



TVE Burgaltendorf

AKTIV.



Nr. 169
Dezember
2022



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



Michelitsch und Imkamp
Steuerberatungsgesellschaft mbH

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



ENTSPANNTE Weihnachts-
GIBEN heiterere Tage,
JAHRESWECHSEL  und
eingesundes NEUES JAHR
wünscht  seinen
der  TVE Burgaltendorf
und Kursteilnehmer/innen mit Lie-
den Freunden  SOWIE dem
des VEREINS.☆☆☆

TVE BURGALTENDORF • HOLTEYERSTR. 29 • 45289 ESSEN
WWW.TVE-BURGALTENDORF.DE • TEL: 02 01 510397

INHALT



Seite 7

Inserenten



Seite 9

Editorial



Seite 10

Interviews

Rosi Stoßberg
Inken Renée Funken



Seite 17

Kursprogramm

1. Halbjahr 2023



Seite 29

TVE Internes



Seite 34

Leistungsturnen



Seite 36

Judo



Seite 39

Hip Hop

INHALT



Seite 40

tonARTisten



Seite 42

Walking/
Nordic Walking



Seite 44

Berichte verschiede-
ner Gruppen



Seite 48

Radeltouren



Seite 54

60plus on Tour



Seite 62

Beitragsregelungen



Seite 64

TVE Sportangebot

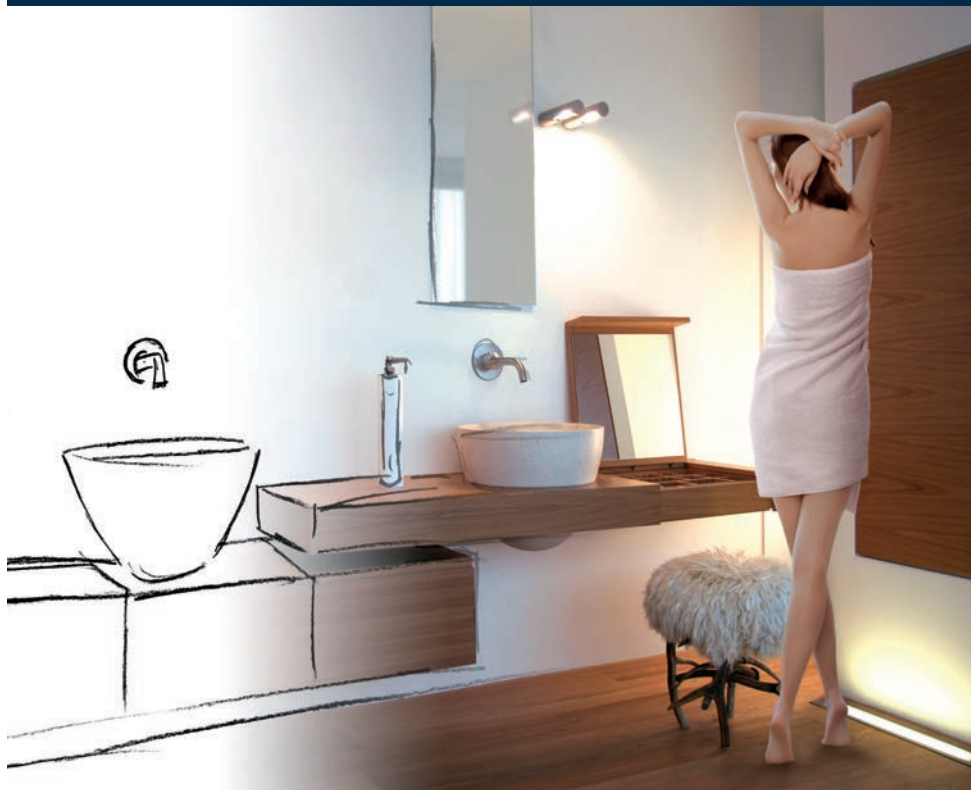


Seite 66

Impressum

Komplett mein Bad

www.brauksiepe.de



 **Joh. Brauksiepe**
DIE BADGESTALTER

Bad | Heizung | Elektro | Klima

Joh. Brauksiepe GmbH · Deipenbecktal 186 · 45289 Essen · Tel: 0201 - 57 99 42 · www.brauksiepe.de

INSERENTEN INSERENTEN INSERENTEN
ERENTEN INSERENTEN INSERENTEN IN
EN INSERENTEN INSERENTEN INSERENT

AMS AutoMotorService Michelitsch
Bäckerei Konditorei Café Gräler
Bagus - Auge und Ohr für Sie
Café-Restaurant Burgfreund
Friedhofsgärtnerei Streicher
Garten- und Landschaftsbau
Hendrik Tenhaven
Garten- und Motorgeräte
Theo Lelgemann
Geno Bank Essen
Getränke Michael Michel GmbH
Goldschmiede Koll
Johannes Brauksiepe GmbH
Laura Apotheke
Mirbach Wohnraum-
und Objektausbau
Pflegeagentur 24
Physiotherapie Jörg Verfürth
Prost Bedachungen GmbH
Reisebüro Burgaltendorf
REWE Stilleke
Steuerberatungsgesellschaft mbH
Michelitsch und Imkamp
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
Wohnstudio Neuhaus

EN INSERENTEN INSERENTEN INSERENT
INSERENTEN INSERENTEN INSERENTEN
ERENTEN INSERENTEN INSERENTEN IN

anerkannter
Ausbildungsbetrieb



Ihr Experte für
Garten & Landschaft

Tenhaven

Garten- und Landschaftsbau GmbH

Surenfeldstraße 16 · 44879 Bochum

Schwarzensteinweg 73a · 45289 Essen

Telefon: 02 34 - 54 68 76 60 · Telefon: 02 01 - 8 57 61 51

info@galabau-tenhaven.de · www.galabau-tenhaven.de



Klaus Koll
Mitglied im



GOLDSCHMIEDE KOLL

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



Anhänger "Schutzengel"
aus eigener Werkstatt



Was bewegt uns momentan?

Dass Corona glücklicherweise an Bedeutung zu verlieren scheint? Dass dafür die Energieknappheit uns im Winter bedroht? Der Krieg?

All diese Themen beeinflussen unser privates Leben und das des Vereins mehr oder weniger stark, weil wir feststellen müssen, wie verwoben und voneinander abhängig alles ist.

Wir bemühen uns sehr, das Thema Energie im AKTIV PUNKT so gut wie möglich in den Griff zu bekommen.

Glücklicherweise haben wir rechtzeitig unsere Heizungsanlage erneuern können und haben Photovoltaik und Solarthermie installiert.

Möglich war das durch ein einzigartiges Förderprogramm, mit dem das Land Nordrhein-Westfalen die Sportvereine und Sportverbände im Land unterstützt. Mit dem Sportstättenförderprogramm „Moderne Sportstätte 2022“ standen insgesamt 300 Millionen Euro zur Verfügung, von denen auch wir als Betreiber unseres vereinseigenen Sport- und Gesundheitszentrums profitieren konnten. Ergänzend hat die Stadt Essen dazu einen weiteren Zuschuss gewährt.

Weitere, wirklich effiziente Energiesparmaßnahmen findet ihr in Georgs Artikel in dieser Ausgabe.

