



TVE Burgaltendorf

AKTIV.



Nr. 166
April 2022



TRAVEL *Star*

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

[mΣi]

Michelitsch und Imkamp
Steuerberatungsgesellschaft mbH

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

- 
- 5** Inserentenverzeichnis
 - 6** Editorial
 - 9** Kursprogramm 1. Halbjahr 2022 mit freien Plätzen
 - 17** Sport in den Osterferien
 - 18** Universelles Anmeldeformular
 - 21** TVE-Internes
 - 30** Im Interview: Nicole Wrede
 - 32** Sportunterstützung in Burgaltendorf
 - 35** Eltern-/Kind-Turnen
 - 38** Leistungsturnen
 - 42** Judo
 - 46** Wassergymnastik
 - 47** 60plus Frauen spenden
 - 48** Boule spielen
 - 50** Spazieren gehen
 - 51** 50plus Radeltouren
 - 54** Beitragsregelungen
 - 56** Aktuelles TVE Sportgruppenangebot
 - 58** Impressum

INHALT



*Genuss in
Burgaltendorf*

REWE STILLEKE





AMS AutoMotorService

Michelitsch

Bäckerei Konditorei Café Gräler

Bagus - Auge und Ohr für Sie

Café-Restaurant Burgfreund

Friedhofsgärtnerei Streicher

**Garten- und Landschaftsbau
Hendrik Tenhaven**

**Garten- und Motorgeräte
Theo Lelgemann**

Geno Bank Essen

Getränke Michael Michel GmbH

Goldschmiede Koll

Johannes Brauksiepe GmbH

Laura Apotheke

**Mirbach Wohnraum-
und Objektausbau**

Pflegeagentur 24

Physiotherapie Jörg Verfürth

Prost Bedachungen GmbH

Reisebüro Burgaltendorf

REWE Stilleke

**Steuerberatungsgesellschaft mbH
Michelitsch und Imkamp**

Tennis- & Soccercenter Burgaltendorf

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.

Wohnstudio Neuhaus

INSERENTEN

Sport trotz Corona?

Ja!

Wir halten es für absolut wichtig und richtig, auch unter Corona-Bedingungen Sport anzubieten. Natürlich ist alles etwas anders: Sport soll verbinden, sagt man - und wir fordern Abstand halten. Die Temperatur in den Sporträumen ist momentan in den kalten Monaten niedriger, weil wir so viel Frischluft wie möglich hereinlassen wollen, um die Aerosolbelastung niedrig zu halten. Wir bleiben vorsichtig.



Das alles ist nicht so komfortabel wie früher. Dennoch: Wir brauchen die Kontakte zu anderen, um uns nicht zu isolieren. Wir brauchen den Austausch unserer Meinungen, auch unserer Gefühle und Ängste. Unsere Psyche, unsere Gesundheit profitieren erwiesenermaßen davon. Corona darf uns nicht auf einen anderen Weg führen, der ebenfalls ungesund ist. Natürlich akzeptieren wir, wenn Teilnehmer*innen, besonders mit Vorerkrankungen, dem Sport aus Vorsicht fernbleiben. Aber wir müssen auch betonen, dass eine gut trainierte Lunge mit hoher Wahrscheinlichkeit dem Virus mehr entgegenzusetzen hat, als eine schwache. Das ist kein Freischein, aber es lohnt, darüber nachzudenken.

Interessanterweise haben viele unserer Mitglieder erkannt und schätzen gelernt, dass unser Gesundheitskrafttraining im Aktiv Punkt allen Altersgruppen gut tut. Tatsächlich weisen neuere wissenschaftliche Studien darauf hin, dass auch für die Älteren nicht nur der Kreislauf, sondern auch die Muskelkraft im Auge behalten werden muss, um beispielsweise Stürzen vorbeugen zu können, aber eben auch, um den täglich wiederkehrenden Belastungen standzuhalten.

Und noch etwas: Was uns angetragen wurde und für uns erschreckend ist: Es gab Absagen und auch Kündigungen mit der Begründung, der Lockdown habe die eigene Fitness so stark vermindert, dass man nicht mehr in der Lage sei, am Sport teilzunehmen!

Das kann nicht sein! Es geht doch bei uns nicht um Leistungssport! Wir wollen, dass unsere Mitglieder sich wohlfühlen und - wie zuvor schon angemerkt - die Belastungen des Alltags leichter bewältigen können. Darauf aufbauend kann selbstverständlich individuell das eigene Leistungsvermögen weiter optimiert werden.

Auch gibt es doch bei uns keine Leistungsvorgaben, die es zu erfüllen gilt. Unsere Kurs- und Übungsleiter*innen freuen sich auf alle Teilnehmenden. Und es ist für sie und die ganze Gruppe schön zu erfahren, wenn es leichte Fortschritte gibt, die gemeinsam erreicht werden. Also: Wer unsicher ist, sollte sich von seiner Hausärztin/seinem Hausarzt beraten lassen. Danach einfach wieder in die Gruppen gehen oder sich für die Kurse anmelden. Das hilft und lenkt uns auch von dieser schon so lange andauernden psychischen Belastung durch Corona ab. Übrigens: Wir kontrollieren im Kraftgeräte Raum permanent die Luftqualität und haben die Obergrenze sehr vorsichtig justiert. Auf dem Gerät ist schnell durch eine Farb-Ampel (und am angezeigten Wert) erkennbar, wie es um die Luft steht.

Wir ignorieren also die Pandemie nicht, versuchen aber, sie so gut wie möglich zu überstehen - mit euch zusammen!

Bis bald!

Eckhard Spengler



EDITORIAL



KURSREGLEMENT

Corona-Schutz

Wir möchten, dass unsere Mitglieder und Kursteilnehmer*innen gesund bleiben und Sport in entspannter Atmosphäre treiben können und bleiben vorerst bei 2G+. Deshalb ist die Teilnahme am INDOOR-SPORT zumindest noch bis Ostern trotz der zum 04.03.2022 geänderten Corona-Schutzverordnung NRW nur mit einer vollständigen Immunisierung (mindestens zweimal geimpft; wenn die zweite Impfung mehr als 90 Tage zurückliegt, auch geboostert; oder mindestens einmal geimpft + einer per PCR-Test nachgewiesenen Genesung; oder per PCR-Test nachgewiesene Genesung + mindestens einer Impfung) möglich.

Für Ungeimpfte mit einem negativen Testzertifikat oder einer ärztlichen Bescheinigung, dass eine Impfung nicht erfolgen kann, ist die Teilnahme am TVE-Sport weiterhin nicht möglich. Details - und vor allem Änderungen nach dem 10.03. (Redaktionsschluss dieser Ausgabe der Vereinszeitschrift) entnehmen bitte der Startseite unserer Vereins-Webseite oder der App.

Wir benötigen daher von dir, soweit nicht bereits vorliegend, deinen Genesungs-/Impfstatus. Bitte das Zertifikat vor der ersten Kursstunde an der Rezeption vorzeigen, andernfalls bei dem/der Kursleiter*in. Noch besser: Du übermittelst uns frühzeitig an sport@tve-burgaltendorf.de ein Foto oder eine pdf-Datei des Zertifikats. Bitte trage in den Gängen und Umkleideräumen eine Schutzmaske und bringe in diesem Kurshalbjahr noch – soweit solche benötigt werden - deine eigene Gymnastikmatte mit, da wir unsere Matten nach jeder Kursstunde desinfizieren müssten, was nicht zu handhaben ist.

Zu einem Kurs anmelden kannst du dich:

- Online: www.tve-burgaltendorf.de > blaues „Aufklappenü“ am rechten Rand: „Anmelden zu einem Sportkurs“
 - per Post (an TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29, 45289 Essen)
 - per Fax (0201 / 57 18 628)
 - persönlich im TVE-Büro (im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen)
 - durch Eintragen in eine zum Ende des Vorkurses im Kurs ausliegende Liste
- Gib bei der Anmeldung bitte unbedingt die Orga-Nr. des Kurses an!

Anmeldebestätigung

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 du deine Kleidung in die Spinde einschließt. Größere Taschen kannst du ggf. unter die Bänke oder auf die Spinde stellen.

Aktuelle Informationen

Aktuelle Informationen zum Kursprogramm, zur Corona-Situation, zu Corona-Verhaltensregelungen und allgemein zum TVE, insbesondere aber kurzfristige Änderungen des Kursprogramms, findest du auf der Homepage www.tve-burgaltendorf.de und in der App "TVE Burgaltendorf", die du kostenlos aus dem PlayStore/AppStore installieren kannst. Hierum bitten wir dich ausdrücklich, da du dann Push-Meldungen in eiligen Angelegenheiten von uns empfangen kannst.

Freie Plätze im Kursprogramm 1. Halbjahr 2022

Das Nachrücken in bereits laufende Kurse mit freien Plätzen ist zu entsprechend reduzierter Kursgebühr möglich. Bitte beachten Sie das Kursreglement auf der Homepage sowie in der App "TVE Burgaltendorf" die aktuell geltenden Corona-Regelungen.

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. Mit einer Variation unterschiedlicher Übungen und einer gesteigerten Belastungsintensität werden das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur gestärkt sowie die koordinative Leistungsfähigkeit verbessert. Das Medium Wasser sorgt für eine schonende, gelenkschonende Bewegungen und einen rund 30 % erhöhten Stoffwechsel. Das Training durch den gemeinsamen Spaß in der Gruppe und das gute Gefühl, etwas für sich zu tun.

AUSGEBUCHT!

Orga-Nr: 43-1/22		Ralf Kick
10.02.2022 - 23.06.2022	Bad Th Holteyer Str.	donnerstags, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 49,00 €	Nichtmitglieder: 91,00 €	Max. Tn.: 14
13-15mal	nicht am: 14.04.(OF), 21.04.(OF), 26.05.(FT), 02.06., 16.06.(FT)	

AUSDAUER-BAUCH-RÜCKEN (ABR)

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 zu tun. Spezielle Übungen zur Kräftigung im Stand, auf der Matte oder auch auf dem Step schließen mit Dehnung der beanspruchten Muskulatur und Entspannung die Stunde ab.

Orga-Nr: 35-1/22		Jutta Jülicher
02.02.2022 - 22.06.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 18:00 - 18:50 h
Mitglieder: 50,00 €	Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 16
19-21mal	nicht am: --	

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. 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.

Orga-Nr: 30-1/22		Gaby Ardelmann & Katja Hoffmann
02.02.2022 - 22.06.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum(EG)	mittwochs, 19:15 - 20:30 h
Mitglieder: 60,00 €	Nichtmitglieder: 115,00 €	Max. Tn.: 20
19-21mal	nicht am: --	

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! Getrommelt wird mit Holzsticks auf Pezzibällen. Ein Cool-down und Dehnübungen runden die Stunde ab.

Orga-Nr: 45-1/22		Beate Grond
16.02.2022 - 22.06.2022	AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 09:00 - 10:00 h
Mitglieder: 40,00 €	Nichtmitglieder: 76,00 €	Max. Tn.: 12
15-17mal	nicht am: 02.03., 25.05.	

Komplett mein Bad

www.brauksiepe.de



 **Joh. Brauksiepe**
DIE BADGESTALTER

Sportkurse 1. Halbjahr 2022

FELDENKRAIS-METHODE

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

Orga-Nr: 32-1/22	Hildegunde Wissing
01.02.2022 - 21.06.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) dienstags, 09:00 - 10:00 h
Mitglieder: 47,50 € Nichtmitglieder: 90,25 €	Max. Tn.: 16
18-20mal nicht am: 17.05.	

