich.

Doch dann fiel mir ein, dass genau diese Eigenschaft des Sich-Engagierens, das Einspringen und Dasein für andere mir schon mehrfach bei Teilnehmer*innen von Sportgruppen positiv aufgefallen ist. Und zudem stelle ich auch immer wieder fest, wie wichtig diese sozialen, kommunikativen Veranstaltungen außerhalb des eigentlichen Sports sind. Die brauchen wir!

Zu diesem Thema passte eine Gesundheitssendung im Fernsehen, die ich ein paar Tage zuvor verfolgt hatte. Es ging u.a. um meist mit dem Alter auftretende Beeinträchtigungen – so auch darum, ob gegen Demenz etwas vorbeugend getan werden könne. Die Forschung ist anscheinend zuletzt mit einer Vorhersage einer Erkrankungswahrscheinlichkeit und mit deren Behandlung vorangekommen. Leider ist sie wohl (noch) nicht zu stoppen, aber zu verlangsamen. Und dafür könne jeder, so der interviewte Mediziner, etwas tun, in dem man Sport treibe. Viel Bewegung, Tanzen, Singen, Krafttraining, Kontakte zu anderen erhalten und pflegen – all das helfe. Das haben wir sicherlich schon irgendwo gelesen oder sonst wie erfahren. Dennoch: Für mich ist das jedes Mal eine Bestätigung, dass es sich lohnt, für den TVE zu arbeiten, weil ich hier Bestätigung erfahre, dass das, was unsere Mitarbeiter*innen in ihren Sportstunden den Teilnehmer*innen anbieten, ein wertvoller Baustein der Gesunderhaltung ist, der vielleicht manchmal unterschätzt wird.

Mir ist klar, dass dies hier eine sehr vereinfachte Darstellung ist. Es ist aber auch eine eindeutige Empfehlung für alle, sich sportlich solange wie möglich zu betätigen und auch zu den außersportlichen Terminen zu kommen, um soziale Kontakte zu erhalten. Das ist das Schöne an unserem Sport.



Das Unschöne:

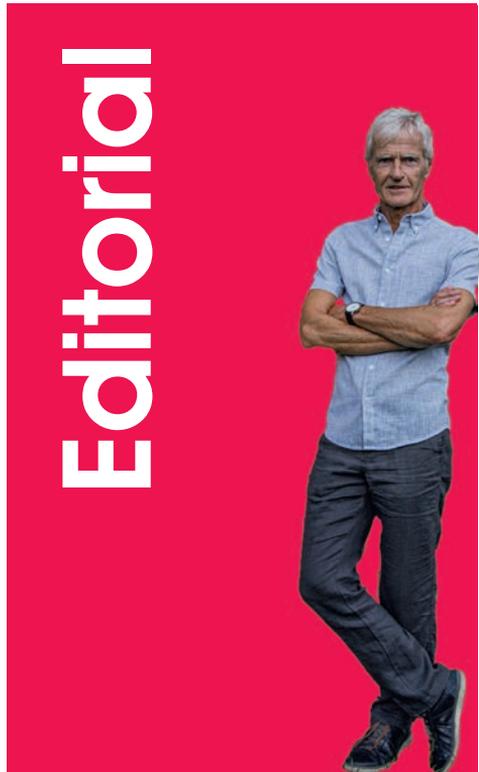
Das Schulschwimmbecken war zuletzt nach einer längeren Öffnungsperiode für etwa sechs Wochen wegen Erkrankung des Hausmeisters, der die morgendliche Inbetriebnahme des Bades gewährleisten muss, geschlossen. Seit über einem Jahr, so habe ich erfahren, laufe die Ausschreibung für eine Stelle ohne eine einzige Bewerbung bisher. Seit dem letzten Oktobermontag ist es glücklicherweise wieder nutzbar.

Wir haben in einem Brandbrief den Oberbürgermeister um Hilfe gebeten, gleichzeitig unsere personelle Unterstützung unter Berücksichtigung haftungsrechtlicher Fragen zur Lösung des Problems angeboten.

Das Bad ist nicht nur für den Schwimm(lern)unterricht der Kinder wichtig, für den sich der TVE stark engagiert. Auch für alle, die als einzigen Sport noch an der Wassergymnastik teilnehmen können, hat die Schließung enorme Auswirkungen – sowohl unter physischen als auch unter sozialen Aspekten!

Als ebenfalls unschön empfinde ich in diesem Zusammenhang aber auch, das muss ich hier leider einmal erwähnen, dass unsere Mitarbeiter*innen teilweise für die Schließung kritisiert wurden. Das geht so nicht, denn dafür tragen sie sicherlich keine Verantwortung! Und sie haben enorm viele Extrastunden damit zu verbringen, möglichst alle Betroffenen über die immer wieder verschobenen Wiederöffnungstermine zu informieren.

Wir waren und sind alle sehr bestrebt, immer schnellstmöglich Lösungen zu finden.



**Euch alles Gute, bleibt gesund!
Euer Eckhard**



Wir stellen vor: Im Interview Elisa Rösner (Turnen & Spiel für Kinder)

Ich treffe Elisa in der Sporthalle zusammen mit einer ihrer Kindergruppen, die aktuell von jeweils etwa 16 Kindern frequentiert werden.

Elisa, seit wann bist du im Kinderturnen aktiv?

Mit dem Kinderturnen habe ich selbst schon im Kindesalter angefangen. Vor nun über sechs Jahren, im März 2017, habe ich die andere Perspektive eingenommen – kurze Zeit als Helferin und unmittelbar darauf als Übungsleiterin.

Was sind denn die favorisierten Sportarten, die du selbst aktiv betreibst?

Meine bevorzugten Aktivitäten umfassen das Fahrradfahren, Inlinern, Kajak fahren und Stand-Up-Paddeln. Mir ist es wichtig, dass ich draußen und in der Natur bin.

Und außerhalb des Hobbys Sport, was brauchst du, um dich zu entspannen?

Abseits meiner sportlichen Interessen finde ich Entspannung in der Gesellschaft meiner Familie und mit Freunden. Wir genießen es, zusammen zu sein und gemeinsam Gesellschaftsspiele zu spielen, was mir eine angenehme Auszeit und echte Freude bereitet.

Dein Beruf liegt thematisch nicht so ganz weit entfernt von deiner Übungsleiterinnen-Tätigkeit hier, oder?

Ich befinde mich derzeit noch im Vorbereitungsdienst und habe Lehramt für sonderpädagogische Förderung studiert. Demzufolge werde ich derzeit an einer Förderschule ausgebildet. Obwohl beide Bereiche im sozialen Bereich angesiedelt sind, unterscheiden sie sich sowohl in Bezug auf das Alter als auch die spezifischen Bedürfnisse der Kinder- und Jugendlichen, mit denen ich arbeite.

Gibt es wechselseitige Beeinflussungen dieser Aufgaben? Also: Fließt etwas aus dem Beruf in die Übungsstunde und umgekehrt?

Meine pädagogische Herangehensweise

und meine generelle Haltung gegenüber Kindern profitieren definitiv voneinander. Während sich meine fachlichen Fähigkeiten klar unterscheiden – da der Schwerpunkt in der Schule auf den Unterrichtsfächern Mathematik, Sachunterricht und Kunst liegt – beeinflussen sich die beiden Bereiche hauptsächlich in der Art und Weise, wie ich auf individuelle Bedürfnisse eingehe.

Warum sollten Eltern versuchen, ihre Kinder früh zum Sport zu bringen, was können sie erwarten und was erwartest du von den Eltern?

Frühe sportliche Aktivität ist für die Entwicklung von besonderer Bedeutung. Neben dem gesundheitlichen Nutzen wird auch die motorische Entwicklung gefördert. Nicht zu vernachlässigen ist auch die soziale Entwicklung. Die Kinder lernen dadurch schon früh mit anderen zu interagieren und Regeln zu respektieren.

In den Kinderturnstunden versuchen wir, insbesondere die Freude an Bewegung zu vermitteln – ob in kleinen Bewegungsspielen oder an Geräten. Für die Kinder ist es besonders wichtig, dass sie von ihren Eltern Unterstützung und Ermutigung erfahren aber zugleich die Chance erhalten, diese neue und ungewohnte Situation selbstständig zu meistern.

Im Namen der Kinder, der Eltern und des Vereins danke ich dir für dein Engagement, Elisa, und wünsche dir alles Gute!

Das Interview führte Eckhard Spengler

Universelles Anmeldeformular für „anmeldepflichtige“ Vereinsveranstaltungen (Kurse, Ausflüge, Workshops etc.)

Alternative Möglichkeiten zur Anmeldung für Vereinsveranstaltungen

1. Anmeldeformular an der Rezeption des AKTIV PUNKT
2. Universelles Anmeldeformular in der „AKTIV.“-Zeitschrift (s. gegenüberliegende Seite)
3. per eMail an: sport@tve-burgaltendorf.de
4. Online-Anmeldung:
www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappmenü am rechten Rand > Veranstaltungstyp auswählen
5. mit der App „TVE Burgaltendorf“ (bitte aus dem Play-Store/App-Store herunterladen und installieren), dort: „Anmeldungen & Anträge“ > Anmeldung zu.....

Alternative Möglichkeiten zum Antrag auf Mitgliedschaft im TVE

1. Anmeldeformular an der Rezeption des AKTIV PUNKT
2. Online-Anmeldung:
www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappmenü am rechten Rand > "Mitglied werden"
3. mit der App „TVE Burgaltendorf“ (bitte aus dem Play-Store/App-Store herunterladen und auf Ihrem Smartphone/iPhone installieren), dort: „Anmeldungen & Anträge“ > Antrag auf Aufnahme in den TVE

Verbindliche
ANMELDUNG
(für jeweils eine Person)



TVE Burgaltendorf

Holteyer Str. 29
45289 Essen

Fax 0201 5718 628
www.tve-burgaltendorf.de

NICHT für Antrag auf
Mitgliedschaft im TVE
verwenden!
Siehe auch Info-Boxen auf
gegenüberliegender Seite.

| | | |
|-------------------------------|---------|--|
| Bezeichnung der Veranstaltung | | Orga-Nr. |
| Name | Vorname | Geb.-Datum |
| Anschrift | | Telefon |
| E-Mail | | TVE-Mitglied? Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> |

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 |
| Kontoinhaber (Name, Anschrift) | |
| Datum | Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift der Eltern) |





AMBULANTE PFLEGE: HILFE, DIE SICH IHREN BEDÜRFNISSEN ANPASST

**Grundpflege / Behandlungspflege /
Hauswirtschaftliche Versorgung /
Vermittlung 24-Stunden-Pflege**

Pflegeagentur 24
Ambulante Alten- und Krankenpflege GmbH
Burgstraße 1 · 45289 Essen

Tel. 0201/764 041 0

pflegeagentur24-pflegedienst.de

KURSREGLEMENT

Anmeldemöglichkeiten zu einem Kurs:

- Online: über den roten Button oder per App „TVE Burgaltendorf > Anmeldungen & Anträge
- per Post (an TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29, 45289 Essen) oder per Fax (0201 / 57 18 628)
- persönlich im TVE-Büro, im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen (blaues 1/3 DIN A4 Formular)
- durch Eintragen in eine zum Ende des Vorkurses im Kurs ausliegende Liste
- mit dem universellen Anmeldeformular in der Vereinszeitschrift

Bitte bei der Anmeldung unbedingt die Orga-Nr. des Kurses angeben!

Anmeldungsbestätigung

Falls ein Kurs zum Zeitpunkt des Eingangs deiner Anmeldung ausgebucht sein sollte oder aber nicht stattfinden kann, erhältst du frühzeitig eine Information per eMail. Andernfalls gilt deine Anmeldung als angenommen und du erhältst eine Woche vor Kursbeginn eine Anmeldebestätigung, ebenfalls vorzugsweise per eMail. Wenn für einen Kurs nur wenige Anmeldungen eingehen, warten wir ab, ob der Kurs zustande kommt.

Zahlungsweise und Kursgebühren

Die angegebenen Kursgebühren verstehen sich pro Person und werden um den 01.04. bzw. 01.10. vom angegebenen Konto abgebucht oder in Rechnung gestellt. Wenn mehr als zwei Kursstunden ausfallen, werden die Kursgebühren entsprechend gekürzt. Die für Mitglieder angegebenen Beiträge verstehen sich zusätzlich zum Vereinsbeitrag. Sollte dir der Kurs nicht gefallen, kannst du die Anmeldung innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn schriftlich stornieren. In diesem Fall berechnen wir lediglich eine Stornogebühr in Höhe von 10,00 Euro. Bei einem späteren Rücktritt, auch bei Nichtteilnahme, fällt die Gebühr in voller Höhe an, da es uns in diesem Fall nicht mehr möglich ist, den Kursplatz anderweitig zu vergeben. Wir bitten hierfür um Verständnis.

Schuhe

Betrete bitte die Sporträume nur mit sauberen Hallenschuhen mit nicht färbenden Sohlen.

Ferien und Feiertage

Die meisten Kurse laufen in den Oster-, Herbst- und Weihnachtsferien durch, nicht an FEIERTAGEN (FT).

Umkleidesituation

Um allen Kursteilnehmer/-innen eine akzeptable Situation in den Umkleideräumen zu ermöglichen, bitten wir, die Bänke nach dem Umziehen vollständig frei zu machen, indem die Kleidung in die Spinde eingeschlossen wird. Größere Taschen können ggf. unter die Bänke oder auf die Spinde gestellt werden.

Aktuelle Informationen

Aktuelle Informationen zum Kursprogramm und allgemein zum TVE, insbesondere aber kurzfristige Änderungen des Kursprogramms, sind auf der Homepage www.tve-burgaltendorf.de und in der App "TVE Burgaltendorf", die kostenlos aus dem PlayStore/AppStore installiert werden kann, zu finden. Hierum bitten wir Sie ausdrücklich, da dann Push-Meldungen von uns in eiligen Angelegenheiten empfangen werden können.



Friedhofsgärtnerei und Gartenbau
in 3. Generation

Alte Hauptstraße 16,
45289 Essen
Telefon: 0201-579121



Fax: 0201-57 16 27
post@streicher.ruhr
www.streicher.ruhr

anerkannter
Ausbildungsbetrieb



Ihr Experte für
Garten & Landschaft

Tenhaven

Garten- und Landschaftsbau GmbH

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

Kursprogramm 1. Halbjahr 2024

AQUA-POWER

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)

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

Das ist Aqua-Power: Aqua-Power beinhaltet ein Allroundprogramm für den ganzen Körper zu motivierender Musik im 1,20 m tiefen Wasser. Das gut dosierte Ausdauertraining wird kombiniert mit Elementen des Aquajoggings und des Aquaboxings.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Mit einer Variation unterschiedlichster Übungen und einer gesteigerten Belastungsintensität werden das Herz-Kreislauf-System und die Muskeln gestärkt sowie die koordinative Leistungsfähigkeit verbessert. Das Medium Wasser sorgt für die richtige Belastung, gelenkschonende Bewegungen und einen rund 30 % erhöhten Stoffwechsel.

Abgerundet wird das Training durch den gemeinsamen Spaß in der Gruppe und das gute Gefühl, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun.

Das brauchst du für den Kurs: Schwimmkleidung, Handtuch.

| | |
|---|----------------------------|
| Orga-Nr: 40-1/24 | Ralf Kick |
| 06.02.2024 - 02.07.2024 Bad Th Holteyer Str. | dienstags, 18:15 - 19:15 h |
| Mitglieder: 67,50 € Nichtmitglieder: 121,50 € | Max. Tn.: 14 |
| 17-19 nicht am: 26.03.(F), 02.04. (F), 18.06.(Schulnutzung) | |

| | |
|--|----------------------------|
| Orga-Nr: 41-1/24 | Ralf Kick/Helmut Hartstock |
| 07.02.2024 - 03.07.2024 Bad Th Holteyer Str. | mittwochs, 19:00 - 20:00 h |
| Mitglieder: 67,50 € Nichtmitglieder: 121,50 € | Max. Tn.: 14 |
| 17-19 nicht am: 27.03.(F), 03.04.(F), 01.05.(FT) | |

| | |
|--|------------------------------|
| Orga-Nr: 43-1/24 | Ralf Kick/Helmut Hartstock |
| 01.02.2024 - 04.07.2024 Bad Th Holteyer Str. | donnerstags, 19:00 - 20:00 h |
| Mitglieder: 67,50 € Nichtmitglieder: 121,50 € | Max. Tn.: 14 |
| 17-19 nicht am: 28.03.(F), 04.04.(F), 09.05.(FT), 30.05.(FT) | |

| | |
|--|----------------------------|
| Orga-Nr: 55-1/24 | Ralf Kick |
| 06.02.2024 - 02.07.2024 Bad Th Holteyer Str. | dienstags, 19:45 - 20:45 h |
| Mitglieder: 67,50 € Nichtmitglieder: 121,50 € | Max. Tn.: 14 |
| 17-19 nicht am: 26.03.(F), 02.04.(F), 18.06.(Schulnutzung) | |

| | |
|---|--------------------------|
| Orga-Nr: 60-1/24 | Ralf Kick |
| 05.02.2024 - 01.07.2024 Bad Th Holteyer Str. | montags, 19:45 - 20:45 h |
| Mitglieder: 60,00 € Nichtmitglieder: 108,00 € | Max. Tn.: 14 |
| 15-17 nicht am: 12.02., 25.03.(F), 01.04.(FT), 20.05.(FT), 17.06.(Schulnutzung) | |

AUSDAUER-BAUCH-RÜCKEN (ABR)

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)

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

Das ist Ausdauer-Bauch-Rücken: Ein Kursangebot, bei dem Teilnehmende gleichermaßen herausgefordert werden, mit flotter Musik, viel Spaß an der Bewegung und bewusster Körperhaltung gezielt etwas für Rücken- und Bauchmuskulatur tun.