Was liegt sonst an?

Als Vorstand freuen wir uns immer über die vielen Eigeninitiativen Einzelner oder auch

von Gruppen. So muss nicht alles über den Vorstand angestoßen und organisiert werden, sondern wir wollen nur den Rahmen für Aktivitäten der Mitglieder schaffen, aber nicht selbst jeden Raum füllen müssen.

Gute Beispiele für Eigeninitiativen, von denen sich auch in dieser Ausgabe wieder einige wiederfinden, sind: Die DanceShow, die 60plus-Initiativen, die Radeltourengruppe, viele, viele Wanderungen, neue Sportstunden Themen, die durch unsere Kurs- und Übungsleiter:innen eingebracht werden oder die vielen anderen Gruppenaktivitäten. Bei der Zusammenstellung der Texte für diese Ausgabe haben mich die Vielfalt und Menge der Unternehmungen überrascht!

Deutlich wird leider trotzdem, dass bei vielen das Studium, die Ausbildung und der Beruf die Möglichkeiten eines Engagements be- oder verhindern, was nun von uns nicht zu ändern ist.

Doch möchten wir darauf hinweisen, dass es ja nicht nur Mammutaufgaben zu erledigen gilt: Auch kleinere Projekte oder Vertretungen bei den Kurs-/Übungsstunden sind ein wünschenswerter Anfang, etwas für sich und andere zu tun.

Und die Wünsche für 2023?

Selbstverständlich natürlich, dass wir alle gesund bleiben, dass wir auch besonders die Mitglieder wieder motivieren können, an TVE-Angeboten teilzunehmen, die coronabedingt ausgestiegen sind, weil sie meinen, sie seien nicht mehr leistungsfähig genug.

Wir würden uns freuen, wieder mehr gemeinsame Termine wahrnehmen und auch neu sich engagierende Mitarbeiter:innen begrüßen zu können, die etwas positiv verändern und dazu beitragen wollen.

Wir wünschen allen eine schöne Advents- und Weihnachtszeit.

Euer Eckhard

Wir stellen vor: Rosemarie Stoßberg (Interview)

Rosi: Ich glaube, du bist eine der am längsten „im Dienst“ stehenden Mitarbeiter:innen des TVE, oder?

Es gibt schon noch weitere, die noch länger im Verein aktiv sind. Da bin ich nicht allein zu nennen.



Kannst du dich noch an deine erste Zeit im Verein erinnern? Wo hast du angefangen?

Angefangen habe ich am 6. Februar 1986 als Helferin beim Vorschulkinderturnen. Diese Sportgruppe war damals gerade neu gegründet und platzte aus allen Nähten. Die Fünf- bis Sechsjährigen kamen in unsere Stunden und wollten selbstständig ohne Eltern turnen. Die Freude der Kinder hat mich inspiriert, dabei zu bleiben.

Was ist eigentlich deine Lieblingssportart, Rosi?

Klar: Das Tanzen!

Wann begann dein erstes Engagement, bei dem du eine Aufgabe oder Funktion übernommen hast?

Nach meiner bestandenen Übungsleiterprüfung im November 1988 habe ich sofort die o.a. Gruppe übernommen, da die zuvor tätige Übungsleiterin nicht mehr zur Verfügung stand.

Durch weitere Lehrgänge habe ich mich bis heute ständig fortgebildet und war dann auch zunächst als Vertretung im Frauenturnen tätig.

Welche Aufgaben/Dienste/Funktionen übst du derzeit aus?

Ich leite zwei Sport- und Spiel-Frauengymnastikgruppen 60plus und zwei Wirbelsäulengymnastikgruppen.

Das muss ja irgendwie Spaß oder Freude bereiten,

sonst würdest du es ja wahrscheinlich nicht mit dieser Hingabe machen. Was bekommst du für dein Engagement zurück?

Ich erlebe einfach als Feedback, dass meine Stunden den Teilnehmenden Spaß machen und sie ihnen gut tun.

Was sind deine Ziele, wenn du deine Stunden gibst?

Ich möchte erreichen, dass meine Stundenteilnehmer:innen fit und mobil bleiben und Spaß in der Gemeinschaft haben.

Gibt es Momente, an denen du dich fragst, warum mache ich das überhaupt?

Nein. Eher bewegt mich die Frage: Mit welchem Arbeitsgerät lasse ich meine Gruppe heute schwitzen?! Und da ist der TVE glücklicherweise gut ausgestattet.

Wenn du jemanden davon überzeugen müsstest, etwas für die Mitglieder oder

den Verein zu tun, was würdest du ihm/ihr sagen?

Es ist nie zu spät, mit Sport zu beginnen – bspw. jetzt und heute! Dazu bietet der Verein viele unterschiedliche Kurse für alle Altersgruppen an. Und für uns Übungsleiter:innen ist es stets bereichernd, mit Menschen in Kontakt zu kommen und zudem die familiäre Umgebung im TVE zu erleben.

Wie viele Stunden pro Woche durchschnittlich neben den reinen Sportstunden noch von dir geleistet werden, wollen wir gar nicht wissen, obwohl uns da eine Ahnung beschleicht, dass das eine ganze Menge sind. Danke für alles, Rosi, und wir wünschen dir, deinem Mann und uns, dass du lange gesund und munter und kreativ dabei bleibst!

Eckhard Spengler



**Friedhofsgärtnerei und Gartenbau
in 3. Generation**

Alte Hauptstraße 16,
45289 Essen
Telefon: 0201-579121



Fax: 0201-57 16 27
post@streicher.ruhr
www.streicher.ruhr

Wir stellen vor: Inken Renée Funken (Interview)

Hallo Inken, eine neue Ausgabe unserer Vereinszeitung liegt vor uns. Was hat dich dazu bewogen, die Gestaltung zu übernehmen?

Im Dezember 2020 informierte der damalige „Wurfspeiß“ in einem kurzen Artikel, dass Stephan Semmerling durch seine schwere Krankheit seit Anfang November ausgefallen war, was zur Folge hatte, dass niemand so recht über den Ablauf von Herstellung und Druck der Vereinszeitschrift Bescheid wusste.

Ihr musstet euch erst aufwändig in neue Programme einarbeiten und die Dezemberausgabe innerhalb kürzester Zeit irgendwie auf die Beine stellen. Wie man gesehen hat, war das Heft gelungen, trotz aller Widrigkeiten.

Dieser „Hilferuf“ hat mich bewogen, meine Unterstützung anzubieten, da ich beruflich seit einigen Jahren täglich mit der Erstellung sämtlicher Druckprojekte für unsere Firma betraut bin.

Welche beruflichen Kenntnisse oder Erfahrungen helfen dir dabei?

Als ich diese Aufgabe dienstlich übernommen hatte, war ich im grafischen Bereich völliger Laie und bin „ins kalte Wasser geworfen“ worden. Ich wusste lediglich von der Existenz des Grafikprogramms InDesign und von Photoshop (Lightroom gab es in der heutigen Form noch gar nicht) und hatte schon lange den Wunsch, damit zu arbeiten, alleine um auch privat Projekte umsetzen zu können, die seit Jahren im Kopf in der Warteschleife hingen.