Orga-Nr: 57-1/22	Hildegunde Wissing
01.02.2022 - 21.06.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) dienstags, 10:30 - 11:30 h
Mitglieder: 47,50 € Nichtmitglieder: 90,25 €	Max. Tn.: 16
18-20mal nicht am: 17.05.	

FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

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

Orga-Nr: 31-1/22	Ina Balbach
31.01.2022 - 23.05.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) montags, 15:15 - 16:15 h
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder: 71,25 €	Max. Tn.: 16
14-16mal nicht am: 18.04.(FT)	

FITNESSMIX+YOGA®

Ob Kondition +Yoga, Faszien +Yoga, Pezzi +Yoga, Outdoor +Yoga oder Pilates +Yoga, dieser Kurs bietet ein "Best Off" unterschiedlicher Trainingsformen mit dem eigenen Körpergewicht. Wöchentlich wechselnd werden Bewegungs- und Fitnessprogramme mit klassischen Asanas (Körperhaltungen) kombiniert, die seit Jahrtausenden der Gesunderhaltung von Körper und Geist dienen. Ihr gesundheitlicher Wert ist medizinisch belegt, sie sind Vorbild für viele moderne Gymnastikübungen. So entsteht ein ganzheitliches Bewegungstraining, das die Muskeln kräftigt, die Gelenke beweglich hält, die Ausdauer steigert, den Stoffwechsel reguliert und die Achtsamkeit fördert. Entspannungstechniken und Atemübungen runden jede Stunde ab. Wer gesundheitsorientiert kontrolliert trainieren möchte, die Abwechslung liebt und sich Tipps für Beruf und Alltag wünscht, ist hier genau richtig. Bitte bequeme Kleidung, bei gutem Wetter auch Sportschuhe für draußen mitbringen!

Orga-Nr: 61-1/22	L. Lassak
01.02.2022 - 21.06.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) dienstags, 18:00 - 19:10 h
Mitglieder: 57,00 € Nichtmitglieder: 109,25 €	Max. Tn.: 16
18-20mal nicht am: 22.02.	

FUNKTIONAL FITNESS mit FASZIEN TRAINING

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

Orga-Nr: 24-1/22	Bodo Balbach
03.02.2022 - 19.05.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) donnerstags, 18:15 - 19:25 h
Mitglieder: 51,00 € Nichtmitglieder: 97,75 €	Max. Tn.: 16
16-18mal nicht am: --	



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. 0201/545 014 92

pflegeagentur24-pflegedienst.de

Sportkurse 1. Halbjahr 2022

HATHA-YOGA

Im 14tägigen Wechsel: Präsenzsport im AKTIV PUNKT, Kommunikationsraum/zu Hause Online (ZOOM). Hatha Yoga ist geprägt von langsamen, entspannten und gut nachvollziehbaren Yoga-Übungen und ist daher auch für Anfänger - egal welchen Alters - geeignet. Hatha-Yoga verbindet die Festigung des Gleichgewichtssinns (körperlich und geistig) mit einer Stärkung der Flexibilität und der Muskeln. Es bietet einen Ausgleich zum stressigen Alltag oder auch zu anderen Sportarten. Gesundheitlich kann es z. B. bei Rücken- und Nackenschmerzen, Schlafstörungen oder Bluthochdruck helfen.

Orga-Nr: 44-1/22	Valérie Schubert/Stefanie Lahmer
02.02.2022 - 22.06.2022 AKTIV PUNKT, Komm.-R./online(ZOOM)	mittwochs, 18:00 - 19:15 h
Mitglieder: 54,00 € Nichtmitglieder: 103,50 €	Max. Tn.: 14
17-19mal nicht am: 13.04.(OF), 20.04.(OF)	

LOLA-YOGA

Ausgesuchte gesundheitsorientierte Körperübungen (Asanas) für Rücken, Bauch, Beine und Po halten Gelenke und Wirbelsäule gesund und beweglich. Die Körpermitte wird gekräftigt, Aufrichtung und Haltung deutlich verbessert. Yoga beim Walking, Yoga am Schreibtisch, Yoga bei der Hausarbeit - hier erhalten Sie individuelle Tipps, wie man Aktivsein und Achtsamkeit ins tägliche Leben integrieren und an den Arbeitsplatz mitnehmen kann. So steigen nicht nur Wohlbefinden und Selbstbewusstsein, sondern auch Auftreten und Ausstrahlung. Sie werden gesünder, leistungsfähiger und ausgeglichener. Entspannungstechniken und Atemübungen runden jede Stunde ab. Bitte bequeme Kleidung, bei gutem Wetter auch Sportschuhe für draußen mitbringen!

Orga-Nr: 62-1/22	L. Lassak
01.02.2022 - 21.06.2022 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	dienstags, 19:15 - 20:30 h
Mitglieder: 57,00 € Nichtmitglieder: 109,25 €	Max. Tn.: 15
18-20mal nicht am: 22.02.	

MODERN FIT

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.

Orga-Nr: 39-1/22	Bettina Schuran
03.02.2022 - 23.06.2022 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 09:30 - 10:30 h
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 85,50 €	Max. Tn.: 12
17-19mal nicht am: 26.05.(FT), 16.06.(FT)	

PILATES

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Unter Beachtung der 8 wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode wird bei regelmäßigem Training eine Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung erreicht.

Orga-Nr: 47-1/22	Jutta Jülicher
02.02.2022 - 22.06.2022 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 17:00 - 17:50 h
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 16
19-21mal nicht am: --	

Orga-Nr: 49-1/22	Jutta Jülicher
02.02.2022 - 22.06.2022 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 16:00 - 16:50 h
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 16
19-21mal nicht am: --	



Ihr Experte für
Garten & Landschaft

anerkannter
Ausbildungsbetrieb

Hendrik Tenhaven

Garten- und Landschaftsbau

Inh. Hendrik Tenhaven
staatl. gepr. Gartenbautechniker

Schwarzensteinweg 73a · 45289 Essen
Telefon: 02 01 - 8 57 61 51 · Telefax: 02 01 - 5 71 80 19
Mobil: 01 73 - 2 95 97 90
info@galabau-tenhaven.de · www.galabau-tenhaven.de



GOLDSCHMIEDE KOLL

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

Klaus Koll
Mitglied im



Anhänger "Schutzengel"
aus eigener Werkstatt

Sportkurse 1. Halbjahr 2022

TÄNZE AUS ALLER WELT

Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze, Paartänze, Block- und Gassentänze sowie Squarretanz. 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. 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.

Orga-Nr: 42-1/22	Rosemarie Weber
04.02.2022 - 03.06.2022 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	freitags, 10:30 - 12:00 h
Mitglieder: 42,00 € Nichtmitglieder: 78,00 €	Max. Tn.: 12
12mal nicht am: 18.02., 01.04., 15.04.(F), 29.04., 06.05., 13.05.	

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. 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.

Orga-Nr: 03-1/22	Bodo Balbach
31.01.2022 - 23.05.2022 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	montags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder: 76,00 €	Max. Tn.: 14
15-17mal nicht am: 18.04.(FT)	

Orga-Nr: 29-1/22	Imke Malburg
31.01.2022 - 20.06.2022 Sh Auf dem Loh	montags, 17:15 - 18:30 h
Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder: 76,00 €	Max. Tn.: 20
15-17mal nicht am: 28.02., 11.04., 18.04.(FT), 06.06.(FT)	

Orga-Nr: 52-1/22	Rosemarie Stoßberg
03.02.2022 - 23.06.2022 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 11:00 - 11:50 h
Mitglieder: 36,00 € Nichtmitglieder: 63,00 €	Max. Tn.: 16
17-19mal nicht am: 26.05.(FT), 16.06.(FT)	

Orga-Nr: 53-1/22	Rosemarie Stoßberg
03.02.2022 - 23.06.2022 AKTIV PUNKT, Sportraum	donnerstags, 12:00 - 12:50 h
Mitglieder: 36,00 € Nichtmitglieder: 63,00 €	Max. Tn.: 16
17-19mal nicht am: 26.05.(FT), 16.06.(FT)	

Orga-Nr: 63-1/22	Rosemarie Stoßberg
31.01.2022 - 20.06.2022 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 19:05 - 20:00 h
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 85,50 €	Max. Tn.: 16
17-19mal nicht am: 18.04.(FT), 06.06.(FT)	

YOGA-FITNESS

Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie, verbessert das eigene Körpergefühl, verzögert den Alterungsprozess, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. 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.



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

Kinder- geburtstag im



Tennis - & Soccercenter Burgaltendorf
Worringstraße 250
45289 Essen

Hotline 0201. 57 03 03

Fax. 0201. 857 5158

mailto:info@socceressen.de

www.socceressen.de



Sportkurse 1. Halbjahr 2022

Orga-Nr: 33-1/22		Ina Balbach
31.01.2022 - 23.05.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 16:30 - 18:00 h
Mitglieder: 52,50 €	Nichtmitglieder: 97,50 €	Max. Tn.: 16
14-16mal	nicht am: 18.04.(FT)	

ZUMBA®

Sind Sie bereit, sich fit zu feiern? Dann ist ZUMBA® genau das Richtige. ZUMBA® ist ein Tanzfitnesskurs zu lateinamerikanischer Musik. Die Schrittfolgen sind einfach zu erlernen, machen Spaß, verbrennen Kalorien und bringen Gesundheit. Die lizenzierte ZUMBA®-Trainerin Janina Funken beginnt die Stunde mit einem Warm-Up, beendet sie mit einem Cool-Down und treibt dazwischen Jung und Alt ordentlich den Schweiß auf die Stirn.

Orga-Nr: 65-1/22		Janina Funken
02.02.2022 - 22.06.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 10:30 - 11:30 h
Mitglieder: 63,00 €	Nichtmitglieder: 117,00 €	Max. Tn.: 16
17-19mal	nicht am: 13.04.(OF), 20.04.(OF)	

SPORT IN DEN OSTERFERIEN

Das Sportangebot (Sport- und Kursgruppen) läuft in den Osterferien durch.
Ausnahmen:

- die bereits im Kursprogramm 1. Halbjahr 2022 herausgenommenen Termine ("nicht am:;")
- alle Angebote "Turnen & Spiel für Kinder"
- alle Angebote "HipHop" (Kinder)
- alle Angebote an Feiertagen

SCHULZIRKUS:

Die Turnhalle Holteyer Str. einschließlich des Bades sowie die Außenanlage stehen in der Zeit vom 02.04. bis zum 09.04. wegen eines Schulzirkus´ nicht zur Verfügung. Die Gruppe "Wassergymnastik B" (montags, 18.00 h) trainiert deshalb am 04. und 11.04. um 17.00 h im Kommunikationsraum des AKTIV PUNKT.

HINWEIS:

ALLE TVE-Termine (Sportstunden der Gruppen, Kursstunden, Freizeitaktivitäten etc.) sind im TVE-Internet-Kalender tagesaktuell mit Hinweisen (z.B. Ausfall einer Stunde) enthalten. Auf der Startseite der Homepage gibt es in der Rubrik "Kalender" den Link zu diesem Kalender, in der App "TVE Burgaltendorf" auf der Seite "AKTUELLES" (Button am Ende der Seite!).

