

- Badminton
- Turnen und Gymnastik
- Judo
- Röhrradturnen
- Leistungsturnen
- Wassergymnastik
- Fitnesstraining
- Laufsport
- Reha-Sport
- Rad-Tourensport
- Kraftgerätrtraining
- Kursprogramm
- Chor „tonARTisten“
- Freizeitaktivitäten
- Ausflüge



TVE Burgaltendorf

TVE Sommerferien Outdoor Fitness Training, S.28  
Einfach kommen und mitmachen!!!



Kurse  
2. Hj. 2017  
Seite 9

Onkolauf  
2017  
Seite 29

Radel Touren  
ab Juni  
Seite 34



**JOH. BRAUKSIEPE**  
...mein Weg zur Einzigartigkeit



Joh. Brauksiepe GmbH  
Deipenbecktal 186 | 45289 Essen  
Tel: 0201 - 57 99 42

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

[mΣi]

Michelitsch und Imkamp  
Steuerberatungsgesellschaft mbH

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



## WURFSPIESS Impressum

### Herausgeber:

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

**Layout:** S. Semmerling, M. Stahl

**Druck:** Druckerei Raffler

**Auflage:** 1.750 Exemplare

**Erscheinen:** 4 mal / Jahr: März, Juni,  
September, Dezember

**Kosten:** im Beitrag enthalten

**Telefon:** 0201 / 57 03 97

**Fax:** 0201 / 57 18 628

**Ansagedienst:** 0201 / 57 18 617

(kurzfr. Infos zum Sportbetrieb)

**eMail:** [sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de)

**Internet:** [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de)

### Öffnungszeiten AKTIV PUNKT und TVE Büro:

montags - freitags 08.30 - 13.00 h und

15.00 - 22.00 h,

samstags 12.00 - 18.00 h

## WURFSPIESS Inhalt

Titel	01
Impressum, Inhalt	03
Inserentenverzeichnis	05
Universelles Anmeldeformular	07
Kursprogramm 2. Halbjahr 2017	09-22
Sommerferienprogramm 2017	23
Mitgliederversammlung	24-26
Sport beim TVE in den Sommerferien	28
Onkolauf 2017	29
Gruppenleben / Ausflüge	30
Leistungsturnen	31-33
50plus Radeltouren	34-37
Boulespielen	38
60plus Veranstaltungen	39-42
Sommerwanderung	43
TVE Skifreizeit	44-45
Jubilarehrung	46-47
Judo	48
Der Aufbau des TVE Burgaltendorf	49
Beitragsregelungen	50-51
Das aktuelle TVE-Sportangebot	52-53
Der TVE-Internet-Terminkalender	54

### Datenschutz:

Der TVE veröffentlicht im „WURFSPIESS“ und unter [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) gelegentlich für eine Veröffentlichung geeignete Fotos von seinen Sport- und Freizeitaktivitäten. Sollten Sie hiermit nicht einverstanden sein, machen Sie bitte den Fotografen/die Fotografin hierauf aufmerksam.



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



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

**TUI TRAVELStar Reisebüro Burgaltendorf**

Alte Haupstr. 104-106 . 45289 Essen

Tel. 0201 592760 . Fax 0201 57757

info@reisebuero-burgaltendorf.de

www.reisebuero-burgaltendorf.de

**Inserentenverzeichnis**

Der TVE Burgaltendorf bittet die Leser des WURFSPIESS  
um Beachtung der Werbehinweise seiner Annoncenkunden:

AMS AutoMotorService Michelitsch	\$.08
Bäckerei Konditorei Café Gräler	\$.06
Bagus - Auge und Ohr für Sie	\$.59
Café-Restaurant „Burgfreund“	\$.04
Essener Schlüsseldienst Klaus Liebaug	\$.06
Friedhofsgärtnerei und Gartenbau Streicher	\$.18
Garten- und Landschaftsbau Hendrik Tenhaven	\$.16
Garten & Motorgeräte Theo Leigemann	\$.30
Geno Bank Essen	\$.60
Getränke Michael Michel GmbH	\$.14
Goldschmiede Koll	\$.12
IT-Beratung und -Service Michael Nellen	\$.43
Johannes Brauksiepe GmbH	\$.02
Kleine Bücherwelt	\$.20
Laura Apotheke	\$.14
Malerbetrieb Frank Zühlke	\$.14
Mirbach Wohnraum- und Objektausbau	\$.43
Pflegeagentur 24	\$.10
Physiotherapie Jörg Verfürth	\$.20
Prost Bedachungen GmbH	\$.45
Reifen Engelhardt GmbH	\$.06
Reisebüro Burgaltendorf	\$.04
Steuerberatungsgesellschaft mbH Michelitsch und Imkamp	\$.02
Tennis- & Soccercenter Burgaltendorf	\$.16
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.	\$.12
Wohnstudio Neuhaus	\$.18

# Reifen Engelhardt GmbH

KFZ-Meisterbetrieb

Reifendienst für PKW, Motorrad und Leasing-Fahrzeuge

- KFZ-Reparaturen • Inspektionen • AU • TÜV
- Klimaanlage-Service • Achsvermessung

Langenberger Str. 388 ☎ (02 01) 58 66 94



Neues Sortiment: Schul- und Schreibbedarf! **ESSENER Schlüsseldienst**  
Schloss- und Sicherheitstechnik

K. LIEBAUG

Alte Hauptstr. 12 - 45289 Essen  
Telefon 0201 - 578235

www.essener-schluesseldienst.de  
mail@essener-schluesseldienst.de  
Notdienst: Mo-Fr 9.00 - 19.00 Uhr, Sa-So, Feiertag nach Absprache  
Türöffnung - Reparatur - Montage - Beratung - Verkauf



ESSENER Schlüsseldienst

## Annoncieren Sie im WURFSPIESS!

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  
gern ein Angebot zu.

## Universelles Anmeldeformular

Dieses Formular kann für die Anmeldung zu allen „anmeldungspflichtigen“ Vereinsveranstaltungen (Kurse, Auflüge, Workshops, etc.) verwendet werden. NICHT jedoch als Antrag auf Mitgliedschaft im TVE (Aufnahmeantrag),



TVE Burgaltendorf

Holteyer Str. 29  
45289 Essen

Fax 0201 - 57 18 628  
www.tve-burgaltendorf.de

Verbindliche

TVE-Mitglied?

**ANMELDUNG** (für jeweils eine Person)

Ja  Nein

Bezeichnung der Veranstaltung (Kurs, Ausflug, Workshop, Abteilung, Gruppe,...)		Orga-Nr.:
Name:	Vorname:	Geburtsdatum:
Anschrift:		Telefon:
E-Mail:		

**SEPA-Lastschrift-Mandat:** Ich ermächtige den TVE Burgaltendorf, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die MandatsreferenzNr. ist bei TVE Mitgliedern die Mitgliedsnummer. Nichtmitgliedern wird sie zu einem späteren Zeitpunkt mitgeteilt.

BIC:	IBAN:
Kontoinhaber (Name, Anschrift):	
Datum:	Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift der Eltern):



**Gräler**  
Bäckerei • Konditorei • Cafe

<p><b>Cafe Ruhrblick</b></p> <p>In unserer Filiale jetzt auch mit erlesenen spanischen Weinen und Delikatessen!</p>	<p>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</p> <p>Alte Hauptstraße 16 - 45289 Essen Tel.: 0201 / 5 76 96 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 6.30 - 13.00 u. 15.00 - 18.00 Sa. 5.30 - 13.00 So. 7.30 - 11.00 Internet: www.cafe-ruhrblick.de</p>
---	--



## Handel und Vermittlung

von

### Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen

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

Vertragswerkstatt für



AMS Auto-Motor-Service GmbH - Am Zehnthof 187 - 45307 Essen

Tel.: 0201 59 21 00 - Fax: 0201 59 06 00 - Mail: [info@ams-essen.de](mailto:info@ams-essen.de)

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

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2017 (30. August 2017 bis 28. Januar 2018)

### Anmelden

- können Sie sich mit dem Formular auf Seite 5 per Post (TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29, 45289 Essen)
- per Fax (0201/5718628)
- persönlich im TVE-Büro (im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen)
- im Internet unter [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de)
- Geben Sie bei der Anmeldung bitte unbedingt die Orga-Nr. des Kurses an!

### Anmeldungsbestätigung

Falls ein Kurs zum Zeitpunkt des Eingangs Ihrer Anmeldung ausgebucht sein sollte oder aber nicht stattfinden kann, erhalten Sie unverzüglich schriftlichen Bescheid. Andernfalls gelten Sie als angenommen und Sie erhalten eine Kursanmeldungs-bestätigung. Wir versenden diese bevorzugt als eMail. Achten Sie bitte daher auf Ihren eMail-Posteingang.

### Zahlungsweise und Kursgebühren

Die beim jeweiligen Kurs angegebenen Kursgebühren verstehen sich pro Person und werden entweder vom angegebenen Konto abgebucht oder aber in Rechnung gestellt. Die bei den einzelnen Kursangeboten angegebenen Kursgebühren erhöhen sich um 3,- €, falls keine Erlaubnis zum Abbuchen der Kursgebühr erteilt wird bzw. vorliegt. Die für Mitglieder angegebenen Beiträge verstehen sich zusätzlich zum Vereinsbeitrag. Sollte Ihnen der Kurs nicht gefallen, können Sie Ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn schriftlich stornieren. In diesem Fall berechnen wir lediglich eine Stornogebühr in Höhe von 10,- €. 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

Betreten Sie bitte die Sporträume nur mit sauberen Hallenschuhen mit nicht färbenden Sohlen.

### Ferien und Feiertage

GRUNDSÄTZLICH fallen die Sportangebote nur in den Sommerferien, zwischen Weihnachten und Neujahr und an Feiertagen aus, nicht aber in den verbleibenden Tagen der Weihnachtsferien, in den Oster- und Herbstferien.

### Veranstaltungsort / Parken

Wenn nicht ausdrücklich anders angegeben, finden die Kurse im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen-Burgaltendorf statt. Stellen Sie sich bitte auf eine ungünstige Parksituation ein.

### 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 Sie ihre Kleidung in die Spinde einschliessen. Größere Taschen können Sie ggfls. unter die Bänke oder auf die Spinde stellen.

### Aktuelle Informationen

Sie können Informationen zum AKTIV PUNKT sowie kurzfristige Änderungen des Kursprogramms unter [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) im Internet verfolgen.



## Handel und Vermittlung

von

### Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| - Karosserieinstandsetzung | - 24 Std. Abschleppdienst |
| aller Fabrikate            | - Originalersatzteile     |
| - Reparatur und Wartung    | - Autoglasreparatur       |
| - Hol- und Bringservice    | - HU & AU                 |
| - Ersatzwagen              | - Klimaservice            |
| - Reifeneinlagerung        | - Fahrzeugaufbereitung    |

Vertragswerkstatt für



AMS Auto-Motor-Service GmbH - Am Zehnthof 187 - 45307 Essen

Tel.: 0201 59 21 00 - Fax: 0201 59 06 00 - Mail: [info@ams-essen.de](mailto:info@ams-essen.de)

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

## Kursprogramm 2. Halbjahr 2017 (30. August 2017 bis 28. Januar 2018)

### Anmelden

- können Sie sich mit dem Formular auf Seite 5 per Post (TVE Burgaltendorf, Holteyer Str. 29, 45289 Essen)
- per Fax (0201/5718628)
- persönlich im TVE-Büro (im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen)
- im Internet unter [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de)
- Geben Sie bei der Anmeldung bitte unbedingt die Orga-Nr. des Kurses an!

### Anmeldungsbestätigung

Falls ein Kurs zum Zeitpunkt des Eingangs Ihrer Anmeldung ausgebucht sein sollte oder aber nicht stattfinden kann, erhalten Sie unverzüglich schriftlichen Bescheid. Andernfalls gelten Sie als angenommen und Sie erhalten eine Kursanmeldungsbestätigung. Wir versenden diese bevorzugt als eMail. Achten Sie bitte daher auf Ihren eMail-Posteingang.

### Zahlungsweise und Kursgebühren

Die beim jeweiligen Kurs angegebenen Kursgebühren verstehen sich pro Person und werden entweder vom angegebenen Konto abgebucht oder aber in Rechnung gestellt. Die bei den einzelnen Kursangeboten angegebenen Kursgebühren erhöhen sich um 3,- €, falls keine Erlaubnis zum Abbuchen der Kursgebühr erteilt wird bzw. vorliegt. Die für Mitglieder angegebenen Beiträge verstehen sich zusätzlich zum Vereinsbeitrag. Sollte Ihnen der Kurs nicht gefallen, können Sie Ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn schriftlich stornieren. In diesem Fall berechnen wir lediglich eine Stornogebühr in Höhe von 10,- €. 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

Betreten Sie bitte die Sporträume nur mit sauberen Hallenschuhen mit nicht färbenden Sohlen.

### Ferien und Feiertage

GRUNDSÄTZLICH fallen die Sportangebote nur in den Sommerferien, zwischen Weihnachten und Neujahr und an Feiertagen aus, nicht aber in den verbleibenden Tagen der Weihnachtsferien, in den Oster- und Herbstferien.

### Veranstaltungsort / Parken

Wenn nicht ausdrücklich anders angegeben, finden die Kurse im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, 45289 Essen-Burgaltendorf statt. Stellen Sie sich bitte auf eine ungünstige Parksituation ein.

### 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 Sie ihre Kleidung in die Spinde einschliessen. Größere Taschen können Sie ggfls. unter die Bänke oder auf die Spinde stellen.

### Aktuelle Informationen

Sie können Informationen zum AKTIV PUNKT sowie kurzfristige Änderungen des Kursprogramms unter [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) im Internet verfolgen.



**AMBULANTE PFLEGE:  
HILFE, DIE SICH IHREN  
BEDÜRFNISSEN ANPASST**

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

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

**Tel. 0201/545 014 92**

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

**Kursprogramm 2. Halbjahr 2017**

**+YOGA®**

Klassisches Hatha-Yoga dient schon seit Jahrtausenden der Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes. Die Körper-Haltungen (Asanas) sind Vorbild für viele moderne Gymnastikübungen. Das Wechselspiel aus Kräftigung und Dehnung aller wichtigen Muskelgruppen gepaart mit gezielter Atmung löst Verspannungen jeglicher Art, beugt Haltungsschäden vor und reguliert den Stoffwechsel. Entspannungstechniken, die jede Kursstunde abrunden, helfen auf dem Weg zu innerer Ausgeglichenheit im Alltag - in den man übrigens sehr gut kleine Übungen einbauen kann. Komplizierte Asanas oder perfekte Ausführung sind zweitrangig, im Vordergrund steht die Wahrnehmung des eigenen Körpers, das Bewusstsein für Haltung und fließende Atmung - das Selbst-Bewusstsein - Dein +. Geeignet für "neue" wie für "alte Hasen"

Orga-Nr: 34_1	Max TN: 15
05.09.2017 - 23.01.2018 (14-16 mal)	dienstags, 19:00 - 20:15 Uhr
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder 82,50 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT Kommunikations-R.	

Orga-Nr: 61_1	Max TN: 20
05.09.2017 - 23.01.2018 (13-15 mal)	dienstags, 20:15 - 21:30 Uhr
Mitglieder: 42,00 € Nichtmitglieder 77,00 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT	

**AQUA-FIT**

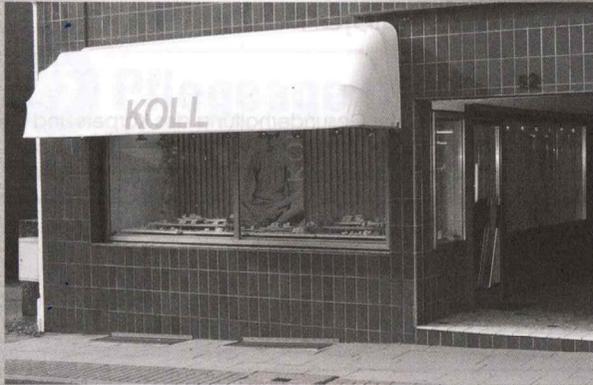
Aqua-Fit ist ein Allround-Programm für den ganzen Körper zu peppiger Musik im 1,30 m tiefen Wasser. Ein gut dosiertes Ausdauertraining wird kombiniert mit leichten Elementen aus Aqua-Boxing und Aqua-Power zur Kräftigung von Oberkörper-, Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Der Wasserwiderstand sorgt für die richtige Belastung und bedeutet gleichzeitig ein gelenkschonendes Training, das nebenbei auch noch jede Menge Spaß macht. (Bitte beachten: Kurs nur für Schwimmer!)