Nach Crashkursen in diesen Programmen habe ich mich intensiv in die Materie eingearbeitet und mit jedem Projekt immer wieder neue Erkenntnisse gewonnen. Und das ist bis heute so geblieben. Man stößt bei der Erstellung jeder neuen AKTIV.-Ausgabe immer wieder auf neue grafische

Herausforderungen, die es zu lösen gilt. Aber das ist für mich gerade das Schöne an kreativer Arbeit.

Was ist dein Ziel, wenn du beginnst, eine neue Ausgabe der AKTIV. zu gestalten?

Mein Ziel ist es, ein Heft zu gestalten, das immer wieder ein bisschen anders ist, das Spaß macht, es durchzublättern. Neben gewissen feststehenden Strukturen, die man hier einhalten muss, gibt es viele Möglichkeiten, sich kreativ auszulassen. Wenn man mit offenen Augen durch die Welt läuft, findet man überall Anregungen, die man verwenden kann. Aber auch Social Media bietet ein riesiges Angebot an Ideen. Zurzeit schaue ich mir ein Online-Seminar an, in dem man viele Erkenntnisse sammeln kann, wie Profis an das Thema Heftgestaltung herangehen. Dass es manches Mal einfach Zufälle sind, die die Ideen für ein spannendes Layout liefern, ist absolut faszinierend.

Was ist die größte Herausforderung bis zur Fertigstellung der Druckvorlage?

Die größte Herausforderung ist der Faktor Zeit. Wenn man neben Privatleben und Beruf nur etwa zwei bis drei Wochen zur Verfügung hat, ein Heft komplett druckfertig zu erstellen, klingt das erst einmal viel. Die Gestaltungsideen fallen einem aber nicht einfach so in den Schoß, sondern entstehen oft erst beim "Machen", um dann doch wieder verworfen und neu entwickelt zu werden.

Auch das Thema Fotos und Grafiken beansprucht viel Zeit. Fotos müssen sehr oft nachbearbeitet werden und wenn man keine passenden zur Verfügung hat, muss im Netz danach recherchiert werden.

Dann werden alle Texte von mehreren Stellen korrekturgelesen. Manchmal kommt kurz vor Fertigstellung noch ein unvorhergesehenes Ereignis, das mit aufgenommen

werden muss und das fertige Layout komplett wieder umschmeißt. Oder die Technik überrascht einen kurz vor Toresschluss mit einem Totalabsturz.

Wie viel Zeit benötigst du für deine Arbeit, nachdem du Texte und Fotos erhalten hast?

Ich benötige etwa 60-70 Stunden pro Heft, eher mehr.

Beschreibe `mal dein Gefühl, wenn eine neu gedruckte Ausgabe in deinen Händen liegt.

GESCHAFFT!!

Hast du Wünsche an die Textlieferant:innen oder auch an alle Mitglieder des TVE?

Oh ja! Mein großer Wunsch wäre, mit der Lieferung von Texten und Fotos nicht bis auf den letzten Drücker, also bis zum Redaktionsschluss, zu warten. Es wäre wunderbar, wenn nach Erscheinen eines Heftes sofort neues Material zur Verfügung gestellt würde, das Zug um Zug verarbeitet werden kann, so dass nicht alles auf einmal kommt.

Was das Thema Fotos betrifft, sollten diese möglichst mindestens 1-2 MB haben (je mehr desto besser). Handyfotos z.B., die weniger als 100 KB haben, sind für den Druck oft nicht oder nur sehr schlecht verwertbar. Außerdem wäre es sehr gut, von einem Ausflug/Ereignis mehrere (3-4) Fotos zur Auswahl zu schicken, als nur ein einzelnes.

Und wenn ihr mal auf dem Titelbild landen wollt: Macht doch zusätzlich auch mal Hochformat-Fotos von euren Gruppen. Es ist sehr schade, wenn man bei schön gelungenen Querformat-Fotos, die eigentlich sehr titelbildtauglich sind, die am Rand stehenden Personen

abschneiden muss.

Wir freuen uns auf die kommenden Ausgaben, Inken, und wünschen weiterhin frische Ideen. Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle auch bei allen, die an der Vereinszeitung mitwirken - vom Schreiben der Texte, Fotografieren, Etikettieren bis zum Verteilen u.a.m..

Eckhard Spengler



Universelles Anmeldeformular für „anmeldepflichtige“ Vereinsveranstaltungen (Kurse, Ausflüge, Workshops etc.)

Alternative Möglichkeiten zur Anmeldung für Vereinsveranstaltungen

1. Anmeldeformular an der Rezeption des AKTIV PUNKT
2. Universelles Anmeldeformular in der „AKTIV.“-Zeitschrift (s. gegenüberliegende Seite)
3. per eMail an: sport@tve-burgaltendorf.de
4. Online-Anmeldung:
www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappmenü am rechten Rand > Veranstaltungstyp auswählen
5. mit der App „TVE Burgaltendorf“ (bitte aus dem Play-Store/App-Store herunterladen und installieren), dort: „Anmeldungen & Anträge“ > Anmeldung zu.....

Alternative Möglichkeiten zum Antrag auf Mitgliedschaft im TVE

1. Anmeldeformular an der Rezeption des AKTIV PUNKT
2. Online-Anmeldung:
www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappmenü am rechten Rand > "Mitglied werden"
3. mit der App „TVE Burgaltendorf“ (bitte aus dem Play-Store/ App-Store herunterladen und auf Ihrem Smartphone/ iPhone installieren), dort: „Anmeldungen & Anträge“ > Antrag auf Aufnahme in den TVE

Verbindliche
ANMELDUNG
(für jeweils eine Person)



Holteyer Str. 29
45289 Essen

Fax 0201 5718 628
www.tve-burgaltendorf.de

NICHT für Antrag auf
Mitgliedschaft im TVE
verwenden!
Siehe auch Info-Boxen auf
gegenüberliegender Seite.

Bezeichnung der Veranstaltung		Orga-Nr.
Name	Vorname	Geb.-Datum
Anschrift		Telefon
E-Mail	TVE-Mitglied? Ja <input type="checkbox"/> Nein	

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

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

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





*Genuss in
Burgaltendorf*

REWE STILLEKE



Kursprogramm 1. Halbjahr 2023

KURSREGLEMENT

Corona-Schutz

Mit der Neufassung der Corona-Schutzverordnung wurden zum 29.04.2022 viele Schutzmaßnahmen und Kontaktbeschränkungen in Folge der Neufassung des Infektionsschutzgesetzes abgeschafft. So sind die 3G- und 2Gplus-Zugangsbeschränkungen als auch die allgemeine Maskenpflicht in Innenräumen entfallen, bzw. gelten nur noch als Empfehlungen. Die Gerätereinigung nach jedem Gebrauch ist nicht mehr zwingend vorgeschrieben, und das Mitbringen eigener Gymnastikmatten ist nicht mehr erforderlich, wenn die Matte durch ein entsprechend großes Handtuch abgedeckt wird.