CORONA-SCHUTZ:

Die auf der Seite 8 "Kursreglement" unter "Corona-Schutz" angeführten Aussagen gelten auch für das Sportprogramm außerhalb der Kurse.

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)



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



Streicher

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

TVE • internes

Der Vorstand beschloss ...

... mit Wirkung ab 01.01.2022:

1. die Anhebung der Sportgruppenbeiträge für die Gruppen

1a. "Wassergymnastik" von 2,00 €/Monat auf 2,50 €/Monat wegen verlängerter Arbeitszeit der Mitarbeiter*in durch Vor- und Nacharbeiten in den Sportstunden,

1b. "Rhönradturnen" von 6,00 € auf 7,00 €/Monat wegen sehr hoher Sportgerätekosten und höherer Mitarbeiterkosten (14 Sportlerinnen in zwei Gruppen mit je zwei Trainerinnen),

1c. "Sport in der Krebsnachsorge von 3,00 €/Monat auf 5,00 € wegen höherer Organisationskosten.

2. Die Anhebung aller Mitarbeitervergütungen (mit Ausnahme der Kursleitervergütungen) um 0,50 €/Std.

3. Veränderte Regelungen zur Bezuschussung von Vereinssportkleidung

Neu: "Der TVE bezuschusst die Wettkampfvereinssportkleidung (Trikots von Mannschaften, Gymnastikanzüge der Leistungsturnerinnen, TVE-Präsentationsanzug...) in Höhe von 10%, maximal 10 €, des Einkaufspreises. Wird die Kleidung mit dem Vereinslogo bedruckt/beflockt/bestickt, werden 15%, maximal 15 € sowie zusätzlich die Kosten für die Bedruckung/Beflockung/Bestickung übernommen.

Sonstige TVE-Freizeitkleidung und sonstige TVE-Sportkleidung (T-Shirts, Pullover, Funktions-Shirts ...) wird in Höhe des Einkaufspreises abgegeben. Bei einem Preis von mehr als 20 Euro/Kleidungsstück werden die Kosten für die Beflockung/Bedruckung/Bestickung übernommen.

Gerhard Spengler

Neues aus dem TVE-Mitarbeiterteam

Das Team der 50plus-Radeltourleiter*innen hat Verstärkung bekommen:

Berthold Mutschmann hat bereits seine erste Tour (April-Tour 2022) organisiert. Sie führt am 10.04. ab Kamen ins Zweistromland Lippe und Seseke.

Gunnar Triftel, bisher schon als einer der 50plus-Radeltourleiter engagiert, wird nun auch das Projektteam "60plus-Freizeitaktivitäten" verstärken, als Nachfolger des verstorbenen Heiner Blum.

Silke Pippert und Helmut Hartstock haben die Leitung eines Bambini-Schwimmkurses übernommen. Hierüber freuen wir uns ob der vielen Kinder auf der Warteliste im besonderen Maße.

Amelie Schwarze hilft seit einigen Wochen Heidi Schrade bei der Leitung der vier großen Eltern/Kind-Turnen-Gruppen (je rd. 25 Kinder mit 25 Müttern oder Vätern). Leider stehen immer noch rd. 30 Kinder auf der Warteliste.

Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Missbrauch und Gewalt im Sport



Hallo zusammen,

wir möchten uns auf diesem Weg vorstellen. Wir - das sind **Birgit Spengler** und **Berthold Werth** - bilden das Team "Kinder- und Jugendschutz" im TVE. Wir sind die Ansprechpersonen für das Thema "Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Missbrauch und Gewalt im Sport."

Die körperliche und emotionale Nähe, die beim Sportausüben entstehen kann, soll bestimmte Grenzen nicht überschreiten. Falls dennoch der Eindruck entsteht, dass dies in unserem Verein der Fall ist, sollte sofort Kontakt zu einer/einem von uns aufgenommen werden. Es ist sehr wichtig, dass darüber gesprochen wird, denn Schweigen schützt die Falschen! Selbst, wenn nur ein merkwürdiges Gefühl aufkommt, muss dieses Unwohlsein schnell geklärt werden. Nehmt in solchen Fällen unser Angebot an. Wir sind für euch da - auch im Zweifelsfall.

Unsere Mailadressen:

Birgit Spengler: birgit.spengler@tve-burgaltendorf.de

Berthold Werth: berthold.werth@tve-burgaltendorf.de

Zusätzlich gibt es auch den **immer erreichbaren Kinder- und Jugendnotruf unter der Telefonnummer: 0201 265050**. Euer Anruf ist anonym und kostenfrei.

Telefonzeiten: **Mo., Mi., Fr.:** 9.00 bis 14.00 h
Di., Do.: 15.00 bis 20.00 h

In der nächsten Ausgabe unseres Vereinsmagazins AKTIV, stellen wir unsere Konzeption vor, die dann auch in unserer TVE-App und auf der Homepage zu finden sein wird.

Kurze Steckbriefe der Ansprechpersonen in unserem Verein:

Birgit Spengler ist Sportlehrerin und Fitnesstrainerin, sie betreut das Kraftgerätetraining im Aktiv Punkt. Sie ist ausgebildete Beratungslehrerin und Schulsanitätsausbilderin und hat an der Städtischen Realschule in Velbert gearbeitet.

Berthold Werth kennen viele vom Judo als Übungsleiter. Berthold ist zudem Schulsozialarbeiter am Leibniz-Gymnasium in Essen und hat mehrere Zusatzausbildungen in diesem Bereich absolviert. Beide kennen sich also mit inneren und auch äußeren „Verletzungen“ aus. Zudem arbeiten sie schon seit vielen Jahren im TVE mit.

Eckhard Spengler



Wir freuen uns auf Sie!



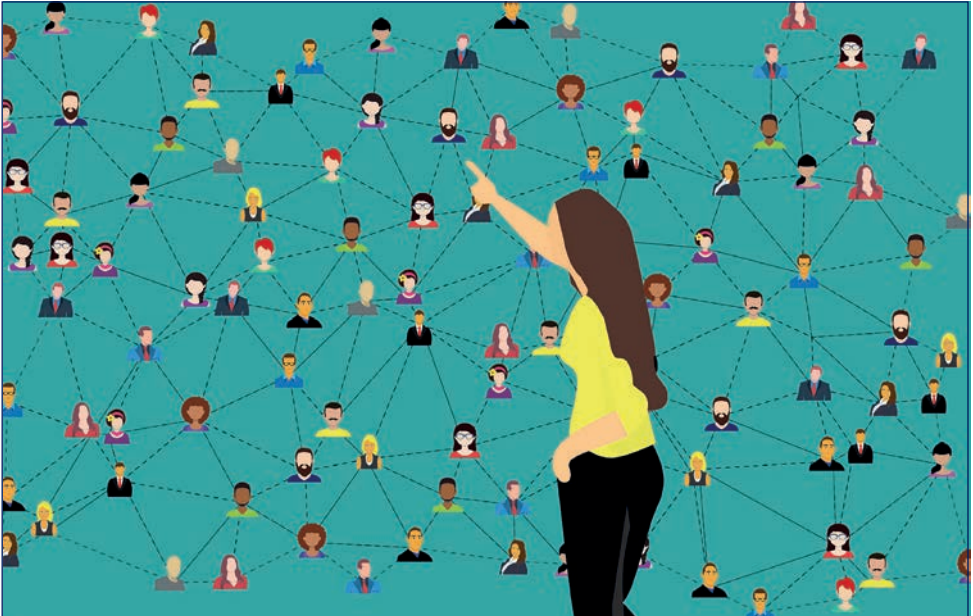
Ihr Team der Laura Apotheke.



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



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



Mitgliederzahl zum 1.1.2022 trotz vieler Corona-Einschränkungen leicht gestiegen

Damit hatten wir nicht gerechnet: Trotz vieler Einschränkungen und einiger "Sport-Lockdowns" ist die Mitgliederzahl geringfügig gestiegen: von 1.883 (01.01.2021) auf 1.890 (01.01.2022).

Einen herzlichen Dank unseren Mitgliedern für ihre Vereinstreue in schwierigen Zeiten!

	Gesamt	davon weiblich	davon männlich
Kinder	511 (499)	280 (285)	231 (214)
Jugendliche u. Heranwachsende	56 (48)	33 (26)	23 (22)
Erwachsene	1.323 (1.336)	922 (937)	401 (399)
Mitglieder	1.890 (1.883)	1.235 (1.242)	655 (635)

Möbeltradition seit 1934 in Burgaltendorf

Wohnstudio

und

KÜCHENPROFICENTER

A. Neuhaus + Sohn

Ihr starker Partner in Essen-Burgaltendorf

2 Häuser
mit 3000 qm
Ausstellungs-
fläche

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



Prost

Bedachungen GmbH

Meisterbetrieb

Alte Hauptstraße 26 45289 Essen-Burgaltendorf

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

www.prost-bedachungen.de



Herausgegriffen: Verbandsbeiträge

Sportverbände und Sportfachverbände erbringen übergreifende Leistungen für die Vereine (wie beispielsweise den permanenten Kontakt zur Politik und ihren Ministerien), organisieren die Aus- und Fortbildung der Vereinsmitarbeiter*innen und ebenso den Wettkampfbetrieb, beraten die Vereine, entwickeln den Sport weiter. Das ist natürlich nicht "umsonst": Der TVE zahlt, am Beispiel des Jahres 2021, jährlich folgende Verbandsbeiträge:

A. Pflichtbeiträge für alle Mitglieder:

940,50 €	Essener Sportbund
451,75 €	Landessportbund NRW
162,63 €	Deutscher Olympischer Sportbund

B. Pflichtbeiträge für alle Mitglieder außer Mitglieder der Abt. Judo und Badminton:

2.568,90 €	Gemeinschaft Essener Turnvereine
3.810,20 €	Rheinischer Turnerbund + Deutscher Turnerbund

C. Pflichtbeiträge für Mitglieder von Abteilungen:

2.149,04 €	Nordrhein-Westfälischer Judoverband (incl. Judomarken u. -Pässe)
192,15 €	Badmintonverband NRW
441,60 €	Essener Sängerkreis

D. Freiwillige Beiträge:

30,00 €	Deutscher Jugendherbergsverband
150,00 €	Heimat- und Burgverein Burgaltendorf

10.896,77 € **insgesamt**



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
- Klimaservice
- 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



Herausgegriffen: Serviceverträge im TVE

Ein Großverein ohne EDV? Heute unvorstellbar!

Zu viele Daten müssen für die tägliche Vereinsarbeit verarbeitet, aktualisiert und ausgewertet werden. Dazu braucht man geeignete Software, ein Software-Unternehmen, das diese weiterentwickelt, Fehler berichtigt und das die Anwender*innen bei komplexeren Problemen unterstützt. Und natürlich Computer, auf denen die Software läuft.

Beim Einsatz professioneller Software hat man heute in aller Regel keine andere Wahl, als Service-Verträge abzuschließen, die jedes Jahr einen bestimmten Betrag kosten.

Übrigens: Der TVE Burgaltendorf war einer der ersten Vereine in Deutschland, die mit einer umfassenden Vereinsverwaltungssoftware ihre Mitgliederverwaltung und das Beitragswesen abwickelten. Der TVE hat sogar in 2jähriger Projektarbeit zusammen mit ein paar anderen Vereinen und einem großen Software-Haus im Auftrag des Landesportbundes an der Entwicklung einer Vereinsverwaltungssoftware mitgearbeitet.