Das erwartet dich in der Kursstunde: 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.

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



Handel und Vermittlung

von

Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen

- Karosserieinstandsetzung aller Fabrikate
- Reparatur und Wartung
- Hol- und Bringservice
- Ersatzwagen
- Reifeneinlagerung
- 24 Std. Abschleppdienst
- Originalersatzteile
- Autoglasreparatur
- HU & AU
- Klimageservice
- 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 1. Halbjahr 2024

| | |
|---|----------------------------|
| Orga-Nr: 35-1/24 | Jutta Jülicher |
| 07.02.2024 - 03.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | mittwochs, 18:00 - 18:50 h |
| Mitglieder: 52,25 € Nichtmitglieder: 95,00 € | Max. Tn.: 20 |
| 18-20 nicht am: 13.03., 01.05.(FT) | |

BABYMASSAGE

Das ist Babymassage: Berührungen sind lebenswichtig. Für ein Baby bedeutet Berührung das Gefühl von Geborgenheit, Nähe und Sicherheit. Regelmäßige Massagen können helfen, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern: sie regen die Hautdurchblutung an, bauen Stress ab und können das Immun-system stärken. Sie unterstützen die Wahrnehmungsentwicklung und stärken die Bindung zwischen Baby und Mutter/Vater.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Dieser Kurs richtet sich an Babys im Alter von sechs Wochen bis zu einem halben Jahr mit ihren Müttern/Vätern. In diesem Kurs erlernen die Mütter/Väter Massagetechniken nach Frédéric Leboyer, die auch bei typischen Beschwerden in der Säuglings- und Babyzeit wie Zahnungsbeschwerden, Dreimonatskoliken oder Atemwegsinfekten helfen können sowie Baby-Yoga-Übungen. Das Baby erhält vielfältige Sinnesanregungen, der Mutter/dem Vater wird die Möglichkeit gegeben, sich auszutauschen und durch Achtsamkeitsübungen eine entschlernigende Auszeit in entspannter Atmosphäre zu erleben. Den Eltern stehen während der Kursstunde Kaffee, Tee und Gebäck kostenlos zur Verfügung.

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch/Decke für das Baby, Massageöl.

BITTE BEACHTEN: Auch VOR DER GEBURT des Babys kann eine Anmeldung erfolgen. Es werden nur die Daten des teilnehmenden Elternteils benötigt. Nach der Geburt übermitteln Sie den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes.

| | |
|---|----------------------------|
| Orga-Nr: 17-1/24 | Isabell Bertenhoff |
| 07.02.2024 - 13.03.2024 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) | mittwochs, 12:30 - 13:30 h |
| Mitglieder: 28,50 € Nichtmitglieder: 43,50 € | Max. Tn.: 6 |
| 6 nicht am: - | |

BABYS IN BEWEGUNG - MIT ALLEN SINNEN "MAXIS" 6-9 MONATE

Babys erforschen die Welt über Bewegung und Sinneswahrnehmungen. Von Anfang an sind sie aktiv, interessiert und lernfähig. Jede Entwicklungsphase ist spannend - für die Babys und die Eltern.

Im Kurs wird den Babys die Möglichkeit gegeben, sich leicht bekleidet frei zu bewegen, miteinander in Kontakt zu kommen und in ihrem eigenen Tempo Erfahrungen mit all ihren Sinnen zu sammeln.

Ziel des Kurses ist es, den Babys individuelle Bewegungsanregungen zu bieten und sie in ihrer natürlichen Entwicklung zu unterstützen. Ebenso bietet der Kurs die Möglichkeit des Austausches der Mütter und Väter und den Raum, eine angenehme Zeit in entspannter Atmosphäre zu erleben.

Der Kurs richtet sich an Mütter/Väter mit ihren Babys im Alter von 6-9 Monaten.

Den Eltern stehen während der Kursstunde Kaffee, Tee und Gebäck kostenlos zur Verfügung.

BITTE BEACHTEN:

Auch VOR DER GEBURT des Babys kann eine Anmeldung erfolgen. Es werden nur die Daten des teilnehmenden Elternteils benötigt. Nach der Geburt übermitteln Sie den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes.

| | |
|---|----------------------------|
| Orga-Nr: 21-1/24 | Isabell Bertenhoff |
| 07.02.2024 - 03.07.2024 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) | mittwochs, 10:45 - 12:15 h |
| Mitglieder: 108,00 € Nichtmitglieder: 153,00 € | Max. Tn.: 12 |
| 17-19 nicht am: 27.03., 03.04., 01.05.(FT) | |



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



**GOLDSCHMIEDE
KOLL**

Alte Hauptst. 92 Tel. 239197
www.goldschmiede-koll.de

Klaus Koll
Mitglied im



Anhänger "Schutzengel"
aus eigener Werkstatt

Kursprogramm 1. Halbjahr 2024

BABYS IN BEWEGUNG - MIT ALLEN SINNEN "MINIS" 3-6 MONATE

Babys erforschen die Welt über Bewegung und Sinneswahrnehmungen. Von Anfang an sind sie aktiv, interessiert und lernfähig. Jede Entwicklungsphase ist spannend - für die Babys und die Eltern. Im Kurs wird den Babys die Möglichkeit gegeben, sich leicht bekleidet frei zu bewegen, miteinander in Kontakt zu kommen und in ihrem eigenen Tempo Erfahrungen mit all ihren Sinnen zu sammeln. Ziel des Kurses ist es, den Babys individuelle Bewegungsanregungen zu bieten und sie in ihrer natürlichen Entwicklung zu unterstützen. Ebenso bietet der Kurs die Möglichkeit des Austausches der Mütter und Väter und den Raum, eine angenehme Zeit in entspannter Atmosphäre zu erleben. Der Kurs richtet sich an Mütter/Väter mit ihren Babys im Alter von 3-6 Monaten.

Den Eltern stehen während der Kursstunde Kaffee, Tee und Gebäck kostenlos zur Verfügung.

BITTE BEACHTEN:

Auch VOR DER GEBURT des Babys kann eine Anmeldung erfolgen. Es werden nur die Daten des teilnehmenden Elternteils benötigt. Nach der Geburt übermitteln Sie den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes.

| | |
|---|--------------------------------------|
| Orga-Nr: 20-1/24 | Isabell Bertenhoff |
| 07.02.2024 - 03.07.2024 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) | mittwochs, 09:00 - 10:30 h |
| Mitglieder: 108,00 € Nichtmitglieder: 153,00 € | Max. Tn.: 12 |
| 17-19 | nicht am: 27.03., 03.04., 01.05.(FT) |

BAMBINI-SCHWIMM(LERN)KURS für den Vorschuljahrgang 2024

Ein Kurs für Kinder, die nach den Sommerferien 2024 eingeschult werden. Ziel ist hierbei nicht nur die Wassergewöhnung, sondern das Schwimmenlernen und die Erlangung des Schwimmabzeichens "Seepferdchen". Schwimmhilfen wie Schwimmgürtel und Boards werden den Kindern zur Verfügung gestellt.

Der Kurs findet im Lehrschwimmbad der Turnhalle Holteyer Str. statt. Die Kinder werden von den Kursleiter*innen im Eingangsbereich in Empfang genommen und nach Kursende angezogen wieder den Eltern übergeben.

| | |
|---|---|
| Orga-Nr: 22-1/24 | U. Kernebeck & A. Dörendahl |
| 07.02.2024 - 03.07.2024 Bad Th Holteyer Str. | mittwochs, 15:30 - 17:00 h |
| Mitglieder: 68,00 € Nichtmitglieder: 127,50 € | Max. Tn.: 10 |
| 16-18 | nicht am: 27.03.(Bad geschl.), 03.04.(F), 10.04.(F), 01.05.(FT) |

| | |
|---|--|
| Orga-Nr: 23-1/24 | Helmut Hartstock & Silke Pippert |
| 05.02.2024 - 01.07.2024 Bad Th Holteyer Str. | montags, 15:30 - 17:00 h |
| Mitglieder: 68,00 € Nichtmitglieder: 127,50 € | Max. Tn.: 12 |
| 16-18 | nicht am: 25.03.(Bad geschl.), 01.04. (FT), 20.05.(FT), 17.06.(Schulnutzung) |

| | |
|---|---|
| Orga-Nr: 26-1/24 | K. H. Eschweiler&M. Ehlers |
| 03.02.2024 - 29.06.2024 Bad Th Holteyer Str. | samstags, 11:15 - 12:45 h |
| Mitglieder: 68,00 € Nichtmitglieder: 127,50 € | Max. Tn.: 10 |
| 16-18 | nicht am: 30.03.(F), 25.05., 01.06., 08.06. |

BODYFORMING

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)

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

Das ist Bodyforming: Bodyforming ist ein Kräftigungsprogramm für den gesamten Körper. Durch abwechslungsreiche Übungen werden verschiedene Muskelgruppen trainiert, der Körper gestrafft und das Herz-Kreislauf-System verbessert.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Nach der ersten Mobilisierung und einem ausgiebigen Warm-Up werden Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert. Größtenteils wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, aber auch Zusatzgeräte wie Hanteln oder Tubes kommen zum Einsatz. Die Stunde endet mit der Dehnung der trainierten Muskelpartien und einer entspannenden Schlusssequenz.

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



*Genuss in
Burgaltendorf*

REWE STILLEKE



REWE Stilleke • Dumberger Str. 2 • 45289 Essen

Kursprogramm 1. Halbjahr 2024

| | |
|--|--|
| Orga-Nr: 27-1/24 05.02.2024 - 01.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 85,50 € 17-19 nicht am: 25.03., 01.04.(FT), 20.05.(FT) | Isabell Bertenhoff montags, 09:30 - 10:30 h Max. Tn.: 20 |
|--|--|

| | |
|--|--|
| Orga-Nr: 50-1/24 06.02.2024 - 02.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 85,50 € 17-19 nicht am: 26.03., 02.04., 21.05. | Isabell Bertenhoff dienstags, 19:15 - 20:15 h Max. Tn.: 20 |
|--|--|

DANCE FITNESS

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene (X)
 Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ()
 Das ist Dance Fitness: Dance Fitness ist eine Tanzgruppe für Erwachsene jeden Alters. "Das Schönste, was Füße machen können, ist Tanzen. Tanzen ist Wahrheit, Wunsch und Echtheit vereint in Bewegung". So lautet die Maxime der Kursleiterinnen.
 Das erwartet dich in der Kursstunde: Bewegung im Takt zu modernen Stücken, aber auch zu alten Songs wie z.B. Grease, ist Kernelement von Dance Fitness. Beim Tanzen in der Gruppe bleibt man fit, verbessert die Körperbeherrschung und stärkt das Selbstbewusstsein. Mit Spaß werden Choreographien gemeinsam erarbeitet und das gemeinsame Besserwerden erlebt.
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle.

| | |
|--|--|
| Orga-Nr: 30-1/24 07.02.2024 - 03.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) Mitglieder: 60,00 € Nichtmitglieder: 115,00 € 19-21 nicht am: 01.05. (FT) | Gaby Ardelmann mittwochs, 19:15 - 20:30 h Max. Tn.: 20 |
|--|--|

DRUMS ALIVE ®

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

| | |
|---|---|
| Orga-Nr: 45-1/24 07.02.2024 - 03.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum Mitglieder: 42,50 € Nichtmitglieder: 80,75 € 16-18 nicht am: 27.03., 01.05.(FT), 29.05., 03.07. | Beate Grond mittwochs, 09:15 - 10:15 h Max. Tn.: 20 |
|---|---|

FELDENKRAIS-METHODE "BEWUSSTSEIN DURCH BEWEGUNG"®

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

| | |
|---|--|
| Orga-Nr: 32-1/24 06.02.2024 - 02.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder: 99,75 € 20-22 nicht am: - | Hildegunde Wissing dienstags, 09:00 - 10:00 h Max. Tn.: 20 |
|---|--|

Wir freuen uns auf Sie!



Ihr Team der Laura Apotheke.

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

Entspannt Steuern sparen.

Steuern? Lass ich machen.



Für Sie vor Ort:

Beratungsstellensuche unter www.vlh.de

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

www.vlh.de

Kursprogramm 1. Halbjahr 2024

| | |
|---|----------------------------|
| Orga-Nr: 57-1/24 | Hildegunde Wissing |
| 06.02.2024 - 02.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | dienstags, 10:30 - 11:30 h |
| Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder: 99,75 € | Max. Tn.: 20 |
| 20-22 nicht am: - | |

FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

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

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

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

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

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

| | |
|---|--------------------------|
| Orga-Nr: 31-1/24 | Ina Balbach |
| 05.02.2024 - 13.05.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | montags, 15:15 - 16:15 h |
| Mitglieder: 35,00 € Nichtmitglieder: 66,50 € | Max. Tn.: 20 |
| 14 nicht am: 01.04.(FT) | |

FUNKTIONAL FITNESS mit FASZIEN TRAINING

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)

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

Das ist Funktionalfitness mit Faszientraining: Funktionalfitness mit Faszientraining ist ein ganzheitliches Intervalltraining, welches alle Muskelgruppen sowie die Faszien trainiert und stimuliert.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Nach einer kurzen Aufwärmphase führen wir mit verschiedenen Geräten, wie z.B. Gymnastikmatten, Terrabändern, Tennisbällen und Kurzhanteln/bzw. Wasserflaschen ein Workout durch. Es werden drei Durchgänge mit z.B. Kniebeugen, Mountain Climber, Rumpfbeugen, Side Stretch, Rudern, Arme schwingen, verschiedene Bauchmuskelübungen, Push Press, Ausfallschritt mit Rotation durchgeführt. Jede Übung jeweils eine Minute. Es folgt ein Cool-down mit Faszientraining auf der Matte.

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

| | |
|---|------------------------------|
| Orga-Nr: 24-1/24 | Bodo Balbach |
| 01.02.2024 - 16.05.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | donnerstags, 18:10 - 19:25 h |
| Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 86,25 € | Max. Tn.: 16 |
| 15 nicht am: 09.05.(FT) | |

KAHA

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

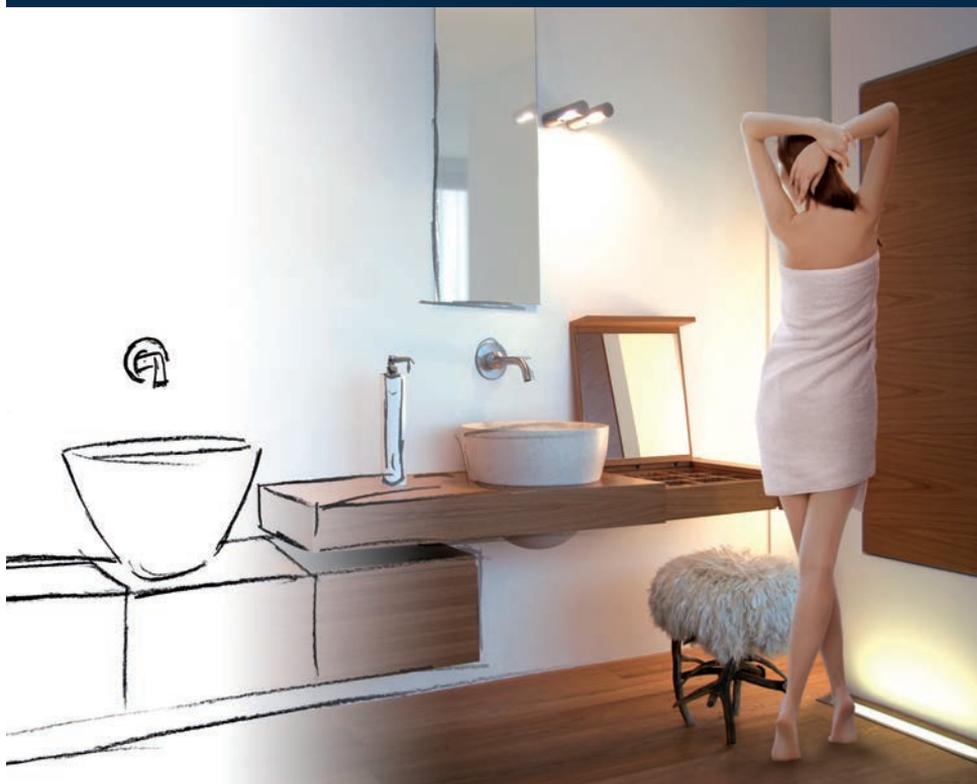
Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)

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

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

Komplett mein Bad

www.brauksiepe.de



 **Joh. Brauksiepe**

DIE BADGESTALTER

Bad | Heizung | Elektro | Klima

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

Kursprogramm 1. Halbjahr 2024

| | |
|---|--------------------------|
| Orga-Nr: 58-1/24 | Ina Balbach |
| 05.02.2024 - 13.05.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | montags, 18:00 - 19:00 h |
| Mitglieder: 35,00 € Nichtmitglieder: 66,50 € | Max. Tn.: 20 |
| 14 nicht am: 01.04.(FT) | |

MODERN FIT

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

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

Das ist Modern Fit: Ganzkörper-Workout.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Bei Modern Fit machen wir ein ausgedehntes Warm-up zu flotter Musik mit einem intensiven Bauch-Beine-Po-Training mit Hanteln, Therabändern, Bällen, BalancePads, Pezzi-Bällen etc. kombiniert. Dabei kommen auch die Arme sowie der Schulter-Rücken-Bereich nicht zu kurz. Abgerundet wird das Ganze zum Schluss mit einem leichten Stretching sowie Entspannungsübungen.