Orga-Nr: 40_1	Max TN: 15
05.09.2017 - 23.01.2018 (14-16 mal)	dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder 93,75 €	Gerda Enigk
Schwimmbad SH Holteyer Str.	

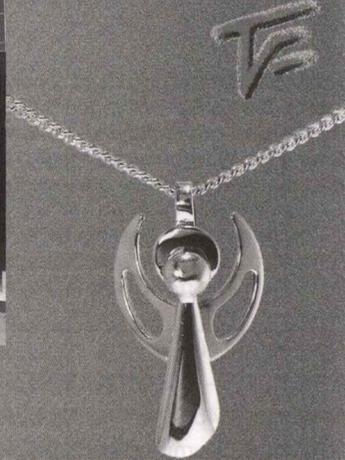
Orga-Nr: 55_1	Max TN: 15
05.09.2017 - 23.01.2018 (14-16 mal)	dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 52,50 € Nichtmitglieder 93,75 €	Gerda Enigk
Schwimmbad SH Holteyer Str.	

**AUSDAUER-BAUCH-RÜCKEN (ABR)**

Ein Kursangebot bei dem Männer und Frauen gleichermaßen herausgefordert werden, mit flotter Musik, viel Spaß an der Bewegung und bewußter Körperhaltung gezielt etwas für Rücken- und Bauchmuskulatur zu tun. Spezielle Übungen zur Kräftigung im Stand, auf der Matte oder auch auf dem Step schließen mit Dehnung der beanspruchten Muskulatur und Entspannung die Stunde ab.



Klaus Koll  
Mitglied im



## GOLDSCHMIEDE KOLL

Alte Hauptst. 92 Tel. 239197  
[www.goldschmiede-koll.de](http://www.goldschmiede-koll.de)

Anhänger "Schutzengel"  
aus eigener Werkstatt

Entspannt Steuern sparen.  
**Steuern?** Lass ich machen.

Mehr für mich.

Für Sie vor Ort:

45130 Essen	Hedwigstr. 32	0201 / 4901203
45134 Essen	Bodenschwinghstr. 25	0177 / 3271902
45468 Mülheim / Ruhr	Goethestr. 2	0208 / 97041959

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

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

Orga-Nr: 35_1	30.08.2017 - 24.01.2018 (16-18 mal)	Max TN: 20
Mitglieder: 42,50 €	Nichtmitglieder 76,50 €	mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
AKTIV PUNKT		Jutta Jüllicher

### BAMBINI-SCHWIMMKURS f. d. Vorschuljahrgang 2018

Ein Kurs für Kinder, die nach den Sommerferien 2018 eingeschult werden. Ziel ist hierbei nicht die Wassergewöhnung, sondern das Schwimmenlernen. Der Kurs findet im Lehrschwimmbad der Turnhalle Holteyer Str. statt. Die Kinder werden von den Kursleiterinnen im Eingangsbereich in Empfang genommen und nach Kursende fertig angezogen wieder den Eltern übergeben. Ausschließlich der Kurs 23\_2 (montags) startet vor dem Schwimmen mit einem 15 minütigen Aufwärmprogramm in der Turnhalle. Hotline für kurzfristige Schwimmbad-Infos: 5718617

Orga-Nr: 22_1	30.08.2017 - 24.01.2018 (16-18 mal)	Max TN: 12
Mitglieder: 42,50 €	Nichtmitglieder 76,50 €	mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr
Schwimmbad SH Holteyer Str.		U. Kernebeck

Orga-Nr: 23_1	04.09.2017 - 22.01.2018 (15-17 mal)	Max TN: 12
Mitglieder: 40,00 €	Nichtmitglieder 72,00 €	montags, 16:00 - 17:30 Uhr
Schwimmbad SH Holteyer Str.		A. Franzen / D.Engelhardt

### BODYFORMING (BOP & MEHR)

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

Orga-Nr: 46_1	05.09.2017 - 23.01.2018 (17-19 mal)	Max TN: 20
Mitglieder: 45,00 €	Nichtmitglieder 81,00 €	dienstags, 19:15 - 20:15 Uhr
AKTIV PUNKT		Gerlinde Saurehaus

### FATBURNER

Das Fat-Burner-Programm beinhaltet nach einem Warm-Up ein ca. 40minütiges Aerobic Ausdauertraining bei moderatem (mittlerem) Tempo, um so die Fettverbrennung anzukurbeln. Anschließend folgen gut dosierte Kräftigungs- und Straffungsübungen für die "Problemzonen" an Bauch, Beinen, Po und Oberkörper. Und alles nach dem Motto: Mit Spaß Kalorien verbrauchen!

Orga-Nr: 39_1	31.08.2017 - 25.01.2018 (19-21 mal)	Max TN: 20
Mitglieder: 70,00 €	Nichtmitglieder 125,00 €	donnerstags, 09:30 - 11:00 Uhr
AKTIV PUNKT		Bettina Schuran



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

Wir freuen uns auf Sie!



Getränke - Groß- und Einzelhandel  
Dilldorfer Straße 23-25  
45257 Essen Alt-Dilldorf  
Tel.: 0201/480315  
Fax: 0201/480424  
mm@michael-michel.de  
www.michael-michel.de  
Mo.-Fr. 9:00-13:00 und 14:30-18:00  
Sa. 9:00-13:00

**Getränkeheimdienst  
für Burgaltendorf  
und Umgebung**

**Wir liefern Ihre Getränke!**



**Malerbetrieb Frank Zühlke**



**Ausführung sämtlicher Malerarbeiten**

**Laurastr. 80 · E-Burgaltendorf · Tel./Fax 02 01 / 57 03 86**

**FELDENKRAIS-METHODE**

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

Orga-Nr: 32_1	Max TN: 15
05.09.2017 - 23.01.2018 (16-18 mal)	dienstags, 09:00 - 10:30 Uhr
Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder 106,25 €	Hildegunde Wissing
AKTIV PUNKT Kommunikationsrau	

Orga-Nr: 48_1	Max TN: 15
30.08.2017 - 24.01.2018 (17-19 mal)	mittwochs, 19:30 - 20:45 Uhr
Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder 112,50 €	Hildegunde Wissing
AKTIV PUNKT Kommunikations-R.	

**FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER**

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

Orga-Nr: 26_1	Max TN: 15
05.09.2017 - 23.01.2018 (14-16 mal)	dienstags, 10:30 - 11:30 Uhr
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder 67,50 €	N.N.
AKTIV PUNKT	

Orga-Nr: 31_1	Max TN: 20
25.09.2017 - 22.01.2018 (14-16 mal)	montags, 15:45 - 16:45 Uhr
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder 67,50 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	

**FUNCTIONAL FITNESS MIT FASZIENTRAINING**

Nach einer kurzen Aufwärmphase führen wir mit verschiedenen Geräten, wie z.B. Gymnastikmatten, Therabändern, Tennisbällen und Kurzhanteln ein Workout durch. Es werden 3 Durchgänge z.B. Kniebeugen, Mountain Climber, Rumpfbeugen, Side Stretch, Rudern, Arme schwingen, verschiedene Bauchmuskelübungen, Seilchenspringen, Push Press, Ausfallschritt mit Rotation durchgeführt (Jede Übung jeweils eine Minute). Es folgt ein Cool down mit Faszientraining. Die Faszien sind das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk. Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut also gut daran dieses Lebensnetz zu kräftigen. Das machen wir in diesem Faszientraining.

Orga-Nr: 24_1	Max TN: 20
21.09.2017 - 25.01.2018 (15-17 mal)	donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder 72,00 €	Bodo Balbach
AKTIV PUNKT	



Ihr Experte für  
Garten & Landschaft

anerkannter  
Ausbildungsbetrieb

# Hendrik Tenhaven

## Garten- und Landschaftsbau

Inh. Hendrik Tenhaven  
staatl. gepr. Gartenbautechniker

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

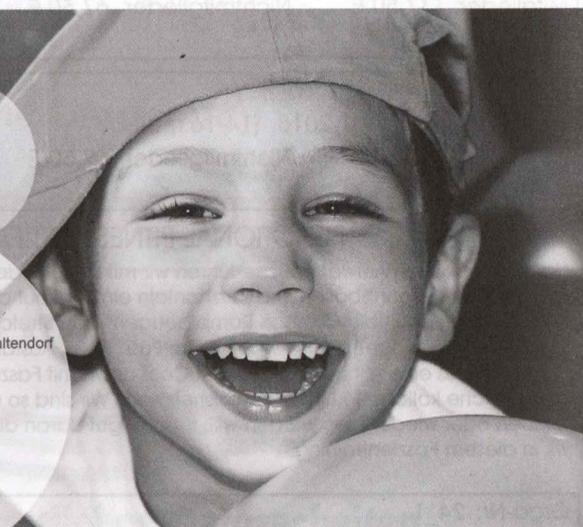
## Kinder- geburtstag im

**TENNIS  
& SOCCER  
CENTER**  
BURGALTENDORF

Tennis - & Soccercenter Burgallendorf  
Worringstraße 250  
45289 Essen

Hotline 0201. 57 03 03  
Fax. 0201. 857 5158  
mailto:info@socceressen.de

www.socceressen.de



## PILATES

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

Orga-Nr: 27_1	Max TN: 15
05.09.2017 - 23.01.2018 (14-16 mal)	dienstags, 11:30 - 12:30 Uhr
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder 67,50 €	Stephan Semmerling
AKTIV PUNKT	

Orga-Nr: 28_1	Max TN: 15
05.09.2017 - 23.01.2018 (14-16 mal)	dienstags, 09:15 - 10:15 Uhr
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder 67,50 €	Stephan Semmerling
AKTIV PUNKT	

Orga-Nr: 47_1	Max TN: 20
30.08.2017 - 24.01.2018 (16-18 mal)	mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr
Mitglieder: 42,50 € Nichtmitglieder 76,50 €	Jutta Jülicher
AKTIV PUNKT	

## PILATES+YOGA®

Pilates und Yoga haben viele Gemeinsamkeiten: das Wechselspiel aus Kräftigung und Dehnung aller wichtigen Muskelgruppen gepaart mit gezielter Atmung löst Verspannungen jeglicher Art, beugt Haltungsschäden vor und reguliert den Stoffwechsel. Balanceübungen schulen die Koordination und trainieren die tiefer liegenden Muskeln, die im normalen Alltag oftmals kaum gebraucht werden. Diese Ähnlichkeiten sind kein Zufall, denn Joseph Pilates setzte sich intensiv mit dem Hatha-Yoga auseinander, ehe er seine Übungen daraus weiterentwickelte. Die Bewegungen sollen aus der Mitte, dem so genannten Powerhouse, kommen. Komplizierte Asanas sind zweitrangig, im Vordergrund steht die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Entspannungstechniken, die jede Kursstunde abrunden, helfen auf dem Weg zu innerer Ausgeglichenheit im Alltag – Dein + zum Start ins Wochenende.

Orga-Nr: 37_1	Max TN: 20
01.09.2017 - 26.01.2018 (17-19 mal)	freitags, 18:30 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder 81,00 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT	

## RÜCKENFITNESS (FÜR PAARE)

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



2 Häuser mit über 3000 m<sup>2</sup>

# Wohnstudio A. Neuhaus + Sohn

Worringstraße 23-25 und 41 · 45289 Essen-Burgaltendorf  
Tel. 0201 570 882 · [info@wohnstudio-neuhaus.de](mailto:info@wohnstudio-neuhaus.de)

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

## Der TVE Burgaltendorf ist bei AmazonSmile

AmazonSmile ist eine einfache Möglichkeit, eine soziale Organisation der Wahl bei jedem Einkauf zu unterstützen, ohne dass dafür Kosten anfallen. Auf der neuen Website [www.smile.amazon.de](http://www.smile.amazon.de) gibt es das identische Shopping-Erlebnis, das man von [www.amazon.de](http://www.amazon.de) kennt – mit dem zusätzlichen Vorteil, dass Amazon 0,5% der Einkaufssumme an eine vom Kunden gewählte soziale Organisation weitergibt. Man kann unter Tausenden von Organisationen wählen, die unterstützt werden können.

Und jetzt ist eben auch der TVE Burgaltendorf bei Amazon Smile. Also einfach beim nächsten Einkauf die Webseite [smile.amazon.de](http://smile.amazon.de) verwenden und dort als zu unterstützende Organisation den TVE auswählen und wie gewohnt einkaufen. Dabei kann das bestehende Amazon-Konto verwendet werden, so dass man Zugriff auf seinen Warenkorb, Wunschzettel, etc. hat.



Friedhofsgärtnerei und Gartenbau  
in 3. Generation

Alte Hauptstraße 16,  
45289 Essen  
Telefon: 0201-579121



Fax: 0201-57 16 27  
[post@streicher.ruhr](mailto:post@streicher.ruhr)  
[www.streicher.ruhr](http://www.streicher.ruhr)

Orga-Nr: 38_1	Max TN: 20
31.08.2017 - 25.01.2018 (19-21 mal)	donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Mitglieder: 70,00 € Nichtmitglieder 125,00 €	Gerda Enigk
AKTIV PUNKT	

### SKI+YOGA®

Das Herz-Kreislauf-System wird durch intensives Konditionstraining in Schwung gebracht, die Muskulatur durch ausgesuchte Körper-Übungen (Asanas) für Beine, Bauch, Rücken und Oberkörper gekräftigt. Weitere Asanas schulen Koordination und Flexibilität und runden die Skigymnastik damit ab - Dein+ auf der Piste.

Orga-Nr: 54_1	Max TN: 20
10.11.2017 - 26.01.2018 (11 mal)	freitags, 19:30 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 27,50 € Nichtmitglieder 49,50 €	versch. Kursleiter
AKTIV PUNKT	

### STEP+YOGA®

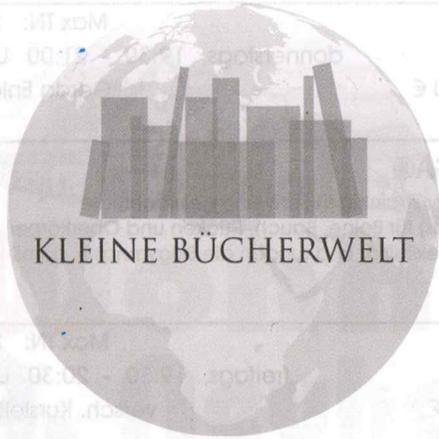
Step-Aerobic wurde entwickelt, um nach Verletzungen schonend Muskulatur und Kondition wieder aufzubauen. Yoga dient schon seit Jahrtausenden der Gesunderhaltung des Körpers und des Geistes. Der positive Effekt auf das Herz-Kreislauf-System (ohne Sprünge, Drehungen und komplizierte Schrittcombination) wird hier ergänzt durch ausgesuchte Asanas für Beine, Bauch und Rücken. So verbinden sich Prävention und Kräftigung, Körperwahrnehmung und Spaß - Dein+. Für Einsteiger ebenso geeignet wie für "alte Hasen".

Orga-Nr: 56_1	Max TN: 20
04.09.2017 - 22.01.2018 (15-17 mal)	montags, 20:00 - 21:15 Uhr
Mitglieder: 48,00 € Nichtmitglieder 88,00 €	L. Lassak
AKTIV PUNKT	

### STEP-AEROBIC & WORKOUT

Step-Aerobic, das attraktive Programm, das nicht nur die Herz-Kreislauf-Funktionen optimiert, sondern auch gleichzeitig Koordination schult und Muskeln kräftigt, wird hier kombiniert mit einem zusätzlichen Ausdauer-Bauch-Rücken-Programm. Geeignet für Step-Fans, für die es ein bisschen mehr sein darf.

Orga-Nr: 25_1	Max TN: 20
01.09.2017 - 26.01.2018 (18-20 mal)	freitags, 17:00 - 18:30 Uhr
Mitglieder: 66,50 € Nichtmitglieder 118,75 €	Verena Schreiner-Langen
AKTIV PUNKT	

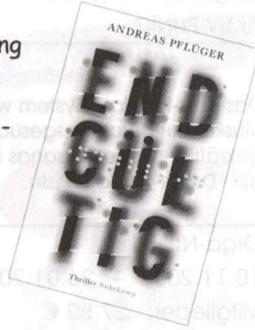


KLEINE BÜCHERWELT

Der Buchtipp  
Ihrer Buchhandlung  
vor Ort:

Andreas Pflüger -  
Endgültig

€ 10,00 (TB)



Die KLEINE BÜCHERWELT ist online.