Für die angesprochenen Service-Verträge fallen im TVE jährlich folgende Kosten an:

2.400 €	Server ("Zentralcomputer")-Betreuung, Installationen, Wartung, Datensicherheit (Fa. IT-Problemlöser)
936 €	Mitglieder- und Kursverwaltungssoftware (Fa. 3S)
581 €	Finanzbuchhaltung mit Kostenrechnung (Fa. Microtech)
568 €	App "TVE-Burgaltendorf" (Fa. vmapit)
553 €	TVE-Homepage (Fa. Netzcocktail)
299 €	Nutzung des Online-Abrechnungssystems für Verordnungen im REHA-Sport (LSB)
5.038 €	insgesamt

Krafttrainingsgeräte ohne Wartung: Unmöglich!

Hier fällt eine jährliche Pauschale an in Höhe von 2.142 € (Fa. Technogym)

Unsere neue Hauptamtlerin: Nicole Wrede im Interview!

Viele haben sie in den letzten Wochen schon im AKTIV PUNKT bei der Einarbeitung erlebt: **Nicole Wrede!**

Nicole ist seit dem 01.02.2022 mit 15 Wochenstunden fest im TVE angestellt. Sie soll einen Teil der durch Stephans langwierige, schwere Krankheit entfallenen Arbeitsstunden abdecken und Aufgaben wahrnehmen, die denen von Georg ähnlich sind. Sie hat bereits im Dezember stundenweise mit der Einarbeitung begonnen, die sicherlich noch ihre Zeit braucht. Nicole ist nach unseren Eindrücken mit viel Elan in ihre neue berufliche Tätigkeit gestartet. Dabei wird sie ihr Fachwissen in der kürzlich abgeschlossenen Ausbildung als „Lehrtrainerin für Kraft- Fitness“ anwenden können. Ich habe ihr ein paar Fragen gestellt, um sie euch vorzustellen.

Hallo Nicole,

du arbeitest jetzt mit etwa 15 Stunden wöchentlich als festangestellte Mitarbeiterin für den TVE im AKTIV PUNKT. Kannst du dich bitte 'mal kurz vorstellen? Wie ist deine persönliche, private Situation?

Ich bin 43 Jahre alt und vor 11 Jahren aus Bergkamen zugezogen. Jetzt wohne ich mit meinem Mann und unseren vier Kindern (drei Jungs und ein Mädchen) in Niederwengern. Vor meiner Zeit als Mama bin ich viel gereist und habe acht Jahre in Dublin/ Irland gelebt, wo ich als Hotelfachfrau am Empfang gearbeitet habe.

Was sind deine Lieblingssportarten?

Das hat sich im Laufe der Jahre immer 'mal wieder geändert. Angefangen habe ich mit vier Jahren in einem Turnverein mit Leistungsturnen. Außerdem fand ich Leichtathletik während meiner Schulzeit toll und habe an allen Sportevents mitgemacht, die es zu der Zeit so gab. Zwischen 20 und 30 war ich durchgehend in Fitnessstudios angemeldet und mit Anfang 30 habe ich das Joggen für mich entdeckt, was ich bis zum jetzigen Zeitpunkt 3-4mal pro Woche mache. Ich glaube, ich werde dabei bleiben und auch im Kraffraum weiterhin trainieren. Für mich ist Sport der beste Ausgleich zum stressigen Alltag.

Was ist dein Hobby außerhalb vom Sport?

Leider bleibt nicht mehr viel Zeit für Hobbys außerhalb des Laufens. Ich würde gerne mehr lesen (Krimis), aber leider schlafe ich nach einigen Seiten immer ein.

Was ist momentan deine Aufgabe im TVE?

Während meiner Arbeitszeit bin ich im AKTIV PUNKT Ansprechpartnerin für alle Trainierenden im Kraffraum. Bei neuen Mitgliedern, die sich für das Kraffgerätetraining anmelden, übernehme ich die Einweisung.

Hauptsächlich bin ich aber Ansprechpartnerin für Fragen/ Informationen jeder Art, die den AKTIV PUNKT, Kurse, Sportgruppen, Termine, Aufnahmeverfahren, Wartelisten und vieles mehr aus dem gesamten Verein betreffen. Außerdem



gehört die Pflege der Mitgliederdaten und der persönliche Kontakt zu den Mitgliedern zu meinem Aufgabenbereich.

Du warst zuletzt bei einer Handelskette eines Warenhauskonzerns mit unbefristetem Vertrag. Trotzdem hast du dich beim TVE beworben. Warum?

In meinem erlernten Beruf als Hotelfachfrau konnte ich aufgrund der Arbeitszeiten leider nicht länger tätig sein. Meine Arbeit bei Kaufland als Kundenmanagerin war eher als Übergangslösung geplant, bis die Kinder etwas größer sind. Es hat mir eigentlich auch gut gefallen, aber mir war klar, dass ich dort nicht bis zur Rente bleiben möchte. Ich hatte schon lange die Idee, etwas im Sportbereich zu machen, aber keine Ahnung, wie ich eine neue Ausbildung neben Familie und Arbeit schaffen sollte. Es war sehr anstrengend, aber jetzt bereue ich es nicht und bin sicher, die richtige Entscheidung getroffen zu haben.

Das ist ja jetzt eine doch andere Branche. Was denkst du: Welche Erfahrungen und Kenntnisse aus deiner bisherigen beruflichen Laufbahn nutzen dir in deinem neuen Tätigkeitsfeld?

Es sieht auf den ersten Blick so aus, als ob es komplett unterschiedliche Tätigkeiten sind. Im Grunde bin ich aber immer am „Empfang“ geblieben. Wie in einem Hotel die Rezeption, war es bei Kaufland die Information und jetzt das TVE Büro. Dort hat man ja auch eine „Empfangstätigkeit“, alles läuft im Büro per Telefon, Email und persönlichem Kontakt zusammen. Dabei sind mir die Sportler/innen als „Kunden“ natürlich am liebsten!

Was sind deine ersten Erlebnisse/Erfahrungen mit dem Verein und seinen Mitgliedern?

Durchweg nur positive. Ich wurde von allen sehr herzlich aufgenommen. Das hat mir den Einstieg erleichtert.

Woran musstest du dich neu gewöhnen?



Die Atmosphäre im Sport ist sicherlich entspannter, was aber nichts mit der Aufgabenmenge zu tun hat. Mir ist klar, dass die meisten Menschen rund um den AKTIV PUNKT ihrem Hobby nachgehen und von daher gut gelaunt sind. Das ist so eine positive Veränderung für mich, dass ich mich schnell daran gewöhnen konnte!

Was sind hier deine Erwartungen, deine Ziele mittel-/langfristig? Weitere Aus- und Fortbildungen, die du gerne machen würdest?

Ich hoffe, eine Arbeitsstelle gefunden zu haben, wo ich bleiben werde.

In den nächsten Monaten möchte ich einen Übungsleiterschein machen, um vorerst die Vertretung im Krankheitsfall und wenn Übungsleiter/innen Urlaub haben, machen zu können. Irgendwann wäre ein eigener Kurs mein Ziel. Eigentlich hatte ich mich schon zu einer Fortbildung angemeldet, aber dann hat Corona uns erwischt.

Könntest du dir vorstellen, später noch stärker mit mehr Stunden im TVE tätig zu sein?

Auf jeden Fall. Meine Kinder sind noch relativ klein, wenn sie etwas selbständiger sind, würde ich auch gerne mehr arbeiten. Ich bin gerne mit der Familie zu Hause, aber ohne Arbeit fehlt mir etwas.

Danke für das Interview, Nicole, wir freuen uns, dass du da bist!

Vielen Dank für die herzliche Aufnahme ins Team. Ich freue mich, Teil des Vereins zu sein!

**Das Interview führte
Eckhard Spengler**

Auch die GENO BANK ESSEN fördert erneut unseren Sport

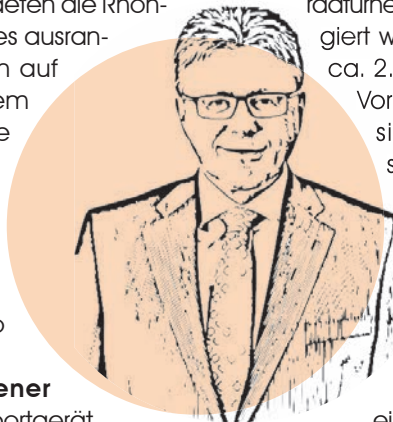


In der Vergangenheit haben wir schon von finanziellen Zuwendungen beispielsweise für den Treppenlift, für Judomatten oder für die Ausstattung des Aktiv Punkts profitieren können. Dieses Mal meldeten die Rhön-Rhönrad, nachdem eines ausran-

belaufen sich immerhin auf Die GENO BANK mit ihrem **Georg Anschott** erklärte sofort bereit, die Anspensern.

„Wir unterstützen hier die Sportvereine für die den sozialen Zusammen-unverzichtbar sind,“ so

Weiterhin hat der **Essener** Fond für aufwändiges Sportgerät zugesagt, so dass wir auch in diesem Fall allen Dank, die uns immer wieder so starke Unterstützung gewähren!



radturner*innen Bedarf für ein neues giert werden musste. Die Kosten ca. 2.500 Euro.

Vorstandsvorsitzenden **Heinz-**sich dankenswerterweise schaffung mit 1.500 Euro zu

immer wieder gerne, da Gesundheitsvorsorge und halt in der Gesellschaft Heinz-Georg Anschott.

Sportbund aus seinem eine ergänzende Hilfe bereits finanziell gut aussehen. Wir sagen

Unterstützung des Sports in Burgaltendorf

Zum wiederholten Male erhält der Verein großzügige Unterstützung für seine sportpraktischen Angebote.

Nach dem Sponsoring für die Tanzgruppen durch den örtlichen REWE-Markt im Jahr 2020 erneuert Inhaberin **Sylvia**

Stilleke den Vertrag für den Bereich der Tanzgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene - wiederum mit 2.500 Euro.

Darüber freuen sich alle Teilnehmer*innen, denn alle hoffen, in diesem Jahr endlich mal wieder öfter auftreten zu können - und das im entsprechenden Outfit: Kappe, Kapuzenpullover, Hose, gesponsert von REWE. Zudem konnte auch der CD-Spieler im Trainingsraum erneuert werden, nachdem der alte nicht mehr funktionierte.

Warum diese Förderung?

Dazu Sylvia Stilleke: „Sport ist bei vielen Menschen - ob jung oder alt - ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens.

Es bedeutet nicht nur Bewegung, sondern auch soziale Kontakte, eine Menge Spaß und viel Abwechslung.

Gerade das Tanzen verbindet alle Komponenten perfekt miteinander, und wir freuen uns daher, unseren ortsansässigen Verein unterstützen zu können.“ Wofür der TVE sehr dankbar ist!!

Die Leiterin der Tanzgruppen, Gaby Ardelmann: „Wir sind glücklich, endlich wieder normal miteinander tanzen zu dürfen. Unser Highlight im letzten Jahr war der Auftritt vor dem Marienheim in Überrohr im Dezember 2021.

Genau auf solche Auftritte arbeiten wir in großen Schritten hin. Unsere Tanzmäuse dürfen in diesem Jahr hoffentlich wieder zeigen, was sie dazu gelernt haben

- und das erfreulicherweise in erneut durch REWE Stilleke finanzierter Tanzkleidung.