Sonderfall AKTIV PUNKT

Der TVE folgt wegen der räumlichen Enge im AKTIV PUNKT bei immer noch hoher Inzidenz der Empfehlung des Landessportbundes NRW und behält in Anwendung des Hausrechts für den AKTIV PUNKT die bewährte Regelung (2Gplus) vorläufig bei. Bedingung für das Betreten des AKTIV PUNKT ist also weiterhin: vollständig (idR also mind. 2mal) geimpft, oder: genesen (Genesung max. 3 Monate zurückliegend; bei zuvor Geimpften max. 6 Monate zurückliegend) + max. 24 Stunden alter Antigen-Schnelltest bzw. 48 Stunden alter PCR-Test oder: genesen + einer Impfung nach Genesung. Der TVE wird den Impf- bzw. Genesungsstatus bei Teilnehmer*innen an Angeboten im AKTIV PUNKT nur noch bei neuen Mitgliedern erfragen bzw. bei Kursteilnehmer*innen mit der Anmeldung zu neuen Kursen eine Erklärung verlangen, dass die Voraussetzung für das Betreten des AKTIV PUNKT vorliegen.

Schutzmasken im AKTIV PUNKT

Wir empfehlen, in Umkleieräumen und Wartezonen weiterhin eine FFP2- oder FFP3-Maske zu tragen.

Anmeldemöglichkeiten zu einem Kurs:

- Online: über den roten Button oder per App „TVE Burgaltendorf > Anmeldungen & Anträge
- per Post (an TVE Burgaltendorf, Hofteyer Str. 29, 45289 Essen) oder per Fax (0201 / 57 18 628)
- persönlich im TVE-Büro, im AKTIV PUNKT, Hofteyer Str. 29, 45289 Essen (blaues 1/3 DIN A4-Formular)
- durch Eintragen in eine zum Ende des Vorkurses im Kurs ausliegende Liste
- mit dem universellen Anmeldeformular in der Vereinszeitschrift

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

Anmeldungsbestätigung

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

Zahlungsweise und Kursgebühren

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

Schuhe

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

Ferien und Feiertage

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

Umkleidesituation

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

Aktuelle Informationen

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

Sportkurse 1. Halbjahr 2023

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

AQUA-POWER

Aqua-Power beinhaltet ein Allroundprogramm für den ganzen Körper zu motivierender Musik im 1,20 m tiefen Wasser. Das gut dosierte Ausdauertraining wird kombiniert mit Elementen des Aquajoggings und des Aquaboxings. Mit einer Variation unterschiedlichster Übungen und einer gesteigerten Belastungsintensität werden das Herz-Kreislauf-System und die Muskeln gestärkt sowie die koordinative Leistungsfähigkeit verbessert. Das Medium Wasser sorgt für die richtige Belastung, gelenkschonende Bewegungen und einen rund 30 % erhöhten Stoffwechsel. Abgerundet wird das Training durch den gemeinsamen Spaß in der Gruppe und das gute Gefühl, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun.

Orga-Nr: 40-1/23	Ralf Kick
07.02.2023 - 20.06.2023 Bad Th Holteyer Str.	dienstags, 18:15 - 19:15 h
Mitglieder: 56,25 € Nichtmitglieder: 101,25 €	Max. Tn.: 14
14-16mal nicht am: 04.04.(F),11.04.(F),25.04.,30.05.(F)	

Orga-Nr: 41-1/23	Ralf Kick/Helmut Hartstock
01.02.2023 - 21.06.2023 Bad Th Holteyer Str.	mittwochs, 19:30 - 20:30 h
Mitglieder: 67,50 € Nichtmitglieder: 121,50 €	Max. Tn.: 14
17-19mal nicht am: 05.04.(F),12.04.(F)	

Orga-Nr: 43-1/23	Ralf Kick/Helmut Hartstock
02.02.2023 - 15.06.2023 Bad Th Holteyer Str.	donnerstags, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 56,25 € Nichtmitglieder: 101,25 €	Max. Tn.: 14
14-16mal nicht am: 06.04.(F),13.04.(F),18.05.(FT),08.06.(FT)	

Orga-Nr: 55-1/23	Ralf Kick
07.02.2023 - 20.06.2023 Bad Th Holteyer Str.	dienstags, 19:45 - 20:45 h
Mitglieder: 56,25 € Nichtmitglieder: 101,25 €	Max. Tn.: 14
14-16mal nicht am: 04.04.(F),11.04.(F),25.04.,30.05.(F)	

Orga-Nr: 60-1/23	Ralf Kick
06.02.2023 - 19.06.2023 Bad Th Holteyer Str.	montags, 19:45 - 20:45 h
Mitglieder: 48,75 € Nichtmitglieder: 87,75 €	Max. Tn.: 14
12-14mal nicht am: 20.02.,03.04.(F),10.04.(FT),24.04.,01.05.(FT),29.05.(FT)	

AUSDAUER-BAUCH-RÜCKEN (ABR)

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

Orga-Nr: 35-1/23	Jutta Jülicher
01.02.2023 - 21.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 18:00 - 18:50 h
Mitglieder: 46,75 € Nichtmitglieder: 85,00 €	Max. Tn.: 16
16-18mal nicht am: 05.04.,12.04.,14.06.	

Sportkurse 1. Halbjahr 2023

BABYS IN BEWEGUNG - MIT ALLEN SINNEN (geb. Mai-Juli 2022)

Babys erforschen die Welt über Bewegung und Sinneswahrnehmungen. Von Anfang an sind sie aktiv, interessiert und lernfähig. Jede Entwicklungsphase ist spannend - für die Babys und die Eltern. Im Kurs wird den Babys die Möglichkeit gegeben, sich leicht bekleidet frei zu bewegen, miteinander in Kontakt zu kommen und in ihrem eigenen Tempo Erfahrungen mit all ihren Sinnen zu sammeln. Ziel des Kurses ist es, den Babys individuelle Bewegungsanregungen zu bieten und sie in ihrer natürlichen Entwicklung zu unterstützen. Ebenso bietet der Kurs die Möglichkeit des Austausches der Mütter und Väter und den Raum, eine angenehme Zeit in entspannter Atmosphäre zu erleben. Der Kurs richtet sich an Mütter und Väter mit ihren Babys, die im MAI - JULI 2022 geboren wurden.

BITTE BEACHTEN:

Bitte melden Sie nicht Ihr Kind, sondern das teilnehmende Elternteil an und übermitteln den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes.

Orga-Nr: 20-1/23	Isabell Bertenhoff
18.01.2023 - 21.06.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs 09:00 - 10:30 h
Mitglieder: 85,50 € Nichtmitglieder: 144,00 €	Max. Tn.: 10
17-19mal nicht am: 15.02., 17.05., 24.05., 31.05.	

BABYS IN BEWEGUNG - MIT ALLEN SINNEN (geb. August-Oktober 2022)

Babys erforschen die Welt über Bewegung und Sinneswahrnehmungen. Von Anfang an sind sie aktiv, interessiert und lernfähig. Jede Entwicklungsphase ist spannend - für die Babys und die Eltern. Im Kurs wird den Babys die Möglichkeit gegeben, sich leicht bekleidet frei zu bewegen, miteinander in Kontakt zu kommen und in ihrem eigenen Tempo Erfahrungen mit all ihren Sinnen zu sammeln. Ziel des Kurses ist es, den Babys individuelle Bewegungsanregungen zu bieten und sie in ihrer natürlichen Entwicklung zu unterstützen. Ebenso bietet der Kurs die Möglichkeit des Austausches der Mütter und Väter und den Raum, eine angenehme Zeit in entspannter Atmosphäre zu erleben. Der Kurs richtet sich an Mütter und Väter mit ihren Babys, die im AUGUST - OKTOBER 2022 geboren wurden.

