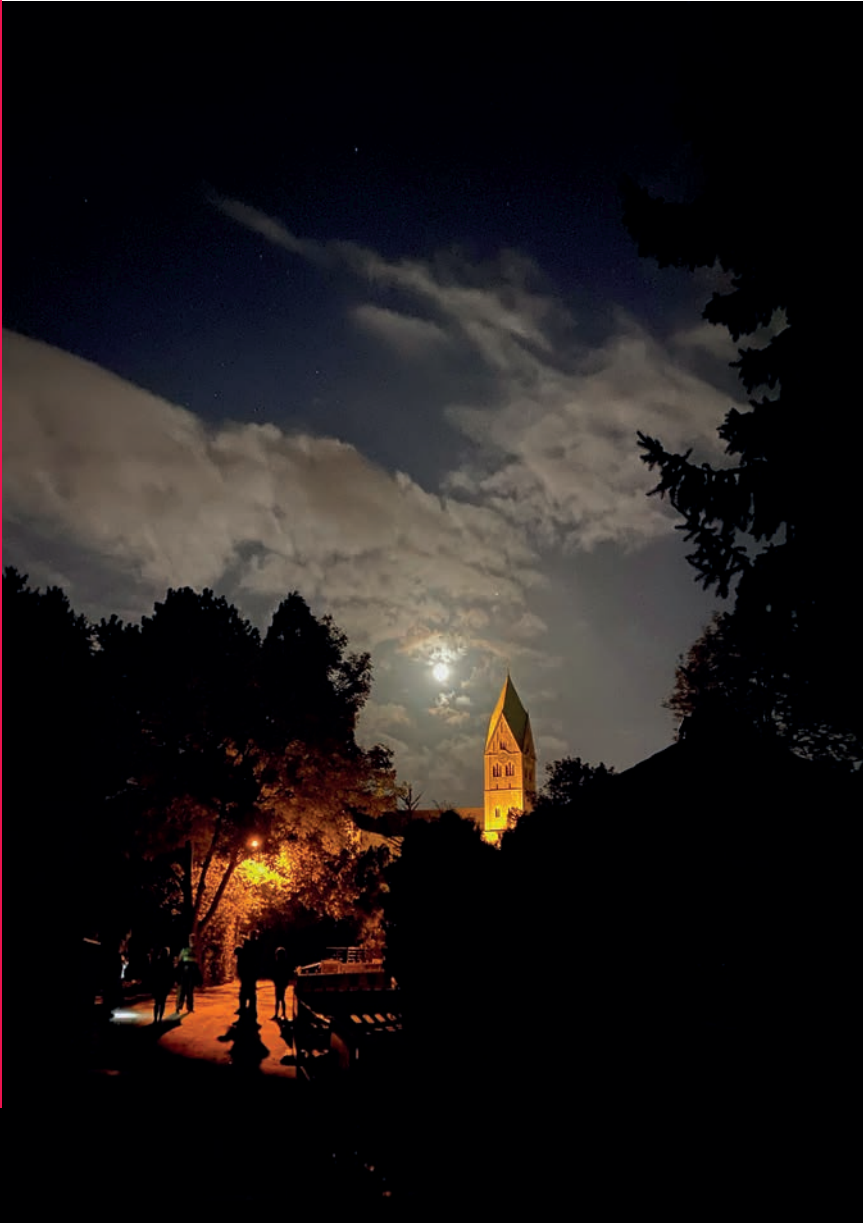




TVE Burgaltendorf

# AKTIV.



Nr. 165  
Dezember  
2021



**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](mailto:info@reisebuero-burgaltendorf.de)

[www.reisebuero-burgaltendorf.de](http://www.reisebuero-burgaltendorf.de)

[mΣi]

Michelitsch und Imkamp  
Steuerberatungsgesellschaft mbH

---

Mühlenweg 21 | 45289 Essen | Telefon (0201) 85 70 40  
[www.mundi-steuerberatung.de](http://www.mundi-steuerberatung.de) | [info@mundi-steuerberatung.de](mailto:info@mundi-steuerberatung.de)

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

TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29, 45289 Essen  
[www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de); Tel. 0201/570397

06	Editorial
08	Universelles Anmeldeformular
11	Kursprogramm 1. Halbjahr 2022
24	Neues aus dem TVE-Mitarbeiterteam
29	Der Vorstand tagte...
36	Kraftgerätetraining
38	Informationen zu einigen Sportgruppen
54	Spazieren gehen
58	50plus Radeltouren
60	Beitragsregelungen
62	Aktuelles TVE-Sportgruppenangebot
64	Impressum



AMS AutoMotorService Michelitsch  
Atelier Wunderbar  
Bäckerei Konditorei Café Gräler  
Bagus - Auge und Ohr für Sie  
Café-Restaurant Burgfreund

**in**

**se**

Essener Schlüsseldienst  
Klaus Liebaug  
Friedhofsgärtnerei Streicher  
Garten- und Landschaftsbau  
Hendrik Tenhaven  
Garten- und Motorgeräte  
Theo Ielgemann  
Geno Bank Essen

Getränke Michael Michel GmbH  
Goldschmiede Koll  
Johannes Brauksiepe GmbH  
Laura Apotheke  
Mirbach Wohnraum-  
und Objektausbau

**re**

**nt**

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

**en**



## Brauchen wir eigentlich noch unsere Sportvereine?

Liebe Mitglieder,

zugegeben: Das ist schon eine provokante Frage. Aber sie hat einen realitätsnahen Hintergrund. Corona hat vieles offengelegt und verändert möglicherweise auch die Sportlandschaft der Zukunft. Was hat sich verändert?

Während des Lockdowns habe ich sehr viele sporttreibende Läufer\*innen und viele Menschen auf neuen Fahrrädern gesehen. Geht doch! Aber auch ohne Verein? Es gibt viele Studien dazu mit nicht immer deckungsgleichen Ergebnissen. Eines haben die Zahlen aber gemeinsam: Sie belegen, dass der größte Teil der Bevölkerung regelmäßig Sport treibt. Die Menschen sind sportwillig und darüber freuen wir uns.

Doch enttäuscht sind wir natürlich, wenn wir erfahren, dass nur weniger als 30% von diesen Sporttreibenden das im Rahmen des Vereinssports tun. Natürlich hat die Pandemie diesen Trend gefördert, weil ja die Vereine ihre Angebote lange komplett streichen mussten. Wenn wir ehrlich sind, gibt es die Tendenz zum individuellen Sporttreiben aber schon seit einigen Jahren, denn die Veränderungen des beruflichen und familiären Alltags verlangen den Vereinen mit ihren Sportangeboten viel ab und können sie auch überfordern!

Wie es anders gehen kann, sehen wir bei uns beispielsweise besonders im Kraftgerätetraining: Hier muss sich niemand dafür entscheiden, jede Woche zur gleichen Zeit zu kommen, sondern ein spontaner Entschluss, jetzt sofort zu trainieren, kann (normalerweise) realisiert werden. Flexible Sportmöglichkeiten werden also notwendiger.

Aber das ist, soweit wir es momentan sehen, natürlich nicht in all unseren Sportstunden möglich, da der/die Übungsleiter\*in zur optimalen Planung seiner/ihrer Sportstunden gewisse Voraussetzungen erwarten können muss. Trotzdem müssen wir uns mit diesem Thema auseinandersetzen und Lösungen anbieten. Die Wirklichkeit geht nicht an uns vorbei.

Es gibt heute schon Online-Plattformen, auf denen man/frau sich registriert und mit dieser hier erworbenen Berechtigung können deutschlandweit Fitnessstudios besucht werden, ohne dort Mitglied werden zu müssen. Erkennbarer Trend ist, dass Sportler\*innen sich in vielen Fällen unabhängig von Anbietern, Verträgen, Ort und Zeit machen wollen. Sie lassen sich nicht vorgeben, wann, wo sie welchen Sport mit wem treiben.

Wir wissen jedoch, warum wir im Verein Sport treiben: weil, wie es vor Jahren schon als Slogan auf Plakaten zu lesen war, „Sport im Verein am schönsten ist“.

Während des Lockdowns und besonders nach der Wiedereröffnung haben uns viele mitgeteilt, wie sehr sie sich freuen, sich wieder mit anderen zusammen „zu quälen“.

Da wird deutlich, was der Verein leistet. Es geht nicht nur darum, sich fit und gesund zu halten, sondern der soziale Aspekt des Miteinanders spielt eine nicht zu unterschätzende Rolle. Wir legen deshalb viel Wert auf ein gutes Verhältnis der Mitarbeitenden und Stundenteilnehmer\*innen untereinander. So gibt es neben den Übungsstunden unzählige „Wohlfühlangebote“ und viele außersportliche Termine, an denen auch die teilnehmen können/sollen, die vielleicht nicht mehr in der Lage sind, aktiv Sport zu treiben.

Das ist Verein: gemeinsam etwas bewegen – gemeinsam sich bewegen. Und trotz aller Veränderungen wollen wir das auch zukünftig erhalten und fördern. Doch welche Aufgabe erfüllt der Sportverein in Zukunft? Der Sportverein ist Mitgestalter des öffentlichen Raumes, des öffentlichen Interesses. Er muss, mehr noch als bisher, schneller mit neuen gesellschaftlichen Entwicklungen mitwachsen. Er muss ständig hinterfragen, was am bisher verfolgten Konzept der Sportkultur mit eigenen Vereinsheimen, festen Übungsstunden und Langzeitmitgliedschaften optimiert werden muss. Mehr denn je wird erwartet, dass der Sport dahin geht, wo die Menschen sind und nicht umgekehrt.

Sport spielt auch als Standortfaktor eine größere Rolle. Er sorgt für die Bewohner des Stadtteils für Freizeitangebote – aber eben nicht nur im Sport. Zudem schafft er Gemeinschaft und vermittelt Werte des Zusammenlebens. Das ist auch unser Angebot an neue Burgaltendorfer Bürger\*innen, die wir vermehrt erreichen wollen.

Es kommen also große Anforderungen auf die Sportlandschaft zu: Freizeit-Trends entstehen in Nischenbereichen außerhalb des organisierten Sports, die Arbeitswelt ändert sich und verlangt Flexibilität der Sportangebote hinsichtlich Zeit/Ort/Organisationsform, die Digitalisierung erfasst alle Lebensbereiche, die sozialen Medien werden - trotz ihrer momentan mal wieder sehr umstrittenen Kultur - eine größere Rolle bei der Schaffung von Angeboten und dem Zusammenbringen von Menschen übernehmen. Auch hier ist der TVE mit einem neuen Team am Ball.

Zudem müssen sich unsere Ressourcen wie Sporthalle, Sportgeräte, Vereinsheime, Kursleiter/innen an Neuerungen anpassen. Mehr Übungsleiter\*innen und Ehrenamtliche werden gebraucht. (Habt ihr euch einmal gefragt, ob ihr nicht mitarbeiten wollt? Keine Angst: Niemand wird ins kalte Wasser geworfen!)

Wir werden viel Zeit investieren müssen, um unsere Aufgaben und Ziele analysieren und realisieren zu können.

Kurzum: Es bleibt spannend im Verein, den ich aber trotz aller Anforderungen für zukunftsfähig halte, wenn er das Bewährte erhalten und optimieren kann und offen für Neues ist.

**Eckhard Spengler (Vorsitzender)**



## 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](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de)
4. Online-Anmeldung:  
[www.tve-burgaltendorf.de](http://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](http://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](http://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)



# KURSREGLEMENT

## Corona-Schutz

Wir möchten, dass unsere Mitglieder und Kursteilnehmer\*innen gesund bleiben UND Sport in entspannter Atmosphäre treiben können.

Deshalb - und aufgrund gesetzlicher Vorgaben - ist die Teilnahme an Sport- und Freizeitangeboten im AKTIV PUNKT ab sofort zum Schutz unserer Mitglieder, Kursteilnehmer\*innen und Mitarbeiter\*innen nur noch für vollständig Geimpfte/Genesene (2G-Regelung) möglich, also bis auf Weiteres nicht mehr für Personen mit einem negativen Testzertifikat und auch nicht für Personen mit ärztlichen Bescheinigungen, dass sie nicht geimpft werden dürfen.

Wir folgen hiermit in Anwendung unseres Hausrechts den Empfehlungen von Virologen\*innen, Epidemiologen\*innen sowie des Deutschen Städtetages und der Ärztekammer Westfalen-Lippe. Bei Entspannung der Situation werden wir unsere Vorgaben natürlich anpassen.

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](mailto: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](http://www.tve-burgaltendorf.de) > blaues „Aufklappmenü“ 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](http://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.

# Sportkurse 1. Halbjahr 2022

## Kursprogramm 1. Halbjahr 2022

Bitte das KURSREGLEMENT - insbes. die Corona-Hinweise - beachten!

### 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 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.

Orga-Nr: <b>40-1/22</b>		Ralf Kick
08.02.2022 - 21.06.2022	Bad Th Holteyer Str.	dienstags, 18:15 - 19:15 h
Mitglieder 56,00 € Nichtmitglieder 104,00 €		Max. Tn.: 14
15-17mal nicht am: 01.02., 12.04.(OF), 19.04.(OF), 31.05.		

Orga-Nr: <b>41-1/22</b>		Ralf Kick
09.02.2022 - 22.06.2022	Bad Th Holteyer Str.	mittwochs, 19:30 - 20:30 h
Mitglieder 52,50 € Nichtmitglieder 97,50 €		Max. Tn.: 14
14-16mal nicht am: 02.02., 13.04.(OF), 20.04.(OF), 25.05., 01.06.		