So können wir nochmal mehr zeigen, was für ein tolles Team wir sind. Alle Tanzmäuse sind sehr dankbar für diese Unterstützung und freuen sich auf viele, viele Auftritte.“



GARTEN & MOTORGERÄTE
THEO LELGEMANN
STIHL MOTORSÄGEN & FREISCHNEIDER

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



www.theo-lelgemann.de



Verkauf & Service
SABO Vertragshändler



Hier könnte Ihre Werbung stehen!

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.

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

Eltern-Kind-Turnen: "Lasst uns froh und munter sein....."

...und uns recht von Herzen freu´n"..... - so klang es am 8. Dezember beim Eltern/Kind-Turnen aus vielen kleinen Kehlen.

Es sollte eine etwas andere Turnstunde werden, denn der Nikolaus hatte sich angemeldet. "Wann kommt er denn?" fragte mich mein Enkel voller Erwartung nicht nur einmal. Das altbekannte Nikolauslied lockte den heiligen Mann dann endlich herbei. Ein lautes Klopfen an der Turnhallentüre kündigte sein Kommen an. Einige mutige Kinder wagten es, ihm zu öffnen, rannten dann aber doch vorsichtshalber erst einmal zu Mama, Papa, Oma oder Opa, als der stattliche Mann eintrat.

Da war er nun, der Nikolaus mit dem weißen Bart und dem Bischofsstab, den zwei Kinder halten durften, als er sich auf den für ihn bereit gestellten Stuhl setzte. Mit freundlichen Worten rief er nun jedes Kind



mit Namen auf. Die meisten fühlten sich sicherer, wenn sie mit der anwesenden Begleitperson nach vorne kommen konnten, ältere Kinder waren aber mutig und trauten sich alleine zum Nikolaus. Er begrüßte alle ganz persönlich, überreichte eine Überraschungstüte und wünschte der Familie ein gesegnetes Weihnachtsfest.

Zum Schluss wurden auch Heidi und ihre Helferin Elisa beschenkt. Bei einem erneuten „Lasst und froh und munter sein“ verabschiedete sich der heilige Mann und eine aufregende Stunde endete mit dem traditionellen „Alle Leut’ geh’n jetzt nach Haus“.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die es möglich gemacht haben, dass trotz Corona diese schöne Tradition stattfinden konnte.

Monika Stahl





Amelie
Schwarze



Heidi
Schrade

ELTERN-/KIND-TURNEN

Alaf und Helau - Es ist Karneval!

Endlich – nach zwei Jahren durften die Kinder wieder einmal kostümiert zum Karnevalsturnen kommen. Da gab es Feuerwehrmänner, Schmetterlinge, Einhörner, Spider- und Batman, Robin Hood, Pippi Langstrumpf und noch viele andere tolle Verkleidungen, die die Kinder bei einer kleinen Modenschau auf dem Schwebebalken vorführen durften.

Das anschließende Picknick auf der „Mattenwiese“ mit vielen Leckereien ließ sich kein Cowboy, keine Katze, kein Astronaut, kein Löwe oder Polizist entgehen. Mit sicherlich gut gefüllten Bäuchen durften alle dann auch noch an den bereits aufgebauten Geräte-Parcours. Genauso gerne wurde aber auch Fangen und Ball gespielt. Lustige Karnevalsmusik ließ sicher auch bei den Großen die richtige Stimmung aufkommen.

Mit der traditionellen Reise nach Amerika endete die Stunde, bei der bestimmt nicht nur die Kinder, sondern auch die Erwachsenen ihren Spaß hatten.



Monika Stahl



Bäckerei • Konditorei • Cafe

Cafe
Ruhrblick

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

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

Alte Hauptstraße 16 . 45289 Essen
Tel.: 0201 / 5 76 96
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 6.30 - 13.00 u. 15.00 - 18.00
Sa. 5.30 - 13.00
So. 7.30 - 11.00

Internet: www.cafe-ruhrblick.de

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.

Leistungsturnerinnen beim Online-Wettkampf in 9 von 11 Wettkampfklassen auf dem 1. Platz

Mit der Corona-Pandemie sind unsere Wettkämpfe entfallen und damit auch das konkrete Trainingsziel. Natürlich gibt es genug zu üben, dennoch ist das Training insgesamt wesentlich effektiver, wenn auf ein konkretes Ziel hingearbeitet wird.

Und so hat die Gemeinschaft der Essener Turnvereine sich im Oktober 2021 für das Experiment eines Online-Wettkampfs entschieden.

Da niemand wusste, wie dieses Experiment ankommt, wurde der Online-Wettkampf zunächst auf die älteren Turnerinnen (Jahrgang 2011 und älter) beschränkt, da diese bereits vor der Corona-Pause die erforderlichen Grundlagen aufbauen konnten und so in der Lage waren, die geforderten Wettkampf-Übungen zu präsentieren.

Im Gegensatz zu einem klassischen Präsenz-Wettkampf, bei der ein Mehrkampf an allen vier Geräten geturnt wird, durfte sich in diesem Format jede Turnerin zwei Geräte ihrer Wahl aussuchen und dort eine entsprechende Pflichtübung zeigen.

Hier fiel die Wahl natürlich auf die Lieblingsgeräte, an denen anschließend noch motivierter und voller Ehrgeiz trainiert wurde.

Im November wurde es dann ernst und die Übungen wurden während des Trainings gefilmt und anschließend der Organisatorin zur Verfügung gestellt.

Eine Bewertung durch die Kampfrichter erfolgte per Zoom-Konferenz am 04.12. Eine Wertung wurde für jedes Gerät und dort für die jeweiligen Altersklassen vorgenommen.

Die Siegerehrung fand am 04.12. ebenfalls in einer Zoom-Konferenz statt. Alle aktiven Turnerinnen und Trainerinnen konnten daran teilnehmen.

Und diese Siegerehrung war für den TVE ein absolutes Highlight, denn in fast jeder Altersklasse, in der der TVE angetreten ist, wurde der Sieg geholt. Wir sind mit insgesamt 16 Turnerinnen in 11 unterschiedlichen Wettkampfklassen angetreten und konnten 9mal den Sieg einfahren. Lediglich zweimal mussten wir uns knapp geschlagen geben und mit dem 2. Platz begnügen. Daneben wurden vier 3. Plätze und zehn weitere Top 10-Platzierungen eingefahren, so dass es ein unglaublich erfolgreicher Wettkampf war. Daneben hatten wir mit Bella Kurschus noch eine Teilnehmerin außer Konkurrenz, da sie leider zu jung für den Wettkampf, jedoch als Mitglied der Trainingsgruppe

ebenfalls hochmotiviert war. Mit ihrem tollen Sprung hätte sie im Rahmen des Wettkampfs in einer Altersklasse über ihr den 3. Platz erreicht.

Diese Erfolge wurden im Anschluss bei einer „kleinen“ Siegerehrung während des Trainings mit Medaillen und Urkunden gefeiert. Auch wenn ein Online-Wettkampf natürlich nicht mit einem Präsenz-Wettkampf mithalten kann, so kam das Konzept doch insgesamt gut an. Alle hatten viel Spaß, die Videodrehs haben das ein oder andere lustige Outtake mit sich gebracht und letztlich haben die Erfolge natürlich für große Begeisterung gesorgt.

Eine Wiederholung des Online-Wettkampfes ist daher für Frühjahr dieses Jahres angedacht.

Jenny Zedler



Weihnachtliches Training der Leistungsturnerinnen

Große Wettkämpfe, ausschweifende Weihnachtsfeiern, all dies konnte auch das Jahr 2021 nicht bieten. Dennoch sollte zumindest das Turntraining für die von Einschränkungen geplagten Kinder ein paar weihnachtliche Highlights bereithalten.

Und so war die Freude am 07. Dezember natürlich riesig, dass der Nikolaus auch in diesem Jahr an die Turnerinnen gedacht hat und eine Kiste mit leckeren Stutenkerlen in der Turnhalle abgegeben hat. Zuerst wurde natürlich fleißig trainiert, am Ende des Trainings folgte dann aber die Belohnung. Jede Turnerin durfte sich über einen leckeren Stutenkerl freuen. Zudem wurden, wie in jedem Jahr, die Urkunden für das Deutsche Sportabzeichen verteilt, das die Mädels während der Hallenschließung im Sommer mit viel Anstrengung und Schweiß auf dem Sportplatz absolviert hatten.

Doch damit nicht genug: Auch wenn das klassische Training an den Geräten allen viel Spaß macht, so freuten sich doch alle auch mal über ein lockeres Training mit ausgelassener Stimmung. Aus diesem Grund fand am 14.12. ein weihnachtliches Training unter dem Motto „Spiel und Spaß“ statt. Die Geräte wurden nicht aufgebaut, stattdessen begann das Training mit gemeinsamen Fang-Spielen und bot im Anschluss die Möglichkeit, sich an den Ringen, den Tauern, der neuen Slagline und dem Trampolin auszutoben, natürlich durchgehend begleitet von entsprechender Weihnachtsmusik. Zum Abschluss gab es dann noch für jede Turnerin ein leckeres Stück Pizza.

Es war ein tolles Training mit viel Freude, Spaß und guter Laune und hat unserer Seele richtig gut getan.

Jenny Zedler





HAJIME - It's Judo Time



Nach einer unerträglichen Zeit des Wartens kehrt der Judosport in die Halle zurück. Es gibt zwar noch Corona- und besondere Hygiene-Regeln, aber es ist eine eindeutige Aufbruchstimmung zu spüren - **Judo is back!**

Für viele Menschen ist dies vielleicht auch der richtige Zeitpunkt, mit einer neuen Sportart zu beginnen, bzw. etwas Neues auszuprobieren. Hier möchten wir nur kurz unsere unterschiedlichen TVE-Judogruppen nach Alter und inhaltlichen Schwerpunkten vorstellen. **Bei uns kann jeder Mensch ab ca. 5 Jahren zu jeder Zeit einsteigen!**

Die Abteilung "Judo" des TVE Burgaltendorf hatte zu Beginn des Jahres 2022 91 Mitglieder. Besonders die beiden Kindergruppen (Gruppen 1 und 4) werden regelmäßig sehr gut besucht und sind kurz vor einem Aufnahmestopp. Alle anderen Gruppen – also ab 10 Jahren aufwärts – sind

ebenfalls gut frequentiert, würden sich aber über ein paar neue Gesichter sehr freuen.

Unsere Gruppen 1 (mittwochs) und 4 (freitags), jeweils von 16.00 bis 17.20 h, sind für Kinder von ca. 5 bis 10 Jahren. Natürlich steht Spiel und Spaß im Vordergrund. Das DJB-Programm ("Judo spielend lernen") kommt bei den Trainingsinhalten zum Einsatz.

Altersgerecht werden Kinder motiviert, sich sportlich zu betätigen. Dabei soll besonderer Wert gelegt werden auf:

- die Förderung der Körperwahrnehmung und des Bewegungsempfindens
- die Stärkung der Stütz- und Haltemuskulatur
- die Förderung grundlegender koordinativer und konditioneller Fähigkeiten
- die Entwicklung von Werten für die eigene Sicherheit und den Erwerb vielfältiger Kompetenzen zur Entfaltung der Persönlichkeit.

Nicht zuletzt ist es aber auch das Ziel, die Kinder zur Sportart Judo hinzzuführen.

