



TVE Burgaltendorf

# AKTIV.



Nr. 175  
Juni 2024

# [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)



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)



AMS AutoMotorService Michelitsch

Bäckerei Konditorei Café Gräler

Bagus - Auge und Ohr für Sie

Café Restaurant Burgfreund

Friedhofsgärtnerei Streicher

Garten- und Landschaftsbau Hendrik Tenhaven

Garten- und Motorgeräte Theo Leigemann

Getränke Michael Michel GmbH

Geno Bank Essen

Johannes Brauksiepe GmbH

Laura Apotheke

Mirbach Wohnraum- und Objektausbau

Padelon Tennis- und Padelon-Center Burgaltendorf

Pflegeagentur 24

Prost Bedachungen GmbH

Physiotherapie Jörg Verfürth

Reisebüro Burgaltendorf

REWE Stilleke

Steuerberatungsgesellschaft  
Michelitsch und Imkamp

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.

Wohnstudio Neuhaus

*INSEKENTEN*

# INHALT

3 Unsere Inserenten

7 Editorial

8 Im Interview:  
Melina Stubba

12 Im Interview:  
Sina Mausehund

Kursprogramm  
2. Halbjahr 2024

15

Kursprogramm  
Sommerferien 2024

30

34 TVE Internes

38 Onkolauf 2024

40 Leistungsturnen

42 Walpurgisfest Burgaltendorf



44 Rhönradturnen  
Neue Abteilung:  
Tischtennis 47

48  
Boule spielen

49  
tonARTisten

51 Wassergymnastik

Spazieren gehen 52

50plus  
Radtouren 53

62  
60plus on Tour

66 Beitragsregelungen

Sportangebot  
der Vereinsgruppen 68

Impressum 70

AKTIV.

# Komplett mein Bad

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



 **Joh. Brauksiepe**

**DIE BAD- & HEIZUNGSGESTALTER**

Bad | Heizung | Elektro | Klima

Joh. Brauksiepe GmbH · Deipenbecktal 186 · 45289 Essen · Tel: 0201 - 57 99 42 · [www.brauksiepe.de](http://www.brauksiepe.de)

## Wir verschließen unsere Augen nicht!

Deshalb haben wir uns zu fragen, ob unsere Kinder und Jugendlichen bei uns geschützt sind vor Gewalt und Missbrauch?

Aus diesem Grund hat der TVE-Vorstand den Beschluss gefasst, gemäß Landeskinderschutzgesetz und analog zu den übergeordneten Sportorganisationen Essener Sportbund, Landessportbund, DOSB, ein Schutzkonzept zu erarbeiten.

Für unseren Verein stellen Birgit Spengler und Berthold Werth das Präventionsteam und bilden sich und unsere Mitarbeitenden fort.

Der TVE ist bestrebt, ein sicheres und geborgenes Umfeld zu bieten. Was aber passiert, wenn wir von einem möglichen oder tatsächlichen Machtmissbrauch erfahren? Wie gehen wir mit den Betroffenen, mit Eltern, Täter:innen um? Was müssen wir tun? Was dürfen wir auf keinen Fall tun? Wir wollen unseren Mitarbeitenden unbedingt ein angstfreies Arbeiten ermöglichen. Ziel ist es, bei ihnen und unseren Kindern/Jugendlichen Sicherheit im Umgang mit der Thematik zu fördern.

Dabei ist immer maßgeblich: Ein Schutzkonzept ist nichts, was einmal erstellt und fertig ist. Seine Entwicklung ist ein speziell auf unseren Verein gemünzter Organisationsentwicklungsprozess. Wesentlich ist die Einbeziehung aller Mitarbeiter\*innen und der Kinder und Jugendlichen.

Unsere Kurs- und Übungsleiter:innen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, müssen lt. Gesetz fortlaufend informiert und qualifiziert werden. Dieser Prozess muss begleitend evaluiert werden.

Zur Erstellung von Schutzkonzepten schreibt der LSB NRW auf seiner Homepage:

„Das Landeskinderschutzgesetz fordert die Entwicklung, Anwendung und Überprüfung von Schutzkonzepten bei allen Trägern von Angeboten nach dem Kinder- und Jugendförderungsgesetz NRW ein. Zu diesen Angeboten gehören auch die sportliche und freizeitorientierte Jugendarbeit. Damit fallen



alle Mitgliedsorganisationen des LSB und Vereine, die Angebote mit Kindern und Jugendliche durchführen, unter die Regelungen des Gesetzes. ....

Um den Vorschriften des Landeskinderschutzgesetzes zur Entwicklung und Umsetzung von Schutzkonzepten frühzeitig - vor einer möglichen Einführung einer Frist durch den Gesetzgeber - Rechnung zu tragen, gilt für alle Mitgliedsorganisationen des LSB NRW, dass sie bis zum 31.12.2024 folgende Kriterien nachweisen müssen:

- Positionierung und Verankerung (Beschluss des Präsidiums/ Jugend)
- Durchführung einer organisationsspezifischen Risikoanalyse
- Beschluss und Benennung von mind. einer Ansprechperson
- Eignung von Mitarbeitenden (Einsichtnahme in das Erweiterte Führungszeugnis/ Unterzeichnung des Ehrenkodex)“

Nur wenn wir uns der Frage nach Sicherheit für unsere Schutzbefohlenen stellen und aktiv daran arbeiten, ist der erste Schritt zur Prävention von Machtmissbrauch, Übergriffen und Gewalt getan.

Wegsehen ist Täterschutz!

Hoffen wir, und tun alles dafür, dass nichts passiert!

**Eckhard Spengler**



## Melina Stobba (Leiterin der drei HipHop-Gruppen)

Hallo Meli,

**du hast dich ganz kurzfristig im Februar bereit erklärt, drei Kinder-/Jugend-Tanzgruppen hintereinander freitagnachmittags zu übernehmen. War das ein Sprung ins kalte Wasser oder war das wohlüberlegt?**

Natürlich war das Ganze eher überraschend, ich hatte vor der Anfrage nicht damit gerechnet, drei neue Gruppen auf einmal zu übernehmen. Aber lange überlegen musste ich nicht, um "ja" zu sagen. Ich habe mich schon schnell auf die kommende Zeit gefreut. Ein bisschen planen musste ich schon, da ich jedes mal einen weiteren Weg vor mir, von Oberhausen bis Essen-Burgaltdorf, habe, aber das funktioniert alles super.

**Was lernen die Kinder und Jugendlichen bei dir?**

Ich unterrichte hauptsächlich commercial Hip Hop und Videoclipdance mit Einbringung anderer Tanzstile.

Ich möchte den Kids zudem mehr als nur Tanzschritte beibringen. Teamgeist, richtiger Umgang miteinander, Disziplin und Ehrgeiz sind für mich wichtige Punkte, die zu einer guten Gruppe dazu gehören. Ich wünsche mir für alle Gruppen eine Grundbasis, bei der man nicht die Einstellung hat "Ich komm zum Training, sage Hallo und Tschüss", und dann sieht man sich nächste Woche wieder. Ich wünsche mir auch, dass wir zusammen lachen, uns austauschen und zusammen eine schöne Zeit haben. Wir tanzen in einem Teamsport. Da sollte es nicht so sein, dass jede/jeder nur für sich bleibt.

**Wie kamst du überhaupt dazu, Tanzen für**

**andere anzubieten? Wie lange machst du das schon?**

Ich selber tanze schon seit fast 10 Jahren. Die erste Tanzgruppe übernahm ich 2019, als der Verein, in dem ich selbst damals schon getanzt habe, eine neue Trainerin der Kindergruppe gesucht hat.

Dann habe ich das Trainerdasein auch für mich entdeckt, ging selber in der Aufgabe auf und bin daran gewachsen.

Danach entstanden schnell die anderen Gruppen für weitere Altersklassen, und weitere Angebote bei anderen Standorten nahm ich auch an.

**Das muss dir ja auch Freude bereiten, sonst würdest du es ja wahrscheinlich nicht mit dieser Hingabe machen. Was bekommst du für dein Engagement von den Teilnehmenden zurück?**

Es macht mich wahnsinnig stolz zu sehen, wie sich die Schüler:innen entwickeln und ihr Bestes geben. Mir persönlich bedeutet es sehr viel, wenn ich sehe, dass andere Spaß am Unterricht haben und das Tanzen genauso lieben wie ich.

Bezüglich meiner länger bestehenden Tanzgruppen bekomme ich immer total viel Wertschätzung, liebe Worte, positives Feedback, Dankbarkeit oder sogar selbstgemalte Bilder der Kleinen. Das kann man mir mit Geld nicht bezahlen. Irgendwann baut man auch eine gewisse persönliche Bindung zu allen Kindern/Jugendlichen auf - und es ist mehr, als nur Unterricht geben. Man selbst will als Trainerin ja auch nicht die

Einstellung haben "Ich komme, ziehe mein Ding durch und gehe dann wieder". Ich will selbst das Gefühl haben, dass das Ganze etwas gebracht hat und Training zu geben

# Interview

erfüllt mich diesbezüglich alle Male.

**Kinder sind ja im Laufe der Jahre nicht unbedingt „pflegeleichter“ geworden. Wie empfindest du das? Brauchst du nach solchen Übungsstunden Ruhe?**

Man trifft nach einer Zeit schon auf sehr viele verschiedene Charaktere. Manche sind lauter, andere leiser. Manche Kids brauchen auch einfach ein bisschen mehr Zeit, um aufzutauen oder Schritte zu lernen, manche Wirbelwinde muss man etwas bremsen.

Man sollte meiner Meinung nach als Trainerin flexibel und individuell auf jedes Kind reagieren, um aus der Trainingsstunde das Beste rauszuholen. Es sind immer Kinder dabei, die mehr Feingefühl und Zuspruch benötigen, manche etwas mehr Strenge, damit der Unterricht auch mit allen funktionieren kann. Nach etwas Zeit lernt man die Kids gut kennen und weiß, wie man mit jedem einzelnen zurechtkommt.

Klar habe ich mal Tage, an denen ich nach Hause komme und denke "Puh, die Kids hatten heute viel Energie" oder auch Zeiten, die für mich etwas anstrengender sind, da ich natürlich auch mal schlechtere Tage habe, aber da hilft mir als beste Erholung eine Runde Schlaf.

Wichtig ist, dass alle gerne zum Unterricht kommen und auch wirklich Spaß am Tanzen haben. Es gibt so viele verschiedene Hobbys, und bei jedem kommt es auf andere Schwerpunkte an. Besonders die Kleineren probieren sich gerne mal in anderen Dingen aus, und dann ist es auch total

okay, wenn man sagt, dass das Tanzen vielleicht doch nichts für einen ist oder vielleicht ein anderer Tanzstil bevorzugt wird.

**Wie erholst du dich vom Sport? Du hast ja auch noch einen Beruf.**

Ach, ich bin immer in Aktion. Bei mir wird es nie langweilig. Der Sport gehört schon fast täglich zu meinem Alltag, sei es mit dem Tanzen oder durch Spaziergänge mit meinem Hund. Ansonsten ist es eigentlich ganz simpel. Nach dem Training etwas Leckeres essen, ein Eis



## Anzeige



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

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



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

**Padelon Tennis- und Padelcenter**  
**Worringstraße 250 | Essen-Burgaltendorf**  
**Telefon 0201 570303 | [www.padelon.de/essen](http://www.padelon.de/essen)**



und - wie schon erwähnt - eine Runde Schlaf steigern wieder mein Energielevel.

**Wo kommen die Ideen für die Tanzchoreografien her? Was ich bisher gesehen habe, ist ja schon recht komplex.**

Die Ideen kommen Zuhause aus dem Nichts. Ich brauche für mich nur ein Lied, das mir gefällt, und dann kommt eine Bewegung nach der anderen dazu. Damit ich die Ideen nicht vergesse, nehme ich schnell alles für mich auf und so entstehen dann die Choreos.

**Was sind denn deine Ziele, die du mit deinen Gruppen erreichen willst?**

Das wird in jeder Gruppe quasi gemeinsam entschieden. Es macht einen Unterschied, ob man nur für sich tanzen möchte, nur zum Spaß oder für Auftritte und vielleicht irgendwann Meisterschaften.

Wie sagt man so schön: "Von nichts kommt nichts". Wenn ich Auftritte mache, besonders mit den älteren Jugendgruppen, soll es auch nach etwas aussehen.

Es liegt an jedem selbst, was er/sie erreichen möchte.

Natürlich sehe ich meine Aufgabe als Trainerin darin, andere bestmöglich zu motivieren, aber die Entscheidung liegt am Ende bei

den Teilnehmenden selbst, welches Level und welche Ziele man mit seinem Tanz erreichen möchte und wie hoch man das Tanzen als Priorität setzt. Ich sage auch immer noch gerne dazu, dass die Schule und andere wichtige Dinge und Termine natürlich nicht darunter leiden sollten.

**Welche Hobbys hast du neben dem Tanzen?**

Ich stecke auch neben dem Unterricht viel Zeit ins Tanzen. Neben dem Unterrichten nehme ich selber noch Unterricht, entwickle mich tänzerisch weiter und tanze mit meiner Duo-Partnerin und gleichzeitig besten Freundin auf Meisterschaften.

Aber abgesehen vom Tanzen arbeite ich, neben meinem Hauptjob, auch als Künstlerin, was gleichzeitig auch mein Hobby ist. Ich verbringe zusätzlich noch gerne Zeit mit meinem Hund und mit meiner Familie.

**Danke dir für deine Antworten, Meli. Vielleicht sehen wir dich und deine Gruppen ja beim Burgfest 2025 oder gerne auch zu anderen Anlässen. Viel Erfolg bei deiner Arbeit!**

**Das Interview führte Eckhard Spengler**

**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)



## **Sina Mausehund (Organisation des Sportangebots für Vereinsgruppen)**

**Hallo Sina, du startest am 01. Juli als neue Mitarbeiterin in unserem Verein. Hast du dich schon etwas näher mit dem TVE bekannt gemacht?**

Ich bin sozusagen mit dem TVE aufgewachsen. Seit meinem zweiten Lebensjahr bin ich aktives Mitglied und habe insbesondere in der Kindheit an vielen Sportangeboten teilgenommen. Durch meine zukünftige Arbeit werde ich den TVE aber nun auch von der „anderen“ Seite kennenlernen, aktuell mache ich mich schon mit den Strukturen und Prozessen bekannt.

**Womit wirst du dich in den ersten Monaten schwerpunktmäßig befassen?**

Erst einmal werde ich viel eingearbeitet werden müssen, um die organisatorischen Aufgaben kennenzulernen und einen Überblick zu bekommen. Meine Aufgaben werden u.a. die Organisation Mitarbeiter:innen-Akquise für die Vereinssportgruppen sowie die Beobachtung der Sportentwicklung sein. Da aber die Aufgaben in einem solch familiären Verein nicht scharf abgrenzbar sind (worüber ich sehr froh bin), werde ich vermutlich auch aufgabenübergreifend tätig sein.

**Du triffst im TVE auf relativ feste Strukturen,**

**weil die meisten Mitarbeiter:innen schon recht lang ihre Aufgaben wahrnehmen. Könnte diese Tatsache eher hinderlich oder eher hilfreich sein?**

Die Mitarbeiter:innen haben den TVE über so viele Jahre zu einem bekannten, gern genutzten Anlaufpunkt für Groß und Klein gemacht. Dinge, die sich bewährt haben, sollte man beibehalten und ich sehe es absolut nicht als hinderlich an. Die Kunst liegt darin, Altbewährtes beizubehalten und dennoch immer am Puls der Zeit zu sein. Gerade die Sportbranche ist schnelllebig und erfordert dynamisches Handeln. Das zeigt auch der TVE, wie man an dem modernen Sportprogramm sehen kann.

**Wie sieht denn dein bisheriger beruflicher Werdegang aus?**

Ich bin seit 2013 staatlich anerkannte Physiotherapeutin und habe zusätzlich noch interdisziplinär studiert (Physiotherapie/ Ergotherapie/ Logopädie). Bis 2020 habe ich mehrere Jahre als wissenschaftliche Mitarbeiterin und Projektreferentin in einem Verband gearbeitet. Dann hat es mir aber doch nochmal unter den Nägeln gebrannt und ich bin wieder in die praktische Tätigkeit übergegangen. Zuletzt habe ich auf einer neurologischen Intensivstation im Krankenhaus gearbeitet. Seit einem halben Jahr bin ich nun Mama und in Elternzeit.