BITTE BEACHTEN:

Bitte melden Sie nicht Ihr Kind, sondern das teilnehmende Elternteil an und übermitteln den Namen und das Geburtsdatum Ihres Kindes.

Orga-Nr: 21-1/23	Isabell Bertenhoff
22.02.2023 - 21.06.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs 10:45 - 12:15 h
Mitglieder: 66,50 € Nichtmitglieder: 112,00 €	Max. Tn.: 10
13-15mal nicht am: 17.05., 24.05., 31.05.	

BAMBINI-SCHWIMM(LERN)KURS für den Vorschuljahrgang 2023

Ein Kurs für Kinder, die nach den Sommerferien 2023 eingeschult werden. Ziel ist hierbei nicht nur die Wassergewöhnung, sondern das Schwimmenlernen und die Erlangung des Schwimmbabzeichens "Seepferdchen".

Der Kurs findet im Lehrschwimmbad der Turnhalle Holteyer Str. statt. Die Kinder werden von den Kursleiter*innen im Eingangsbereich in Empfang genommen und nach Kursende angezogen wieder den Eltern übergeben.

Orga-Nr: 22-1/23	U. Kernebeck & A. Dörendahl
01.02.2023 - 14.06.2023 Bad Th Holteyer Str.	mittwochs, 15:30 - 17:00 h
Mitglieder: 68,00 € Nichtmitglieder: 119,00 €	Max. Tn.: 10
16-18mal nicht am: 05.04.(F), 12.04.(F)	

Orga-Nr: 23-1/23	Helmut Hartstock & Silke Pippert
06.02.2023 - 19.06.2023 Bad Th Holteyer Str.	montags, 15:30 - 17:00 h
Mitglieder: 60,00 € Nichtmitglieder: 105,00 €	Max. Tn.: 12
14-16mal nicht am: 03.04.(F), 10.04.(FT), 01.05.(FT), 29.05.(FT)	

Sportkurse 1. Halbjahr 2023

Orga-Nr: **26-1/23** Yvonne Sachs & Lara Boehnke
04.02.2023 - 17.06.2023 Bad Th Holteyer Str. samstags, 11:15 - 12:45 h
Mitglieder: 68,00 € Nichtmitglieder: 119,00 € Max. Tn.: 10
16-18mal nicht am: 08.04.(F), 15.04.(F)

BODYFORMING

Bodyforming ist ein Kräftigungs- und Straffungsprogramm für den gesamten Körper. Nach einem ausgiebigen Warm-Up werden Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert. Größtenteils wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, aber auch Zusatzgeräte wie Hanteln oder Tubes kommen zum Einsatz. So werden durch abwechslungsreiche Übungen verschiedene Muskelgruppen trainiert, der Körper gestrafft und das Herz-Kreislauf-System verbessert.

Orga-Nr: **50-1/23** Isabell Bertenhoff
07.02.2023 - 20.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) dienstags, 19:15 - 20:15 h
Mitglieder: 36,00 € Nichtmitglieder: 63,00 € Max. Tn.: 16
17-19mal nicht am: 16.05.

BODYFORMING BEGINNER

Bodyforming ist ein Kräftigungs- und Straffungsprogramm für den gesamten Körper. Nach einem ausgiebigen Warm-Up werden Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert. Größtenteils wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, aber auch Zusatzgeräte wie Hanteln oder Tubes kommen zum Einsatz. So werden durch abwechslungsreiche Übungen verschiedene Muskelgruppen trainiert, der Körper gestrafft und das Herz-Kreislauf-System verbessert.

Der "Beginner-Kurs" ist der Start in eine gesunde Bewegungsroutine und richtet sich an Wiedereinsteiger*innen und Sportler*innen, die bei mittlerer Intensität Muskeln und Kondition trainieren möchten.

Orga-Nr: **27-1/23** Isabell Bertenhoff
06.02.2023 - 19.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) montags 09:30 - 10:30 h
Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder: 60,00 € Max. Tn.: 16
14-16mal nicht am: 10.04.(FT), 01.05.(FT), 22.05., 29.05.(FT)

DANCE FITNESS

Dance Fitness ist eine Tanzgruppe für Erwachsene jeden Alters. "Das Schönste, was Füße machen können, ist Tanzen. Tanzen ist Wahrheit, Wunsch und Echtheit vereint in Bewegung". So lautet die Maxime der Kursleiterinnen. Bewegung im Takt zu modernen Stücken, aber auch zu alten Songs wie z.B. Grease, ist Kernelement von Dance Fitness. Beim Tanzen in der Gruppe bleibt man fit, verbessert die Körperbeherrschung und stärkt das Selbstbewusstsein. Mit Spaß werden Choreographien gemeinsam erarbeitet und das gemeinsame Besserwerden erlebt.

Orga-Nr: **30-1/23** Gaby Ardelmann
01.02.2023 - 21.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) mittwochs, 19:15 - 20:30 h
Mitglieder: 60,00 € Nichtmitglieder: 115,00 € Max. Tn.: 16
19-21mal nicht am: -

DANCE-FIT&FUN

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

Orga-Nr: **65-1/23** Janina Funken
01.02.2023 - 21.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) mittwochs, 10:30 - 11:30 h
Mitglieder: 63,00 € Nichtmitglieder: 117,00 € Max. Tn.: 16
17-19mal nicht am: 05.04., 12.04.

Sportkurse 1. Halbjahr 2023

DRUMS ALIVE ®

Drums Alive ist ein großer Trend in der Gruppenfitness. Das ganzheitliche Workout verbindet dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Koordination, Takt- und Rhythmusgefühl werden geschult. Bei den Teilnehmern*innen löst die ungewöhnliche Kombination große Begeisterung aus. Es macht gute Laune! Getrommelt wird mit Holzsticks auf Pezzibällen. Ein Cool-down und Dehnübungen runden die Stunde ab.

Orga-Nr: 45-1/23	Beate Grond
01.02.2023 - 21.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum	mittwochs, 09:00 - 10:00 h
Mitglieder: 42,50 € Nichtmitglieder: 80,75 €	Max. Tn.: 14
16-18mal nicht am: 24.05., 31.05., 07.06.	