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

| | |
|---|------------------------------|
| Orga-Nr: 39-1/24 | Bettina Schuran |
| 01.02.2024 - 04.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | donnerstags, 09:30 - 10:30 h |
| Mitglieder: 47,50 € Nichtmitglieder: 90,25 € | Max. Tn.: 20 |
| 18-20 nicht am: 02.05., 09.05.(FT), 30.05.(FT) | |

NEU: KAHA

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

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

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

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

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch oder eigene Gymnastikmatte und Getränk.

| | |
|---|----------------------------|
| Orga-Nr: 64-1/24 | Nicole Wrede |
| 06.02.2024 - 02.07.2024 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) | dienstags, 17:45 - 18:45 h |
| Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder: 99,75 € | Max. Tn.: 20 |
| 20-22 nicht am: - | |

| | |
|---|----------------------------|
| Orga-Nr: 65-1/24 | Nicole Wrede |
| 07.02.2024 - 03.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | mittwochs, 10:30 - 11:30 h |
| Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 95,00 € | Max. Tn.: 20 |
| 19-21 nicht am: 01.05.(FT) | |

Prost

Bedachungen GmbH

Meisterbetrieb

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

www.prost-bedachungen.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

Kursprogramm 1. Halbjahr 2024

ONLINE-KURS: YOGA-STIL-MIX

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

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

Das ist Yoga-Stil-Mix: Weniger Stress, verbesserter Allgemeinzustand, Gewichtsregulierung, bessere Durchblutung, mehr Kraft und Flexibilität, mehr Energie, mehr Kreativität - das alles kann Yoga unter anderem bewirken.

Das erwartest dich in der Kursstunde: Im Yoga-Stil-Mix bieten wir eine bunte Mischung aus den beliebten Stilen wie Hatha Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Yoga und Faszien Yoga.

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch oder Yoga-Matte, Getränk, Yogablöcke und Yoga-Gurt (falls vorhanden).

Hinweis: Die Kursstunden finden ausschließlich online (von zu Hause über "Zoom") statt. Sie erhalten von uns per E-Mail einen Link.

Orga-Nr: **44-1/24**

Stefanie Lahmer

07.02.2024 - 03.07.2024 online (ZOOM)

mittwochs, 18:00 - 19:15 h

Mitglieder: 48,00 € Nichtmitglieder: 92,00 €

Max. Tn.: 20

15-17 nicht am: 28.02., 20.03., 01.05.(FT), 22.05., 29.05.

PILATES

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

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

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

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

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch und Getränk.

Orga-Nr: **28-1/24**

Miriam Mohr

05.02.2024 - 01.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

montags, 10:45 - 11:45 h

Mitglieder: 42,50 € Nichtmitglieder: 80,75 €

Max. Tn.: 20

16-18 nicht am: 12.02., 25.03., 01.04.(FT), 20.05.(FT)

Orga-Nr: **47-1/24**

Jutta Jülischer

07.02.2024 - 03.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

mittwochs, 17:00 - 17:50 h

Mitglieder: 52,25 € Nichtmitglieder: 95,00 €

Max. Tn.: 20

18-20 nicht am: 13.03., 01.05.(FT)

Orga-Nr: **49-1/24**

Jutta Jülischer

07.02.2024 - 03.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

mittwochs, 16:00 - 16:50 h

Mitglieder: 52,25 € Nichtmitglieder: 95,00 €

Max. Tn.: 20

18-20 nicht am: 13.03., 01.05.(FT)

POWER-FITNESS FÜR DEN SOMMER

Zielgruppe: Anfänger*in () Fortgeschrittene (X)

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

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

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

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

Anzeige



Das Padelon Tennis- und Padelcenter Burgaltendorf bietet seit Juni 2023 neben 2 Tennisplätzen insgesamt 6 neue Padel-Plätze an (4 Doppel und 2 Einzel). Padel ist die neue Trendsportart, eine Mischung aus Tennis und Squash, einfach zu spielen mit hohem Spaßfaktor für Jung und Alt! Padelschläger und Bälle können vor Ort geliehen werden. Auch eine kleine Einführung ist auf Wunsch möglich.

Bereits in 2022 wurden Umkleiden, Duschen und Toiletten komplett renoviert und modernisiert. Neben Tennisplätzen und Padelcourts stehen den Gästen auch gemütliche Loungebereiche sowie eine kleine Gastronomie mit heißen und kalten Getränken als Aufenthaltsbereich und für die Erfrischung nach dem Spiel zur Verfügung.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen ein schönes Spiel!

Padelon Tennis- und Padelcenter
Worringstraße 250 | Essen-Burgaltendorf
Telefon 0201 570303 | www.padelon.de/essen

Kursprogramm 1. Halbjahr 2024

| | |
|---|----------------------------|
| Orga-Nr: 48-1/24 | Helmut Hartstock |
| 06.02.2024 - 02.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | dienstags, 18:00 - 19:00 h |
| Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder: 99,75 € | Max. Tn.: 20 |
| 20-22 nicht am: - | |

RÜCKENFITNESS (FÜR PAARE)

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

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

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

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

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

| | |
|--|------------------------------|
| Orga-Nr: 38-1/24 | Gerda Enigk |
| 08.02.2024 - 04.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) | donnerstags, 19:30 - 21:00 h |
| Mitglieder: 42,50 € Nichtmitglieder: 80,75 € | Max. Tn.: 20 |
| 16-18 nicht am: 09.05.(FT), 30.05.(FT), 06.06., 13.06. | |

TÄNZE AUS ALLER WELT

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

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

Das ist Tänze aus aller Welt: Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze, Paartänze, Block- und Gassentänze sowie Squaaretanz. Tanzen ist ein Ganzkörpersport, egal in welchem Alter. Das Erlernen von Bewegungsabläufen und deren körperliche Umsetzung stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Durchblutung und kräftigt die Muskulatur des gesamten Körpers. Die Bewegungswechsel und die Verlagerung des Gewichts trainieren den Gleichgewichtssinn sowie die Stand- und Trittsicherheit und beugen somit gezielt Stürzen vor.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Gemeinsam werden schnell Erfolgserlebnisse geschaffen, die sich positiv auf das Selbstbewusstsein auswirken. Jede/r kann an diesem Bewegungsangebot teilnehmen, ohne Vorkenntnisse, ohne spezielle Bekleidung, ohne einen Partner/eine Partnerin mitbringen zu müssen, da in der Gruppe ohne festen Partner/feste Partnerin getanzt wird.

Das brauchst du für den Kurs: Getränk und saubere Hallenschuhe mit heller Sohle.

| | |
|---|---------------------------|
| Orga-Nr: 42-1/24 | Rosemarie Weber |
| 12.01.2024 - 22.03.2024 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) | freitags, 10:30 - 12:00 h |
| Mitglieder: 38,50 € Nichtmitglieder: 74,25 € | Max. Tn.: 20 |
| 11 nicht am: - | |

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene ()

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

Das ist Wirbelsäulengymnastik&Rückenschule: Rückenprobleme sind in der modernen Zeit ein weit verbreitetes Übel. Stress, psychische Belastungen, Bewegungsmangel und einseitige, statische körperliche Belastungen sind nur einige Beispiele für die Entstehung von Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäulengymnastik vermittelt Kenntnisse, sich in Alltagssituationen rückengerecht verhalten zu können. Das erwartet dich in der Kursstunde: Durch gezielte, funktionelle Gymnastik kann Problemen, z.B. im Hals-Nacken-Bereich, vorgebeugt und entgegengewirkt werden.

In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun.

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

| | |
|---|--------------------------|
| Orga-Nr: 03-1/24 | Bodo Balbach |
| 05.02.2024 - 13.05.2024 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) | montags, 18:00 - 19:00 h |
| Mitglieder: 35,00 € Nichtmitglieder: 66,50 € | Max. Tn.: 14 |
| 14 nicht am: 01.04.2024 (FT) | |

Kursprogramm 1. Halbjahr 2024

| | |
|---|--|
| Orga-Nr: 29-1/24 05.02.2024 - 01.07.2024 Sh Auf dem Loh Mitglieder: 48,00 € Nichtmitglieder: 92,00 € 15-17 nicht am: 12.02., 18.03., 25.03., 01.04.(FT), 20.05.(FT) | Imke Malburg montags, 17:15 - 18:30 h Max. Tn.: 20 |
| Orga-Nr: 52-1/24 01.02.2024 - 04.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 95,00 € 19-21 nicht am: 09.05.(FT), 30.05.(FT) | Rosemarie Stoßberg donnerstags, 10:45 - 11:45 h Max. Tn.: 20 |
| Orga-Nr: 63-1/24 05.02.2024 - 01.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) Mitglieder: 47,50 € Nichtmitglieder: 90,25 € 18-20 nicht am: 01.04.(FT), 20.05.(FT) | Rosemarie Stoßberg montags, 19:05 - 20:05 h Max. Tn.: 20 |
| Orga-Nr: 66-1/24 01.02.2024 - 16.05.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder: 71,25 € 15 nicht am: 09.05.(FT) | Bodo Balbach donnerstags, 17:05 - 18:05 h Max. Tn.: 16 |

YOGA-FITNESS

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

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

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

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch oder Yoga-Matte und Getränk.

| | |
|---|--|
| Orga-Nr: 33-1/24 05.02.2024 - 13.05.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) Mitglieder: 49,00 € Nichtmitglieder: 94,50 € 14 nicht am: 01.04.(FT) | Ina Balbach montags, 16:25 - 17:55 h Max. Tn.: 20 |
| Orga-Nr: 59-1/24 01.02.2024 - 04.07.2024 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) Mitglieder: 70,00 € Nichtmitglieder: 135,00 € 19-21 nicht am: 09.05.(FT), 30.05.(FT) | Ina Balbach&Valérie Schubert donnerstags, 18:00 - 19:30 h Max. Tn.: 20 |

YOGA-STIL-MIX

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

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

Das ist Yoga-Stil-Mix: Weniger Stress, verbesserter Allgemeinzustand, Gewichtsregulierung, bessere Durchblutung, mehr Kraft und Flexibilität, mehr Energie, mehr Kreativität - das alles kann Yoga unter anderem bewirken.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Im Yoga-Stil-Mix bieten wir eine bunte Mischung aus den beliebten Stilen wie Hatha Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Yoga und Faszien Yoga. Das brauchst du für den Kurs:

Handtuch oder Yoga-Matte, Getränk, Yogablöcke und Yoga-Gurt (falls vorhanden).

Hinweis: Es gibt ebenfalls die Möglichkeit, online (von zu Hause über "Zoom") am Kurs teilzunehmen. Sie erhalten von uns per E-Mail einen Link.

Kursprogramm 1. Halbjahr 2024

| | |
|---|----------------------------|
| Orga-Nr: 46-1/24 | Stefanie Lahmer |
| 06.02.2024 - 02.07.2024 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) | dienstags, 19:00 - 20:15 h |
| Mitglieder: 39,00 € Nichtmitglieder: 74,75 € | Max. Tn.: 20 |
| 13 nicht am: 13.02., 27.02., 19.03., 26.03., 02.04., 23.04., 30.04., 21.05., 28.05. | |

ZUMBA®

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

| | |
|--|--------------------------|
| Orga-Nr: 04-1/24 | Sandra de Bakker |
| 05.02.2024 - 01.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum | montags, 20:15 - 21:15 h |
| Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder: 110,50 € | Max. Tn.: 20 |
| 16-18 nicht am: 12.02., 25.03., 01.04. (FT), 20.05. (FT) | |

| | |
|---|----------------------------|
| Orga-Nr: 06-1/24 | Sandra de Bakker |
| 07.02.2024 - 03.07.2024 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) | mittwochs, 19:00 - 20:00 h |
| Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 117,00 € | Max. Tn.: 17 |
| 17-19 nicht am: 27.03., 03.04., 01.05.(FT) | |

ZUMBA® Gold

Zielgruppe: Anfänger*in (X) Fortgeschrittene ()
 Schwerpunkte: Kraft () Ausdauer (X) Beweglichkeit () Koordination (X) Entspannung ()
 Das ist Zumba®: Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Kurs zu lateinamerikanischer Musik oder internationalen Charthits. Er verbindet klassische Fitnesselemente aus der Aerobic mit tänzerischen Choreografien. Die Choreografien sind einfacher gestaltet und werden mit geringerer Intensität trainiert.
 Das erwartet dich in der Kursstunde: Es erwartet dich tolle Musik aus der ganze Welt, viel Spaß und gute Laune, ganz ohne wilde Drehungen und Sprünge. Im Kurs werden die speziellen Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmern*innen berücksichtigt. Wer Spaß an Bewegung und Tanz in der Gruppe hat, ist hier richtig.
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle.

| | |
|---|----------------------------|
| Orga-Nr: 05-1/24 | Sandra de Bakker |
| 07.02.2024 - 03.07.2024 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) | mittwochs, 18:00 - 18:55 h |
| Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 117,00 € | Max. Tn.: 17 |
| 17-19 nicht am: 27.03., 03.04., 01.05.(FT) | |

Mirbach

Wohnraum- &
Objektausbau



Innenausbau - von der Beratung bis zur Montage

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

Tel. 0201 / 57 18 23 57

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

Annoncieren Sie in der AKTIV. !

Die Kosten pro Veröffentlichung (Ausgabe) betragen:

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

1/2 Seite: 79,- € (4c)

1/4 Seite: 49,- € (4c)

Interessenten senden wir gerne ein Angebot zu.

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



Jetzt
schon ans
Frühjahr denken.
Wir warten Ihre
Gartengeräte!



Verkauf & Service

SABO Vertragshändler

Neues aus dem.....



Wir begrüßen im TVE-Mitarbeiterteam:

Alexandra Rödiger und **Annette Hanel** helfen in der Abteilung "Turnen, Spiel & Schwimmen für Kinder", hier begrüßen wir auch **Irke Kick** als Vertreterin bei Ausfällen.

Ebenfalls neu: **Anne Bruyers** (vorübergehend, zukünftig noch für Vertretungen zur Verfügung stehend) und **Jürgen Hanel** im Badmintontraining, unterstützt von **Carla Gutt** (16).

Aisha und Anita Köster (beide 16 J.) helfen beim Training der Judoka, ebenso wie **Alex Portnoy** (21 J.) (Die Helfer*innen unter 16 Jahre nennen wir hier noch nicht.)

Öfter 'mal nachgefragt: Macht der TVE einen "Gewinn" mit den 60plus-Freizeitaktivitäten?

Die Antwort lautet: nein, im Gegenteil!

Die "Bilanz" der 60plus-Aktivitäten aus den Jahren 2019 und 2022 - die Corona-Jahre sind nicht relevant - zeigt es:

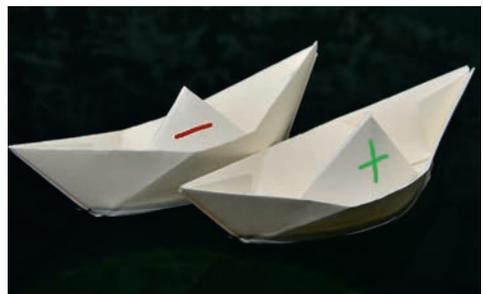
| | Einnahmen | Ausgaben | Verlust |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 2018 | 14.996,00 € | 18.264,92 € | -3.268,92 € |
| 2019 | 13.975,00 € | 16.729,87 € | -2.754,87 € |
| 2020 | 1.843,67 € | 4.047,00 € | -2.203,33 € |

Ursächlich für den Verlust (=TVE-Zuschuss) sind natürlich die Mitarbeiterkostenanteile für die Planung, das Anmelde-, Bestätigungs- und Abbuchungsverfahren sowie für Nachfragen

und Beratung im TVE-Büro.

Der TVE zeigt mit seiner "Subventionierung" der 60plus-Freizeitaktivitäten, wie wichtig ihm dieses Freizeitangebot mit seinem Einfluss auf das Wohlbefinden der älteren, junggebliebenen Mitglieder ist.

Gerhard Spengler



Wie nah ist zu nah? Was tun wir, damit nichts geschieht?

Das „Präventionskonzept für Kinder und Jugendliche“ des TVE steht kurz vor seiner Fertigstellung durch das Präventionsteam Berthold Werth und Birgit Spengler, die seit einiger Zeit intensiv an dessen Erstellung arbeiten.

Das Landeskinderschutzgesetz fordert die Entwicklung, Anwendung und Überprüfung von Schutzkonzepten bei allen Trägern von Angeboten nach dem Kinder- und Jugendförderungsgesetz NRW ein. Zu diesen Angeboten gehören auch die sportliche und freizeitorientierte Jugendarbeit. Damit fallen alle Mitgliedsorganisationen des Landessportbundes und Vereine, die Angebote mit Kindern und Jugendliche durchführen, unter die Regelungen des Gesetzes.

Für den TVE Burgaltendorf steht das Wohl aller Mitglieder an erster Stelle. Hierzu gehören natürlich auch alle Kinder und Jugendlichen, die bei uns trainieren und an gemeinsamen Veranstaltungen und Unternehmungen des Vereins teilnehmen.

Diese o.g., uns anvertraute Zielgruppe soll angstfrei am Vereinsleben teilnehmen können und vor Diskriminierung, Gewalt und sexueller

Belästigung sicher sein. Die im und durch den Sport bedingte körperliche und emotionale Nähe birgt die Gefahr von körperlichen Übergriffen, die einen sexuellen und/oder gewalttätigen Hintergrund haben können.