Orga-Nr: <b>43-1/22</b>		Ralf Kick
10.02.2022 - 23.06.2022	Bad Th Holteyer Str.	donnerstags, 19:15 - 20:15 h
Mitglieder 49,00 € Nichtmitglieder 91,00 €		Max. Tn.: 14
13-15mal nicht am: 03.02., 14.04.(OF), 21.04.(OF), 26.05.(FT), 02.06., 16.06.(FT)		

Orga-Nr: <b>55-1/22</b>		Ralf Kick
08.02.2022 - 21.06.2022	Bad Th Holteyer Str.	dienstags, 19:45 - 20:45 h
Mitglieder 56,00 € Nichtmitglieder 104,00 €		Max. Tn.: 14
15-17mal nicht am: 01.02., 12.04.(OF), 19.04.(OF), 31.05.		

Orga-Nr: <b>60-1/22</b>		Ralf Kick
07.02.2022 - 20.06.2022	Bad Th Holteyer Str.	montags, 19:45 - 20:45 h
Mitglieder 52,50 € Nichtmitglieder 97,50 €		Max. Tn.: 14
14-16mal nicht am: 02.02., 11.04.(OF), 18.04. (FT), 30.05., 06.06.(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 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: <b>35-1/22</b>		Jutta Jülicher
02.02.2022 - 22.06.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum	mittwochs, 18:00 - 18:50 h
Mitglieder 50,00 € Nichtmitglieder 95,00 €		Max. Tn.: 16
19-21mal nicht am: --		

### BAMBINI-SCHWIMMKURS für den Vorschuljahrgang 2022

Ein Kurs für Kinder, die nach den Sommerferien 2022 eingeschult werden. Ziel ist hierbei nicht die Wassergewöhnung, sondern das Schwimmenlernen. Der Kurs findet im Lehrschwimmbad der Turnhalle Holteyer Str. statt. Die Kinder werden von den Kursleiterinnen im Eingangsbereich in Empfang genommen und nach Kursende fertig angezogen wieder den Eltern übergeben.

ESSENER Schlüsseldienst  
Schloss- und Sicherheitstechnik



Türöffnung - Reparatur  
Montage - Beratung - Verkauf

DHL-Shop: Briefmarken, Retouren, Paket- und Päckchenversand (Inland)

**Der Essener Schlüsseldienst stellt seinen Geschäftsbetrieb zum 31.03.2022 ein und verabschiedet sich hiermit herzlich als Anzeigekunde von den Leserinnen und Lesern der AKTIV.**

[www.essener-schluesseldienst.de](http://www.essener-schluesseldienst.de) | [mail@essener-schluesseldienst.de](mailto:mail@essener-schluesseldienst.de)

Notdienst: Mo-Fr 9.00 - 19.00 Uhr, Sa-So, Feiertag nach Absprache

Alte Hauptstr. 12 | 45289 Essen | Telefon 0201 - 578235



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

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](http://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.

**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](mailto:bestellung@michael-michel.de)

Erfrischend  
kühle Getränke



Besuchen Sie uns  
auf unserer  
Internetseite  
[www.michael-michel.de](http://www.michael-michel.de)



# Sportkurse 1. Halbjahr 2022

Orga-Nr: <b>22-1/22</b>	U. Kernebeck & A. Dörendahl
02.02.2022 - 22.06.2022	Bad Th Holteyer Str. mittwochs, 15:30 - 17:00 h
Mitglieder 67,50 € Nichtmitglieder 126,00 €	Max. Tn.: 10
17-19mal nicht am: 13.04., 20.04.	

Orga-Nr: <b>23-1/22</b>	A. Franzen & D. Engelhardt
07.02.2022 - 20.06.2022	Bad Th Holteyer Str. montags, 16:00 - 17:30 h
Mitglieder 48,75 € Nichtmitglieder 93,75 €	Max. Tn.: 10
14-16mal nicht am: 28.02., 11.04., 18.04.(FT), 06.06.(FT)	

## BODYFORMING (BOP & MEHR)

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

Orga-Nr: <b>48-1/22</b>	Gerlinde Saurenhaus
01.02.2022 - 21.06.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum dienstags, 19:15 - 20:15 h
Mitglieder 40,00 € Nichtmitglieder 70,00 €	Max. Tn.: 20
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: <b>30-1/22</b>	Gaby Ardelmann & Katja Hoffmann
02.02.2022 - 22.06.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum 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: <b>45-1/22</b>	Beate Grond
01.02.2022 - 21.06.2022	AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) dienstags, 18:00 - 18:55 h
Mitglieder 50,00 € Nichtmitglieder 95,00 €	Max. Tn.: 12
19-21mal nicht am: --	

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



**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](http://pflegeagentur24-pflegedienst.de)

# Sportkurse 1. Halbjahr 2022

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

## FIT IM BESTEN ALTER

Fit im besten Alter mit Functional Training setzt auf Übungen mit Musik zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Dieses äußerst effektive Trainingsprogramm ist eine Mischung aus Aerobic, Kräftigung und Dehnung. Durch abwechslungsreiche Übungen mit z. B. Kleinhanteln, Bällen oder Theraband werden Muskelapparat, Sehnen und Gelenke für den Alltag sowie auch für tiefere, sportliche Belastungen fit gemacht. Und schöne Muskeln gibt es dazu.

Orga-Nr: <b>27-1/22</b>		Gabriele Höpken
04.02.2022 - 24.06.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum	freitags, 09:30 - 10:30 h
Mitglieder 45,00 € Nichtmitglieder 85,50 €		Max. Tn.: 16
17-19mal nicht am: 15.04.(F), 22.04., 27.05.		

## FITNESS+SKI+YOGA®

Ob Kondition +Yoga, Faszien +Yoga, Ski +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: <b>68-1/22</b>		Lolita Lassak
04.02.2022 - 08.04.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum	freitags, 18:45 - 20:00 h
Mitglieder 30,00 € Nichtmitglieder 57,50 €		Max. Tn.: 16
10mal nicht am: 25.02.		

## 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, Redondoball eingesetzt.

Orga-Nr: <b>31-1/22</b>		Ina Balbach
31.01.2022 - 23.05.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum	montags, 15:15 - 16:15 h
Mitglieder 37,50 € Nichtmitglieder 71,25 €		Max. Tn.: 16
14-16 mal 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!



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

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

### FUNKTIONAL FITNESS mit FASZIENTRAINING

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.

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

### HATHA-YOGA

Im 14tägigen Wechsel: Präsenzsport im AKTIV PUNKT /zuhause 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: <b>44-1/22</b>		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)	

### HATHA-YOGA online (ZOOM-Konferenz)

Hatha-Yoga ist geprägt von langsamen, entspannten und gut nachvollziehbaren Yoga-Übungen und ist daher auch für Anfänger\*innen - 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. Der Kurs findet als Videokonferenz über ZOOM statt. Die Angabe einer eMail-Adresse ist bei der Anmeldung daher zwingend erforderlich.

Orga-Nr: <b>51-1/22</b>		Steffi Lahmer
01.02.2022 - 21.06.2022	online (ZOOM)	dienstags, 18:30 - 19:30 h
Mitglieder 50,00 €	Nichtmitglieder 95,00 €	Max. Tn.: 20
19-21mal	nicht am: --	

### 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!



Entspannt Steuern sparen.

**Steuern?** Lass ich machen.



Für Sie vor Ort:

Beratungsstellensuche unter [www.vlh.de](http://www.vlh.de)

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

[www.vlh.de](http://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](http://www.socceressen.de)



# Sportkurse 1. Halbjahr 2022

Orga-Nr: <b>62-1/22</b>		Lolita 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 wird 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: <b>39-1/22</b>		Bettina Schuran
03.02.2022 - 23.06.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum 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: <b>28-1/22</b>		Miriam Mohr
31.01.2022 - 20.06.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum montags, 10:30 - 11:30 h	
Mitglieder 40,00 €	Nichtmitglieder 76,00 €	Max. Tn.: 16
15-17mal	nicht am: 28.02., 11.04., 18.04.(FT), 06.06.(FT)	

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

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

## RÜCKENFITNESS (FÜR PAARE)

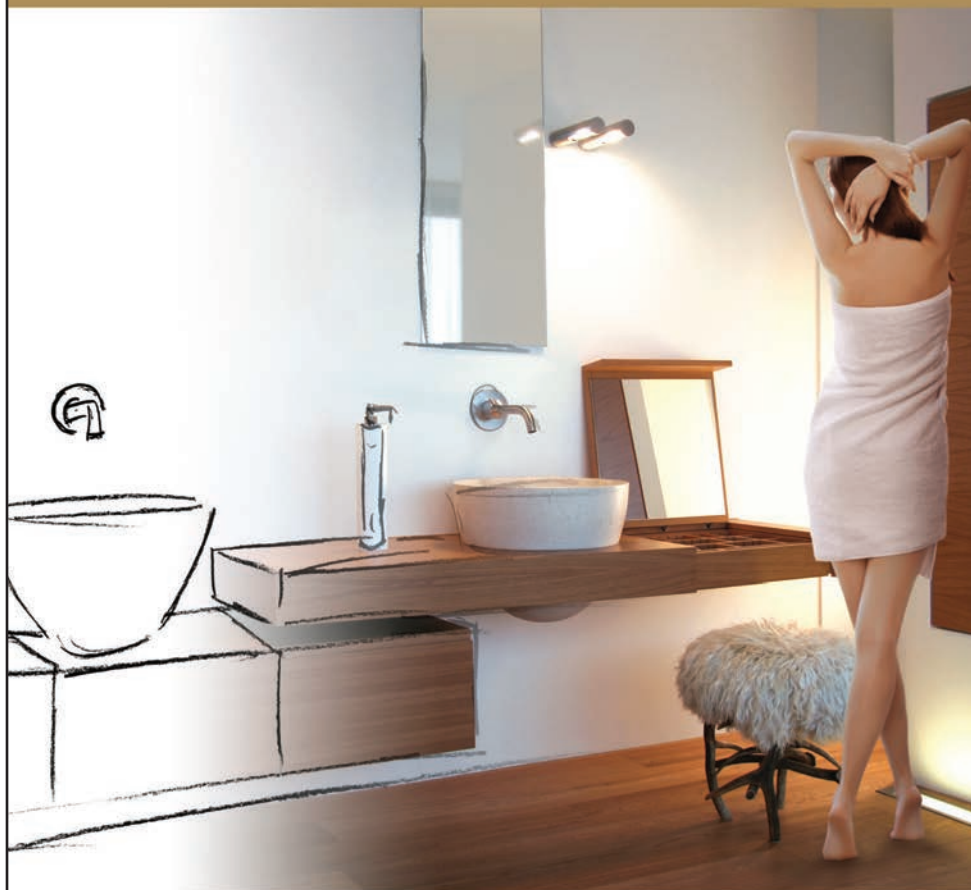
Rückenfitness - ein präventives, gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für Paare: Abwechslungsreiche, flotte, gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik mit Musik und Einsatz der vorhandenen Kleingeräte. Die abschließende Entspannung hilft beim Stressabbau.

Orga-Nr: <b>37-1/22</b>		Gerda Enigk
03.02.2022 - 23.06.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum donnerstags, 20:30 - 21:30 h	
Mitglieder 42,50 €	Nichtmitglieder 80,75 €	Max. Tn.: 16
16-18mal	nicht am: 26.05.(FT), 02.06., 16.06.(FT)	

Orga-Nr: <b>38-1/22</b>		Gerda Enigk
03.02.2022 - 23.06.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum donnerstags, 19:30 - 20:30 h	
Mitglieder 42,50 €	Nichtmitglieder 80,75 €	Max. Tn.: 16
16-18mal	nicht am: 26.05.(FT), 02.06., 16.06.(FT)	

# Komplett mein Bad

[www.brauksiepe.de](http://www.brauksiepe.de)



 **Joh. Brauksiepe**  
DIE BADGESTALTER



# Sportkurse 1. Halbjahr 2022

## 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. 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: <b>42-1/22</b>	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: <b>03-1/22</b>	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: <b>29-1/22</b>	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: <b>52-1/22</b>	Rosemarie Stoßberg
03.02.2022 - 23.06.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum 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: <b>53-1/22</b>	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: <b>63-1/22</b>	Rosemarie Stoßberg
31.01.2022 - 20.06.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum 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)	

Orga-Nr: <b>66-1/22</b>	Bodo Balbach
03.02.2022 - 19.05.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum donnerstags, 17:15 - 18:10 h
Mitglieder 42,50 € Nichtmitglieder 80,75 €	Max. Tn.: 14
16-18mal nicht am:	



*Genuss in  
Burgaltendorf*

**REWE STILLEKE**



## Sportkurse 1. Halbjahr 2022

### 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.

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

Orga-Nr: <b>58-1/22</b>	07.02.2022 - 23.05.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum	Ina Balbach
Mitglieder 37,50 €	Nichtmitglieder 71,25 €		montags, 18:00 - 18:55 h
14-16mal	nicht am: 18.04.(FT)		Max. Tn.: 16

Orga-Nr: <b>59-1/22</b>	03.02.2022 - 19.05.2022	Kommunikations-R. (OG)	Ina Balbach
Mitglieder 59,50 €	Nichtmitglieder 110,50 €		donnerstags, 18:00 - 19:30 h
16-18mal	nicht am: --		Max. Tn.: 14

### 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, endet mit einem Cool-Down und treibt dazwischen Jung und Alt ordentlich den Schweiß auf die Stirn.

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



Fröhliche Nikolausgrüße vom  
Mittwochs-ZUMBA-Kurs  
unter Leitung von Janina Funken



## Neues aus dem TVE-Mitarbeiterteam

**HELMUT HARTSTOCK**, kurz vor dem Eintritt in den beruflichen Ruhestand stehend, hat gegen Jahresmitte die Gruppe "Fit durch's Jahr - Männer" von Stephan Semmerling übernommen. Er wird in Kürze den Lehrgang zur Erlangung der Übungsleiterlizenz "C" abschließen.