Unsere Gruppen 2 (mittwochs) und 5 (freitags), jeweils von 17.30 bis 18.50 h, sind für Kinder und Jugendliche von 10 bis 17 Jahren. Das Programm für die Jüngeren wird hier fortgeführt und intensiviert, da die körperliche Entwicklung in dieser Altersspanne enorm ist. Erlernete Techniken werden komplexer und das körperliche Training schwerer. Randori (Trainingskampf) wird regelmäßig trainiert. Aber auch hier muss der Spaß an der Bewegung und an den Mitspieler*innen erhalten bleiben, so dass immer wieder altbekannte Spiele und Übungsformen gewünscht werden.

Unsere Gruppen 3 (mittwochs von 19.00 bis 20.30 h) und 6 (freitags von 19.00 bis 20.15 h) sind für ältere Jugendliche und Erwachsene. Auch in diesen Gruppen könnt ihr jederzeit neu einsteigen. Innerhalb dieser Gruppen wird noch einmal differenziert zwischen den „jungen Wilden“ und den „älteren Sanften“. In meiner Trainer B Ausbildung lag der Schwerpunkt bei dem Thema „Bewegt älter werden, bzw. Länger jung bleiben mit Judo“. Im Judo sind viele Techniken recht komplex, aber der Körper und die Sinneswahrnehmung verändern sich im Alter. Daher ist es notwendig, die Judo-Techniken anzupassen, damit auch Ältere diese Sportart zur Stärkung der Muskulatur, zur Gleichgewichtsförderung und zur Vorbeugung von Stürzen effektiv trainieren können. Wie in allen Gruppen, kommt auch hier der Spaß nicht zu kurz. Besonders in diesen Gruppen werden immer wieder Teile des Taiso-Programms ins Training integriert.

TAISO

ist neben den drei Methoden Kata, Randori und Shiai das vierte Element im Judo. Taiso wird hier als allumfassende Körperschulung gesehen, die nicht nur die physische Stärkung des Körpers meint, sondern parallel die Stärkung des Geistes. Eine ideale Bewegungsform, um das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Grundlage in der Praxis bildet ein Mobilisations-Modul im Umfang von acht bis ca. zwölf Minuten. Darauf aufbauend folgen Module mit unterschiedlichen Intentionen. Sie können allgemein-sportliche Ziele verfolgen, judospezifisch ausgerichtet sein oder aber auch spezielle Ziele, wie z. B. Verbesserung der Atemtechnik, im Blick haben.

Diese Module sind in einer Art Baukastensystem kategorisiert. Auf Module mit leichter Intensität folgen Module mit mittlerer, höherer und höchster Intensität. Es gibt keinerlei Vorgabe, mit welchen Modulen gestartet werden soll, dies können die Vereine und Trainer*innen selbst entscheiden.

Unsere Gruppe 7 ist gar keine Gruppe. Seit Januar haben wir wieder eine zusätzliche Hallenzeit bekommen: samstags von 9.30 bis 11.00 h. Hier wird für einige Wochen mit einer bestimmten Gruppe aus der Abteilung für ein bestimmtes Ziel trainiert, z.B. Prüfungsvorbereitung, Wettkampfvorbereitung, Kata und andere Besonderheiten der Sportart.

Falls euer Interesse geweckt ist und ihr die Sportart Judo gerne einmal ausprobieren möchtet, meldet euch bitte kurz per eMail bei mir (berthold.werth@tve-burg-altendorf.de).



Endlich mal wieder eine Judo-Prüfung!

Nach fast genau zwei Jahren Corona-Pause konnten wir in der ersten Märzwoche mal wieder eine Judo-Prüfung durchführen. Weil sich sehr viele Teilnehmer*innen dafür qualifizieren konnten, gab es direkt zwei Prüfungen in dieser Woche, so dass insgesamt 23 TVE-Judoka einen neuen Gürtel erhielten. Einige konnten die geforderten Standards allerdings noch nicht erreichen. Trainiert

bitte weiter, dann wird es bald klappen! Drei Judoka konnten wegen Verletzungen, bzw. einem positiven Corona-Test nicht mitmachen. Habt auch ihr ein wenig Geduld. Beim nächsten Prüfungstermin seid ihr bestimmt dabei.

Alle Prüflinge hatten sich in den letzten Wochen besonders intensiv vorbereitet und sind dafür fünf Mal am Samstagmorgen



um 09.15 h in die Turnhalle gekommen.

Wie üblich kam Marco Dudziak, unser Kreis-Dan-Vorsitzender, in unsere Halle und leitete die Prüfung. Auch dieses Mal gab es Einiges zu bestaunen und zu schmunzeln. Manche Techniken wurden erstaunlich gut vorgestellt, manche Dinge wurden aber auch vergessen, da die Aufregung bei einigen ziemlich groß war. Nach kurzer

Erinnerung lief es dann wieder konzentriert weiter. Manche Teilnehmer*innen waren so schnell, dass der Prüfer gar nicht alles mitbekommen hat.

Trotz der Corona-Auflagen wurde insbesondere die erste Prüfung sehr gut besucht, so dass alle Prüflinge einen lauten und anerkennenden Applaus bekamen. So etwas passiert ja auch nicht alle Tage!



Hier ein paar Besonderheiten:

Alle weiblichen Prüflinge absolvierten die geforderten Techniken sehr souverän, wobei auch einige Jungs überdurchschnittliche Leistung zeigten. Anton war mit fünf Jahren der jüngste Prüfling aller Zeiten beim TVE Burgaltendorf.

Folgende TVE Judoka haben den 8. Kyu, den weiß-gelben Gürtel erreicht:

Paul Rodemann, Lelio Mangan, Kadir Rasheed, Richard Konersmann, Felix Konersmann, Emma Friedrich, Tabea Mintrop, Anna Friedrich, Anton Ernst, Nicolas Hoy, Lilly Zander, Charlotte Wiese, Emilian Vincentic, Tim Wirrig, Linda Fatum, Luke Schröder, Aisha Köster, Lena Hajjat, David Redder, Theo Schneider und Marie Renn-Hoy.

Berthold Werth



Der TVE und seine Wassergymnastik

Rund 27 Jahre ist es bereits her, dass unser - inzwischen verstorbener - Ehrenvorsitzender Eduard Spengler und die Übungsleiterin Sigrid Reikat im Jahr 1995 gemeinsam auf die Idee kamen, eine Wassergymnastikgruppe ins Leben zu rufen. Sigrid hatte in ihrer Reha erste Erfahrungen sammeln können und aufgrund ihrer Übungsleitererfahrungen und ihrer Begeisterung für dieses Sportangebot war sie exakt die Richtige.

Schnell wurden so viele interessierte Frauen und Männer gefunden, dass sogar zwei Gruppen eingerichtet wurden. In der Startphase mit dabei waren neben Sigrid auch Monika und Franz Krieg sowie Margot Hohmann.

Heute, 27 Jahre später, sind die Vier noch immer aktiv, so hatte z.B. Monika zehn Jahre nach dem Startschuss von Sigrid die Leitung der beiden Gruppen übernommen und steht auch heute noch im Bad der Turnhalle Holteyer Straße vor der Gruppe.

Im Laufe der Jahre sind viele u.a. aus

gesundheitlichen Gründen ausgeschieden, aber auch sehr viele neu dazugekommen. Allen gemein ist es, dass sie regelmäßig und mit einer gehörigen Portion Lebensfreude nicht nur wöchentlich ihren Sport, sondern darüber hinaus auch ihre verschworene Gemeinschaft nach der Übungsstunde im „Burgfreund“ genießen. Und dass es in den Gruppen menschlich wie sportlich passt, sieht man daran, dass alle vier Gruppen gut belegt sind.

Margot hat kürzlich einen runden Geburtstag gefeiert. Wie üblich, wurde dieser im Wasser gebührend gewürdigt und mit vielen Glückwünschen garniert. Danach ging es wieder rund im Wasser und auch Margot machte, wie alle anderen, ihre Kniebeugen auf einem Bein - mit 90 Jahren !!!

Man sieht, Sport und Geselligkeit halten nicht nur gesund und fit - es macht oben-drein auch noch Spaß.

Ralf Kick



Wassergymnastik anno 2013

Zwei 60plus-Frauengruppen spendeten großzügig



Es ist schon seit 2007 eine schöne Tradition, dass zwei 60plus-Frauengruppen des TVE Burgaltendorf zu Beginn eines neuen Jahres ihre Spenden, die bei den Weihnachtsfeiern gesammelt wurden, dem "Forschungsunterstützungskreis Kinderneurologie" überreichen.

Frau Stoßberg und Frau Büttgen überbrachten mit weiteren Turnkolleginnen persönlich die Spenden in der Kinderklinik. Das war einmal. Durch Corona ist alles etwas anders. Nicht jedoch die Spendenbereitschaft der Burgaltendorfer Turndamen!

Wenn es schon nicht möglich war, bei den Weihnachtsfeiern zu sammeln, so wurde dann eben in den Turnstunden gesammelt, die nach langer Pause wieder stattfinden können.

Ich war dann zu einem gemütlichen Kaffee-Kuchen-Plausch unter 2G+ -Regeln

nach Burgaltendorf eingeladen, um die Spenden der Turngruppen in Empfang zu nehmen. Aufgestockt wurde die Spendensumme dann noch durch den Verkauf von selbstgestrickten Chip-Söckchen-Schlüsselanhängern, die Frau Stoßberg in bewundernswerter Kleinstarbeit hergestellt hatte. So waren 410 € zusammengekommen!

An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank den beiden 60plus-Frauengruppen von Frau Stoßberg für die Treue und Großzügigkeit, auch und besonders im Namen der behandelten Kinder.

BIRGIT SIEGEL
Forschungsunterstützungskreis
Kinderneurologie e.V. Essen

BOULE SPIELEN

angeleitet, in entspannter Atmosphäre

Sonntags,

Juni - August: 10.00 - ca. 12.00 h

übrige Monate: 11.00 - ca. 13.00 h

Leitung: Harry Kohn

Das Boule spielen wurde 2017 neu in das Freizeitangebot des TVE Burgaltendorf eingeführt. Inzwischen besteht die Boule-Gruppe aus rd. 20 Mitgliedern. Gespielt wird unter Anleitung von Harry Kohn auf zwei Bouleplätzen mit insgesamt vier Spielfeldern auf der Sportanlage Holteyer Straße neben dem AKTIV PUNKT. Es können somit 24 Personen gleichzeitig spielen. Neue Boulespieler*innen sind herzlich willkommen!

Leihkugeln stehen zur Verfügung, soweit keine eigene Kugeln vorhanden sind. Es besteht auch die Möglichkeit für TVE-Gruppen, zu anderen Zeiten - nach vorheriger Absprache mit dem TVE-Büro - Boule zu spielen.

Boule ist Sport für alle Altersgruppen

"Boule verführt zu lasterhaften Ausschweifungen und ist Ursache sonstiger Unverschäm-

heiten", so ist es in einem gerichtlichen Verbot des Kugelspiels von 1629 nachzulesen. Zurückzufolgen ist das heutige Boulespiel bis in das Jahr 460 v. Chr., als der griechische Arzt Hippokrates von Kos ein mit Steinkugeln gespieltes Spiel lobend erwähnte. 1894 fand das erste Turnier des Präzisionssports Boule Lyonnaise statt, aus dem das Jeu Provencal, das mit kleineren und leichteren Kugeln gespielt wird, stammt.