Alle Verantwortlichen müssen sich dieser Aufgabe bewusst sein und durch Aufmerksamkeit und problemorientiertes Handeln den Kindern und Jugendlichen das Gefühl geben, dass sie im Verein sicher aufgehoben sind und ernst genommen werden. Potenzielle Täter:innen sollen abgeschreckt werden.

Wir werden dieses Schutzkonzept als zentrale Verhaltensregel für alle entwickeln: Trainer:innen, Übungsleiter:innen und Gruppenhelfer:innen und für alle Personen, die für oder im Auftrag des Vereins Kontakte zu Kindern und Jugendlichen haben.

Die genannten Betreuer*innen-Gruppen werden an einer Sensibilisierungsschulung durch das Präventionsteam zum Thema Kinder- / Jugendschutz teilnehmen und werden so in die Umsetzung dieses Konzeptes verpflichtend mit eingebunden.

Birgit Spengler/Berthold Werth



"Dinner For One" zum 90. Geburtstag von Margret Vosbeck



Das "One" galt Margret Vosbeck, deren 90. Geburtstag wir u.a. mit einem "Dinner" gefeiert haben.

Zum Auftakt gab es einen Sketch, eine kleine Küchenszene, die daran erinnern sollte, dass Margret bei allen von uns veranstalteten Feiern stets zuverlässig in der Küche mitwirkt und an ihre Kunst als Bäckerin der hervorragenden Stachelbeertorten.

Nachdem es im Sketch, in dem es um das Kuchenbacken ging, nicht geklappt hat, waren alle damit einverstanden, sich nun an dem von Gräler gelieferten Kuchen zu laben.

Zunächst aber gab es mehrere Beiträge und Ansprachen zu Ehren Margrets für ihre fast 34jährige Mitgliedschaft (seit Oktober 1989) in der Gymnastikgruppe der "Donnerstagsmädels" und gleichfalls in der Gruppe der "Aqua-Turner" im TVE. Dabei wurde die Jubilarin durch Blumen "umkränzt".

Es folgte zur Unterhaltung der Feiernden die Aufführung von "Diner For One" aus dem Englischen ins Ruhrpottdeutsch übersetzt.

Nur den Beteiligten war dabei bewusst, wieviele Überlegungen erforderlich gewesen waren, um allein die Requisiten für dieses

Theaterstück zu organisieren. Denn der Tisch sollte vorschriftsmäßig wie im Original gedeckt sein, und die unterschiedlichen Getränke mussten besorgt werden. Die zentrale Frage aber: Wo bekommen wir einen Löwen her, über dessen Kopf der Butler zu stolpern hatte?

Im Fundus eines Haushalts fanden sich sechs antike Silberfuchse, die, kreativ zusammengesetzt, den Löwen würdig vertraten.

Ja, das war ein ziemliches Gedöns, das der Margret und ihren Gästen Spaß bereiten sollte und es wohl auch tat!

Weitere kleine Unterhaltungseinlagen ließen die Zeit im Sauseschritt verfliegen. Es war wieder eine der vielen, schönen Geburtstagsfeiern, die Rosi für uns Turnschwwestern gestaltet hat, an die wir uns immer gern erinnern. Und dabei war der 90. Geburtstag von Margret noch etwas Besonderes.

Brigitte Freytag-Hagendorn

Gräler
Bäckerei • Konditorei • Cafe

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

In unserer Filiale jetzt auch mit erlesenen spanischen Weinen und Delikatessen!

SUMMER-PARTY des TVE-Mitarbeiterteams



Nach vielen Jahren war es wieder so weit, dass das TVE-Mitarbeiterteam zusammenkam: Die Initiatorin, Isabell Bertenhoff, hatte auch gleich die Umsetzung ihrer Idee, eine "Summer-Party" auf dem Rasenplatz neben dem AKTIV PUNKT, mit Kreativität und viel Engagement übernommen.

Für mich war es die erste Feier mit den vielen TVE-Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen und bestimmt nicht die letzte. Sehr hilfreich war die Begrüßung mit der Vergabe von Namensschildern, einer Cocktailmarke und AUTAN-Spray.

Beim Cocktailwagen war zunächst etwas Geduld angesagt, aber in der Schlange kam man ins Gespräch.

Einige kennen sich seit Jahren. Ich aber musste durch viele: „Wer bist du, was machst du? Ach ja Yoga... und, und, und...“ durch.

Endlich bekamen Namen Gesichter! Lockere Atmosphäre, die Cocktails und der laue Sommerabend halfen dabei.

Einige Worte des Vorstands und schon wurde das Buffet eröffnet!! (Von den Mitarbei-

tern und Mitarbeiterinnen mit Liebe zubereitet, vielfältig, fast nur vegetarisch ... trendy!!)

Vorspeisen, Dips, Hauptspeisen... Nachtische. Lecker!!

Stressfreies Zusammenkommen, sich kennenlernen, miteinander sprechen..., das funktionierte vortrefflich.

Es wurde dunkel, die Lichterketten und Kerzen brachten eine sehr gemütliche Atmosphäre, auch die Mücken haben sich gefreut. Trotzdem haben die Hartnäckigen weiter auf der Wiese getanzt... bis nach Mitternacht die ersten Blitze kamen. Es wurde schnell aufgeräumt. Gott sei Dank war alles mit dem Fallen der ersten Regentropfen erledigt!

Eine schöne Party...

Danke an den TVE, an Isabell für die Organisation und allen, die mitgeholfen haben.

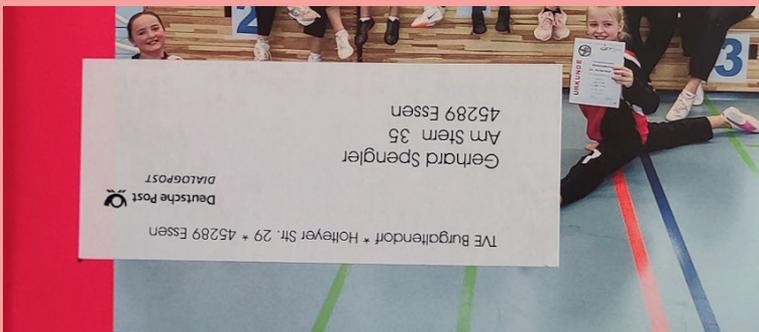
Ich freue mich schon auf die 2024iger Ausgabe!

Die Adress-Etiketten auf der Titelseite der AKTIV: Nicht schön, aber unvermeidbar

Wir werden immer mal wieder auf die Platzierung der Adress-Etiketten "mitten im schönen Foto" angesprochen. Leider ist es so, dass die Post für den Postversand nicht nur vorschreibt, wie die Etiketten zu bedrucken sind, sondern auch auf den Millimeter genau (sowohl vertikal als auch horizontal) wo sie - auf der Vorder- oder Rückseite - aufgeklebt

Nun wäre das Etikett auf dem Titelseitenfoto ertragbar, wenn es sich trotz guter Haftung und Bedruckbarkeit von den Empfänger*innen der AKTIV leicht abziehen ließe. Wir haben deshalb diese Ausgabe mit einem anderen Produkt beklebt.

Dass die Etikettenvorschrift der Post von uns auch für die Exemplare der Vereinszeitschrift



werden müssen. Die Rückseite ist attraktiv für (bezahlte!) Werbeanzeigen und scheidet für die Etikettenanbringung deshalb aus.

In der Vergangenheit haben wir es "versuchsweise" einmal nicht so genau genommen ... und mussten prompt Strafgebühren zahlen, weil die Etiketten nicht maschinenlesbar waren und die AKTIV-Exemplare somit von Hand sortiert werden mussten.

eingehalten wird, die von unseren fleißigen Verteiler*innen in die Briefkästen der Mitglieder und Kursteilnehmer*innen eingeworfen werden, hat vereinsinterne, organisatorische Gründe.

Prinzipiell haben wir aber auch immer genug Exemplare, so dass auch gerne mal eine zusätzliche Zeitung aus dem AKTIV PUNKT mitgenommen werden darf.

Endlich da: Die neuen Geräte für das Krafttraining sind eingetroffen!



Anfang November sind die beiden neuen Fitnessgeräte geliefert und aufgebaut worden: ein zusätzliches Ergobike (mit Tiefeinstieg) und eine neue Beinpresse als Ersatz für die in die Jahre gekommene alte „Maschine“, für die es keine Ersatzteile mehr gab.

Wir freuen uns über die Aufwertung des Raumes.

Klar ist, dass wir dranbleiben müssen, denn bei der hohen, täglichen Nutzung an sechs Tagen pro Woche ist ein Verschleiß und irgendwann eine nicht mehr mögliche Reparatur

abzusehen.

Bei der Ersatzbeschaffung abgenutzter Krafttrainingsgeräte versuchen wir, die Beschaffung über eine externe Finanzierung hinzubekommen.

Das gelang dieses Mal wiederum über den Essener Sportbund, die GENO Bank Essen und die Sportstiftung "Gut für Essen" der Sparkasse Essen, denen wir hiermit Dank sagen!

Eckhard und Georg Spengler

Zur Qualitätssicherung: Interne Fortbildung der Betreuer*innen unseres Kraftgerätetrainings

Am 25.10.23 und 28.10.23 haben 14 unserer insgesamt 16 Betreuer*innen des Kraftgerätetrainings an einer TVE-internen Schulung teilgenommen.

Diese diente der Auffrischung von Kenntnissen und der Weiterbildung im Bereich Kraftgerätetraining.

Thematisiert wurden Sicherheits- und Ge-

sundheitsaspekte, aber auch die Optimierung, um mit kleinen Tipps und Tricks das Training effektiver zu gestalten.

Für all unsere Mitarbeiter*innen, die die Trainingsfläche beaufsichtigen, sind regelmäßige Schulungen wichtig, um den Trainierenden bei Bedarf das Wissen zum optimalen Krafttraining richtig und verständlich zu ver-

mitteln, indem sie Tipps und Anweisungen zur korrekten und gesunden Ausführung der jeweiligen Übungen geben.

Das Konzept des gesundheitsorientierten Krafttrainings und die Qualitätssicherung durch geschulte Mitarbeiter*innen bietet unseren Trainierenden einen Vorteil gegenüber den großen, kommerziellen Fitness-Studios.

Beim TVE haben wir die Möglichkeit, die Trainierenden auf einer persönlichen Ebene individuell zu unterstützen.

Für neue und auch langjährige Mitglieder dieser Abteilung ist die Umsetzung des Trainingsplans in Bezug auf die Haltung und die Vermeidung typischer Fehler durch die korrekte Einstellung der Großgeräte wichtig, um Verletzungen vorzubeugen. Gerade durch Routine können sich immer mal wieder Fehler einschleichen.

Alle Teilnehmenden der Fortbildung erhielten ein Handout, damit sie eventuell noch

einmal nachlesen können, wenn sie unsicher sein sollten. Natürlich stehen wir für Fragen auch weiterhin zur Verfügung.

Unser Kraftgerätetraining ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel, auch für Neueinsteiger*innen, geeignet.

Es unterstützt die Beibehaltung/Steigerung der aktuellen physischen Leistungsfähigkeit, steigert sichtbar den Muskelaufbau und kann dem Körper helfen, sein Gewicht zu reduzieren, wenn dies gewünscht ist.

Und gute Laune ist auch dabei. Zitat eines 90-jährigen Herren bei seiner Anmeldung: "Ich fang dann jetzt mal in der Muckibude an." Und er trainiert hochmotiviert weiter...

Uns hat die Fortbildung Spaß gemacht, und wie wir aus Rückmeldungen erfahren, anscheinend auch allen KT-Betreuer*innen.

Nicole Wrede und Phillip Spengler



Onkolauf 2023 im Grugapark: Viel Freude bei den 69 TVE-Teilnehmer*innen



Der 19. Onkolauf 2023 knüpfte, was die Zahl der Teilnehmer*innen des TVE betrifft, an die Vor-Corona-Zeiten an:

Mit 69 Läufer*innen (76 waren gemeldet) war der TVE der teilnahmestärkste Verein. Insgesamt nahmen am diesjährigen Onkolauf 816 Sportler*innen teil.

Der Onkolauf (Verein „Onkolauf e.V.) unter der Schirmherrschaft von Thomas Kufen (Oberbürgermeister der Stadt Essen) ist ein Volkslauf für den karitativen Zweck. Die Anmeldegebühr für den Onko-Lauf übernimmt der TVE und die auf diese Weise eingesammelten Gelder werden an die Krebsberatung Essen bei der Parisozial gespendet. Der Zweck des Vereins ist zum einen die Förderung von Maßnahmen zur Vorbeugung, Heilung, Bekämpfung der Folgen sowie die Wiederherstellung der Lebensqualität bei Tumorerkrankungen, zum anderen die Förderung des Gesundheits- und Breitensports.

Auch in diesem Jahr haben zahlreiche Läufer aus unserem Verein bei der 19. Auflage des Onkolaufs am 16.09.2023

im Grugapark teilgenommen.

Von insgesamt 176 Walker/Walkerinnen stellte der TVE immerhin 47 Teilnehmer*innen – das sind 1/4 aller Startenden in der Walking Disziplin.

Und nicht nur in der Anzahl – auch bei den Ergebnissen konnte der TVE vorne dabei sein. Das zeigt natürlich nicht nur das Engagement in der Sache, sondern auch die sehr gute Fitness unsere Mitglieder, die alle in unterschiedlichen Gruppen regelmäßig Sport treiben.

Bei der Zieleinlaufliste (schnellste Walker*in) sind die drei ersten Plätze durch TVE-Mitglieder besetzt (Ulrich Malburg, Eckhard Spengler, Norbert Spengler)

Und wenn wir auf die älteren Jahrgänge schauen – auch hier ist der TVE in den Jahrgängen bis 1943 (> 80 Jahre) mit sechs Startenden vertreten (Hermann Pape, Eleonore Meuwsen, Sabine Lehmann, Heinz-Dieter Meuwsen, Helga Pape, Elke Linnemann). Hermann Pape ist sogar der zweitälteste Teilnehmer aller Walker in diesem Jahr. Zahlreiche Zu-



schauer*innen waren bei gutem Wetter dem Aufruf ebenfalls gefolgt und haben die Aktiven angefeuert bzw. die Zeit im wunderschönen Grugapark verbracht. Auch als Walker*in hat man während des Laufs immer mal wieder die Chance, den Blick nach rechts und links in die schöne

Parkanlage mit dem alten Baumbestand, den Seen, Wasserspielen, Skulpturen, Beeten usw. schweifen zu lassen.

Und zu guter Letzt -> Save the Date -> der Onkolaut 2024 und damit die 20. Auflage findet am 07.09.2024 statt.

Bettina Weierstahl



Leistungsturnerinnen überzeugten bei den Essener Mannschafts-Stadtmeisterschaften am 28.10.23



Alter egal, TVE immer auf dem Podest

Während die meisten am Samstagmorgen, den 28.10.23 noch im Bett lagen, trafen um 07.45 h bereits die ersten Turnerinnen in der Sporthalle Haedenkampstraße in Essen ein. Denn an diesem Tag sollte über zwölf Stunden lang in den verschiedenen Altersklassen mit der Mannschaft um den Stadtmeistertitel im Geräteturnen gekämpft werden.

Der TVE Burgaltendorf ging in jeder Altersklasse mit mindestens einer Mannschaft an den Start, bei den 6/7-Jährigen und den 10/11-Jährigen sogar mit jeweils zwei Mannschaften. Mit somit insgesamt acht Mannschaften stellten wir damit erneut die meisten Turnerinnen aller Essener Vereine.

Geturnt wurde wie gewohnt an den Geräten Sprung, Barren/Reck, Balken und Boden. Aus den Mannschaften mit bis zu sechs Turnerinnen gingen pro Gerät jeweils vier Turnerinnen an den Start.

Am Ende eines langen und aufregenden Tages gab es dann viel zu feiern. Unsere Turnerinnen schafften es mit ihren Mannschaften in jeder Altersklasse (AK) aufs Podest!

Unser Jüngsten (1. Mannschaft der AK 7) und unsere Ältesten (AK 15 und AK offen) ließen alle Gegnerinnen hinter sich und sicherten sich teils knapp, teils äußerst souverän den 1. Platz und den Stadtmeistertitel in ihrer jeweiligen Altersklasse. Auch unsere 2. Mannschaft in der AK 7 turnte einen sehr starken Wettkampf und landete mit Platz 4 nur ganz knapp neben dem Podest. Ein super Ergebnis für die Kleinen!



In der AK 9 überzeugten unsere Mädels mit starken Nerven und sicheren Übungen und erkämpften sich so verdienstermaßen den 3. Platz. Unsere insgesamt zwölf Turnerinnen in der AK 11 hatten mit ihrer Aufregung zu kämpfen, doch das Training hatte sich letztendlich doch ausgezahlt, denn als sie an der Reihe waren, präsentierten sie ihre Übungen mit einer großen Ruhe und konnten so z.B. am Schwebebalken fast alle einen Sturz vom Gerät vermeiden. Am Ende konnte die 1. Mannschaft sich über einen tollen 3. Platz freuen. Die 2. Mannschaft verpasste mit Platz 11 leider knapp die Top 10. Unabhängig von der Platzierung konnten aber alle stolz auf ihre Leistungen sein.



Einen weiteren 3. Platz ergatterte dann zum Abschluss des Tages noch unsere Mannschaft der AK 13.

Diese Ergebnisse haben beim gesamten Trainerteam natürlich für große Zufriedenheit gesorgt. Wir sind stolz, gemeinsam so viele Erfolge feiern zu dürfen, und freuen uns auf das weitere Training.