**Das heißt, du wärest aufgrund deiner Qualifikation in der Lage, auch mal Vertretungen zu übernehmen für Kurse wie bspw. Wirbelsäulengymnastik oder andere gesundheitsorientierte Kurse, wenn es denn deine Zeit erlaubt?**

Auf jeden Fall. Gruppenstunden und Kurse gehörten lange Zeit zu meiner täglichen Arbeit. Falls es mal „brennt“ könnte es also gut sein, dass man mich auch mal nicht hinter dem PC bzw. in Zivil, sondern vor der Gruppe sieht.

**Käme dir so ein Wechsel zwischen Sportpraxis und Theorie, sprich Verwaltungs- und Organisationstätigkeiten, entgegen?**

Ich liebe organisatorische Tätigkeiten und alles,

was dazu gehört, damit der tägliche Betrieb reibungslos läuft. Auch die Beobachtung der Sportbranche und dazugehörige Recherche bzw. Umsetzung macht mir große Freude. Dennoch bin ich aber eben auch eine „Macherin“, die aushilfsweise aufgrund der Ausbildung ohne große Schwierigkeiten anpacken kann.

**Du kommst ja aus einer dem Sport zugewandten Familie, und auch dein Mann ist sportlich sehr aktiv. Welchen Sport betreibst du denn privat am liebsten?**

Meine Leidenschaft ist das Reiten. Aber auch funktionelles Training und ab und zu mal eine Yogaeinheit gehören zu meinem Sportprogramm. Aktuell absolviere ich hin und wieder auch mal eine Trainingssession mit meinem Sohn (als interessierten Zuschauer).

**Und außerhalb des Sport, was brauchst du, um dich zu entspannen? Als Mutter eines Kleinkindes gelingt das ja nicht immer so ohne Weiteres, oder?**

Tatsächlich ist das nicht immer so leicht. Durch unseren Hund bin ich viel an der frischen Luft und tanke auf Spaziergängen mit meiner Familie Energie.

**Kannst du schon ein Ziel nennen, was du im TVE erreichen oder umsetzen willst?**

Erst einmal möchte ich einen Überblick gewinnen und als Ansprechpartnerin für alle Übungsleiter:innen und Mitarbeiter:innen da sein. Mein Ziel ist es, im Dialog zu stehen und den TVE als modernen, professionellen Sportverein zu begleiten. Hierfür möchte ich uns weiter vernetzen und dadurch auch das Programm erweitern bzw. neue, interessante Sportangebote etablieren.

**Danke für dein Engagement und viel Erfolg bei der Realisierung deiner Ideen!**

## Im Interview

Das Interview führte Eckhard Spengler





*Genuss in  
Burgaltendorf*

**REWE STILLEKE**



**REWE Stilleke • Dumberger Str. 2 • 45289 Essen**

## KURSREGLEMENT

### **Anmeldemöglichkeiten zu einem Kurs:**

- Online: [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) > Sportangebot > Sportkurse > (Rote Buttons) oder über die App "TVE-Burgaltendorf" > Anmeldungen und Anträge - per Post (an TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29, 45289 Essen) oder per Fax (0201 / 57 18 628)
- persönlich im TVE-Büro, im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen (blaues 1/3 DIN A4 Formular)
- durch Eintragen in eine zum Ende des Vorkurses im Kurs ausliegende Liste
- mit dem universellen Anmeldeformular in der Vereinszeitschrift

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

### **Anmeldungsbestätigung**

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

### **Zahlungsweise und Kursgebühren**

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

### **Schuhe**

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

### **Ferien und Feiertage**

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

### **Umkleidesituation**

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

### **Aktuelle Informationen**

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

# 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



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



# Kursprogramm 2. Halbjahr 2024

Bitte das KURSREGLEMENT beachten!

## AQUA-POWER

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

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

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

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

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

Das brauchst du für den Kurs: Schwimmkleidung, Handtuch.

Kurs-Nr.: <b>40-2/24</b>	Ralf Kick
27.08.2024 - 28.01.2025 Bad Th Holteyer Str.	dienstags, 18:15 - 19:15 h
Mitglieder: 67,50 € Nichtmitglieder: 121,50 €	Max. Tn.: 16
Termine: 17-19 nicht am: 15.10. (F), 22.10. (F), 24.12. (FT), 31.12. (FT)	

Kurs-Nr.: <b>41-2/24</b>	Ralf Kick/Helmut Hartstock
21.08.2024 - 29.01.2025 Bad Th Holteyer Str.	mittwochs, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 71,25 € Nichtmitglieder: 128,25 €	Max. Tn.: 16
Termine: 18-20 nicht am: 16.10., 23.10., 25.12., 01.01.	

Kurs-Nr.: <b>43-2/24</b>	Ralf Kick/Helmut Hartstock
22.08.2024 - 30.01.2025 Bad Th Holteyer Str.	donnerstags, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 67,50 € Nichtmitglieder: 121,50 €	Max. Tn.: 16
Termine: 17-19 nicht am: 03.10., 17.10., 24.10., 26.12., 02.01.	

Kurs-Nr.: <b>55-2/24</b>	Ralf Kick
27.08.2024 - 28.01.2025 Bad Th Holteyer Str.	dienstags, 19:45 - 20:45 h
Mitglieder: 67,50 € Nichtmitglieder: 121,50 €	Max. Tn.: 16
Termine: 17-19 nicht am: 15.10., 22.10., 24.12., 31.12.	

Kurs-Nr.: <b>60-2/24</b>	Ralf Kick
26.08.2024 - 27.01.2025 Bad Th Holteyer Str.	montags, 19:45 - 20:45 h
Mitglieder: 63,75 € Nichtmitglieder: 114,75 €	Max. Tn.: 16
Termine: 16-18 nicht am: 14.10. (F), 21.10. (F), 23.12. (F), 30.12. (F), 06.01. (F)	

## AUSDAUER-BAUCH-RÜCKEN (ABR)

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

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

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

Das erwartet dich in der Kursstunde: Spezielle Übungen zur Kräftigung im Stand, auf der Matte oder auch auf dem Step schließen mit Dehnung der beanspruchten Muskulatur und Entspannung die Stunde ab.

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



**Auto-Motor-Service**

**Ihr Partner für den Kauf und die Vermittlung von  
Neu- und Gebrauchtwagen sowie Wartung und  
Reparatur in Essen.**

- ✓ Reparatur und Wartung
- ✓ Karosserie-Instandsetzung
- ✓ Lackierarbeiten
- ✓ Glasschaden-Service
- ✓ Klima-Service
- ✓ Achsvermessung
- ✓ HU & AU
- ✓ Ersatzwagen
- ✓ Räder-Einlagerung
- ✓ Fahrzeugaufbereitung
- ✓ Hol- und Bring-Service



Servicepartner:



**Mitglied der Karosserie- und Fahrzeugbau-Innung**

AMS – Auto-Motor-Service GmbH Am Zehnhof 187 45307 Essen  
Tel.: 0201 – 59 21 00 Fax: 0201 – 59 21 025  
info@ams-essen.de www.ams-essen.de

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2024

Kurs-Nr.: <b>35-2/24</b>	Jutta Jülicher
21.08.2024 - 29.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 18:00 - 18:50 h
Mitglieder: 52,25 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 18-20 nicht am: 16.10., 23.10., 25.12., 01.01.	

### BAMBINI-SCHWIMM(LERN)KURS für den Vorschuljahrgang 2025

#### HINWEISE:

1. Wir bieten im 2. Halbjahr 2024 drei der (dann vier) Bambini-Schwimmkurse in etwas anderer zeitlicher Form an:

Die Kursstunden der Kurse 23 (neue Zeit: montags, 15.30-16.30 Uhr) und 26 (neue Zeit: samstags, 10:45 Uhr-11:45 Uhr) werden gekürzt, weil wir feststellen, dass viele Kinder nach 45 min. im Wasser anfangen zu frieren und müde werden. Die Kursgebühren werden entsprechend reduziert. Ein vierter Kurs (Kurs 25, samstags, 11:45-12:45 Uhr) kommt hinzu, um die Warteliste abzubauen.

2. Verpflichtende Veränderungen durch das Landeskinderschutzgesetz NRW

Der Gesetzgeber verpflichtet neuerdings Einrichtungen und Vereine zur Entwicklung, Anwendung und Überprüfung von Schutzkonzepten nach dem Kinder- und Jugendförderungsgesetz NRW; davon betroffen sind alle Mitgliedsorganisationen des LSB, die Angebote mit Kindern und Jugendlichen durchführen.

Der TVE hat das geforderte Schutzkonzept erarbeitet, beschlossen und publiziert (siehe [www.tve-burg-altendorf.de](http://www.tve-burg-altendorf.de) > Unser Verein > "Schutz vor sexuellem Missbrauch und Gewalt"). Alle TVE-Mitarbeiter\*innen, die im TVE Kontakt mit Minderjährigen haben, sind informiert und werden in diesem Jahr geschult.

Das Kinderschutzgesetz hat auch Auswirkungen auf unsere Bambini-Schwimm(lern)kurse, und hier insbesondere auf die Situation in den Umkleieräumen:

In den Umkleieräumen der Kinder dürfen sich nur jeweils gleichgeschlechtliche Elternteile aufhalten, um ihren Kindern beim Aus- und Ankleiden zu helfen. (Den Umkleieraum der Jungen dürfen also nur Väter betreten, den der Mädchen nur Mütter.) Wir freuen uns daher über die Unterstützung der Eltern: Nach Absprache untereinander könnten zum einen Väter in den Umkleieräumen der Jungen und zum anderen Mütter in den Umkleieräumen der Mädchen mehreren Kindern beim Umziehen helfen.

Kurs 25 und 26:

Da wir bestrebt sind, möglichst viele Kurse für Kinder anzubieten, um Wartelisten zu vermeiden oder zumindest abzubauen, müssen wir wegen der voll ausgelasteten Belegungszeiten des Bads darauf hinwirken, dass die Umkleieräume nach dem Schwimmen bei Nachfolgenutzungen nicht länger als 10 Min. belegt sind.

Ablauf: Zur genannten Startzeit des Kurses beginnt das Umkleiden mit anschließendem Duschen, 10 min. später nehmen die Übungsleiter\*innen die Kinder im Bad in Empfang, zum Abschluss des Kurses der gleiche Ablauf in umgekehrter Reihenfolge.

Kurs 22 und 23:

Die Kinder werden von den Kursleiter\*innen im Eingangsbereich in Empfang genommen und nach Kursende angezogen wieder den Eltern übergeben.

Kurs-Nr.: <b>22-2/24</b>	U. Kernebeck & A. Dörendahl
21.08.2024 - 29.01.2025 Bad Th Holteyer Str.	mittwochs, 15:30 - 17:00 h
Mitglieder: 76,00 € Nichtmitglieder: 142,50 €	Max. Tn.: 10
Termine: 18-20 nicht am: 16.10., 23.10., 25.12., 01.01.	

Kurs-Nr.: <b>23-2/24</b>	Helmut Hartstock & Barbara Peters
26.08.2024 - 27.01.2025 Bad Th Holteyer Str.	montags, 15:30 - 16:30 h
Mitglieder: 46,75 € Nichtmitglieder: 85,00 €	Max. Tn.: 12
Termine: 16-18 nicht am: 14.10. (F), 21.10. (F), 23.12. (F), 30.12. (F), 06.01. (F)	

Kurs-Nr.: <b>25-2/24</b>	K. H. Eschweiler & K. Greckl
24.08.2024 - 26.01.2025 Bad Th Holteyer Str.	samstags, 11:45 - 12:45 h
Mitglieder: 46,75 € Nichtmitglieder: 85,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 16-18 nicht am: 12.10. (F), 19.10. (F), 26.10. (F), 28.12. (F), 04.01. (F)	



# 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)

Möbeltradition seit 1934 in Burgaltendorf

# Wohnstudio

und

## KÜCHENPROFICENTER

# A. Neuhaus + Sohn

Ihr starker Partner in Essen-Burgaltendorf

2 Häuser  
mit 3000 qm  
Ausstellungs-  
fläche

Worringstr. 23-25 u. 41 | 45289 Essen-Burgaltendorf | T 0201 570882 | [www.wohnstudio-neuhaus.de](http://www.wohnstudio-neuhaus.de)



## Kursprogramm 2. Halbjahr 2024

Kurs-Nr.: <b>26-2/24</b>	K. H. Eschweiler & K. Greckl
24.08.2024 - 26.01.2025 Bad Th Holteyer Str.	samstags, 10:45 - 11:45 h
Mitglieder: 46,75 € Nichtmitglieder: 85,00 €	Max. Tn.: 10
Termine: 16-18 nicht am: 12.10. (F), 19.10. (F), 26.10. (F), 28.12. (F), 04.01. (F)	

### BODYFORMING

Zielgruppe: Anfänger\*in ( ) Fortgeschrittene (X)  
 Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit ( ) Koordination ( ) Entspannung ( )  
 Das ist Bodyforming: Bodyforming ist ein Kräftigungsprogramm für den gesamten Körper. Durch abwechslungsreiche Übungen werden verschiedene Muskelgruppen trainiert, der Körper gestrafft und das Herz-Kreislauf-System verbessert.  
 Das erwartet dich in der Kursstunde: Nach der ersten Mobilisierung und einem ausgiebigen Warm-Up werden Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert. Größtenteils wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, aber auch Zusatzgeräte wie Hanteln oder Tubes kommen zum Einsatz. Die Stunde endet mit der Dehnung der trainierten Muskelpartien und einer entspannenden Schlusssequenz.  
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle.

Kurs-Nr.: <b>27-2/24</b>	N.N.
26.08.2024 - 27.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 09:30 - 10:30 h
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 104,50 €	Max. Tn.: 20
Termine: 21-23 nicht am:	

Kurs-Nr.: <b>50-2/24</b>	N.N.
27.08.2024 - 28.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 19:15 - 20:15 h
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 19-21 nicht am: 24.12., 31.12.	

### DRUMS ALIVE ®

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

Kurs-Nr.: <b>45-2/24</b>	Beate Grond
21.08.2024 - 29.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum	mittwochs, 09:15 - 10:15 h
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 85,50 €	Max. Tn.: 20
Termine: 17-19 nicht am: 04.09., 11.09., 27.11., 25.12., 01.01.	

### FELDENKRAIS-METHODE "BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG"®

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

Kurs-Nr.: <b>32-2/24</b>	Hildegunde Wissing
27.08.2024 - 28.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 09:00 - 10:00 h
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 19-21 nicht am: 24.12., 31.12.	



Kosten-  
übernahme  
durch alle  
Kassen!

Bei Ihnen,  
für Sie  
*- durch uns*

## Unsere Leistungen:

- Pflegeberatung
- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Haushaltshilfe
- Beratung nach  
§ 37.3 SGB XI
- „24 Std. Pflege“



**Burgstr. 1**  
**45289 Essen**  
**(0201) 7 64 04 10**

**info@pflegeagentur24-pflegedienst.de**  
**www.pflegeagentur24-pflegedienst.de**

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2024

Kurs-Nr.: <b>57-2/24</b>	Hildegunde Wissing
27.08.2024 - 28.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 10:30 - 11:30 h
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 19-21 nicht am: 24.12., 31.12.	

### FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

Zielgruppe: Anfänger\*in (X) Fortgeschrittene (X)  
Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)  
Das ist Fitness-Mix für jedes Alter: Fitness-Mix für jedes Alter ist ein Training für alle, die fit werden oder bleiben wollen.  
Das erwartet dich in der Kursstunde: Mit verschiedenen Elementen des Trainings der Beweglichkeit bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches Programm, z.B. isometrische Übungen, Beckenboden-Gymnastik, Koordinationsübungen, Entspannungsübungen, Elemente aus Yoga, usw. Hierfür werden auch manchmal Hilfsmittel, wie Flexi-Bar, Balance-Pad, Redondball eingesetzt.  
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle.