**ELISA RÖSNER und STEFANIE BEINE**, als Übungsleiterinnen "C" in den Abteilungen "Eltern/Kind-Turnen" (Elisa auch in der Abteilung "Turnen & Spiel für Kinder") tätig, besuchen zur Zeit einen Lehrgang zur Erlangung der Übungsleiterlizenz "B" - Reha/

Orthopädie". Einsatzmöglichkeiten werden gegenwärtig besprochen.

**MEIKE DICKE und MAREIKE KLEIN** sind seit Ende der Sommerferien in den HipHop & Show-Dance Gruppen tätig, um Katja Hoffmann und Gabriele Ardelmann zu entlasten.

**SABRINA und DANIEL SPENGLER** konnten für die angestrebte Social Media-Präsenz des TVE (Näheres an anderer Stelle) gewonnen werden.

Wir freuen uns über die Qualifizierungen und über die neuen Mitarbeiter\*innen.

## Der AKTIV, die AKTIV - wat denn nu?

Wir haben mit unserem neuen Namen für die Vereinszeitschrift („AKTIV.“) allgemeine Unsicherheit über die Sprechweise verbreitet, insbesondere im Zusammenhang mit dem Namen unseres Sport-, Freizeit- und Gesundheits-Treffs. So wollen wir es praktizieren:

### Schreibweise:

der "AKTIV PUNKT" (Sport-, Freizeit- und Gesundheitstreff)

die "AKTIV." (Vereinszeitschrift)

### Sprechweise:

der AKTIV PUNKT

die AKTIV (der Punkt hat nur grafische Bedeutung und wird nicht gesprochen).



## Der TVE trauert um sein Vorstandsmitglied Heiner Blum



Heiner Blum, vielen bekannt nicht nur als Vorstandsmitglied, sondern insbesondere als Mitglied des Projektteams "60plus-Freizeitaktivitäten", ist in der Nacht vom 5. auf den 6.10. im Alter von 91 Jahren verstorben. Unser Mitgefühl gilt seiner großen Familie, im besonderen Maße aber seiner 97jährigen, bis vor nicht allzu langer Zeit noch im TVE aktiven Frau Irmgard.

Heiner war im Jahr 2005 zum TVE-Mitarbeiterteam gestoßen. Vorausgegangen war ein Schreiben des Vorstands an alle Mitglieder im Alter 60plus mit der Frage "Sind Sie ein Organisationstalent?" Gesucht worden waren Mitglieder im Rentenalter mit Interesse, für die Mitglieder ihrer Altersgruppe attraktive Veranstaltungen (Ausflüge, Reisen, Info-Veranstaltungen, Seminare, Reisen,...) zu planen und durchzuführen.

Mit Heiner Blum, Joachim Brauksiepe, Johannes Werth, Dieter Winkelkemper und Dieter Wegerhoff erklärten sich fünf mutige "Senior-Organisatoren" bereit, als Planungsteam mit Engagement und Kreativität an die Arbeit zu gehen. Daraus wurden bis zum

Beginn der Corona-Pandemie 168 Projekte mit insgesamt 5.533 Teilnehmern\*innen!

Heiner war immer mittendrin im Planungsgeschehen: mit der ihm eigenen Akribie, mit seinem unfassbaren touristischen Wissen darüber, wo und wie es sich spannend, hoch interessant, kulinarisch, lehrreich oder atmosphärisch das Leben genießen lässt. Unvergessen sind die von ihm geleiteten Reisen mit TVE-Gruppen ins Elsass, nach Prag, Oslo, Budapest und Wien.

Wir werden Heiner und seine auch im hohen Alter noch unverminderte Begeisterungsfähigkeit für alles Schöne auf unserer Welt vermissen. Seine etwas grimmigen Gesichtszüge - das Foto zeigt: es geht auch anders - täuschten nicht darüber hinweg, dass er ein mit viel Empathie und sozialem Engagement ausgestatteter "lieber Kerl" war, wie seine Generation es auszudrücken pflegt. Noch vor wenigen Monaten, vor der Diagnose "Lungenkrebs", war Heiner voller Pläne für die Wiederaufnahme der 60plus-Freizeitaktivitäten.

**Gerhard Spengler**

# Ein Jahr.....

Erste Zeilen aus dem Lied  
"Everybody Hurts"  
der amerikanischen  
Rockband R.E.M.

When your day is long  
and the night, the night  
is yours alone.  
When you're sure  
you've had enough  
of this life,  
well hang on.....

... ist es nun her, dass ich aus dem TVE Büro auf direktem Wege mit Symptomen eines Schlaganfalls in einem Rettungswagen ins Uniklinikum Essen transportiert wurde. Die Vermutung, dass es sich um einen Schlaganfall gehandelt hat, konnte nicht bestätigt werden. Allerdings wurde in Folge weiterer Untersuchungen festgestellt, dass die im November 2015 bei mir festgestellte CML (Chronisch Myeloische Leukämie), die bis zum November 2020 relativ gut medikamentös behandelbar war, sich verändert hatte.

Die CML ist üblicherweise eine Blutkrebsform, die Veränderungen bei der Neubildung von Leukozyten hervorruft, was wiederum dazu führt, dass die neugebildeten Zellen im Übermaß produziert werden, dann aber nicht mehr funktionstüchtig sind. Leukozyten im Blut sind für die Immunabwehr zuständig.

Die im November 2020 festgestellte Veränderung meiner CML bestand nun darin, dass die Produktion der veränderten Leukozyten nicht mehr nur im Blut stattgefunden hat, wo sie durch Medikamente unterdrückt werden konnte, sondern – wie auch immer – zusätzlich ins Liquor gelangt sind. Das Liquor ist eine Flüssigkeit, die das Rückenmark sowie den Kopf zwischen Hirnhaut und Gehirn umspült. Es befanden sich also nun in extrem großer Zahl fehlgebildete Zellen in einem Bereich meines Körpers, wo sie 1. normalerweise nicht hingehören, 2. normalerweise überhaupt nicht hingelangen können und 3. in der Folge massiven Schaden in Form von Entzündungen an der Hirnhaut sowie im Magen-Darm-Bereich hervorgerufen haben.

Es kam in der Folge zu weiteren Entzündungen vieler innerer Organe sowie letztendlich zu einem Multiorganversagen, was eine mehrwöchige (intensiv)-stationäre Behandlung mit mehreren Chemo- und anderen Therapien erforderlich machte, um mein Leben zu retten und schließlich um die Weihnachtszeit 2020 dazu geführt hat, dass ALLE inne-



Wenn Dein Tag lang ist  
und die Nacht, die Nacht  
nur Dir allein gehört  
und Du Dir sicher bist,  
genug von diesem Leben  
gehabt zu haben,  
halte durch.....



ren Organe Ihre Arbeit in meinem Körper selbstständig wieder aufnehmen konnten und so gut wie KEINE bleibenden Schäden zurückgeblieben sind. Mein Zustand stabilisierte sich in der Folge erstaunlich schnell, so dass ich Mitte Januar 2021 in eine Rehabilitationsklinik im wahrsten Sinne des Wortes „gehen“ konnte, was bis Mitte Februar zu einer weiteren Stabilisierung der Gesamtsituation geführt hat.

In der ersten Januarhälfte 2021 wurde ich darüber aufgeklärt, was eine „Stammzellentransplantation“ ist, was dabei passiert und welche Folgen und Risiken damit verbunden sein können. Aber auch welche Vorteile und Chancen sich aus einer erfolgreichen Behandlung ergeben könnten, nämlich möglicherweise die komplette Heilung der Erkrankung.

Ich entschied mich Mitte Januar 2021 bewusst dazu, eine solche Stammzellentransplantation im Uniklinikum Essen durchführen zu lassen, was dann am 11.03.2021 tatsächlich geschehen ist. Die detaillierte Beschreibung der Umstände der Behandlung führt an dieser Stelle zu weit. Als Ergebnis bleibt aber festzuhalten, dass die Stammzellentransplantation mit Zellen eines Fremdspenders unter hochprofessionellen Rahmenbedingungen im Uniklinikum Essen erfolgt ist, so dass ich ca. 4 Wochen später nach Hause entlassen werden konnte. Seitdem erfolgt eine ambulante Nachsorge.

Regelmäßige Blut- und Liquorkontrollen

und die Einnahme vieler Medikamente sowie die Begleitumstände und Folgen der Stammzellentransplantation mit allen Höhen und Tiefen bestimmen seitdem in großem Maße mein Leben. Aber ich lebe derzeit zu Hause in Burgaltendorf bei meiner Familie, der ich für die Unterstützung in dieser generell schwierigen Zeit unendlich dankbar bin.

Ebenso möchte ich an dieser Stelle dem gesamten TVE und all denjenigen danken, die in dieser Zeit an mich gedacht und mir unzählige Genesungs- und Glückwünsche auf vielfältigste Weise haben zukommen lassen. Diese Unterstützung hat mir massiv geholfen, das letzte Jahr zu durchleben.

Wann ich wieder für den TVE aktiv werden kann, ist derzeit leider nicht vorhersehbar. Ich hoffe bald, aber der Weg dahin ist lang und teilweise sehr beschwerlich. Aber ich lebe tagtäglich nach dem zu Beginn dieses Textes zitierten Motto, das Michael Stipe, Sänger von R.E.M., so trefflich zu Gehör bringt: halte durch! Dank der Unterstützung durch so viele Menschen wie Euch.

Und somit bleibt mir zum Schluss, Euch eine frohe und glückliche und hoffentlich gesunde Advents- und Weihnachtszeit zu wünschen.

Haltet durch und bis bald beim TVE!

**Stephan Semmerling**

# 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 tagte ...

**AM 06.10.2021, 17.00 - 19.00 h, AKTIV PUNKT**

**Teilnehmer\*innen: Eckhard Spengler, Gerhard Spengler, Ursula Kernebeck, Monika Spengler, Christiane Spengler**

**Beratend: Georg Spengler;**

**Verhindert: Stephan Semmerling**

### **KOOPERATION MIT DER KITA ÜBERRUHRSTR. IN BURGALTENDORF?**

Es gibt ein Interesse der KITA an einer Kooperation. Hintergrund: Die KITAs sollen zu Familienzentren erweitert werden. Eine der Bedingungen hierfür ist die Kooperation mit einem lokalen Sportverein.

Möglichkeiten einer Kooperation Kita/TVE wären die Abnahme der "Sportabzeichen für bärenstarke Kinder" durch den TVE für KITA-Kinder, Teilnahme am Onkolauf, Fitnesskurse für Mütter der KITA-Kinder,...

Der TVE ist zwar grundsätzlich interessiert, sieht aber das Problem in der Bereitstellung von Mitarbeiterkapazitäten. Eckhard fragt im ESPO nach Kooperationserfahrungen.

### **ALLGEMEINE SPORTORGANISATION: Wartelisten in den (Dauer)Sportgruppen**

Es gibt in einigen Sportgruppen Wartelisten. Diese werden von den Gruppenleitern\*innen geführt. In welchen Gruppen Wartelisten geführt werden, kann der Homepage/App-Seite des entsprechenden Sportangebots entnommen werden und als Übersicht auf der Seite "Sportangebot > Sportgruppen".

Ausnahme: Eltern/Kind-Turnen & Schwimmen. Diese Warteliste wird zur Entlastung der Mitarbeiter\*innen in den Sportstunden und wegen des meistens erforderlichen Vereins-Aufnahmeverfahrens zentral durch

Gerhard geführt. Hier erfolgt auch die Teilnahme-Entscheidung.

Anfragen von Interessenten\*innen sind (mit der o.g. Ausnahme E/K-T&S) an die Gruppenleitungen weiterzuleiten.

### **SOCIAL-MEDIA-PRÄSENZ**

Der TVE wird nun auch Social-Media-Präsenz zeigen, da zwei Mitglieder für diese Aufgabe gefunden wurden. Am 05.10.21 erfolgte das Anstoß-Treffen des eingerichteten "Social-Media-Team", bestehend aus gegenwärtig:

Daniel und Sabrina Spengler (Social Media-Konzeptionierung und praktische Umsetzung),

Eckhard und Gerhard Spengler (Inhaltliche Schwerpunktsetzung und Informationslieferung.)

Die Social-Media-Präsenz ist auch deshalb wichtig, weil es kaum noch möglich ist, verlässlich und zeitnah Artikel in den Zeitungen zu platzieren.

### **AUSWIRKUNGEN DER CORONA-PANDEMIE auf die Mitgliederzahlen**

Die Mitgliederzahl war vom 01.01. auf den 31.12.2020 um 30 Mitglieder gesunken. Der Netto-Verlust liegt in der Gruppe der Erwachsenen (-30), der Jugendlichen (-8) begründet, während der Kinderbereich geringfügig gewachsen ist (+8).

Zum 31.12.2021 muss - bei bisher relativ "normalen" Austrittszahlen - mit einem um rd. 70 Personen niedrigeren Mitgliederstand gerechnet werden als am Jahresanfang.

Grund: Deutlich niedrigere Zahl an Neuaufnahmen (bisher: 130, zum Vergleich: 280 im gesamten Jahr 2019).

Ursache für den deutlichen Rückgang der Neuzugänge sind - neben der Corona

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

bedingten Zurückhaltung von Sportinteressierten - die teils langen Wartelisten der stark nachgefragten Gruppen.

Siehe hierzu auch "Wartelisten".