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: 32-1/23	Hildegunde Wissing
07.02.2023 - 20.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 09:00 - 10:00 h
Mitglieder: 47,50 € Nichtmitglieder: 90,25 €	Max. Tn.: 16
18-20mal nicht am: -	

Orga-Nr: 57-1/23	Hildegunde Wissing
07.02.2023 - 20.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 10:30 - 11:30 h
Mitglieder: 47,50 € Nichtmitglieder: 90,25 €	Max. Tn.: 16
18-20mal nicht am: -	

FITNESS-MIX FÜR JEDES ALTER

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

Orga-Nr: 31-1/23	Ina Balbach
06.02.2023 - 24.04.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 15:15 - 16:15 h
Mitglieder: 27,50 € Nichtmitglieder: 52,25 €	Max. Tn.: 16
11mal nicht am: 10.04.(FT)	

FUNKTIONAL FITNESS mit FASZIEN TRAINING

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

Orga-Nr: 24-1/23	Bodo Balbach
02.02.2023 - 04.05.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 18:10 - 19:25 h
Mitglieder: 42,00 € Nichtmitglieder: 80,50 €	Max. Tn.: 16
14mal nicht am: -	



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

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

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

Tel. 0201/545 014 92

pflegeagentur24-pflegedienst.de

Sportkurse 1. Halbjahr 2023

KAHA

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

Orga-Nr: 58-1/23	Ina Balbach
06.02.2023 - 24.04.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 27,50 € Nichtmitglieder: 52,25 €	Max. Tn.: 16
11mal nicht am: 10.04.(FT)	

MODERN FIT

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

Orga-Nr: 39-1/23	Bettina Schuran/Beate Grond
02.02.2023 - 15.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 09:30 - 10:30 h
Mitglieder: 42,50 € Nichtmitglieder: 80,75 €	Max. Tn.: 16
16-18mal nicht am: 18.05.(FT),25.05.,01.06.,08.06.(FT)	

NEU: BABYMASSAGE

Berührungen sind lebenswichtig. Für ein Baby bedeutet Berührung das Gefühl von Geborgenheit, Nähe und Sicherheit. Regelmäßige Massagen können helfen, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern: sie regen die Hautdurchblutung an, bauen Stress ab und können das Immunsystem stärken. Sie unterstützen die Wahrnehmungsentwicklung und stärken die Bindung zwischen Baby und Mutter/Vater.

Dieser Kurs richtet sich an Babys im Alter von sechs Wochen bis zu einem halben Jahr mit ihren Müttern/Vätern. In diesem Kurs erlernen die Mütter/Väter Massagetechniken nach Frédéric Leboyer, die auch bei typischen Beschwerden in der Säuglings- und Babyzeit wie Zahnungsbeschwerden, Dreimonatskoliken oder Atemwegsinfekten helfen können. Das Baby erhält vielfältige Sinnesanregungen durch Lieder und Fingerspiele und der Mutter/dem Vater wird die Möglichkeit gegeben, sich auszutauschen und durch Achtsamkeitsübungen eine entschlernigende Auszeit in entspannter Atmosphäre zu erleben. Abgerundet wird jede Stunde durch Baby-Yoga-Übungen.

Orga-Nr: 17-1/23	Isabell Bertenhoff
01.02.2023 - 15.03.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 12:30 - 13:30 h
Mitglieder: 22,50 € Nichtmitglieder: 37,50 €	Max. Tn.: 8
6mal nicht am: 15.02.	

Orga-Nr: 18-1/23	Isabell Bertenhoff
22.03.2023 - 26.04.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 12:30 - 13:30 h
Mitglieder: 22,50 € Nichtmitglieder: 37,50 €	Max. Tn.: 8
6mal nicht am: -	

Orga-Nr: 19-1/23	Isabell Bertenhoff
03.05.2023 - 21.06.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 12:30 - 13:30 h
Mitglieder: 18,75 € Nichtmitglieder: 31,25 €	Max. Tn.: 8
5mal nicht am: 17.05.,24.05.,31.05.	



Entspannt Steuern sparen.

Steuern? Lass ich machen.



Für Sie vor Ort:

Beratungsstellensuche unter www.vlh.de

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

www.vlh.de



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

Sportkurse 1. Halbjahr 2023

NEU: ZUMBA ®

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

Orga-Nr: 04-1/23	Sandra de Bakker
06.02.2023 - 05.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum	montags, 20:15 - 21:15 h
Mitglieder: 45,50 € Nichtmitglieder: 84,50 €	Max. Tn.: 16
12-14mal nicht am: 20.02.,10.04.(FT),01.05.(FT),29.05.(FT)	

ONLINE-KURS: YOGA-STIL-MIX

Yoga verbindet die Festlegung des Gleichgewichtssinns (körperlich und geistig) mit einer Stärkung der Flexibilität und der Muskeln. Es bietet einen Ausgleich zum stressigen Alltag oder auch zu anderen Sportarten. Gesundheitlich kann es z.B. bei Rücken- und Nackenschmerzen, Schlafstörungen und Bluthochdruck helfen.

Im Yoga-Stil-Mix bieten wir eine bunte Mischung aus den beliebten Stilen wie Hatha Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Yoga und Faszien Yoga. Diese sind sowohl für Anfänger*innen wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

Die Kursstunden finden ausschließlich online (von zu Hause über "Zoom") statt. Sie erhalten von uns per E-Mail einen Link. So geht es:

https://tveburgaltendorfev.online5.netzcocktail.de/download-file?file_id=1374&file_code=7c758c38a0&website_edit_mode=1

Orga-Nr: 44-1/23	Stefanie Lahmer
01.02.2023 - 21.06.2023 online (ZOOM)	mittwochs, 18:00 - 19:15 h
Mitglieder: 60,00 € Nichtmitglieder: 115,00 €	Max. Tn.: 14
19-21mal nicht am: -	

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: 28-1/23	Miriam Mohr
06.02.2023 - 19.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 10:45 - 11:45 h
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder: 71,25 €	Max. Tn.: 16
14-16mal nicht am: 03.04.,10.04.(FT),01.05.(FT),29.05.(FT)	

Orga-Nr: 47-1/23	Jutta Jülcher
01.02.2023 - 21.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 17:00 - 17:50 h
Mitglieder: 46,75 € Nichtmitglieder: 85,00 €	Max. Tn.: 16
16-18mal nicht am: 05.04.,12.04.,14.06.	

Orga-Nr: 49-1/23	Jutta Jülcher
01.02.2023 - 21.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 16:00 - 16:50 h
Mitglieder: 46,75 € Nichtmitglieder: 85,00 €	Max. Tn.: 16
16-18mal nicht am: 05.04.,12.04.,14.06.	

Sportkurse 1. Halbjahr 2023

POWER-FITNESS FÜR DEN SOMMER

Ausgewogenes Ganzkörper-Training indoor mit speziellem Fokus auf Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit für die kommende Wintersaison. Wir nutzen für die verschiedenen Übungen unser eigenes Körpergewicht, ergänzt durch Hanteln, Schwingstab, Theraband, Wackel-Pad, Brasils und ergänzend motiviert durch entsprechend getaktete Musik.