Kurs-Nr.: <b>31-2/24</b>	Ina Balbach
07.10.2024 - 27.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 15:15 - 16:15 h
Mitglieder: 35,00 € Nichtmitglieder: 66,50 €	Max. Tn.: 20
Termine: 13-15 nicht am: 23.12., 30.12.	

### FUNKTIONAL FITNESS mit FASZIENTRAINING

Zielgruppe: Anfänger\*in ( ) Fortgeschrittene (X)  
Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)  
Das ist Funktionalfitness mit Faszientraining: Funktionalfitness mit Faszientraining ist ein ganzheitliches Intervalltraining, welches alle Muskelgruppen sowie die Faszien trainiert und stimuliert.  
Das erwartet dich in der Kursstunde: Nach einer kurzen Aufwärmphase führen wir mit verschiedenen Geräten, wie z.B. Gymnastikmatten, Terrabändern, Tennisbällen und Kurzhanteln/bzw. Wasserflaschen ein Workout durch. Es werden drei Durchgänge mit z.B. Kniebeugen, Mountain Climber, Rumpfbeugen, Side Stretch, Rudern, Arme schwingen, verschiedene Bauchmuskelübungen, Push Press, Ausfallschritt mit Rotation durchgeführt. Jede Übung jeweils eine Minute. Es folgt ein Cool-down mit Faszientraining auf der Matte.  
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, Theraband und Faszienball.

Kurs-Nr.: <b>24-2/24</b>	Bodo Balbach
10.10.2024 - 30.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 18:05 - 19:25 h
Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder: 101,25 €	Max. Tn.: 20
Termine: 14-16 nicht am: 26.12.(FT)	

### KAHA

Zielgruppe: Anfänger\*in (X) Fortgeschrittene (X)  
Schwerpunkte: Kraft ( ) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)  
Das ist KAHA: KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori "Kraft" oder "energiegeladen". Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, so dass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren, nämlich eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Die Musik stammt von Bands hauptsächlich aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Sie verstärkt die Emotionen und Motivation.  
Das erwartet dich in der Kursstunde: Grundsätzlich besteht eine Kursstunde aus vier vorchoreografierten, ca. zehnmütigen Tracks und einer mentalen Ausklingphase. KAHA ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend; kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen; ist von jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin und in jedem Alter durchführbar; gibt innere Ruhe und Gelassenheit.  
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch oder eigene Gymnastikmatte und Getränk.

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2024

Kurs-Nr.: <b>58-2/24</b>	Ina Balbach
07.10.2024 - 27.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 35,00 € Nichtmitglieder: 66,50 €	Max. Tn.: 20
Termine: 13-15 nicht am: 23.12., 30.12.	

### LET'S DANCE

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

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

Let's dance

Tanz dich fit! Dieser Kurs zeichnet sich aus durch die Kombination von Tanz und Fitnessübungen. Bei ausgewählter Musik, die sowohl aus Klassikern als auch modernen Elementen besteht, tanzen wir uns fit. Mitmachen und Spaß haben lautet die Devise!

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

Kurs-Nr.: <b>30-2/24</b>	Katja Hoffmann
21.08.2024 - 29.01.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 19:15 - 20:30 h
Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 120,75 €	Max. Tn.: 20
Termine: 20-22 nicht am: 16.10., 25.12., 01.01.	

Kurs-Nr.: <b>34-2/24</b>	Katja Hoffmann
21.08.2024 - 29.01.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	donnerstags, 19:40 - 20:55 h
Mitglieder: 57,00 € Nichtmitglieder: 109,25 €	Max. Tn.: 20
Termine: 18-20 nicht am: 17.10., 19.12., 26.12., 01.01.	

### MODERN FIT

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

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

Das ist Modern Fit: Ganzkörper-Workout.

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

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

Kurs-Nr.: <b>39-2/24</b>	Bettina Schuran
22.08.2024 - 30.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 09:25 - 10:40 h
Mitglieder: 57,00 € Nichtmitglieder: 109,25 €	Max. Tn.: 20
Termine: 18-20 nicht am: 05.09., 12.09., 03.10., 26.12.	

### NEU: KAHA

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

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

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

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

Das brauchst du für den Kurs: Yogamatte (wenn vorhanden) und Getränk.



## Kursprogramm 2. Halbjahr 2024

Kurs-Nr.: <b>64-2/24</b> 27.08.2024 - 28.01.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	Nicole Wrede dienstags, 17:45 - 18:45 h Max. Tn.: 20
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 85,50 €	Max. Tn.: 20
Termine: 17-19 nicht am: 15.10., 22.10., 24.12. (FT), 31.12. (FT)	

Kurs-Nr.: <b>65-2/24</b> 21.08.2024 - 29.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	Nicole Wrede mittwochs, 10:30 - 11:30 h Max. Tn.: 20
Mitglieder: 47,50 € Nichtmitglieder: 90,25 €	Max. Tn.: 20
Termine: 18-20 nicht am: 16.10. (F), 23.10. (F), 25.12. (FT), 01.01. (FT)	

### ONLINE-KURS: YOGA-STIL-MIX

Zielgruppe: Anfänger\*in (X) Fortgeschrittene (X)  
 Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer ( ) Beweglichkeit (X) Koordination ( ) Entspannung (x)  
 Das ist Yoga-Stil-Mix: Weniger Stress, verbesserter Allgemeinzustand, Gewichtsregulierung, bessere Durchblutung, mehr Kraft und Flexibilität, mehr Energie, mehr Kreativität - das alles kann Yoga unter anderem bewirken.  
 Das erwartet dich in der Kursstunde: Im Yoga-Stil-Mix bieten wir eine bunte Mischung aus den beliebten Stilen wie Hatha Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Yoga und Faszien Yoga.  
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch oder Yoga-Matte, Getränk, Yogablöcke und Yoga-Gurt (falls vorhanden).  
 Hinweis: Die Kursstunden finden ausschließlich online (von zu Hause über "Zoom") statt. Sie erhalten von uns per E-Mail einen Link.

Kurs-Nr.: <b>44-2/24</b> 21.08.2024 - 29.01.2025 online (ZOOM)	Stefanie Lahmer mittwochs, 18:00 - 19:15 h Max. Tn.: 20
Mitglieder: 48,00 € Nichtmitglieder: 92,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 15-17 nicht am: 18.09., 25.09., 30.10., 27.11., 04.12., 25.12., 01.01.	

### PILATES

Zielgruppe: Anfänger\*in (X) Fortgeschrittene (X)  
 Schwerpunkte: Kraft ( ) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ( )  
 Das ist Pilates: Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.  
 Das erwartet dich in der Kursstunde: Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Unter Beachtung der 8 wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode wird bei regelmäßigem Training eine Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung erreicht.  
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch und Getränk.

Kurs-Nr.: <b>28-2/24</b> 26.08.2024 - 27.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	Miriam Mohr montags, 10:45 - 11:45 h Max. Tn.: 20
Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder: 99,75 €	Max. Tn.: 20
Termine: 20-22 nicht am: 14.10., 21.10., 30.12.	

**AUSGEBUCHT!**

Kurs-Nr.: <b>47-2/24</b> 21.08.2024 - 29.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	Jutta Jülicher mittwochs, 17:00 - 17:50 h Max. Tn.: 20
Mitglieder: 52,25 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 18-20 nicht am: 16.10., 23.10., 25.12., 01.01.	

Kurs-Nr.: <b>49-2/24</b> 21.08.2024 - 29.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	Jutta Jülicher mittwochs, 16:00 - 16:50 h Max. Tn.: 20
Mitglieder: 52,25 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 20
Termine: 18-20 nicht am: 16.10., 23.10., 25.12., 01.01.	

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2024

### POWER-FITNESS FÜR DEN WINTER

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

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

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

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

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

Kurs-Nr.: **48-2/24**

Helmut Hartstock

27.08.2024 - 28.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

dienstags, 18:00 - 19:00 h

Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 95,00 €

Max. Tn.: 20

Termine: 19-21 nicht am: 24.12., 31.12.

### RÜCKENFITNESS (FÜR PAARE)

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

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

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

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

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

Kurs-Nr.: **38-2/24**

Gerda Enigk

22.08.2024 - 09.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)

donnerstags, 19:30 - 21:00 h

Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 85,50 €

Max. Tn.: 20

Termine: 17-19 nicht am: 03.10., 26.12.

### TÄNZE AUS ALLER WELT

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

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

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

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

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

Kurs-Nr.: **42-2/24**

Rosemarie Weber

07.06.2024 - 13.12.2024 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)

freitags, 10:30 - 12:00 h

Mitglieder: 49,00 € Nichtmitglieder: 94,50 €

Max. Tn.: 20

Termine: 12-14 nicht am: 21.06., 28.06., 26.07., 02.08., 09.08., 16.08., 27.09., 04.10., 11.10., 1

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2024

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

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

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

Das ist Wirbelsäulengymnastik&Rückenschule: Rückenprobleme sind in der modernen Zeit ein weit verbreitetes Übel. Stress, psychische Belastungen, Bewegungsmangel und einseitige, statische körperliche Belastungen sind nur einige Beispiele für die Entstehung von Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäulengymnastik vermittelt Kenntnisse, sich in Alltagssituationen rückengerecht verhalten zu können.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Durch gezielte, funktionelle Gymnastik kann Problemen, z.B. im Hals-Nacken-Bereich, vorgebeugt und entgegengewirkt werden. In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun.

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

Kurs-Nr.: <b>03-2/24</b>	Bodo Balbach
07.10.2024 - 27.01.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	montags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 35,00 € Nichtmitglieder: 66,50 €	Max. Tn.: 17
Termine: 13-15 nicht am: 23.12., 30.12.	

Kurs-Nr.: <b>29-2/24</b>	Imke Malburg
26.08.2024 - 27.01.2025 Sh Auf dem Loh --R	montags, 17:15 - 18:30 h
Mitglieder: 54,00 € Nichtmitglieder: 103,50 €	Max. Tn.: 20
Termine: 17-19 nicht am: 14.10., 11.11., 23.12., 30.12.	

Kurs-Nr.: <b>52-2/24</b>	Rosemarie Stoßberg
22.08.2024 - 30.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 10:45 - 11:45 h
Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder: 99,75 €	Max. Tn.: 20
Termine: 20-22 nicht am: 03.10., 26.12.	

Kurs-Nr.: <b>63-2/24</b>	Rosemarie Stoßberg
26.08.2024 - 27.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 19:05 - 20:05 h
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 104,50 €	Max. Tn.: 20
Termine: 21-23 nicht am:	

Kurs-Nr.: <b>66-2/24</b>	Bodo Balbach
10.10.2024 - 30.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 17:00 - 18:00 h
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder: 71,25 €	Max. Tn.: 20
Termine: 14-16 nicht am: 26.12.(FT)	

### YOGA BEGINNER

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

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

Das ist Hatha Yoga: In einem flexiblen Körper wohnt ein flexibler Geist. Hatha Yoga betrachtet den Menschen als Ganzes, harmonisiert die Energien, richtet sich an den physischen Körper, beruhigt den Geist und fördert die Gesundheit. Die Asanas (statische Yogastellungen) fördern Kraft und Beweglichkeit. Ergänzt werden diese durch dynamische Einheiten aus dem Kundalini Yoga (Mix aus statischen und dynamischen Asanas), dem Yoga der Energie. Die Übungen erhöhen die Flexibilität der Wirbelsäule und beleben die körpereigenen Energien.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Besonderer Wert wird auf die Entspannung gelegt. Zu Beginn werden Atemübungen (Pranayama) gemacht, um Körper und Geist miteinander zu verbinden. Es folgt eine Aufwärmphase und anschließend werden Asanas praktiziert. Diese statischen Übungen sind variabel und können von jedem/r ausgeführt werden. Anschließend fließen auch Ansätze aus dem Kundalini Yoga mit ein. Die Schlussentspannung ist genauso wichtig, wie die Übungen selbst und fördert die positiven Effekte der Stunde.

Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, eigene Yoga-Matte und Yoga-Kissen (falls vorhanden), warme Socken oder ggf. Decke für die Schlussentspannung, ein Getränk.

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2024

Kurs-Nr.: **07-2/24** Svetlana Proshina  
20.08.2024 - 29.01.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) mittwochs, 16:00 - 17:30 h  
Mitglieder: 66,50 € Nichtmitglieder: 128,25 € Max. Tn.: 20  
Termine: 18-20 nicht am: 02.10., 09.10., 25.12., 01.01.

### YOGA-FITNESS

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

Kurs-Nr.: **33-2/24** Ina Balbach  
07.10.2024 - 27.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) montags, 16:25 - 17:55 h  
Mitglieder: 49,00 € Nichtmitglieder: 94,50 € Max. Tn.: 20  
Termine: 13-15 nicht am: 23.12., 30.12.

### YOGA-FITNESS FORTGESCHRITTENE

Zielgruppe: Anfänger\*in ( ) Fortgeschrittene (X)  
Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)  
Das ist Yoga-Fitness: Yoga ist ein Wort aus dem indischen Sanskrit und bedeutet so viel wie "Einigung, Einheit und Harmonie".  
Das erwartet dich in der Kursstunde: In der Yoga-Fitness wird das Hauptaugenmerk auf die Asanas, auf den Atem und später auch auf die Meditation gelegt. Die Basis bilden die Körperübungen aus dem Hatha-Yoga, die wie in Vinyasa Yoga zu kleinen Flows (fließende Bewegungsfolgen) zusammengefasst werden. In Verbindung mit der Tiefenentspannung bzw. mit der Meditation wird so das Ziel des inneren Gleichgewichtes und der Ruhe erreicht.  
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch oder eigene Yogamatte und Getränk.  
Hinweis: Der Kurs findet nach Absprache und bei schönem Wetter auf der Wiese statt.

Kurs-Nr.: **59-2/24** Ina Balbach&Valérie Schubert  
05.09.2024 - 30.01.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) donnerstags, 18:00 - 19:30 h  
Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 121,50 € Max. Tn.: 16  
Termine: 17-19 nicht am: 03.10.(FT), 19.12., 26.12.(FT)

### ZUMBA®

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

Kurs-Nr.: **04-2/24** Sandra de Bakker  
19.08.2024 - 27.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum montags, 20:15 - 21:15 h  
Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 117,00 € Max. Tn.: 20  
Termine: 17-19 nicht am: 16.09., 23.09., 25.11., 23.12., 30.12.



## Kursprogramm 2. Halbjahr 2024

Kurs-Nr.: **06-2/24**

21.08.2024 - 29.01.2025 AKTIV PUNKT, Sportraum

Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 117,00 €

Termine: 17-19 nicht am: 18.09., 25.09., 27.11., 25.12., 01.01.

Sandra de Bakker

mittwochs, 19:10 - 20:10 h

Max. Tn.: 20

### ZUMBA® Gold

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

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

Das ist Zumba®: Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Kurs zu lateinamerikanischer Musik oder internationalen Charthits. Er verbindet klassische Fittesselemente aus der Aerobic mit tänzerischen Choreografien. Die Choreografien sind einfacher gestaltet und werden mit geringerer Intensität trainiert.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Es erwartet dich tolle Musik aus der ganze Welt, viel Spaß und gute Laune, ganz ohne wilde Drehungen und Sprünge. Im Kurs werden die speziellen Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmern\*innen berücksichtigt. Wer Spaß an Bewegung und Tanz in der Gruppe hat, ist hier richtig.

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

Kurs-Nr.: **05-2/24**

21.08.2024 - 29.01.2025 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)

Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 117,00 €

Termine: 17-19 nicht am: 18.09., 25.09., 27.11., 25.12., 01.01.

Sandra de Bakker

mittwochs, 18:00 - 18:55 h

Max. Tn.: 17



Entspannt Steuern sparen.

**Steuern?** Lass ich machen.



Mehr für mich.

