

2000
März

WERESPIESS

Sportprogramm - Veranstaltungen - Berichte - Infos - Beitragsregelungen - Daten

AUS DEM INHALT:

- › Kostensteigerung Sport- und Gesundheitszentrum:
TVE-Vorsitzender bittet um Spenden!
- › Sportabzeichen als Wettbewerb im TVE:
Welche TVE-Sportgruppe erwirbt 2000 die
meisten Sportabzeichen?
- › Sport- und Gesundheitszentrum:
Aufruf an die Mitglieder: Ihr Namensvorschlag bitte!



Baustand (20.02.2000) des TVE-Sport- und Gesundheitszentrums

Fit mit Fun!

Aerobic
Badminton
Fitness-Training
Gymnastik
Jazz-Gymnastik
Skigymnastik
Leistungsturnen
Rhönradturnen
Rückenschule
Turnen & Spiel
Selbstverteidigung
Volleyball
Wassergymnastik
Rope-Skipping

Ausflüge
Ferienreisen
Veranstaltungen

außersportliche Kin-
der- u. Jugendarbeit

T U B
TURNERJUGEND
BURGALTENDORF

T V E
BURGALTENDORF

www.tve-burgaltendorf.de
80

INSERENTEN-VERZEICHNIS

A			J		
Abwassertechnik	Rothacker GmbH	S.11	K		
Antennenbau	Jürgen Pieper	S.6	Kanaltechnik	Rothacker GmbH	S.11
ASU	Reifen Engelhardt	S.6	Klärtechnik	Rothacker GmbH	S.11
Auto	Reifen Engelhardt	S.6	Kleilmöbel	Möbel-Kollektion	S.6
			Kundendienst	Johannes Brauksiepe	S.20
B			Kunstgewerbe	Möbel-Kollektion	S.6
Baggerarbeiten	Rothacker GmbH	S.11	Küchen	Möbel-Kollektion	S.6
Bank	Sparkasse Essen	S.14			
	Geno-Volks-Bank		M		
	Essen eG	S.12	Möbel	Möbel-Kollektion	S.6
Bausparen	Geno-Volks-Bank		Multimedia-Lösungen	Cyberworx-Multimedialös.	S.11
	Essen eG	S.12			
Baustoffe	Rothacker GmbH	S.11	P		
Bethan	Bethan, Willi	S.8	Präsentationen	Cyberword Multimedialös.	S.11
Blumen	Blumen Streicher	S.4			
Bohrtechnik	Rothacker GmbH	S.11	R		
			Reifen	Reifen Engelhardt	S.6
C			Restaurant	Restaurant "Burgfreund"	S.4
Computer	Cyberworx Mutimedialös.	S.11	Rohrbruch-		
			spezialist	Johannes Brauksiepe	S.20
D			S		
Duschkabinen	Johannes Brauksiepe	S.20	Sanitäranlagen	Johannes Brauksiepe	S.20
			Satellit-TV	Jürgen Pieper	S.6
E			Sparkasse	Sparkasse Essen	S.14
ec-Karte/Eurocard	Geno-Volks-Bank		Sparkonto	Geno-Volks-Bank	
	Essen eG	S.12		Essen eG	S.12
Elektrospezialist	Johannes Brauksiepe	S.20	T		
Essen gehen	Restaurant "Burgfreund"	S.4	Tennis, Tennishalle	Bethan, Willi	S.8
			Transporte	Rothacker GmbH	S.11
F			TÜV-Vorbe-		
Feiern	Restaurant "Burgfreund"	S.4	reitung	Reifen Engelhardt	S.6
Fernsehen	Jürgen Pieper	S.6			
Fleurop	Blumen Streicher	S.4	V		
Friedhofs-			Vermögenswirk.		
gärtnerei	Blumen Streicher	S.4	Sparen	Geno-Volks-Bank	
				Essen eG	S.12
G			Versicherung	Geno-Volks-Bank	
Geldanlage	Geno-Volks-Bank			Essen eG	S.12
	Essen eG	S.12	Video	Jürgen Pieper	S.6
Geldautomat	Geno-Volks-Bank				
	Essen eG	S.12	W		
	Sparkasse Essen	S.14	Wartungs-		
Geschenke	Möbel-Kollektion	S.6	dienst	Johannes Brauksiepe	S.20
Girokonto	Geno-Volks-Bank		Wertpapierdepot	Geno-Volks-Bank	
	Essen eG	S.12		Essen eG	S.12
H			Wohnbedarf	Möbel-Kollektion	S.6
Heizungsspe-	Johannes Brauksiepe	S.20			
zialist	Gohr & Pieper	S.6			
Hifi					

IM-PRESSUM

Herausgeber:

TVE/tjb Burgaltendorf
Postfach 170127, 45281 Essen
Gerhard Spengler (Organisationsleiter)

TVE-Büro:

Alte Hauptstr. 28 (EG), E.-Burgaltendorf
Telefon: 0201/570397

Fax: 0201/571840-5

Internet: tve-burgaltendorf.de

eMail: tve.spengler@cityweb.de

Telefon- u. Öffnungszeiten:

dienstags, 18.30 - 20.00 h;
donnerstags, 18.00 - 19.00 h
(in den Ferien nur dienstags)

Druck: Universaldruck, 1.100 Ex.

Erscheinen: 4mal/Jahr (März-Juni-Septem-
ber-Dezember)

Kosten: im Mitgliedsbeitrag enthalten

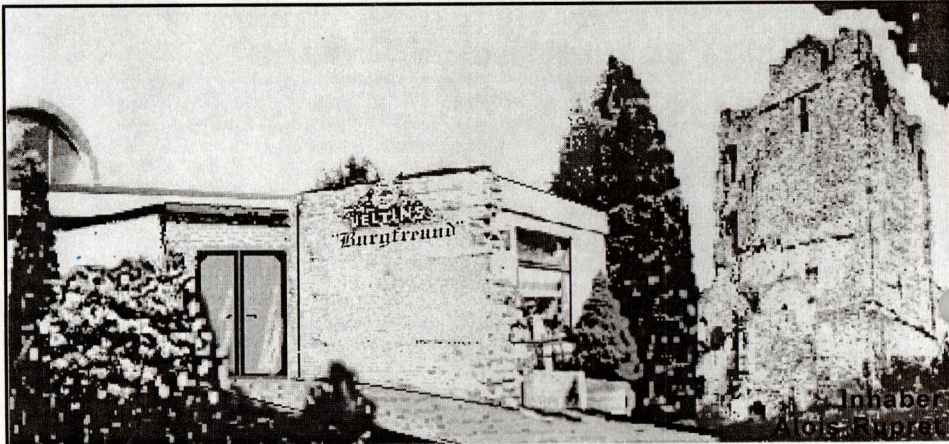
INHALT

Titelseite	Seite
Inserentenverzeichnis	01
Impressum, Inhaltsübersicht	02
Formular für Datenänderungen	03
Ihr Namensvorschlag für das Sport- u. Gesund-	
heitszentrum!	05
Trends 2000: Rundum-Fitness immer wichtiger	07
Jahresrückblick: Gymnastik für Ältere	07
Rhönradturnen: Erfolgreich beim Heisingen-Pott	10
Wassergymnastik im TVE	10
Rund um's Mitglied	13
"Jedermann" unterwegs auf Weihnachtsmärkten	14
Gym. für Frauen: Die superfitte Montagsgruppe	15
Rückblick auf den Wurfspiess 4 von Mai 1976	16
TVE i. Internet, hier: Mitgliederstatistik, Schülerlinks	18
Inline-Skating: Absolut uncool? (Teil 3)	19
Hallo Übungsleiter/-innen!	20
Arthrose-Info Teil 2	21
Universelles Anmeldeformular	23
Gehören Trendsportarten in Vereine u. Schulen?	24
Das Ehrenamt braucht ein neues Image	25
Leistungsturnerinnen immer aktiv	26
Gauturntag, ein Erlebnis für Jeden	27
Beitragsregelungen	28
Spenden-Aufruf des TVE-Vorsitzenden	30
Sportabzeichen 1999, -wettbewerb 2000	31
Aus dem TVE-Controlling-Bericht: Zahlen, Zahlen	32
Wurfspiess Young: Taschengeld 2000	33
Das aktuelle Sportangebot des TVE	34
Die Struktur des TVE Burgaltendorf	36

Bitte helfen Sie uns, die bei uns gespeicherten Angaben zu Ihrer Person aktuell zu halten! Senden Sie uns bei Änderungen - auch bei vorübergehenden (z.B. Studienadresse) - das anliegende Formular zu.
Danke.

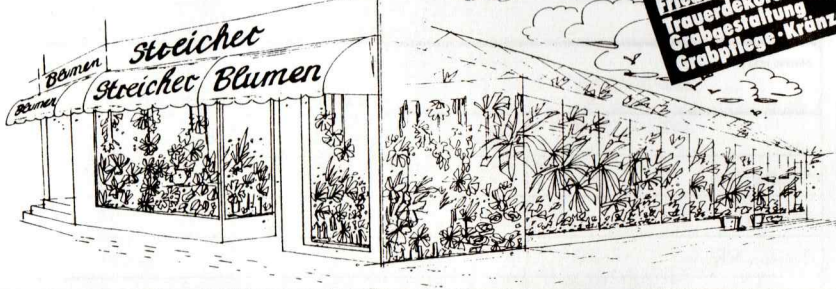
MITTEILUNG ÜBER DATENÄNDERUNGEN AN DEN TVE

Name bisher:	Vorname:
Name jetzt:	(Datum) / (Unterschrift)
bisher:	jetzt:
Straße/Nr.	
PLZ/Ort	
Telefon-Nr.	
Bankleitzahl	
Konto-Nr.	
Konto-Inhaber/-in	



Café - Restaurant "Burgfreund"
 45289 Essen (Burgaltendorf) * Burgstraße 2
 Telefon : 0201 / 578935

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



Friedhofsgärtnerei
 Trauerdekoration
 Grabgestaltung
 Grabpflege · Kränze

Blumen Streicher

45289 Essen (Burgaltendorf) - Alte Hauptstr. 16 u. Möllenestr. 12 - Tel. 579121



MIT-MACH-AKTION FÜR ALLE MITGLIEDER:
WIR SUCHEN EINEN NAMEN
WIR ERBITTEN IHREN VORSCHLAG!

Die TVE-Projektgruppe "Organisation&Personal/SGZ", bestehend aus Ursula Kernebeck, Gabriele Marquaß, Anke Wissemann; Birgit, Christiane, Eckhard u. Gerhard Spengler traf zunächst folgende Vorüberlegungen:

Sprachregelung:

Der für das SGZ (Arbeitstitel) gesuchte Name besteht aus:

- dem **Kernnamen** (Pflichtbestandteil)
 (1 oder 2 inhaltsbezogene Begriffe; Beispiele: "Wellness", "Fit+Fun")
- einer **Namenserweiterung** (optionaler Bestandteil)
 (Beispiele: -Zentrum, -Center, -Haus, -Heim, -Park, -Insel, -Point, -Treff, -Treffpunkt, -Punkt)
- einer **Namensperipherie**, um die Verbindung zum TVE herzustellen.
 (Hierzu muss entweder
 - dem Kernnamen das "TVE-" vorangestellt werden (z.B.: "TVE-Sport- u. Gesundheitszentrum")
 - oder der Vereinsname angehängt werden ("Sport- und Gesundheitszentrum des TVE Burgaltendorf")
 - oder ggfls. ein Untertitel Verwendung finden ("Fit for Life", Sport- und Gesundheitszentrum des TVE Burgaltendorf).

Die Projektgruppe bietet Ihnen folgendes "Puzzle" zur Namensfindung an:	+ Kernnamen (1 oder 2 Begriffe) SPALTE 1	+ Namenserweiterung (optional) SPALTE 2
Wählen Sie EINEN oder ZWEI Kernnamen aus der Spalte 1 und ergänzen Sie diese(n) Kernnamen ggfls. um eine Namenserweiterung aus Spalte 2 oder aber erfinden Sie einen ganz neuen Namen, tragen letztlich Ihren Vorschlag in das Feld unten ein und lassen diese Seite dem TVE (Postfach 170127, 45281 Essen) bis zum 30.03.2000 zukommen. Danke.	Vital Sport Fitness Gesundheit(s) Wellness Freizeit Fit Fun Spaß Fit for Life Komm Kommunikation(s) Bewegung(s) Lifestyle Aktiv	-Zentrum -Center -Haus -Heim -Park -Insel -Punkt -Point -Treff -Treffpunkt -Studio -Oase -Burg -Forum

An den
 TVE Burgaltendorf

Mein Vorschlag lautet: _____

Absender (Name, Vorname): _____

Im Herzen von
 Burgaltendorf!