### **ARBEITSSITUATION in der TVE-Organisation und in der Betreuung des Kraftgeräte-trainings**

Stephans Krankheit bedingt einen Verlust an wöchentlicher Arbeitszeit im Umfang von 40 Stunden (und mehr). Mit seiner Wiedereingliederung ist nicht in mittelfristig absehbarer Zeit zu rechnen.

Georgs Arbeitszeit wurde von 21,25 auf 30 Stunden erhöht. Es fehlen demnach rd. 140 Arbeitsstunden pro Monat.

Gleichzeitig ist festzustellen, dass die Corona-Pandemie aus den bekannten Gründen (mehrmalige Neukonfiguration eines großen Teils des Sportangebots (bestehend aus 85 Kurs- und Dauersportgruppen) eine kaum noch zu bewältigende Mehrarbeit bewirkt hat und noch immer bewirkt (verdoppeltes Mail- und Telefonanruf-Aufkommen, Corona-Hygiene-Maßnahmen, Kraftgerätetraining mit Trainingszeitenbuchung, Erstattung von Kurs- und Sportgruppen-/Abteilungsbeiträgen,...)

Insofern arbeiten wir seit 12 Monaten "über dem Limit" und können vieles nicht mit der gebotenen Sorgfalt erledigen,... manches auch gar nicht.

Der Server-Ausfall in den ersten Monaten 2021 und die erst im September überwiegend abgeschlossene, teils problematische Neuinstallation der Programme auf dem Server hat den während der Lockdown-Zeiten zeitweilig reduzierten Arbeitsanfall aufgerieben. Als besonders problematisch erweisen sich natürlich Mitarbeiter-Ausfallzeiten (Urlaub, Krankheit)

Insofern muss sich der TVE mit der Einstellung einer Halbtagskraft (für Kursleitungen, Kraftgerätebetreuung und Organisationsarbeit) beschäftigen, mit Blick auf die zukünftige Personalentwicklung (Ruhestand

Georg in etwa sechs Jahren) vorzugsweise jüngerer Alters. Ideen und Vorschläge für die Besetzung der Halbtagsstelle (20 Wochenstunden; Mix aus Kursleitung, Organisationsarbeit, Kraftgerätebetreuung) werden gern entgegengenommen.

### **SPORTKURSBETRIEB: Anmeldungs- und Teilnahme-Management**

Dieses wird ausschließlich durch Christiane durchgeführt, dazu gehört auch die Führung von Wartelisten und die Zuteilung von freien Kursplätzen. Anmeldungen, die bei den Kursleiter\*innen eingehen, sind umgehend an das TVE-Büro bzw. an die eMail-Adresse des Vereins weiterzuleiten. Interessenten\*innen, die sich bei den Kursleiter\*innen melden, sind an das TVE-Büro zu verweisen bzw. auf [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) > Blaues "Aufklappenü" am rechten Rand: "Anmeldung zu einem Sportkurs".

Die maximale Teilnehmerzahl ergibt sich aus der Ausschreibung, die zuvor zwischen Kursleitung und Kursorganisation abgestimmt worden ist.

### **NACH DEN CORONA-LOCKDOWNS NOCH NICHT WIEDER AUFGENOMMENE SPORT-ANGEBOTE**

Folgende Angebote wurden wegen der zwischen Übungsleiterinnen und Kindern nicht einzuhaltenden Abstandsregeln noch nicht wieder aufgenommen:

Eltern/Kind-Schwimmen, Schwimmen nach dem Turnen & Spiel für Kinder von 4 bis 6 J.

### **KURSPROGRAMM 2022-1: Rahmenbedingungen**

Nach den aktuellen Corona-Schutzbestimmungen gibt es auch beim Indoorsport keine zahlenmäßigen Teilnehmerbeschränkungen mehr. Der TVE wird die bisherige "Corona-Teilnehmerzahl" in den Sportkursen im AKTIV PUNKT jedoch vorsichtshalber noch nicht wieder auf den Vor-Corona-Stand bringen, sondern lediglich etwas erhöhen.





2 Häuser mit über 3000 m<sup>2</sup>

# Wohnstudio

## A. Neuhaus + Sohn

Worringstraße 23–25 und 41 · 45289 Essen-Burgaltendorf

Tel. 0201 570 882 · info@wohnstudio-neuhaus.de

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



# Prost

## Bedachungen GmbH

### Meisterbetrieb

Alte Hauptstraße 26 45289 Essen-Burgaltendorf

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

[www.prost-bedachungen.de](http://www.prost-bedachungen.de)



## **NUTZUNGS-AUSFALL DES DOKUMENTEN-MANAGEMENT-SYSTEMS (elektronische Akten)**

Nach der Neuinstallation konnte das Programm bis September 2021 nur zur Einsichtnahme genutzt werden, das Scannen und Ablegen neuer Vorgänge war nicht möglich. Letztendlich musste ein auf Problemlösungen spezialisiertes IT-Unternehmen beauftragt werden, das innerhalb von zwei Wochen alle Probleme lösen konnte (Kosten: 1.350 €), was dem Hersteller zuvor nicht gelungen war.

Es müssen nun alle seit Januar neu entstandenen Vorgänge (ca. 2.000 Seiten) gescannt und den entsprechenden eAkten zugeordnet werden.

## **SCHWACHSTELLEN-MELDUNG**

Ralf Kick hat Probleme dokumentiert, die während des zeitgleichen Urlaubs von Georg und Gerhard bei den Betreuer\*innen des Kraftgerätetrainings im TVE-Büro (insbesondere bei Auskünften) - nicht unerwartet - entstanden sind, da die Betreuer\*innen des Kraftgerätetrainings nicht in die Organisationsverfahren eingearbeitet sind und keinen Serverzugriff haben.

Zur Erarbeitung von Lösungen wird ein Workshop stattfinden.

## **SPORTANLAGE HOLTEYER STR.: Hundekot (Schulhunde) auf der Außenanlage; verschlossenes Tor zwischen Schulhof und Eingang der Turnhalle**

Eckhard wird mit dem Schulleiter nach den Herbstferien darüber sprechen.

## **WARTELISTEN in den (Dauer)Sportgruppen**

Die Wartelisten bei den Leistungsturnerinnen und Rhönradturnerinnen werden in Kürze abgebaut sein, beim Judo ist das bereits der Fall. Junge Rhönradturner\*innen können wieder aufgenommen werden (empfohlene Körpergröße: mindestens 1,30 m).

Im Eltern/Kind-Turnen kann in den nächsten 14 Tagen die GEGENWÄRTIGE Warteliste (20 Elternteile mit 20 Kindern) abgebaut

werden. Es gehen aber fortlaufend neue Anmeldungen ein, die wiederum zunächst auf der Warteliste platziert werden müssen. Da auf jegliche Werbung und Info-Tätigkeit verzichtet wurde, ist das Potential nicht ausgeschöpft.

Beim HipHop stehen rd. 40 Kinder auf der Warteliste, Tendenz steigend.

In der Gruppe "Turnen, Spiel & Schwimmen für das 1. bis 4. Schuljahr" gibt es auch eine kleine Warteliste.

Die Wartelisten-Situation bei den beiden Bambini-Schwimmkursen (Vorschuljahrgang) ist besonders eklatant. Es stehen immer noch 22 Kinder auf der Warteliste.

Hier würden uns Mitarbeiter\*innen, die bereit wären, Bambini-Schwimm(ler)n-Kurse anzubieten, sehr helfen.

## **KRAFTGERÄTETRAINING: Organisatorische Änderungen ab 01.11.2021**

1. Trainingsbuchungen sind nur noch vormittags und samstags notwendig. Nachmittags und abends ist das Training wieder ohne Buchung und Zeiteinschränkung möglich.
2. Die Samstags-Trainingszeit wird um eine Stunde vorgezogen (neu: 11.00 h bis 17.00 h). Freitags endet sie bereits um 21.00 h.
3. Kraftgerätetraining für 16- bis 24jährige zum Sonderabteilungsbeitrag  
Bisherige Regelung:

"Mitglieder im Alter von 16 bis 24 Jahren, die sich an den Werktagen (montags bis freitags) auf Trainingszeiten ab 18.00 h beschränken (samstags und in den Ferien steht ihnen die gesamte, 66 Wochenstunden umfassende Trainingszeit zur Verfügung), können zum monatlichen Sonder-Abteilungsbeitrag in Höhe von 15 € (statt 24 €) am Kraftgerätetraining teilnehmen."

Geändert:

- a) Die Sonderregelung für 16- bis 24jährige wird ab 01.11.2021 dahingehend geändert, dass bereits ab 17.00 h statt wie

# GARTEN & MOTORGERÄTE THEO LELGEMANN

STIHL MOTORSÄGEN & FREISCHNEIDER

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

[www.theo-lelgemann.de](http://www.theo-lelgemann.de)



Wir wünschen  
allen Frohe  
Weihnachten und  
ein gesundes  
neues Jahr



**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](http://www.mirbach-innenausbau.de) . [info@mirbach-innenausbau.de](mailto:info@mirbach-innenausbau.de)

bisher ab 18.00 h trainiert werden darf.  
b) Die Ferienregelung entfällt ab 01.11.2021.  
Auch in den Ferien ist das Training zum  
Sonderbeitrag erst ab 17.00 h möglich.

### **VEREINSZEITSCHRIFT: Dezember-Ausgabe AKTIV.165**

Da in Corona-Zeiten bisher keine Wett-  
kampfteilnahmen erfolgten und nur wenige  
Freizeitaktivitäten geplant und durchgeführt  
werden konnten, gibt es bisher nahezu  
keine Inhalte. Es sollen daher alle Gruppen-  
leiter\*innen kurze Artikel darüber verfassen,  
was sich in den Sportgruppen nach Ende

des "Sportlockdowns" verändert hat.

### **SPORTSTÄTTENNUTZUNG: Nutzungsaustausch mit dem SVA**

Während des Winterhalbjahres stellt der  
TVE bis auf Widerruf die Zeit mittwochs, 16.00  
- 18.00 h in der Sporthalle Auf dem Loh zur  
Verfügung und erhält dafür die Zeit 18.00  
- 22.00 h in der Th Holteyer Str.

### **BEITRAGSREGELUNGEN**

Die Regelung, dass Mitglieder ab einem  
bestimmten Alter beitragsfrei gestellt wer-  
den, wird gestrichen.

**15.10.2021**

**Gerhard Spengler (Geschäftsführer)**

## **TVE plant Social Media-Präsenz**

**Wir haben folgende SCHWACHSTELLEN in unser Öffentlichkeitsarbeit identifiziert:  
Die bisherigen Werbemaßnahmen des TVE für seine Sport- und Freizeitangebote,  
oder zur Gewinnung neuer, insbesondere jüngerer Mitarbeiter\*innen, erreichen mit  
den bisherigen Medien (Homepage, App, Zeitungen, Vereinszeitschrift) nicht im  
ausreichenden Maße die Zielgruppe "junge Menschen".**



Darüber hinaus ist die Effizienz des Medi-  
ums "Presse" für den TVE deutlich rückläufig,  
da eingereichte Presseartikel nur noch selten  
publiziert werden und insbesondere jüngere  
Menschen kaum noch Zeitungen lesen.

### **OPTIMIERUNGSZIEL**

Durch Aktivitäten im Social-Media-Ber-  
reich (Facebook, Instagram) soll Interesse  
an konkreten Sportangeboten (Sportkur-  
se mit freien Plätzen, nicht ausgelastete  
Sportangebote der Sportgruppen) geweckt

werden und sollen neue, insbesondere  
jüngere Mitarbeiter\*innen für den Sportbe-  
trieb (Kursleiter\*innen, Gruppenhelfer\*innen,  
Gruppenleiter\*innen) gewonnen werden.

Ob es gelingt, über Facebook und In-  
stagram auch bei älteren Menschen In-  
teresse an Freizeitaktivitäten des Vereins  
(60plus-Freizeitaktivitäten, Boule-Spiel,  
50plus- Radeltouren, Spazierengehen,  
Singen im Chor) zu wecken, ist auszupro-  
bieren.

## "Scheine für Vereine" kehrt zurück

Hallo **TVE 1901 e.V. Essen-Burgaltendorf**,

es freut uns sehr, dass wir euch mit der REWE-Aktion "Scheine für Vereine" begeistern konnten und ihr euch auf eine Wiederholung freut.

Für uns ist das Engagement und die Unterstützung von Amateur-Sportvereinen eine Herzensangelegenheit. Gemeinsam mit unseren Kundinnen und Kunden konnten wir in den ersten beiden Ausgaben von "Scheine für Vereine" 2019 und 2020 so viel bewegen und viele Vereine mit tollen Prämien glücklich machen. An dieser Unterstützung möchten wir auch festhalten.

Wir arbeiten aktuell daran, unsere Aktionen weiterzuentwickeln und zu verbessern. REWE "Scheine für Vereine" kommt also wieder! Im Frühjahr 2022 geht es gemeinsam wieder los, bis dahin müssen wir euch noch um ein klein wenig Geduld bitten.

Wir wünschen euch alles Gute und freuen uns, wenn ihr bald wieder fleißig Vereinsscheine sammeln und einlösen könnt.

Bleibt gesund!  
Sportliche Grüße  
Euer REWE Team

## Unser Fitnessangebot für dich: Kraftgerätetraining, gesundheitsorientiert mit individueller Betreuung

**an rund 30 Geräten auf 155 m<sup>2</sup> im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, an 65 Stunden in der Woche:**

**montags - freitags, 08.00 - 13.00 h, 15.00 - 22.00 h (freitags bis 21.00 h); samstags, 11.00 - 17.00 h**

Obwohl die aktuelle Corona-Schutzverordnung (Stand 11.11.21) keine Beschränkung der Personenzahl mehr vorsieht, möchten wir jedoch unsere Trainierenden und auch das eigene Personal zusätzlich schützen. Deshalb gilt für das Gerätetraining gegenwärtig folgende Regelung:

1. In der besser besuchten Vormittagstrainingszeit (08.00 - 13.00 h) ist eine Buchung der Trainingszeiten notwendig, um die Zahl der gleichzeitig Trainierenden auf maximal zehn zu beschränken. Das kann persönlich im AKTIV PUNKT oder telefonisch unter 0201/570397 geschehen.