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)

# Sommerferien-Kursprogramm 2024

## FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

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

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

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

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

Orga-Nr: **S31/24-S**

05.08.2024 - 19.08.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum

Mitglieder: 7,50 € Nichtmitglieder: 14,25 €

Termine: 3 nicht am: -

Ina Balbach

montags, 15:15 - 16:15 h

Max. Tn.: 20

## FUNKTIONAL FITNESS MIT FASZIENTRAINING

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

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

Koordination (X) Entspannung (X)

Das ist Funktionalfitness mit Faszientraining: Funktionalfitness mit Faszientraining ist ein ganzheitliches Intervalltraining, welches alle Muskelgruppen sowie die Faszien trainiert und stimuliert. Das erwartet dich in der Kursstunde: Nach einer kurzen Aufwärmphase führen wir mit verschiedenen Geräten, wie z.B. Gymnastikmatten, Therabändern, Tennisbällen und Kurzhanteln/bzw. Wasserflaschen ein Workout durch. Es werden drei Durchgänge mit z.B. Kniebeugen, Mountain Climber, Rumpfbeugen, Side Stretch, Rudern, Arme schwingen, verschiedene Bauchmuskelübungen, Push Press, Ausfallschritt mit Rotation durchgeführt. Jede Übung jeweils eine Minute. Es folgt ein Cool-down mit Faszientraining auf der Matte. Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, Theraband und Faszienball.

Orga-Nr: **S24/24-S**

11.07.2024 - 22.08.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum

Mitglieder: 21,00 € Nichtmitglieder: 34,50 €

Termine: 6 nicht am: 25.07.

Bodo Balbach

donnerstags, 18:05 - 19:25 h

Max. Tn.: 20

## KAHA

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

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

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

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

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

## Sommerferien-Kursprogramm 2024

Orga-Nr: <b>S58/24-S</b>	Ina Balbach
05.08.2024 - 19.08.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 7,50 € Nichtmitglieder: 14,25 €	Max. Tn.: 20
Termine: 3 nicht am: -	

### NEU: YOGA BEGINNER

Zielgruppe: Anfänger\*in (X) Fortgeschrittene ( )  
Schwerpunkte: Kraft ( ) Ausdauer ( ) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung (X)  
Das ist Yoga Beginner: Wer selten Yoga praktiziert hat oder nach einer längeren Pause wieder einsteigt, ist hier genau richtig. Der Kurs ist für Interessierte jeden Alters sowie jeden Erfahrungslevels geeignet. Durch exakte Ansagen und individuelle Korrekturen lernen Sie das Yoga und Ihren eigenen Körper besser kennen. Die Übungsreihe fördert die Achtsamkeit und stärkt Körper und Geist. Das erwartet dich in der Kursstunde: Besonderer Wert wird auf die Körperwahrnehmung gelegt. Zu Beginn werden Atemübungen (Pranayama) gemacht, um Körper und Geist miteinander zu verbinden, gefolgt von einer Aufwärmphase. Zu jedem Zeitpunkt werden Variation angesagt, die besonders Anfänger leichtfallen und Freude bereiten. Zum Schluss folgen eine Muskelentspannungsübung und die Tiefenentspannung.  
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, eigene Yoga-Matte und Yoga-Kissen (falls vorhanden), warme Socken oder ggf. Decke für die Schlusspannung, ein Getränk.

Orga-Nr: <b>S07/24-S</b>	Svetlana Proshina
12.07.2024 - 26.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum	freitags, 09:00 - 10:30 h
Mitglieder: 9,00 € Nichtmitglieder: 17,25 €	Max. Tn.: 20
Termine: 3 nicht am: -	

### ONLINE-KURS: YOGA-STIL-MIX

Zielgruppe: Anfänger\*in (X) Fortgeschrittene (X)  
Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer ( ) Beweglichkeit (X) Koordination ( ) Entspannung (x)  
Das ist Yoga-Stil-Mix: Weniger Stress, verbesserter Allgemeinzustand, Gewichtsregulierung, bessere Durchblutung, mehr Kraft und Flexibilität, mehr Energie, mehr Kreativität - das alles kann Yoga unter anderem bewirken.  
Das erwartet dich in der Kursstunde: Im Yoga-Stil-Mix bieten wir eine bunte Mischung aus den beliebten Stilen wie Hatha Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Yoga und Faszien Yoga.  
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch oder Yoga-Matte, Getränk, Yogablöcke und Yoga-Gurt (falls vorhanden).  
Hinweis: Die Kursstunden finden ausschließlich online (von zu Hause über "Zoom") statt. Sie erhalten von uns per E-Mail einen Link.

Orga-Nr: <b>S44/24-S</b>	Stefanie Lahmer
10.07.2024 - 14.08.2024 online (ZOOM)	mittwochs, 18:00 - 19:15 h
Mitglieder: 18,00 € Nichtmitglieder: 34,50 €	Max. Tn.: 20
Termine: 6 nicht am: -	

### SOMMER-BODY(FORMING)

Zielgruppe: Anfänger\*in ( ) Fortgeschrittene (X)  
Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit ( ) Koordination ( ) Entspannung ( )  
Das ist Bodyforming: Bodyforming ist ein Kräftigungsprogramm für den gesamten Körper. Durch abwechslungsreiche Übungen werden verschiedene Muskelgruppen trainiert, der Körper gestrafft und das Herz-Kreislauf-System verbessert.  
Das erwartet dich in der Kursstunde: Nach der ersten Mobilisierung und einem ausgiebigen Warm-Up werden Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert. Größtenteils wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, aber auch Zusatzgeräte wie Hanteln oder Tubes kommen zum Einsatz. Die Stunde endet mit der Dehnung der trainierten Muskelpartien und einer entspannenden Schlusssequenz.  
Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle.

## Sommerferien-Kursprogramm 2024

Orga-Nr: <b>S27/24-S</b>	Isabell Bertenhoff
08.07.2024 - 22.07.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum	montags, 09:30 - 10:30 h
Mitglieder: 7,50 € Nichtmitglieder: 14,25 €	Max. Tn.: 20
Termine: 3 nicht am: -	

### SOMMER-OUTDOOR-CAMP

Zielgruppe: Anfänger\*in ( ) Fortgeschrittene (X)  
 Schwerpunkte: Kraft (X) Ausdauer (X) Beweglichkeit ( ) Koordination ( ) Entspannung ( )  
 Das ist Bodyforming: Bodyforming ist ein Kräftigungsprogramm für den gesamten Körper. Durch abwechslungsreiche Übungen werden verschiedene Muskelgruppen trainiert, der Körper gestrafft und das Herz-Kreislauf-System verbessert.  
 Das erwartet dich in der Kursstunde: Nach der ersten Mobilisierung und einem ausgiebigen Warm-Up werden Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert. Größtenteils wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, aber auch Zusatzgeräte wie Hanteln oder Tubes kommen zum Einsatz. Die Stunde endet mit der Dehnung der trainierten Muskelpartien und einer entspannenden Schlussequenz.  
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle.

Orga-Nr: <b>S08/24-S</b>	Helmut Hartstock & Isabell Bertenhoff
08.07.2024 - 20.08.2024 Rasenplatz Holteyer Str.	dienstags, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 17,50 € Nichtmitglieder: 33,25 €	Max. Tn.: 50
Termine: 7 nicht am: -	

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Zielgruppe: Anfänger\*in (X) Fortgeschrittene (X)  
 Schwerpunkte: Kraft ( ) Ausdauer ( ) Beweglichkeit (X) Koordination (X) Entspannung ( )  
 Das ist Wirbelsäulengymnastik&Rückenschule: Rückenprobleme sind in der modernen Zeit ein weit verbreitetes Übel. Stress, psychische Belastungen, Bewegungsmangel und einseitige, statische körperliche Belastungen sind nur einige Beispiele für die Entstehung von Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäulengymnastik vermittelt Kenntnisse, sich in Alltagssituationen rückengerecht verhalten zu können.  
 Das erwartet dich in der Kursstunde: Durch gezielte, funktionelle Gymnastik kann Problemen, z.B. im Hals-Nacken-Bereich, vorgebeugt und entgegengewirkt werden. In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun.  
 Das brauchst du für den Kurs: Handtuch, Theraband, Getränk, saubere Hallensportschuhe mit heller Sohle.

Orga-Nr: <b>S63/24-S</b>	Rosemarie Stoßberg
08.07.2024 - 19.08.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 19:05 - 20:05 h
Mitglieder: 17,50 € Nichtmitglieder: 33,25 €	Max. Tn.: 20
Termine: 7 nicht am: -	

Orga-Nr: <b>S66/24-S</b>	Bodo Balbach
11.07.2024 - 22.08.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum	donnerstags, 17:00 - 18:00 h
Mitglieder: 15,00 € Nichtmitglieder: 28,50 €	Max. Tn.: 20
Termine: 6 nicht am: 25.07.	

Orga-Nr: <b>S33/24-S</b>	Ina Balbach
05.08.2024 - 19.08.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum	montags, 16:25 - 17:55 h
Mitglieder: 10,50 € Nichtmitglieder: 20,25 €	Max. Tn.: 20
Termine: 3 nicht am: -	



# Sommerferien-Kursprogramm 2024

## YOGA-FITNESS

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

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

Das ist 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.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Bei Yoga-Fitness wird das Hauptaugenmerk auf die Asanas (Yoga-Stellungen), auf den Atem und zum Ende jeder Stunde auf die Entspannung gelegt. Die Körperübungen werden zu kleinen Flows (fließende Bewegungsfolgen) zusammengefasst. Diese fließenden Bewegungen verbessern die Kondition, das statische Halten der Asanas kräftigt die Muskulatur und fördert gleichzeitig die Flexibilität.

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

Orga-Nr: **S33/24-S**

05.08.2024 - 19.08.2024 AKTIV PUNKT, Sportraum

Mitglieder: 10,50 € Nichtmitglieder: 20,25 €

Termine: 3 nicht am: -

Ina Balbach

montags, 16:25 - 17:55 h

Max. Tn.: 20

## YOGA-SOMMER

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

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

Das ist 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.

Das erwartet dich in der Kursstunde: Bei Yoga-Fitness wird das Hauptaugenmerk auf die Asanas (Yoga-Stellungen), auf den Atem und zum Ende jeder Stunde auf die Entspannung gelegt. Die Körperübungen werden zu kleinen Flows (fließende Bewegungsfolgen) zusammengefasst. Diese fließenden Bewegungen verbessern die Kondition, das statische Halten der Asanas kräftigt die Muskulatur und fördert gleichzeitig die Flexibilität.

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

Hinweis: Der Kurs findet nach Absprache und bei schönem Wetter auf der Wiese statt.

Orga-Nr: **S59/24-S**

11.07.2024 - 15.08.2024 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) donnerstags, 18:00 - 19:30 h

Mitglieder: 15,00 € Nichtmitglieder: 28,75 €

Termine: 5 nicht am: 01.08.

Valérie Schubert

Max. Tn.: 16

**GARTEN & MOTORGERÄTE**  
**THEO LELGEMANN**  
STIHL MOTORSÄGEN & FREISCHNEIDER

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

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

**SABO** Verkauf & Service  
SABO Vertragshändler



## Der TVE-Vorstand tagte ...



...am 20.03.2024, 19.00 - 21.00 Uhr, im AKTIV PUNKT

Teilnehmer: Eckhard Spengler, Ursula Kernebeck, Gerhard Spengler, Christiane Spengler, Monika Spengler

Beratend: Georg Spengler, Isabell Berthenhoff

### Neues Basis-Layout für die TVE-Flyer

Das neue Basis-Layout wurde von Inken Renée Funken fertiggestellt. Ein erster Flyer im neuen Design ist mit den "Baby-Kursen" erstellt und gedruckt worden. Die nächsten Flyer, und zwar zu den neuen TVE-Sportangeboten "Basketball" und "Tischtennis", sind in Arbeit.

### TVE-Schutzkonzept "Sexualisierte Gewalt"

Birgit Spengler stellt das Konzept vor und erläutert die notwendigen Schritte. Der Entwurf wird eingehend diskutiert. Nach Einarbeitung weiterer Optimierungen wird das Konzept in Kürze auf der Homepage ("Unser Verein" > "Schutz vor sexuellem Missbrauch und Gewalt") ebenso wie der vom Vorstand unterzeichnete Beschluss zur Etablierung des Konzeptes publiziert. Die "Kontakte" auf der Homepage werden um die Mailadres-

sen des Präventionsteams ergänzt.

### AKTIV PUNKT-Gebäudeoptimierungen

**Zugang:** *Der nicht barrierefreie und für Rollstühle, Rollatoren, Kinderwagen, Fahrräder und Menschen mit Gehbehinderung ungeeignete Treppenzugang soll optimiert werden.*

Die CDU Burgattendorf hatte den TVE zu einer Vereinsvorstellung eingeladen und gebeten, Probleme und Herausforderungen zu benennen. Sie hat sich bereit erklärt, die Lösung des Zugangsproblems zu unterstützen. Ein Ortstermin zusammen mit der Fa. Tenhaven hat bereits stattgefunden. Ein Kostenvoranschlag liegt jetzt vor und liegt bei etwa 8.500 Euro.

### Anstrich des Kraftgeräteraums

Der Innenanstrich des neuen Gebäudeteils wurde nicht zufriedenstellend durchgeführt und muss deshalb erneut vorgenommen werden. Er soll am Fr. 31.05. erfolgen. Der Kraftgeräteraum wird an diesem Tag (Brückentag nach Fronleichnam) nicht genutzt werden können.

### Außenmauern

Mehrere Spechtlöcher am oberen Rand der Wände zur Rasenfläche müssen

geschlossen werden. Die Riemchenklinker am Eingangportal sollen gestrichen oder die Fläche neu gestaltet werden. Eine Firma ist zum Angebot aufgefordert worden.

### **Sponsoring-Projekt der Stadtwerke Essen für Vereine**

Dabei soll jeder Essener Sportverein, egal aus welcher Sportart, die Chance auf eine Unterstützung erhalten: Jeder Verein kann sich nämlich für ein Sponsoring in Höhe von 3.000 bis 10.000 Euro bewerben.

Insgesamt 20 Sponsorings werden vergeben. Das Besondere: Welche 20 Vereine am Ende tatsächlich ein Sponsoring erhalten und in welcher Höhe, entscheiden die Essenerinnen und Essener.

Der TVE wird sich mit einem Wunsch nach Ersatz von abgenutzten KT-Geräten bewerben.

### **Baby-Kursangebote**

Isabell stellt die positiven Auswirkungen der Baby-Kurse dar.

### **Rhönrad-Schäden**

Die Schäden an den Rhönrädern durch unsachgemäßen Umgang Externer im Rahmen einer Veranstaltung werden gegenwärtig mit Verursacher, dessen Versicherung sowie der Herstellerfirma der Rhönräder besprochen.

### **Rechtsstreit**

#### **Klage gegen die Ablehnung der Aufnahme in den TVE Burgaltendorf und gegen die Verpflichtung des TVE zur Aufnahme der Klägerin in das Kurssystem**

Das Landgericht Essen hat die Klage der Antragstellerin gegen die Entscheidung des Vorstands, die Aufnahme abzulehnen, zurückgewiesen.

#### **Interessenten\*innen für die vom TVE aus-geschriebene Stelle "Sportleiter\*in**

Es haben sich zwei Interessenten und zwei Interessentinnen gemeldet. Eine Interessentin hat sich nicht mehr gemeldet.

Mit den drei Verbleibenden - und ggf. weiteren Interessenten\*innen - werden Ende April zunächst Gespräche zum gegenseitigen Kennenlernen geführt.

### **Abteilung Kraftgerätetraining**

Die Abteilung "Kraftgerätetraining" hat gegenwärtig mit 352 Mitgliedern den

höchsten Mitgliederstand seit 25 Jahren.

### **Förderung**

Der TVE hat aus Mitteln des Heimat- und Burgvereins einen Investitionszuschuss in Höhe von 500 € erhalten, der voraussichtlich für die Anschaffung von 30 robusten Klappstühlen, die outdoor verwendet werden können, genutzt werden soll. Eine Lagerungsmöglichkeit, die einen Zugriff mit geringstmöglichem Aufwand gewährleistet, wird gesucht (vorhandene Außencontainer oder Lager Turnhalle?).