Sie erreichen uns unter folgender Internetadresse:

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

M. Gimbel . Alte Hauptstr. 10 . 45289 Essen . Fon 0201 / 571 83 20 . Fax 0201 / 571 83 21  
Öffnungszeiten . MO-FR 09.00-13.00 h und 15.00-18.00 h . SA 09.00-13.00 h

[physio-burgaltendorf.de](http://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 (Koptherapie / CMD)
- manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Sportphysiotherapie / Kinesiotape
- manuelle Lymphdrainage
- Massagen / Fango
- Hausbesuche



## TÄNZE AUS ALLER WELT

Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze, Paartänze, Block- und Gassentänze sowie Squaretanzen. Gemeinsam aktiv sein, Freude an der Bewegung finden, Gleichgesinnte treffen. Tanzen ist ein Ganzkörpersport, egal in welchem Alter. Tanzen macht Spaß, ist gesund, bringt neue Kontakte und Lebensfreude. 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, was besonders im Seniorenalter von hoher Bedeutung ist. Nachhaltiges Training führt bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen zu mehr Ausdauer und Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Koordinationsfähigkeit. 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 getanzt wird.

Orga-Nr: 42\_1

01.09.2017 - 26.01.2018 (11 mal)

Mitglieder: 38,50 € Nichtmitglieder 68,75 €

AKTIV PUNKT Kommunikations-R.

Max TN: 20

freitags, 10:30 - 12:00 Uhr

Rosemarie Weber

## 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 gibt Informationen, um sich in Alltagssituationen rückengerecht verhalten zu können. Durch gezielte, funktionelle Gymnastik kann Problemen, z.B. im Hals-Nacken-Bereich, vorgebeugt bzw. entgegengewirkt werden. In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun.

Orga-Nr: 29\_1

04.09.2017 - 22.01.2018 (17-19 mal)

Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder 81,00 €

SH Auf dem Loh

Max TN: 30

montags, 17:15 - 18:45 Uhr

Gabi Marquaß

Orga-Nr: 52\_1

31.08.2017 - 25.01.2018 (19-21 mal)

Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder 90,00 €

AKTIV PUNKT

Max TN: 20

donnerstags, 11:00 - 12:00 Uhr

Stephan Semmerling

Orga-Nr: 63\_1

04.09.2017 - 22.01.2018 (17-19 mal)

Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder 81,00 €

AKTIV PUNKT

Max TN: 20

montags, 19:00 - 20:00 Uhr

Rosemarie Stoßberg

Orga-Nr: 66\_1

31.08.2017 - 25.01.2018 (19-21 mal)

Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder 90,00 €

AKTIV PUNKT

Max TN: 20

donnerstags, 17:15 - 18:15 Uhr

Monika Gwosdz

## 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. In der 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. Alle Muskeln werden durch statisches Halten der Asanas oder auch durch langsame, anstrengende Bewegungen trainiert. Das Halten der Asanas und damit bewusstes Dehnen der Muskulatur fördert die Flexibilität.

Orga-Nr: 33_1	Max TN: 20
25.09.2017 - 22.01.2018 (14-16 mal)	montags, 17:00 - 18:00 Uhr
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder 67,50 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	

Orga-Nr: 58_1	Max TN: 20
25.09.2017 - 22.01.2018 (14-16 mal)	montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder 67,50 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	

Orga-Nr: 59_1	Max TN: 20
21.09.2017 - 25.01.2018 (16-18 mal)	donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder 106,25 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT Kommunikations-R.	

## YOGA-FITNESS SANFT

Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie, verbessert das eigene Körpergefühl, verzögert den Alterungsprozess, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. In der 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. Alle Muskeln werden durch statisches Halten der Asanas oder auch durch langsame, anstrengende Bewegungen trainiert. Das Halten der Asanas und damit bewusstes Dehnen der Muskulatur fördert die Flexibilität. Dieser Kurs ist speziell für Yoga-Anfänger geeignet.

Orga-Nr: 41_1	Max TN: 20
20.09.2017 - 24.01.2018 (15-17 mal)	mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 56,00 € Nichtmitglieder 100,00 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	

## ZUMBA®

Sind Sie bereit, sich fit zu feiern? Dann ist ZUMBA® genau das Richtige. ZUMBA® ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Spaß macht und Gesundheit bringt. Die lizenzierte ZUMBA®-Trainerin Janina beginnt die Tanzparty mit einem Warm-Up, endet mit einem Cool-Down und treibt dazwischen Jung und Alt ordentlich den Schweiß auf die Stirn.

Orga-Nr: 64_1	Max TN: 20
30.08.2017 - 24.01.2018 (16-18 mal)	mittwochs, 10:30 - 11:30 Uhr
Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder 106,25 €	Janina Funken
AKTIV PUNKT	

## vorläufiges Kursprogramm Sommerferien 2017

### BODYFORMING (BOP & MEHR)

Orga-Nr: S07	Max TN: 20
18.07.2017 - 01.08.2017 (3 mal)	dienstags, 19:15 - 20:15 Uhr
Mitglieder: 7,50 € Nichtmitglieder: 13,50 €	Gerlinde Saurenhaus
AKTIV PUNKT	

### FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

Orga-Nr: S03	Max TN: 20
17.07.2017 - 28.08.2017 (7 mal)	montags, 15:45 - 16:45 Uhr
Mitglieder: 17,50 € Nichtmitglieder: 31,50 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	

### FUNCTIONAL FITNESS MIT FASZIEN TRAINING

Orga-Nr: S08	Max TN: 20
20.07.2017 - 31.08.2017 (7 mal)	donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Mitglieder: 17,50 € Nichtmitglieder: 31,50 €	Bodo Balbach
AKTIV PUNKT	

### PARKSPORTS+YOGA®

Orga-Nr: S09	Max TN: 20
20.07.2017 - 03.08.2017 (3 mal)	donnerstags, 19:30 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 0,00 € Nichtmitglieder: 13,50 €	L. Lassak
Treffen am AKTIV PUNKT	

### WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Orga-Nr: S01	Max TN: 20
17.07.2017 - 28.08.2017 (7 mal)	montags, 19:00 - 20:00 Uhr
Mitglieder: 17,50 € Nichtmitglieder: 31,50 €	Rosemarie Stoßberg
AKTIV PUNKT	

Orga-Nr: S02	Max TN: 20
20.07.2017 - 24.08.2017 (6 mal)	donnerstags, 11:00 - 12:00 Uhr
Mitglieder: 15,00 € Nichtmitglieder: 27,00 €	Stephan Semmerling / Rosi Stoßberg
AKTIV PUNKT	

### YOGA-FITNESS

Orga-Nr: S04	Max TN: 20
17.07.2017 - 28.08.2017 (7 mal)	montags, 17:00 - 18:00 Uhr
Mitglieder: 17,50 € Nichtmitglieder: 31,50 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	

Orga-Nr: S05	Max TN: 20
17.07.2017 - 28.08.2017 (7 mal)	montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Mitglieder: 17,50 € Nichtmitglieder: 31,50 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	

### YOGA-FITNESS SANFT

Orga-Nr: S06	Max TN: 20
19.07.2017 - 30.08.2017 (7 mal)	mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr
Mitglieder: 24,50 € Nichtmitglieder: 43,75 €	Ina Balbach
AKTIV PUNKT	

## Mitgliederversammlung 2017 am 25.03.2017, 11.00 - 12.30 h, AKTIV PUNKT

Anwesend: 26 Stimmberechtigte  
Versammlungsleitung: Eckhard Spengler

### 1. Begrüßung

Eckhard Spengler begrüßt die erschienenen Mitglieder und stellt die satzungskonforme Einladung zur Mitgliederversammlung durch die März Ausgabe der Vereinszeitschrift und durch die Presse fest. Änderungsanträge zur Tagesordnung liegen nicht vor. Anschließend gedenken die Anwesenden der in den beiden letzten Jahren verstorbenen Vereinsmitglieder.

### 2. Rückblick

Eckhard Spengler führt aus, dass die 290 Termineintragungen (ohne Dauersport- und Sportkurseangebote) im TVE-Terminkalender der letzten beiden Jahre von einem sehr aktiven Vereinsleben zeugen. Diese Fülle an Maßnahmen spiegelt sich allerdings überwiegend auch in der Arbeit im TVE-Büro wieder, so dass die Belastung der dortigen Mitarbeiter/-innen oft grenzwertig ist. Er bittet um Verständnis, dass die TVE-Mitarbeiter/-innen nicht jedem Sonderwunsch nachkommen können.

Erfreulich zu erwähnen ist in diesem Zusammenhang, dass eine "SOKO Handwerk" mit TVE-Mitgliedern eingerichtet werden konnte und dass für den Sportbetrieb in den letzten Monaten 5 neue Mitarbeiter/-innen gewonnen werden konnten.

Heiner Blum berichtet über die erfolgreiche Arbeit des Planungsteams "60plus-Freizeitaktivitäten" in den 10 Jahren seines Bestehens (132 Projekte mit 4.370 Teilnehmern/-innen bis zum Jahresende 2016).

Brigitte Kambeck schildert die sehr unterschiedlichen Auftritte der tonARTisten in den 10 Jahren seit Gründung des Chors, mit wirkungsvoller Außendarstellung für den TVE.

Monika Spengler ergänzt diese Berichte um die Freizeitaktivitäten wie die 50plus-Radeltouren mit Einkehr, die Halbjahreskurse "Tänze aus aller Welt", den fertig gestellten Bouleplatz, das 14tägige Spazierengehen und vor allem die vielen Gruppenaktivitäten außerhalb des Sportbetriebs.

Sylvia Dumm berichtet über viele erfreuliche Erfolge der Sportgruppe Leistungsturnen, Ursula Kernebeck über die Sportabzeichenabnahmen im TVE: Im letzten Jahr erreichte der Verein beim Sportabzeichenwettbewerb der Vereine den 2. Platz.

Die Mitgliederzahlen haben sich nach dem Einbruch 2014 (01.01.2015: 1.785 Mitglieder) in den Folgejahren wieder positiv entwickelt (01.01.2016: 1.801 Mitglieder, 01.01.2017: 1.876 Mitglieder). Um Ideen zu erarbeiten, wie Mitglieder gewonnen und an den Verein gebunden werden können, wurden 2015 zwei Projektgruppen gebildet. Das Ergebnis ihrer Arbeit wird in diesem Jahr zwecks Beratung und Beschlussfassung in die Vorstandsarbeit einfließen.

### 3. Finanzen

3.1 Jahresrechnungen 2015 und 2016

Die Gewinn- und Verlustrechnung des Jahres 2015 weist einen Überschuss in Höhe von 750,66 €, die des Jahres 2016 in Höhe von 22.784,74 €. Der vergleichsweise hohe Überschuss des letzten Jahres erklärt sich dadurch, dass die Sanierung des Damenduschaums (kalkulierte Kosten: 15.000 - 20.000 €) und der Neuanstrich des AKTIV PUNKT-Bestandbaus aus technischen und praktischen Gründen noch nicht zur Ausführung kam und in diesem Jahr "nachgeholt" wird.

3.2 Prüfberichte und Entlastungsantrag für 2015 und 2016 Georg Wißmann hat im Januar 2015 und 2016 jeweils die Buchhaltung des Vorjahrs geprüft. Die Prüfungen ergaben keine Beanstandungen. Er beantragt, dem Vorstand Entlastung zu erteilen. Die Entlastung erfolgt einstimmig.

### 4. Anträge

4.1 Anhebung von Mitgliedsbeiträgen

Die Mitgliederversammlung beschließt einstimmig die Anhebung folgender Mitgliedsbeiträge:

a) zum 01.07.2017 (je Monat):

Einzelbeitrag für junge Leute bis 24: von 5,25 € auf 5,50 €

Einzelbeitrag für Erwachsene ab 25 J.: von 5,75 € auf 6,00 €

Kurzzeitmitgliedsbeitrag (nur für Kraftgerätetraining möglich): von 6,00 € auf 6,25 €

Familienbeitrag: für 2 Personen von 10,00 € auf 10,50 €, für jede weitere Person aus der Familie zusätzlich unverändert 2,50 €

b) zum 01.07.2018 (je Monat):

Einzelbeitrag für junge Leute bis 24: von 5,50 € auf 5,75 €

Einzelbeitrag für Erwachsene ab 25 J.: von 6,00 € auf 6,25 €

Kurzzeitmitgliedsbeitrag (nur für Kraftgerätetraining möglich): von 6,25 € auf 6,50 €

Familienbeitrag: für 2 Personen unverändert 10,50 €, für jede weitere Person aus der Familie zusätzlich 2,75 €.

4.2 Satzungsänderungen

Das Amtsgericht Essen hat folgende - aus Fristgründen unvermeidbar per Dringlichkeitsantrag beschlossene Satzungsänderungen - nicht anerkannt. Sie werden daher von der Mitgliederversammlung 2017 erneut - und zwar einstimmig - beschlossen:

Vereinsatzung Zi. 2. Zweck (Abs. 1+2)

Bisher:

2.1 Der TVE verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinn des Abschnittes "Steuerbegünstigte Zwecke". Er fördert den Sport, die damit verbundene Jugendarbeit sowie sozio-kulturelle Belange. Ferner führt er Betreuungsmaßnahmen mit sportlichen Schwerpunkten an Offenen Ganztagschulen durch. 2.2 Der TVE will der Lebensfreude und der Gesundheit der Menschen dienen und bemüht sich deshalb unter Einbeziehung seiner Mitglieder um vielfältige Angebote für eine sinnvolle Freizeitgestaltung.

Zukünftig:

2.1 Der TVE verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinn des Abschnittes

"Steuerbegünstigte Zwecke" der Abgabenordnung. Er fördert den Sport, die damit verbundene Jugend- und Seniorenarbeit sowie sozio-kulturelle Belange. Ferner führt er Betreuungsmaßnahmen mit sportlichen Schwerpunkten an Offenen Ganztagschulen durch.

2.2 Der Satzungszweck wird verwirklicht insbesondere durch die Unterbreitung eines variantenreichen Sportangebots für alle Altersgruppen, durch die Organisation von Freizeitaktivitäten sowie durch den Betrieb eines Sport-, Freizeit- und Gesundheitszentrums mit dem Ziel, die Lebensfreude, die Gesundheit, die soziale Interaktion und das Zusammengehörigkeitsgefühl seiner Mitglieder zu fördern.

#### Zi. 10. Vereinsauflösung (Letzter Satz)

Bisher:

Im Falle der Auflösung des Vereins wird das nach Erfüllung aller Verbindlichkeiten verbleibende Vermögen der Gemeinschaft Essener Turnvereine (GET) übergeben, die es bis zu fünf Jahren treuhänderisch für einen in Essen - Burgaltendorf neu zu gründenden Turnverein zu verwalten hat. Nach Ablauf dieser Frist ist Gemeinschaft Essener Turnvereine (GET) berechtigt, das Vermögen ausschließlich und unmittelbar für gemeinnützige, turnerische Zwecke zu verwenden.

Zukünftig:

Im Fall der Auflösung oder Aufhebung des Vereins oder bei Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt das nach Erfüllung aller Verbindlichkeiten verbleibende Vermögen der Gemeinschaft Essener Turnvereine (GET) zu mit dem Zweck der Förderung des Sports, vorzugsweise durch einen im Stadtteil Burgaltendorf neu zu gründenden, gemeinnützigen Sportverein.

#### 5. Ausblick

Alle bereits feststehenden Termine sind in den TVE-Terminkalender (Internet, Vereinszeitschrift) aufgenommen worden und überwiegend bereits in den Medien (Homepage, App "TVE Burgaltendorf", Vereinszeitschrift, Flyer,...) publiziert worden. Highlights, neben den 60plus-Freizeitaktivitäten (11), den Radeltouren mit Einkehr (14), dem traditionellen Onkolauf im Grugapark, den Sportabzeichenabnahmen und den Sommerferien-Outdoor-Fitnessstrainings, werden sein:

Das Matinée zur Ehrung langjähriger Mitglieder, die Teilnahme am Deutschen Internationalen Turnfest in Berlin, die zwei Konzerte des Chors, der Gruppenskiurlaub in Obertauern. Viel Arbeit werden die Duschräumsanierung und die Vervollständigung des Außenanstrichs des AKTIV PUNKT mit sich bringen.

Eckhard Spengler dankt den erschienenen Mitgliedern für ihr Kommen und den Mitarbeitern/-innen, die bei der Vorbereitung der Mitgliederversammlung mitgewirkt haben, für ihr Engagement.