2. An den Nachmittagen und Abenden

sowie samstags ist keine Buchung erforderlich, da zu diesen Zeiten die Zahl der Trainierenden deutlich niedriger liegt, und wir die Abstände groß genug halten können.

3. Wir lüften dauerhaft bzw. regelmäßig. Der AKTIV PUNKT verfügt über ein Luftabsaugsystem. Wenn ihr empfindlicher seid, bringt euch an sehr kalten Tagen vielleicht wärmere Sportkleidung mit.

4. Alle Trainierenden müssen aufgrund gesetzlicher Vorgaben vollständig geimpft oder genesen sein (2G-Regelung). Sollten weitere Maßnahmen durch neue Verordnungen nötig werden, würden wir sie ad hoc umsetzen.

5. Die Umkleiden, Duschen und Toiletten sind nutzbar, natürlich gelten aber nach wie vor die "AHA-Regeln" (u.a. Maskenpflicht, Abstandsregeln). Da wir aber glücklicherweise diese Regeln (Abstand u. Maske) bei der Ausübung des Sports nicht einhalten

müssen, erkennen wir zum Schutz der Ungeimpften auch keine Befreiungen von der Impfpflicht an.

Wir versuchen, euch mit diesen Maßnahmen und Regelungen ein weitestgehend unbeschwertes Training zu ermöglichen.

Interesse? Dann melde dich telefonisch (0201/570397) oder per eMail zur Vereinbarung eines Termins für eine Geräte-Einweisung! Unser Ziel ist es, mit dieser fachkundigen Einführung in das Krafttraining euch sicher und gesund zu einer verbesserten Fitness und Gesundheit zu begleiten.

### **MITGLIEDSCHAFT UND BEITRÄGE**

Für das Kraftgerätetraining ist eine TVE-Vereinsmitgliedschaft (in Form der Vollmitgliedschaft mit einer Austrittsmöglichkeit

zum 31.12. eines jeden Jahres oder in Form der Kurzzeitmitgliedschaft mit Austrittsmöglichkeiten zum 30.06. und 31.12.) erforderlich. Der Austritt aus der Abteilung Kraftgerätetraining kann zum 30.06. und zum 31.12. eines jeden Jahres schriftlich erklärt werden. Der Abteilungsbeitrag für das Kraftgerätetraining beträgt in beiden Fällen monatlich 24 €.

Für Trainierende von 16 bis 24 Jahre bieten wir eine Sonderregelung:

Sie können zum monatlichen Sonder-Abteilungsbeitrag in Höhe von 15,00 € (statt 24,00 €) montags bis donnerstags 17.00 - 22.00 h, freitags 17.00 bis 21.00 h trainieren - samstags steht die gesamte Zeit zur Verfügung.





# Eltern-Kind-Turnen, das „Laufen-, Springen-, Werfen-, Schwingen-, Hangeln-, Rollen- und Drehen-Event“ für die Kleinen ...

Aus der Sicht einer teilnehmenden Oma



Nach vielen Wochen der Auszeit, in der man sich Alternativen suchen musste, um die lieben Kleinen zu beschäftigen, ging es im August endlich wieder los mit vier Gruppen "Eltern/Kind-Turnen" in der Sporthalle Auf dem Loh. Zuerst noch in Corona bedingt etwas kleineren Gruppen, aber dann mit allen, die auf der Warteliste standen und es kaum erwarten konnten, endlich dabei zu sein.

Heidi Schrade mit ihren Helferinnen Stefanie und Elisa haben ein unerschöpfliches Repertoire an Liedern, bei denen man hüpfen, springen und klatschen kann. So beginnt eine jede Stunde. Auch die Aufwärmphase gestaltet sich sehr abwechslungsreich und kindgerecht. Fangspiele, über Seile hüpfen oder unten durchkriechen sind nur zwei Beispiele, bei denen sich die Kinder spielerisch bewegen, um dann bereit zu sein für den anschließenden „Geräte-Parcours“.

Nach dieser Aufwärmphase sind allerdings in der ersten Gruppe die anwesenden

Mamas, Papas, Omas und Opas gefordert. Anhand von Fotos werden verschiedene „Turn-Landschaften“ aufgebaut, an denen die Kleinen mit viel Spaß ihre motorischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten trainieren können. Auch hier kennt Heidis Ideenreichtum keine Grenzen. So vergeht eine Stunde wie im Flug.

Kurz vor Ende heißt es dann: „Wir fahren nach Amerika und wer will mit...?“, und die meisten Kinder genießen es, auf dem Mattenwagen durch die Turnhalle geschoben zu werden. Besonderen Spaß macht es hierbei, das Wort „mit“ in jeder Strophe ganz laut zu schreien. Anschließend singen Groß und Klein im Kreis das Abschiedslied „Alle Leut', alle Leut' geh'n jetzt nach Haus“ und das leitet über zu „Kinderlein, Kinderlein fasst euch an, wir fahren mit der Eisenbahn“ und so fährt der Zug aus der Halle und eine tolle Sportstunde geht zu Ende.

**Moni Stahl**







## Atelier wunderbar

Und plötzlich sind sie da –  
die Festtage!  
Noch keine  
Geschenkideen?

Wie wäre es mit  
einem Set?  
Loop und Beanie sind  
immer ein toller Begleiter  
an kühlen Tagen.



Oder vielleicht doch  
ein Heiäkissen.  
Groß und Klein lieben sie.

Und zum Schluss alles  
schön verpackt in  
unseren Turnbeutel  
zum Ausmalen.

- Handgefertigt •••
- Zertifizierte Materialien •••
- Heimische Manufaktur •••

Weitere Ideen:  
[www.atelier-wunderbar.de](http://www.atelier-wunderbar.de)



## Sportgruppen "HipHop & Show Dance":

### Let's Dance Together Again!

Seit den Sommerferien dürfen wir wieder zusammen tanzen. Nicht nur wir Trainerinnen freuen uns wahnsinnig darüber, sondern natürlich und vor allem unsere Kinder zwischen vier und 14 Jahren. Es war eine lange Zeit für alle, in der wir uns nicht gesehen haben. Naja, so ganz stimmt es nicht: Wir haben ja online getanzt, aber es ist einfach nicht das Gleiche. Viele Kinder wollten auch nicht vor die Kamera.

Somit starteten wir wieder alle nach den Ferien gemeinsam mit ganz viel Freude und Leidenschaft. Wir haben alle „alten“ Tänze wieder aufgenommen und mittlerweile auch neue Tänze erarbeitet.

Wir freuen uns auch, sagen zu können, dass die meisten Kinder nach all' den Monaten dabeigeblichen sind und mit viel Spaß jeden Freitag in den AKTIV PUNKT kommen.

Es gibt übrigens eine kleine Änderung

in der Gruppenleitung. Unsere beiden Töchter Larissa und Milla konnten wir als "Trainernachwuchs" gewinnen. Sie haben die erste Gruppe mit den Kindern zwischen vier und sechs Jahren übernommen und werden von zwei Mamas, Mareike und Meike, unterstützt.

Jetzt hoffen wir auch wieder auf baldige Auftritte!

**Gaby Ardelmann & Katja Hoffmann**

## Sportkurse "Dance Fit": Endlich wieder gemeinsam vor Ort

Wir haben während des Corona-Lockdowns unseren Kurs "Dance Fit" jede Woche angeboten, und viele unserer Teilnehmer\*innen haben das Angebot auch dankbar angenommen. Aber wir mussten doch feststellen, dass Tanzen als Videokonferenz doch weniger Freude macht.

Es ist schon etwas anderes, wenn man nebeneinander vor dem Spiegel steht und die Musik direkt ins Ohr bekommt. Das macht Stimmung und Freude!

So haben wir uns glücklich geschätzt, als es im Sommer wieder los ging und wir

in zwei Kursgruppen im AKTIV PUNKT wieder starten durften. Es gab Teilnehmer\*innen, die uns bisher sogar nur über die Webcam kannten. Umso mehr freuen wir uns jetzt, gemeinsam wieder durchstarten zu können.

**Gaby Ardelmann & Katja Hoffmann**

## Badminton: Zur Zeit 50 schnuppernde Sportler\*innen beim Training

Als bei dem 7-Tage-Inzidenzwert von 50 - 100 "Sport draußen" wieder möglich war, haben viele TVE-Sportgruppen ihre Sportangebote ab dem 25. Mai outdoor angeboten, die meisten allerdings in abgewandelter Form, wie beispielsweise durch Fitnessstraining. Entgegen eigentlich allen anderen Sportgruppen gab es im Jugendbereich der Abteilung Badminton in all den Jahren aber immer das Problem, dass z. B. bei einer Sporthallenbelegung entweder überhaupt niemand oder lediglich ein bis maximal fünf Personen zu einem Outdoor-Ersatzangebot erschienen, egal ob es Crossminton (mit Hütchen als Spielfeld oder sogar mit angebrachten Gurtbandlinien), auch einmal mit gemeinsamem Grillen), ob es Boule oder Fußball spielen, Leichtathletik, Jogging oder sonst etwas war. Selbst bei Indoor-Ersatzangeboten, wie z. B. die Anmietung der Soccerhalle, Bowling spielen, Kegeln etc., gab es kaum Teilnehmer\*innen, obwohl ich die Kosten immer für alle komplett bezahlt habe.

Daher mussten wir mit der Wiederaufnahme aller Badminton-Sportgruppen so lange warten, bis der 7-Tage-Inzidenzwert unter 50 lag und "kontaktfreier Sport drinnen" wieder möglich war. Seit dem 08. Juni ist die Jugend-Trainingsgruppe wieder in der Sporthalle aktiv. Die Erwachsenen haben jedoch erst nach den Sommerferien wegen Urlaubs einiger Mitglieder begonnen. Von den sechzehn Schnupperern des vergangenen Jahres kamen nach dem Trainings-Neustart lediglich zwei Mädchen wieder, aber erfreulicherweise rund 50 neue Teilnehmer\*innen. Ich hoffe nun, dass sie auch alle dabei bleiben. Die ersten Anmeldungen nach dem Schnuppermonat

sind schon eingegangen.

Im März 2020 hatten sich ein paar neue Kids und deren Eltern gewünscht, auch außerhalb der Sportstunden `mal wieder etwas zu unternehmen: 1.) regelmäßige Treffen: zunächst einmal im Monat an einem Wochentag nachmittags zum Kaffee trinken/Eis essen oder abends Essen gehen in einer Pizzeria; 2.) Freizeitaktivitäten: zweimal im Jahr an einem Wochenende. Doch wegen Corona mussten wir erst einmal abwarten und sind mit 1 1/2 Jahren Verspätung nach den Sommerferien 2021 damit gestartet.

Für die regelmäßigen Treffen wurden alle Kinder und Jugendlichen der Abteilung







## 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](mailto:info@ams-essen.de)

[www.ams-essen.de](http://www.ams-essen.de) - [www.facebook.com/amsautomotorservice](http://www.facebook.com/amsautomotorservice)

Badminton, deren Eltern und Geschwister immer zum ersten Donnerstag eines Monats eingeladen: Im September zum Kaffee trinken/Eis essen in das Eiscafé Burg (ehem. Laconi), im Oktober zum Kaffee trinken/Eis essen in das Café-Restaurant Burgfreund und im November zum Essen in die Pizzeria Antico Borgo. Für den Dezember habe ich kein solches Treffen eingeplant, da dann wieder ein Weihnachtsessen - dieses mal im Restaurant Haus Reichwein - für die gesamte Abteilung angeboten werden sollte. Doch außer mir kam leider zu den ersten zwei Treffen niemand und zum dritten Treffen lediglich vier Personen.

Die beiden Freizeitaktivitäten, die letztes Jahr als Tagesprogramm ausgesucht wurden, habe ich in Absprache etwas gekürzt, damit es nicht zu teuer wird. Für Ende September wurden dann alle Kinder und Jugendlichen der Abteilung Badminton und deren Eltern, wobei Geschwister selbstverständlich auch mitkommen konnten, für zwei Stunden Bowling spielen bei Joe's Superbowling ins Rhein-Ruhr Zentrum eingeladen. Wer wollte, konnte dort anschlie-

Bend abends noch etwas Leckeres essen. Doch auch hier hat letztendlich niemand teilgenommen.

Da also an den gewünschten regelmäßigen Treffen und Freizeitaktivitäten nun wohl doch kein Interesse mehr besteht, werden diese Aktionen vorerst nicht mehr für den gesamten Kinder-/Jugendbereich der Abteilung Badminton angeboten, die geplante Weihnachtsfeier im Dezember nicht durchgeführt und auch keine Jubiläumsveranstaltung zum 40jährigen Bestehen der Abteilung Badminton geplant.

Die Jugend- und Senioren-Stadtmeisterschaften sind auch in diesem Jahr wegen Corona entfallen. Ich gehe aber mal davon aus, dass beide Turniere im nächsten Jahr wieder durchgeführt werden können und hoffe, dass dann auch ein paar Teilnehmer\*innen für den TVE an den Start gehen werden.

Der Verbandstag wurde am 14.11.2021 in der Westenergie-Sporthalle in Mülheim an der Ruhr wieder als Präsenzveranstaltung durchgeführt.