**Gerhard Spengler / 26.03.2024**



**Bäckerei • Konditorei • Cafe**

<b>Cafe Ruhrblick</b>	Überruhrstraße 465 . 45277 Essen Tel.: 0201 / 58 74 83 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 6.00 - 18.30 Sa. 6.00 - 14.00 So. 8.00 - 18.00
	Alte Hauptstraße 16 . 45289 Essen Tel.: 0201 / 5 76 96 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 6.30 - 13.00 u. 15.00 - 18.00 Sa. 5.30 - 13.00 So. 7.30 - 11.00 Internet: <a href="http://www.cafe-ruhrblick.de">www.cafe-ruhrblick.de</a>

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

## Neues aus dem TVE-Mitarbeiterteam

SINA MAUSEHUND (32 J.) ist ab 01.07. unsere neue Minijobberin mit anfangs 5,5 Arbeitsstunden pro Woche. Sie ist aus den Vorstellungsgesprächen für die ausgeschriebene Tätigkeit als "Siegerin" hervorgegangen und wird vorrangig für die Organisation des TVE-Sportangebots mit seinen Vereinsgruppen/-Abteilungen (ohne Kursbetrieb) tätig sein, also nach und nach - mit Erhöhung ihrer wöchentlichen Arbeitszeit - für die Suche und den Einsatz von Übungsleitern\*innen und Helfer\*innen, für ihre Aus- und Fortbildung, für die Sportstättenbelegung durch die Sportgruppen, ggf. für die Bildung neuer Sportgruppen uvm.

Damit haben wir die letzte Lücke durch den Fortfall der 39 Wochenarbeitsstunden von Stephan Semmerling geschlossen, was uns zukünftig auch mal bei urlaubs- und krankheitsbedingten Ausfällen helfen kann.

## TVE-Sportkleidung: "Lagerräumungsverkauf"

Wir haben noch Restbestände von Sportkleidungsartikeln, die wir nicht mehr nachbestellen können und euch deshalb zum Schnäppchenpreis anbieten (Anprobe und Verkauf im AKTIV PUNKT):

TVE-Trainingsanzüge (Hummel), rot/schwarz): Größen 128, 152, 164, 36/S, 40/L, 42XL, 44XXL  
Schnäppchen-Preis: 28 €

Von diesen Trainingsanzügen einzeln:

Jacke, Gr. 176, Schnäppchenpreis: 14 €

Hosen: Gr. XL und XXL, Schnäppchenpreis: 14 €

Verschiedene TVE-Funktionsshirts in 164, 38/M, XL (wie Größe L ausfallend),

Schnäppchen-Preis: 5 €

**Vorbeikommen und anprobieren!** Wir buchen den Preis ab.

## Unterstützt uns durch eure Stimme für die Förderung "Barrierefreier Zugang zum AKTIV PUNKT"

Wir wollen barrierefreier werden! Wir bieten unseren 2.200 Mitgliedern sportliche und außersportliche Angebote in unserem vereins-eigenen Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ) an, das nur über eine Treppe zu erreichen ist. Gebaut werden müsste eine etwa 10 m lange Rampe, die den Höhenunterschied von einem Meter vom Bürgersteig zur Höhe des Gebäudes und zur Bouleanlage barrierefrei überwindet. Die Treppe ist ein sehr großes Problem besonders für:

1. alle mit Geh-Handicap mit und ohne Rollator oder Rollstuhl; derzeit etwa 260 Mitglieder über 75 Jahre, die zum Teil den Zugang als sehr beschwerlich oder als kaum ohne Hilfe zu bewältigen ansehen,

2. etwa 90 Teilnehmende der Baby- und Kleinkindgruppen mit Kinderwagen,
3. alle, die mit ihren Fahrrädern kommen.

Kosten: ca. 10.000 Euro.

Nur die 20 Projekte mit den höchsten Stimmzahlen werden von den Stadtwerken Essen gefördert. Die Stimmabgabe muss bis zum 15.06. erfolgt sein!

Hier findet ihr den "Online-Stimmzettel":

<https://www.stadtwerke-essen.de/sponsoring/abstimmung/projekt/146187357>

Geplantes Datum der Umsetzung: 11/2024

**Eckhard Spengler**



# Neuigkeiten zur Aktion.

## Zum 5. Mal: REWE-Aktion "Scheine für Vereine". Wir freuen uns auf eure Scheine zugunsten des TVE

Die Erfolgsgeschichte „Scheine für Vereine“ von REWE geht in diesem Jahr in die fünfte Runde. Seit dem 27.05.2024 könnt ihr euch an der Kasse wieder „Vereinsscheine“ aushändigen lassen und im TVE-Büro abgeben. Wir sammeln sie und können dafür am Ende der Aktion aus einem Prämienkatalog kostenlos Sportgerätschaften bestellen. Bisher konnten wir dies alljährlich für über 2.000 Euro tun.

Insofern freuen wir uns über jeden Vereins-schein.

Georg Spengler

## 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.



## 20. Onkolauf am 07.09.: TVE-Mitglieder laufen zugunsten der Essener Krebsberatung / Der TVE übernimmt die Startgelder

Ein sportlicher Tag für ALLE Mitglieder des TVE:

Der 20. Onkolauf im Grugapark am 07. September 2024! Ab sofort könnt ihr euch wieder für den diesjährigen Onkolauf anmelden!

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist für den TVE (und hoffentlich auch für dich) wie immer eine Selbstverständlichkeit.

Seit 2003 findet der gemeinnützige Lauf zu Gunsten der Essener Krebsberatung nun statt.

Seit Jahren hat sich der TVE die Aufgabe gestellt, als teilnehmerstärkster Verein aufzutreten hat jedoch nach dem coronabedingten Ausfall etwas Anlaufschwierigkeiten gehabt.

Aber vielleicht schaffen wir es ja dieses Jahr wieder mit einer dreistelligen Teilnehmerzahl?

Für uns Mitglieder ist es jedes Mal eine schöne Möglichkeit, den TVE (idealerweise im roten Vereinsshirt) zu repräsentieren; für den Veranstalter eine große Hilfe, das Spendenkonto zu füllen.

Der Verein übernimmt die Startgebühren und du das Laufen!

Es geht dabei am wenigsten um Geschwindigkeit, sondern in erster Linie um das Dabeisein.

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

Los geht es am Samstag um 10.00 Uhr für die (Nordic) Walker, hier kann die Anzahl der 2,5 km-Runden (bis max. 11.30 Uhr) frei gewählt werden.

### Der Zeitplan:

09:30 Uhr – Begrüßung der Teilnehmer  
10:00 Uhr – Walking und Nordic Walking (freie Wahl der Streckenlänge)  
11:30 Uhr – Ende des Walkingwettbewerbs  
12:00 Uhr – 300 m Bambini Lauf (Jg. 2018)

12:05 Uhr – 300 m Bambini Lauf (Jg. 2019)  
12:10 Uhr – 300 m Bambini Lauf (Jg. 2020)  
12:15 Uhr – 300 m Bambini Lauf (Jg. 2021)  
12:20 Uhr – 300 m Bambini Lauf (Jg. 2022)  
12:30 Uhr – Urkunden und Medaillen für die Bambinis  
13:00 Uhr – 1 km AOK-Schülerlauf weibl. (Jg. 2013 bis 2017)  
13:15 Uhr – 1 km AOK-Schülerlauf männl. (Jg. 2013 bis 2017)  
13:30 Uhr – 1 km AOK-Schülerlauf (Jg. 2009 bis 2012)  
13:45 Uhr – Siegerehrung Schülerläufe  
14:00 Uhr – 2,5 km Firmen- und Teamlauf (3 Läufer pro Team)  
14:00 Uhr – 2,5 km Jedermannlauf (ohne AK-Wertung)  
15:00 Uhr – 5 km Hauptlauf (mit AK-Wertung)

### Achtung:

Der Eintritt in den Grugapark (reduziert auf 1,00 € pro Person / Kinder unter 6 Jahren sind frei), muss selbst an der Kasse gezahlt werden! Wir freuen uns über jede Anmeldung, erwarten dann aber auch die Teilnahme.

ANMELDEMÖGLICHKEITEN (unter Angabe der Disziplin):

- vorzugsweise über die Homepage: [tve-burgaltendorf.de](http://tve-burgaltendorf.de) > Sportevents > Onkolauf > Roter Button oder
- <https://www.tve-burgaltendorf.de/de/service-medien/Online-Anmeldung-persoentl-Daten-sind-bekannt/anmeldung-zu-einem-sportevent/>
- oder auf dem universellen Anmeldeformular im AKTIV PUNKT

Macht bitte mit!

Georg Spengler

Vertikale Videos auf TikTok

# Warnhinweis !

(Stand bei Red.-Schluss 23. April)

Seit einiger Zeit kursieren insbesondere bei TikTok sogenannte „Vertikale Videos“, die rechtsradikale Inhalte „unterhaltend“ für Kinder und Jugendliche transportieren und damit enorme Zugriffsraten erzielen. Vertikal daher, weil sie besonders nutzerfreundlich direkt im Hochkant-Format der Video-App TikTok produziert werden.


Besondere Aufmerksamkeit erzielt zum Beispiel der 47-jährige rechtsextreme Jurist Maximilian Krah aus Räckelwitz/Landkreis Bautzen. Er versucht für die Europawahlen (Wahlberechtigung ab 16 Jahre) schon Minderjährige mit Kurzvideos („Echte Männer sind rechts – dann klappts auch mit der Freundin“) zu manipulieren.

Die Fakten sind besorgniserregend. 30 Prozent der Jugendlichen gaben an, TikTok als Quelle zu nutzen, um sich zu informieren (lt. JIM-Studie 2023). Und hier ist die in Teilen vom Verfassungsschutz als rechtsradikal eingestufte Partei konkurrenzlos präsent. „Die AfD züchtet sich vor den Augen aller, die hinschauen, ihren völkisch-nationalistisch-rassistischen Nachwuchs und hat auf TikTok und YouTube mehr Reichweite als alle anderen Parteien zusammen“, schrieb die Netzexpertin Evelyn Roll in der Süddeutschen Zeitung am 5. März. „Ein Skandal.“

---

**Eltern, Lehrer\*innen und Übungsleitungen sollten Kinder und Jugendliche ggf. auf das Thema ansprechen.**

WEITERE INFORMATIONEN, SCHULUNG UND BERATUNG:  
FACHSTELLE FÜR JUGENDMEDIENKULTUR NRW

 [fjm.de](https://www.fjm.de)

## TVE als Ausrichter der Stadtmeisterschaften im Leistungsturnen am 09.03.2024

Gemeinsam mit dem TV Bredeneu und dem Kettwiger SV war der TVE Burgaltendorf in diesem Jahr mit der Ausrichtung der Essener Stadtmeisterschaften an der Reihe; eine Aufgabe, die bereits im Vorfeld zum Wettkampf viel Zeit für organisatorische und vorbereitende Tätigkeiten beansprucht.

Zunächst musste eine Wettkampf-Ausschreibung erstellt werden, so dass im Anschluss Meldungen entgegengenommen, Zeit-/Riegen- und Kampfrichterpläne erstellt, Pokale bestellt und Urkunden vorbereitet werden konnten. In mehreren Planungstreffen sowie zahlreichen Mails wurden die verschiedenen weiteren Aufgaben mit den Mitausrichtern abgestimmt. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an Bettina Weierstahl, die einen Großteil der organisatorischen Aufgaben übernommen hatte.

Daneben sind die Ausrichter regelmäßig auch für den Betrieb einer Cafeteria zuständig, deren Planung es in sich hatte. Schließlich ist es schwer einzuschätzen, wie viele Kuchen, Salate, Brötchen und Würstchen wohl von rund 1.000 Hallenbesuchern an diesem Tag gegessen werden. Missverständnisse in der Abstimmung mit den Mitausrichtern sorgten

zudem dafür, dass eine Woche vor dem Wettkampf die Nervenstärke der Verantwortlichen auf die Probe gestellt wurde.

Absolut unproblematisch war dagegen die Unterstützung durch unsere Mitglieder! Unsere Turnerinnen sowie deren Eltern haben sich unglaublich engagiert eingebracht und zahlreiche Kuchen- und Sachspenden beige-steuert sowie Cafeteria-Dienste übernommen. Die Mithilfe war wirklich beeindruckend und hat gezeigt, dass der TVE eine tolle Gemeinschaft ist. Dies zeigte sich auch darin, dass viele ältere Turnerinnen den ganzen Tag über als Unterstützung in der Halle geblieben sind.

Der Wettkampftag selbst startete für die Ausrichter bereits um 07.30 Uhr mit dem Aufschließen der Halle und dem Aufbau der Geräte sowie der Cafeteria. Und es zeigte sich, dass sich die intensiven Vorbereitungen auszahlen, denn alles klappte wie geplant, und zeitweise waren wir sogar unserem sehr engen Zeitplan etwas voraus. Um 21.30 Uhr waren es dann ebenfalls die Ausrichter, die nach dem Aufräumen als Letzte das Licht in der Halle ausschalteten und sich freuten, dass dieser Tag nunmehr geschafft war.

**Jenny Zedler**



## TVE-Leistungsturnerinnen feierten erfolgreiche Stadtmeisterschaften

Fünf Turnerinnen des TVE Burgaltendorf durften sich nach den Essener Stadtmeisterschaften im Leistungsturnen am 09.03.2024 über den Stadtmeistertitel in ihrer jeweiligen Altersklasse freuen. Zudem gingen drei Vize-Titel sowie drei 3. Plätze an den TVE.

Insgesamt 272 Turnerinnen gingen bei den diesjährigen Einzel-Stadtmeisterschaften in der Sporthalle Haedenkampstraße an den Start und zeigten beim Geräte-Mehrkampf an den vier Geräten Sprung, Barren, Balken und Boden ihr Können.

Der TVE Burgaltendorf stellte mit insgesamt 40 Turnerinnen die zweitmeisten Turnerinnen aller Essener Vereine und erzielte tolle Ergebnisse. Über die Hälfte der Turnerinnen (24) schafften es unter die Top 10 ihrer jeweiligen Altersklasse. Besonders erfolgreich waren insbesondere die Kleinsten und die ältesten Turnerinnen des TVE.

In der Altersklasse der 6-Jährigen (AK 6) ging unsere jüngste Turnerin, Alice Brock, an den Start. Für sie war es der erste Wettkampf und sie meisterte ihn mit Bravour, so dass sie sich über den Vize-Stadtmeistertitel und einen tollen silbernen Pokal freuen durfte. Auch die ein Jahr ältere Liv Schultz (AK 7) landete auf einem hervorragenden 2. Platz.

Für die 8- bis 11-Jährigen ist die Konkurrenz traditionell am Größten. Hier traten in der jeweiligen Altersklasse durchschnittlich über 40 Turnerinnen an. Eine vordere Platzierung ist hier folglich besonders schwer zu erreichen. Die Mädels setzen sich daher regelmäßig auch individuelle Ziele und freuen sich über kleine Erfolge an den einzelnen Geräten. Auch wenn am Wettkampftag sicherlich nicht bei allen alles wie im Training geklappt hat, so waren die Trainerinnen am Ende des Tages mit der Leistung aller Mädels super zufrieden, schließlich wurden auch an einzelnen Geräten tolle Teilleistungen erzielt, die durch die Platzierung

am Ende nicht immer widergespiegelt werden. Sofia Ravlija (AK 9), Lilly Schmiedt (AK 10), Malou Gibas und Luna Dirksen (beide AK 11) turnten ihren ersten Einzel-Wettkampf für den TVE, zeigten dabei gute Leistungen und sammelten erste Wettkampf-Erfahrung.

Besonders erfolgreich war Emmi Witte (AK 8), die sich gegen fast alle Konkurrentinnen durchsetzen konnte und am Ende den bronzenen Pokal für den 3. Platz in den Händen hielt.

Mit einem Platz unter den Top 15 ebenfalls sehr erfolgreich waren:

AK 8: Helena Steger Wai (14.),

AK 10: Martha Lazuk (5.) und Hannah Dakkak (7. Platz),

AK 11: Mia Schindler (5.), Leni Valentin (9.), Malou Gibas (13.) und Lia Ascherfeld (15.).

In der AK 12 belegten unsere drei Mädels Bella Kurschuss, Mara Witte und Lidia Lazuk die Plätze 8 bis 10 von insgesamt 32 Turnerinnen.