MK

MÖBEL - KOLLEKTION
 Karl-Heinz Neuhaus

Wohnbedarf

Alte Hauptstraße 20 (Nähe der Post)
 Essen - Burgaltendorf, Tel. 0201/570916

Ihr Partner beim Möbelkauf

Ständig Reifen im Sonderangebot
 \$ 29 - Abnahme im Hause (2 Jahre)
 ASU mit Plakette

außerdem:

Achsenvermessung
 Stoßdämpfertest und Einbau
 Bremsendienst
 Auspufferneuerungen
 Inspektionen
 Motor- u. Zündeneinstellungen
 Batterien
 Kupplungsservice
 TÜV-Vorbereitung



Anerkannter Meisterbetrieb der KFZ-Innung
 Langenberger Straße 388, Essen-Überruhr
 Telefon: 586694

Satelliten - TV

jürgen pieper



Fernsehen
 Video

HiFi

VOLLSERVICE

45277 Essen
 Schaffelhofer Weg 9
 Tel. 582667

45289 Essen
 Überruhrstr. 558
 Tel. 570403

TRENDS IM JAHR 2000:

RUNDUM-FITNESS IMMER WICHTIGER

Was ist - bzw. was wird - ein Trend? Wann kann man überhaupt von einem Trend sprechen?

Das große Ausbilderteam des DTB befragt, welche Trends sie für das Jahr 2000 erwarten, gab mir folgende Antworten.

Grundsätzlich ist "Rundum-Fitness" angesagt. Dabei gewinnt das "ganzheitliche Training" immer mehr an Bedeutung. Als neue Fitness-Trends werden sich insbesondere sanfte Sportangebote wie NIA, Body-Balance, Qi-Gong-Dancing, Body an Mind in den Vereinsangeboten etablieren, aber auch spezielle Krafttrainingsformen mit und ohne Geräten werden für unterschiedliche Zielgruppen wieder verstärkt interessant werden. Ebenso wird die Kombination von Aerobic mit anderen, traditionellen Sportarten wie Kara-T-Robics als innovative Fitnesskonzepte immer wieder neue Akzente und Trends ermöglichen.

Grundsätzlich wird erwartet, dass vor allem das Training im Team der dominante Trend 2000 ist. Die Vorteile des "Gruppentrainings" liegen auf der Hand: Mögliche Kommunikation unter den Teilnehmern, verbesserte Motivation, Anleitung durch einen kompetenten Trainer bzw. Übungsleiter. Das sind einige, bedeutsame Aspekte, die bereits heutzutage genutzt werden. So gibt es das Ergometertraining schon lange - das Spinningtraining als eine Form des Ausdauertrainings in der Gruppe erfüllt die Vorteile des Gruppentrainings

und erfreut sich unter anderem auch deshalb zunehmender Beliebtheit.

Ein weiterer Trend wird die Nutzung individueller Steuermethoden und Mechanismen sein, d.h. sowohl in der Methodenauswahl als auch in den Steuermechanismen steht die Individualität des Einzelnen, sein Körpergefühl (Körpersignale hören und verarbeiten) im Vordergrund.

Als Beispiele seien genannt die Arbeit mit Intervallmethoden, die Unterstützung der persönlichen Steuerung durch objektive Mittel wie Herz-Frequenzmessgeräte (z.B. Polar mit der OwnZone Steuerung) als Ausdruck der Effektivität der Herzarbeit.

Kreativität, hohe Effektivität und Gewährleistung der Individualität zeichnen somit weitere, erwartbare Trends aus.

Übereinstimmung bestand darin, dass Sinnhaftigkeit, wissenschaftliche Begründbarkeit wesentlich für die Akzeptanz und "Lebensdauer" von Trendangeboten sind. Factum ist, dass ein neuer Trend nicht nur durch den Anspruch "spektakulär" zu einem Trend wird. Vielmehr sind "Neue Entwicklungen" immer dort von Erfolg gekrönt, wo sich mehrere Aspekte sinnvoll vereinen. Dazu gehören u.a. Erreichen einer großen Interessengruppe, Verknüpfung von ganzheitlichen Aspekten bei gleichzeitiger Beibehaltung eines hohen Grades an Individualität, die wissenschaftliche Absicherung und nicht zuletzt die zeitgemäße Vermarktung.

Gudrun Paul in der Zeitschrift "Ü"

JAHRESRÜCKBLICK:

GYMNASTIK FÜR ÄLTERE

Kaum zu glauben, aber wahr: Schon wieder ist ein Jahr vorbei. Im internationalen Jahr der Senioren/-innen hat es sich der TVE nicht nehmen lassen, am 30.10. ein Fest für die Älteren zu geben. Über die Einladung haben sich alle sehr gefreut. So gab es ein fröhliches Wiedersehen früherer Turnfreunde.

KINDER LAND

- Tennis spielerisch lernen
- Förderung der motorischen und koordinativen Entwicklung
- optimale Betreuung in homogenen Kleingruppen
 (pro Kurs: max. 12 Kinder und 4 Trainer)

neu neu neu neu neu neu neu

Bambiniland (für Kinder ab 3 Jahren)

FREIPLATZ

Besuchen Sie unseren Außenplatz!

- inmitten der Natur
- in direkter Nähe zur Tennishalle
- keine Vereinsmitgliedschaft nötig
- auf Wunsch bieten wir Ihnen ein Sommer - Club - System an

Tennishalle
 Burgaltendorf
 Saison

99/00

Worringstraße 250 45289 Essen Tel.: 0201/570303



Das Foto zeigt die Gruppe vor der Gaststätte "Burgfreund" nach einem Geburtstagsfrühstück im Sommer 1999. dabei waren - und sind auf dem Foto zu sehen - Lore und Anni, die leider in der 2. Hälfte des Jahres 1999 gestorben sind. Wir sind darüber sehr traurig.

Nachdem Altbürgermeister Hanns Sobek die Festrede gehalten hatte und nach einigen Vorführungen wurde das Buffet gestürmt. Anschließend wurde fleißig getanzt und alle hatten ihren Spaß. Leider vergingen die schönen Stunden viel zu schnell; es hätte für viele länger dauern können. Aber auch außerhalb dieses Festes ist noch viel zu berichten:

Neben den regelmäßigen Sportstunden (donnerstags von 15.00 bis 17.00 h) standen außersportliche Aktivitäten wie gemeinsame Reisen, Besichtigungen und Wanderungen auf dem Programm. Die Reise vom 12. bis 15.04. zum Clubhotel Ferienpark Hochsauerland in Züschen/Winterberg war für 15 Frauen - genauso wie im Jahr 1997 - ein schöner Erfolg. Zu unserer Überraschung schneite es, was uns zu einer wunderschönen Busfahrt durch eine verschneite Winterlandschaft verhalf. Auch sonst hatten wir viel Spaß: Es wurde geschwommen, gekegelt, getanzt; und: die Verpflegung war Spitze!

Am 19.08. besichtigten wir im Rahmen der 1200-Jahrfeier Werden mit dem ev. Pfarrer i.R., Herr Peter, die Basilika, die ev. Kirche, Haus Heck. Herr Peter erzählte uns viel über die Geschichte Werdens. Nach zwei interessanten Stunden freuten wir uns auf Kaffee und Kuchen, während sich unsere müden Beine ausruhen konnten.

Am 02.12. fuhren wir, 20 Frauen, mit dem Zug in die alte Bischofsstadt Münster zum Weihnachtsmarkt. Gut gelaunt kamen wir dort an. Zuerst stärkten wir uns in dem Gasthaus "Zum Kiepenkerl", wo uns ein schmackhaftes Mittagessen serviert wurde. Danach machten wir einen Rundgang durch die historische Stadt und es gab viel zu sehen: den Dom St. Paul, die Stadt- und Marktkirche St. Lamberti, die alten Häuser und das Rathaus aus dem 14. Jahrhundert. Alles machte auf uns einen großen Eindruck. Der Weihnachtsmarkt begegnete uns überall und es duftete nach Glühwein und leckeren Sachen. So bummelten wir noch einige Zeit durch die vorweihnachtlich geschmückten Straßen, bis es Zeit wurde, zum Bahnhof zurückzukehren.

Wohlbehalten und zufrieden mit dem schönen Tag, kamen wir wieder in Burgaltendorf an. Unsere Weihnachtsfeier im Burgfreund was wieder der gelungene Jahresabschluss. Nun freuen wir uns auf das neue Jahr 2000 und unser gemeinsames Bemühen, durch Sport fit und gesund zu bleiben und dabei - getreu dem TVE-Motto "Fit mit Fun" - viel Spaß zu haben.
 Erika Berndt

RHÖNRAD-TURNEN:

TVE-TURNERINNEN BEIM 1. HEISINGEN-POTT ERFOLGREICH

Am 5. Februar 2000 wurde in der Kupferdreher Sporthalle, die trotz des herrlichen Frühlingwetters recht gut besucht war, der 1. Heisingen Pott im Rhönradturnen ausgetragen. Der Einladung der Sportgemeinschaft Essen-Heisingen zu einem "etwas anderen Rhönradwettkampf" waren 9 Vereine aus Nordrhein-Westfalen gefolgt. Auf dem Programm standen neben einem Kür-Zweikampf (jeweils eine Kür im Geradeturnen und in der Spirale) auch ein Musikkür-Wettkampf (nur Geradeturnen), in dem die ansonsten sehr starren Haltungsvorschriften zugunsten einer freieren Musikinterpretation aufgehoben wurden. - Im Gegensatz zum Kunstturnen waren Rhönradarbeiten nach Musik bis vor kurzem nur im Rahmen von Paarturnwettkämpfen bzw. Schauvorführungen möglich. Um auch die Einzelwettkämpfe sowohl für die Aktiven, als auch für die Zuschauer attraktiver zu gestalten, wurde jetzt auch hier das Turnen nach Musik eingeführt. - Für die Anfänger, also für diejenigen, die noch nie einen regulären Landesklasse-Wettkampf geturnt haben, wurde ein vereinfachter Pflicht-Kür-Wettkampf angeboten. Wir waren mit 8 TVE-Turnerinnen und unserem Maskottchen Tim Henri (Ankes knapp 3 Monate altem Sohn) an den Start gegangen: 6 "Anfänger", 1 "Zweikämpfer" und 2 "Musikturner". Von den Debütantinnen war Marina Eichholz

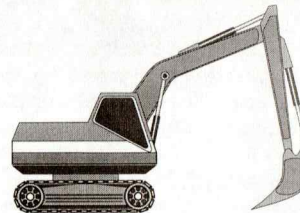
am erfolgreichsten. Sie belegte in der Leistungsklasse 5D (Jg. '88) den 1. Platz und holte damit einen der begehrten "Pötte" nach Burgaltendorf. In der LK 5C (Jg. '86) erreichte Verena Gawrisch einen hervorragenden 3. Platz. Die Plätze 10, 11 und 13 ertumten sich Katharina Mellis, Sabrina Spengler und Sonja Eichholz. Stephanie Humann belegte in der LK 6B (Jg. '85) den 5. Platz. Unsere einzige Teilnehmerin im Kür-Zweikampf, Katja Rambow (Jg. '62), verpaßte um nur 15 Hundertstel den 2. Platz und landete somit auf dem 3. Platz. In ihrem ersten Kürwettkampf nach Musik erkämpften sich Katja Rambow und Nadine Ising (Jg. '76) in einem leistungsstarken Teilnehmerfeld einen guten 6. und 7. Platz. Der tolle Erfolg von Marina und auch die anderen guten Plazierungen entschädigten uns für den sehr langen Tag in einer sehr schlecht belüfteten Turnhalle und für den Verzicht auf ein erstes Sonnenbad bei milden 10°C Außenlufttemperatur. Unser nächster Wettkampf wird voraussichtlich der Kettwig-Cup sein, der alljährlich vor den Sommerferien stattfindet. Bis dahin bleibt noch reichlich Zeit zum Üben. Ein neues Schauprogramm steht ebenfalls - zumindest auf dem Papier. Die Umsetzung ins Rhönrad wird dagegen wohl noch etwas Zeit erfordern. Anke Wissemann und Katja Rambow

WASSERGYMNASTIK IM TVE

Der TVE Burgaltendorf bietet mit seinen 3 Wassergymnastik-Gruppen ein Auffangbecken an für



Jahre auf der Ruhrhalbinsel



**Abwassertechnik
 ROTHACKER GMBH**

**Kanal-, Klär- und Bohrtechnik
 Transporte - Baggerarbeiten -
 Baustoffe**

45289 Essen, Überruhrstraße 529 + 531
 Tel. (0201) 57 04 69 - Handy D1: (0170) 5 57 24 53
 Fax: (0201) 57 27 76 - eMail: Rothacker-GmbH@t-online.de

Die Zukunft hat begonnen!