**Marc Schäfer**





## Leistungsturnen: Es wird wieder geturnt!

**Nach den Sommerferien war es so weit, und wir konnten endlich zurück in die Halle an unsere Geräte, wenn auch mit kleineren Gruppen und nur einem wöchentlichen Training. Während uns im Lockdown eigentlich alle Turnerinnen die Treue gehalten hatten, mussten wir mit Wiederaufnahme des Sports dann doch ein paar Abgänge in Kauf nehmen. Zu lang war die Zeit, in der sich Interessen verändert haben oder auch einfach die Sorge wuchs, nicht wieder an das alte Leistungsniveau anknüpfen zu können.**

Dafür hatte sich während der Pause eine Warteliste mit vielen Schnupper-Interessenten angesammelt, von der wir Woche für Woche noch immer neue Gesichter begrüßen dürfen.

Ansonsten merkt man beim Training, dass sich alles wieder einspielen und finden muss. Gerade bei den jüngeren Turnerinnen fällt auf, dass sie zu früh aus dem regelmäßigen Training herausgerissen wurden und ihnen durch die lange Pause eine wichtige sportliche Entwicklungsphase genommen wurde.

Ganz anders sieht das dagegen bei den Mädels aus, bei denen die Grundlagen bereits gefestigt sind. Ihnen hat die Pause kaum geschadet, und sie trainieren schon wieder, als wäre nichts gewesen.

Für Begeisterung sorgt nun auch die

neue Air-Track-Bahn, die sich der Verein über die REWE-Aktion „Scheine für Vereine“, an der die Vereinsmitglieder so rege teilgenommen haben, aussuchen konnte. Es handelt sich dabei um ein Luftkissen, das eine federnde Wirkung hat und von den Mädels für Sprünge, Flick-Flacks und Saltos genutzt wird. Die Motivation unter anderem mit Hilfe der Air-Track-Bahn neue Teile zu erlernen, ist derzeit riesig.

Um so glücklicher sind wir, dass die Corona-Situation gewisse Lockerungen zulässt und wir den Fortgeschrittenen nach den Herbstferien auch wieder ein zweites Training pro Woche ermöglichen können – denn der nächste Wettkampf kommt bestimmt.

**Jenny Zedler**



## Leistungsturnerinnen: Den ersten Online-Wettkampf vor Augen

Die Leistungsgruppe Gerätturnen konnte an dieser Stelle in den letzten Jahren immer von Wettkämpfen, Qualifikationen, Treppchenplätzen, Urkunden und größeren und kleineren Erfolgen der Turnerinnen und Mannschaften berichten.

Aber auch bei uns ist seit April 2020 nicht nur das Training größtenteils zum Erliegen gekommen, auch die Wettkämpfe sind flächendeckend abgesagt worden. Zu groß war das Infektionsrisiko unter den Turnerinnen, Trainern\*innen und Zuschauern\*innen. Auch jetzt, nach der Lockerung der Corona-Maßnahmen, findet in diesem Jahr kein Wettkampf statt.



Als Teil des Arbeitskreises (AK) Wettkampf der GET (Gemeinschaft Essener Turnvereine) haben wir uns entschlossen, auch an dieser Stelle etwas Neues zu versuchen: einen Online-Wettkampf unter den Essener Vereinen.

Die Regeln und Rahmenbedingungen wurden in mehreren Sitzungen des AK mit Vertretern\*innen der Essener Turnvereine entwickelt und festgelegt, und so werden wir anstelle der Stadtmeisterschaft als großen Präsenzwettkampf in der Turnhalle an der Haedenkampstraße einen Online-Wettkampf in der Sporthalle Auf dem Loh ausrichten.

Die Turnerinnen aller Vereine präsentieren ihre Übungen jeweils in der heimischen Turnhalle. Die Übung wird dabei durch die Trainer\*innen digital aufgezeichnet. Anschließend werden die Videos in einen persönlichen Bereich der Online-Plattform Dropbox hochgeladen. Der Zugang und der Zugriff auf die Videos ist aus Gründen des Datenschutzes besonders abgesichert. Je

Verein erhält beispielsweise nur eine Person die Zugangsdaten.

Obwohl die zu turnenden Übungen gleich sind, ist es dennoch eine völlig andere Wettkampfform, da das gesamte Umfeld anders ist: Zuhause in der heimischen Halle, ohne Zuschauer\*innen, mit weniger Lampenfieber, ohne quadratische Bodenfläche, auf Einzelmatten, ohne Cafeteria-Snacks usw.

Aber als Turnerin hat man nun endlich wieder ein konkretes Trainingsziel, und ein bisschen Wettkampf-Feeling wird dann sicher auch dabei aufkommen.

Jede Turnerin darf an bis zu zwei Geräten ihrer Wahl eine Pflichtübung zeigen und damit am Online-Wettkampf teilnehmen. Die Beschränkung auf zwei Geräte pro Turnerin ermöglicht es, dass nach der langen Trainingspause nur am persönlichen ‚Lieblingsgerät‘ geturnt werden kann und nicht an allen vier Geräten.

Bis zum 30.11.2021 können die Videos

eingereicht werden. Nach Teilnahmeschluss am 30.11. wird allen der Zugriff entzogen.

Die Bewertung der eingereichten Übungen erfolgt dann ebenfalls online im Rahmen mehrerer Zoom-Konferenzen durch die GET-Kampfrichter\*innen am Samstag, 04.12.2021.

Es werden in der jeweiligen Altersklasse Siegerinnen je Gerät ermittelt (ähnlich wie bei der gerade stattfindenden Weltmeisterschaft im Kunstturnen in Japan).

Am 04.12.2021 um 18 Uhr findet die Siegerehrung in einer Zoom-Konferenz statt, an der alle aktiven Turnerinnen und Eltern teilnehmen dürfen. Es gibt Medaillen und Urkunden, die im Nachgang (ganz real) verschickt werden.

Wir sind sehr gespannt und freuen uns auf dieses neue Wettkampf-Format. In der nächsten Ausgabe werden wir berichten, wie unsere Turnerinnen abgeschlossen haben.

**Bettina Weierstahl**



## Fortbildung per Zoom auch bei den Trainerinnen und Kampfrichterinnen im Gerätturnen

**Ausbildungen und Fortbildungen als Trainer\*in und als Kampfrichter\*in für das Wettkampfwesen im Gerätturnen finden üblicherweise an 2-3 Wochenenden pro Jahr statt. Das war bislang die bewährte Art, Theorie und Praxis zu lehren und zu lernen. Aber Corona hat auch dies seit März 2020 nicht zugelassen.**

Nicht nur die Unis, Schulen und viele Arbeitgeber\*innen haben auf Online-Vorlesung, Home-Schooling und Home-Office umgestellt, auch der Rheinische Turnerbund (RTB) hat unter der Kampagne „RTB goes Online“ sehr schnell Onlineangebote für Kampfrichter\*innen und Trainer\*innen entwickelt. Alle Angebote finden via Zoom statt und dienen als Lizenzverlängerung für Trainer\*innen als auch für Kampfrichter\*innen.

Anfangs musste man sich sicher aufraffen, denn die Zeiten waren gewöhnungsbedürftig: Mittwochs 20:30 – 22:00 Uhr. Aber die kurzen Einheiten (und nicht ein ganzes Wochenende), sowie auch die geringen

Kosten waren attraktiv und so hat der eine oder andere von uns mehr Fortbildungen besucht als in „normalen“ Jahren.

Außerdem war es eine gute Gelegenheit in der Lockdownphase, als Turnhallen geschlossen waren und selbst das Training im Freien nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich war, den Kontakt zu diesem Sport und anderen Trainern\*innen und Kampfrichtern\*innen aufrechtzuhalten.

Oftmals hat man sich dann auch über die eigenen Vereinsgrenzen hinweg über Hygienemaßnahmen und Trainingsmöglichkeiten austauschen können.

**Bettina Weierstahl**

## Sportkurs "Pilates": Kraft-, Haltungs-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining mit Spaß

Die Pilates-Übungen sind, auch wenn sie leicht aussehen, sehr kräftigend. Sie tragen zu einer guten Haltung bei, fördern Beweglichkeit und muskuläre Ausdauer und machen einfach Spaß. Zusammen mit meiner Gruppe finden wir immer eine gute Mischung aus bereits etablierten Übungen und neuen Herausforderungen.

Besonders toll finde ich, dass meine Teilnehmer\*innen, auch wenn sie teilweise schon älter sind, sich von neuen Übungen und Bewegungen nicht einschüchtern lassen!

Ich selbst mache seit der Geburt meiner großen Tochter (vor zehneinhalb Jahren) Pilates, bin der Methode treu geblieben und leite nun den Pilates-Kurs (Kurs-Nr. 20) montags, von 10.30 bis 11.30 h, im Sportraum des AKTIV PUNKT.

Gern können noch ein paar Teilnehmer\*innen zum laufenden Kurs hinzustoßen oder sich demnächst zum Nachfolgekurs, der in der ersten Februarwoche beginnt, anmelden.



Dann werden wir auch wieder gemeinsam lachen, wenn eine Übung 'mal nicht ganz so elegant aussieht. :)

Bis demnächst auf der Matte!

**Miriam Mohr**

## So schön kann Outdoortraining sein!

Der Kurs "Fitness-Mix" unter Leitung von Lolita Lassak an der Isenburg.







## Spaß im Rad!

**Wir suchen euch! Ihr seid mindestens 1,25 m groß, probiert gerne neue Dinge aus und lernt neue Freunde kennen? Dann seid ihr bei uns genau richtig!**

**Beim Rhönradturnen könnt ihr eurer Kreativität - im wahrsten Sinne des Wortes - freien Lauf lassen und euch mit Hilfe von ausgebildeten Trainerinnen eine eigene Kür erarbeiten und diese bei diversen Veranstaltungen und Wettkämpfen eurer Familie und euren Freunden stolz präsentieren.**

Zudem lernt ihr spielerisch, euren Körper von Mal zu Mal besser zu kontrollieren, denn im Rhönrad ist Körperspannung gefragt.

Außerdem wird eure Hand-Augen-Koordination gestärkt, da ihr beim Turnen das rollende Rad im Auge behalten und die richtigen Handgriffe auf den Sprossen perfekt abstimmen müsst. Dabei seid ihr aber nie allein, unsere Trainerinnen begleiten euch von Anfang an bei jedem geturnten Ele-

ment, motivieren euch, neue Dinge auszuprobieren, euch immer weiter zu verbessern und fangen euch auf, wenn's doch 'mal nicht beim ersten Versuch funktioniert. Denn es gibt nichts Schöneres, als den Erfolg zu sehen und zu spüren, wenn ein lang geübtes Element endlich so funktioniert, wie ihr es euch wünscht und ihr es stolz den anderen Turnern\*innen präsentieren könnt.

Ihr fühlt euch jetzt sofort angesprochen,



könnt es kaum abwarten, bis ihr selbst im Rhönrad steht und wollt sofort losturnen? Dann meldet euch jetzt bei uns (unter [Monaschoenmeier@gmx.de](mailto:Monaschoenmeier@gmx.de)), vereinbart einen Termin zum Probetraining und findet vielleicht euer neues Hobby fürs Leben. Wir freuen uns schon jetzt auf euch!

**Euer TVE-Rhönrad-Team**



## 60plus-Frauengymnastikgruppe D: "Endlich", unser Wort des Jahres 2021

Im Juni konnten wir wieder mit der Gymnastik beginnen. "Endlich" wieder gemeinsam und nicht einsam zu Hause sein! Wir begannen, unsere angerosteten Glieder wieder zu mobilisieren.

Auch das Restaurant "Burgfreund" öffnete wieder, so dass Helga und Rosi die durch den Lockdown ausgefallenen Geburtstagsfeiern planen konnten. Ein Sommerfest sollte es werden. 18 Monate ohne Feiern; wir hatten schon Entzugserscheinungen.

Für den 06.08. wurden die Einladungen verteilt. Es gab 10 Geburtstage nachzuholen:

**65 Jahre: Anne**

**80 Jahre: Helgard, Elvira, Helga und Heike**

**85 Jahre: Ruth, Charlotte**

**90 Jahre: Inge und Hildegard**

**95 Jahre: Anneliese**

Zur Begrüßung bekam jedes Geburtstagskind eine Rose. Zudem hatte Helga für alle Geburtstagskinder ein persönliches

Gedicht geschrieben und Brigitte eins für Helga.

Als Vorsitzender hielt Eckhard eine kurze Ansprache und jedes Geburtstagskind bekam traditionell ein Flasche Sekt.

"Endlich" durften wir auch wieder singen. Unsere Lieder klangen wunderschön. Was wäre eine Feier jedoch ohne einen Sketch, in dem wir mit fünf Frauen die Alltagsmühen pantomimisch und musikalisch vortrugen. Die Stunden gingen viel zu schnell vorbei. Unser Abschlusslied: "Freu' dich jede Stunde, die du lebst auf dieser Welt",... wie wahr!

Fazit: Es waren alle Mädels der 60plus-Frauengymnastikgruppe D da und von der Feier begeistert.

Jetzt freuen wir uns auf die Weihnachtsfeier am 16.12.2021, um 17.00 h, im Restaurant "Burgfreund".

**Rosi Stoßberg**





## Rosemarie operiert: Zwei Gruppen trainieren gemeinsam

Die Mitglieder der 60plus-Gruppe D unter Leitung von Rosemarie Stoßberg trainieren zurzeit gemeinsam mit der Gruppe "Aktiv im Gehen, Stehen und Sitzen". Beide Gruppenstunden finden donnerstags um 15.00 h statt, und so ist eine gute Lösung gefunden worden, da Rosi nach einer - wie es derzeit aussieht - erfolgreichen Knie-OP noch für einige Zeit als Übungsleiterin ausfällt.