Ab der AK 13 war dann für die anderen Vereine nicht mehr viel Platz auf dem Podest. Marlene Bauer (AK 13) und Paulina Hill (AK 14) wurden Stadtmeisterinnen. In der AK 16/17 sowie AK 18+ war dann jeweils das gesamte Podium von TVE-Turnerinnen belegt. Lena Petrich (1.), Emeli Taravella (2.), Luise Beselin (3./alle AK 16/17) sowie Lena Niekamp gemeinsam mit Jana Gesenberg (beide 1.) und Sina Sczegan (3./alle AK 18+) bestätigten ihre Leistungen aus den letzten Jahren.

Abgerundet wurden diese Ergebnisse von:

AK 13: Leonie Horz (5.) und Juline Kolhaas (6.)

AK 14: Marie Gerste (8.)

AK 16/17: Marlene Scholz (5.)

Am Ende des Tages hatten wir die volle Bandbreite an Emotionen ausgeschöpft, von Tränen der Enttäuschung bis hin zu einem strahlenden Lächeln voller Freude. Was bleibt, sind Motivation und Ehrgeiz sowie die Freude auf das bevorstehende Training und das Erlernen neuer Elemente.



Bei den ganzen Erfolgen sind auch unsere Kampfrichterinnen wieder einmal nicht zu vergessen, denn ohne sie hätten unsere Turnerinnen gar nicht erst am Wettkampf antreten können. Gleiches gilt natürlich auch für unsere Trainerinnen, die vorab viele Stunden Arbeit investiert haben, um die Turnerinnen bestmöglich auf den Wettkampf vorzubereiten. Die erzielten Ergebnisse sind dann natürlich auch für die Trainerinnen ein toller Dank und sorgen für Vorfreude auf die weitere gemeinsame Trainingszeit!

**Jenny Zedler**

## Erstes Walpurgisfest in Burgaltendorf



Initiiert vom Heimat- und Burgverein (HBV) fand am 27. April das erste Walpurgisfest an der Burgruine statt.

Die Walpurgisnacht (30.04.), in der sich die Hexen auf dem Blocksberg treffen, um mit viel Tanz und Geschrei den Winter auszutreiben und den Frühling zu begrüßen, war der Anlass, um ein schönes Fest für Jung und Alt zu feiern.

Es wurde rund um die Burg ein umfangreiches Programm mit diversen Hexenprüfungen für Kinder wie Armbrustschießen, Drachenstechen, Besenlauf und Aufgaben zum Ertasten geboten. Zudem gab es noch das Bücherkino

und das Besenbasteln. Nach den absolvierten Prüfungen konnten sich die Kinder in der Burg ihr Hexendiplom, das von dem „Ritter von Huttrop“ beurkundet wurde, abholen. Auch kulinarisch wurde einiges geboten.

Ein Höhepunkt war sicherlich der Hexentanz. Andreas Grond hatte dazu beim TVE angefragt, ob unser Verein einen Hexentanz aufführen könne, wobei als Ideengeber eine Veranstaltung aus dem Harz herhalten konnte, die mit der Musik von Peter Fox und seinem „Schüttel ´deinen Speck“ jährlich ein tolles Spektakel organisiert.

Isabell erklärte sich spontan bereit, das



für den TVE anzustoßen.

Hüte und Besen stellte der HBV, die Kostüme blieben der Fantasie der Tänzerinnen überlassen.

Beate Grond übernahm die Regie und so kamen am Samstag bei frühlingshaftem Wetter ca. 30 Tänzerinnen, die meisten aus dem TVE, zusammen, um in aufwändig gestalteten Gewändern und mit diabolisch geschminkten Gesichtern diese Aufführung zur mitreißenden Musik zu präsentieren.

Und es hat tatsächlich den unerwartet zahlreich erschienenen Besuchern und Besucherinnen und, wie auf den Fotos zu erkennen ist, anscheinend auch den Tänzerinnen großen Spaß gemacht.

Das schreit geradezu nach Wiederholung, und so hoffen wir auf eine Wiederholung im nächsten Jahr.

Ein großes Lob und Dankeschön an alle, die an der Vorbereitung, dem Auf- und Abbau und der Durchführung dieses Festes beteiligt waren und es zu einem vollen Erfolg haben werden lassen.

**Beate Grond, Eckhard Spengler**



## Erfolgreiche Teilnahme an den Essener Stadtmeisterschaften im Rhönradturnen



Am 2. März 2024 fanden die Essener Stadtmeisterschaften im Rhönradturnen statt. In verschiedenen Altersklassen und Disziplinen zeigten die Turnerinnen der sechs Essener Vereine ihr Können.

In der Anfängerkategorie AK (Altersklasse) A 11-14 Jahre konnte sich Lina Kinzelt nach nur 2,5 Monaten Training mit einer beeindruckenden Leistung den 4. Platz sichern.

Einen Titel gewann die Turnerin Anna Darnot in der Anfängerkategorie AK A 15+. Nach ebenfalls 2,5 Monaten Training sicherte sich Anna den 1. Platz und damit den Titel Stadtmeisterin in der AK A 15+. Herzlichen Glückwunsch!

Leider war bei unseren Nachwuchsturnerinnen "der Wurm drin". Merle war aufgrund einer vorab eingetretenen Krankheit nicht in der Lage anzutreten, Lia stürzte beim Einturnen unglücklich und konnte den Wettkampf ebenfalls nicht antreten.

In der Landesklasse AK L 13-14 Gerade kämpften sich Kamila und Dana tapfer durch den Wettkampf. Kamila erreichte den 9. Platz, gefolgt von Dana auf dem 10. Platz. Auch in

der Disziplin Sprung zeigten Kamila und Dana ihr Können. Kamila sicherte sich hier den 3. Platz, gefolgt von Dana auf dem 6. Platz.

In der Landesklasse AK L 15-18 Gerade und beim Sprungwettbewerb zeigte Linara eine solide Leistung. Sie erreichte den 9. Platz im Geradeturnen und den 4. Platz im Sprung.

Insgesamt war die Teilnahme des TVE Burgaltendorf an den Essener Stadtmeisterschaften ein großer Erfolg. Die Turnerinnen zeigten nicht nur ihr sportliches Können, sondern auch ihre Leidenschaft und ihren Teamgeist. Mit diesem Ergebnis blicken wir optimistisch in die Zukunft und sind motiviert, weiterhin hart zu trainieren, um auch zukünftig erfolgreich zu sein.

Ein herzlicher Dank geht auch an unsere drei Kampfrichterinnen, Hanna, Pia und Katharina, ohne die eine Teilnahme an Wettkämpfen nicht möglich wäre! Für Hanna und Pia war es ihr erster Einsatz nach bestandener Kampfrichterprüfung im Januar. Auch an dieser Stelle: Herzlichen Glückwunsch und allzeit ein faires Händchen!

**Katharina von Ostrowski**

## TVE Burgaltendorf glänzt beim Liedberg-Pokal im Rhönradturnen

Am 16. März 2024 fand der Liedberg-Pokal statt, welcher zahlreiche Teilnehmer\*innen aus dem ganzen Rheinland in verschiedenen Altersklassen vereint.

In der Altersklasse N 11/12 mit über 40 Startern\*innen trat Marie, die bei den Stadtmeisterschaften noch pausierte, an und sicherte sich einen respektablen 24. Platz.

In der Altersklasse L 13/14 Gerade zeigten Kamila und Dana ihr Können. Kamila erkämpfte sich einen beeindruckenden 21. Platz, während Dana knapp dahinter auf dem 29. Platz landete. Auch im Sprungwettbewerb machten die beiden eine gute Figur. Kamila erreichte den 11. Platz, während Dana sich auf dem 12. Platz positionierte.

In der Altersklasse L 15/16 Gerade trat Linara an und erreichte nach einem unglücklichen Sturz in ihrer Kür den 20. Platz. Im Sprungwettbewerb erzielte Linara einen bemerkenswerten 8. Platz.

Der diesjährige Liedberg-Pokal war eine weitere Gelegenheit für die Athletinnen des TVE Burgaltendorf, ihr Talent und ihre Leidenschaft für das Rhönradturnen unter Beweis zu stellen. Wir gratulieren allen Teilnehmerinnen zu ihren Leistungen und freuen uns auf weitere Erfolge in der Zukunft.



**Katharina von Ostrowski**



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



**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

## Ab Juni hat der TVE eine neue Abteilung: Tischtennis! Ausprobieren erwünscht!



Hierbei handelt es sich zum einen um Mitglieder des Tischtennisverein DJK Essen-Burgaltendorf, der sich zum 31.05.2024 aufgelöst hat und zum anderen um neue Abteilungsmitglieder - überwiegend TVE-Mitglieder -, die Spaß am Tischtennisport gefunden haben bzw. ihn ausprobieren möchten.

Beim "Mitglieder-Transfer" vom ehemaligen TTV DJK zum TVE und bei der Gewinnung neuer Tischtennispieler \*innen für die neue Abteilung gibt es noch Luft nach oben. Daher unser Aufruf an alle TVE-Mitglieder ab 18 Jahre, egal welchen Geschlechts:

Probiert den Tischtennisport im TVE aus! Kurz eine eMail (an [sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de)) schreiben oder anrufen (0201 570397) und dann einfach kommen und mitspielen: **in der Turnhalle Holteyer Straße hinter dem AKTIV PUNKT, dienstags und donnerstags, ab 18:30 h bis 22.00 h.**

Tischtennisschläger und Bälle für "Schnupperer" stehen zur Verfügung.

Wer sich erst vorher näher informieren möchte (z.B. zum Thema "Nur Training oder auch Meisterschaftsspielteilnahme"), melde sich bitte ebenfalls kurz per eMail: Wir nehmen dann Kontakt wg. eines Gesprächstermins auf.

Auch die Homepage ([tve-burgaltendorf.de](http://tve-burgaltendorf.de) > Sportangebot > Sportgruppen > Tischtennis) bietet Informationen.

TVE-Mitgliedern, die den - für den TVE neuen - Tischtennisport ausprobieren und sich dann ggf. der Abteilung "Tischtennis" anschließen möchten, entstehen keine Zusatzkosten; auch für die ehemaligen Tischtennispieler des TTV DJK und für neue Tischtennis-Interessenten\*innen, die weder Mitglied des TTV DJK waren oder des TVE sind, fällt lediglich der TVE-Grundbeitrag (7,25 €) an. Wir freuen uns auf euch!



## Boule-Gruppe kann auch Eisstockschießen



Am 6.03.2024 machte sich ein Teil der TVE-Boule-Gruppe auf den Weg in die Essener Innenstadt zum „Essener Wintertraum“ auf dem Kennedyplatz.

Dort standen neben einer tollen Eislaufbahn auch vier Eisstockbahnen für sogenannte Teamevents zur Verfügung.

Unsere Boule-Gruppe hatte eine der Bahnen für zwei Stunden angemietet. Jeweils zwei Mannschaften à fünf Spielern\*innen traten gegeneinander an. Anfangs taten sich einige Boulefreunde mit den ungewohnten und schweren

Eisstöcken etwas schwer. Mit der Zeit klappte es jedoch recht gut.

Bei einigermaßen gutem Wetter hatten alle viel Spaß. Nach Spielende trafen sich die erschöpften Sportler\*innen zu einer Stärkung im Restaurant "Rose-Marie".

Es war für alle eine schöne Zeit, und man war der Meinung, dass man sich im nächsten Jahr wieder zum Eisstockschießen verabreden sollte.

**Jörg Strauß**

## Boule spielen...

...in entspannter Atmosphäre  
sonntags,

**Juni - August:** 10:00 - ca. 12:00 Uhr

**September - Mai:** 10:30 - ca. 12:30 Uhr

**Leitung:** Harry Kohn

**EINFACH KOMMEN UND MITSPIELEN!**



## Wochenend' und Sonnenschein: tonARTisten sangen beim "Big City Trail"



Naja, der Sonnenschein hat zwischen-durch ein kleines bisschen geschwächelt, aber insgesamt war das Wetter perfekt beim „Big City Trail“ in Essen.

Wer jetzt denkt, dass die tonARTisten laufend, wandernd oder joggend unterwegs waren, den muss ich enttäuschen. Aber halt, doch – eine Altistin war tatsächlich aktiv dabei, die anderen allerdings sehr sportlich, was die Stimme betrifft.

Was ist das überhaupt für eine Veranstaltung, die wir zum ersten Mal mitgestalteten? Alle, die Lust hatten, konnten die Stadt laufend oder wandernd erkunden und dabei Bewegung mit Sightseeing verbinden auf einer vorgegebenen Route. Man konnte die schönsten Ecken der Essener City entdecken und auch hinter die Kulissen der ehemaligen Kulturhauptstadt Europas schauen. Eines dieser Highlights war die Erlöserkirche mit einem wirk-

lich sehenswerten Innenraum und einer hervorragenden Akustik für unseren Chorgesang.

Mehrere Stunden sangen wir Teile unseres Repertoires, die kurzen Pausen wurden mit dem Orgelspiel von Stefan Peller, dem Kantor und Kirchenmusiker, gefüllt. Wir waren überrascht von der positiven Resonanz, die wir bei den sportlich Aktiven hervorriefen. Einige liefen winkend weiter, andere nahmen Platz, klatschten und wippten mit. Man hatte das Gefühl, wir bekamen mehr zurück als wir geben konnten.

So fuhren wir nach dem letzten Läufer mit etwas heiserer Stimme, aber sehr glücklich nach Hause. In der Presse konnte man am nächsten Tag erfahren, dass sich 2.000 Teilnehmende angemeldet hatten. Selbst wenn nur die Hälfte durch die Erlöserkirche gelaufen ist, wäre das unser Publikumsrekord.

**Moni Stahl**



## Fotoshooting der tonARTisten



Montag, 29. April 2024, 18.15 Uhr, Treffpunkt Comeniushalle, Chor-Kleidung blau, weiß, rot.

So lautete die Vorgabe für alle Chormitglieder. Unser Ziel war es, Fotos zu schießen, die aus dem allgemein häufig zu sehenden Rahmen herausstechen und die ungewöhnliche Zugehörigkeit zu einem Sportverein zeigen. Und ich denke, das ist uns gelungen, auch wenn nicht alle 34 Chormitglieder aus terminlichen Gründen dabei sein konnten.

Ein großes Dankeschön an dieser Stelle auch an Jenny und Daggi Zedler, die es uns ermöglicht haben, trotz des Trainings der Rhönrad- und Leistungsturnerinnen, die Halle zu nutzen. Natürlich auch ein Dankeschön an unseren Hobbyfotografen Karl Grobbel, dem wir das tolle Ergebnis verdanken. Wir werden weitere Hintergründe und Informationen zu uns zusammenstellen und hier veröffentlichen.

**Moni Stahl**



## Wenn das kein Argument für Sport bis ins hohe Alter ist: Wassergymnastikgruppen mit sechs Geburtstagen über 80 Jahre!



Wassergymnastik hat ja den Ruf, dass sie eine durchaus fordernde, aber auch sehr gelenkschonende Sportart und somit für Menschen im besten Alter perfekt geeignet ist. Wird zumindest immer behauptet. Aber ist da wirklich etwas dran?

Sigrid Reikat gründete vor mittlerweile 28 Jahren die erste Wassergym-Gruppe im TVE, die sich bis heute großer Beliebtheit erfreut. Nach zehn Jahren übernahm Teilnehmerin Monika Krieg die Leitung und übt sie bis heute ebenfalls sehr erfolgreich aus.

Warum schreiben wir das gerade jetzt? In 2024 feiern wir die hohen Geburtstage unserer nachfolgenden "Aqua-Oldies":

Gruppenleiterin Monika Krieg den 80., Brigitte Freytag-Hagendorf den 95., Josef Kernebeck den 91., Mitgründerin Margot Hoh-

mann den 92. sowie Horst Friedrich, Hertha Hirschfeld und Gründerin Sigrid Reikat jeweils den 90. Geburtstag. Und der Hammer ist: Alle haben Woche für Woche weiterhin ihren Spaß im Wasser!

Unsere Irmgard Blum wird am 17. Mai sogar 100 Jahre jung !!! Da klappt es leider mit den Treppen zum Schwimmbad nicht mehr so gut, daher bleibt sie uns eng verbunden, wenn auch nicht mehr im Wasser.

Ihr seht, Sport treiben hält fit und gesund - daher nehmt euch alle ein Vorbild an unseren „Kampfschwimmern“.

Und unseren Geburtstagskindern auch auf diesem Wege noch einmal alles Gute und weiterhin viel Lebensfreude!