Es sind folgende Formationen möglich:

- a) zwei Einzelspieler mit jeweils drei gleichen Kugeln
- b) zwei Teams mit jeweils zwei Spielern. Jeder Spieler hat drei gleiche Kugeln, also hat jede Mannschaft sechs Kugeln
- c) zwei Teams mit jeweils drei Spielern. Jeder Spieler hat zwei gleiche Kugeln, also hat auch hier jedes Team sechs Kugeln





Und so läuft eine Partie Boule ab:

Die Auslosung (z.B. Münzwurf) entscheidet, welches Team beginnt. Danach wird am Boden ein ca. 50 cm großer Kreis gezogen. Aus diesem Kreis wird eine hölzerne Zielkugel in eine Entfernung zwischen sechs und zehn Metern geworfen. Danach versucht der erste Spieler, die Boulekugel so nah wie möglich an der Zielkugel zu platzieren. Nun wechselt das Wurfrecht an die gegnerische Mannschaft, die ihrerseits versucht, die Kugel näher an der Zielkugel zu platzieren und zwar so oft, bis ihr dies gelungen ist. Dann wechselt das Wurfrecht wieder an die gegnerische Mannschaft usw.

Sind alle Kugeln gespielt, werden die Punkte ermittelt. Die Mannschaft, deren Kugel am

nächsten an der Zielkugel liegt, bekommt einen Punkt, liegen zwei Kugeln besser als die beste gegnerische, gibt es zwei Punkte usw., theoretisch also sechs Punkte (bei Einzelspielern*innen drei). Dann beginnt eine neue Aufnahme. Die Mannschaft, die den Punkt gemacht hat, beginnt die neue Aufnahme. Hat eine Mannschaft 13 Punkte erspielt, gewinnt sie die Partie.

Und das benötigt man zum Boulespielen:

- drei gleiche Stahlkugeln
- eine Zielkugel ("Schweinchen" oder "Cochonnet")
- ein kleines Tuch, um die Kugeln von anhaftenden Fremdkörpern zu befreien)
- ein Maßband
- ggf. ein Magnet an einer Schnur, um zu häufiges Bücken zum Aufheben der Kugeln zu vermeiden
- jede Menge Spaß

Übrigens:

Der erste Bouleplatz (mit einem Spielfeld und mit zwei Bänken) wurde vom Landessportbund NRW und der Sparkasse Essen (Projektvoting) mit je 1.000 Euro sowie vom Seniorenreferat der Stadt Essen mit 1.500 Euro gefördert; der zweite Bouleplatz mit drei Spielfeldern vom Seniorenreferat der Stadt Essen mit 2.194,03 Euro und der Geno Bank Essen mit 1.000 Euro.



EINFACH KOMMEN UND MITSPIELEN!

Gruppe "Spazieren gehen" mit Glühwein-Jahresabschluss an der Burg



Am 6. Dezember war die TVE-Gruppe "Spazieren gehen" zum letzten Mal im Jahr 2021 unterwegs.

Da coronabedingt keine Jahresabschlussfeier stattfinden konnte, wartete stattdessen zum Ende des Spaziergangs an der Burg mein Mann mit Plätzchen und Glühwein auf meine "Mädels": Eine gelungene Überraschung!

So hatten wir mit dem gemeinsamen Glühweingenuss trotz der "Corona-Abstände" doch noch einen lustigen Abschluss des Jahres.

Für das neue Jahr wünsche ich meinen Frauen viel Gesundheit, damit wir wieder schöne Spaziergänge machen können. Über "Neuzugänge" würden wir uns freuen.

Monika Heuer



Michael Michel GmbH
Getränke - Groß- und Einzelhandel
Dilldorfer Straße 23-25
45257 Essen Alt-Dilldorf
Tel.: 0201 480315
Fax: 0201 480424
bestellung@michael-michel.de

Erfrischend
kühle Getränke



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

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. Diese Aktionsreihe wendet 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 sehr freuen. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 6,75 €/Monat, für Paare 11,50 €)

Leistungsbeanspruchung

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

Equipment

Radtypen: keine Einschränkungen (auch eBikes sind möglich.) Das Tragen eines Fahrradhelms wird nahegelegt. Kleidung dem Wetter entsprechend.

Schlecht-Wetter-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 3 Tage vor dem Tourdatum anmelden. (Sieher roter Anmelde-Button auf der TVE-Webseite unter Freizeitaktivitäten/50plus Radeltouren). 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.

Auf eine Anmeldebestätigung verzichten wir.

Teilnahmegebühr: keine

Fragen?

Wir beraten Sie gern: 0201/570397 oder sport@tve-burgaltendorf.de



APRIL

Tour-Titel: "Zweistromland Lippe und Seseke"

Termin: Sonntag, 10.04.2022 (Ausweichtermin: 24.04.2022)

Treffzeit und -punkt: 10.30 h, Parkplatz Gutenbergstr. 2 (Sportplatz) in 59174 Kamen

Streckenbeschreibung:

Kamen - Klöcknerbahn - Yachthafen Marina Rünthe - Halde Großes Holz - Lünen - Auenlandschaft - Datteln-Hamm Kanal Seepark Horstmar - Kamen
Schwierigkeitsgrad: sehr wenige Steigungen, zumeist Radwege und wenige Nebenstraßen. Mehrheitlich sind die Radwege jedoch nicht asphaltiert.

Streckenlänge: ca. 50 km

Einkehr: Café Extrablatt in Lünen

Rückankunft: ca. 17.00 h

Tourleiter: Berthold Mutschmann (b.mutschmann@t-online.de;
Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0173 2937793)

MAI

Tour-Titel: "Zwischen Ruhr und Rhein"

Termin: Samstag, 07.05.2022 (Ausweichtermin: 14.05.2022)

Treffzeit und -punkt: 10.30 h Mülheim-Saarn, Parkplatz Mintarder Str./ Ecke Kahlenbergstr.

Streckenbeschreibung

Saarn - Broich - Speldorfer Wald - Duisburger 6-Seen-Platte - Heinrich Hillebrand Höhe mit Tiger&Turtle - Rheinufer zwischen Serm und Kaiserswerth - Schloss Kalkum - Ratingen-Hösel - Kettwig - Mintard - Saarn

Wir benutzen überwiegend befestigte Radwege und Nebenstraßen. Im zweiten Teil der Tour fahren wir abschnittsweise über Waldwege, die aber ebenfalls gut zu befahren sind. Eine nennenswerte Steigung kommt nur auf dem Abstecher zu Tiger&Turtle vor.

Streckenlänge: ca. 59 km

Einkehr: Restaurant Tonhalle Kaiserswerth

Rückankunft: ca. 17.00 h in Mülheim-Saarn

Tourleiter: Gunnar Trittel (gu.trittel@gmail.com;
Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0177 3 845 856)



JUNI

Tour-Titel: "Einmal Ruhrtal und zurück"

Termin: Donnerstag, 02.06.2022 (Ausweichtermin: 09.06.2022)

Treffzeit und -punkt: 10.00 h, AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenbeschreibung:

Vom AKTIV PUNKT über die Konrad-Adenauer-Brücke den Gruga Radweg entlang - weiter über Radschnellweg Mülheim bis Schloss Styrum - weiter Richtung Müga und Schloss Broich - die Ruhr entlang unter der Mintarder Brücke bis Schleuse Kettwig - am Baldeneysee entlang bis Essen-Kupferdreh

Streckenlänge: ca. 59 km

Einkehr: Franky's an der Ruhrpromenade, Mülheim

Rückankunft: ca. 17.00 h

Tourleiter: Jürgen Bickert (bickert-hattingen@t-online.de;
Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0157-57282103)

JULI

Tour-Titel: "Radeln an der Maas und im Nationalpark De Maasduinen"

Termin: Samstag, 02.07.2022 (Ausweichtermin: 09.07.2022)

Treffzeit und -punkt: 10.30 h Parkplatz Pflanzenzentrum Velden, Vorstweg 60, 5941 NV Velden NL (A40 bis Grenze NL, dann 2. Abfahrt "Velden" (70 km ab Burgaltendorf)

Streckenbeschreibung

Rundkurs (andere Runde als 2020), flach; wir radeln wieder links und rechts der Maas durch schöne Landschaft und beschauliche Orte und schnuppern holländische Luft.

Streckenlänge: ca. 57 km

Einkehr: Gaststätte in Arcen

Rückankunft: ca. 16.30 h

Tourleiter:

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

Fahrradknotenpunkte

Velden Blumenzentrum-96-84-28-92-98-91-82-89-90-57-09-10-11-58-14-15-27-62-74-73-63-55-70-93-94-44-27-28-84-96-Blumenzentrum Velden

radeln

TVE • organisation

Beitragsregelungen (Stand 17.02.2022)

Der TVE erhebt:

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

Welche Beitragsart?	Wann?	Wie viel? (einmalig)
Aufnahmegebühr:	Neumitglieder, unabhängig v. Alter und Beitragsart	8,00 €
Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr:		
In allen Gruppen/Abteilungen - Ausnahmen: Kraftgerätetraining, Sportkurse, Eltern/Kind-Turnen - ist es möglich, einen Monat kostenlos zu "schnuppern". Danach muss ein Aufnahme-Antrag vorliegen, wenn das TVE-Angebot weiterhin wahrgenommen werden soll. Wird das Angebot weiterhin ohne Mitgliedschaft wahrgenommen, wird der/dem Teilnehmenden eine "Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr" in Höhe des Zweifachen des ansonsten anfallenden Beitrags in Rechnung gestellt.		
Welche Beitragsart?	Wann?	Wie viel? (monatlich)
Vereinsbeitrag: Einzelbeitrag		
"Junge-Leute-Beitrag"	Mitglieder im Alter von 0-24 Jahre	6,25 €
Einzelbeitrag "Erwachsene ab 25 J."	Erwachsene ab 25 Jahre	6,75 €
Kurzzeitmitgliedsbeitrag	nur möglich f. Teilnehmer/-innen Kraftgerätetraining	7,00 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen bes. Voraussetzungen (z.B. Wohn-sitz außerhalb von NRW, Wohnsitz im Alten- oder Pflegeheim) auf Beschluss des Vorstandes	3,50 €
Vereinsbeitrag: Familienbeitrag		
Für mehrere Vereinsmitglieder in einer Familie. Einschränkung: Kinder aus der Familie ab 21 J. können nicht (mehr) unter den Familienbeitrag fallen. Für sie wird der "Junge-Leute-Beitrag" bzw. der "Einzelbeitrag" (s.o.) erhoben.	Für zwei Mitglieder aus einer Familie --> zuzüglich --> für jedes weitere TVE-Mitglied (Eltern, Kinder bis 21 J.) aus dieser Familie Für jedes Familienmitglied, das TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.	11,50 € 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 Halb.
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 € 8,00 €
- Kraftgerätetraining	ab 16 Jahre	24,00 €
- Kraftgerätetraining: Sonderbeitrag	16- bis 24jährige mit eingeschränkter Trainingszeit: MO-FR 18-22 h, SA 12-18 h (gilt nicht in Schulferien)	15,00 €
- Wassergymnastik		2,50 €

Welche Beitragsart?	Wann?	Wie viel? (monatlich)
REHA-Sport - Herzsport mit Verordnung	bei TVE-Mitgliedschaft (nicht erforderlich, aber erwünscht)	3,75 €
- Herzsport (ohne Verordnung)	TVE-Mitgliedschaft erforderlich	10,00 €
- Sport in der Krebsnachsorge (mit Verordnung)	bei TVE-Mitgliedschaft (nicht erforderlich, aber erwünscht)	0,00 €
- Sport in der Krebsnachsorge (oh. Verordnung)	TVE-Mitgliedschaft erforderlich	5,00 €