29.03.2017/Gerhard Spengler (Geschäftsführer)

## Neuer Anzeigen-Kunde!

Wir begrüßen mit der Michael Nellen IT-Beratung und -Service (Nottekampsbank 134, 45259 Essen; Telefon: 0201/ 46 68 62 5, Mobil: 0177/ 87 01 63 7; service@nellen-it.de) einen neuen Anzeigen-Kunden für unsere Vereinszeitschrift. Der TVE arbeitet schon viele Jahre mit Herrn Nellen zusammen: Herr Nellen hat z.B. den Server für den TVE eingerichtet, so dass die TVE-Mitarbeiter/-innen des Büros von "überall auf der Welt" Zugriff auf die TVE-Daten und -Programmen haben.

Wir werden mit Herrn Nellen demnächst auch im Rahmen unserer 60plus-Veranstaltungen im AKTIV PUNKT Workshops zu den alltäglichen, privaten Technologie-Problemen (z.B. Smartphone-/Tablet-Nutzung) anbieten.

## Neues aus dem TVE-Mitarbeiterteam

Wir freuen uns, drei neue Mitarbeiter/-innen in das TVE-Mitarbeiterteam aufnehmen zu dürfen und freuen uns auf die Zusammenarbeit mit ihnen:

**Elisa Rösner** (20 J.), z.Zt. im Lehrgang zur Erlangung der Übungsleiterlizenz, und seit März 2017 schon als Mitarbeiterin in der Abteilung "Turnen & Spiel für Kinder" tätig;

**Jana Schneider** (22 J.), eine hervorragende, aktive Leistungsturnerin, unterstützt seit Februar 2017 das Trainerteam "Leistungsturnen",

**Swantje Mehring** (18 J.), hilft seit Februar 2017 beim Eltern/Kind-Turnen.

## Karnevalfeier mit der Gruppe Fit ab 30



Traditionell trifft sich die Gruppe "Fit ab 30" unter der Leitung von Gerda Enigk und Imke Malburg am Montag vor dem Rosenmontag zur regulären Hallenzeit zu verbindenden sportlichen Aktivitäten sowie zum gemütlichen Feiern. Dazu kommt, wer möchte, verkleidet und jede bringt etwas zum Schnuckern und zu Trinken mit. Imke hatte sich dieses Mal einige lustige Übungen ausgedacht, bei

denen wir viel gelacht haben aber auch körperlich gefordert wurden. Anschließend, beim gemütlichen Teil wurde der Kontakt auch zu den "Neuen" in der Gruppe vertieft. Das war wieder ein gelungener Abend, der die gute Stimmung in der Gruppe stärkte.

Annelotte Beckmann-Schlöns

## TVE-Sport in den Sommerferien (15.07-29.08.2017)

### AKTIV PUNKT

#### Kraftgerätraining:

wie außerhalb der Ferien montags bis freitags, 08.30 - 13.00 h und 15.00 - 22.00 h und samstags, 12.00 - 18.00 h

#### „Fit im vierten Viertel“ (Sport für Hochaltrige):

Dieses Sportangebot findet auch während der Sommerferien statt.

#### Sport in der Krebsnachsorge:

Dieses Sportangebot findet auch während der Sommerferien statt.

#### Sportkursprogramm:

Das Sportkursprogramm des 1. Halbjahrs 2017 endet am 14.07.2017 (Das Kursprogramm des 2. Hj. beginnt am 30.08.2017.)

Während der Sommerferien bietet der TVE im AKTIV PUNKT Sommerferienkurse an.

#### SPORTHALLE AUF DEM LOH und TURNHALLE HOLTEYER STR.:

Die städt. Sporthallen sind in den Sommerferien geschlossen. Sie schließen am letzten Schultag (Freitag, 14.07.2017, mittags nach Schulschluss.

#### Abteilung "Laufsport":

Die Laufsporttermine dienstags, mittwochs, donnerstags und samstags finden statt. Die Anwesenheit eines Fachbetreuers/einer -betreuerin ist urlaubsbedingt nicht immer gegeben. Die Gruppen laufen dann ohne Leitung.

#### "Sommerferien-Outdoor-Fitnesstraining"

auf dem Rasenplatz der Sportanlage Holteyer Str. für alle Gruppen, Mitglieder und Nichtmitglieder (kostenfrei):

Montag, 17.07.2017

Dienstag, 25.07.2017

Mittwoch, 02.08.2017

Donnerstag, 10.08.2017

Freitag, 18.08.2017

Mittwoch, 23.08.2017

jeweils von 18.00 bis 19.00 h (nicht bei Regen).



## Aufruf zur Teilnahme am Onkolauf am Sa. 16.09.2017 im Gruga Park: Die TVE-Mitglieder laufen, der TVE übernimmt die Startgelder zu Gunsten der Essener Krebshilfe

Ab sofort könnt ihr euch für den diesjährigen Onkolauf anmelden! Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist für den TVE wie immer eine Selbstverständlichkeit.

### Und als Teilnehmer/-in brauchen wir DICH!

Seit 2003 findet der gemeinnützige Lauf zu Gunsten der Essener Krebshilfe und -beratung nun statt. Seit Jahren hat sich der TVE die Aufgabe gestellt, als teilnehmerstärkster Verein aufzutreten und auch dieses Jahr wollen wir wieder dreistellig antreten und somit für ein deutliches Plus auf dem Spendenkonto sorgen:

### Der Verein übernimmt dabei die Startgebühren, aber laufen musst DU!

Ist aber nicht so schlimm, da es nicht um Geschwindigkeit, sondern um das Dabeisein geht. Man darf walken (auch mit Stöcken) oder rennen; Minimum für Erwachsene sind 2,5 km es dürfen aber auch mehr sein (nach eigener Lust und Laune).

Los geht es am Samstag um 11.00 h für die (Nordic) Walker, hier kann die Anzahl der 2,5 km-Runden (bis max. 13.00 h) frei gewählt werden.

Ab 13.30 h starten die Bambini auf der 300 m Strecke:

um 13.30 h der Jahrgang 2011,

um 13.35 h der Jahrgang 2012,

um 13.40 h der Jahrgang 2013,

um 13.45 h der Jahrgang 2014,

um 13.50 h der Jahrgang 2015.

um 15.00 h geht es dann für die Schülerinnen der Jahrgänge 2006 bis 2010 auf die 1 km-Distanz;

um 15.15 h folgen die „jungen Männer“ der Jahrgänge 2006 bis 2010,

um 15.30 h die Jahrgänge 2002 bis 2005 (weibl. und männl. gemeinsam).

um 16.30 h beginnt der Jedermannlauf über 2,5 km und um 17.00 h der Hauptlauf mit 5 km.

Die Anmeldeformalitäten (und Kosten) übernimmt der TVE für seine Mitglieder; ihr müsst euch nur bis zum 31.08.2017 formlos, gerne auch über den Anmelde-service ([www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) > Anmeldungen & Anträge online) bei uns melden.

Bitte den Termin auch in euren Kalender eintragen und nicht vergessen: Wir zahlen gerne... aber nicht für Leute, die dann am Veranstaltungstag nicht erscheinen! Bitte denkt daran, dass ihr den Eintritt in die Gruga zahlen müsst (an dem Tag auf 1,50 € vergünstigt).

Natürlich möchten wir euch möglichst in unserem TVE-Funktionsshirt sehen; wer noch keines hat, kann dieses für subventionierte 17,00 € im AKTIV PUNKT erwerben (Bitte nicht erst am letzten Tag!). Wer Onkolauf-Funktionsshirt des Veranstalters als Erinnerung kaufen möchte (10,00 €), kann es über den TVE bestellen und bezahlen - wir buchen ab - und braucht es dann selbst nur noch am Veranstaltungstag im Gruga Park an unserem Stand abzuholen.

Georg Spengler

## Jahresausflüge von Frauengymnastikgruppen

### 60plus-Frauengymnastikgruppe "E":

Am Donnerstag, 29.06.2017 treffen wir uns um 09:20 h an der Haltestelle Gemeindehaus, um 09.30 h fahren wir mit der L 180 los. Nach Ankunft wandern wir vom Grunewald bis zum Haus Scheppen. Von dort schippern wir mit der weißen Flotte bis nach Kupferdreh. Dort angekommen, halten wir Einkehr in das Fischerhaus.

### 60plus-Frauengymnastikgruppe "D" / "Donnerstags-Mädels" :

Treffzeit/-punkt: 20.07.2017, 12.50 h auf dem Marktplatz Burgaltendorf. Abfahrt um 12.00 h mit dem Höfer Bus. Nach Ankunft erleben wir an Bord der MS Schwalbe die Ruhr von einer anderen Seite. Die Strecke von 7,4 km führt uns vom Freizeitbad Heveney bis zur Uferstraße in Witten-Bommern und zurück. Um ca. 17.00 h bringt uns der Höfer Bus zur Einkehr in der "neuen Bredde".

Rosemarie Stoßberg



### Frauen-Fitnessgruppe "M" (Ltg.: Gabriele Marquäß) wandert.

Wie schnell doch die Zeit vergeht,  
bald unser Wandertag wieder ansteht.

Am 26. August - ist das nicht famos-,  
geht es um 8.45 h an der Bushaltestelle an der Kohlenstraße los.

Mit dem 180er werden wir dann fahren.

Wohin? Das wird noch nicht verraten.

Also tragt Euch den Termin gut ein,  
auf einen schönen Tag werden wir uns dann freu'n.

Monika Heuer

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

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

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



**Verkauf & Service**  
**SABO Vertragshändler**



## Leistungsturnerinnen auf Abwegen

Nach den erfolgreichen Stadtmeisterschaften im März 2017 fuhr ich mit der Trainingsgruppe der Fortgeschrittenen und vier Müttern im Schlepptau, als Belohnung ins Air-Hop nach Kray. Hierbei handelt es sich um eine riesige Trampolinhalle für Klein und Groß.

Doch zunächst ein Rückblick:

Bei den Mannschaftsstadtmeisterschaften im September 2016 hatte unsere 1. Mannschaft des Jahrgangs 2008 den 1. Platz belegt und die Turnerinnen hatten für ihren Erfolg vom Betreiber der Trampolinhalle jeweils ein Freisprung-Ticket geschenkt bekommen. Diese Tickets galt es nun gemeinsam einzulösen. Nachdem wir endlich einen Termin gefunden hatten, an dem auch die restlichen Turnerinnen der Donnerstagstrainingsgruppe konnten, hatte sich mit Frau Petrich eine Mutter unserer Turnerinnen angeboten, die Reservierung für uns in die Hand zu nehmen. Für ihr Engagement noch einmal recht herzlichen Dank!

Bei herrlichem Sonnenschein trafen sich 17 Turnerinnen dann am Donnerstag, 23.03.2017, um 16 h auf dem Marktplatz in Burgaltendorf. Von hieraus ging es dann mit vier Autos nach Kray. Dort angekommen, mussten zunächst Air-Hop-Stoppersocken erwerben, ohne die das Springen nicht erlaubt ist. Anschließend konnten wir uns umziehen, bekamen noch eine kurze Einweisung und dann ging es endlich los.



Mit anfänglich vorsichtigen Sprüngen, wurden diese mit der Zeit immer besser, so dass sogar alle Kinder einen Salto springen konnten. Manche der Großen haben sich sogar an einem Doppelsalto in die weiche Schaumstoff-Grube versucht. Echt super! Die als Fahrer mitgereisten Eltern guckten sich das Spektakel währenddessen lieber aus sicherer Entfernung bei einem Kaffee im zugehörigen Restaurant an.



Nach einer actionreichen Stunde war es dann leider auch schon wieder vorbei. Trotz der Anstrengung, die das Trampolinspringen mit sich bringt, hat es allen sichtlich viel Spaß gemacht. Sowohl unsere jüngeren Mädels als auch die Großen waren begeistert von unserem gemeinsamen Ausflug und der etwas anderen Turnstunde. Nun müssen wir uns aber wieder aufs Training konzentrieren, denn die nächsten Wettkämpfe stehen schon vor der Tür.

Daggi Zedler

## Jahrgangsbestenkämpfe 2017 (auf Stadtebene) im Gerätturnen: 2 x Gold, 2 x Silber, 3 x Bronze für die TVE-Leistungsturnerinnen

12.03.2017: 249 Turnerinnen aus 13 Vereinen der GET (Gemeinsame Essener Turnvereine) starteten in 11 Jahrgangswettkampfklassen und kämpften in der Haedenkamphalle um die Ränge. Der TVE war mit 35 Turnerinnen an 9 von 11 Wettkampfklassen beteiligt. 16 TVE-Turnerinnen aus den verschiedenen Jahrgängen gelang es, unter die Top 10 zu kommen, 7 erreichten einen Platz auf dem Treppchen:

**Jahrgang 2011:** 7. Platz Leonie Horz

**Jahrgang 2010:** 2. Platz Paulina Hill / 7. Platz Maya Schmolke / 16. Platz Lea Schmidt / 16. Platz Jara Höfer / 18. Platz Paula Schlede / 19. Platz Marie Gerste / 22. Platz Sophia Juckenhöfel

**Jahrgang 2009:** 17. Platz Emma Meyer / 23. Platz Carlotta Jacke / 24. Platz Matilda Brunner

**Jahrgang 2008:** 1. Platz (Stadtmeisterin): Jana Köhler / 3. Platz Emelie Taravella / 5. Platz Lena Schlede / 6. Platz Lena Petrich / 17. Platz Lena Hoffmann / 19. Platz Milla Hoffmann / 23. Platz Finja Rother / 26. Platz Pauline Jacke / 32. Platz Marlene Scholz / 38. Platz Frida Semmerling

**Jahrgang 2007:** 1. Platz (Stadtmeisterin): Paula Szepannek / 3. Platz Sveja Redotée / 19. Platz Lucy Reikat

**Jahrgang 2006:** 10. Platz Lina Wein / 13. Platz Lara Bodamer / 16. Platz Maya Hackländer

**Jahrgang 2004:** 5. Platz Caterina Taravella

**Jahrgang 2000/2001:** 2. Platz Celine Rudolph

**Jahrgang 18 und älter:** 3. Platz Jana Schneider / 4. Platz Lena Niekamp / 5. Platz Johanna Schlechter / 9. Platz Jenny Zedler / 11. Platz Regina Kernebeck



Für Trainerinnen und Kampfrichterinnen war es ein anstrengender Tag, der um 8.30 h begann und um 20.00 h endete. Doppelbelastung gab es für Trainerin Jenny Zedler, die zusätzlich auch einen Wettkampf bestritt und für Lena Niekamp und Celine Rudolph, die ebenfalls am Wettkampf teilnahmen und in einem Durchgang als Kampfrichterinnen werten mussten.

Für die Vebandsgruppenauscheidung am 28.05.17 in Krefeld haben sich 11 TVE-Turnerinnen qualifiziert. In diesem Wettkampf turnen die 10 bestplatzierten Turnerinnen ab Jahrgang 2008/2009, 2006/2007 usw. aus dem Verband Essen, Krefeld, Mülheim und Düsseldorf. Die 10 besten Turnerinnen qualifizieren sich dann für das Landesfinale des RTB (Rheinischer Turnerbund) am 09.07.2017.

Am 28.06. 2017 nehmen 13 Turnerinnen am Kürwettkampf der Essener (GET) teil. An drei Geräten muss eine Kür mit Pflichtteilen und besonderen Anforderungen gezeigt werden, am Boden mit Musik. Für diesen Wettkampf setzt sich hauptsächlich Daggi Zedler ein. Jetzt wird fleißig geübt.



Sylvia Dumm



## Rhönradturner/-innen:

### Wir waren zusammen mit 240 anderen Rhönrad Begeisterten!

Am Sonntag den 12.03. war es wieder soweit: Der erste Wettkampf für die teilnehmenden TVE-Rhönradturner/-innen stand in Liedberg an.

Nach der langen Autofahrt begann um 8.30 h ein etwas chaotisches Einturnen, damit sich jede/r an die fremden Räder gewöhnen konnte. Anschließend drängten sich alle um die Teilnehmerlisten. So viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen! Gar nicht so leicht, unter 240 Namen den eigenen zu finden. Aber wer wissen wollte, wann er an der Reihe ist, hat sich die Mühe natürlich gerne gemacht.

Um 11.00 h begannen dann endlich der Einmarsch und die Begrüßung, gefolgt vom eigentlichen Wettkampf. Je näher die eigene Übung rückte, desto größer war die Nervosität. Nachdem das geschafft war, haben die Anfänger/-innen noch schnell die Abzeichen in Sprung und Spirale absolviert. Dabei sind wir von einem Kasten mit verschiedenen Sprüngen herunter gesprungen oder haben das Rhönrad in der kleinen Spirale geführt. Dann hieß es, gespannt auf die Siegerehrung zu warten. Um 17.45 h war endlich der Einmarsch zur Siegerehrung, eine ziemlich lange Prozedur, auch wenn immer nur die ersten drei Plätze jeder Wettkampfklasse aufgerufen wurden. Wir waren froh, als wir unsere Urkunde in den Händen halten und uns anschließend auf den Weg nach Hause machen konnten.