**Ralf Kick**



# SPAZIEREN GEHEN

## Treffzeit / Treffpunkt:

14:00 Uhr ab Maibaum auf dem Marktplatz unterhalb der kath. Kirche

Herzlich eingeladen zum gemeinsamen Spaziergehen sind auch im kommenden Jahr wieder alle Mitglieder.

10.06.2024

24.06.2024

08.07.2024

22.07.2024

05.08.2024

19.08.2024

02.09.2024

16.09.2024

30.09.2024

14.10.2024

28.10.2024

11.11.2024

25.11.2024

09.12.2024

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.

Anmeldung nicht erforderlich; einfach kommen und mitlaufen!

Leitung: Monika Heuer

## 50plus-Radeltour mit Bergwertung



Das hatten wir Radfahrer\*innen uns nach den vielen Regenwochen verdient:

Eine wunderschöne, sonnige, unfallfreie und mit vielen Gesprächen gespickte Ausflugsfahrt!

In großer Gruppe machten wir uns vom AKTIV PUNKT aus auf den Weg in die hügelige und landschaftlich reizvolle Region zwischen Sprockhövel, Wuppertal und Gevelsberg.

Die Strecke bot viel Abwechslung und schöne Ausblicke auf den Rand des Bergi-

schen Landes. Trotz Motorunterstützung hatten wir vor unserer Einkehr in Haßlinghausen immer wieder mal kleine Sportpakete auf unseren Rädern zu absolvieren.

Als wir gegen Ende unserer Tour den Kernader Stausee erreichten, trafen wir auf viele andere Menschen, die mit uns auch das sonnige Wetter genießen wollten.

Was für eine Saisoneroöffnung! So darf es weitergehen.

**Gunnar Trittel**

**Erfrischend  
kühle Getränke**

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

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







# 50plus-Radeltouren mit Einkehr

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

Mit Ausnahme der Wintermonate Dezember und Januar findet in jedem Monat mindestens eine geleitete Radeltour an unterschiedlichen Wochentagen und zu unterschiedlichen Zeiten statt. Unterwegs gibt es einen Boxenstopp in einer Gaststätte bzw. in einem Biergarten, damit die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Dieses Freizeitangebot richtet sich an TVE-Mitglieder ab ca. 50 Jahren. Nichtmitglieder dürfen ein oder zwei Touren mitfahren, um das Radeltourangebot des Vereins kennenzulernen. Durch die Mitgliedschaft ist die Teilnahme an vielen Sportangeboten ohne weitere Kosten möglich. (Der Mitgliedsbeitrag beträgt 7,25 €/Monat, für Paare 12,50 €.)

## **Leistungsbeanspruchung**

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

## **Equipment**

Radtypen: keine Einschränkungen.

Es besteht aus Verantwortung Ihnen gegenüber HELMPFLICHT!

## **Schlechtwetter-Regelung**

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

## **Anmeldung**

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

## **Nichtteilnahme/Absage**

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

# Juni

## Tour B / 2024

# Maas - Belgien - Roermond

**Termin:** Samstag, 29.06.2024  
(Ausweichtermin: Samstag, 06.07.2024)

**Treffzeit und -punkt:**  
10:30 Uhr, Parkplatz Isabellegriend,  
Maasstraat 31, 6049 CC Herten,  
Niederlande

**Streckenbeschreibung:**  
Wir radeln durch schöne Seen-, Freizeit- und Naturschutzgebiete nördlich und südlich der Maas und dem zugehörigen Seengebiet, machen einen Abstecher nach Belgien und begrüßen zum Abschluss Roermond.

**Streckenlänge:** ca. 65 km (Rundkurs, flach)

**Einkehr:** † Veerhuis Wessem

**Max. Teilnehmer\*innenzahl:** 12

**Anmeldung:** [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) -> Freizeitaktivitäten -> 50plus Radeltouren -> roter Anmeldebutton auf der Seite

**Rückankunft:** ca. 16:30 Uhr

**Tourleiter:** Georg Hedwig ([georg.hedwig@hedwig-hattingen.de](mailto:georg.hedwig@hedwig-hattingen.de))  
Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 01 78-5452153

Tour A / 2024

**Juli**

## **Wülfrath - Aprath**

**Termin:** Mittwoch, 10.07.2024  
(Ausweichtermin: ??)

**Treffzeit und -punkt:**

9:45 Uhr am Bahnhof Überraehr-Holtthausen, 10 Uhr mit S9 nach Wülfrath-Aprath (bitte Bahn-Card nutzen oder Ticket kaufen)

**Streckenbeschreibung:**

Bhf Wülfrath-Aprath - Niederfeldbahn/Panoramaweg Richtung Kettwig - an der Ruhr entlang zum Lokal "12 Apostel" - am Baldeneysee entlang durch die Heisinger Auen und Steele zum Alten Bahnhof Burgaltendorf

**Streckenlänge:** ca. 55 km

**Einkehr:** Restaurant 12 Apostel

**Max. Teilnehmer\*innenzahl:** 12

**Anmeldung:** [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) -> Freizeitaktivitäten -> 50plus Radel Touren -> roter Anmeldebutton auf der Seite

**Rückankunft:** ??? Uhr

**Tourleiter:** Michael Stricker ([michael@stricker-essen.de](mailto:michael@stricker-essen.de))

Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0152-29515108

# Juli

## Tour B / 2024

# Neandertal - Ratingen

**Termin:** Sonntag, 21.07.2024  
(Ausweichtermin: Sonntag, 28.07.2024)

**Treffzeit und -punkt:**  
09:30 Uhr, AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, Essen-Burgaltendorf

**Streckenbeschreibung:**  
Nierenhof – Langenberg – Neviges - Aprath – Düssel – Schöller – Neandertal – Erkrath – Hubbelrath – Ratingen – Hösel- ab Kettwig an der Ruhr entlang, über – Werden – Kupferdreh - Burgaltendorf  
Für trainierte Radfahrer\*innen, oder für die, deren Räder einen starken Akku haben

**Streckenlänge:** ca. 82 km  
**Einkehr:** wird noch festgelegt  
**Max. Teilnehmer\*innenzahl:** 12

**Anmeldung:** [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) ->Freizeitaktivitäten -> 50plus Radeltouren -> roter Anmeldebutton auf der Seite

**Rückankunft:** ca. ??? Uhr  
**Tourleiter:** Jörg Ziemer ([joerg.ziemer@freenet.de](mailto:joerg.ziemer@freenet.de))  
Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 015738364109

# Tour A / 2024 August

## Sportpark Wedau

**Termin:** Sonntag, 04.08.2024  
(Ausweichtermin: Sonntag, 11.08.2024)

**Treffzeit und -punkt:**  
10:00 Uhr, AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, Essen-Burgaltendorf

### **Streckenbeschreibung:**

Burgaltendorf - Steele - Grugastrasse - Margarethenhöhe - Haarzopf - Rumbachtal - Mülheim-Zentrum - Schloss Broich - MHBroich - MH-Uhlenhorst - DU-Wedau - Einkehr in Nähe Regattastrecke - Duisburger Stadtwald - MH-Speldorf - RS1 bis Grugastrasse - Steele - Burgaltendorf  
Wir benutzen überwiegend befestigte Radwege und Nebenstraßen. Es kommen keine Bundes- oder Landstraßen ohne Radstreifen vor. Auf dieser Tour haben wir keine nennenswerten Steigungen zu fahren.

**Streckenlänge:** ca. 68 km  
**Einkehr:** Restaurant in DU-Wedau  
**Max. Teilnehmer\*innenzahl:** 12

**Anmeldung:** [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) -> Freizeitaktivitäten -> 50plus Radeltouren -> roter Anmeldebutton auf der Seite

**Rückankunft:** ca. 17:00 Uhr  
**Tourleiter:** Gunnar Trittel ([gu.tritttel@gmail.com](mailto:gu.tritttel@gmail.com))  
Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 01 77 3 845 856

# August Tour B / 2024

## Runde nach Wuppertal

**Termin:** Donnerstag, 22.08.2024  
(Ausweichtermin: Donnerstag, 29.08.2024)

**Treffzeit und -punkt:**  
10:00 Uhr, AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, Essen-Burgaltendorf

**Streckenbeschreibung:**  
Ruhrtalradweg - Balkhauser Tal - Langenberg - Windrather Höfe - Wuppertal-Katernberg - Nordbahntrasse - Tunnel Schee - Kohlenbahn Radweg - Ruhrtalradweg – Burgaltendorf ; befestigte Radwege und Straßen mit einigen kraftzehrenden (je nach Unterstützung) Anstiegen

**Streckenlänge:** ca. 60 km  
**Einkehr:** wird noch festgelegt  
**Max. Teilnehmer\*innenzahl:** 12

**Anmeldung:** [www.fve-burgaltendorf.de](http://www.fve-burgaltendorf.de) -> Freizeitaktivitäten -> 50plus Radel Touren -> roter Anmeldebutton auf der Seite

**Rückankunft:** ca. 15:30 Uhr  
**Tourleiter:** Georg Hedwig ([georg.hedwig@hedwig-hattingen.de](mailto:georg.hedwig@hedwig-hattingen.de))  
Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 01 78-5452153



# Tour A / 2024 **September**

## **Bochum-Herne-Gelsenkirchen-Runde**

**Termin:** Donnerstag, 05.09.2024  
(Ausweichtermin: Donnerstag, 12.09.2024)

**Treffzeit und -punkt:**

10:00 Uhr Schwimmbrücke nach Bochum, Auf dem Stade 6,  
Essen-Burgaltendorf

**Streckenbeschreibung:**

Über die Schwimmbrücke Richtung Bochum. Über den Springorum-Radweg bis Bochum City. Weiter Richtung Herne. An Rhein-Herne-Kanal und Emscher entlang bis Gelsenkirchen Schalke zur Zoom – Erlebniswelt und Veltins Arena. Zurück über Gelsenkirchen, vorbei am Eisenbahnmuseum bis zum Zielpunkt.

**Streckenlänge:** ca. 56 km

**Einkehr:** Charly´s Schalker Restaurant/Biergarten, Ernst Kuzorra Weg 1,  
45891 Gelsenkirchen

**Max. Teilnehmer\*innenzahl:** 12

**Anmeldung:** [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) -> Freizeitaktivitäten ->  
50plus Radel Touren -> roter Anmeldebutton auf der Seite

**Rückankunft:** ca. 18:00 Uhr

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

## "Alt werden ist nichts für Feiglinge", 60plus-Mitglieder besuchten das Kleine Theater

Am 04.02.2024 besuchten wir mit 43 Personen das "Kleine Theater" zum dritten Mal. Wir sahen die Komödie "Alt werden ist nichts für Feiglinge":

Der lebensfrohe Witwer Hugo lebt in Paris. Nach dem Tod seiner Frau hat er in Sylvie das spätere Glück gefunden. Die beiden leben in der Wohnung des Stiefsohnes Pascal. Hugo hat das Recht, nur allein in dem Apartment zu wohnen. Pascal darf daher von der Mitbewohnerin Sylvie nichts wissen. An einem schönen Morgen, als die beiden beim Frühstück sitzen, schellt es unerwartet und Pascal steht vor der Tür. Da er seinen Arbeitsplatz in Nizza verloren hat, ist er nach Paris gekommen, um bei seinem Stiefvater einzuziehen. Sylvie wird ihm als Haushälterin vorgestellt.

Dadurch entstehen viele Verwicklungen. Da Pascal Eigenbedarf anmeldet, sollen die beiden ausziehen. Weil in Paris aber keine

gleichwertige Wohnung zu bezahlen ist, versuchen sie, Pascal die Wohnung schlecht zu reden. Ihre Idee, die Zimmer zu überhitzen und den Dielenboden zu manipulieren, führt nicht zum Erfolg. So beschließen sie, eine Bank zu überfallen, um so an das Geld für eine Wohnung zu kommen. Der Überfall gelingt. Pascal nimmt die Fährte der Bankräuber auf, da er inzwischen eine Stellung als Versicherungsdedektiv angenommen hat. Er überführt das Paar als Bankräuber und gibt das Geld an die Bank anonym zurück. Pascal wird an seine alte Stelle in Nizza zurückversetzt. Somit wird die Wohnung für Hugo und Sylvie wieder frei.

Nach Beendigung dieser Vorführung kehrten wir ins "Ristorante Capobianco" ein und ließen den Tag bei einem guten Essen ausklingen.

**Dierk Vienken**

## 60plus-Besuch der Ludgerus-Abtei in Werden mit starken Eindrücken

Am 09.04.2024 besuchten wir die Ludgerus-Abtei in Essen-Werden.

Bei der Führung erfuhren wir, dass die Abtei als Benediktiner Kloster gegründet wurde. Die Kirche wurde 808 von Ludgerus selbst geweiht. Im Jahre 809 verstarb er auf einer Missionsreise. Einen Monat später wurde er auf seinen Wunsch an der von ihm angegebenen Stelle beigesetzt. Der Sarg ist durch eine Glasscheibe vor dem Altar in der Krypta zu besichtigen. Die Basilika ist älteste Kirche im Bistum Essen und verbindet die Baukunst des 13. Jahrhunderts mit barocker Ausstattung.

Nach der Führung besuchten wir noch die Schatzkammer. Sie beinhaltet die bedeutendsten Kirchenschätze Deutschlands. In der Ausstellung sind Gold- und Silberschmiedewerke,

Elfenbeinkunst, Skulpturen und Textilien vom frühen Mittelalter bis in das 20. Jahrhundert sowie über 2.500 Bücher der ehemaligen Klosterbibliothek ausgestellt. Auf unsere Nachfrage wurde bestätigt, dass die alten Bücher noch lesbar seien.

Zu den Highlights zählen das monumentale Werdener Kreuzifix aus Bronze von 1060 sowie eine Elfenbeinpyxis aus dem 5. Jahrhundert mit der ältesten Weihnachtsdarstellung.

Nach der Führung machten wir einen kurzen Rundgang durch "Alt Werden". Nach dem Mittagessen in einer Pizzeria fuhren wir mit dem Bus zurück nach Burgaltendorf.

**Dierk Vienken**

## 60plus-Besichtigung: Den Chocolatiers bei der Arbeit zusehen

Mit dem Bus fuhren wir von Burgaltendorf am 05.03. um 9:30 Uhr zur Pralinen-Manufactur Große-Bölting in Rhede.

Dort wurden wir vom Seniorchef, dem Konditormeister und Gründer der Firma, Josef Große-Bölting begrüßt. Im Café erhielten wir eine Tasse Kaffee sowie eine Pralinenauswahl zum Probieren und Genießen.

Herr Große Bötling berichtete über seine Leidenschaft für Schokolade, die Gründung seiner Firma und über seine handwerkliche, langjährige Erfahrung mit der Herstellung der erlesenen Pralinen.

Er erklärte, wie aus frischen, hochwertigen Rohstoffen die Trüffel und Pralinen entstehen.

So werden in der Manufactur rund 100 Tonnen Schokolade im Jahr verarbeitet. Es werden hier nach Aussage des Konditormeisters ausschließlich natürliche Rohstoffe bester Qualität und absoluter Frische verwendet.



Gute Butter, frische Sahne, edle Brände und feinste belgische Schokolade sind die Grundzutaten für die Trüffel-Pralinen.

Er führte uns anhand von verschiedenen Formen vor, wie Schokoladenfiguren entstehen und welche filigrane, künstlerische Herausforderung es ist, einer Schokoladenfigur ein Gesicht zu geben.

Anschließend konnten wir in der gläsernen Manufactur, nur durch eine Glasscheibe getrennt, den Chocolatiers bei der Arbeit über die Schulter schauen.

Zum Abschluss besuchten wir den Fabrikverkauf. Danach fuhren wir mit dem Bus zur Innenstadt zum Mittagessen.

Vor der Rückkehr nach Burgaltendorf besichtigten wir noch den Schlosspark.



## 60plus-AUGUST-Tour am 21.08.2024

### Erlebnis im Mercedes-Benz Werk Düsseldorf (AUSGEBUCHT!)

Zu einer Besichtigung des Mercedes-Benz Werks geht es am 21.08.2024 nach Düsseldorf-Derendorf. An diesem Standort werden die bekannten Mercedes-Kastenwagen produziert. Dem Fahrzeugtyp entsprechend, wird es auch Sprinterwerk genannt.