All diese Erfolge wären allerdings auch ohne unser Kampfrichter-Team nicht möglich gewesen. Bei dieser großen Zahl an Turnerinnen sind wir dankbar, auf so viele zuverlässige Kampfrichterinnen in unseren Reihen zurückgreifen und dadurch entsprechend viele Mannschaften melden zu können. Danke deshalb an Eva Beckmann und insbesondere an Tabea Bendel, Celine Rudolph und Lena Niekamp, die für uns jeweils rund acht Stunden lang als Kampfrichterinnen die Übungen der Turnerinnen bewertet haben.

Nach einer kurzen Halloween-Trainingspause werden wir uns an neuen Turnelementen versuchen, in der Hoffnung, diese schnell zu erlernen und so vielleicht schon beim nächsten Wettkampf schwierigere Übungen präsentieren zu können. Schließlich wollen wir auch weiterhin gemeinsam erfolgreich sein.

Jenny Zedler

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH AUCH VOM
VORSTAND DES TVE!

TVE-Rhönradturnerinnen beim Kettwig-Cup



Am Samstag, den 10. Juni fand der 28. Kettwig-Cup, ein Ranglistenwettkampf zur Qualifikation zum Deutschland-Cup, mit 137 Rhönradturner*innen aus 14 Vereinen statt.

Aufgrund von Urlaub, Krankheit und anderen Terminen konnte die Rhönradgruppe des TVE Burgaltendorf in diesem Jahr nur mit einer kleinen Anzahl an Turnerinnen an den Start gehen.

Lea Schmidt erreicht im sehr großen Teilnehmerfeld der AK L 13/14 den 13. Platz im Sprung und den 23. Platz im Geradeturnen.

Charlotte Quick und Mona Schönmeier gingen in der AK L25-29 an den Start. Im Sprung durfte sich Charlotte über den undankbaren 4. Platz freuen. Im Geradeturnen lief es für beide etwas holprig, so dass sie nicht über Platz 12 und 14 hinaus kamen.

Die Rhönrad-Saison 2023 hat noch viel

zu bieten und wir hoffen, bei den nächsten Wettkämpfen wieder mit einer größeren Zahl an Turnerinnen vertreten zu sein:

- Herbstpokal am 24. September in Jüchen
- Seniorenturnier am 28. Oktober in Leverkusen
- Stadtmeisterschaften 2023 am 29. Oktober in Essen-Kettwig
- Stadtmeisterschaften 2024 am 2. März ebenfalls in Essen-Kettwig

Am Rhönradturnen Interessierte kommen doch einfach mal in unseren Sportstunden vorbei und probieren es aus!

Katharina von Ostrowski

Herbstpokal 2023 im Rhönradturnen

Am Sonntag, dem 24. September 23, fand der Herbstpokal im Rhönradturnen in Jüchen statt.

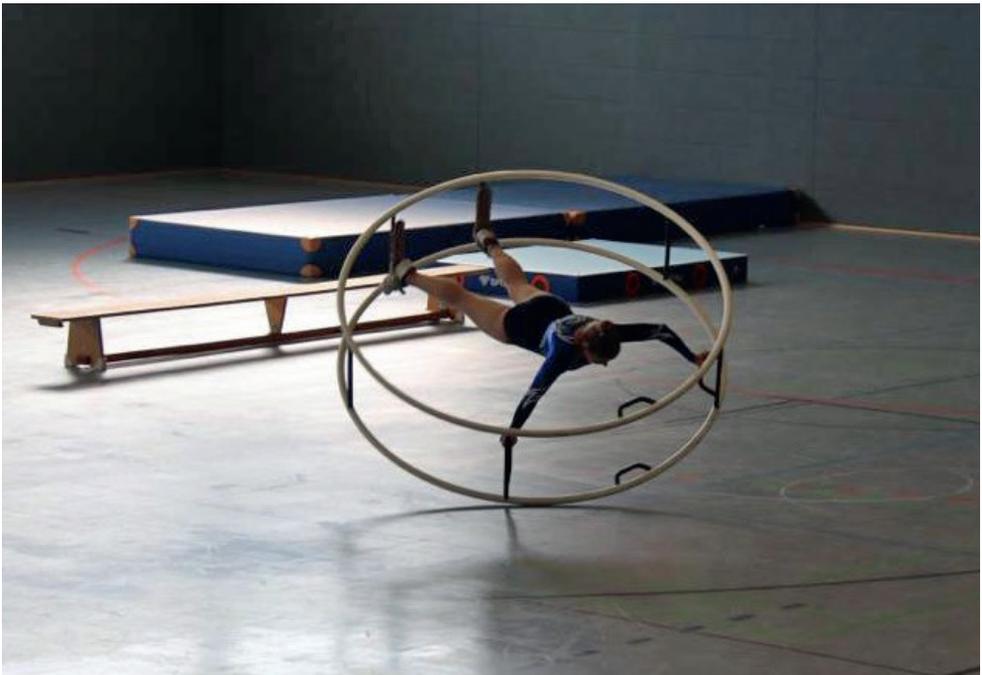
Lia Ascherfeld ging in der Nachwuchsklasse AK 9/10 an den Start. Leider hatte sie bei zwei Teilen Schwungprobleme, wodurch sie wichtige Punkte liegen ließ. Dennoch konnte sich Lia am Ende über einen guten 12. Platz freuen.

Lea Schmidt ging in der Landesklasse AK L 13/14 im Geradeturnen sowie im Sprung an den Start. Bei ihren beiden zentralen Teilen im Geradeturnen hatte Lea leider leichte Schwierigkeiten. Dafür zeigte sie zwei ordentliche Sprünge und durfte sich über den 10. Platz freuen.

Katharina von Ostrowski ging in der Landesklasse AK L 25+ in der Spirale an den Start. Trotz einer unsauberen kleinen Spirale erreichte Katharina den vierten Platz.

Jetzt heißt es weiter fleißig trainieren, denn in diesem Jahr stehen noch zwei Wettkämpfe an: Am Samstag, dem 28. Oktober, findet das Otto-Feick-Turnier (benannt nach dem Erfinder des Rhönrades) für Turnerinnen und Turner über 25 Jahre in Leverkusen statt und am darauffolgenden Tag, am Sonntag, dem 29. Oktober, treten die sechs Essener Rhönradvereine bei den diesjährigen Stadtmeisterschaften im Theodor-Heuss-Gymnasium in Essen Kettwig an.

Katharina von Ostrowski



Stadtmeisterschaften Rhönradtturnen 2023

Ein Meister- und zwei Vize-Meister-Titel gehen nach Burgaltendorf



Am Sonntag, den 29. Oktober fanden die Essener Stadtmeisterschaften im Rhönradtturnen in Kettwig statt. Mit dabei fünf von sechs Essener Vereinen: Kettwiger SV, TV Bredeney, SG Heisingen, MTG Horst und natürlich der TVE Burgaltendorf.

In der jüngsten Altersklasse der Anfänger 7-10 Jahre ging Marie Mestermann an den Start. Sie zeigte eine solide Leistung und konnte sich den 5. Platz erturnen.

Bei den etwas älteren Anfängern der 11-14-Jährigen gingen gleich drei Burgaltendorferinnen an den Start. Linara Ewert verpasste bei ihrem ersten Wettkampf das Treppchen knapp und erreichte einen tollen vierten Platz. Direkt dahinter reihten sich Kamilla Wita und Dana Ewert auf den Plätzen 5 und 6 ein.

Nach gerade einmal zwei Monaten Training traute sich Rebecca Bell in der Anfängerkategorie 15+ an den Start. Dank einer sauber geturnten Übung darf sich Rebecca ab sofort amtierende Stadtmeisterin nennen.

In der Nachwuchsklasse 9-10 Jahre, welche deutlich höhere Anforderungen an die Turnerinnen stellt, zeigten Lia Ascherfeld und Merle Harke ihre diesjährigen Kuren. Mit einem vierten Platz für Lia und einem fünften Platz für Merle können die beiden stolz auf ihre Leistung sein.

Für Katharina von Ostrowski war es das Wochenende der Vize-Meister-Titel. Am Samstag ging sie bereits beim 4. Otto-Feick-Turnier (benannt nach dem Erfinder des Rhönrades) für TeilnehmerInnen ab 25 Jahren an den Start und sicherte sich den deutschen Vize-Meistertitel in der Altersklasse 30-39 Jahre. Am Sonntag musste sie sich dann einem recht jungen Teilnehmerfeld ab 19 Jahren stellen. Auch hier zeigte Katharina Nervenstärke und belegte sowohl mit ihrer Gerade-Kür als auch mit ihrer Spirale den jeweils zweiten Platz.

Wir gratulieren allen Turnerinnen recht herzlich zu ihren tollen Leistungen!



Katharina von Ostrowski

Laufsport: zwei Lauftermine den Bedürfnissen angepasst



Nach den Erfahrungen der letzten Wochen und Monate hinsichtlich der Akzeptanz unserer angebotenen Termine kommen wir den Läufer*innen mit Änderungen entgegen:

Nicole bietet nun seit Anfang November einen Lauftreff mittwochs um 17.00 h (Start am AKTIV PUNKT), ich einen Lauftreff samstags um 10.00 h (Start an der Genossenschaft) an. Die Termine montags, 18:30 h, und mittwochs 19.30 h, entfallen dafür.

Wir laufen variable Strecken zwischen etwa 7,5 und 10 km mit einer Laufgeschwindigkeit von ca. 6:00 bis 6:45 min/km je nach Strecke und richten uns nach den (tagesaktuell) jeweils Langsameren in der Gruppe.

Wir würden uns sehr über neue Teilnehmer*innen freuen!

(Kontaktaufnahme gerne über das Büro oder kurzfristig über 016385786165)

Georg Spengler

Möbeltradition seit 1934 in Burgaltendorf

Wohnstudio

und

KÜCHENPROFICENTER

A. Neuhaus + Sohn

Ihr starker Partner in Essen-Burgaltendorf

2 Häuser
mit 3000 qm
Ausstellungs-
fläche

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

10 Jahre Judo beim TVE: In der Abteilung trainieren jetzt über 100 Tobis und Utes!

„Regelmäßige Bewegung kann nicht schaden und vielleicht gibt es darüber hinaus auch mehr Selbst- und Körperbewusstsein, weitere Sozialkontakte oder andere positive Effekte...“

Diese oder ähnliche Motivationen dürften nicht nur uns bewogen haben, als wir unseren Sohn Ben zum Judo im TVE angemeldet haben. Das ist über zehn Jahre her. Da war er noch Kita-Kind und schnell „Meister der Judorolle“. Alle Kinder hatten viel Spaß, aber regelmäßig kam die Frage auf, wer denn eigentlich „Tobi und Ute“ seien, von denen immer wieder die Rede ist?!

Auflösung: Wenn man beim Judo zu zweit trainiert, dann hat einer die Rolle des Tori (mit „r“) und den Anderen nennt man Uke (mit „k“). Tori ist die/der Angreifende und Uke die/der Verteidigende.

Mit gerade fünf Jahren war unser „Tobi“ aber noch viel zu jung, um allein nach Burgaltendorf zu fahren. So helikopterten wir ihn Woche für Woche, Jahr für Jahr durch die Gegend und immer saß einer von uns mit in der Halle auf der Bank.

In den ersten Jahren fand das Training noch in der großen Sporthalle der Comenius-Schule unter der Obhut des Judotrainers Stefan und seinem ganz eigenen System statt. Mitunter wurde es auch musikalisch untermalt von den Liedern des Eltern/Kind-Turnens, welches parallel hinter dem Trenn-Vorhang stattfand.

Seitdem hat sich vieles verändert. Als die stillen Gebete erhört wurden, übernahm der emphatische Co-Trainer Berthold die nach Alter gestaffelten Judo-Gruppen und orientierte sich fortan am Programm des Deutschen Judo Bundes. Da diese Gruppen direkt aufeinanderfolgend an verschiedenen Orten trainierten, musste sich Berthold regelmäßig von der Sporthalle Auf dem Loh zur Turnhalle

Holteyer Straße beamen. Als irgendwann die Turnhalle neben dem AKTIV PUNKT das Zuhause aller Judo-Gruppen wurde, entspannte sich die Situation.

Und weil was für Kinder gut ist, für Erwachsene erst recht billig sein sollte, rief Berthold 2018 eine Judo-Gruppe für die alternden Eltern ins Leben. Unter dem Motto „Bewegt älter werden“ treffen sich ein- bis zweimal wöchentlich fünf bis zehn Frauen und Männer zum gemeinsamen Training. Darunter Neulinge, Wiedereinsteiger*innen – und ich. Sich dem zu entziehen, fiel insofern schwer, wo man doch zuvor mit vielfältigen Argumenten dem Nachwuchs die Teilnahme nahegelegt hatte. Also runter vom Sofa, rein in Jogging-Klamotten und ein paar Wochen probeweise selbst auf die Matten legen.

Viele Hundert Male hatte ich von der Bank die einzelnen Übungen beobachtet und öfter nur knapp dem Drang widerstanden, den Kindern mal vorzumachen, wie es richtig geht. Schließlich sah das alles von der Bank nicht wirklich schwer aus. Auf der Matte war es tatsächlich auch nicht allzu schwer – aber ganz sooo einfach dann eben auch wieder nicht! Vor allem zeigte sich, dass die Kinder so ziemlich fast alles besser konnten als der alte Judo-Neuling. Also Judoanzug besorgen und ran an die Arbeit! Mit über 50 muss man für Koordination und Kondition schließlich etwas tun.

Dabei gab es zu Beginn auch Schwund. Aber immer alles im Rahmen: Schweiß wird vorausgesetzt, Blut tunlichst vermieden. Als erstes will Fallen gelernt sein, denn wenn mangels Körperspannung eigene Knochen auf andere eigene Knochen treffen, dann kann das auch mal kurz weh tun. Wenn das passiert, muss ich an das Gruppen-Motto denken: „Bewegt älter werden!“. Älter als die anderen

Eltern bin ich sowieso schon – jetzt muss ich nur dafür sorgen, dass das auch so bleibt: „Älter werden trotz Judo!“ lautete insofern meine trotzig-Übersetzung! Und als Berthold in diesem Jahr stolz verkündete „Jetzt sind wir erstmals über 100!“, fragte ich mich noch, wie man sich darüber freuen kann, bis ich verstand, dass er damit die Anzahl der Mitglieder der Judo-Abteilung meinte – nicht das beim Koordinations-Training gefühlte Alter ebenjener ...

Aber nehmen Sie das alles nicht allzu ernst, denn gerade beim Erwachsenen-Training verwendet Berthold noch mehr Zeit für Aufwärmen, Dehnen und Konditionsaufbau. Ich mag die schöne Mischung aus Bootcamp, Yoga und Judo wirklich. Bei regelmäßiger Teilnahme merkt man deutlich den Unterschied, ob man nur ein- oder gar zweimal in der Woche trainiert. Tatsächlich erreichen die Hände aus dem Stand irgendwann den Boden, auf einem Bein stehen fällt leichter, und das trockene Knacken und Knirschen beim Hinknien wurde etwas leiser... Sprich: Ich wurde fitter! Genau darum geht es mir: Fitness in entspannter Atmosphäre. Und ganz leise unter uns: Es liegt mir sehr fern, jemals einen Meister-Gurt zu erreichen. Wenngleich die Teilnehmer*innen der Gruppe auch unterschiedlich ambitioniert sein mögen, so strebt von den Eltern meines Wissens niemand ernsthaft an, echte Judo-Wettkämpfe zu bestreiten. Das gemeinsame Training in lockerer Runde jedenfalls eint alle.

Die ehemaligen Kleinen werden immer

größer und ihre Gürtel nach einigen Prüfungen immer dunkler - und als die ihrer Eltern ohnehin. Als Jugendliche rücken sie nach und nach in die Erwachsenengruppe und trainieren teils mit ihren Eltern. Auch Ben und ich sind nicht selten gegenseitig Tobi und Ute. Das ist gemeinsame, aktive Freizeitgestaltung



mit dem Nachwuchs – noch ein schöner Effekt, der im Teenageralter durchaus nicht selbstverständlich ist!

Wenn das für Sie das fehlende Argument war, um auch einmal vorbeizuschauen, wenden Sie sich vertrauensvoll an Berthold Werth und werden künftig in 1,5 Stunden mehrfach von Tobi zu Ute zu Tobi...

Willkommen beim Erwachsenen-Judo!

Michael Bergfeld

"Wir" sind Faustball-Weltmeister!



Der TVE besitzt eine enorme Aktivitätenpalette, er bietet auch Sportarten an, die heute nicht mehr so bekannt sind, z.B. Faustball (montagabends „Gymnastik und Spiel F“ und freitagabends „Fitnessstraining und Spiel“).

Die Kombination von Gymnastik und Ballspiel ist ideal für die Generation 50plus, weil durch die Gymnastik die Beweglichkeit erhalten wird und das Ballspiel die Koordination und das Agieren im Team fördert.

Wer weiß schon, dass es in Deutschland im Faustball eine erste und zweite Bundesliga der Männer gibt, des weiteren deutsche und europäische Meisterschaften und alle vier Jahre sogar Weltmeisterschaften. Die aktuelle Weltmeisterschaft der Männer sollte Ende Juli 2023 in Mannheim stattfinden, weswegen sich vier tapfere Recken (Rainer Freund, Klaus Koll, Heinz Kolligs, Michael Steczek) aus der TVE-Faustballgruppe auf den langen Weg nach Mannheim begaben.

Ohne unsere Unterstützung hätte das deutsche Team keine Chancen gehabt! Na ja, wir wollen nicht übertreiben. Wieviel Einfluss haben wohl vier begeisterte und kräftig brüllende Sportler bei ebenfalls kräftig mitmischenden knapp 10.000 Zuschauern und Fans in der SAP Arena?