Ihr Partner für professionelle Präsentationen
 im Internet.



Fordern Sie jetzt unsere Produktinformationen an!

Clevinghausstr. 11
 44795 Bochum

Telefon.:
 +49 (0)234 451608

E-mail: Ralph.Hinderberger
 @ruhr-uni-bochum.de

Damit die Puste länger hält.



Ein guter Start ist wichtig, aber genauso entscheidend ist, daß einem unterwegs die Puste nicht ausgeht. In Geldangelegenheiten ist das ebenso und nicht zuletzt eine Frage des richtigen Partners. Sprechen Sie doch mal mit uns, denn wir wollen, daß die Luft unserer Kunden bis zum Ziel reicht – und noch ein gutes Stückchen weiter.



Geno-Volks-Bank Essen

Wir machen den Weg frei!

Zentrum, Hindenburgstr. 2-4
City, Ill. Hagen 30
Burgaltendorf, Alte Hauptstr. 1-3
Steele, Isinger Tor 4
Altenessen, Altenes. Str. 445
Freisenbruch, Bo. Landstr. 320

Frintrop, Frintroper Str. 407
Heidhausen, Heidhauser Str. 52
Holthausen, Klapperstr. 40
Kupferdreh, Bahnstr. 7
Niederwenigern, Essener Str. 32
Oberaltendorf, Mölleneyst. 3

Schonnebeck, Huestr. 119
Stoppenberg, Essener Str. 8
Überruhr, Schulte-Hinsel-Str. 6-8
Werden, Brückstr. 32
Info-Tel.: (0201) 56 03-444
www.genobank.de

all' diejenigen Männer und Frauen, die sich für das Hallentraining nicht mehr fit genug fühlen. Derzeit haben wir 2 Gruppen für Frauen ab ca. 55 J. und eine gemischte Gruppe für Männer und Frauen ab etwa 55 J..

Die Gruppenteilnehmer/-innen treffen sich einmal wöchentlich, um 45 Minuten lang das Element Wasser mit seinen Eigenschaften "Wasserwiderstand", "Wasserauftrieb" und "Wasserdichte" auszukosten. Im Wasser wird jeder zu einem Leichtgewicht; deshalb können und dürfen Senioren und Seniorinnen im Wasser auch springen und hüpfen.

Die Gymnastik im Wasser dient der Kräftigung und Lockerung ihrer Muskulatur und macht sie beweglicher. Durch verschiedene Programme und Übungen werden alle Körperbereiche erfaßt: Arme, Beine und Rumpf. Gruppenmitglieder mit körperlichen Schwächen - nach Hüft- oder Knieoperationen, bei Rheuma und Arthrose, Osteoporose und Unfallchäden - fühlen sich im warmen Wasser wohl und sind in der Lage, Übungen ohne Schmerzen durchzuführen. Viele Kleingeräte werden in den Übungsstunden eingesetzt; sie machen die Stunden abwechslungsreicher und sind teilweise in ihrer Handhabung sehr intensiv.

Spiel, Spaß und Musik bereichern jede Trainingsstunde und helfen somit besser als manche Medizin.

Nach getaner Arbeit treffen wir uns je nach Lust und Laune zur "Mundgymnastik" in einer Kneipe. Sigrid Reikat

RUND UM'S MITGLIED

DER TVE GRATULIERT

50 J.	24.05.	Klettke, Norbert	70 J.	04.03.	Bloch, Eva
60 J.	29.03.	Kutzner, Helgard		15.04.	Idczak, Klara
	16.05.	Kaletka, Hannelore		21.05.	Brandt, Inge
65 J.	07.03.	Dr. Welt, Klaus		26.05.	Böse, Eva-Maria
	19.03.	Sprenger, Josef	75 J.	13.03.	Voß, Jeny
	30.04.	Schmidt, Günter		26.03.	Beckmann, Aloys
	02.05.	Dr. Ziegler, Ingrid	80 J.	25.03.	Lipke, Valeria
	11.05.	Kaletka, Werner		27.03.	Söhling, Elisabeth
	11.05.	Knüppel, Wolfgang	81 J.	03.04.	Spengler, Hugo
	01.06.	Oberste Brandenburg, Hans	82 J.	17.03.	Kuttin, Else

Totengedenken

Wieder haben wir den Tod einiger Turnerinnen und Turner zu beklagen. Am 01. Dezember verstarb Anni Evens kurz vor ihrem 75. Geburtstag und am 12. Januar d. J. Hilde Hupe im Alter von 83 Jahren. Beide waren noch bei unserem Turnfest für die Älteren am 30. Oktober dabei und verlebten einige frohe Stunden im Kreis der älteren Mitglieder.

Überrascht wurden wir vom plötzlichen Tod von Friedhelm Brunne am 02. Dezember im Alter von 70 J.. Friedhelm war in seiner aktiven Zeit ein guter Turner und Leichtathlet, erfolgreich bei vielen Landesturnfesten und Deutschen Turnfesten. Schließlich verstarb am 15. Januar im Alter von 88 Jahren Alfred Kappert nach längerem, schweren Leiden.

FITNESSGRUPPE ("JEDERMÄNNER") UN- TERWEGS AUF WEIHNACHTSMÄRKTEN

Im vergangenen Jahr - es war das 1. Adventswochenende 27./28.11.99 - fuhren sechs Jedermänner mit dem Bus nach Heidelberg und Michelstadt/Odenwald. Am 27.11. fuhren wir pünktlich am Essener Hauptbahnhof (Treffpunkt Südausgang) los und erreichten Heidelberg gegen Mittag. Hier besichtigten wir einen Teil des Heidelberger Weihnachtsmarktes, dann schließlich



trieb uns der Hunger in ein schönes, gemütliches Speiselokal genannt „Zum Guldernen Schaf“. Da sich unser Heinz K. gut in Heidelberg auskannte, führte er die Gruppe danach über die Alte Brücke, Schlangenberg zum Philosophenweg. Der Aufstieg war für einige etwas mühsam, jedoch hier oben hatten wir einen herrlichen Ausblick auf die Stadt und das Schloß. (Hier oben entstand unser Foto.). Der Spaziergang endete in der Heidelberger Altstadt, wo wir nochmal über den Weihnachtsmarkt gingen und schließlich in einer typischen Studentenkneipe „Zum Seppl“ landeten. Gegen Abend fuhren wir zu unserer Unterkunft nach Hirschberg ins Hotel „Krone“. Nach einer kurzen Ortsbesichtigung fand dieser Tag bei einem kleinen Umtrunk einen gemütlichen Ausklang. Am anderen Morgen nach einem erstklassigen Frühstücksbuffet ging die Fahrt weiter nach Michelstadt/Odenwald. Hier hatten wir die Gelegenheit, uns den schönen Weihnachtsmarkt anzusehen. Einige kleine Souvenirs wurden gekauft und nach einem gemeinsamen Mittagessen ging es dann wieder in Richtung Heimat. Die Fahrt sowie die Unterkunft war von Karl Bergmann hervorragend organisiert und alle Beteiligten hatten ihren Spaß. Es war wieder einmal eine gelungene Sache und wir wünschen uns, dass wir auch in diesem Jahr eine Wochenendreise unternehmen können. Heinz Kolligs, Karl Bergmann

phenweg. Der Aufstieg war für einige etwas mühsam, jedoch hier oben hatten wir einen herrlichen Ausblick auf die Stadt und das Schloß. (Hier oben entstand unser Foto.). Der Spaziergang endete in der Heidelberger Altstadt, wo wir nochmal über den Weihnachtsmarkt gingen und schließlich in einer typischen Studentenkneipe „Zum Seppl“ landeten.

Gegen Abend fuhren wir zu unserer Unterkunft nach Hirschberg ins Hotel „Krone“. Nach einer kurzen Ortsbesichtigung fand dieser Tag bei einem kleinen Umtrunk einen gemütlichen Ausklang. Am anderen Morgen nach einem erstklassigen Frühstücksbuffet ging die Fahrt weiter nach Michelstadt/Odenwald. Hier hatten wir die Gelegenheit, uns den schönen Weihnachtsmarkt anzusehen. Einige kleine Souvenirs wurden gekauft und nach einem gemeinsamen Mittagessen ging es dann wieder in Richtung Heimat.

Die Fahrt sowie die Unterkunft war von Karl Bergmann hervorragend organisiert und alle Beteiligten hatten ihren Spaß. Es war wieder einmal eine gelungene Sache und wir wünschen uns, dass wir auch in diesem Jahr eine Wochenendreise unternehmen können.

Heinz Kolligs, Karl Bergmann

Super!

5 TVE-Mitglieder nehmen im Jahr 2000 an Lehrgängen des ESPO, des Turngau Essen und des LSB NW zum Erwerb der Übungsleiterlizenz teil. Es sind:
Detlef Enigk, Ute Fischer, Sigrid Reikat, Monika Redottée und Maik Fischer.

GYMNASTIK FÜR FRAUEN:

DIE SUPERFITTE MONTAGSGRUPPE

Sporthalle der Comeniuschule, Auf dem Loh



Jeden Montag von 18.45 - 20.15 h treffen wir, Frauen im Alter von 20 bis 50 J., sowie Fitgebliebene jenseits der 50, uns zu Gymnastik, Fitness- und Circle-Training. Entspannungsübungen schließen sich an. Das Angebot ist abwechslungsreich und bietet Fitnessübungen mit Dynabändern, Hanteln und anderen Handgeräten.

Im Sommer besteht die Gelegenheit, draußen zu trainieren und das Sportabzeichen zu erwerben. Aber auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz: Ein "harter Kern" findet sich regelmäßig nach dem Training zum Stammtisch ein, bei dem jede herzlich willkommen ist.

Zum besseren Kennenlernen trägt das alljährliche Weihnachtsessen bei; fröhliche Spiele zum Karneval fördern den Zusammenhalt.

Mit einer Fahrradtour vor den Sommerferien findet die Saison in jedem Jahr ihren Abschluss.

Wem dieser Jahresablauf gefällt, der ist herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen.

Iris Wottoesch

WIR GEBEN IHNEN KEINEN KORB.



Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt. In unseren über 60 Geschäftsstellen im Stadtgebiet erwarten Sie unsere kompetenten Mitarbeiter. Sie möchten telefonische Informationen: Rufen Sie einfach unsere ServiceLine an. Und auf unseren Internetseiten können Sie sich in Ruhe informieren - rund um die Uhr. Sie sehen, wir sind immer und überall in Ihrer Nähe.

**Sparkasse
Essen** 

www.sparkasse-essen.de
ServiceLine 08 00 / 7 53 77 36

RÜCKBLICK:

WURFSPIESS 4/ MAI 1976

JUGENDTURNTAG 1976

Von 185 Stimmberechtigten waren 62 erschienen, insgesamt waren 68 Personen anwesend. Offensichtlich herrschten Verständigungsschwierigkeiten auf dem Stapelplatz für tj - Mitglieder. Gefreut über dieses Gedränge hat sich nur einer: GERHARD GENTE, Vors. des Jugendrates der tuju Essen.

Eine atemlose und spannungsgeladene Atmosphäre entstand, als die Jugendsportlerin und der Jugendsportler des Jahres 1975 bekannt gegeben wurden: Birgit Krokowski und Helmut Linke.

Die Wahlen verliefen ähnlich wie bei der Jahreshauptversammlung. Ein schier endloser und nicht enden wollender Strom von tj - Mitgliedern schubste, drängte, stieß, quetschte und ergoß sich in den Filaraum des neuen Schulzentrums. Dort konnte man die Früchte der Arbeit des tj - Fotografen Ernst Gehrt (Huhu, Ernst!) bewundern: eine einmalige Vereinsdiareportage über das Jahr '75.

BIRGIT KROKOWSKI erhielt als Anerkennung zwei Langspielplatten, HELMUT LINKE ein Buch über die FUSSBALLWELTMEISTERSCHAFT.

DISCO

AM 27. MÄRZ 1976 IM JUGENDHEIM

Laut Anwesenheitsliste waren 90 Personen erschienen, ein Riesenerfolg für die Jugendarbeit des Vereins, auch dann, wenn man die folgenden Nachteile berücksichtigt, z.B. daß Getränke im Werte von 36,- DM nicht

bezahlt worden sind und daß es der Band leider nicht gelang - trotz ständiger Aufforderung - die Anwesenden zum Tanzen zu bewegen. Auch wenn die Band nicht spielte, war die Tanzaktivität meistens (nicht immer!) nicht besonders groß. Allerdings ist es auch verhältnismäßig schwierig, 3 1/2 Stunden:

- a) zu tanzen
- b) die Anwesenden durch Musik zu begeistern und sonst nichts.

Offensichtlich ist es besser, Tanzabende nur in Verbindung mit einer Brotparty oder etwas Ähnlichem zu veranstalten.