Zu Beginn unseres Aufenthalts erhalten wir eine kurze Präsentation des Fertigungsablaufs.

Während der Werksführung können wir den Rohbau und die Montage der Transporter besichtigen. Wir werden die blitzschnell arbeitenden Roboter in Betrieb sehen. Sie haben die Aufgabe, Blechelemente zum Montageort zu schwenken und in unserer Sichtweite zu verschweißen. 6.600 Mitarbeitende sind hier beschäftigt. Es laufen täglich 660 Sprinter vom Band.

Auf der Besichtigungstour durch verschiedene Produktionshallen und über das Freigelände werden wir 3 bis 4 km zu Fuß zurücklegen. Daher fordert Mercedes-Benz alle Besucher auf, während der Führung bequemes, festes und geschlossenes Schuhwerk zu tragen. Ebenso sind lange Hosen erforderlich. Alle Gäste haben ihren Personalausweis mit

sich zu führen. Es werden Stichproben durchgeführt.

Nach der Werksbesichtigung, die ca. 2 Stunden dauern wird, besuchen wir das Cafe Heinemann im Düsseldorfer Zentrum.

Zur Einkehr bitte verbindlich anmelden, da Tische zu reservieren sind.

#### Programmablauf

10:20 Uhr: Treffen an der Haltestelle Burgruine  
10:26 Uhr: Fahrt mit dem SB15 ab Burgruine nach Essen Hbf

10:51 Uhr: Fahrt mit der S1 nach Düsseldorf-Derendorf

12:03 Uhr: mit dem Bus 834 zum Werkstor  
Aufenthalt im Werk von 12:30 bis 14:30 Uhr  
Anschließend Straßenbahnfahrt zum Hbf Düsseldorf und Spaziergang von ca. 15 Minuten zum Cafe Heinemann in der Bahnstraße.  
Rückankunft in Burgaltendorf ca. 19:00 Uhr

#### Anmeldemöglichkeiten:

- Im TVE-Büro (Formular)
- per eMail ([sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de))
- online über die App (Anmeldungen und Anträge) oder
- über die Homepage ([www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) > blaues Aufklappmenue am rechten Rand "Anmelden zu einer Freizeitaktivität")

#### Anmeldeschluss:

14.08.2024

**Max. Teilnehmerzahl:** 15 Personen

#### Teilnehmereigenleistung

3,00 € (Mitglieder), 5,00 € (Nichtmitglieder)  
Kosten für Fahrt und Einkehr sind **nicht** in der Teilnahmegebühr enthalten.

**Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:** 3,00 €

#### Projektleitung:

Gunnar Trittel (Tel. 0177 3845856)

## **ACHTUNG:**

Das nachfolgend vorgestellte Projekt ist leider noch unverbindlich, da die erforderlichen Buchungen von zwei Führungen erst im Juni vorgenommen und bestätigt werden können. Über die Durchführbarkeit informieren wir frühestmöglich über unsere Homepage und App.

Antike und Moderne. Diese beiden Seiten der Metropole Köln werden uns am 03.09.2024 etwas näher gebracht. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln starten wir schon früh morgens, um die Stadt am Rhein zu besuchen.

Ein Guide des Domforums Köln wird uns zu Beginn unseres Besuchs durch die Welterbestätte führen. Viele Details der größten gotischen Kirche nördlich der Alpen, sowie deren bedeutende Schätze, wie z.B. der Hochaltar und der Schrein der Heiligen Drei Könige, werden uns vorgestellt. Dauer der Führung: Eine Stunde

Für die Mittagszeit ist eine Einkehr in ein Lokal der Kölner Innenstadt vorgesehen. Bitte hierzu verbindlich anmelden, da Tische reserviert werden müssen.

Nach kurzem Aufenthalt an der Rheinpromenade oder in der Kölner Einkaufsmeile machen wir uns auf den Weg zum Funkhaus des WDR. Es liegt ebenfalls sehr zentral im Stadtkern. Dort erhalten wir eine Führung durch die Produktionsstudios für Radio und Fernsehen. Wir schnuppern Studiolumenut der bekannten Sendungen "Sportschau", "Hart aber Fair" und "Hier und Heute". Im zweiten Teil der Führung werden wir im denkmalgeschützten Funkhaus Interessantes und Kurioses zur Geschichte des WDR erfahren. Dauer der Führung: Zwei Stunden.

### **Programmablauf (noch unverbindlich bis zur Buchung der Führungen):**

08:20 Uhr: Treffen an der Haltestelle Burgruine  
08:26 Uhr: Fahrt mit dem Bus SB15 nach Essen Hbf

09:32 Uhr: Fahrt mit der RE1 nach Köln Hbf

10:30 bis 11:30 Uhr: Domführung



## **60plus SEPTEMBER- Tour am 03.09.2024 Besuch der Metropole Köln**

12:00 Uhr: Einkehr in ein Lokal im Stadtzentrum, anschließend Zeit zur freien Verfügung

14:45 Uhr: Treffen im Besucherzentrum des WDR Funkhauses, An der Rechtschule 2

15:00 bis 17:00 Uhr: Führung durch das WDR Funkhaus

17:49 Uhr: Rückfahrt ab Köln Hbf nach Essen Hbf

19:30 Uhr: Rückankunft in Burgaltendorf

### **Anmeldemöglichkeiten:**

- Im TVE-Büro (Formular)
- vorzugsweise auf der Homepage: [tve-burgaltendorf.de](http://tve-burgaltendorf.de) > Freizeitaktivitäten > 60plus-Freizeitaktivitäten: Roten Button anklicken
- per eMail ([sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de))
- online über die App (Anmeldungen und Anträge)

**BITTE bei der Anmeldung angeben: "mit Einkehr" oder "ohne Einkehr".**

**Anmeldeschluss:** 20.08.2024

**Max. Teilnehmerzahl:** 20 Personen

### **Teilnehmereigenleistung:**

??? € (Mitglieder), ??? € (Nichtmitglieder)

Das Essen und die Fahrtkosten sind **nicht** in der Teilnahmegebühr enthalten.

**Stornokosten bei Abmeldung nach Anmeldeschluss:** ??? €

### **Projektleitung:**

Gunnar Trittel (Tel. 0177 3845856)



# TVE · Organisation

Der TVE erhebt:

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

Beitragsregelungen (ab 01.07.2024)

Welche Beitragsart?	Wann?	Wie viel? (einmalig)
Aufnahmegebühr:	Neumitglieder, unabhängig v. Alter und Beitragsart	8,00 €
Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr:		
In allen Gruppen/Abteilungen - Ausnahmen: Kraftgerätetraining, Sportkurse, Eltern/Kind-Turnen - ist es möglich, einen Monat kostenlos zu "schnuppern". Danach muss ein Aufnahme-Antrag vorliegen, wenn das TVE-Angebot weiterhin wahrgenommen werden soll. Wird das Angebot weiterhin ohne Mitgliedschaft wahrgenommen, wird der/dem Teilnehmenden eine "Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr" in Höhe des Zweifachen des ansonsten anfallenden Beitrags in Rechnung gestellt.		
Welche Beitragsart?	Wann?	Wie viel? (monatlich)
<b>Vereinsbeitrag: Einzelbeitrag</b>		
"Junge-Leute-Beitrag"	Mitglieder im Alter von 0-25 Jahre	6,75 €
Einzelbeitrag "Erwachsene ab 26 J."	Erwachsene ab 26 Jahre	7,25 €
Kurzzeitmitgliedsbeitrag	nur möglich f. Teilnehmer/-innen Kraftgerätetraining	7,50 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen bes. Voraussetzungen (z.B. Wohn-sitz außerhalb von NRW, Wohnsitz im Alten- oder Pflegeheim) auf Beschluss des Vorstandes	3,50 €
<b>Vereinsbeitrag: Familienbeitrag</b>		
Für mehrere Vereinsmitglieder in einer Familie. Einschränkung: Kinder aus der Familie ab 21 J. können nicht (mehr) unter den Familienbeitrag fallen. Für sie wird der "Junge-Leute-Beitrag" bzw. der "Einzelbeitrag" (s.o.) erhoben.	Für zwei Mitglieder aus einer Familie --> zuzüglich --> für jedes weitere TVE-Mitglied (Eltern, Kinder bis 21 J.) aus dieser Familie Für jedes Familienmitglied, das TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.	12,50 € 3,00 €
Vereinsbeitrag: Obergrenzenregelung (nur auf Antrag hin)	Wenn die Summe aus Vereinsbeiträgen und Abteilungs-/Sportgruppenbeiträgen für die TVE-Mitglieder aus einer Familie (Eltern sowie Kinder bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres) für ein Halbjahr den Beitrag von 190,- € überschreitet, wird der 190,- € überschreitende Betrag erstattet. Diese Beitragsart wird nicht rückwirkend und nicht monatlich anteilig gewährt.	190,00 € pro Halbj.
<b>Abteilungs-/Gruppenbeiträge (zusätzlich zum Vereinsbeitrag):</b>		
<b>Teilnehmer der Sportangebote:</b>		
- Leistungsturnen		9,00 €/10 € ab 1.7.24
- Rhönradturnen		7,00 € / 8 € ab 1.7.24
- Judo	(Pass- und Sichtmarken inklusive, Wettkampf- und Gürtelprüfungsgebühren exklusive)	9,00 €
- Badminton	(Limitiertes Ballbudget inklusive)	6,50 €
- Laufsport		2,00 €
- Chor "tonARTisten"	Mitglieder im Alter bis 24 Jahre: Mitglieder im Alter ab 25 Jahre:	3,00 € 9,00 €
- Kraftgerätetraining	ab 16 Jahre Ab 01.07.2023: für neu oder wieder Eintretende in diese Abteilung	24,00 € 25,00 €
- Kraftgerätetraining: Sonderbeitrag	16- bis 24jährige mit eingeschränkter Trainingszeit: Mo-Do 17-22 Uhr, Fr 17-21 Uhr, Sa 11-17 Uhr (die Einschränkung gilt nicht in den Ferien)	12,00 €
- Wassergymnastik		2,50 €

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

### Kursgebühren

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

### Teilnehmereigenleistungen

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

### HINWEISE

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

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

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

### Bildung und Teilhabe

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

### Bankverbindung des TVE Burgaltendorf (Kontoinhaber):

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

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

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

### Informationspflicht des Mitglieds

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



Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W.-Tag	Uhrzeit	OrgaNr.	Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)	
Judo Gr. 4	männl.+weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:30	20804	Weith	
Judo Gr. 5	männl.+weibl. Mitgl.	ab 10 J./ab 5. Schull.	Th Holteyer Str.	5*fr.	17:30 - 19:00	20805	Weith	
Judo und Fitness (Gr. 6)	männl.+weibl. Mitgl.	off. Jugendl. + Vollj.	Th Holteyer Str.	5*fr.	19:00 - 20:15	20806	Weith	
<b>209 "Badminton"</b>								
Badminton	weibl.+männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	2*di.	18:30 - 20:00	20901	Oltowski, N.	
Badminton	weibl.+männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	17:00 - 20:00	20903	Oltowski, N.	
Badminton (ohne Trainer*in)	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	LM-	20:00 - 21:45	20910	(ohne Leitung)	
Badminton (ohne Trainer*in)	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	LMR	20:00 - 21:45	20911	(ohne Leitung)	
<b>213 "Ballsport"</b>								
Ballsport	Männer	18 - 25 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	20:15 - 21:45	21301	Neumann	
Ballsport	Jungen	ab ca. 30 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	19:30 - 20:45	21306	Wehmeler	
<b>214 "Road-Sport"</b>								
Sportl. Road-Tourfahrten	Männer u. Frauen	ab ca. 35 Jahre	TP: AKTIV PUNKT	4*do.	18:30 - 20:30	21401	Spengler, E.	
<b>215 "Laufsport und Leichtathletik"</b>								
(Nordic)Walking, Termin A	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschiedene	2*di.	18:15 - 19:30	215A	Spengler, Gg.	
Laufen, Termin D	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Genossensch	6*sa.	10:00 - 11:00	215D	Spengler, Gg.	
Laufen, Termin E	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: AKTIV PUNKT	3*mi.	17:00 - 18:00	215E	Wiede, N.	
(Nordic)Walking, Termin F	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Marktplatz	4*do.	17:15 - 18:30	215F	Spengler, Gg.	
(Nordic)Walking, Termin G	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschiedene	3*mi.	09:30 - 10:45	215G	Enlig, D.	
<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	Männer	40plus	Sh Auf dem Loh	1*mo.	20:15 - 21:15	21603	Harstrock	
<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	Enlig, E.
Fit durch's Jahr, Gr. G	Frauen		Th Holteyer Str.	1*mo.	17:15 - 18:45	217G	Grand	
Fit durch's Jahr, Gr. M	Frauen		Sh Auf dem Loh	--R	4*do.	18:00 - 19:30	217M	Häpken
<b>218 "Gymnastik &amp; Spiel 60plus"</b>								
Gymnastik D	Frauen	60plus	AKTIV PUNKT:Korn	4*do.	14:45 - 15:45	21801	Stoßberg	
Gymnastik E	Frauen	60plus	Th Holteyer Str.	--R	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 PUNKT:Sport	4*do.	15:30 - 16:30	21812	Zimmermann, B.	
Fit im vieren Viertel	Männer u. Frauen	75plus	AKTIV PUNKT:Sport	2*di.	16:00 - 17:00	21830	Spengler, M.	
Wassergymnastik A	Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	4*do.	16:30 - 17:15	218A	Kriegel	
Wassergymnastik B	Männer u. Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	1*mo.	18:30 - 19:15	218B	Kriegel	
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:Sport	2*di.	17:00 - 18:00	219K	Spengler, M.	
<b>250 "Kraftkörpertraining"</b>								
Kraftkörpertraining	Männer u. Frauen	ab 16 Jahre	AKTIV PUNKT	KIR	mo-sa	-	25001	Verschiedene
<b>308 Freizeitaktivitäten</b>								
Boule-Spiel	Männer u. Frauen		Sportpl. Holteyer	so.	10:00 - 12:00	308B	Kohn	

o. Malburg

# Impressum

Herausgeber

**AKTIV.**

Eine Zeitschrift von Mitgliedern  
und dem TVE-Mitarbeiterteam

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>	2.000 Exemplare
<b>Fotos</b>	TVE; Pixabay
<b>Erscheinen</b>	Vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)
<b>Kosten</b>	im Mitgliedsbeitrag und in Kursgebühr enthalten
<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

## Servicezeiten des TVE-Büros

Holteyer Str. 29  
45289 Essen:

montags - freitags	08.00 - 13.00 Uhr
dienstags u. mittwochs	15.00 - 20.00 Uhr

## Du möchtest wissen, ob deine Sportstunde möglicherweise ausfällt?

Diese Frage beantwortet ein Internetkalender  
(Link auf der Startseite der Homepage und in der TVE-App),  
der JEDE EINZELNE Sportstunde mit Ausfall- oder  
Änderungshinweisen enthält.

WIR BRINGEN IHRE  
**AUGEN UND OHREN**  
AUF **PROFI**-NIVEAU



Augenoptik | Hörakustik | Kinderhörzentrum | Pädakustik | Cochlear Implant Centrum

Bochumer Str. 38–40 | Essen | Tel.: 0201.851 25-0  
Nockwinkel 99 | Essen | Tel.: 0201.58 59 99  
Albertus-Magnus-Str. 16 | Duisburg | Tel.: 0203.73957 00  
info@bagus-gmbh.de | www.bagus-gmbh.de

 **BAGUS**  
Auge und Ohr für Sie



Gesellschaft für  
Qualitätsprüfung mbH

**BESTE BANK**  
2024 *vor Ort*

**1. Platz**  
Essen  
PRIVATKUNDENBERATUNG

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

Inklusive  
**DIGITAL-CHECK**

www.geprüfte-beratungsqualität.de  
Test: Januar 2024 | Im Test: 9 Banken | Getestet: Privatkundenberatung

**Beste Bank  
vor Ort**

**Morgen kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**



**GENO BANK ESSEN eG**

IN ESSEN MEHR ERREICHEN