Alle Teilnehmenden sind geimpft, und wenn wir den Sportraum gut ausnutzen und auch die Mitte belegen, können wir den empfohlenen "Corona-Abstand" einhalten. Denn seit der Wiederaufnahme des Sportbetriebes kommen alle recht regelmäßig, um ihre Fitness zurückzugewinnen.

Viele der Frauen und Männer kennen sich und so ist ein harmonisches Trainieren

selbstverständlich. In den vergangenen Jahren haben diese beiden Gruppen bereits viele Karnevals- und Weihnachtsfeiern gemeinsam gefeiert. Auch in diesem Jahr ist eine gemeinsame Weihnachtsfeier am Donnerstag, den 16. Dezember, im Restaurant "Burgfreund" fest geplant.

**Barbara Zimmermann**

## Frauen-Fitnessgruppe "Fit durch's Jahr G": Zurück im Normalbetrieb



**Auch die Gruppe 'Fit durch's Jahr für Frauen' G" (Ltg.: Beate Grond) ist nun wieder in der Halle zurück und fast im normalen Sportbetrieb angekommen. Die Corona bedingten Vorgaben wie Abstand halten, Lüften, Desinfizieren, ... haben alle verinnerlicht und es fühlt sich fast wie früher an!**

Dank des Wettergottes konnten wir tatsächlich (seit Anfang Juni) fast jeden Montag auf der schönen Wiese draußen trainieren, bis wir Ende September in die Halle zurückkehrten. So waren wir nicht ganz eingerostet und konnten mit Schwung zum Winterhalbjahr übergehen. Fast alle sind wieder dabei und freuen sich auf neue,

abwechslungsreiche Stunden.

Auch unsere Weihnachtsfeier, die traditionell wieder im Restaurant "Burgfreund" stattfindet, haben wir für den 13. Dezember fest eingeplant. So erhält dieses seltsam turbulente Jahr 2021 doch noch einen schönen Abschluss.

**Beate Grond**

## Frauen-Fitnessgruppe "Fit durch's Jahr E": Wanderung von Rast zu Rast



Nachdem unser Jahresausflug im Juni Corona bedingt nicht stattfinden konnte, entschlossen wir uns kurzfristig, am 14. Oktober am Baldeneysee zu wandern. Am Treffpunkt Gemeindehaus um 09.45 h nieselte es bereits. Trotzdem hatten sich zehn Turnschwestern eingefunden.

Mit der Linie 180 ging es zunächst bis zur Haltestelle Hespertal. Da es bei der Ankunft immer noch regnete, wurde am Wartehäuschen die erste Flasche Sekt geköpft. Dann machten wir uns unter Regenschirmen auf unseren geplanten Weg. Glücklicherweise hatte der Wettergott nach zwanzig Minuten ein Einsehen: Es hörte auf zu regnen.

Bei der nächsten Rast wurden einige Knabberereien herausgekratzt und wir machten ein Foto, um es an Rosi ins Krankenhaus zu senden.

Nächster Halt war das "Haus Scheppen"

mit Kaffee- und Pommes-Pause. Wir konnten uns dort eine halbe Stunde ausruhen, da die Sitzgelegenheiten überdacht waren.

Danach ging es ausgeruht und gestärkt mit fröhlichen Gesprächen weiter zu unserem Ziel "Pizzeria Da Mario" in Werden, wo wir um 13.30 h eintrafen. Ein großer Tisch am Fenster war bereits für uns eingedeckt. Das Essen kam sehr zügig und es hat allen vorzüglich geschmeckt.

Schließlich brachte uns der Bus um 15.50 h wieder zurück nach Burgaltendorf.

**Anne Overdick**



## Frauen-Fitnessgruppe "Fit durch's Jahr M": Geschichte und Kulinarisches

Mit neun maskierten Frauen der Gruppe "Fit durch's Jahr M" (Ltg.: Gabriele Höpken) fuhren wir am 4. September 2021 früh morgens mit der Linie 180 bis zur Villa Kunterbunt. Diese landschaftlich schöne Strecke stimmte uns schon gut auf die Wanderung ein, und wir waren neugierig, welche Tour sich Christel und Monika ausgesucht hatten.



Zunächst erwartete uns ein Waldweg, nach ca. 30 Minuten eine erste Verschnaufpause. Weiter ging es über einen Wiesenweg, kurz schmusten wir mit den Alpakas, danach bestaunten wir eine Riesenkohlrabi in einem Garten und kamen in Heidhausen am höchsten Punkt von Essen (202,54 m) an. Nun führte der Weg über weites Feld, bergauf und -ab, 'mal musste auf schmalem Pfad ein Baumstamm überwunden werden.

Später gelangten wir zur Ruhrlandklinik. Die vielen Sitzmöglichkeiten und die hervorragende Sonne ermunterten uns zum Picknick: Gurken, Tomaten, Oliven, Weintrauben, Eier, Schnitzel, Frikadellen, Käsehäppchen, Kuchen, Plätzchen, prickelnde Getränke usw., alles wurde liebevoll auf bunten Deckchen aufgetischt.

Gestärkt durch das wunderbare und le-

ckere Buffet, wanderten wir weiter durch die Wälder, bis wir zu dem ehemaligen Gebäude des früheren jüdischen Erholungs- und Altenheims "Haus Rosenau" (1914 - 1938) kamen. 1938 wurde das Haus durch die Nationalsozialisten beschlagnahmt. Eine Gedenktafle erinnert daran, dass später viele Bewohner\*innen in Vernichtungslager deportiert wurden.

Auf dem Pastorsberg folgte eine kurze Rast: Von hier oben hatten wir einen herrlichen Blick auf die grüne Stadt Essen. In Werden fanden wir ein nettes Café, mit Terrasse im Hinterhof. Das war ein wunderschöner Abschluss unserer Wandertour. Mit dem Bus fuhren wir dann nachmittags ganz entspannt wieder heimwärts.

**Sylvia Dumm**



## Neues aus der Aqua-Welt

Seit vielen Jahren bietet der TVE im Rahmen seines 60plus-Sportprogramms vier Wassergymnastik-Gruppen an. Alle vier Gruppen erfreuen sich einer so großen Nachfrage, dass derzeit alle 60 Plätze belegt sind.

Grundsätzlich treffen sich die Gruppen einmal die Woche im Bad der Turnhalle Holtfeyer Straße neben unserem AKTIV PUNKT. Die Corona-Einschränkungen in der Teilnehmerzahl haben wir mittlerweile überwunden und sporteln wieder munter mit den 3 G's und einem Lächeln auf den Lippen.

45 Minuten lang wird bei rhythmischer Musik etwas für das Herz-Kreislauf-System, für die Muskulatur, aber auch für Koordination und Gleichgewichtssinn getan. Im Kreise Gleichgesinnter macht der Sport herrlich viel Spaß und so manch geselliges Miteinander hilft auch dabei, die wichtigen sozialen Kontakte zu pflegen oder neu aufzubauen.

Für die sportlich ambitionierteren TVE'ler bietet der Verein die Aquapower Kurse an. In fünf Kursen geht es hier für jeweils eine Stunde bei fetziger Musik so richtig ab. Mit Hilfe diverser Geräte (Poolnudeln, Hanteln, Gewichtsmanschetten...) wird der gesamte Körper gefordert und teilweise auch tüchtig aus der Puste gebracht. Zwischen den schnellen Passagen und Ausdauerübungen gibt es auch hier Koordinationsteile sowie ausreichend Dehnungselemente.

Das Element Wasser trägt ausgiebig zur Belastung bei. Wasser hat einen rund 800-fach höheren Widerstand als Luft. Da liegt es auf der Hand, dass die Bewegungen den Körper im Wasser ordentlich fordern. Der Stoffwechsel ist im Wasser rd. 35 % höher als an Land und das Körpergewicht liegt unter der Wasserlinie nur bei rd. 10 %: Optimale Bedingungen für die Gelenke - egal welches Gewicht man hat.

Wenn du Fragen zu oder Interesse an den Aqua Gruppen/ Kursen hast, melde dich einfach an: [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) > Sportangebot > Sportkurse oder per Formular im TVE-Büro im AKTIV PUNKT bzw. mit dem Anmeldeformular in der Vereinszeitschrift.

Ralf Kick



## Gruppe "Spazieren gehen": Wanderung mit Event-Charakter

Am 23.08.2021 trafen sich die Mitglieder der Gruppe "Spazieren gehen" zu einer etwas anderen Wanderung, organisiert von Monika Heuer.

Wie üblich, ging es zunächst auf schmalen Pfaden durch Burgaltendorf. Das Ziel war dieses Mal die Friedenskapelle an der Mönkhofstraße. Dort wartete eine Überraschung auf die Wandernden:

Monikas Mann Horst hatte keine Mühen gescheut und Kaffee und Kuchen, Teller und Tassen auf einem mitgebrachten Tisch aufgedeckt. Genügend Bänke gab es sowieso und so konnten alle in gemütlicher Runde den Pflaumenkuchen mit Sahne sowie den Quark-Mohnkuchen, gebacken von Monika H. und Christel K. genießen.

Zum Schluss beteten alle das "Vater unser" und dann ging es auf schönen Wegen wieder zurück.



Unsere Spaziergänge werden stets von Gesprächen begleitet, Fragen werden gestellt und beantwortet, Tipps weitergegeben, alltägliche Sorgen und Probleme besprochen. So bleiben Körper, Geist und Seele gesund. Es war für uns alle ein schöner Tag.

Interesse an unseren Spaziergängen?



Termine 2021

8.11. | 22.11.

6.12.

Christel Knieschewski



# SPAZIEREN GEHEN 2022

## Für Frauen und Männer aller Altersgruppen

Herzlich eingeladen zum gemeinsamen Spazieren gehen sind auch im kommenden Jahr wieder alle Mitglieder. In der Regel besuchen wir auf unseren Spaziergängen einmal im Jahr einen Mustergarten. In der Weihnachtszeit treffen wir uns zu einem weihnachtlichen Beisammensein.

Neue Gesichter sind immer willkommen. Nichtmitglieder können gern ein Vierteljahr (kostenlos) mitgehen und unser Angebot ausprobieren, danach ist eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich.

### TREFFZEIT/TREFFPUNKT:

14.00 h ab Maibaum auf dem Marktplatz unterhalb der kath. Kirche

### ANMELDUNG:

nicht erforderlich; einfach kommen und mitlaufen!

LEITUNG: Monika Heuer

## TERMINE 2022

07.03. | 21.03.  
04.04. | 25.04.

09.05. | 23.05.  
13.06. | 27.06

11.07. | 25.07.  
08.08. | 22.08.

05.09. | 19.09.  
10.10. | 24.10.

07.11. | 21.11.  
05.12.





## Männersportgruppen mit variantenreichen Aktivitäten

Die Männer-Sportgruppen "Gymnastik & Spiel für Männer 60plus" (Training montags) und "Fitnesstraining & Spiel für Männer 50plus" (Training freitags), die ehemaligen Jedermänner, bestehen seit vielen Jahrzehnten. Wie man sich vorstellen kann, hat sich die Gruppenzusammensetzung in den vielen Jahren wesentlich verändert. Von einigen Gruppenmitgliedern mussten wir uns leider für immer verabschieden.

In den Sommerferien hat sich seit vielen Jahren – schon unter unserem ehemaligen Übungsleiter Hans Voß – eingebürgert, dass wir eine kleine Wanderung in der unmittelbaren Nähe unternommen haben, mit anschließender Einkehr in ein Lokal. Auch haben viele Mitglieder Gefallen am Boule-Spiel auf der TVE-Anlage gefunden, so dass eine erfreulich gute Beteiligung zu verzeichnen war.

In der 60plus-Gruppe gab es in diesem Jahr einige runde und halbrunde Geburtstage, die wir im "Burgfreund" feierten. Ansonsten treffen wir uns dort montags nach der Sportstunde zu einer gemütlichen Runde

ab 20.30 h.

Die andere Gruppe, deren Sportstunde freitags erst um 21.45 h endet, würde aufgrund des fortgeschrittenen Alters einiger Teilnehmer gerne früher beginnen, um nach der Sportstunde noch zusammensitzen zu können. Aber leider ist das derzeit nicht möglich, weil die Turnhalle vorher belegt ist.

Das jährliche Fischessen bei Willi fällt in diesem Jahr aus gesundheitlichen Gründen leider aus. Eine gemeinsame Weihnachtsfeier steht für beide Gruppen am 14.12.2021, 18.00 h, im Restaurant "Burgfreund", an.

**Willi Stemmer & Heinz Kolligs**

## 60plus-Freizeitaktivitäten: Wir brauchen noch etwas Geduld!

Die Corona-Fallzahlen sind gegenwärtig so hoch, dass wir Veranstaltungen in geschlossenen Räumen (AKTIV PUNKT, Gaststätten, Öffentliche Verkehrsmittel,...) zum Schutz unserer 60plus-Mitglieder noch vermeiden wollen. Insofern FÄLLT AUCH DER 60PLUS-ABEND im Januar AUS. Sobald die Fallzahlen es zulassen - wir vermuten, dass dies im April der Fall sein wird - werden wir mit unserem Programm "60 plus-Freizeitaktivitäten 2022" - mit der 2G-Regelung - voll durchstarten. Sollte uns eine interessante Outdoor-Aktivität einfallen, werden wir diese auch vor April anbieten.

## tonARTisten: Wir lassen uns nicht unterkriegen, auch nicht von Corona!

Seit einigen Monaten finden wieder regelmäßig montags um 20.15 h unsere Proben statt. Aus organisatorischen Gründen singen wir nicht mehr in der Sporthalle Auf dem Loh, sondern sind umgezogen in die Turnhalle Holteyer Straße.