Für die Zukunft:

=====
 Damit das Musikprogramm nicht ausschließlich von der Redaktion des Wurfspiess bestimmt wird, werden wir - wenn eine Tanzveranstaltung bevorsteht - rechtzeitig in einer unserer Ausgaben darauf aufmerksam

machen und gleichzeitig einen Wahlzettel hinzufügen, auf dem ihr eure Musikvorschläge aufschreibt. Diese Wahlzettel könnt ihr Mitgliedern des Jugendausschusses und der Redaktion geben oder auch in den Briefkasten in der Turnhalle einwerfen. Das Musikprogramm wird dann aus euren Vorschlägen erstellt.

Martin Grimberg

Skiausflug Willingen

Am 8. Februar 1976 fuhren 25 tj Vereinsmitglieder nach Willingen im Sauerland, um noch ein wenig Pistenatmosphäre mit in den Frühling zu nehmen. Die Schneeverhältnisse in Willingen ermöglichten es gerade noch Ski, Schlitten und nutzen. Im Ver-



.... es ist eben die reine Bergluft, die netten Freunde, die körperliche Bewegung....

setzte zudem ein ein, der den "matschiger" fluchtastätte der Piste ge-der Ausflug zu spät, große nicht mehr besportatmosphäre Tages kaum auf, Teilnehmer dreh-originellen Sturz. So tröstete man sich auf der Heimfahrt mit Bier, das in den Autobahnraststätten in weiser Voraussicht der Eigentümer ausreichend vorhanden war.

"Ach, ich hab' richtig Lust, auf der Wiese hier 'nen Waldlauf zu machen!" (Ulrike Madeia vor einer Kuhwiese)

"Ganz viele sagen von mir, ich sehe aus wie ein Rehlein." (Ulrike) (Mit weißem Spiegel?)

HIMMELFAHRTSWANDERUNG

Unsere diesjährige Himmelfahrtswanderung führt uns am 27. Mai 1976 in den Teutoburger Wald zum Hermannsdenkmal (Sockelbesteigung/Preis: Kinder u. Gruppen 0,30 DM, Erwachsene 0,50 DM).

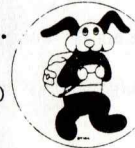
Nach einem 1/2-stündigen Aufenthalt begibt sich die Jugendgruppe auf den Marsch (13,5 km) in Richtung Mittagessen, das voraussichtlich in Holzhausen eingenommen wird. Es besteht dort die Möglichkeit, während der Rast Minigolf zu spielen. Für anderweitig Interessierte steht die Kurluft im Kurpark (Bänke) zur Verfügung. Anschließend geht es weiter über den Hermannsweg zu den Externsteinen (Besteigung/Preis: Kinder u. Gruppen 0,20 DM, Erwachsene 0,50 DM). Von dort wandern wir zum Treffpunkt (Ankunft spätestens 16.45 Uhr) bei der "Silbermühle" (Restaurant u. Café).

ZEITPLAN:
 07.15 h Bus - Abfahrt ab "Winkelhaus"
 17.00 h Rückfahrt ab "Silbermühle"
 19.30 h Ankunft in Burgaltendorf(Winkelh.)

ANMELDUNGEN
 sofort in den Übungsstunden oder bei mir (Tel. 578188), bei Gerhard Spengler (Tel. 181-7535 - Büro), Herrn Ed. Spengler (Tel. 578428). Anmeldung ist verbindlich und unbedingt erforderlich.

ANMERKUNG: Die Einnahme eines Mittagessens ist natürlich freiwillig und nicht in Preis einbegriffen, ebenso die "Besteigungen".

BITTE DEN UNKOSTENBETRAG passend im Bus bereit halten!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



TEILNAHME möglich ab Jahrgang 1961 und älter, Kinder nur in Begleitung der Eltern - Aufsichtspflicht wird nicht übernommen -

PREIS: für Mitglieder ab 21 Jahre und Nichtmitglieder: 10,-^{gr}

für Mitglieder der Turnarjungend: 7,50 DM

ORGANISATION: Herr G. Madeia

JÜRGEN NIEKAMP
 (Jw)

**TVE IM INTERNET:
HIER DIE SEITE "MITGLIEDERSTATISTIK"
IN DER RUBRIK "ORGANISATION"**

In der Rubrik "Organisation" sind ferner zu finden:
- die Vereinssatzung - die Jugendordnung - die Beitragsregelungen - ein Verzeichnis aller Organe mit den Namen, Tel.-Nummern, Fax-Nummern und eMail-Adressen und Funktionen aller Mitarbeiter/-innen, die Vereinsstruktur (s. Rückseite des Wurfspiess) sowie eine Übersicht der Sportabteilungen, für die bereits eine eigene Abteilungsseite erstellt worden ist.

Mitgliederstatistik

Stand	Kinder			Jugendliche/ Heranwachsende			Erwachsene			TVE insgesamt		
	w.	m.	w.+m.	w.	m.	w.+m.	w.	m.	w.+m.	w.	m.	w.+m.
01.01.2000	335	207	542	64	45	109	679	231	910	1.078	483	1.561
01.01.1999	329	202	531	67	38	105	685	240	925	1.081	480	1.561
01.01.1998	291	189	480	64	35	99	665	238	903	1.020	462	1.482
01.01.1997	291	194	485	74	34	108	662	245	907	1.027	473	1.500
01.01.1996	311	215	526	74	41	115	674	238	912	1.059	494	1.533
01.01.1995	295	186	481	82	40	122	653	235	888	1.030	461	1.491
01.01.1994	316	178	494	84	41	125	640	241	881	1.040	460	1.500
01.01.1993	288	168	456	104	44	148	621	239	860	1.013	451	1.464
01.01.1992	285	161	446	106	50	156	610	246	856	1.001	457	1.458
01.01.1991	250	132	382	116	57	173	580	238	818	946	427	1.373
01.01.1990	262	154	416	125	64	189	546	233	779	933	451	1.384

w. = weiblich, m. = männlich

Unsere Jugendlichen möchten wir auf unsere LINK-Seite aufmerksam machen. Ihr findet hier LINKS (Verbindungen) zu folgenden Internet-Seiten:

www.stam.de/service/s-ferien.htm

Schulferien der deutschen Bundesländer: aktuelles Jahr und Folgejahre

www.referate.org

Stoff für Referate: rund 500 Vorträge aus Geschichte, Deutsch und Biologie

www.spickzettel.de

2.500 gespeicherte Referate, Hausaufgabentipps und Nachhilfeangebote; ferner ein gut genutztes, immer aktuelles Schülerforum

www.pop-up.org/indxpht.htm

Das Europäische online-Jugendmagazin

www.jugendserver.de

Informations-, Kommunikations- u. Kooperationsplattform für Multiplikatoren/-innen der Jugendarbeit sowie für die Jugendlichen selbst.

www.learnetix.de

Plattform für Schüler-Kommunikation: Professionelle Lernhilfe; Pädagogen kontrollieren Hausaufgaben, beantworten eMails u. liefern Übungsaufgaben. Schüler treffen sich zum Chat und können auch Clubs gründen.

**INLINE-SKATING:
ABSOLUT UNCOOL? (TEIL III)
VOM KNIESCHONER BIS ZUM HELM**

Es gibt, neben dem untauglichen Schneepflug, noch weitere Bremstechniken, von denen ihr zumindest eine richtig gut beherrschen solltet. Niemand von euch möchte von einem Fahrradfahrer angefahren werden, der nicht weiß, wie er die Bremse bedienen muß. Genau so wenig möchten Nicht-Skater von Inline-Skatern angefahren werden. Am Leichtesten erlernt ihr den "Hackenstop" (Heel-Stop). Ihr bremsst mit dem an dem Skate angebrachten Stopper. Sieht nicht so cool aus, aber er klappt richtig gut. Ihr seid perfekt, wenn ihr einen richtig fetten Bremsstreifen auf den Asphalt zaubern könnt.

Etwas schwieriger ist der T-Stop. T-Stop deshalb, weil eure Füße eine T-Stellung einnehmen müssen. Sieht lässig aus, ihr müsst aber wissen, dass die Rollen schneller verschleifen und der Bremsweg im Vergleich zum Heel-Stop fast doppelt so lang ist. Professionell, aber sehr schwierig ist der Powerslide. Die Mühe, ihn zu erlernen,

lohnt sich allerdings, denn er ermöglicht einen super kurzen Bremsweg. Auf schmalen Bürgersteigen könnt ihr nur einen eingesprungenen Powerslide machen, da das Umdrehen von vorwärts auf rückwärts Platz erfordert.

Zum Schluss noch eins: Egal, wo ihr euch mit Skates bewegt, solange ihr euren Bremsweg nicht kurz gestalten könnt, habt ihr nur eine Chance, ohne Blessuren von A nach B zu kommen: Lernt euch richtig einzuschätzen, passt eure Geschwindigkeit eurem Fahrvermögen an! Wer beschleunigen will, sollte auch wissen, wie lang sein Bremsweg ist!

Ihr werdet bei einem Bremstest überrascht sein, wie lange es dauert, bis ihr wirklich zum Stillstand gekommen seid. Übrigens:

Ein Zusammenstoß muss grundsätzlich vermieden werden. Wenn es nicht anders geht: 'runter vom Asphalt und 'rauf auf den Rasen, dabei locker "auslaufen", nicht skaten.



Heel-Stop

19

HALLO ÜBUNGSLEITER/-INNEN!

Tätigkeitsnachweis 2000

Wer bisher keinen Tätigkeitsnachweis für das Jahr 2000 erhalten hat, melde sich bitte im Büro. Bücher, CD,...

Der TVE erstattet die Kosten für Fachliteratur und CD vom 01.01.2000 an nur noch dann, wenn das beschaffte Buch bzw. die beschaffte CD mit dem Beleg im TVE-Büro vorgelegt wird. Wir werden einen Inventarisierungsvermerk anbringen, das Buch/die CD in einer Datenbank speichern und auf den/die entsprechende(n) Mitarbeiter/-in austragen. Die CD erwarten wir dann nach Ablauf einiger Wochen im Büro, damit auch andere Übungsleiter/-innen hiervon profitieren können.

Wir bringen Ihr Haus in Ordnung

Planung
Beratung - Ausführung
Umbauten - Modernisierung

Sanitär

alles für Bad und Küche! Duschkabinen - Komplettbäder - Duschthermostate - Massagebrausen - Badmöbel - Wasserfilter

Heizung

Heizkessel (Öl und Gas) - Heizungsregelung - Thermostatventile - Abgasklappen - Nacht-speicherheizungen - Wartungsverträge (Öl und Gas)

Klempnerei

Dachrinnen - Garagenabdeckungen - Balkoneinfassungen - Dachhäuschen - Spezialabdeckungen

Elektroinstallation

Wärmepumpen - Antennenbau - Sprechanlagen - elektrische Anlagen aller Art - Reparaturen

...aus dem Fachbetrieb

**REPARATUR-
SOFORT-DIENST**
Tel. 0201/579942

Gas- Wasser- und Heizungstechnik



JOH. BRAUKSIEPE

Deipenbecktal 186
45289 Essen

ARTHROSE

Teil 2

Info

5. Ursache 3: Vorbestehende einhäufige Kniearthrose

Wenn das Bein eine O-Bein-Form entwickelt hat, wird die innenseitige Gelenkhälfte deutlich höher belastet. Dies führt oft nicht nur zu einer einhäufigen (innenseitigen) Kniearthrose (ARTHROSE-INFO Nr. 39), sondern in deren Folge auch zu einer vermehrten Abnutzung des zugehörigen Menis-

kus. Wichtig zu wissen: Der schmerzende Rest-Meniskus ist dennoch ein letzter Schutz gegen die noch weiter fortschreitende Arthrose. Er sollte deshalb bei einer einhäufigen Arthrose möglichst nicht oder nicht vollständig entfernt werden (siehe auch Tip Nr. 10).

6. Schmerz, Blockierung, Anschwellung

Welches sind nun die typischen Symptome? Verletzungen des Meniskus beim Sport führen meist sofort zu scharfen und heftigen Schmerzen direkt im Gelenkspalt. Gleichzeitig kann das Gelenk dann nicht mehr voll bewegt werden (Blockierung), und es entwickelt sich oft eine Anschwellung

des Gelenks (Erguß). Bei altersbedingten Verletzungen sind die Symptome oft milder und bessern sich unter einer nicht-operativen Therapie. Ist eine einhäufige Arthrose die Ursache der Meniskusbeschwerden, so macht sich dies oft in einer Zunahme der bisherigen Arthrose-Schmerzen bemerkbar.