Auch, wenn keine/r von uns einen Treppchenplatz erreicht hat, war es dennoch für alle eine tolle Erfahrung und eine große Ehre, auf einem der größten Rhönradwettkämpfe zu turnen.



Leandra

## !!! Anmeldung zu Freizeitaktivitäten!!! !!!Anmeldung zu Sportveranstaltungen!!!

- Universelles Anmeldeformular im "Wurfspeiß", Seite 7
- Anmeldeformular an der Rezeption des AKTIV PUNKT
- per eMail an: sport@tve-burgaltendorf.de
- Online-Anmeldung: [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) > "Anmeldungen & Anträge" > Anmeldungen > Anmeldung zu einer Freizeitaktivität
- per Smartphone-App "TVE-Burgaltendorf" (mit der App "Play-Store" herunterladen und installieren), dort: "Anmeldungen & Anträge" > Anmeldung zu einer Freizeitaktivität

### Einladung: Monatliche 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 mind. eine geleitete Radeltour an unterschiedlichen Wochentagen und zu unterschiedlichen Zeiten statt. Unterwegs gibt es einen Boxenstopp in einer Gaststätte bzw. in einem Biergarten, damit die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Diese Aktionsreihe wendet sich an Mitglieder ab ca. 50 Jahren. Partner/-innen von teilnehmenden TVE-Mitgliedern können auch dann teilnehmen, wenn sie kein TVE-Mitglied sind. (Über eine Mitgliedschaft würden wir uns jedoch sehr freuen. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 5,75 €/Monat.)

#### Leistungsbeanspruchung

Die Radeltouren weisen unterschiedliche Merkmale auf (Streckenlänge, Schwierigkeit der Strecke, Leistungsanspruch) auf.

#### Equipment

Radtypen: keine Einschränkungen (Auch eBikes sind möglich.) Das Tragen eines Fahrradhelms wird sehr nahe gelegt. Kleidung dem Wetter entsprechend

#### Schlecht-Wetter-Regelung

Bei schlechtem Wetter entscheidet der/die Tourleiter/-in drei Stunden vor der Treffzeit, ob gefahren wird. Im Fall einer Absage wird diese auf der Startseite von [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de) publiziert und in der App "TVE Burgaltendorf" (kostenlos aus dem Play Store installierbar) > Freizeitaktivitäten > 50plus-Radeltouren mit Einkehr. Wenn Sie die App installiert haben, können Sie auch eine Push-Meldung auf Ihrem Smartphone/iPhone empfangen.

#### Anmeldung

Die Teilnehmer/-innen müssen sich bis spätestens 5 Tage vor dem Tourdatum anmelden. Dazu stellt die TVE auf seinen Internetseiten ein online-Anmeldeformular ([www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de), "Anträge, Anmeldungen online" im Menü oben unter den Fotos) zur Verfügung. Wer sich nicht über das Internet anmelden will, kann sich über das TVE-Büro (0201/570397) in die Datenbank eintragen lassen oder eine eMail an [sport@tve-burgaltendorf.de](mailto:sport@tve-burgaltendorf.de) schreiben. Auf eine Anmeldebestätigung verzichten wir.

#### Mindestteilnehmerzahl

Ab 5 Teilnehmer/-innen wird gefahren. Die Teilnehmerzahl (ohne Tourleiter/-innen) wird im Regelfall auf 12 begrenzt. Bei höherer Teilnehmerzahl entscheidet der/die Tourleiter/-in, ob ein/e Co-Tourleiter/-in eingesetzt werden kann und dadurch die über 12 hinausgehend Angemeldeten mitfahren können - z.B., indem die Gruppe geteilt wird und mit kleinem zeitlichem Versatz oder die zweite Gruppe sogar eine andere, vergleichbare Strecke fährt. Nicht Angemeldete können nicht mitfahren.

#### Teilnahmegebühr

Mitglieder: keine

#### Radeltourleiter/-innen

Jürgen Bickert, Detlef Enigk, Georg Hedwig, Uwe Hillebrand, Wilfried Kamplade, Imke Malburg, Dietmar Plum, Willi Stemmer, Michael Stricker, Gunnar Trittel



#### Juni-Tour "A"

Tourtitel: "Heidetour"

Termin: Mittwoch, 07.06.2017 (Ausweichtermin: 09.06.2017)

Treffpunkt und -zeit: 10.00 h am Bahnhof Dinslaken (Anreise in Eigenregie)

Wer die Möglichkeit hat, ein zusätzliches Rad mit dem PKW zu transportieren, melde sich bitte!

Streckenbeschreibung:

ca. 60 km, Kategorie: teilweise hügelig, ruhige, gute Wege; Dinslaken - Kirchhellen - Dinslaken

Einkehr: "Grafenmühle" (Kirchhellen) oder alternatives Restaurant

Rückankunft: ca. 17.00 h (Dinslaken)

Tourleiter: Willi Stemmer ([hwstemmer@googlemail.com](mailto:hwstemmer@googlemail.com), Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0159-01192402)

#### Juni-Tour "B"

Tourtitel: "Radeln in Essen auf Stadt- und Naturroute"

Termin: Dienstag, 20.06.2017 (Ausweichtermin: 22.06.2017)

Treffpunkt und -zeit: 10.00 h Marktplatz Burgaltendorf, Alte Hauptstr.

Streckenbeschreibung:

ca. 48 km, Kategorie: mittel; Burgaltendorf - Deipenbecktal - Siepental - Hangetal - Hallopark

- Zollverein - Schurenbachhalde - Rhein-Herne-Kanal - Bernetal- Innenstadt - Rüttenscheid -

Grugabahn - Deipenbecktal - Burgaltendorf

Einkehr: N.N.

Rückankunft: ca. 16.00 h

Tourleiter: Georg Hedwig ([georg.hedwig@hedwig-hattingen.de](mailto:georg.hedwig@hedwig-hattingen.de); Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0178-5452153)

**Juli-tour "A"**

Tourtitel: "Tour mit Abwechslung"  
 Termin: Mittwoch, 05.07.2017 (Ausweichtermin: 07.07.2017)  
 Treffpunkt und -zeit: 13.30 h AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29  
 Streckenbeschreibung:  
 ca. 45 km; vom AKTIV PUNKT an die Ruhr Richtung Steele - Grugaweg bis Mülheim-Heißen - von dort den Radweg Rheinische Bahn bis zur Ruhr in Mülheim - Ruhrradweg bis Baldeneysee - Einkehr (bei geeignetem Wetter kurzer Segeltörn auf dem See) - über Kupferdreh nach Burgaltendorf zurück (ohne Bad im See)  
 Einkehr: Restaurant der Seglerkameradschaft Scheppen  
 Rückankunft: ca. 18.30 h  
 Tourleiter: Michael Stricker (michael@stricker-essen.de; Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0152-29515108)

**Juli-Tour "B"**

Tourtitel: "Auermühle in Ratingen"  
 Termin: Freitag, 21.07.2017 (Ausweichtermin: 28.07.2017)  
 Treffpunkt und -zeit: 10.00 h Marktplatz Burgaltendorf, Alte Hauptstr.  
 Streckenbeschreibung:  
 Streckenlänge: ca. 50 km, Kategorie: mittel-schwer, zusätzl. Pausen sind jederzeit möglich;  
 Kupferdreh - Velbert - Heiligenhaus - Auermühle - Rückfahrt: Hösel - Kettwig - Baldeneysee - Kupferdreh - Burgaltendorf  
 Einkehr: Restaurant/Biergarten "Liebevoll in der Auermühle"  
 Rückankunft: ca. 17.00 h  
 Tourleiter: Jürgen Bickert (bickert-hattingen@t-online.de; Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0157-57282103)

**August-Tour "A"**

Tourtitel: "Mülheimer Wasserbahnhof-Runde"  
 Termin: Samstag, 05.08.2017 (Ausweichtermin: 12.08.2017)  
 Treffpunkt und -zeit: 10.00 h AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29  
 Streckenbeschreibung:  
 ca. 65 km; Kupferdreh - Ruhrtal - Werden - Kettwig - Mülheim Wasserbahnhof - Radschnellweg RS 1 (Rheinische Bahn) - Gruga-Trasse - Burgaltendorf  
 Einkehr: "Joe's Wasserbahnhof"  
 Rückankunft: ca. 16.00 h  
 Tourleiter: Uwe Hillebrand (hille-u@web.de; Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0157-57282120)

**August-Tour "B"**

Tourtitel: "Bredeneyer Höhenwege"  
 Termin: Samstag, 26.08.2017 (Ausweichtermin: 02.09.2017)  
 Treffpunkt und -zeit: 10.00 h AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29  
 Streckenbeschreibung:  
 ca. 35 km; Ruhrradweg, Annental, Gruga, Meisenburg, Schuir, Werden, Burgaltendorf  
 Einkehr: "Straußenfarm" oder "12 Apostel"  
 Rückankunft: ca. 16.00 h

Tourleiter: Wilfried Kamplade (geweka.burg@web.de; Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0172-6500244)

**September-Tour "A"**

Tourtitel: "Ab ins Bergische!"  
 Termin: Samstag, 02.09.2017 (Ausweichtermin: 09.09.2017)  
 Treffpunkt und -zeit: 09.45 h S-Bahnhof Kupferdreh, unten vor dem Fahrstuhl  
 Streckenbeschreibung:  
 ca. 60 km; mit der S9 um 10.00 h vom Gleis 1 nach Wuppertal - Vohwinkel (Fahrzeit: 20 Min.) - auf der Nordbahntrasse nach Schee - auf der Kohlenbahntrasse nach Hattingen - durch das Ruhrtal nach Burgaltendorf zurück  
 Einkehr: wird noch festgelegt  
 Besondere Hinweise:  
 wegen der Fahrradmitnahme in der S-Bahn max. 15 Teiln. \* Die Fahrkarten werden vom Tourleiter besorgt (ca. 9 €/Teilnehmer).  
 Rückankunft: ca. 16.00 h  
 Tourleiter: Uwe Hillebrand (hille-u@web.de; Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0157-57282120)

**September-Tour "B"**

Tourtitel: "Seen-Tour Münsterland"  
 Termin: Samstag, 23.09.2017 (Ausweichtermin: 30.09.2017)  
 Treffpunkt und -zeit: 09.45 h Marktplatz Burgaltendorf, Alte Hauptstr.  
 Streckenbeschreibung:  
 ca. 60 km, Kategorie: zügig; 10.27 h mit der S-Bahn von Kupferdreh nach Haltern (Ankunft Bhf. Haltern: 11.27 h) - über Rad- und Wirtschaftswege nach Halterner Stausee (Seeterrassen) - Hullerner Stausee - Seppenrade - Klutensee Lüdinghausen - Burg Lüdinghausen - Lüdinghausen Mitte - Burg Vischering - weiter über Radwege und Nebenstraßen nach Dülmen (Einkehr) - Silbersee - Prickingshof - Haltern - 18.33 h Rückfahrt mit der S-Bahn von Haltern nach Kupferdreh  
 Einkehr: Restaurant in Dülmen  
 Rückankunft: 19.33 h S-Bahnhof Kupferdreh  
 Tourleiter: Gunnar Trittel (g.trittel@nexgo.de; Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0163-3944785)



**50plus-Radeltour: Frühsommerliches Radeln im März**

Der Wettergott hatte es wirklich gut gemeint mit uns am 25. März 2017! Bei sehr guten frühlingshaften Wetterbedingungen wollten sich insgesamt 19 Teilnehmer/-innen die Radeltour "Auf den Spuren der Industriekultur" unter Leitung von Willi Stemmer nicht entgehen lassen. Durch die Wahl des Samstagstermins konnten Berufstätige das Angebot nutzen und taten dies auch. Als Startpunkt war - erstmals für eine TVE-Radeltour - ein Treffpunkt außerhalb Essens gewählt worden.

So trafen wir uns direkt am Oberhausener Gasometer. Die Mehrzahl war mit dem PKW gekommen. Einige nutzten für den Hin- und Rückweg von Burgaltendorf zum Gasometer auch das Fahrrad. Am Rhein-Herne-Kanal entlang ging es in Richtung Niederrheinstadion. Auf dem gut ausgebauten Radweg der ehemaligen Werksbahn der Hüttenwerke Oberhausen AG führte Willi uns nach Duisburg-Walsum. Die obligatorische Einkehr fand im Außenbereich (!!) des „Brauhauses Walsum“ statt und bot für jeden ein passendes Speisen- und Getränkeangebot.



Vorbei an diversen Industriestandorten strampelten wir auf den sog. „Alsumer Berg“ (Beecker Halde) direkt am Rhein. Hier genossen wir sowohl den tollen Blick auf den Niederrhein als auch die Aussicht auf die riesigen Industrieanlagen. Fachkundige Mitradler konnten anderen Teilnehmern interessante Informationen zu diesen Industriestandorten geben. Am

Rhein entlang genossen wir bis Duisburg-Beeckerwerth die Sonne, um schließlich über den "Grünen Pfad" und durch den Landschaftspark Duisburg-Nord nach 42 Kilometern wieder zurück zum Gasometer zu gelangen. Es war nach meinem Eindruck ein wirklich entspannter und gelungener Ausflug.

Georg Hedwig

### Das neue Angebot:

## Boule spielen auf dem TVE-Bouleplatz der Sportanlage Holteyer Straße sonntags, 11.15 - 12.45 h, bei trockenem Wetter)

Seit Anfang April wird im TVE unter der fachlichen Betreuung von Harry Kohn Boule gespielt. Neben den 9 (am 02.04.) bzw. 14 (am 09.04.) Spielern und Spielerinnen gab es noch den Wettergott, der an den ersten beiden Sonntagen mitmachte: An beiden Startsonntagen herrliches Wetter! Aber auch an den folgenden Sonntagen konnte gespielt werden: 'Mal mit wenigen Spielern/-innen, 'mal mit vielen, aber immer war die Stimmung prächtig.



### Einfach kommen und mitspielen!

Leihkugeln stehen zur Verfügung. Soweit eigene Kugeln vorhanden sind, bitte mitbringen! Der Boule-Platz besteht gegenwärtig aus einem Spielfeld und 2 Bänken. Bei hoher Teilnehmerzahl kann die umlaufende Leichtathletiklaufbahn und die Anlaufbahn für den Weitsprung problemlos zum Boule spielen genutzt werden. Gegenwärtig wird überlegt, einen zweiten Termin während der Woche anzubieten.

Der TVE-Boule-Platz wurde Mitte August 2016 errichtet und vom Landessportbund NRW und der Sparkasse Essen (Projektvoting) mit je 1.000 € sowie mit ca. 1.500 € vom Seniorenreferat der Stadt Essen gefördert. Einen herzlichen Dank daher an die Sponsoren!

## Einladung: 60plus-Fünf-Schleusenfahrt zum Rhein-Herne-Kanal am 14.07.2017

Eine traumhafte Landschaft, wunderschöne Schlösser und das Flair des Ruhrgebiets erleben wir bei der Fünf-Schleusen-Fahrt. Ausgehend von der Schleuse Baldeney geht es weiter über die Schleusen Kettwig und Mülheim bis hin zur Schleuse Raffelberg und anschließend zur Schleuse Oberhausen im Rhein-Herne-Kanal, die mit 190 Metern Länge und zwölf Metern Breite die größte Schleuse auf dieser Reise ist.

Während der Fahrt passieren wir die Schlösser Landsberg und Hugenpoet, fahren auf der Bundeswasserstrasse Ruhr vorbei am Industriehafen Mülheim und vielen Zechenhäfen und erreichen das Ziel der Fahrt, die Zweigerbrücke. Sie werden die rund sechsstündige Fahrt genießen! Auf dem Schiff kann man sich mit Getränken und Essen in Eigenregie versorgen. Nun heißt es nur noch Daumen drücken, dass wir schönes Wetter haben.

### Programmablauf:

Anfahrt zum Anleger Hügel in Eigenregie

10.00 h: Start vom Anleger Hügel (Regattatum, ETUF)

16.00 h (ca.): Rückfahrt zum Anleger Hügel mit Bussen, die nur für dieses Schiff bestimmt sind

17.00 h (ca.): Rückankunft in Burgaltendorf

**Teilnehmereigenleistung:** 41,00 € für Nichtmitglieder, 37,00 € für TVE-Mitglieder

**Anmerkungen:** Die oft bei Führungen und ähnlichen Dienstleistungen anfallenden "Trinkgelder" fallen für die Teilnehmer/-innen nicht an.