Um die Leistung der Spieler richtig einschätzen zu können, muss man wissen, dass das Spielfeld 50m x 20m misst, eine Leine in 2m Höhe die beiden Felder trennt und die beiden Mannschaften aus nur jeweils fünf Spielern bestehen. Maximal drei verschiedene Spieler dürfen den Ball berühren, dann muss der Ball über die Leine in der gegnerischen Hälfte landen. Die Angabe erfolgt drei Meter vor der Leine, die Top-Angreifer schmettern den Ball mit Tempo 120 km/h! Wenn die Spieler die Flugbahn des Balles nicht ahnen, nützt auch die schnellste Reaktion nichts. In der SAP Arena war ein Naturrasen eingebaut worden, jeder Tennisfan weiß, dass in Wimbledon wegen des Rasens der Ball schnell und flach springt. Die Abwehrspieler hechten ständig spektakulär wie die Fußball-Torwarte von einer Ecke in die andere mit anschließender Rolle.

16 Nationalmannschaften hatten sich für die Weltmeisterschaft qualifiziert. Wir hatten darauf vertraut, dass die deutsche Nationalmannschaft das Halbfinale und hoffentlich auch das Finale erreichen wird, schließlich waren sie die amtierenden Weltmeister. Also hatten wir nur den Freitag und Samstag mit der Hotelübernachtung gebucht. Frohgestimmt fuhren wir morgens per Bahn am Freitag, den

28.07.23 nach Mannheim. Die bereits abgeschlossenen Gruppen- und Qualifikationsspiele hatten wir per Internet verfolgt, Deutschland hatte sich für das Halbfinale wirklich qualifiziert.

Das Hotel hatten wir als Touristen betreten, aber als Deutschland Fans in Richtung SAP Arena mit Fahne, Armbändern, Hüten, Luftballons und Schminke in Schwarz-Rot-Gold verlassen. Allein die Fahrt mit der Straßenbahn war schon ein Erlebnis - viele deutsche und ausländische Fans, großes Gedränge und eine Bombenstimmung.

Vier Spiele gab es am Freitag, drei konnten wir genießen: Dänemark gegen Italien, Schweiz gegen Österreich und natürlich Brasilien gegen Deutschland. Vor jedem Spiel



gab es eine Lichtshow und das Abspielen der betreffenden Nationalhymnen. Es ist schon ein ergreifender Moment, wenn alle Zuschauer stehen und den Hymnen zuhören oder mitsingen. Österreich und Deutschland gewannen ihre Partien, damit hatten beide das Endspiel um die Weltmeisterschaft erreicht. Und damit hatte sich die Reise nach Mannheim schon gelohnt. Es ist eine wahre Augenweide, die Spieler bei ihrer Ballbehandlung zu beobachten, es sind wahre Artisten. Man glaubt es nicht, man muss es selbst gesehen haben.

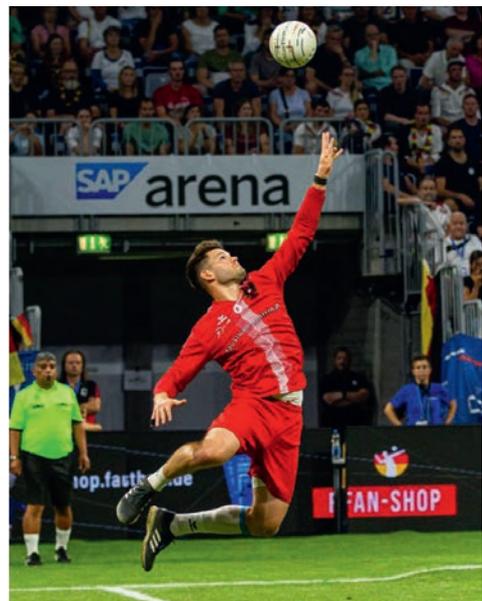
Am Samstag spielten Argentinien gegen Chile, Brasilien gegen Schweiz und Deutsch-

land gegen Österreich. Brasilien gewann gegen die Schweiz und damit die Bronzemedaille, Deutschland gewann gegen Österreich und wurde zum vierten mal in Folge Weltmeister!

In welcher Sportart noch kann eine deutsche Nationalmannschaft einen solchen Erfolg vorweisen (außer derzeit im Basketball)? Es muss erwähnt werden, dass die deutsche Mannschaft mit dem 1,99 m großen Patrick Thomas im Angriff einen Ausnahmehelden besitzt. Er ist der zur Zeit weltbeste Faustballspieler, und es wird sogar gesagt, dass er der beste Spieler aller Zeiten sei.

Von Mannheim selbst haben wir wenig gesehen, es war eine echte Sport-Dienstreise. Anreise, Hotel, SAP Arena, Rückreise. Dabei findet gerade in Mannheim z.B. die sehenswerte Bundesgartenschau statt, aber auf allen Hochzeiten kann man eben nicht tanzen.

PS: Seht Euch doch selbst mal Klasse Faustballspiele an, ganz einfach bei YouTube unter „faustball wm 2023“.



Michael Steczek

Die Weichen sind gestellt - Herzlich willkommen im TVE!



Der Tischtennisport in Burgaltendorf hat eine lange Tradition und die soll unter dem Dach des TVE Burgaltendorf fortgesetzt werden. Die Hauptversammlung des TTV DJK Essen-Burgaltendorf 1946 e.V. hat am 29.08.2023 einstimmig die Auflösung des Vereins zwecks Anschluss an den TVE beschlossen.

Hans Jürgen Schlesinger, Vorsitzender des TTV Burgaltendorf, stellt vor:

Die Anfänge unseres Vereins

1946 gründeten ehrgeizige Tischtennispieler den Verein TTC Schwarz-Weiß Altendorf/Ruhr. Sechs Jahre später kam mit der Gründung der Tisch-Tennis-Freunde Grün-Weiß Altendorf, Unterabteilung der katholischen Jugend, Konkurrenz auf. Beide Vereine schlossen sich 1959 zur DJK Tisch-Tennis-Vereinigung Grün-Weiß 1946 Altendorf/Ruhr zusammen. Im Zuge der Eingemeindung von Altendorf/Ruhr nach Essen im Jahre 1970 gab sich der Verein den heutigen Namen Tisch-Tennis-Vereinigung DJK Essen-Burgaltendorf 1946 e.V., kurz TTV Burgaltendorf.

Die Vereinsentwicklung

Die Tischtennisbegeisterung bescherte

unserem Verein großen Zuspruch und Erfolge in den Meisterschaften des WTV weit über die Jahrtausendwende hinaus. Eine starke Schülerabteilung unter der Leitung eines erfahrenen Trainers schien Garant für eine stabile Mitgliederzahl zu sein. 2012, im Jahr meiner Wahl zum Vorsitzenden, betrug die Mitgliederzahl noch 53, davon 21 Schüler und Jugendliche. Unser Verein konnte sich aber dem allgemeinen Trend im Vereinssport nicht entziehen. Die Konkurrenz durch die Ganztagschule, die vielfältigen Freizeitaktivitäten und der übermächtige Fußball ließen unsere Nachwuchsabteilung mehr und mehr schrumpfen. Schließlich mussten wir, wohl wissend was das langfristig für den Fortbestand des Vereins bedeutet, Ende 2014 die bittere Entscheidung treffen, die Schülerabteilung zu schließen. Von der Mitgliederfluktuation blieb auch der Seniorenbereich nicht verschont. Heute zählt der Verein noch 25 Mitglieder; Schüler und Jugendliche: Fehlanzeige!

Aktuell ist unser Verein nur noch mit einer Herrenmannschaft im Wettkampfbetrieb des WTV, Bezirk Rhein-Ruhr, in der 1. Bezirksklasse vertreten.

Die Reaktion auf den Mitgliederschwund

Der Mitgliederschwund ist ein Zeitphänomen in fast allen Sportarten, sieht man einmal vom Fußball ab. Vereine lösen sich auf oder fusionieren. Der Westdeutsche Tischtennisverband WTV hat auf den Rückgang von Spielern und Vereinen im Tischtennis mit einer Strukturreform reagiert. Aus 56 Kreisen wurden 15 Bezirke. Essen bildet zusammen mit den ehemaligen Kreisen Mülheim, Duisburg, Oberhausen und Wesel den Bezirk Rhein-Ruhr.

Der TTV Burgaltendorf hat sich nach reiflicher Prüfung von Alternativen für einen Neuanfang unter dem Dach des TVE entschieden. Ermuntert wurden wir durch das vom TVE-Vorstand in den Sondierungsgesprächen gezeigte Entgegenkommen und die Bereitschaft, uns in einer Tischtennisabteilung eine neue Heimat zu bieten. Der Weg dorthin ist die als "Fusion light" bezeichnete vereinsrechtliche Lösung. Hierbei erfolgt der Anschluss an den TVE über die Liquidation unseres Vereins und die Aufnahme unserer wechselwilligen Mitglieder in den TVE.

Mit dem Anschluss an den TVE ist die Hoffnung verbunden, aus dem Kreis der zahlreichen Mitglieder des TVE Interessenten für unseren Tischtennissport zu gewinnen und perspektivisch Nachwuchs aufzubauen.

Wie es weiter geht

Die Liquidation des TTV Burgaltendorf ist notariell eingeleitet. Die Existenz unseres Vereins endet aber erst mit der Löschung aus dem Vereinsregister frühestens nach Ablauf

des Sperrjahres ab der öffentlichen Bekanntmachung der Auflösung im Amtsblatt des Amtsgerichtes. Bis dahin befindet sich unser Verein im Stadium der Liquidation und kann seine Vereinszwecke wie Training und Teilnahme an den Meisterschaften und Turnieren des WTV weiter ausüben. Der Verein lebt also vorerst weiter!

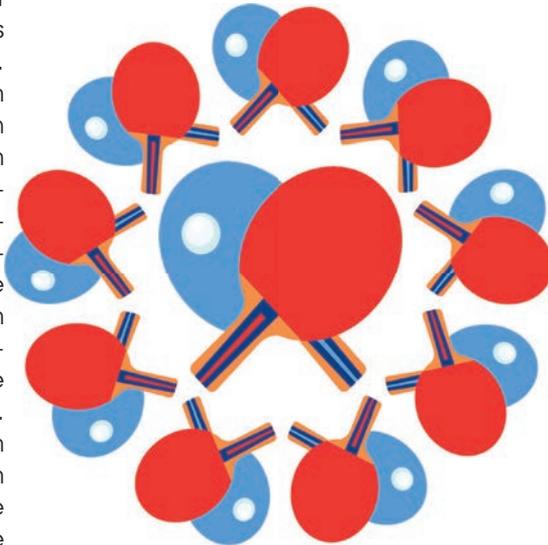
Das laufende Geschäftsjahr unseres Vereins endet regulär am 31. Mai 2024. Spätestens zu diesem Zeitpunkt ist der Eintritt der hoffentlich zahlreichen, wechselwilligen Mitglieder in den TVE geplant. Unsere Herrenmannschaft spielt die Meisterschaftssaison 2023/24 noch komplett für unseren Verein, ab Saison 2024/25 dann unter dem Dach des neuen WTV-Mitglieds TVE Burgaltendorf.

Es sind noch einige formale Hürden zu überwinden, aber die Weichen sind gestellt. Der zukünftigen Tischtennisabteilung im TVE wünsche ich viel Zuspruch durch wechselwillige Mitglieder

des unseres Vereins und regen Zulauf durch junge und jung gebliebene Mitglieder des TVE, die Interesse am Tischtennissport haben. Der Fortbestand des Tischtennisangebots in Burgaltendorf wäre dann gesichert.

Tischtennisinteressierte TVE-Mitglieder sind bereits jetzt herzlich beim Training willkommen! Es findet im Winterhalbjahr um 20 h in der Turnhalle Holteyer Str. statt. Bitte vorher kurz per eMail (vorstand@ttvburgaltendorf.de) anmelden, da das Training nicht immer stattfindet.

**Hans-Jürgen Schlesinger
Vorsitzender des TTV Burgaltendorf**



tonARTisten im Einkaufszentrum Limbecker Platz: die etwas andere Generalprobe



In der Woche vom 11. Oktober fand im Limbecker Platz ein besonderes Event statt, organisiert vom Essener Sängerkreis. An verschiedenen Tagen, zu verschiedenen Zeiten, an verschiedenen Orten sangen verschiedene Chöre Kostproben aus ihrem Repertoire, jeweils ca. 45 Minuten lang.

Für die tonARTisten war das die perfekte Gelegenheit zu prüfen, was noch nicht 100%ig sitzt für das erste, eigene Konzert gut zwei Wochen später. Die äußeren Bedingungen waren nicht einfach durch den außen herum herrschenden Lärmpegel. Obwohl wir uns gegenseitig kaum hören konnten, war Stefan, unser Chorleiter, sehr zufrieden.

Da wir im Untergeschoss vor H&M unseren Standort hatten, konnten Interessierte auch von den oberen Etagen zu uns herunterschauen, was auch rege in Anspruch genommen wurde. Aber auch direkt bei uns fand sich ein Publikum ein, und alle sparten nicht mit Applaus.

Moni Stahl



tonARTisten-Konzert "Sing and Swing" am 29.10.23: Ein voller Erfolg!



„Es war unbeschreiblich“ – „Da kam so viel Freude `rüber“ – „Das habt ihr toll gemacht“ – „Es war so ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Programm.“ Solche Sätze hört man gerne nach einem Konzert, und sie lassen allen Stress sofort vergessen. Lampenfieber gehört natürlich dazu und das hatten wir. Schließlich war es das erste Konzert mit Stefan Glaser als Chorleiter, und wir hatten noch nie mit der BE Sound Combo zusammen gesungen. Vor der Generalprobe am Konzerttag kannten wir uns noch gar nicht. Aber Frank Düppenbecker an der Trompete und Nils Bloch am Schlagzeug harmonierten perfekt mit Stefan am Keyboard und unserem Gesang. Deshalb möchten wir an dieser Stelle den beiden Musikern ganz herzlich für die tolle Unterstützung danken.

Die zweite Ungewissheit war: Wieviele Leute kommen? Singen wir nur vor unseren Angehörigen oder füllt sich der turnhallen-große und von unserer Dekogruppe herbstlich dekorierte Saal im Altenzentrum Heidehof in Niederwenigern?

Nach dem Einlass konnten wir auch in diesem Punkt die Nervosität ablegen. Bis zur letzten Reihe füllten sich die Plätze. Und dann ging alles ganz schnell. Unser Einzug mit „Adie-mus“ verursachte vielleicht schon ein kleines

bisschen Gänsehautfeeling, und auch die weiteren Lieder und Bandbeiträge sorgten für gute Stimmung. Bis zur Pause verging die Zeit wie im Flug und unser Fingerfood Buffet fand reißenden Absatz. Auch im zweiten Teil, der mit einem „Besentanz“ in Anlehnung an die Rhythmusgruppe „Stomp“ begann, ging nichts schief.

So waren nach gut zwei Stunden Programm alle Beteiligten sehr zufrieden und wir natürlich überglücklich, zumal auch unser Chorleiter nicht an Lob sparte.

Die restliche Zeit des Jahres wird es nun weihnachtlich bei unseren Chorproben, denn unser nächster Auftritt naht. Am 1. Advent singen wir um ca. 17.45 h an der Burg hier in Burgaltendorf ein kleines adventliches Programm.

Moni Stahl



Gruppe "Fit durch's Jahr M": Aktivitäten und Spaß in vielen Bereichen



Da hatte ich doch wirklich Glück!

Als ich vor zwei Jahren die Sportgruppe recht spontan übernommen habe, konnte ich ja nicht ahnen, dass der Name dieser Sportgruppe, "Fit durch's Jahr", sehr wörtlich zu nehmen ist.

Hier wird Fitness nicht nur während der Sportstunde gelebt, sondern in vielen anderen Aktivitäten drumherum, beispielsweise beim Wandern oder Walken. Egal welches Level, die Mädels halten durch!!!!

Dabei kommt auch Geselliges nicht zu kurz. Wir trafen uns zum Frühstück, zum Grillen und Singen und zu weiteren Events und hatten viel Spaß dabei.

Weitere Aktivitäten sind bereits in Planung, und wir freuen uns über jede, die bei uns mitmachen möchte.

Gabi Höpken



50plus-Radeltour "Schwarzes Gold" bei wunderbarem Sommerwetter



Bei wunderbarem Sommerwetter starteten wir am 23.08.23 zu einer sehr entspannten Tour über 45 km an der Zeche Zollern in Dortmund. Die Strecke führte abwechslungsreich durch Wohnviertel und grüne Abschnitte sowie durch diverse, uns bis dahin unbekannte, Stadtteile wie Westrich, Marten, Wischlingen etc. Wir erreichten die Kokerei Hansa, Mitte der 1920iger Jahre eine der größten Kokereien in Deutschland.

Von dort ging es auf den Emscher Weg Richtung Barop und dann zum Essen mitten in die Fußgängerzone von Hombruch.

Gut versorgt brachen wir dann wieder auf, und über sehr grüne Abschnitte (Menglinghausen, Großholthausen) erreichten wir den Rheinischen Esel, eine sehr gut befahrbare, alte Bahntrasse. Dort konnten wir entspannt hinabrollen, um dann auf der Höhe von Witten unseren Rückweg zur Zeche Zollern einzuschlagen.

Auf diesem letzten Abschnitt haben wir dann noch der sehr schönen Wasserburg Haus Dellwig in Lütgendortmund einen kurzen Besuch abgestattet.

Berthold Mutschmann



Getränke - Groß- und Einzelhandel

Dilldorfer Straße 23-25

45257 Essen Alt-Dilldorf

Tel.: 0201 480315

Fax: 0201 480424

bestellung@michael-michel.de

Ihr Getränkeliieferant
für den Heimdienst
in Burgaltendorf
und Umgebung!

Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite
www.michael-michel.de

50plus-Radeltour "Emscherquelle Holzwickede": Ein Pflichtprogramm für "Ruhris"



Bei sonnigem aber kühlem Wetter starteten wir als TVE-Radgruppe am 24.09.2023 in Witten unsere Tour zur Emscherquelle.

Vom Rheinischen Esel, von den Höhenzügen im südlichen Witten aus, hatten wir einen guten Blick auf die tiefer liegenden Regionen Dortmunds. Bauernhöfe, Weiden und Waldpassagen durchradelten wir auf unserem Weg zum ersten Etappenziel, dem Rombergpark.

Im Rombergpark, zu dem u.a. ein botanischer Garten und der Dortmunder Zoo gehören, gönnten wir uns eine besinnliche Pause, um den besonderen Charme eines Sumpfpfanzypressenteiches zu bestaunen.

Schnell hatten wir dann auch den Phönixsee erreicht. Hier erinnert ein im Original erhaltener Thomas-Konverter als Industriedenkmal an die lange Epoche der Stahl-

erzeugung in Hörde.

Entlang des idyllisch verlaufenden Emscherradweges führte unser Weg zum Wasserschloss Haus Rodenberg in Aplerbeck und letztendlich zum Emscherquellhof in Holzwickede. Wir hatten damit den Quellteich "unserer" Emscher erreicht, der durch seine schöne Lage besticht.

Nach einer kurzen Erholung wurden wir auf den Rädern gefordert, um den Höhenzug Haarstrang zu überwinden. Er stellt die Wasserscheide zwischen Emscher und Ruhr dar.

Nach kurzem Durchatmen ging es runter ins Ruhrtal. Der Blick auf den Rand des Sauerlandes ließ an Urlaub denken. Wir fuhren entlang des bekannten Ruhrtalradweges und hatten bald Schwerte erreicht. Nach 34 km freuten wir uns alle auf unsere Einkehr im Restaurant "Das Lokal". Die herzliche Gastfreund-



schaft und das leckere Essen werden uns in guter Erinnerung bleiben.

Satt und zufrieden setzten wir die Tour über den Ruhrtalradweg fort. Sein landschaftlich reizvoller Verlauf ist bekannt, zudem hatten wir das Glück, einen der wohl schönsten Abschnitte erwischt zu haben. Die Uferwege am

Hengstey- und Harkortsee waren bei diesem herrlichen Wetter recht gut besucht. Unsere Fahrkünste waren hier besonders gefordert. Nach ca. 68 Kilometern erreichten wir erschöpft aber glücklich unseren Ausgangspunkt in Witten.

Gunnar Trittel



50plus-Radeltouren mit Einkehr

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

Mit Ausnahme der Wintermonate Dezember und Januar findet in jedem Monat mindestens eine geleitete Radeltour an unterschiedlichen Wochentagen und zu unterschiedlichen Zeiten statt. Unterwegs gibt es einen Boxenstopp in einer Gaststätte bzw. in einem Biergarten, damit die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Dieses Freizeitangebot richtet sich an Mitglieder ab ca. 50 Jahren. Partner/-innen von teilnehmenden TVE-Mitgliedern können auch dann teilnehmen, wenn sie kein TVE-Mitglied sind. (Über eine Mitgliedschaft würden wir uns jedoch freuen. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 7,25 €/Monat, für Paare 12,50 €.)

Leistungsbeanspruchung

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

Equipment

Radtypen: keine Einschränkungen.

Es besteht aus Verantwortung Ihnen gegenüber HELMPFLICHT!

Schlechtwetter-Regelung

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

Anmeldung

Die Teilnehmer/-innen müssen sich bis spätestens drei Tage vor dem Tourdatum anmelden (Siehe roter Anmelde-Button oben auf der Webseite!). Wer sich nicht über das Internet anmelden will, kann sich über das TVE-Büro (0201/570397) in die Datenbank eintragen lassen oder eine eMail an sport@tve-burgaltendorf.de schreiben. Es können aus Gründen der Praktikabilität (Verkehr, Gaststättenbesuch,...) max. 12 Radler*innen mitfahren! Auf eine Anmeldebestätigung verzichten wir.

Nichtteilnahme/Absage

Wenn Angemeldete nicht teilnehmen können, bitten wir um umgehende Info, damit ggf. ein Nachrücken ermöglicht werden kann.

Teilnahmegebühr

keine

MÄRZ

Tour 2024

HASSLINGHAUSER HÖHEN

Termin:

Sonntag, 03.03.2024 (Ausweichtermin: 10.03.2024)

Treffzeit und -Punkt:

10:00 h, AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenbeschreibung:

Burgaltendorf - Ruhrtal - Hattinger Kohlenbahn - Spockhövel - Bahnhof Schee - entlang der Stadtgrenzen Sprockhövel/Wuppertal/ Gevelsberg - Tal der Stefansbecke - Einkehr in Sprockhövel-Hasslinghausen - Hiddinghausen - Hammertal - Kernnader See - Bo-Linden - Burgaltendorf

Wir benutzen überwiegend befestigte Radwege und Nebenstraßen. Ausnahmen bilden kurze Abschnitte auf Landstraßen. Die beschriebene Tour erreicht den Rand des Bergischen Landes und verläuft stellenweise hügelig. Damit verbunden sind aber nur wenige Steigungen, die etwas größeren Krafteinsatz erfordern.

Streckenlänge: 60 km

Max. Teilnehmer*innenzahl: 12

Einkehr: Restaurant "Hentschel", Hasslinghausen

Rückankunft: ca. 16:30 h
am AKTIV PUNKT

Tourleiter:

Gunnar Trittel (gu.tritttel@gmail.com)

Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 01 77 3 845 856



60plus-Erlebnis in der Gesenkschmiede Hendrichs



Für eine scharfe Sache machte sich die 60plus-Gruppe am 13.06.2023 auf den Weg nach Solingen-Merscheid. Beim Besuch der Gesenkschmiede Hendrichs wurde ihr anschaulich nähergebracht, wie die Solinger Schneidwarenindustrie eine führende Position auf dem Weltmarkt erlangte. Öffentliche Verkehrsmittel brachten unsere Gruppe direkt bis zum Werkstor des heutigen LVR-Industriemuseums.

In der Gesenkschmiede Hendrichs wurden in der Zeit von 1886 bis 1986 Scherenrohlinge für die Welt geschmiedet und teilweise weiterverarbeitet. Alle Maschinen, die Fallhämmer, Pressen und Fräsmaschinen, alle Werkzeuge und die Werkbänke für Werkzeugmacher sind noch komplett vorhanden. Selbst der Umkleideraum mit den alten Spinden, der

Waschraum mit der langen Reihe drehbarer Waschschüsseln, das Maschinenhaus oder das Kontor mit der klappernden Schreibmaschine wurden erhalten.

In der Spalterei wurde uns gezeigt, wie das Rohmaterial, schmale Stahlstreifen von vier bis sechs Meter Länge, an schweren Pressen auf Maß geschnitten wurden. Richtig laut wurde es in der Schmiede, in der die Rohlinge im Gesenk geschlagen wurden und dabei ihre Form erhielten.

Eine weitere Fertigungsstation war die Schneiderei, in der anschließend das überflüssige Material –der Flügel– abgetrennt wurde.

In der Werkzeugmacherei wurden die Werkzeuge zum Schmieden und Entgraten hergestellt. Die gesamte Maschinerie wurde



über Transmission betrieben, deshalb wurden ein Kesselhaus und ein Maschinenhaus für die Dampfmaschine benötigt. 1956 wurde diese durch einen Dieselmotor ersetzt.

Nach einer schweren Krankheit des letzten Firmeninhabers sowie durch zunehmenden Konkurrenzdruck musste der Betrieb 1986 eingestellt werden.

Zu Mittag ließen wir uns im Museumsrestaurant unter altem Baumbestand auf dem früheren Werksgelände verwöhnen.

In unmittelbarer Nähe zu den Betriebsstätten steht noch heute die herrschaftliche Firmenvilla der Fabrikantenfamilie. Es ist ein schmuckes Gebäude aus dem Jahr 1896, durch das wir nach unserer Einkehr geführt wurden. Hier konnten wir einen Einblick in das

bürgerliche Leben der Familie Hendrichs bekommen. Alle Wohnräume sowie ein Sitzungssaal sind noch heute eingerichtet und versetzen die Besucher in die vergangene Zeit zurück. Typische Möbel- und Einrichtungsstile der Zeit, die Beschäftigung von Dienstmädchen und die Einstellung des Bürgertums zur Familie wurden uns von unserer engagierten Museumsführerin näher gebracht.



Gunnar Trittel

60plus-Fahrt zum Botanischen Garten in Bochum mit neuer Erfahrung



Die Abfahrt ab Burgaltendorf begann um 9:35 h. Mit Bus, Bahn und U-Bahn erreichten wir die Universität Bochum und nach einem kleinen Fußmarsch pünktlich das Tropenhaus-Foyer des Botanischen Gartens. Unsere Führerin führte uns zunächst in das wichtigste Gebäude des Gartens: das Tropenhaus.

Auf einer Fläche von 713 m² und einer Höhe von 17 Metern konnten wir hier Nutzpflanzen aus warmen Ländern sehen, Bäume und Kräuter der tropischen Regenwälder sowie Mangroven-, Sumpf- und Wasserpflanzen. Im dichten Dschungeldickicht entdeckten wir auch einen Tukan und frei laufende Hühner. Dort machte unsere Führerin uns auf eine hängende, seltene Pflanze aufmerksam, die in Symbiose mit einem Ameisenvolk lebt.

Anschließend besichtigten wir noch die Savannenhäuser und das Wüstenhaus, bevor wir bei einem Rundgang noch den Tertiärteich und den Arzneigarten kennenlernten.

Abschließend nahmen wir in der Mensa der Uni Bochum unser Mittagessen ein. Dort mussten wir noch eine neue Erfahrung machen: In der Mensa konnte man nicht mit Bargeld bezahlen. Hier war nur eine Zahlung mit Karte möglich. Um 16.30 h erreichten wir wieder Burgaltendorf.

Hans Busch



60plus-Fahrt führte zum Archäologischen Park in Xanten

Um 9:10 h fuhren wir mit einem Bus bei Gewitter und starkem Regen leicht verspätet Richtung Xanten ab und sind bei herrlichem Sonnenschein dort angekommen.

In einer Führung wollten wir hier das Römer Museum kennenlernen. Doch daraus wurde leider nichts, da dort in der Nacht der Blitz eingeschlagen hatte. Aus Sicherheitsgründen wurde diese Einrichtung gesperrt. Man bot uns eine Ersatzführung auf dem Gelände des Museums an, woran wir dann teilnahmen.

Zunächst führte uns unsere Führerin in das gut erhaltene Amphitheater der Colonia UlpiaTraiana, dann zu den Römischen Wasserleitungen und später an den momentan aktiven Ausgrabungsstätten vorbei hin zu den Badehäusern. Dort konnten wir in den herrlichen, mit Mosaik verzierten Räumen die Badegewohnheiten der Römer erahnen.

Nach der Führung nahmen wir noch in der Innenstadt in einem italienischen Restaurant ein Mittagessen ein, bevor wir schließlich die Innenstadt von Xanten besichtigten.



Die Rückfahrt begann um 16:00 h, so dass wir um 17:30 h wieder in Burgaltendorf eintrafen.

Hans Busch



60plus-Gruppe auf Bildungszeitreise



Dreizehn Teilnehmer*innen machten sich am 10.10.2023 auf den Weg nach Hattingen, um sich in geschichtlicher Heimatkunde weiterzubilden. Als 60plus-Gruppe bummelten wir mit einem sehr kompetenten und unterhaltsamen Stadtführer durch die mittelalterliche Hattinger Innenstadt.

Bei diesem Rundgang wurden unsere geschichtlichen Kenntnisse auf kurzweilige Art aufgefrischt. Viele Informationen haben wir aber auch mit Verblüffung und häufig mit einem Schmunzeln aufgenommen.

Wir hörten viele Geschichten und Fakten aus verschiedenen Epochen zu den schönsten Ge-

bäuden der Altstadt sowie zur Historie Hattingens. Einige Dinge hätten wir wohl anders nie erfahren.

Nach fast 90 Minuten endete die Stadtführung am historischen Lokal Lux, wo wir uns zur Mittagszeit stärkten.

Gunnar Trittel



Erstmals wieder seit 2020: Der 60plus-Abend am 12.01.2024, 18.30 h!

Rückblick auf die 60plus-Freizeitaktivitäten 2023, Vorschau 2024

Herzlich eingeladen in den AKTIV PUNKT sind alle Teilnehmer*innen der 60plus-Freizeitaktivitäten des Jahres 2023 sowie alle, die sich für die 60plus-Freizeitaktivitäten 2024 des TVE interessieren. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nach einem Glas Sekt "auf Kosten des Hauses" wird das Planungsteam "60plus-Freizeitaktivitäten", bestehend aus Hans Busch, Dierk Vienken, Dieter Wegerhoff, Dorothee Virnich und Gunnar Triffel das Programm 2023 Revue passieren lassen und dann das Programm 2024 vorstellen.

Wer möchte, kann sich dann bereits zu der einen oder anderen Maßnahme des Jahres 2024 anmelden. Dazu ist es sinnvoll, den eigenen Terminkalender zur Hand zu haben.

60plus-Besuch des "Kleinen Theater am Gänsemarkt" am 04.02.2024

Die erste Veranstaltung im Jahr 2024 der 60plus-Freizeitaktivitäten findet am Sonntag den 04.02.2024 um 15.00 h mit dem Besuch des Kleinen Theater statt. Es wird die Komödie „Alt werden ist nichts für Feiglinge“ von Eric Buffon gegeben. In dem Stück geht es um einen Witwer, der noch einmal ein spätes Glück gefunden hat. Er lebt mit einer neuen Flamme in der Eigentumswohnung seines Sohnes, in der er ein lebenslanges Wohnrecht zur alleinigen Nutzung hat. Der Sohn, der in einer anderen Stadt wohnt, darf also von der neuen Beziehung nichts wissen. Eines Tages steht der Sohn vor der Tür und meldet Eigenbedarf an. Der Witwer gibt seine Partnerin als Küchenhilfe aus. Da die beiden ausziehen müssen, aber keine Wohnung finden, versuchen sie, dem Sohn die Wohnung schlecht zu reden. Das Ganze ist ein verwirrendes Spiel. Am Ende gibt es jedoch ein Happy-End.

Nach Ende der Veranstaltung wollen wir im Ristorante "Copobianco", Rottstraße 7, zum Essen gehen. Zum Essen bitte verbindlich anmelden, da Tische bestellt werden müssen.

Programmablauf

14:30 h: Treffen am Kleinen Theater, Gänsemarkt 42
anschließend: Gemeinsames Essen im Restaurant "Copobianco", Rottstr. 7

Anmeldemöglichkeiten:

- Im TVE-Büro (Formular)
- per eMail (sport@tve-burgaltendorf.de)
- online über die App (Anmeldungen und Anträge) oder über die Homepage (www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappmenue am rechten Rand "Anmeldungen zu einer Freizeitaktivität" oder über die roten Buttons oben auf der Webseite)

Anmeldeschluss: 12.01.2024

Max. Teilnehmerzahl: 44 Personen

Teilnehmereigenleistung:

(abhängig von der Teilnehmerzahl)

bei 34 Teilnehmer*innen: 21,00 € Mitglieder/

24,00 € Nichtmitglieder

bei 44 Teilnehmer*innen: 18,00 € Mitglieder/

21,00 € Nichtmitglieder

Das Essen und die Fahrtkosten sind nicht in der Teilnehmereigenleistung enthalten.

BITTE bei der Anmeldung angeben:

"Essen: ja" oder "Essen: nein".

Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:

Bei 34 Personen 21,00 €

Bei 44 Personen 18,00 €

Projektleitung:

Dierk Vienken (Tel. 0176 48093507)

Dorothee Virnich (Tel. 0177 7845593)

TVE • Organisation

Der TVE erhebt:

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

Beitragsregelungen (ab 01.07.2023)

| Welche Beitragsart? | Wann? | Wie viel? (einmalig) |
|---|---|-----------------------|
| Aufnahmegebühr: | Neumitglieder, unabhängig v. Alter und Beitragsart | 8,00 € |
| Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr: | | |
| In allen Gruppen/Abteilungen - Ausnahmen: Kraftgerätraining, Sportkurse, Eltern/Kind-Turnen - ist es möglich, einen Monat kostenlos zu "schnuppern". Danach muss ein Aufnahme-Antrag vorliegen, wenn das TVE-Angebot weiterhin wahrgenommen werden soll. Wird das Angebot weiterhin ohne Mitgliedschaft wahrgenommen, wird der/dem Teilnehmenden eine "Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr" in Höhe des Zweifachen des ansonsten anfallenden Beitrags in Rechnung gestellt. | | |
| Welche Beitragsart? | Wann? | Wie viel? (monatlich) |
| Vereinsbeitrag: Einzelbeitrag | | |
| "Junge-Leute-Beitrag" | Mitglieder im Alter von 0-25 Jahre | 6,75 € |
| Einzelbeitrag "Erwachsene ab 26 J." | Erwachsene ab 26 Jahre | 7,25 € |
| Kurzzeitmitgliedsbeitrag | nur möglich f. Teilnehmer/-innen Kraftgerätraining | 7,50 € |
| Förderbeitrag | Bei Vorliegen bes. Voraussetzungen (z.B. Wohn-sitz außerhalb von NRW, Wohnsitz im Alten- oder Pflegeheim) auf Beschluss des Vorstandes | 3,50 € |
| Vereinsbeitrag: Familienbeitrag | | |
| Für mehrere Vereinsmitglieder in einer Familie. Einschränkung: Kinder aus der Familie ab 21 J. können nicht (mehr) unter den Familienbeitrag fallen. Für sie wird der "Junge-Leute-Beitrag" bzw. der "Einzelbeitrag" (s.o.) erhoben. | Für zwei Mitglieder aus einer Familie --> zuzüglich --> für jedes weitere TVE-Mitglied (Eltern, Kinder bis 21 J.) aus dieser Familie Für jedes Familienmitglied, das TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen. | 12,50 € 3,00 € |
| Vereinsbeitrag: Obergrenzenregelung (nur auf Antrag hin) | Wenn die Summe aus Vereinsbeiträgen und Abteilungs-/Sportgruppenbeiträgen für die TVE-Mitglieder aus einer Familie (Eltern sowie Kinder bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres) für ein Halbjahr den Beitrag von 190,- € überschreitet, wird der 190,- € überschreitende Betrag erstattet. Diese Beitragsart wird nicht rückwirkend und nicht monatlich anteilig gewährt. | 190,00 € pro Halbj. |
| Abteilungs-/Gruppenbeiträge (zusätzlich zum Vereinsbeitrag): | | |
| Teilnehmer der Sportangebote: | | |
| - Leistungsturnen | | 9,00 € |
| - Rhönradturnen | | 7,00 € |
| - Judo | (Pass- und Sichtmarken inklusive, Wettkampf- und Gürtelprüfungsgebühren exklusive) | 9,00 € |
| - Badminton | (Limitiertes Ballbudget inklusive) | 7,50 € |
| - Laufsport | | 2,00 € |
| - Chor "tonARTisten" | Mitglieder im Alter bis 24 Jahre: Mitglieder im Alter ab 25 Jahre: | 3,00 € 11,00 € |
| - Kraftgerätraining | ab 16 Jahre | 24,00 € |
| - Kraftgerätraining: Sonderbeitrag | Ab 01.07.2023: für neu oder wieder Eintretende in diese Abteilung 16- bis 24jährige mit eingeschränkter Trainingszeit: MO-DO 17-22 h, FR 17-21 h, SA 11-17 h (die Einschränkung gilt nicht in Ferien) | 25,00 € 12,00 € |
| - Wassergymnastik | | 2,50 € |

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

Kursgebühren

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

Teilnehmereigenleistungen

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

HINWEISE

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

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

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

Bildung und Teilhabe

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

Bankverbindung des TVE Burgaltendorf (Kontoinhaber):

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

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

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

Informationspflicht des Mitglieds

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

Voilà, das TVE-Sportangebot der Vereinsgruppen:

14.11.2023

| Sportart | Zielgruppe | Alter | Sportstätte | W.,Tag | Unzeit | Orgablr. Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen) |
|--|------------------------|------------------------|-------------------|--------|---------------------|---|
| 202 *Turnen,Spiel&Schwimm. f. Kinder* | | | | | | |
| Turnen & Spiel + Wassergewöhnung | Jungen u. Mädchen | 4 - 6 Jahre | Th Holteyer Str. | 5*fr. | 15:00 - 16:00 20201 | Kernebeck, U. |
| Turnen & Spiel + Wassergewöhnung | Jungen u. Mädchen | 4 - 6 Jahre | Bad Holteyer Str. | 5*fr. | 16:00 - 17:00 20202 | Kernebeck, U. |
| Turnen & Spiel + Wassergewöhnung | Jungen u. Mädchen | 4 - 6 Jahre | Th Holteyer Str. | 1*mo. | 16:00 - 17:15 20203 | Kernebeck, U. |
| Turnen & Spiel + Wassergewöhnung | Jungen u. Mädchen | 4 - 6 Jahre | Bad Holteyer Str. | 1*mo. | 17:15 - 18:15 20204 | Kernebeck, U. |
| Turnen & Spiel + Schwimmen | Jungen u. Mädchen | 4 - 6 Jahre | Sh auf dem Loh | 4*do. | 16:00 - 17:00 20205 | Rösner, E. |
| Turnen & Spiel + Schwimmen | Jungen u. Mädchen | 4 - 6 Jahre | Sh auf dem Loh | 4*do. | 17:00 - 18:00 20206 | Rösner, E. |
| Turnen & Spiel + Schwimmen | Jungen u. Mädchen | 1. bis 4. Schuljahr | Th Holteyer Str. | 2*di. | 16:00 - 17:00 20207 | Maffeld, J. |
| Turnen & Spiel + Schwimmen | Jungen u. Mädchen | 1. - 4. Schuljahr | Bad Holteyer Str. | 2*di. | 17:00 - 18:00 20208 | Maffeld, J. |
| Turnen & Spiel + Schwimmen | Jungen u. Mädchen | 1. bis 4. Schuljahr | Th Holteyer Str. | 2*di. | 17:00 - 18:00 20209 | Schwarze, M. |
| Turnen & Spiel + Schwimmen | Jungen u. Mädchen | 1. bis 4. Schuljahr | Th Holteyer Str. | 2*di. | 17:00 - 18:00 20210 | Schwarze, M. |
| Turnen & Spiel + Schwimmen | Jungen u. Mädchen | Vorschul - 4. Schulj. | Sh Auf dem Loh | 2*di. | 17:00 - 18:30 20220 | Kernebeck, U. |
| 203 *Leistungs- und Rhythmturnen* | | | | | | |
| Leistungsturnen Gr. 1 | weibl. Mitgl. | ab 18 Jahre | Sh Auf dem Loh | 1*mo. | 18:30 - 20:15 20301 | Zedler, D. |
| Leistungsturnen Gr. 2 | weibl. Mitgl. | ab 5 J., AnfänglerInne | Sh Auf dem Loh | 2*di. | 15:45 - 17:30 20302 | Durmm, S. |
| Leistungsturnen Gr. 3 Fortges | weibl. Mitgl. | ab 12 J. | Sh Auf dem Loh | 2*di. | 16:30 - 18:30 20303 | Zedler, D. |
| Leistungsturnen Gr. 4 Fortges | weibl. Mitgl. | ab 12 J. | Sh Auf dem Loh | 4*do. | 16:30 - 18:30 20304 | Zedler, D. |
| Rhythmturnen A | männl. + weibl. Mitgl. | ab Körpergröße 130 c | Sh Auf dem Loh | 4*do. | 18:30 - 20:00 20309 | Schönmeier, M. |
| Rhythmturnen B | männl. + weibl. Mitgl. | ab Körpergröße 130 c | Sh Auf dem Loh | 4*do. | 20:00 - 21:15 20310 | Schönmeier, M. |
| Rhythmturnen | Übungsleiter*innen | | Sh Auf dem Loh | 1*mo. | 18:30 - 20:15 20311 | (ohne Leitung) |
| Rhythmturnen | Übungsleiter*innen | | Sh Auf dem Loh | 4*do. | 21:00 - 21:45 20312 | (ohne Leitung) |
| 205 *Tanz* | | | | | | |
| Hip Hop & Show Dance | Jungen u. Mädchen | 5 - 7 Jahre | AKTIV PUNKT | S R | 15:00 - 16:00 205A | Klein M./Dicker, M. |
| Hip Hop & Show Dance | Jungen u. Mädchen | 8 - 10 Jahre | AKTIV PUNKT | S R | 16:00 - 17:00 205B | Ardeimann |
| Hip Hop & Show Dance | Jungen u. Mädchen | ab 11 Jahre | AKTIV PUNKT | S R | 17:00 - 18:00 205C | Ardeimann |
| 206 *Ehem./Kind-Turnen | | | | | | |
| Ehem./ Kind-Turnen Gr. L | Eltern mit Kindern | Kinder: 2 - 4 Jahre | Sh Auf dem Loh | 1*mo. | 16:00 - 17:00 206L | Schrade |
| Ehem./ Kind-Turnen Gr. M | Eltern mit Kindern | Kinder: 2 - 4 Jahre | Sh Auf dem Loh | 1*mo. | 17:00 - 18:00 206M | Schrade |
| Ehem./ Kind-Turnen Gr. N | Eltern mit Kindern | Kinder: 2 - 4 Jahre | Sh Auf dem Loh | 3*mi. | 16:00 - 17:00 206N | Schrade |
| Ehem./ Kind-Turnen Gr. P | Eltern mit Kindern | Kinder: 2 - 4 Jahre | Sh Auf dem Loh | 3*mi. | 17:00 - 18:00 206P | Schrade |
| Ehem./ Kind-Turnen Gr. R | Eltern mit Kindern | Kinder: 2 - 4 Jahre | Sh Auf dem Loh | 5*fr. | 15:30 - 16:30 206R | Schrade |
| Ehem./ Kind-Turnen Gr. S | Eltern mit Kindern | Kinder: 2 - 4 Jahre | Sh Auf dem Loh | 5*fr. | 16:30 - 17:30 206S | Schrade |
| 208 *Judo* | | | | | | |
| Judo Gr. 1 | männl. + weibl. Mitgl. | 5 - 10 Jahre | Th Holteyer Str. | 3*mi. | 16:00 - 17:30 20801 | Werth |
| Judo Gr. 2 | männl. + weibl. Mitgl. | ab 10 J.5. Schulj. | Th Holteyer Str. | 3*mi. | 17:30 - 19:00 20802 | Werth |
| Judo und Fitness (Gr. 3) | männl. + weibl. Mitgl. | ält. Jugendl. + Vollj. | Th Holteyer Str. | 3*mi. | 19:00 - 20:30 20803 | Werth |
| Judo Gr. 4 | männl. + weibl. Mitgl. | 5 - 10 Jahre | Th Holteyer Str. | 5*fr. | 16:00 - 17:30 20804 | Werth |
| Judo Gr. 5 | männl. + weibl. Mitgl. | ab 10 J./ab5. Schulj. | Th Holteyer Str. | 5*fr. | 17:30 - 19:00 20805 | Werth |
| Judo und Fitness (Gr. 6) | männl. + weibl. Mitgl. | ält. Jugendl. + Vollj. | Th Holteyer Str. | 5*fr. | 19:00 - 20:15 20806 | Werth |

* = Anmeldung konfret für diese Sportgruppe/Abteilung ist erforderlich. * # = Angebot wird z.Zt. nicht gegeben. L=linkes Driffl, M=mittleres Driffl, R=rechtes Driffl

Sportart Zielgruppe Alter Sportstätte W.-Tag Uhrzeit OrgaNr. Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)

209 "Badminton"

Badminton weibl.+männl. Mitgl. 7 - 18 Jahre Sh Auf dem Loh LMR 2*di. 18:30 - 20:00 20901 Orlowski, N.
 Badminton weibl.+männl. Mitgl. 7 - 18 Jahre Sh Auf dem Loh LMR 5*fr. 17:00 - 20:00 20903 Orlowski, N.
 Badminton (ohne Trainer*in) Männer u. Frauen ab 19 Jahre Sh auf dem Loh LM- 2*di. 20:00 - 21:45 20910 (ohne Leitung)
 Badminton (ohne Trainer*in) Männer u. Frauen ab 19 Jahre Sh auf dem Loh LMR 5*fr. 20:00 - 21:45 20911 (ohne Leitung)

213 "Ballsport"

Ballsport Jungen 18 - 25 Jahre Sh Auf dem Loh 1*mo. 20:15 - 21:45 21301 Neumann
 Ballsport Männer ab ca. 30 Jahre Sh Auf dem Loh --R 19:30 - 20:45 21306 Wehmeler

214 "Radsport"

Sportf. Rad-Tourenfahrten Männer u. Frauen ab ca. 35 Jahre TP- AKTIV PUNKT 4*do. 18:30 - 20:30 21401 Spengler, E.

215 "Lausport und Leichtathletik"

(Nordic)Walking, Termin A männl.+weibl. Mitgl. ab 16 Jahre TP: verschiedene 2*di. 18:15 - 19:30 215A Spengler, Gg.
 Laufen, Termin D männl.+weibl. Mitgl. ab 16 Jahre TP: Genossensch 6*sa. 10:00 - 11:00 215D Spengler, Gg.
 Laufen, Termin E männl.+weibl. Mitgl. ab 16 Jahre TP-AKTIV PUNKT 3*mi. 17:00 - 18:00 215E Wrede, N.
 (Nordic)Walking, Termin F männl.+weibl. Mitgl. ab 16 Jahre TP: Marktplatz 4*do. 17:15 - 18:30 215F Spengler, Gg.
 (Nordic)Walking, Termin G männl.+weibl. Mitgl. ab 16 Jahre TP: verschiedene 3*mi. 09:30 - 10:45 215G Enigk, D.

216 "Fitnessstraining für Männer"

Fitnessstraining & Spiel Männer 50plus Th Holteyer Str. 5*fr. 20:15 - 21:45 21602 Kolligs
 Fit durchs Jahr Männer 40plus Sh Auf dem Loh LM- 1*mo. 20:15 - 21:15 21603 Hartstock

217 "Fitnessstraining für Frauen"

Fit durchs Jahr, Gr. E Frauen Sh Auf dem Loh --R 1*mo. 18:45 - 20:15 217E Enigk, E.
 Fit durchs Jahr, Gr. G Frauen Th Holteyer Str. 1*mo. 17:15 - 18:45 217G Grand
 Fit durchs Jahr, Gr. M Frauen Sh Auf dem Loh --R 4*do. 18:00 - 19:30 217M Höpken

218 "Gymnastik & Spiel 60plus"

Gymnastik D Frauen 60plus AKTIV PUNKT:Korn 4*do. 14:45 - 15:45 21801 Stöbberg
 Gymnastik E Frauen 60plus Th Holteyer Str. --R 4*do. 16:15 - 17:30 21802 Stöbberg
 Gymnastik & Spiel F Männer 60plus Th Holteyer Str. 1*mo. 18:45 - 20:15 21810 Kolligs
 Aktiv im Gehen, Stehen, Sitzen Männer u. Frauen 75plus AKTIV PUNKT:Sport 4*do. 15:30 - 16:30 21812 Zimmermann, B.
 Fit im vierten Viertel Männer u. Frauen 75plus AKTIV PUNKT:Sport 2*di. 16:00 - 17:00 21830 Spengler, M.
 Wassergymnastik A Frauen 60plus Bad Holteyer Str. 4*do. 16:30 - 17:15 218A Kiegl
 Wassergymnastik B Männer u. Frauen 60plus Bad Holteyer Str. 1*mo. 18:30 - 19:15 218B Kiegl
 Wassergymnastik C Frauen 60plus Bad Holteyer Str. 4*do. 17:45 - 18:30 218C Kick
 Wassergymnastik D* Männer u. Frauen 60plus Bad Holteyer Str. 5*fr. 18:00 - 18:45 218D Kick

219 "REHA-Sport"

Sportf. i.d. Krebsnachrege Männer u. Frauen unabhängig AKTIV PUNKT:Sport 2*di. 17:00 - 18:00 219K Spengler, M.

250 "Kraftgerätrtraining"

Kraftgerätrtraining Männer u. Frauen ab 16 Jahre AKTIV PUNKT KfR mo-sa - 25001 Verschiedene

308 Freizeitaktivitäten

Boule-Spiel Männer u. Frauen Sportpl. Holteyer so. 10:30 - 12:30 308B Kohn

* -- = Anmeldung konkret für diese Sportgruppe/Abteilung ist erforderlich. * / * = Angebot wird z.Zt. nicht gegeben. L=linkes Drittel, M=mittleres Drittel, R=rechtes Drittel

Impressum



Herausgeber

AKTIV.

Eine Zeitschrift von Mitgliedern
und dem TVE-Mitarbeiterteam

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

| | |
|-------------------|--|
| Layout | Inken Renée Funken |
| Druck | Wir machen Druck, Backnang |
| Auflage | 2.000 Exemplare |
| Fotos | TVE; Freepik (S.63) |
| Erscheinen | Vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember) |
| Kosten | im Mitgliedsbeitrag und in Kursgebühr enthalten |
| Telefon | 0201 570397 |
| Fax | 0201 5718 628 |
| eMail | sport@tve-burgaltendorf.de |
| Internet | www.tve-burgaltendorf.de |

Servicezeiten des TVE-Büros

Holteyer Str. 29
45289 Essen:

| | |
|------------------------|-----------------|
| montags - freitags | 08.00 - 13.00 h |
| dienstags u. mittwochs | 15.00 - 20.00 h |

IHRE SPORT-SPEZIALISTEN FÜR HÖREN UND SEHEN



Wir bringen Ihre Augen und Ohren in Top-Form. Mit den perfekt angepassten Seh- und Hörhilfen für Ihren Sport, z. B. Schießbrillen, bruchsichere Sportbrillen, spritzwassergeschützte Hörgeräte und vieles mehr.

Augenoptik | Hörakustik | Kinderhörzentrum | Pädakustik | Cochlear Implant Centrum

Bochumer Str. 38–40 | Essen | Tel.: 0201.85125-0
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

genobank.de

Gesellschaft für
Qualitätsprüfung mbH

BESTE BANK
2023 *vor Ort*

1. Platz
Essen
PRIVATKUNDENBERATUNG

 **GENO BANK ESSEN eG**
IN ESSEN MEHR ERREICHEN

 **DIGITAL-CHECK**
Inklusive

www.geprüfte-beratungsqualität.de
Test: Dezember 2022 | Im Test: 9 Banken | Getestet: Privatkundenberatung

**Beste Bank
vor Ort**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



GENO BANK ESSEN eG

IN ESSEN MEHR ERREICHEN