7. Ist eine Kernspin-Untersuchung notwendig?

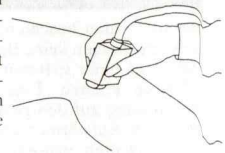
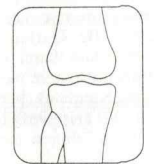
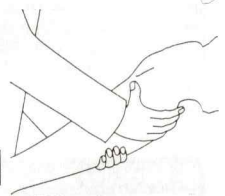
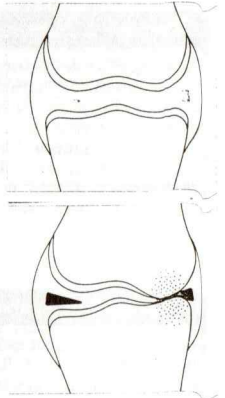
In den meisten Fällen (Experten schätzen ca. 90 %) wird der erfahrene Arzt für die Stellung der Diagnose „Meniskus-Verletzung“ allein die Angaben des Patienten, seine eigene Untersuchung sowie Standard-Röntgenaufnahmen benötigen. Die Bedeutung der teuren Kernspin-Aufnahmen (auch

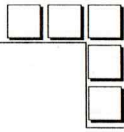
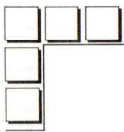
Magnet-Resonanz-Tomographie oder MRT, s. auch Info Nr. 28) für die Diagnostik von Meniskus-Verletzungen wird manchmal überschätzt. Die meisten Experten empfehlen heute, daß die Kernspin-Untersuchung nur in begründeten Fällen und nur von Spezialisten angeordnet werden sollte.

8. Therapie 1: Konservative Behandlung häufig erfolgreich

Wenn die Beschwerden leicht sind und man über 40 ist, werden viele Ärzte zunächst eine konservative Behandlung versuchen. Die meisten deutschen Orthopäden verordnen dann mit Erfolg z.B. Elektrotherapie, Bandagen und Krankengymnastik mit Muskelkräftigung. Unterstützen kann man

diese Maßnahmen manchmal auch durch Radfahren (in flachem und ebenem Gelände) und durch Heimtrainerfahren, sofern der behandelnde Arzt dies befürwortet. Bei akuten Schmerzen nach Sportverletzungen wird man hingegen meist möglichst früh eine Gelenkspiegelung durchführen.

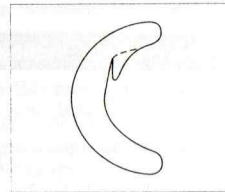
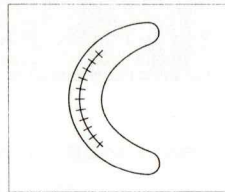




9. Therapie 2: Naht des Meniskus („Re-Fixierung“)

Einen der erstaunlichsten Erfolge der Gelenkchirurgie der letzten Jahre stellt die relativ oft (in ca. 20 % der Fälle) mögliche Naht eines verletzten Meniskus dar. Bei **jungen** Patienten, bei denen die Verletzung **im äußeren („peripheren“)** Drittel des Meniskus verläuft, kann heute von Spezialisten

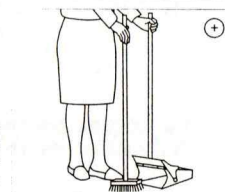
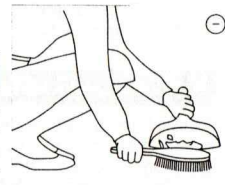
bereits während der Gelenkspiegelung eine Naht durchgeführt werden. Manche Experten setzen dafür auch sogenannte „Pfeile“ oder „Schrauben“ ein, die die gleiche Funktion haben, aber leichter zu verwenden sind und sich später von selbst auflösen, wenn die Verletzung abgeheilt ist.



10. Therapie 3: Sparsame Teilentfernung

Wenn eine Naht nicht möglich ist (in rund 80 Prozent der Fälle), muß ein anderes Verfahren gewählt werden. Anders als noch vor gut 20 Jahren wird heute der verletzte Meniskus in diesen Fällen nicht mehr vollständig, sondern nur äußerst sparsam entfernt. Es werden nur solche Gewebeteile ent-

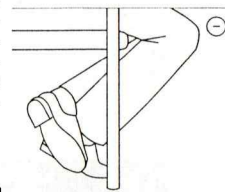
fernt, die das Gelenk in seiner Funktion stören oder selbst weitgehend zerstört sind. Durch dieses sparsamere Vorgehen kann die hohe Rate der späteren Kniearthrosen nach Meniskus-Verletzungen deutlich gesenkt werden.



11. Nach der Therapie...

Nach Verletzungen des Meniskus sollte man kniende Tätigkeiten eher vermeiden. Bei Garten- und Putzarbeiten im Haushalt kann man sich oft statt dessen mit einem niedrigen Stuhl oder einem Kniebänkchen behelfen (siehe auch ARTHROSE-INFOS Nr. 6 und 7). Auch können langstielige Arbeits-

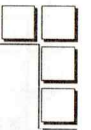
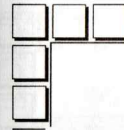
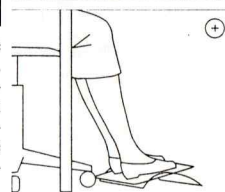
geräte sehr nützlich sein. Nach einer „Re-Fixierung“ (Meniskus-Naht, s. Tip 9) muß der heilende Meniskus unbedingt viele Wochen lang geschützt werden. Die volle Beugung des Kniegelenks ist frühestens nach acht Wochen erlaubt, die tiefe Hocke sogar frühestens nach 3-6 Monaten.



12. Vorbeugung

Stets sollte man beachten, daß Meniskus-Verletzungen keine Bagatelle sind, sondern zu einer späteren Kniearthrose führen können. Eine vernünftige Vorbereitung auf den geliebten Sport, wozu auch Aufwärmen und ein defensives Verhalten gehören, kann viele Verletzungen vermeiden helfen. Ab 40

sollte man stets auch die natürliche Alterung des Meniskus bedenken. Möglicherweise kann es bei Schreibtischarbeiten auch sinnvoll sein, ein ständiges Beugen der Knie zu vermeiden und statt dessen eine bewegliche Fußablage zu verwenden (z.B. „Signum“ bei Fa. IKEA, DM 49,-).



Dieses univervelle
Anmeldungsformular
kann für alle tjb/TVE-
Veranstaltungen verwendet werden,
nicht jedoch als Antrag auf Mitglied-
schaft (Aufnahmeantrag)

ANMELDUNG

Bezeichnung des Kurses, der Reise,

Name:	Vorname:	Geb.-Datum:
-------	----------	-------------

Anschrift:	Telefon:
------------	----------

Bankverbindung, von der abgebucht werden darf:

Bankleitzahl:	Konto-Nr.:	Kontoinhaber/-in:
---------------	------------	-------------------

TVE-Mitglied?

Ja Nein

Datum	Unterschrift	Unterschrift der Eltern (bei Minderjährigen)
-------	--------------	--

Anmerkungen:

GEHÖREN TRENDSPORTARTEN IN VEREINE UND SCHULEN?

Durch die Einführung von Trendsportarten bleiben Verein und Schule aktuell und lifestyle-orientiert, präsentieren sich flexibel und innovativ und damit interessant für breite Teile der Jugend.

Oder überlassen wir das lieber hochspezialisierten Organisationen, Wirtschaft und Medien, weil die Einrichtung zu aufwendig ist, die traditionellen Sportangebote vernachlässigt werden, der Unterschied zum kommerziellen Anbieter langsam verloren geht und Verein und Schule nicht jeder Mode nachlaufen müssen?

Trendsportarten sind Bewegungsformen, bei denen neue Geräte eingesetzt werden und/oder eine bekannte Bewegungsform, das kann beispielsweise eine olympische Sportart sein, abgewandelt wird. Vom Basketball zum Streetball/Streetbasketball - vom Schlittschuh- und Rollschuhlaufen zum Inline Skating - vom Radfahren zum Mountainbiking - vom Wellenreiten und Segeln zum Windsurfen.

Beachvolleyball gibt es an den Stränden der Welt schon seit ewigen Zeiten. Die USAmerikaner führten die Sportart bei den olympischen Spielen 1996 in Atlanta ein, dann erst boomte es so richtig in Deutschland.

Sogenannte Trendsportarten, wie Inline Skating oder Streetball, werden in der Regel von den Kids nicht im Sportverein und der Schule, sondern auf der Straße betrieben. Sie bringen sich Techniken selbst bei und wissen nichts von den gesundheitlichen Schäden, die durch Unfälle und falsches Bewegen verursacht werden und sich oft erst nach Jahren bemerkbar machen.

Der Verein bietet je nach Qualifikation seiner Mitarbeiter einen sportartspezifischen Einstieg und fachgerechte Betreuung, wie die Beratung zu Material (Kleidung, Sportgeräte), Schutzmaßnahmen, Aufwärmtraining, methodische Übungsreihen zum Erlernen der unterschiedlichsten Fertigkeiten entsprechend dem körperlichen und geistigen Entwicklungsstand, organisatorische

Hilfen der unterschiedlichsten Art u. a. m..

ABENTEUER- UND ERLEBNISSPORT

Ein alter Hut, ist ein Aspekt der seit einigen Jahren im Trend liegenden Erlebnis- und Kulturpädagogik, die offensichtlich mit immer mehr kommerziellen Angeboten in Konkurrenz tritt. Die erlebnisorientierte Jugendarbeit soll ein Lern- von "neuen" Lebensqualitäten durch stark körper- und emotionsorientierte Angebote ermöglichen. Die kulturpädagogische Jugendarbeit soll handwerkliche und künstlerische Fähigkeiten öffnen und schulen. Das Lernen durch die nachhaltigen Erlebnisse und Erfahrungen vor allem in der Gruppe wird von Pädagogen und Jugendlichen bei dieser Art von Freizeitpädagogik als überaus positiv und erfolgreich bewertet.

Sportliche Angebote aus dieser Kategorie sind beispielsweise Mountainbike- und Hochgebirgstouren, Felsklettern, Klettern in Hochseilgärten, Segeltörms, Kanu- und Trekkingtouren, Höhlen- und Flusswanderungen oder aber Abenteuer- und Erlebnissportangebote in der Halle, die vergleichbare Aha-Erlebnisse vermitteln.

WEG VOM RECK

Die wenigsten Jugendlichen betreiben Sportarten, die einen hohen körperlichen und psychischen Anforderungscharakter haben. Dies erklärt vielleicht auch den starken Rücklauf im Gerätturnen. Sie wollen sich bewegen, fit und gesund sein, aber sich nicht quälen.

Scheinbar haben individuelle Interessen Vorrang vor Gemeinschaft und Kameradschaft. Sportvereine müssen sich aufgrund der großen Vielfalt an kommerziellen Sport- und Freizeitangeboten mit diesen messen, denn der verwöhnte Sportler verlangt eine Dienstleistung von hoher Qualität und ist bereit, hier zu investieren. Sicher müssen Schule und Sportverein auf diese gesellschaftlichen Veränderungen angemessen reagieren, aber auch traditionelle Werte pflegen.

(Artikel entnommen der "RTZ")

DAS EHRENAMT BRAUCHT EIN NEUES IMAGE

"Ich rede gern über das Ehrenamt", bekannte Erwin Staudt, Geschäftsführer der IBM Deutschland GmbH anlässlich des 2. Stuttgarter Sport-Kongresses.

Im Gegensatz zu vielen Politikern, die das Ehrenamt pflichtgemäß in höchsten Tönen loben und durchaus zutreffend als "unbezahlbaren Dienst an der Gemeinschaft" klassifizieren, vermochte es Erwin Staudt, den vielen Ehrenamtlichen im Saal ein in dieser Art selten so bewusst gewordenes Selbstwertgefühl zu vermitteln.

"JUST FOR FUN" LAUTET DIE DEVISE

Ich-Bezogenheit, Karrieregedanken, Singlephilosophie - solche und andere Ansichten habe er unter anderen bei Vorstellungsgesprächen in einer Häufigkeit erlebt, dass von Einzelfällen nicht mehr die Rede sein könne. Die Nachkriegsgeneration, zu der er auch gehöre, haben eben - durch die gesellschaftlichen Verhältnisse und die Erziehung bedingt - andere Werte vermittelt bekommen, als die Generation der zwischen 1960 und 1980 Geborenen, bei denen Freizeit- und Genusorientierung den Vorrang besäßen.

WIR MÜSSEN IDEALE SCHAFFEN

Wie also diese Jugend für das Ehrenamt begeistern? "Wir müssen Ideale schaffen!" Wie solche Ideale aussehen können, hat Erwin Staudt auf eindrucksvolle Weise bei seinem vierjährigen Berufsaufenthalt in den USA erfahren. Dort besitzt das Ehrenamt, amerikanisch "volunteering", einen weitaus höheren gesellschaftlichen Stellenwert als hierzulande, wo nicht selten einer als der "Dumme" gilt, wenn er etwas umsonst tut.