**Stornokosten:** 34 € bei Abmeldung nach Anmeldungsschluss

**Minimale/Maximale Teilnehmerzahl:** 30/35

**Anmeldung:** siehe S.34

**Projektleitung:** Dorothee Virnich

## Einladung: 60plus-Besichtigung des Kanzlerbungalows in Bonn am 12.09.2017

Am 12.09. wollen wir dem Kanzlerbungalow in Bonn einen Besuch abstatten. Nach längeren Bemühungen konnten wir diesen Termin für uns sichern. Der Besuch ist mit einer ca. 1stündigen Führung verbunden. Der Kanzlerbungalow, der den Kanzlern Brand und Schmidt als Dienst- und Helmut Kohl als Wohn- und Dienstsitz diente, ist also ein Ort, an dem wirklich Geschichte gemacht worden ist. Wegen der Führung und der Busfahrt ist die Teilnehmerzahl leider auf 37 Personen begrenzt. Im Anschluss an die Besichtigung haben wir, trockenes Wetter vorausgesetzt, noch eine Überraschung in der landschaftlich reizvollen Umgebung von Bonn eingeplant. Seien Sie also neugierig und kommen mit!

Da das Gebäude zum Sicherheitsbereich gehört, ist es für die Anmeldung erforderlich, eine Besucherliste mit Namen, Vornamen und Wohnort der Teilnehmer/-innen einzureichen, wobei der Vorname exakt den Angaben des Personalausweises entsprechen muss. Daher bitte für jede/n Teilnehmer/-in ein separates Anmeldeformular ausfüllen und dort den mit dem Personalausweis identischen Vornamen eintragen! Zum Einlass wird die Vorlage des Personalausweises verlangt und mit den Angaben der Besucherliste verglichen.

**Teilnehmereigenleistung:** Die Kosten für die Fahrt mit dem Bus einschl. Ausflug in die Umgebung von Bonn sowie Führung belaufen sich auf 20,00 € für TVE-Mitglieder 24,00 € für Nichtmitglieder. (Die Kosten für Verpflegung sind nicht im Preis enthalten.)

**Treffzeit/-Punkt:** 10.15 h Haltestelle Burgruine

**Abfahrt:** 10.30 h mit einem gemieteten Bus

**Rückankunft:** 19.00 h

**Anmeldung:** siehe S. 34

**Anmeldeschluss:** 30.08.2017

**Stornokosten:** bei Anmeldung nach dem Anmeldungsschluss: 3,00 €

**Mindest-/Maximal-Teilnehmerzahl:** 25/37

**Projektleitung:** Heiner Blum & Hans Busch

### Vorschau: 60plus-Besichtigung des Airport Düsseldorf am 10.10.2017

Am 10.10.2017 werden wir - je nach Teilnehmerzahl - mit dem Bus oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln vormittags nach Düsseldorf zum Flughafen fahren. Ab 10.00 h können wir in einem einführenden Vortrag die vielfältigen Facetten des Flughafens kennen lernen. Ab 11.30 h ist die Durchführung einer Airport-Tour in einem Flughafenbus geplant. Dort werden wir aktuelle Informationen zum Flughafengeschehen bekommen.

### Vorschau: 60plus-Wanderung mit anschließendem Grünkohlessen am 14.11.2017

Wir wandern wegen der vielen positiven Resonanzen bereits zum 5. Mal zur Wilhelmshöhe. Es wird uns dort wieder unser persönlicher Koch Siegfried empfangen, der uns mit einem leckeren Grünkohl mit Kassler, Würstchen und Speck verwöhnen wird.

### Vorschau: 60plus-Besuch des Weihnachtsmarkts in Velen am 03.12.2017

Der einzigartige Velener Waldweihnachtsmarkt stimmt uns mit über 1 Millionen Lichter auf das Weihnachtsfest ein.

Mit dem Bus werden wir ca. gegen 14.00 h ab Burgaltendorf losfahren.

**Details werden jeweils noch bekannt gegeben**

### 60plus-Besichtigung der Glashütte Saint Gobian: In Verkleidung in der Hölle der Produktion

Am 07.03.2017 sind wir mit mehreren PKW vom Marktplatz Essen-Burgaltendorf aus zur Glashütte Saint Gobian Oberland AG (Verallia) in Essen gefahren. Das Unternehmen gehört zu den führenden Herstellern von Glasverpackungen für Getränke und Nahrungsmittel in Deutschland.

Unter dem Namen "Oberland Glas AG" begann das Unternehmen in den 1980er Jahren als Pionier, Altglas systematisch zu sammeln und zu farbsortiertem Rohstoff aufzubereiten, der direkt wieder in die Schmelzwanne gegeben werden kann. Hier werden Flaschen und Gläser für alle Getränkearten sowie Nahrungs- und Genussmittel - von 100 ml bis 5 Liter-Fassungsvermögen in standardisierten Formen und nach spezifischen Kundenwünschen für den Recycling-Einweg- oder den Mehrwegeinsatz produziert. In einer ausführlichen Vorbesprechung lernten wir, dass es Glasverpackungen seit ca. 4000 Jahren gibt und Glas der einzige Rohstoff ist, der nach Gebrauch immer wieder eingeschmolzen und zu neuen Glasverpackungen werden kann - so oft man will! Die Rohstoffe, inkl. dem Recyclingglas, werden hier entsprechend der Rezeptur gewogen, gemischt und mit Transportbändern zur Schmelzwanne transportiert. Die Behälterglasproduktion ist ein Hochtemperaturprozess - bei 1590°C werden die Rohstoffe zu Glas geschmolzen und über ein Rinnensystem zur Glasformungsmaschine geführt. Über der Glasformungsmaschine werden einzelne Tropfen aus dem steten Glasfluss portioniert und den einzelnen Verarbeitungsstationen zugeführt. Jeder einzelne der täglich über 10 Millionen Glasbehälter wird durch eine Reihe miteinander verknüpfter Prüfgeräte auf seine geforderten Qualitätseigenschaften geprüft.



Nachdem wir uns mit Schutzanzug, Schutzhelm, Schutzbrillen und Hörschutz eingekleidet hatten, konnten wir in der „Hölle der Produktion“ life erleben, was wir theoretisch vorher besprochen hatten. Nach einer Abschlussbesprechung, indem noch einige Fragen geklärt wurden, traten wir den Heimweg an.

Hans Busch

## 60plus-Besuch der Zeche Zollverein mit Steigerführung

Um 13.30 h trafen sich 20 TVE Mitglieder, um zur Zeche Zollverein zu fahren. Um 15.00 erwartete uns ein ehemaliger Steiger zu einer Führung.

Auf dem Dach der Kohlenwäsche erzählte er uns, dass der Kaufmann Franz Haniel sich die Kohlenvorräte, die in Katernberg in 14 Feldern vermutet wurden, sicherte. Diese wurden zu einem großen Feld zusammen geführt. Er nannte es Zollverein. 1847 wurde der erste Schacht abgeteuft und nahm nach dem Bau der Übertageanlagen 1851 den Betrieb auf. In dem ersten Betriebsjahr waren ca. 256 Bergleute beschäftigt. Diese förderten 13000 t Kohle. 40 Jahre später waren es ca. 2600 Bergleute, die 1 Millionen Tonnen Kohle abbauten. Im Jahre 1926 wurde Zollverein in Vereinigte Stahlwerke AG umbenannt. Zur Zentralisierung wurde 1930 der Schacht XII gebaut und in Betrieb genommen. Alle 10 Schächte der Anlage wurden nur noch zur Personen- und Materialeifahrt genutzt. Zollverein war nun mit der Förderung von 12000 t Kohle täglich die größte und leistungsstärkste Zeche im Ruhrgebiet. Sie stellte als letzte 1986 die Förderung ein. Im Jahre 2001 wurde der Industriekomplex zum Weltkulturerbe ernannt.

Nach den vielen neuen Informationen ging es zurück nach Burgaltendorf.

*Dierk Vienken*

## TVE-SOKO "Handwerk" - Maler und Maurer/Fliesenleger gesucht

Auf den Aufruf zur Mithilfe bei kleineren Reparaturarbeiten im AKTIV PUNKT hin hatten sich für das "SOKO Handwerk" Peter Kremer, Gerd Baron, Wilfried Kamplade, Heinz Leuschner, Eckhard Spengler und Peter Böse gemeldet. Es wird weiterhin ein Maler und Maurer/Fliesenleger gesucht. Ihr Einsatz wird durch Georg Spengler koordiniert und bewirkt.

## AKTIV PUNKT-Vortrag "Gesunde Ernährung für Senioren/-innen": Ein Vortrag, wie er nicht sein sollte!

Da hatten wir in den letzten Monaten AKTIV PUNKT-Vortragsabende von hervorragender Qualität und Referenten mit umfassendem Wissen erlebt,... und nun das: Ca. 20 interessierte Zuhörer und Zuhörerinnen hatten sich am 30.03.2017 eingefunden. Der Referent, der uns von der Diakonie empfohlen worden war, stellte zunächst langatmig die Deutsche Gesellschaft für Seniorenberatung vor. Danach kam er ohne Umschweife auf eine neuartige Notfalluhr zu sprechen, die über GPS funktioniert und nur über die Gesellschaft vertrieben wird. Da fragt man sich, was das mit Ernährung zu tun hat?

Dann begann er mit dem eigentlichen Thema "Ernährung". Er las von seinen Unterlagen vor und verwies Fragensteller auf das Internet. Kein Wunder, dass der Vortrag nach 30 Minuten beendet war.

Selbst diese Zeit hätte man besser und anders verbringen können. Schade um den Abend!

*Brigitte Kambeck*

**MICHAEL NELLEN**  
IT-BERATUNG UND -SERVICE

IT-BERATUNG UND -SERVICE  
MICHAEL NELLEN  
NOTTEKAMPSBANK 134  
45259 ESSEN  
TEL.: 02 01 / 46 68 62 5  
MOBIL: 01 77 / 87 01 63 7  
MAIL: SERVICE@NELLEN-IT.DE  
WEB : WWW.NELLEN-IT.DE

BERATUNG - SERVICE - REPARATUREN - SCHULUNG

## Einladung: TVE-Sommerwanderung für alle Altersgruppen, Mitglieder und Nichtmitglieder, am 09.07.2017 mit Ausklang am/im AKTIV PUNKT

Die diesjährige Wanderung für alle Altersgruppen findet am Sonntag, 09.07.2017, statt und startet um 10.00 h am AKTIV PUNKT (Holteyer Str. 29). Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Die ca. 12 km lange Rundwanderstrecke führt uns von E-Burgaltendorf über die Ruhr nach E-Horst bis E-Eiberg und dann von B-Dahlhausen über die Ruhr zurück nach E-Burgaltendorf. Die Laufzeit beträgt ca. 3 Stunden (4 km / 1 Std.) Wieder "Zuhause" angekommen, werden wir unsere verbrauchten Kalorien mit Grillwurst und Getränken (zum Selbstkostenpreis) am/im AKTIV PUNKT auffüllen und den hoffentlich sonnigen Tag gemütlich ausklingen lassen. **Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung anziehen!**

**Teilnahmekosten:** keine  
(Essen und Getränke zum Selbstkostenpreis).

**Anmeldung:** siehe S. 34  
**WICHTIG:** Bitte bei der Anmeldung wegen der erforderlichen Organisation unbedingt angeben: "mit Essen" oder "ohne Essen".

**Anmeldungsschluss:**  
30.06.2017

**Projektleitung:** Monika Heuer & Monika 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 . info@mirbach-innenausbau.de

## TVE-Freizeit: Auf Wiedersehen in Obertauern!

10 Teilnehmer und Teilnehmerinnen machten sich am 31.03. und 01.04. auf den Weg in das noch winterliche Obertauern im Salzburger Land zur TVE-Skifreizeit. Der Ort bietet insgesamt 100 km Pistenkilometer in 1600-2500 m Höhe für die Ski Alpin Fans, aber auch wunderbare Langlaufloipen und Wanderwege. Die Schneesicherheit in Obertauern ist legendär und wo andere Skisportorte im Frühjahr nur noch ein schmales Schneeband in grüner Natur haben, bot uns die Winterwelt von Obertauern noch Skivergnügen pur in traumhafter weißer Bergwelt.

Die 10 motivierten Teilnehmer/-innen, die sich zuvor auch fast alle im TVE-Freitagkurs „Ski+ Yoga“ mental und körperlich von Lolita auf die Urlaubswoche hatten einstimmen lassen, starteten bereits am Samstag mit Ausrüstung leihen, Skipass kaufen und ersten Schwüngen am Übungshang. Die Skineulinge durften erfahren, wie hart und glatt der Schnee am Morgen und wie weich und tief der Schnee an gleicher Stelle am Nachmittag ist. Überhaupt hatten wir an den 6 Skitagen wirklich jedes Wetter – Sonne und Nebel, Wind und Sturm, Regen und Schneefall und jeden Schneebelag.

Die tägliche Umstellung auf Wetter, Sicht, Schneebeschaffenheit und durchaus auch anspruchsvolle Abfahrten hat uns viel abverlangt, so dass wir an manchem Nachmittag doch recht müde in unsere Appartements zurückkehrten. Dort hatten wir im gemütlichen Haus „Tauernblick“, welches nur 100 m von der Skipiste entfernt lag, insgesamt 3 geräumige Appartements. Vor dem Abendessen entspannten einige ihre müden Knochen und Muskeln noch in der hauseigenen Sauna. Gekocht wurde täglich und die vielen Speisen haben wir dann an einer langen Tafel



allabendlich im Aufenthaltsraum im Erdgeschoss gemeinsam gegessen – zumeist hatten wir so viele verschiedenen Gerichte, dass es uns nie gelang, wirklich alles aufzuessen.



„Leidest du noch oder bist du schon getaped?“ – Da wir unsere eigene Physiotherapeutin Sabine dabei hatten, durfte sie kleinere Beschwerden des Öfteren am Abend behandeln und am Ende gab es dann entweder ein Tape oder einen Salbenverband, um für den folgenden Skitag wieder fit zu sein. Auch durch Erkältungen und Kniebeschwerden haben

wir uns nicht vom Ski fahren abhalten lassen.

Neue Spiele („Phase 10“ und „Teamwork“) wurden erlernt, sowie Kreativität in Wort, Bild und Pantomime bei „Activity“ geübt. Wir haben viel gelacht und die gemeinsame Zeit der harmonischen Gruppe genossen. Tagsüber sind wir in verschiedenen Kleingruppen im Skigebiet aktiv gewesen. Die Anfänger/-innen haben ihre Skifertigkeiten zunächst mit unserer Skilehrerin Lolita und unserem Skillehrer Andreas und dann noch mit dem örtlichen Urgestein „Pingo“ verbessert.



Mittags haben wir uns auf einer der vielen schönen Hütten getroffen. Auch die Wanderung an einem Nachmittag von der Gnadenalm zu den benachbarten Wasserfällen war grandios. Am letzten Tag hat eine Gruppe einen Ausflug nach Salzburg gemacht. Die Woche ging 'rum wie im Fluge und wir möchten uns recht herzlich bei Lolita und Andreas Lassak für die tolle Vorbereitung und Organisation vor Ort bedanken. Es wäre toll, wenn dies nicht eine einmalige Aktion war und bis dahin bleibt uns nur noch zu sagen: AUF WIEDERSEHEN IN OBERTAUERN!