Orga-Nr: 48-1/23	Helmut Hartstock
07.02.2023 - 20.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 47,50 € Nichtmitglieder: 90,25 €	Max. Tn.: 16
18-20mal nicht am: -	

RÜCKENFITNESS (FÜR PAARE)

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

Orga-Nr: 37-1/23	Gerda Enigk
02.02.2023 - 15.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 20:30 - 21:30 h
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder: 71,25 €	Max. Tn.: 16
14-16mal nicht am: 06.04., 13.04., 18.05.(FT), 08.06.(FT)	

Orga-Nr: 38-1/23	Gerda Enigk
02.02.2023 - 15.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 19:30 - 20:30 h
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder: 71,25 €	Max. Tn.: 16
14-16mal nicht am: 06.04., 13.04., 18.05.(FT), 08.06.(FT)	

TÄNZE AUS ALLER WELT

Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze, Paartänze, Block- und Gassentänze sowie Squaretanz. Tanzen ist ein Ganzkörpersport, egal in welchem Alter. Das Erlernen von Bewegungsabläufen und deren körperliche Umsetzung stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Durchblutung und kräftigt die Muskulatur des gesamten Körpers. Die Bewegungswechsel und die Verlagerung des Gewichts trainieren den Gleichgewichtssinn sowie die Stand- und Trittsicherheit und beugen somit gezielt Stürzen vor. Gemeinsam werden schnell Erfolgserlebnisse geschaffen, die sich positiv auf das Selbstbewusstsein auswirken. Jede/r kann an diesem Bewegungsangebot teilnehmen, ohne Vorkenntnisse, ohne spezielle Bekleidung, ohne einen Partner/eine Partnerin mitbringen zu müssen, da in der Gruppe ohne festen Partner/feste Partnerin getanzt wird.

Orga-Nr: 42-1/23	Rosemarie Weber
10.02.2023 - 05.05.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	freitags, 10:30 - 12:00 h
Mitglieder: 31,50 € Nichtmitglieder: 60,75 €	Max. Tn.: 14
9mal nicht am: 24.02., 24.03., 07.04.(FT), 14.04.	

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Rückenprobleme sind in der modernen Zeit ein weit verbreitetes Übel. Stress, psychische Belastungen, Bewegungsmangel und einseitige, statische körperliche Belastungen sind nur einige Beispiele für die Entstehung von Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäulengymnastik vermittelt Kenntnisse, sich in Alltagssituationen rückengerecht verhalten zu können. Durch gezielte, funktionelle Gymnastik kann Problemen, z.B. im Hals-Nacken-Bereich, vorgebeugt und entgegengewirkt werden. In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun. Bitte ein Theraband + einen Faszienball mitbringen.

Orga-Nr: 03-1/23	Bodo Balbach
06.02.2023 - 24.04.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	montags 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 27,50 € Nichtmitglieder: 52,25 €	Max. Tn.: 14
11mal nicht am: 10.04.(FT)	

Sportkurse 1. Halbjahr 2023

Orga-Nr: 29-1/23 06.02.2023 - 19.06.2023 Sh Auf dem Loh Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 86,25 € 14-16mal nicht am: 03.04.,10.04.(FT),01.05.(FT),29.05.(FT)	Imke Malburg montags, 17:15 - 18:30 h Max. Tn.: 20
Orga-Nr: 52-1/23 02.02.2023 - 15.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) Mitglieder: 42,50 € Nichtmitglieder: 80,75 € 16-18mal nicht am: 18.05.(FT),08.06.(FT)	Rosemarie Stoßberg donnerstags, 10:45 - 11:45 h Max. Tn.: 16
Orga-Nr: 63-1/23 06.02.2023 - 19.06.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder: 76,00 € 15-17mal nicht am: 10.04.(FT),01.05.(FT),29.05.(FT)	Rosemarie Stoßberg montags, 19:05 - 20:05 h Max. Tn.: 16
Orga-Nr: 66-1/23 02.02.2023 - 04.05.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) Mitglieder: 35,00 € Nichtmitglieder: 66,50 € 14mal nicht am: -	Bodo Balbach donnerstags, 17:05 - 18:05 h Max. Tn.: 16

YOGA-FITNESS

Yoga steigert Ausdauer, Kraft und Flexibilität, stärkt Vitalität und Energie, verbessert das eigene Körpergefühl, verzögert den Alterungsprozess, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Bei Yoga-Fitness wird das Hauptaugenmerk auf die Asanas (Yoga-Stellungen), auf den Atem und zum Ende jeder Stunde auf die Entspannung gelegt. Die Körperübungen werden zu kleinen Flows (fließende Bewegungsfolgen) zusammengefasst. Diese fließenden Bewegungen verbessern die Kondition, das statische Halten der Asanas kräftigt die Muskulatur und fördert gleichzeitig die Flexibilität.

Orga-Nr: 33-1/23 06.02.2023 - 24.04.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG) Mitglieder: 38,50 € Nichtmitglieder: 71,50 € 11mal nicht am: 10.04.(FT)	Ina Balbach montags, 16:25 - 17:55 h Max. Tn.: 16
Orga-Nr: 59-1/23 02.02.2023 - 15.06.2023 AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG) Mitglieder: 59,50 € Nichtmitglieder: 114,75 € 16-18mal nicht am: 18.05.(FT),08.06.(FT)	Ina Balbach&Valérie Schubert donnerstags, 18:00 - 19:30 h Max. Tn.: 14





Machste mit?

ENERGIE SPAREN ...auch beim Sport

Einfache Maßnahmen, die sehr viel bewirken:

- generell kürzere Duschzeit
- geringere Wassertemperatur
- Wasser während des Einseifens abdrehen
- Nebenduschen nicht zusätzlich laufen lassen

Wir danken euch für jeden einzelnen
Beitrag und eure Solidarität!



TVE Burgaltendorf

TVE • internes

Der AKTIV PUNKT und die Energiekrise: Andere trifft es härter



Keine Frage, auch wir als Sportverein mit einem eigenen Sport- und Gesundheitszentrum spüren die Folgen der Energieknappheit. Auch wir sind gefordert, unseren Energieverbrauch möglichst einzuschränken und mit 80 % des Vorjahresverbrauchs auszukommen. Das ist, wenn man auch früher schon bemüht war, Energiekosten zu sparen, sicherlich nicht ganz leicht, aber doch eine Notwendigkeit, sowohl aus gesellschaftlicher Verantwortung wie auch aus finanziellen Gründen.

Warum also trifft es andere härter?

Wir haben zwar eine Gasheizung und aufgrund unseres großen Gebäudes auch einen relativ hohen Verbrauch, vermindern diesen aber seit 2020 durch eine Solarthermieanlage. Hier haben wir allerdings durch die coronabedingten Lockdowns bisher kaum Erfahrungs-/ Vergleichswerte.

Von großem Vorteil erweist sich aber unsere Photovoltaikanlage, die wir schon 2018 in Betrieb nehmen konnten und die im Schnitt 10.000 kwh pro Jahr erzeugt. Neben der erzielten Einspeisevergütung können wir unseren Verbrauch an gekauftem Strom dadurch um etwa 3500 kwh pro Jahr verringern.

Eine weitere messbare Einsparung erzielen wir durch den Austausch der Lampen: Alle neuen Lampen, die seit 2015 eingebaut wurden, basieren auf LED-Technik. Alte Lampen tauschen wir nach und nach aus. Ein Beispiel:

Unser Kursraum hatte ursprünglich 10 Halogen-Strahler mit je 500 (!) Watt. Diese haben wir kürzlich gegen zehn neue LED-Strahler mit je 24 Watt ausgetauscht. Bei einem Stromtarif von (angenommenen) 40 Cent / kwh senken wir die Kosten pro Kursstunde von 2,00 € auf 0,10 €, also eine Ersparnis von 95%!!

So haben wir in den letzten Jahren durch viele Kleinigkeiten und die Solaranlage

unseren durchschnittlichen Stromverbrauch (an zugekauftem Strom) von 16.000 um gut 50% auf knapp 8.000 kwh verringern können.