WIR BRAUCHEN DIE BESTEN

Eine Imagekorrektur des Ehrenamtes ist in Deutschland also dringend erforderlich. Und erst, wenn keiner mehr befürchten muss, von außenstehenden Nicht-Ehrenamtlichen mitleidig belächelt zu werden, wenn er mit Kindern dreimal die Woche in die Turnhalle oder auf den Fußballplatz geht und obendrein an Wochenenden zu Wettkämpfen oder Ausflügen

fährt, dann wäre die Wende geschafft. Was wir für diesen Weg dorthin brauchen, machte Erwin Staudt deutlich. "Persönlichkeiten mit dem Charisma, groß Vereine zu führen." Vereinsführer seien Menschen mit einer enormen Vorbildfunktion. "Und dafür brauchen wir die Besten!"

TEAMGEIST, EhrGEIZ, ResPEKT

Aber wie sieht diese Persönlichkeit aus, wo nehmen wir sie her? Es müsse nicht der eloquente, studierte Vielwiser sein, machte Staudt wiederum an einer Episode deutlich. Sein einstiger Fußball-Übungsleiter, ein "einfacher" Maschineneinrichter, sei solch eine Persönlichkeit gewesen, die ihn ungeheuer beeindruckt habe. Ein Mensch, der den Jüngeren Charaktereigenschaften wie Teamgeist, Ehrgeiz, Hilfsbereitschaft, Respekt gegenüber dem Stärkeren und Achtung des Schwächeren vermittelte.

EHRENAMT - MENSCHENFÜHRUNG UND SELBSTBEWUSSTSEIN FÜR DEN BERUF

Mit Menschen umgehen, sie erziehen oder zu bestimmten Zielen führen, das erfordert große Übung. "Meine Stärke, mit Menschen umzugehen, habe ich im Gemeinderat und im Sportverein ausgebildet", versicherte der Chef von 25.000 Mitarbeitern. Genau diese Möglichkeit, die Brücke zu schlagen zwischen Ehrenamt im Turn- und Sportverein sowie dem Beruf, betrachtet Erwin Staudt als nicht hoch genug zu schätzenden Vorzug. Und dieser Trumpf muss den Jugendlichen, dem potentiellen Ehrenamt-Nachwuchs, in den Vereinen auch bewusst gemacht werden. So nach dem Motto: Was du hier im Verein lernst an Menschenführung, Psychologie, Krisenmanagement, was du an Durchsetzungsvermögen und Selbstbewusstsein gewinnst, das kommt dir in deinem späteren Beruf zugute!

Andreas Götz in der "RTZ", 02/2000

LEISTUNGSGRUPPE "MÄD-
 CHENTURNEN":
IMMER AKTIV

Am 4. Dez. 1999 starteten wir mit 4 Turnerinnen in der A6 Jg. 88 u. jü. und mit 2 Turnerinnen in der A7 Jg. 86 u. jü. beim Nikolausturnen der MTG Horst.

Janna Pfennigwerth (Jg 87) belegte in der A7 einen 5. Platz mit 22,95 P., ihre Mitstreiterin Stefanie Schrade (Jg.86) erreichte einen 7. Platz mit 22,80 P. In der A6 errangen Bianca Kellner (Jg.88) einen 8. Platz mit 20,80P., Verena Kernebeck (Jg.89) einen 11. Platz mit 19,65 P., Laura Fritz (Jg.88) einen 14. Platz mit 19,25 P. und Vanessa Bräuer (Jg.89) einen 17. Platz mit 17,75 P.

Zur Zeit bereiten wir uns auf die Jahrgangsbekämpfe am 18./19.03.2000 in der TH Haedenkampstrasse vor. Wir werden dort mit ca. 30 Turnerinnen antreten.

Ein weiteres Ziel ist das Landesturnfest 2000 in Mors, das vom 1.- 4. Juni stattfindet. Mit 23 Aktiven (18 Turnerinnen und 5 Betreuerinnen) werden wir (hoffentlich!) einiges erleben. Für den Turnfestwettkampf haben wir 3 Mannschaften à 6 Turnerinnen gemeldet. Weiterhin werden wir am Orientierungslauf teilnehmen, die Turnschau besuchen und sicherlich viel Spass bei den angebotenen Aktivitäten und Vorführungen haben. Wir lassen uns überraschen!!!

Zu erwähnen wäre noch, dass Annika Kellner im Nov. 1999 ihre Kampfrichterlizenz erworben hat. Herzlichen Glückwunsch!
 Sylvia Dumm

**NIEDERSCHRIFT VON DER
 PRÜFUNG DER BUCHHALTUNG DES JAHRES 1999**

Mittwoch, 16-02-2000, 19.00 - 20.00 h, TVE-Büro

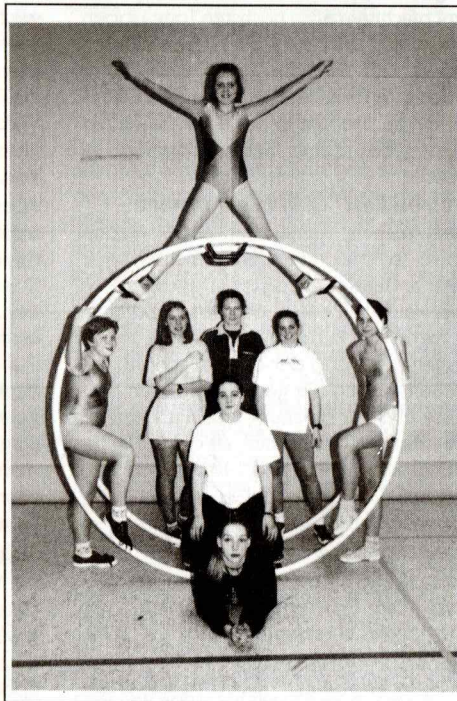
Teiln.: Winfried Brandt und Sigrid Schmid (Buchprüfer/-in), Gerhard Spengler (Organisationsleiter)

Es wurden geprüft:

- die Übereinstimmung der Abschlussbilanz 1998 mit der Eröffnungsbilanz 1999
- als Stichprobe alle Buchungen der Monate Juni bis September 1999.

Die Prüfungen ergaben keine Beanstandungen.

**TVE-RHÖNRADTURNER-
 RINNEN PRÄSENTIEREN
 SICH IM RAD**



Der Prüfer und die Prüferin beantragen, den für die TVE-Buchhaltung zuständigen Mitarbeitern sowie dem Vorstand hinsichtlich des vorgelegten Jahresabschlusses Entlastung zu erteilen.
 21-02-99, gez. Winfried Brandt, Sigrid Schmid

TURNGAU ESSEN:

Gauturntag - ein Erlebnis für Jeden

Der von allen Übungsleitern/-innen innen heiß geliebte Brief des TVE erreichte uns auch diesmal wieder völlig überraschend. Noch vor dem Öffnen wussten wir: Es ist wieder Zeit, einen Bericht für den Wurfspiess zu schreiben. Also beschlossen wir, es dieses Mal gemeinsam zu versuchen.

Wir trafen uns nach unserer Sportstunde am Dienstag nicht wie gewohnt zum Stammtisch, sondern gingen zu Rosi, um dort intensiv einen Bericht für den Wurfspiess zu erarbeiten. Schnell hatte Rosi ihr selbstgebackenes Schwarzbrot mit Käse belegt und auch selbstgemachte Schokokrossis durften nicht fehlen. Als Thema wählten wir den erst vor einer Woche stattgefundenen Gauturntag im Steeler Stadtgarten:

Am 02.02.00 trafen wir uns pünktlich wie immer (10 Min. nach der vereinbarten Zeit) und fuhren gemeinsam mit Erika B., Hermi G. und Karl B. vom Marktplatz ab, um im Steeler Stadtgarten wie bei ARD und ZDF in der 1. Reihe zu sitzen. Punkt für Punkt wurde die Tagesordnung durchgeackert und abgehakt.

- Tagesordnung:
1. Grußworte - Ehrungen
 2. Wahl des Protokollführers (Genehmigung der Tagesordnung)
 3. Berichte und Aussprache
 4. Bericht der Kassenprüfer - Entlastung des Vorstandes
 5. Anträge
 6. Wahlen - Vorstand - Kassenprüfer - Delegierte zum RTB-Verbandstag
 7. Bekanntgabe der vom Vorstand berufenen Mitarbeiter/innen
 8. Haushaltsvoranschlag 2000
 9. Programm 2000
 10. Anfragen und Mitteilungen
- Bei den Wahlen kam Bewegung in den Saal:

Grüne Stimmkarte hoch, grüne Stimmkarte 'runter - aber bitte rechtzeitig, Rosi! Beim Bericht des Kassenprüfers saßen wir schon längst auf dem Trockenen. Auch unter TOP 5 "Anträge" wurden Anträge auf Getränke nicht mehr angenommen. Doch der Kassenprüfer (Jürgen F.) hatte Mitleid mit uns. Als er dann noch die silberne Ehrennadel des Turngau erhielt, ließ er sich nicht mehr davon abbringen, uns einzuladen.

Um 21.30 Uhr war unser Pflichtprogramm beendet. Nach Überlistung der Zentralverriegelung (roter Opel Kadett), konnte die Kür beginnen. Treffpunkt: Vereinsheim der TVG Steele. Unterstützt wurden wir von führenden Kräften des Tb Altdorf. Die Getränke waren frei und köstlich, mit und ohne. Um Mitternacht besichtigten wir begeistert die Turnhalle, den Krafraum und den Spiegelsaal (Gesundheitsraum). Unter fetziger Discomusik und -beleuchtung testeten wir den Hallenboden! Testurteil: sehr gut. Bei Verleihung der goldenen Ehrennadel sind wir wieder dabei. Versprochen ist versprochen und wird nicht gebrochen.

Sylvia Dumm, Sylke Hupe, Uschi Kernebeck, Monika Redottée, Rosi Stoßberg

TVE REISEN

Eine vorgeschlagene Reise nach Südpolen fand aus terminlichen Gründen kein ausreichendes Echo, so dass diese Reise nicht stattfindet. Wie wäre es mit einer Fahrt nach Berlin (immer eine Reise wert)? Oder sollte Kroatien wieder aufgegriffen werden? Ich erwarte gern Vorschläge.

Eduard Spengler

Beitrags - Regelungen

Der TVE erhebt:

1. eine Aufnahmegebühr (einmalig bei der Aufnahme in den Verein)
2. einen Vereinsbeitrag (für die Vereinsmitgliedschaft)
3. einen Abteilungsbeitrag (zusätzlich zum Vereinsbeitrag) für die Sportangebote
 - LEISTUNGSturnen
 - Rhönradturnen
 - Jazz-Gymnastik
 - Bambini-Schwimmen
 - Selbstverteidigung (ab 21. J.)
 - Volleyball
 - Badminton
 - Aerobic
 - Wirbelsäulengymnastik
 - Skigymnastik
 - Shiatzu
4. einen "Überweiserkosten-Zuschlag" für Mitglieder ohne Abbuchungserlaubnis
5. Kursgebühren (für spezielle, zeitlich befristete Angebote)

Im einzelnen:

Welche Beitragsart?	Wann?	Wieviel? (monatlich)
1. Aufnahmegebühr Neumitglieder	unabhängig vom Alter	10,00 DM (einmalig)
2. Vereinsbeitrag: Einzelbeitrag "Junge-Leute-Beitrag"	Mitglieder von 0 Jahren bis zum Ende des Jahres, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind	6,00 DM
Einzelbeitrag "Erwachsene ab 25 J."	Erwachsene von dem Jahr an, das dem Jahr folgt, in dem sie 25 Jahre alt geworden sind	6,50 DM
Ermäßigter Beitrag	Bei Vorliegen spezieller Voraussetzungen (z.B. Wohnsitz außerhalb von NW) kann vom Vorstand der "ermäßigte Erwachsenenbeitrag" gewährt werden.	4,00 DM
3. Vereinsbeitrag: Familienbeitrag Mehrere Vereinsmitglieder (darunter mindestens Vater oder Mutter) aus einer Familie (Für jeden Familienangehörigen, der TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.)	Voraussetzung für die Anwendung des Familienbeitrages ist die Mitgliedschaft mindestens eines Elternteils. Kinder können nur bis zum 31.12. des Jahres, in dem sie 21 Jahre alt geworden sind, durch den Familienbeitrag erfaßt werden. Der Familienbeitrag setzt sich zusammen aus dem Grundbetrag (für die Familie) sowie den Personenzuschlägen für JEDEN Familienangehörigen (der TVE-Mitglied ist).	7,50 DM Grundbetrag + 2,25 DM Zuschlag pro Person

Welche Beitragsart?	Wann?	Wieviel? (monatlich)
4. Abteilungsbeitrag (zusätzlich zum Vereinsbeitrag) Teilnehmer der Sportangebote: - Bambini-Schwimmen - Leistungsturnen - Rhönrad-Turnen - Volleyball - Badminton - Aerobic - Jazz-Gymnastik - Selbstverteidigung (ab 21 J.) - Wirbelsäulengymnastik	unabhängig vom Alter	8,00 DM 7,50 DM 7,50 DM 6,00 DM 7,00 DM 8,00 DM 8,00 DM 12,00 DM 8,00 DM
5. Überweiserkosten-Zuschlag Mitglieder, die keine Abbuchungserlaubnis erteilt haben	unabhängig vom Alter	6,00 DM (Jahr)
6. Kurzzeitmitgliedschaften für befristete Sportangebote Teilnehmer/-innen	Festlegung durch Ausschreibung	s. Ausschreibung!