*Bettina Weierstahl, Sabine und Heinz Hahn*

**Prost**  
**Bedachungen GmbH**  
**Meisterbetrieb**

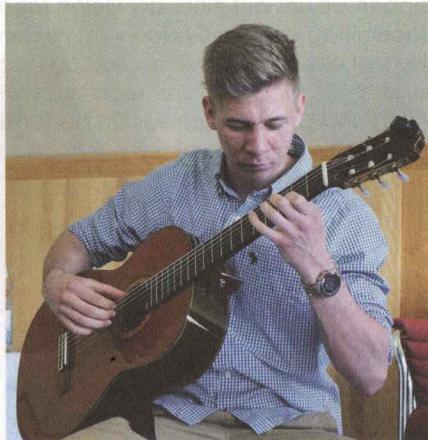
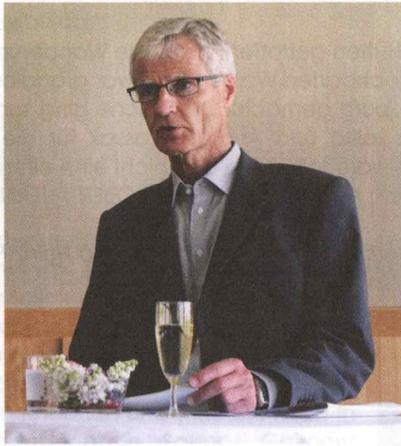
Alte Hauptstraße 26 45289 Essen-Burgaltendorf  
Telefon 0201 / 57 89 32 · Telefax 0201 / 57 17 014

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

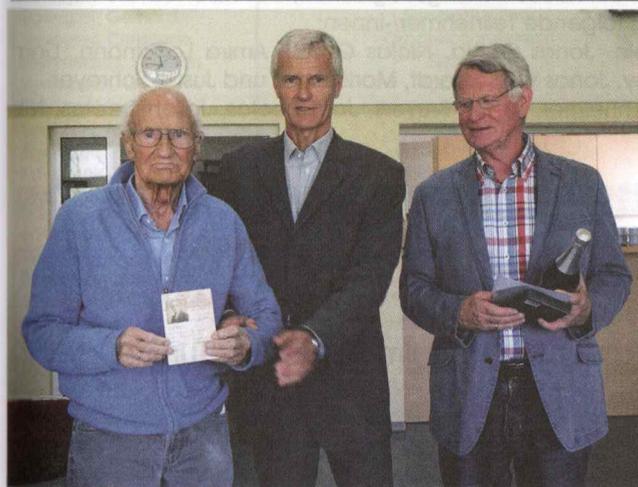
## Matinée 2017 zur Ehrung langjähriger Mitglieder

Alle zwei Jahre lädt der TVE langjährige Mitglieder zu einer Matinée ein. So auch am 6. Mai 2017. Geehrt wurde für 25-, 50- und länger andauernde Vereinstreue.

Der Vereinsvorsitzende Eckhard Spengler sprach in seiner Begrüßungsrede über das Vereinswesen in Deutschland. Er erläuterte die Funktion eines Vereines, der immer mehr sozial- und gesundheitspolitische Aufgaben übernehme, die früher vom Staat geleistet wurden. Er beschrieb dabei auch den andauernden Zwang zu Veränderungen, denen sich die Vereine aufgrund der gesellschaftlichen Erwartungen ausgesetzt sähen. Trotzdem, so betonte er, sei der TVE bestrebt, auch weiterhin ein Verein zu bleiben, der zwar sehr gut organisiert bleiben müsste, dennoch aber weit ab von einem ausschließlich professionell orientierten Wirtschaftsunternehmen und eher näher an einer Familie anzusiedeln sei. Die Mitglieder sollten sich hier wohl fühlen, Kontakte knüpfen, Gemeinsamkeiten erleben und natürlich auch durch den Sport etwas für ihre Gesundheit tun.



In diesem Jahr war die Gruppe mit 25 Jahren die stärkste, gefolgt von der 50ern. Die Namen können hier nicht alle genannt werden. Aber bei zwei Personen kann eine Ausnahme gemacht werden. Heinz Kolligs wurde für 60 Jahre Mitgliedschaft geehrt, der Ehrenvorsitzende Eduard Spengler für 85 Jahre.



Für alle Jubilare gab es kleine Präsentie. Zwischen den Ehrungen in den einzelnen Kategorien gab es wie immer Konzertantes. Nachdem in den letzten Matinéés eine Harfe oder 2015 eine Klarinette zu hören waren, spielte dieses Mal der Folkwang Musikschul-Gitarrist Jannek Mlynek. Und zum Abschluss konnten alle Gäste aus zwei Suppen und danach aus vier Nachtischvariationen auswählen und die Veranstaltung mit Gesprächen ausklingen lassen.

Außer der Reihe dankte der Vorsitzende Sandra und Uschi Kernebeck, die - obwohl beide zu den Jubilaren zählten - es sich nicht nehmen ließen, diese Veranstaltung mit vorzubereiten und zum Buffet Beiträge zu leisten. Ebenfalls sehr erfreulich, dass nach der Veranstaltung sehr viele spontan mit aufgeräumt und gespült haben. Vielen Dank dafür!!



## 16 TVE-Judoka bestanden Kyu-Prüfung

Am 10.05.2017 sind 16 TVE-Judoka zu einer Gürtelprüfung angetreten. Viele von ihnen waren sehr aufgeregt. Dank an dieser Stelle an Niklas und Jannike, die immer wieder für die jüngeren Teilnehmer/-innen beruhigende Worte gefunden haben. Für zehn Kinder war es die allererste Prüfung. Sie haben es alle richtig gut gemacht. Besonders von den Falltechniken waren die Prüfer begeistert. Hier gab es für einige Judoka die Bestnoten und einen TVE Rekord: Justus Schreyer ist der jüngste Teilnehmer, der beim TVE eine Kyu-Prüfung bestanden hat. Sechs Judoka sind zu ihrer zweiten Prüfung angetreten und wollten somit den gelben Gürtel erhalten. Hier wurden sogar einige Wurftechniken gezeigt, die eigentlich erst zwei Gürtelstufen höher gezeigt werden müssen. In Schulnoten wurden alle Prüfungen zwischen sehr gut und befriedigend bewertet. Das ist ein Spitzenenergebnis!

Die beste Prüfung zeigten die Geschwister Joel und Jolien. Zum Schluss erhielten alle Judoka ihren neuen Gürtel, eine Urkunde und ein neues Trainingsbegleitheft, das Hilfen für die nächste Prüfung beinhaltet. Bestanden haben folgende Teilnehmer/-innen:

**weiß-gelber Gürtel (8.Kyu):** Eva Thiele, Jonas Gania, Niclas Gania, Amira Lockmann, Liam Lockmann, Corinna Maintz, Ilyas Özey, Jonas Winkelhardt, Marius Wolf und Justus Schreyer  
**gelber Gürtel (7.Kyu):** Hendrik Bockenheimer, Simon Bruyers, Joel Treetos, Jolien Treetos, Nils Wacker und Leon Weber

Herzlichen Glückwunsch! Berthold Werth



## Judoka: Sehr gute Platzierungen beim Borbecker Turnier

Am 05.03.2017 sind wir mit einigen TVE-Judoka zum Borbecker Pokalturnier gefahren. Wir fahren dort nicht nur wegen des tollen Angebots an Leckereien gerne hin, sondern auch deshalb, weil die Borbecker es immer wieder verstehen, das Turnier in sehr netter Atmosphäre super zu organisieren.

Mittlerweile kennen unsere Judoka auch Leute aus anderen Vereinen, die man halt immer wieder trifft. Auch wenn sich so ein Wettkampftag für manche Teilnehmer/-innen zeitlich etwas hinzieht, ist es immer wieder spannend, sich andere Kämpfe und Gruppen anzuschauen. Toll fand ich auch, wie unsere Judoka sich gegenseitig angefeuert haben und sich für eine gute Platzierung eines Anderen mitgefremt haben.

Leider konnte Luisa aufgrund einer Verletzung zu ihrem letzten Kampf nicht antreten. Trotzdem erreichte sie bei ihrer ersten Turnierteilnahme einen dritte Platz. Die gleiche Platzierung schaffte Benjamin wieder. Marieke machte es unerträglich spannend in einem richtigen Finalkampf. Mit den Wertungen ging es hin und her - aber an diesem Tag mit dem glücklicheren Ende für die Gegnerin. Trotzdem ist es ein super zweiter Platz geworden. Nachdem Jolien bereits bei den Stadtmeisterschaften Ende letzten Jahres gewonnen hat, konnte sie mit großen Anstrengungen auch bei ihrer zweiten Turnierteilnahme ebenfalls den 1. Platz erreichen. Zum Teil waren dabei sehr schöne Techniken und Haltegriffe zu bestaunen.

Herzlichen Glückwunsch an alle Platzierten!! Berthold Werth

## Aufbau des TVE Burgaltendorf



### TVE VORSTAND:

Spengler, Eckhard	Vorsitzender	eckspengler@t-online.de
Spengler, Gerhard	Geschäftsführer	gerhard.spengler@gmx.net
Spengler, Christiane	Organisationsleiterin	christiane@spenglers.eu
Semmerling, Stephan	Sportleiter	stephan.semmerling@gmail.com
Kernebeck, Ursula	Sportleiterin	fam.kernebeck@web.de
Schäfer, Marc	Jugendleiter	marcschaefer1@web.de
Spengler, Monika	Freizeitleiterin	spengler.monika@gmx.de
Spengler, Eduard	Ehrenvorsitzender	
Kambeck, Brigitte	Seniorenreferent/-in	b.kambeck@t-online.de

### MITARBEITERKREIS ORGANISATION:

Spengler, Gerhard	Organisation & Führung	gerhard.spengler@gmx.net
Spengler, Christiane	Organisation	christiane@spenglers.eu
Semmerling, Stephan	Leitung AKTIV PUNKT	stephan.semmerling@gmail.com
Spengler, Norbert	Mitgliederverwaltung	norbert.spengler@arcor.de
Breuer, Ulrike	Finanzbuchhaltung	hans-josef.breuer@gmx.de
Spengler, Monika	Innenarchitektur	spengler.monika@gmx.de
Stahl, Monika	Medienreferentin	monistahl@gmx.de
Spngler, Georg	Koordination „SOKO Handwerk“	sport@spenglers.eu

### MITARBEITERKREIS SPORT (Abteilungsleiter/-innen):

Semmerling, Stephan	Leitung Sportbetrieb, Leiter AKTIV PUNKT, Kraftgerätetraining, Herzsport, Kursbetrieb	stephan.semmerling@gmail.com
Kernebeck, Ursula	Leitung Sportbetrieb	fam.kernebeck@web.de
Dörendahl, Andrea	Kinder- & Jugend-Turnen	andrea-sport@web.de
Dumm, Sylvia	Leistungs- & Röhrenrad-Turnen	syviadumm@yahoo.de
Schrade, Heide	Eltern / Kind-Turnen	c.h.schrade@web.de
Werth, Berthold	Kampfkunst	bertholdwerth@arcor.de
Schäfer, Marc	Badminton	marcschaefer1@web.de
Spengler, Georg	Laufsport / Leichtathletik	sport@spenglers.eu
Enigk, Gerda	Gymnastik für Frauen	gerda@enigk.de
Stoßberg, Rosemarie	Sport 60plus	

<b>VEREINSRAT:</b>	<b>JUGENDRAT:</b>	<b>PROJEKT-TEAM 60plus / Veranstaltungen:</b>	<b>TonARTisten, Chor im TVE Burgaltendorf</b>
--------------------	-------------------	---	---

Züchner, Marcel / Stemmer, Willi / Beckmann-Schlöns, Annelotte / Schmid, Sigrid / Schmittgen, Helga / Haselhoff, Annemarie / Virnich, Gerlinde / Klenzan, Sigrid / Pörschke, Anton / Send, Heinz / Hassmann, Sigrid / Brauksiepe, Hans-Joachim / Funken, Inken-Renée / Heuer, Monika / Sattur, Franz / Hanhardt, Elvira	Gutt, Emma / Banzhaf, Luisa / Steibler, Denise / Rudolph, Celine / Diesner, Sophie / Schlechter, Johanna / Weierstahl, Kira / Bruyers, Julian / Eicker, Linus / Geile, Andreas / Gutt, Florian / Meier, Julian / Reikat, Cameron / Schüller, Louis / Cesnokov, Aleksej / Werth, Jannike / Rudl, Leoni / Maintz, Corinna / Knop, Niklas / Werth, Marieke / Portnoy, Alex	Blum, Heiner Busch, Hans Löbber, Ilona Vienken, Dierk Virnich, Dorothee Wegerhoff, Dieter	Chorleiter: Ludger Köller Chorsprecherin: Inken-Renée Funken stellv. Chorsprecherin: Monika Stahl Notenbeauftragte: Elke Hansch / Heike Hoffmann
---	---	--	--

## Beitragsregelungen (Stand: 01.07.2017)

Der TVE erhebt:

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

Welche Beitragsart?	Wann?	Wieviel? (einmalig)
<b>Aufnahmegebühr:</b>	Neumitglieder, unabhängig v. Alter u. Beitragsart	8,00 €
<b>Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr:</b> In allen Gruppen/Abteilungen - Ausnahmen: Kraftgerätetraining, Sportkurse, Eltern/Kind-Turnen - ist es möglich, einen Monat kostenlos zu "schnuppern". Danach muss ein Aufnahme-Antrag vorliegen, wenn das TVE-Angebot weiterhin wahrgenommen werden soll. Wird das Angebot weiterhin ohne Mitgliedschaft wahrgenommen, wird der/dem Teilnehmenden eine "Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr" in Höhe des Zweifachen des ansonsten anfallenden Beitrags in Rechnung gestellt.		
Welche Beitragsart?	Wann?	Wieviel? (Monatlich)
<b>Vereinsbeitrag: Einzelbeitrag</b>		
„Junge-Leute-Beitrag“	Mitglieder im Alter von 0 bis 24 Jahre	5,50 €
Einzelbeitrag „Erwachsene ab 25 J.“	Erwachsene ab 25 Jahre	6,00 €
Kurzzeitmitgliedsbeitrag	nur möglich f. Teilnehmer/-innen Kraftgerätetraining	6,25 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen bes. Voraussetzungen (z.B. Wohnsitz außerhalb von NRW, Wohnsitz im Alten- oder Pflegeheim) auf Beschluss des Vorstandes	3,50 €
Beitragsfrei	Mitglieder, die das 100. Lebensjahr erreicht haben	0,00 €
<b>Vereinsbeitrag: Familienbeitrag</b>		
Mehrere Vereinsmitglieder aus einer Familie (Für jedes Familienmitglied, das TVE-Mitglied werden will, ist ein separater Aufnahme-Antrag zu stellen.)	Voraussetzung für die Anwendung des Familienbeitrags ist die TVE-Mitgliedschaft von mindestens 2 Personen (Mann, Frau, Kind(er) unter 21 J.) aus einer Familie	2 Mitglieder einer Familie: 10,50 € Für jedes weitere Mitglied: 2,50 € zusätzlich
Vereinsbeitrag: Obergrenzenregelung (nur auf Antrag hin)	Wenn die Summe aus Vereinsbeiträgen und Abteilungs-/Sportgruppenbeiträgen für die TVE-Mitglieder aus einer Familie (Eltern sowie Kinder bis zur Vollendung des 21. Lebensjahrs) für ein Halbjahr den Betrag von 160,00 € überschreitet, wird der 160,00 € überschreitende Betrag erstattet. Diese Beitragsart wird nicht rückwirkend und nicht monatlich anteilig gewährt.	160,00 € pro Halbj.
<b>Abteilungs-/Gruppenbeiträge (zusätzlich zum Vereinsbeitrag):</b>		
<b>Teilnehmer der Sportangebote:</b>		
- Leistungsturnen	unabhängig vom Alter	7,00 €
- Röhrenrad-Turnen		5,00 €
- Judo	Mitglieder im Alter bis 24 Jahre: Mitglieder im Alter ab 25 Jahre: (Pass- und Sichtmarken inklusive, Wettkampf- und Gürtelprüfungsgebühren exklusive)	7,00 € 10,00 €
- Badminton	(Limitiertes Ballbudget inklusive)	7,50 €
- Laufsport		2,00 €
- Chor „IonARTisten“	Mitglieder im Alter bis 24 Jahre: Mitglieder im Alter ab 25 Jahre:	3,00 € 8,00 €
- Kraftgerätetraining	ab 16. Jahre	24,00 €
- Kraftgerätetraining: Sonderbeitrag	16 bis 24jährige mit eingeschränkter Trainingszeit: MO-FR 18-22 h, SA 12-18 h (gilt nicht in Schulferien)	15,00 €

Welche Beitragsart?	Wann?	Wieviel? (monatlich)
<b>REHA-Sport:</b>		
- Herzsport (mit Verordnung)	bei TVE-Mitgliedschaft (nicht erforderlich, aber erwünscht)	3,75 €
- Herzsport (ohne Verordnung)	TVE-Mitgliedschaft erforderlich	10,00 €
- Sport i. d. Krebsnachsorge (mit Verordnung)	bei TVE-Mitgliedschaft (nicht erforderlich, aber erwünscht)	0,00 €
- Sport i. d. Krebsnachsorge (oh. Verordnung)	TVE-Mitgliedschaft erforderlich	3,00 €

### Kursgebühren:

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

### Teilnehmereigenleistungen:

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

### Überweiserkosten-Zuschlag:

Wenn eine Rechnungsstellung (über den Beitrag, eine Kursgebühr, eine Teilnehmereigenleistung,...) erfolgen muss, weil kein SEPA-Lastschrift-Mandat vorliegt, wird wegen des erheblichen Mehraufwands zusätzlich ein "Überweiserkosten-Zuschlag" in Höhe von 3,00 € erhoben.