Kursgebühren

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

Teilnehmereigenleistungen

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

HINWEISE

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

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

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

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

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

Bildung und Teilhabe

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

Bankverbindung des TVE Burgaltendorf (Kontoinhaber):

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

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

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

Informationspflicht des Mitglieds

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

Voilà, das TVE-Sportangebot der Vereinsgruppen:

06.03.2022

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W.-Tag Uhrzeit	OrgaNr. Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)	Budriks	
202 "Turnen, Spiel&Schwimm. f. Kinder"							
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	15:00 - 16:00 20201	Kernebeck	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	1*mo	16:00 - 17:15 20203	Budriks	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	1. bis 4. Schuljahr	Th Holteyer Str.	2*di	16:00 - 17:00 20206	Malfeld	
+ Schwimmen	Jungen u. Mädchen	1. - 4. Schuljahr	Bad Holteyer Str.	2*di	17:00 - 18:00 20207	Malfeld	
Geräturnen	Jungen u. Mädchen	Vorschulj - 4. Schulj.	Sh Auf dem Loh	-R	17:00 - 18:30 20220	Kernebeck	
203 "Leistungs- und Rhythmrturnen"							
Leistungsturnen Gr. 1	weibl. Mitgl.	ab 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	15:00 - 17:15 20301	Zedler
Leistungsturnen Gr. 2	weibl. Mitgl.	ab 5 J., Anfängerinnen	Sh Auf dem Loh	LM-	2*di.	15:45 - 17:30 20302	Dumm
Leistungsturnen Gr. 3	weibl. Mitgl.	8 - 12 J., Fortgeschri	Sh Auf dem Loh	LM-	2*di.	16:30 - 18:30 20303	Zedler
Leistungsturnen Gr. 4	weibl. Mitgl.	12 - 18 J., Fortgeschri	Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	16:30 - 18:30 20304	Zedler
Rhythmrturnen A	männl.+weibl. Mitgl.	ab ca. 10 J.	Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	18:30 - 19:45 20309	Schönmeier
Rhythmrturnen B	männl.+weibl. Mitgl.	ab ca. 10 J.,-Fortgesch	Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	20:00 - 21:15 20310	Schönmeier
Rhythmrturnen	Übungsleiter*innen		Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	18:45 - 20:00 20311	(ohne Leitung)
Rhythmrturnen	Übungsleiter*innen		Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	21:00 - 21:45 20312	(ohne Leitung)
205 "Tanz"							
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	15:00 - 16:00 205A	Klein,M./Dicke,M.	
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	7 - 10 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	16:00 - 17:00 205B	Ardelmann	
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	ab 11 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	17:00 - 18:00 205C	Ardelmann	
206 "Eltern/ Kind-Turnen & -Schwimmen"							
Eltern/ Kind-Turnen Gr. L	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	16:00 - 17:00 206L	Schrade
Eltern/ Kind-Turnen Gr. M	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	17:00 - 18:00 206M	Schrade
Eltern/ Kind-Turnen Gr. N	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	3*mi.	16:00 - 17:00 206N	Schrade
Eltern/ Kind-Turnen Gr. P	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	3*mi.	17:00 - 18:00 206P	Schrade
Eltern/ Kind-Schwimmen	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Bad Th Holteyer	2*di.	15:30 - 16:30 206S	Kernebeck	
208 "Judo"							
Judo Gr. 1	männl.+weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th Holteyer Str.	3*mi.	16:00 - 17:20 20801	Werth	
Judo Gr. 2	männl.+weibl. Mitgl.	ab 10 J.5., Schulj.	Th Holteyer Str.	3*mi.	17:30 - 18:50 20802	Werth	
Judo und Fitness (Gr. 3)	männl.+weibl. Mitgl.	alt 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 - 17:20 20804	Werth	
Judo Gr. 5	männl.+weibl. Mitgl.	ab 10 J./as. Schulj.	Th Holteyer Str.	5*fr.	17:30 - 18:50 20805	Werth	
Judo und Fitness (Gr. 6)	männl.+weibl. Mitgl.	alt Jugendl. + Vollj.	Th Holteyer Str.	5*fr.	19:00 - 20:15 20806	Werth	
209 "Badminton"							
Badminton	weibl.+männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM	2*di.	18:30 - 20:00 20901	Schäfer
Badminton	weibl.+männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM	3*mi.	18:00 - 20:00 20902	Schäfer
Badminton	weibl.+männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM	5*fr.	17:00 - 20:00 20903	Schäfer
Badminton	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	LM-	2*di.	20:00 - 21:45 20910	(ohne Leitung)
Badminton	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	LM	5*fr.	20:00 - 21:45 20911	(ohne Leitung)
213 "Ballspiel"							
Ballspiel	Jungen	18 - 25 Jahre	Sh Auf dem Loh	-R	1*mo.	20:15 - 21:45 21301	Neumann

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

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W.-Tag Uhrzeit	OrgaNr. Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)
Ballspiel	Männer	ab ca. 30 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R 4*do. 19:30 - 20:45	21306 Wehmeier
214 "Rad-Sport"	Männer u. Frauen	ab ca. 35 Jahre	TP: AKTIV PUNK	4*do. 18:30 - 20:30	21401 Spengler
Sportl. Rad-Tourenfahren					
215 "Laufsport und Leichtathletik"	Männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschieden	2*di. 18:15 - 19:30	215A Spengler
(Nordic)Walking, Termin A	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Genossensc	1*mo.. 18:30 - 19:30	215D Spengler
Laufen, Termin D	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Marktplatz	3*mi. 19:30 - 20:30	215E Spengler
Laufen, Termin E	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Marktplatz	4*do. 17:15 - 18:30	215F Spengler
(Nordic)Walking, Termin F	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschieden	3*mi. 18:15 - 19:30	215G Enigk
216 "Fitnesstraining für Männer"	Männer	50plus	Th Holteyer Str.	5*fr. 20:15 - 21:45	21602 Kolligs
Fitnesstraining & Spiel	Männer	40plus	Sh Auf dem Loh	1*mo. 20:15 - 21:15	21603 Hartstock
Fit durch's Jahr	Frauen				
217 "Fitnesstraining für Frauen"	Frauen				
Fit durch's Jahr, Gr. E	Frauen		Sh Auf dem Loh	--R 1*mo. 18:45 - 20:15	217E Enigk
Fit durch's Jahr, Gr. G	Frauen		Th Holteyer Str.	1*mo. 17:15 - 18:45	217G Grund
Fit durch's Jahr, Gr. M	Frauen		Sh Auf dem Loh	--R 4*do. 18:00 - 19:30	217M Hopken
218 "Gymnastik & Spiel 60plus"	Frauen	60plus	AKTIV PUNKT:K	4*do. 15:00 - 16:00	21801 Stoßberg
Gymnastik D	Frauen	60plus	Sh Auf dem Loh	--R 4*do. 16:15 - 17:30	21802 Stoßberg
Gymnastik E	Männer	60plus	Th Holteyer Str.	1*mo. 18:45 - 20:15	21810 Kolligs
Gymnastik & Spiel F	Männer u. Frauen	75plus	AKTIV PUNKT:S	4*do. 15:00 - 16:00	21812 Zimmermann
Aktiv im Gehen, Stehen, Sitze	Männer u. Frauen	75plus	AKTIV PUNKT:S	2*di. 16:00 - 17:00	21830 Spengler
Fit im vierten Viertel	Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	4*do. 16:30 - 17:15	218A Kick
Wassergymnastik A	Männer u. Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	1*mo. 18:00 - 18:45	218B Kick
Wassergymnastik B	Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	4*do. 17:45 - 18:30	218C Kick
Wassergymnastik C	Männer u. Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	5*fr. 18:00 - 18:45	218D Kick
Wassergymnastik D*					
219 "REHA-Sport"	Männer u. Frauen	unabhängig	AKTIV PUNKT:S	2*di. 17:00 - 18:00	219K Spengler
Sport i.d. Krebsnachsorge					
250 "Kraftgerätrtraining"	Männer u. Frauen	ab 16 Jahre	AKTIV PUNKT	KiR mo-sa -	25001 Verschiedene
Kraftgerätrtraining					

*mo.. = 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 TVE-Mitarbeiterteam

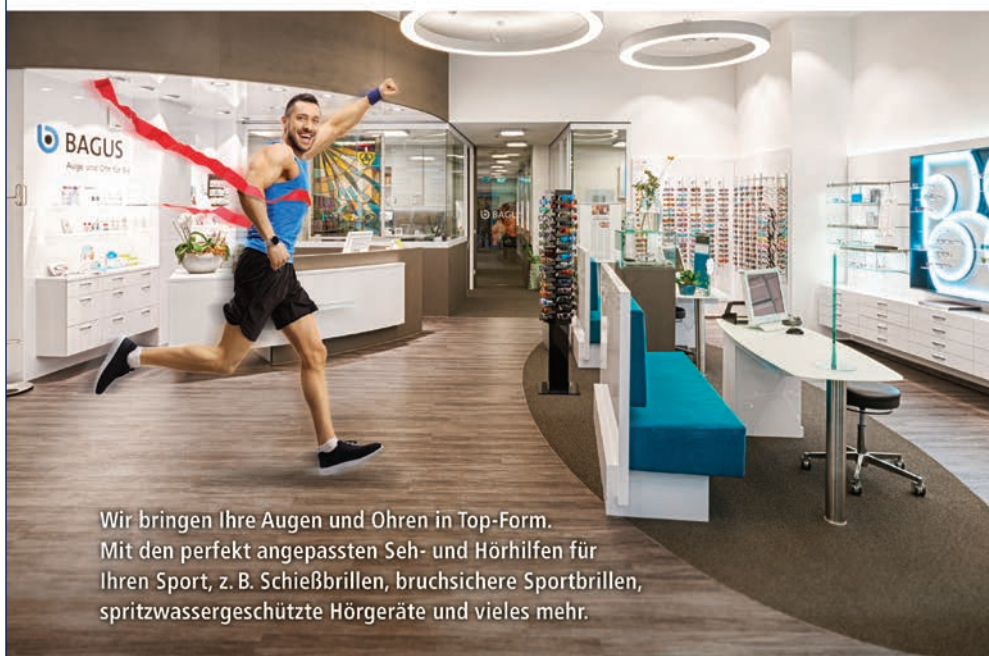
TVE Essen-Burgaltendorf
Holteyer Str. 29
45289 Essen
Gerhard Spengler (Geschäftsführer)

Layout	Inken Renée Funken
Druck	Wir machen Druck, Backnang
Auflage	1.800 Exemplare
Fotos	TVE; Pixabay
Erscheinen	Vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember) im Mitgliedsbeitrag enthalten
Kosten	
Telefon	0201 570397
Fax	0201 5718 628
eMail	sport@tve-burgaltendorf.de
Internet	www.tve-burgaltendorf.de

Öffnungszeiten **AKTIV PUNKT** und **TVE-Büro**:

montags - donnerstags	08.00 - 13.00 h 15.00 - 22.00 h
freitags	08.00 - 13.00 h 15.00 - 21.00 h
samstags	11.00 - 17.00 h

Ihre
Sport-Spezialisten für
bestes **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, bruchssichere 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



**21.000 Mitglieder
statt Egonummer.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.



GENO BANK ESSEN eG