Stand: ab 01.01.2000

Hinweise:

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.

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

Der gesamte Jahresbeitrag ist, soweit keine Abbuchungserlaubnis erteilt wurde, jährlich zum 15. April fällig. Die durch ein Mahnverfahren entstehenden Kosten gehen zu Lasten des Säumigen.

Abbuchungen erfolgen

- am 1. März für das erste Halbjahr des Jahres
- am 1. September für das zweite Halbjahr des Jahres.

Bei neu aufgenommenen Mitgliedern erfolgt die Angleichung der Beitragsabbuchungen an diesen Rhythmus über die erste Abbuchung nach Bearbeitung der Aufnahme.

Beispiel:

Zwei Tage nach dem ersten Abbuchungstermin (01.03.) wird ein Aufnahmeantrag mit Eintrittsdatum 01.02. bearbeitet. Folge:

Beim nächsten Abbuchungstermin (01.09.) wird der Beitrag für 11 Monate abgebucht, vom Folgejahr an dann stets zu jedem der beiden Abbuchungstermine für jeweils 6 Monate.

Nähere Informationen gibt das TVE-BÜRO.

C:\daten\wordperf\T_VEINFO-SYS.INFO\BEITRÄGE.INFO

**FINANZIERUNG DES TVE-SPORT- UND GESUNDHEITZENTRUMS:
 TVE-VORSITZENDER EDUARD SPENGLER
 BITTET UM SPENDEN!**

Das Foto auf der Titelseite des Wurfspiess gibt den aktuellen Baustand wieder (Stand: 20.02.2000). Das schlechte Wetter der letzten Wochen hat den Baufortschritt doch sehr verzögert, ein Grund auch für die Verschiebung des Richtfestes auf bessere Wetterzeiten. Ich gehe davon aus, dass das Dach Ende Februar eingedeckt wird und das Gebäude Ende März/Anfang April durch den Einbau der Glaswände und der Fenster dicht wird. Dann sollte der Innenausbau zügig vonstatten gehen.



Das Foto zeigt den Dachboden, der uns so gut gefällt, dass wir anfangen zu überlegen, ob wir ihn zu mehr als nur als "Aktenkammer" nutzen können. Denkbar wären etwa Kabinen mit Sonnenbänken. Währenddessen überlegen unsere Turnerinnen zurzeit, statt des ausgefallenen Richtfestes ein Pfannenfest (Anm. der Redaktion: oder ein Fensterfest?) zu feiern. Mal sehen, was daraus wird. Einen Termin würden wir in den Übungsstunden bekannt geben.

Nun zum Unangenehmeren:

Durch typische aber auch durch unerwartete Kostensteigerungen ist die Restfinanzierung des Hauses und der Inneneinrichtung noch nicht sichergestellt.

Daher bitte ich zum ersten Mal im Laufe meiner seit 1945 währenden, ehrenamtlichen Tätigkeit für den TVE die Mitglieder und Freunde des Vereins um Spenden.

Da der Gesetzgeber den Vereinen seit Kurzem die Möglichkeit gibt, Spendenbescheinigungen zur Absetzbarkeit der Spende von den Steuer auszustellen, wird der TVE allen Spen-

dem sofort nach Eingang der Spende eine steuerlich verwertbare Spendenbescheinigung zusenden. Ich würde mich daher sehr freuen, wenn viele Mitglieder und Freunde meinem Spendenauftrag durch eine Überweisung auf das Konto des Vereins, Kto-Nr. 200020700, BLZ 36060488 (Geno-Volks-Bank Essen) nachkommen würden.

In der letzten Wurfspiess-Ausgabe wurde um Namensvorschläge für unser Sport- und Gesundheitszentrum gebeten (Näheres siehe auch an anderer Stelle in dieser Ausgabe des Wurfspiess.). Ich bin der Auffassung, dass dieser Name nicht zu modern sein sollte, d.h. nicht den augenblicklichen Zeitgeist widerspiegeln sollte, sondern auch nach Jahren noch akzeptabel sein muss, daher noch einmal die Bitte, Namensvorschläge einzureichen. Mein persönlicher Vorschlag lautet übrigens: "TVE-TREFF".

Eduard Spengler

**SPORTABZEICHEN 1999:
 "Mach' es, Du schaffst es, Dein Sportabzeichen!"
 WETTBEWERB 2000: WELCHE TVE-SPORTGRUPPE
 ERWIRBT DIE MEISTEN SPORTABZEICHEN?**

Unter diesem Motto stand die Aktion "Sportabzeichen" im vergangenen Jahr. Das Sportabzeichen ist Ausdruck eines modernen, aktiven Lebensstils. Die Prüfung zu schaffen ist nicht leicht; sie ist eine Herausforderung an das eigene Ich. Doch jeder, der sich an den Prinzipien richtiger Sportausübung - "regelmäßig, gekonnt, mit Maß, mit Spaß" - orientiert, kann diese Leistungsprüfung bestehen. Seit 1965 gibt es den Wettbewerb der Vereine im Landessportbund NW, im Regierungsbezirk, in Nordrhein-Westfalen und auch in den Stadtsportbünden. Seit 1965 ist auch der TVE in jedem Jahr dabei. Unser bestes Ergebnis erzielten wir 1968:

1. Platz im Kreis Ennepe-Ruhr
2. Platz im Regierungsbezirk Amsberg
7. Platz in Nordrhein-Westfalen

Bis heute spiegeln sich diese Ergebnisse in insgesamt 4.345 Verleihungen (einschließlich der Wiederholungen) wieder.

Im TVE gibt es 198 Träger/-innen des Goldenen Sportabzeichens (148 Frauen, 50 Männer). 8 Turner und Turnerinnen erwarben das Sportabzeichen mehr als 25 mal. Ich meine, dieses stolze Ergebnis sollte Ansporn auch

für die bisher "abseits Stehenden" sein, mitzumachen bei "Olympia für alle".

Wir richten daher in diesem Jahr einen Wettbewerb unter allen TVE-Sportgruppen aus: Welche Gruppe erwirbt im Jahr 2000 die meisten Sportabzeichen? Vielleicht können wir in der nächsten Wurfspiess-Ausgabe schon eine Tabelle mit den einzelnen Sportgruppen und den Zahl der absolvierten Sportabzeichenprüfungen als Zwischenstand präsentieren.

Im Jahr 1999 wurden im TVE übrigens 125 Sportabzeichen erworben, 5 mehr als im Vorjahr. Dieses Ergebnis verhalf uns im Wettbewerb der Essener Vereine in der Klasse mit über 1.000 Mitgliedern zu einem 2. Platz.

Darüber hinaus beteiligten sich 4 Familien am Familienwettbewerb, wozu mindestens 3 erfolgreiche Mitglieder einer Familie die Voraussetzung bilden. Es waren:

Anette, Carolin und Meike Bredendiek;
 Angela, Martin, Amelie und Isabelle Bredendiek;
 Imke, Ulrich, Birte und Merle Malburg;
 Ursula, Sandra und Verena Kernebeck.

Ich bedanke mich bei allen, die mitgemacht

und mitgeholfen haben, dieses Ergebnis zu erzielen. Die Ehrungen durch den Essener Sportbund (ESPO) erfolgen am 18. März für Vereine und Einzelpersonen (runde Zahlen ab 20 Wiederholungen) um 11 Uhr im Regatta-haus und für Schulen und Familien am 25. März um 11 Uhr in der Alten Badeanstalt Altentessen.

Inzwischen laufen die ersten Abnahmen (Schwimmen) für dieses Jahr. Die offiziellen Abnahmen für die Leichtathletik in Burgalten-dorf sind für den 29.05., 28.08., 19.09., je-weils um 18.30 Uhr auf dem Platz an der Hol-teyer Straße (Turnhalle) angesetzt.

Eduard Spengler

AUS DEM TVE-CONTROLLING-BERICHT 1999:

ZAHLEN, ZAHLEN, ZAHLEN,...

Abteilung/Sportgruppe	01/1996	01/1997	01/1998	01/1999	01/2000
Leistungsturnen:	42	39	38	38	39
Rhönradturnen:	14	17	16	16	23
Volleyball:	12	10	14	16	13
Selbstverteidigung Mano Mano:	18	16	13	35	30
Badminton:	126	118	105	98	88
Kinder- und Jugendturnen:	381	357	344	386	389
Eltern/Kind-Turnen:	200	180	190	200	231
Leichtathletik für Kinder:	18	18	18	15	15
Fitnessstraining (fr., 18.30 - 20.00 h):	10	10	7	7	7
Fitnessstraining (fr., 20.00 - 21.30 h):	35	35	34	23	23
Fitnessstraining (do., 19.15 - 20.30 h):	10	10	9	9	9
Gymnastik für Frauen (mo., 18.45 - 20.15 h):	35	35	27	16	16
Gymnastik für Frauen (mo., 20.15 - 21.45 h):	45	45	45	39	39
Gymnastik für Frauen (di., 20.00 - 21.45 h):	39	39	36	35	35
Gymnastik für Frauen (do., 15.00 - 16.30 h):	43	43	40	45	45
Gymnastik für Frauen (do., 17.00 - 18.15 h):	33	33	32	33	33
Gymnastik für Frauen (do., 18.45 - 20.15 h):	20	20	22	22	22
Wassergymnastik "A":	16	15	16	18	18
Wassergymnastik "B":	-	15	15	17	17
Wassergymnastik "C":	-	16	16	14	14

TASCHENGELD
2000

Viele Eltern fragen sich, wieviel Taschengeld ihre Kinder bekommen sollen. Manche Kinder bekommen zu viel und manche zu wenig Taschengeld. Kinder, die zu wenig Taschengeld bekommen, lernen meistens besser, mit ihrem Geld umzugehen. Kinder, die zu viel Taschengeld erhalten, verschwenden es oft und geben es zu schnell aus, so dass sie am Monatsende nichts mehr übrig haben. Deshalb wollen wir hier im Wurfspiess ein paar Informationen zu diesem Thema geben.

Vorschlag:

Alter	Taschengeld/Monat
10 - 11	30 DM
12 - 13	40 DM
14 - 15	50 DM
16 - 17	65 DM
17 - 18	100 DM

Das, was Kinder jedoch tatsächlich an Taschengeld erhalten, zeigt die nachfolgende Tabelle:

Alter	Taschengeld/Monat
9	18 DM
10 - 13	37 DM
14 - 17	93 DM

Jeder 14. Jugendliche bekommt überhaupt kein Taschengeld!