### Hinweise:

**Umstellungen der Beitragsart** wg. der Erreichung von Altersgrenzen erfolgen erst zum Beginn des nachfolgenden Halbjahres. **Ein Austritt** kann nur zum Jahresende (31.12.) und nur schriftlich erfolgen. Beiträge sind bis zum Datum der Beendigung der Mitgliedschaft - unabhängig vom Zeitpunkt der Austritts-Erklärung - zu zahlen.

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

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

Soweit kein SEPA-Lastschriftmandat 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 120,00 € jährlich auf Antrag hin durch das JobCenter übernommen werden. Wir stellen für die Beantragung gern eine Beitragsbescheinigung/-rechnung aus. Bitte kontaktieren Sie uns.

### Bankverbindung des TVE Burgaltendorf (Kontoinhaber):

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

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

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

monatlich am 15. der Abteilungsbeitrag „Kraftgerätetraining“ und der Kurzzeitmitgliedsbeitrag.

Ist der Einzugstermin kein Geschäftstag, erfolgt der Einzug am nächst folgenden Geschäftstag. Die Mitglieds-Nr. gilt im SEPA-Basis-Lastschriftverfahren als Mandatsreferenz. Gläubiger-Identifikations-Nr. des TVE Burgaltendorf: DE19TVE00000031443

### 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/in 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)	
<b>202 "Turnen &amp; Spiel für Kinder"</b>								
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	15:00 - 16:00	20201	Zimmermann Budriks Kernebeck	
+ Schwimmen	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bad Holteyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:00	20202	Zimmermann Budriks Kernebeck	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	1*mo.	16:15 - 17:15	20203	Zimmermann Budriks	
+ Schwimmen	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bad Holteyer Str.	1*mo.	17:15 - 18:15	20204	Zimmermann Budriks	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	1. - 4. Schuljahr	Th Holteyer Str.	2*di.	16:00 - 17:00	20206	Dörendahl Malburg	
+ Schwimmen	Jungen u. Mädchen	1. - 4. Schuljahr	Bad Holteyer Str.	2*di.	17:00 - 18:00	20207	Dörendahl Malburg	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:00	20215	Kernebeck Budriks Lassak	
+ Schwimmen	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bad Holteyer Str.	5*fr.	17:00 - 18:00	20216	Kernebeck Lassak	
Gerätturnen	Jungen u. Mädchen	Vorsch.a. - 4. Schulj.	Sh Auf dem Loh	--R	17:00 - 18:30	20220	Kernebeck Budriks Lassak	
Sportmix	Jungen u. Mädchen	4 bis 6 J.	Sh Auf dem Loh	--R	3*mi.	17:00 - 18:00	20235	Balbach
<b>203 "Leistungs- und Rhönradturnen"</b>								
Leistungsturnen*	Mädchen	von 5 bis 10 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	2*di.	15:45 - 17:30	20301	Dumm Weierstahl Zedler
Leistungsturnen *	weibl. Mitgl.	ab 11 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	2*di.	16:30 - 18:30	20302	Dumm Zedler
Leistungsturnen *	weibl. Mitgl.	ab 11 J. o. nach Abspr	Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	16:30 - 18:30	20303	Dumm Zedler Rudolph
Leistungsturnen *	weibl. Mitgl.	ab 14 J. nach Abspr.	Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	18:45 - 20:15	20304	Rakov Zedler
Rhönradturnen A *	männl.+weibl. Mitgl.	ab ca. 10 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	18:30 - 20:00	20309	Kernebeck Schönmeier
Rhönradturnen B (Fortgeschr	männl.+weibl. Mitgl.	ab ca. 10 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	19:45 - 21:15	20310	Schönmeier Klöfers
Rhönradturnen *	Übungsleiter		Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo.	18:45 - 20:15	20311	(ohne Leitung)
Rhönradturnen *	Übungsleiter		Sh Auf dem Loh	LM-	4*do.	21:00 - 21:45	20312	(ohne Leitung)
<b>206 "Eltern/ Kind-Turnen"</b>								
Eltern/ Kind-Turnen C *	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	2*di.	16:00 - 17:00	206C	Kernebeck
Eltern/ Kind-Turnen D *	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	3*mi.	16:00 - 17:00	206D	Schrade Hegler o. Mehring
Eltern/ Kind-Turnen E *	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	5*fr.	15:30 - 17:00	206E	Spengler Hatahet
Eltern/ Kind-Turnen F *	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	3*mi.	17:00 - 18:00	206F	Schrade Hegler o. Mehring
<b>208 "Judo"</b>								
Judo Gr. 1 *	männl.+weibl. Mitgl.	4 - 10 Jahre	Th Holteyer Str.		3*mi.	16:00 - 17:30	20801	Werth Cesnokov
Judo Gr. 2 *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 10 J. und Erwachs.	Th Holteyer Str.		3*mi.	17:30 - 19:00	20802	Werth
Judo Gr. 3*/**	männl.+weibl. Mitgl.	4 - 10 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	5*fr.	15:30 - 17:00	20803	Werth Kaufmann
Judo Gr. 4 *	männl.+weibl. Mitgl.	10 - 14 Jahre	Th Holteyer Str.		5*fr.	17:00 - 18:30	20804	Werth
Judo Gr. 5 *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 14 J. u. Erwachs.	Th Holteyer Str.		5*fr.	18:30 - 20:00	20805	Werth
<b>209 "Badminton"</b>								
Badminton *	Jungen u. Mädchen	7 - 12 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	5*fr.	17:00 - 18:30	20901	Schäfer Geßner Stein
Badminton *	Jungen u. Mädchen	7 - 12 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	3*mi.	18:00 - 20:00	20902	Schäfer Balbach Stein
Badminton *	Jungen u. Mädchen	13 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	2*di.	18:30 - 20:00	20903	Schäfer Geßner Stein
Badminton *	Jungen u. Mädchen	13 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	5*fr.	18:30 - 20:00	20904	Schäfer Geßner Stein
Badminton *	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM-	2*di.	20:00 - 21:45	20910	(ohne Leitung)
Badminton *	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	5*fr.	20:00 - 21:45	20911	(ohne Leitung)
<b>212 "Parkour-Sport"</b>								
Parkour	Jungen u. Mädchen	ab 13 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	1*mo.	17:00 - 18:45	21201	Schwarz

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

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W.-Tag	Uhrzeit	OrgaNr.	Mitarbeiter/-Innen (max.3 Namen)	
<b>213 "Ballspiel"</b>								
Ballspiel	Jungen	15 - 20 Jahre	Th Holteyer Str.		1*mo.	17:15 - 18:45	21301	Oerigen o. Neumann
Ballspiel light	Männer	ab 18 Jahre	Th Holteyer Str.		3*mi.	19:00 - 20:00	21305	Riemenschneider
Ballspiel	Männer	ab ca. 30 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	4*do.	19:30 - 20:45	21306	Semmerling
<b>214 "Rad-Sport"</b>								
Sportl. Rad-Tourenfahren	Männer u. Frauen	ab ca. 35 Jahre	TP: AKTIV PUNKT		4*do.	18:30 - 20:30	21401	Spengler
<b>215 "Laufsport und Leichtathletik"</b>								
Laufsport, Termin A *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschiedene		2*di.	18:15 - 19:30	215A	Spengler
Laufsport, Termin B *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: AKTIV PUNKT		3*mi.	09:30 - 10:30	215B	Marquäß o. Stoßberg
Laufsport, Termin D *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Genossensch		6*sa.	09:30 - 10:30	215D	Spengler
Laufsport, Termin E *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Marktplatz		3*mi.	19:30 - 20:30	215E	Spengler
Laufsport, Termin F *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Marktplatz		4*do.	18:00 - 19:15	215F	Spengler
Laufsport, Termin G *	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschiedene		3*mi.	18:15 - 19:30	215G	Enigk
<b>216 "Fitnesstraining für Männer"</b>								
Fitnesstraining	Männer	ab ca. 40 Jahre	Th Holteyer Str.		5*fr.	20:00 - 21:30	21602	Kolligs
Fit ab 40	Männer	ca. 40 - 60 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	1*mo.	20:15 - 21:30	21603	Semmerling
ParkSports/CrossTraining	Männer u. Frauen	ab 18 Jahre	Outdoor		5*fr.	19:30 - 20:30	21610	Lassak
<b>217 "Fitnesstraining für Frauen"</b>								
Fit ab 30	Frauen	ab ca. 30 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	1*mo.	18:45 - 20:15	21701	Enigk o. Malburg
Gymnastik G	Frauen	ab ca. 40 Jahre	Th Holteyer Str.		1*mo.	20:15 - 21:45	21702	Grond
Gymnastik M	Frauen	ab ca. 40 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	2*di.	20:00 - 21:30	21704	Marquäß
ParkSports/CrossTraining	Männer u. Frauen	ab 18 Jahre	Outdoor		5*fr.	19:30 - 20:30	21710	Lassak
<b>218 "Gymnastik &amp; Spiel 60plus"</b>								
Gymnastik D	Frauen	ab ca. 60 Jahre	Th Holteyer Str.		4*do.	15:00 - 16:30	21801	Stoßberg
Gymnastik E	Frauen	ab ca. 60 Jahre	Sh Auf dem Loh	--R	4*do.	17:00 - 18:15	21802	Stoßberg
Gymnastik & Spiel F	Männer	ab ca. 60 Jahre	Th Holteyer Str.		1*mo.	18:45 - 20:15	21810	Trautmann
Aktiv im Gehen,Stehen,Sitze	Männer u. Frauen	ab ca. 60 Jahre	AKTIV PUNKT;Sport		4*do.	16:00 - 17:00	21812	Zimmermann
Fit im vierten Viertel	Männer u. Frauen	ab ca. 75 Jahre	AKTIV PUNKT; Sp.r.		2*di.	16:00 - 17:00	21830	Spengler
Wassergymnastik A	Frauen	ab ca. 60 Jahre	Bad Holteyer Str.		4*do.	16:30 - 17:15	218A	Semmerling
Wassergymnastik B	Männer u. Frauen	ab ca. 60 Jahre	Bad Holteyer Str.		1*mo.	18:30 - 19:15	218B	Semmerling
Wassergymnastik C	Frauen	ab ca. 60 Jahre	Bad Holteyer Str.		4*do.	17:30 - 18:15	218C	Semmerling
Wassergymnastik D	Männer u. Frauen	ab ca. 60 Jahre	Bad Holteyer Str.		5*fr.	18:30 - 19:15	218D	Semmerling
<b>219 "REHA-Sport"</b>								
Herzsport A *	Männer u. Frauen	unabhängig	AKTIV PUNKT; Sp.r.		2*di.	18:00 - 19:00	219A	Gwosdz Shivamurty o. Lüttgens
Herzsport B *	Männer u. Frauen	unabhängig	Sh Auf dem Loh	--R	4*do.	18:30 - 19:30	219B	Gwosdz Lotz-Hardegen
Sport i.d. Krebsnachsorge	Männer u. Frauen	unabhängig	AKTIV PUNKT		2*di.	17:00 - 18:00	219K	Spengler

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



## TVE-Terminkalender

(stets aktuell im internet unter [www.tve-burgaltendorf.de](http://www.tve-burgaltendorf.de))

DATUM	ZEIT	ORT	MASSNAHME
03.06.2017-		Berlin	Internationales Deutsches Turnfest Berlin 2017
10.06.2017			
07.06.2017	10:00-17:00 h		50plus-Radeltour „Heidetour“
10.06.2017-	10:00 h	SH Gesamtschule Nord	Abteilung Badminton: Jugend-Stadtmeisterschaft
11.06.2017			
10.06.2017-		Burg Burgaltendorf	Burgfest 2017
11.06.2017			
13.06.2017	08:30 h	TP: Haltestelle Burgruine	60plus-Besichtigung der Zollfeste Zons
20.06.2017	10:00-16:00 h	TP: Marktplatz Burgaltendorf	50plus-Radeltour „Radeln in Essen auf Stadt- und Naturroute“
20.06.2017	18:30 h	Sportplatz Holteyer Str.	Abnahme des Deutschen Sportabzeichens - Leichtathletik
24.06.2017	08:00-17:00 h		GET Cup Kür Wettkampf Geräteturnen
27.06.2017	16:00 h	Sportplatz Holteyer Str	Abnahme des Deutschen Sportabzeichens - Leichtathletik
29.06.2017	09:20 h	TP: Haltestelle Gemeindehaus	Jahresausflug der 60plus-Frauengruppe „E“ (Ltg.: R. Stoßberg)
04.07.2017	16:00 h	Sportplatz Holteyer Str	Abnahme des Deutschen Sportabzeichens - Leichtathletik
05.07.2017	13:30-18:30 h	TP AKTIV PUNKT	50plus-Radeltour „Tour mit Abwechslung“
08.07.2017	08:00 h	SH Nocken in Wuppertal	Teilnahme der TVE-Rhönradturner/-innen am Schwebepokal
09.07.2017	10:00 h	TP AKTIV PUNKT	TVE-Sommerwanderung für alle Altersgruppen
14.07.2017		Rhein-Herne Kanal	60plus-Fünf-Schleusenfahrt zum Rhein-Herne-Kanal
15.07.2017-			NRW-Sommerferien 2017
29.08.2017			(ggf. angrenzende Wochenenden incl.)
17.07.2017	18:00-19:00 h	Sportplatz Holteyer Str.	Sommerferien-Outdoor-Fitnesstraining Termin 1
20.07.2017	12:50 h	TP: Marktplatz Burgaltendorf	Jahresausflug der 60plus-Frauengruppe „D“ (Ltg.: R. Stoßberg)
21.07.2017	10:00-17:00 h	TP: Marktplatz Burgaltendorf	50plus-Radeltour „Auermühle Ratingen“
25.07.2017	18:00-19:00 h	Sportplatz Holteyer Str.	Sommerferien-Outdoor-Fitnesstraining Termin 2
02.08.2017	18:00-19:00 h	Sportplatz Holteyer Str.	Sommerferien-Outdoor-Fitnesstraining Termin 3
05.08.2017	10:00-16:00 h	TP: AKTIV PUNKT	50plus-Radeltour „Mülheimer Wasserbahnhof-Runde“
10.08.2017	18:00-19:00 h	Sportplatz Holteyer Str.	Sommerferien-Outdoor-Fitnesstraining Termin 4
18.08.2017	18:00-19:00 h	Sportplatz Holteyer Str.	Sommerferien-Outdoor-Fitnesstraining Termin 5
23.08.2017	18:00-19:00 h	Sportplatz Holteyer Str.	Sommerferien-Outdoor-Fitnesstraining Termin 6
26.08.2017-		Budapest	60plus-Flugreise nach Budapest
28.08.2017			
26.08.2017	08:45 h	TP Haltestelle Gemeindehaus	Wandertag Frauen-Fitnessgruppe „M“ (Ltg.: Gabi Marquäß)
26.08.2017	10:00-16:00 h	TP: AKTIV PUNKT	50plus-Radeltour „Bredeneyer Höhenwege“
26.08.2017	15:30-17:00 h	Hattingen	tonARTisten gestalten Hochzeitsgottesdienst Stahl/Barbi in St. Georg/Hattingen
02.09.2017	09:45-16:00 h	S-Bahnhof E.-Kupferdreh	50plus-Radeltour „Ab ins Bergische!“
10.09.2017		Essen Innenstadt	Auftritt der tonARTisten bei „Essen Original“
12.09.2017		Kanzleramt Bonn	60plus-Besichtigung des Kanzlerbungalows in Bonn
12.09.2017	18:30 h	Sportplatz Holteyer Str.	Abnahme des Deutschen Sportabzeichens - Leichtathletik
16.09.2017		Grugapark	Onkelauf 2017: TVE-Mitglieder laufen für das Leben

# Na, sehen Sie auch unter Wasser alles verschwommen?

Schwimmbrillen  
in Ihrer Sehstärke  
gibt's bei Bagus!



Augenoptik | Hörsysteme | Kinderhörzentrum | Pädakustik | Cochlear Implant Centrum

Bochumer Str. 40 | 45276 Essen

Tel.: 0201.8 51 25-0

Nockwinkel 99 | 45277 Essen

Tel.: 0201.58 59 99

[www.bagus-gmbh.de](http://www.bagus-gmbh.de)


**BAGUS**

Auge und Ohr für Sie



**Freiheit bieten.**

Die GENO BANK kann das.

Mit unseren Online-Angeboten  
an jedem Ort gut beraten.

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

 **GENO BANK**  
IN ESSEN MEHR ERREICHEN