Nach der langen pandemiebedingten Pause fiel es dem einen oder der anderen nicht so leicht, sich am Abend noch einmal von der Couch loszureißen, vor allem jetzt in der dunklen Jahreszeit. Deshalb war klar, wir brauchen Ziele. Doch was ist machbar?

Eigentlich ist Weihnachten nicht mehr weit und so kam die Idee auf, sich sozial zu engagieren. Aber ein Konzert, ohne uns und andere zu gefährden? Ideal erschien uns deshalb ein „Fensterkonzert“. Der Ort war auch schnell gefunden, das Marienheim in Überehr. Die tonARTisten singen also für die Bewohner\*innen voraussichtlich am 18. Dezember Auszüge aus ihrem weihnachtlichen Repertoire zum Zuhören, aber auch Mitsingen.

Zu unserer Freude kam, kurz nachdem diese erste Idee umgesetzt war, eine Anfrage vom TUS 8410 in Essen Bergeborbeck. Der Tennisverein suchte einen Chor als Programmpunkt für seine Weihnachtsfeier am 5. Dezember. Warum nicht, zumal der Erlös dieser Veranstaltung als Spende für die

Aktion Lichtblicke gedacht ist. Selbstverständlich geht auch unsere Gage in diesen Spendentopf. Da hier ebenfalls unser Auftritt coronakonform stattfinden kann und wir sowieso unser weihnachtliches Repertoire auffrischen, sagten wir gerne zu.

Somit sind für dieses Jahr zwei Ziele gesetzt und unsere große Hoffnung ist, dass im kommenden Jahr wieder mehr Auftritte unter normalen Bedingungen möglich sind. Und ganz zum Schluss noch die erfreuliche Nachricht für alle, die gerne bei den tonARTisten mitsingen würden:

**Wir haben keine Warteliste mehr. Schnupperer sind herzlich willkommen!**

**Moni Stahl**



# 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. Dazu stellt der TVE auf seinen Internetseiten ein Online-Anmeldeformular ([www.tve-burgaltendorf.de/Freizeitaktivitäten/50plus Radeltouren](http://www.tve-burgaltendorf.de/Freizeitaktivitäten/50plus%20Radeltouren)) zur Verfügung. Dieses Online-Anmeldeformular ist auch über die App „TVE Burgaltendorf“ zu erreichen.

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](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de) schreiben. Auf eine Anmeldebestätigung verzichten wir.

**Teilnahmegebühr:** keine

### **Fragen?**

Wir beraten Sie gern: 0201/570397 oder [sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de)



## FEBRUAR

### Tour-Titel: "Marina GE-Bismarck"

**Termin:** 20.02.2022 (Ausweichtermin: 27.02.2022)

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

#### Streckenbeschreibung:

Durch das Ruhrtal nach Steele, Huttrop, entlang der Naturroute durch Frillendorf, Stoppenberg und Altenessen, am Rhein-Herne-Kanal bis zur Stölting Marina in GE-Bismarck, Mondpalast Wanne-Eickel, HER-Röhlinghausen, Königsgruber Park, Zeche Hannover, Erzbahntrasse, Jahrhunderthalle, Wiesental, Springorumradweg bis BO-Dahlhausen, Burgaltendorf.

**Streckenlänge:** ca. 55 km

**Einkehr:** Stölting Harbor, GE-Bismarck

#### Tourleiter:

Gunnar Trittel (gu.tritttel@gmail.com)

Mobilfunk für unterwegs: 01 77 3 845 856

## MÄRZ

### Tour-Titel: "Bochumer-Runde-West"

**Termin:** 24.03.2022 (Ausweichtermin: 29.03.2022)

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

#### Streckenbeschreibung

(in Klammern Knotenpunkte "radrevier.ruhr"):

Burgaltendorf - Dahlhausen (28) - Bo-Wattenscheid (50) - Radweg Kray-Wanner-Bahn (48 u. 49) – Emscherparkradweg (46) - Bo-Hordel (47) - Bo-Zentrum (77) - Springorum-Radweg (28) - Burgaltendorf

**Streckenlänge:** ca. 50 km

**Einkehr:** Mutter Wittig, Bochum-Zentrum

**Rückankunft:** ca. 15.30 h

#### Tourleiter:

Georg Hedwig (georg.hedwig@hedwig-hattingen.de)

Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 01 78-5452153

radrevier



# Du möchtest etwas bewegen oder verbessern? Mit anderen zusammen für andere Menschen etwas tun, was diesen Freude macht?

## Komm' zu uns und verstärke das TVE-Mitarbeiterteam!



Mitarbeit im Verein ist vielfältig und macht Freude. Die Erfahrungen, die du im Umgang mit den Menschen in einer Sportgruppe und im Team machst, nutzen dir im Leben, Beruf oder Studium. Das können viele unserer Mitarbeiter\*innen bestätigen. Du musst nicht gleich einen Übungsleiterschein machen oder befürchten, eine Gruppe oder eine Aufgabe alleine übernehmen zu müssen. Erfahrene Mitarbeiter\*innen führen dich Schritt für Schritt in deine Tätigkeit ein und helfen dir.

Vielleicht hast du sogar eigene Ideen für (d)ein Engagement im Verein? Um so besser! Wir suchen ständig interessierte Erwachsene und Jugendliche, die Lust haben, sich im "TVE-Mitarbeiterteam", das aus über 100 Personen besteht, zu engagieren. z.B als:

- Übungsleiterhelfer\*in oder Übungsleiter\*in in den Sportstunden (insbesondere beim Sport mit Kindern und beim Eltern/Kind-Turnen)
- Kursleiter\*in von Halbjahressportkursen
- Mitarbeiter\*in in Fachgebieten wie EDV/IT, Social Media

# INTERESSIERT?

Sende eine kurze Mail an [sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de) oder rufe uns an (T. 0201 570397). Wir machen einen unverbindlichen Termin und sprechen über deine Fragen und Anregungen, über das, was dich interessiert, z.B.:

- Welche der vielen Möglichkeiten, sich im TVE zu engagieren, passen zu meinen Interessen und Fähigkeiten?
- Was muss ich können, welche Voraussetzungen sollte ich mitbringen?
- Wie kann ich persönlich von einer Mitarbeit im Verein profitieren?
- Wie werde ich als Mitarbeiter\*in vom Verein betreut und unterstützt?
- Warum macht ein Engagement in einem Sportverein Spaß?
- Wie kann ich mich aus- oder fortbilden, wenn ich daran Interesse habe?
- Was ist, wenn ich nicht mehr weitermachen kann oder will?
- Welche Vergütung zahlt der TVE?

Wir freuen uns auf dein Engagement und helfen gerne beim Einstieg.



# TVE • organisation

## Beitragsregelungen (Stand 06.10.2021)

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)
<b>Aufnahmegebühr:</b>	Neumitglieder, unabhängig v. Alter und Beitragsart	8,00 €
<b>Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr:</b> 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)
<b>Vereinsbeitrag: Einzelbeitrag</b>		
"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 €
<b>Vereinsbeitrag: Familienbeitrag</b>		
Mehrere Vereinsmitglieder aus einer Familie (Für jedes Familienmitglied, das TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.)	Voraussetzung für die Anwendung des Familienbeitrags ist die TVE-Mitgliedschaft von mindestens 2 Personen (Mann, Frau, Kind(er) unter 21 J.) aus einer Familie	2 Mitglieder einer Familie: 11,50 € Für jedes weitere Mitglied: 3,00 € zusätzlich
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.
<b>Abteilungs-/Gruppenbeiträge (zusätzlich zum Vereinsbeitrag):</b>		
<b>Teilnehmer der Sportangebote:</b>	<b>unabhängig vom Alter</b>	
- Leistungsturnen		9,00 €
- Rhönradturnen		6,00 €
- Judo	Mitglieder im alter bis 24 Jahre: Mitglieder im Alter ab 25 Jahre: (Pass- und Sichtmarken inklusive, Wettkampf- und Gürtelprüfungsgebühren exklusive)	7,00 € 7,00 €
- Badminton	(Limitiertes Ballbudget innklusive)	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		2,00 €

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	3,00 €

### 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:

30.10.2021

Sportart	Zielgruppe	Aller	Sportsstätte	W.-Tag Uhrzeit	OrgaNr., Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)	Budriks	
<b>202 "Turnen, Spiel &amp; Schwimmen, f. Kinder"</b>							
Turnen, Spiel & Schwimmen	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	15:00 - 16:00 20201	Budriks	
Turnen, Spiel & Schwimmen	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	1*mo	16:00 - 17:15 20203	Kernebeck	
Turnen, Spiel & Schwimmen	Jungen u. Mädchen	1. bis 4. Schuljahr	Th Holteyer Str.	2*di	16:00 - 17:00 20206	Diesner	
+ Schwimmen	Jungen u. Mädchen	1. - 4. Schuljahr	Bad Holteyer Str.	2*di	17:00 - 18:00 20207	Diesner	
Gerätturnen	Jungen u. Mädchen	Vorschulj - 4. Schulj.	Sh Auf dem Loh	-R	17:00 - 18:30 20220	Budriks	
<b>203 "Leistungs- und Rhythmusarten"</b>							
Leistungsturnen Gr. 1	weibl. Mitgl.	ab 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	20301 Zedler	
Leistungsturnen Gr. 2	weibl. Mitgl.	ab 5 J., Anfängerinnen	Sh Auf dem Loh	LM-	15:45 - 17:30 20302	Dumm	
Leistungsturnen Gr. 3	weibl. Mitgl.	8 - 12 J., Fortgeschri	Sh Auf dem Loh	LM-	16:30 - 18:30 20303	Zedler	
Leistungsturnen Gr. 4	weibl. Mitgl.	12 - 18 J., Fortgeschri	Sh Auf dem Loh	LM-	16:30 - 18:30 20304	Zedler	
Rhythmusarten A	männl.+weibl. Mitgl.	ab ca. 10 J.	Sh Auf dem Loh	LM-	18:30 - 19:45 20309	Schönmeier	
Rhythmusarten B	männl.+weibl. Mitgl.	ab ca. 10 J.,-Fortgesch	Sh Auf dem Loh	LM-	20:00 - 21:15 20310	Schönmeier	
Rhythmusarten	Übungsleiter*innen		Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	18:45 - 20:00 20311 (ohne Leitung)	
Rhythmusarten	Übungsleiter*innen		Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	21:00 - 21:45 20312 (ohne Leitung)	
<b>205 "Tanz"</b>							
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	15:00 - 16:00 205A	Hoffmann	
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	7 - 10 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	16:00 - 17:00 205B	Hoffmann	
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	ab 11 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	17:00 - 18:00 205C	Hoffmann	
<b>206 "Eltern/ Kind-Turnen &amp; -Schwimmen"</b>							
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-	1*mo.	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	
<b>208 "Judo"</b>							
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	
<b>209 "Badminton"</b>							
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	2*di.	20:00 - 21:45 20911 (ohne Leitung)	
<b>213 "Ballspiel"</b>							
Ballspiel	Jungen	18 - 25 Jahre	Sh Auf dem Loh	-R	1*mo.	20:15 - 21:45 21301	Neumann
							Bruyars
							Bruyars
							Bruyars
							Stein
							Stein

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

\*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-Mitarbeiter\*team

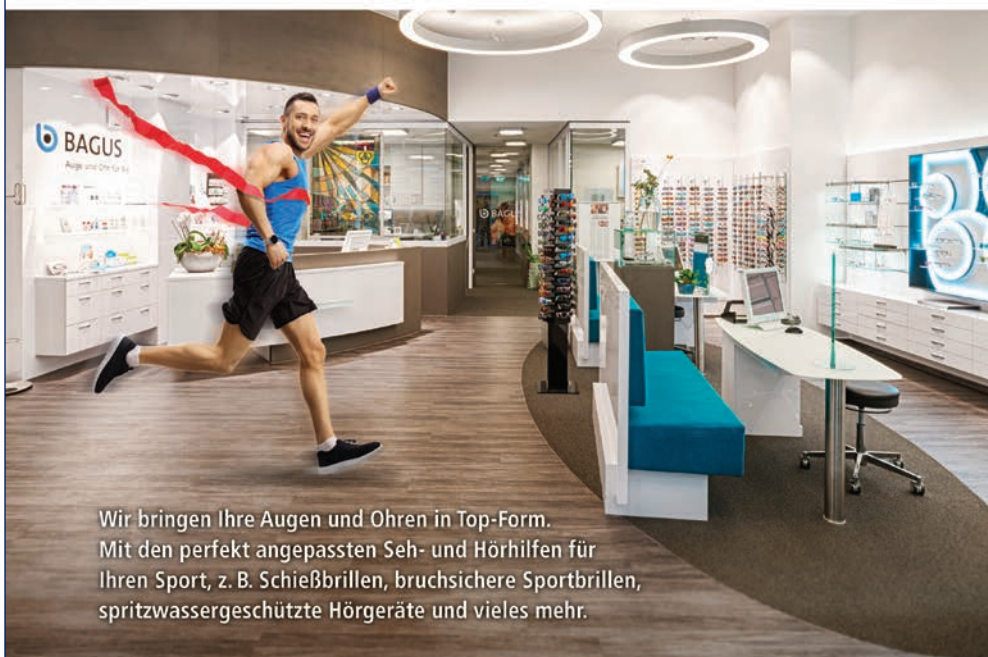
TVE Essen-Burgaltendorf  
Holteyer Str. 29  
45289 Essen  
Gerhard Spengler (Geschäftsführer)

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



# Das Gegenteil von Stillstand: Mittelstand.

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.