Im September des letzten Jahres forderte Thomas Krüger, der Präsident des Deutschen Kinderhilfswerk, Taschengeld für alle Kinder ab 10 J. per Gesetz. Dieses Taschengeld sollte vom Kindergeld abgezweigt werden. So sollten z.B. 10 bis 12jährige Kinder 10% des Kindergeldes bekommen. Heranwachsende (18 bis 20jährige) sollten das ganze Kinder-

geld erhalten. Krüger stellt fest, dass von diesem Taschengeld z.B. Cds und Kinobesuche finanziert werden sollten, nicht aber Schulmaterial oder notwendige Kleidung. Für die Kinder noch ein guter Tip: Man kann in frühen Jahren schon lernen, über sein Geld Buch zu führen und so richtig zu haushalten. Folgendes Schema kann dabei helfen:

Monatliche Einnahmen

Gegenstand	DM
Taschengeld:	
Nebenjob:	
Geldgeschenke:	
Sonstiges:	
SUMME:	

Monatliche Ausgaben

Gegenstand	DM
Kino, Disco etc.:	
Zeitschriften, CDs	
Computerartikel:	
Klamotten:	
Kosmetik:	
Süßigkeiten:	
Sonstiges:	
SUMME:	

"Bilanz"

Einnahmen minus Ausgaben:	
Sparbuch:	
Restgeld:	

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W.-Tag	Uhrzeit	Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)
202 "Kinder- u. Jugendturnen"						
Turnen & Spiel	Jungen und Mädchen	7/93 - 6/95 geb.	Sh Auf dem Loh	LM- 5*freitags	15:00 - 16:00 20201	Kellner Dörendahl Budriks
Turnen & Spiel	Jungen und Mädchen	7/93 - 6/95 geb.	Th Holteyer Str.	2*dienstags	15:00 - 16:00 20203	Stoßberg Dörendahl Beine
+ Schwimmen	Jungen und Mädchen	7/93 - 6/95 geb.	Bad Holteyer Str	2*dienstags	16:00 - 17:00 20204	Dörendahl Schönert
Turnen & Spiel	Jungen und Mädchen	1. Schuljahr	Th Holteyer Str.	2*dienstags	16:00 - 17:00 20206	Enigk Beine
+ Schwimmen	Jungen und Mädchen	1. Schuljahr	Bad Holteyer Str	2*dienstags	17:00 - 17:45 20207	Enigk
Turnen & Spiel	Jungen und Mädchen	vom 2.-5.Schulj.	Th Holteyer Str.	1*montags	16:30 - 17:30 20210	Dumm
+ Schwimmen	Jungen und Mädchen	vom 2.-5.Schulj.	Bad Holteyer Str	1*montags	17:30 - 18:30 20211	Dumm
Turnen & Spiel	Geschwister zu20605	4 bis 7jährige	Sh Auf dem Loh	-R 5*freitags	16:00 - 17:00 20215	Kellner Kernebeck
Gerätturnen	Jungen und Mädchen	vom 1.-4. Schulj.	Sh Auf dem Loh	-R 2*dienstags	16:30 - 18:00 20220	Kellner Kernebeck Zimmermann
Turnen & Spiel	Mädchen	vom 5. Schulj. - 17 J.	Sh Auf dem Loh	LM- 1*montags	17:15 - 18:45 20232	Eichholz
Rope Skipping	Jungen und Mädchen	vom 6. Schulj. - 17 J.	Sh Auf dem Loh	-R 3*mittwochs	17:00 - 18:00 20236	Marquaß
203 "Leistungs- u. Rhönradturnen"						
Leistungsturnen *	Mädchen	von 6 bis 10 J.	Sh Auf dem Loh	LM- 2*dienstags	15:45 - 17:15 20301	Dumm Hupe Hupe
Leistungsturnen *	Mädchen	ab 11 J.	Sh Auf dem Loh	LMR 2*dienstags	17:00 - 18:30 20302	Dumm Zedler
Leistungsturnen *	Mädchen	ab 11 J.	Sh Auf dem Loh	LM- 4*donnerstags	17:00 - 18:30 20303	Dumm Zedler
Rhönradturnen *	Jungen und Mädchen	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	LM- 4*donnerstags	18:30 - 20:15 20310	Wissemann Rambow
Rhönradturnen *	Jungen und Mädchen	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	LM- 3*mittwochs	17:00 - 18:00 20311	Wissemann Rambow
206 "Eltern/Kind-Turnen"						
Eltern/Kind-Turnen A* Eltern mit Kindern	Kinder: 7/95-6/97 geb		Sh Auf dem Loh	-R 5*freitags	15:00 - 16:00 20601	Send
Eltern/Kind-Turnen B* Eltern mit Kindern	Kinder: 7/95-6/97 geb		Sh Auf dem Loh	-R 3*mittwochs	16:00 - 17:00 20602	Leyser
Eltern/Kind-Turnen C* Eltern mit Kindern	Kinder: 7/95-6/97 geb		Sh Auf dem Loh	-R 2*dienstags	15:30 - 16:30 20603	Leyser
Eltern/Kind-Turnen D* Eltern mit Kindern	Kinder: 7/95-6/97 geb		Sh Auf dem Loh	LM- 4*donnerstags	16:00 - 17:00 20604	Schrade
Eltern/Kind-Turnen E* Eltern mit Kindern	Kinder: 7/95-6/97 geb		Sh Auf dem Loh	LM- 5*freitags	16:00 - 17:00 20605	Eichholz
207 "Volleyball"						
Volleyball *	Männer (Kreisliga)	ab 18 J.	Sh Auf dem Loh	LM- 1*montags	20:15 - 21:45 20710	Minier
Volleyball *	Männer (Kreisliga)	ab 18 J.	Sh Auf dem Loh	LM- 4*donnerstags	20:15 - 21:45 20711	Minier
208 "Fitnesstraining, Leichtathletik, Selbstverteidigung"						
Leichtathletik	Jungen und Mädchen	vom 1.-4. Schulj.	Th Holteyer Str.	2*dienstags	17:00 - 18:00 20801	Schwarz
Fitnesstraining	Männer	ab 18 J.	Th Holteyer Str.	5*freitags	18:30 - 20:00 20802	Breuer
Fitnesstraining	Männer	ab etwa 30 J.	Th Holteyer Str.	5*freitags	20:00 - 21:30 20803	Bergmann altern. Kolligs
Fitnesstraining	Männer	ab etwa 21 J.	Sh Auf dem Loh	-R 4*donnerstags	19:15 - 20:30 20804	Spengler

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

WÜRTTEMBERG

WÜRTTEMBERG



Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W.-Tag	Uhrzeit	Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)
Fitnesstraining	Männer	ab etwa 30 J.	Th Holteyer Str.	7*so.2./4./5.	10:30 - 13:00 20805	(ohne Leitg.)
Schwimmen	Männer	ab etwa 18 J.	Bad Holteyer Str.	5*freitags	18:30 - 21:00 20806	(ohne Leitg.)
Selbstverteidigung	Jungen	vom 5.-8. Schulj.	Th Holteyer Str.	1*montags	17:30 - 18:30 20809	Fischer
Selbstverteidigung *	männl.+weibl.Mitgl.	ab 16 J.	Sh Auf dem Loh	-R 1*montags	20:15 - 21:45 20810	Hinderberger
Selbstverteidigung *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 J.	Sh Auf dem Loh	-R 4*donnerstags	20:15 - 21:45 20811	Hinderberger
209 "Badminton"						
Badminton *	Jungen und Mädchen	von 7 bis 9 J.	Sh Auf dem Loh	LMR 5*freitags	17:00 - 18:00 20901	Kexel Kexel Schäfer
Badminton *	Jungen und Mädchen	von 10 bis 17 J.	Sh Auf dem Loh	LMR 2*dienstags	18:30 - 20:00 20903	Kexel Schäfer
Badminton *	Jungen und Mädchen	von 10 bis 17 J.	Sh Auf dem Loh	LMR 5*freitags	18:00 - 20:00 20904	Kexel Schäfer
Badminton *	Frauen u. Männer	ab 18 J.	Sh Auf dem Loh	LM- 2*dienstags	20:00 - 21:45 20910	(ohne Leitg.)
Badminton *	Frauen u. Männer	ab 18 J.	Sh Auf dem Loh	LMR 5*freitags	20:00 - 21:45 20911	Kexel (tlw.)
217 "Gymnastik für Frauen"						
Gymnastik W	Frauen	bis etwa 55 J.	Sh Auf dem Loh	-R 1*montags	18:45 - 20:15 21701	Wittoesch
Gymnastik K	Frauen	bis etwa 55 J.	Th Holteyer Str.	1*montags	20:15 - 21:45 21702	Kolligs
+ Schwimmen	Frauen	bis etwa 55 J.	Bad Holteyer Str.	1*montags	20:30 - 21:00 21703	(ohne Leitg.)
Gymnastik M	Frauen	bis etwa 55 J.	Sh Auf dem Loh	-R 2*dienstags	20:00 - 21:30 21704	Marquaß
218 "Gymnastik f. Ältere"						
Gymnastik D	Frauen	ab etwa 55 J.	Th Holteyer Str.	4*donnerstags	15:00 - 17:00 21801	Berndt
Gymnastik E	Frauen	ab etwa 55 J.	Sh Auf dem Loh	-R 4*donnerstags	17:00 - 18:15 21802	Stoßberg
Gymnastik F	Männer	ab etwa 55 J.	Th Holteyer Str.	1*montags	18:45 - 20:15 21810	Spengler
Wassergymnastik A	Frauen	ab etwa 55 J.	Bad Holteyer Str.	4*donnerstags	16:30 - 17:15 21815	Reikat
Wassergymnastik B	Frauen u. Männer	ab etwa 55 J.	Bad Holteyer Str.	1*montags	18:30 - 19:15 21816	Reikat
Wassergymnastik C	Frauen u. Männer	ab etwa 55 J.	Bad Holteyer Str.	4*donnerstags	17:30 - 18:15 21817	Redottée
220 "Fitness & Gesundheit"						
Jazz-Dance	Mädchen/ Frauen	ab 16 J.	Th Holteyer Str.	5*freitags	17:30 - 18:30 22002	Gunetsreiner Marquaß
Aerobic *	Mädchen/ Frauen	ab 16 J.	Sh Auf dem Loh	-R 4*donnerstags	18:15 - 19:15 22003	Spengler Stoßberg
Wirbelsäulengym. A*	Frauen u. Männer	ab 21 J.	Sh Auf dem Loh	-R 1*montags	17:15 - 18:45 22010	Marquaß
Wirbelsäulengym. B*	Frauen u. Männer	ab 21 J.	Comeniussschule	1*montags	18:45 - 19:45 22011	Stoßberg Walther
Wirbelsäulengym. C*	Frauen u. Männer	ab 21 J.	Th Holteyer Str.	5*freitags	16:15 - 17:30 22012	Marquaß
SkiGymnastik ab 10/5	Frauen u. Männer	ab 18 J.	Sh Auf dem Loh	L- 1*montags	18:45 - 19:45 22015	Marquaß

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



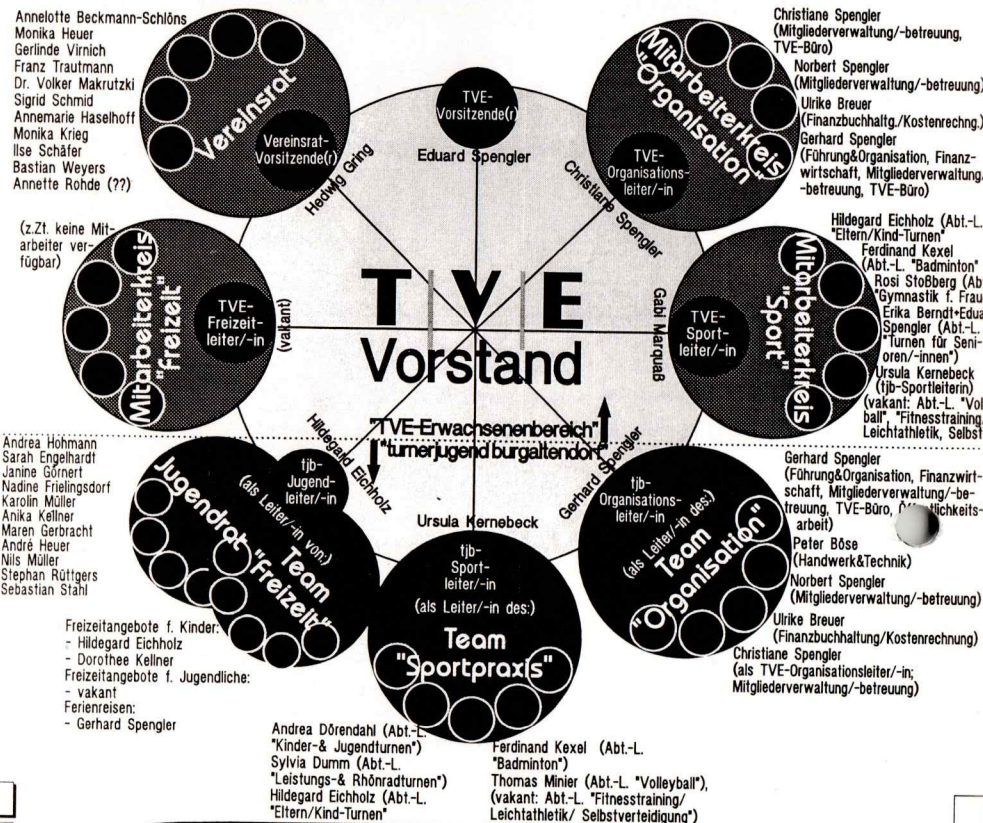


(Aus Kostengründen: Nur EIN 'Wurfspiess' pro Familie)

Postfach 170127, 45281 Essen; Tel. 0201/570397

Der Aufbau des TVE Burgaltendorf (einschließlich seiner Kinder- und Jugendorganisation, der "turnerjugend burgaltendorf")

TVE-Mitgliederversammlung



tjb-Jugendtreffen ("Jugendvollversammlung")