Natürlich darf man nicht vergessen, dass auch einige Investitionen in die neue Technik nötig waren - aber glücklicherweise zum Teil eben auch mit Fördergeldern. Jetzt noch weiter 20 % einzusparen wird schwer, aber wir versuchen es weiter! Wir brauchen aber auch eure Hilfe, den Strom- und Wasserverbrauch zu optimieren!

Georg Spengler

Neues aus dem TVE-Mitarbeiterteam



Wir begrüßen neu im TVE-Mitarbeiterteam:

SILKE STEPPING, ehemalige TVE-Leistungsturnerin, unterstützt eine der größer gewordenen Gruppen der Leistungsturnerinnen. ISABEL EICKER (16 J.) unterstützt die Übungsleiter*innen in der Abt. "Turnen, Spiel & Schwimmen für Kinder", PAULINE JACKE (14 J.), LENA SCHLEDE (14 J.) und LUISA THEIS (14 J.) den Trainer in der Abteilung Judo. JÖRG ZIEMER ergänzt das Radeltourleiter*innen-Team, das so nach dem Ausscheiden von vier Radeltourleiter*innen aufgestockt werden konnte. Ein oder zwei weitere neue Leiter*innen wären von Vorteil.

Gewusst? Facebook- und Instagram-Veröffentlichungen (Posts) auch auf der Homepage zu verfolgen

Nicht jede/r hat einen  oder  -Account, möchte aber trotzdem wissen, was der TVE dort postet. Hier sind die Posts zu finden: www.tve-burgaltendorf.de > Menü am oberen Rand: "News/Vereinsleben" und "Medien & Services"



Niederschrift über die Buchprüfung 2019-2021

29.09.2022, 17.30 bis 18.45 h, TVE-Büro

Teilnehmer*innen; Ulrike Ahrens (Buchprüferin), Gerhard Spengler (Geschäftsführer)
Wegen der Corona-Pandemie mit ihren Schutzvorschriften waren die Buchprüfungen der Jahre 2019 bis 2021 zurückgestellt worden und wurden nun nachgeholt.

Aus den Geschäftsjahren wurden alle Prüfungen je eines willkürlich gewählten Monats durch Vergleich der Kontoauszüge mit den Buchungsjournalen geprüft. Beanstandungen ergaben sich nicht. Die Buchprüferin beantragt zur Mitgliederversammlung 2023 die Entlastung des Vorstands.

05.09.2022

Ulrike Ahrens (Buchprüferin)

Wir freuen uns auf Sie!



Ihr Team der Laura Apotheke.



**LAURA
APOTHEKE**

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



Ankündigung: TVE-Mitgliederversammlung am Samstag, 18.03.2023, 11 h

Es stehen Wahlen des Vorstands und einer Buchprüferin/eines Buchprüfers an.

ACHTUNG: Die Versammlung findet nicht, wie in der September-Ausgabe der Vereinszeitschrift angekündigt, am 25.03.,

sondern bereits am 18.03.2023 statt, und zwar je nach Corona-Lage im AKTIV PUNKT oder in der Sporthalle Auf dem Loh.

Näheres dazu später. Bitte den Termin vormerken!

90. Geburtstag Margot Hohmann: Ein wunderschöner, unterhaltsamer Nachmittag



Die Feier am 07.07.2022 zu Margots 90. Geburtstag wurde von ihrer Turngruppe unter Leitung von Rosi Stoßberg ausgerichtet.

Margot ist seit 1992, also seit 30 Jahren, Mitglied des Vereins. Auch deshalb ließ es sich der Vorsitzende Eckhard Spengler nicht nehmen, einen Blumenstrauß zu überreichen und seinen Stolz auf die an Lebensjahren älteste Turngruppe des Vereins auszudrücken.

Lebenslange sportliche Aktivitäten zahlen sich eben aus. Eine gute Werbung für den Sport!

Helga Gebennus (Margots Tochter)

Sport in den Weihnachtsferien

23.12.2022 - 08.01.2023

(Siehe auch: www.burgaltendorf.de > Link auf der Startseite: "KALENDER")

1. 23.12.2022 bis 01.01.2023

Die Turnhalle Holteyer Str. und die Sporthalle Auf dem Loh sind bereits ab dem 23.12.2022 bis zum 01.01.2023, das Bad vom 23.12.2022 bis zum 08.01.2023, geschlossen. Insofern finden in dieser Zeit keine Sportstunden statt. IM AKTIV PUNKT findet lediglich das Kraftgerätetraining - mit Ausnahme an den Weihnachtstagen sowie an Silvester und Neujahr - statt, sowie am 23.12. der Kurs "Tänze aus aller Welt".

Die Sportstunden der Gruppen "Fit im vierten Viertel" und "Sport in der Krebsnachsorge" finden bereits ab 20.12.2022 nicht mehr statt.

2. 02.01. bis 08.01.2023

In dieser Ferienwoche finden nur die Sportstunden folgender SportGRUPPEN statt:

Rhönradturnen (213R), Fit durch's Jahr - Männer (216.03), Fit durch's Jahr - Frauen (217G), Fitnesstraining & Spiel für Männer 50plus (216.02), Gymnastik & Spiel für Männer 60plus (218.10), Laufsport: 215A, 215D, 215F, Eltern/Kind-Turnen, Kraftgerätetraining, sowie die SportKURSE, wenn sie nicht in der Ausschreibung als ausfallend ("nicht am:") ausgewiesen sind (siehe www.tve-burgaltendorf.de > Sportangebot > Sportkurse sowie Link "Kalender" auf der Startseite der Homepage).

Leistungsturnerinnen knüpften an Vor-Corona-Erfolge an



Am 22.10.2022 fanden in der Sporthalle Haedenkampstr. die Essener Mannschafts-Stadtmeisterschaften im Geräteturnen statt. Nach fast 3-jähriger Wettkampfpause wollten die Turnerinnen des TVE Burgaltendorf dort an die alten Erfolge anknüpfen und wieder nach Medaillen greifen.

Der TVE ging mit insgesamt 6 Mannschaften – jeweils einer pro Altersklasse – an den Start.

Insbesondere die älteren Turnerinnen konnten von ihrer Erfahrung profitieren und zeigten, dass sich das intensive Training ausgezahlt hat. So konnten die Mannschaften in der offenen Altersklasse (16+) sowie in der Altersklasse 14/15 jeweils einen souveränen Sieg mit über 8 Punkten Vorsprung erturnen.

Und auch die 12-/13-Jährigen zeigten, dass sie mit den Leistungen der Großen mithalten können. Sie mussten sich am Ende nur um 0,5 Punkte geschlagen geben und durften sich über einen 2. Platz freuen.

Das Podium nur knapp verpasst hat die TVE-Mannschaft der 8-/9-Jährigen und schaffte es in einem Feld von 11 Mannschaften auf einen tollen 4. Platz.

Für die Jüngsten (Jahrgang 2015 & jünger) ging es vor allem darum, erstmals Wettkampfluft zu schnuppern und die neu erworbenen Fähigkeiten zu präsentieren. Schließlich war es auch der erste Auftritt vor den eigenen Eltern und das direkt in einer großen Sporthalle mit voller Zuschauertribüne. Am Ende schafften sie es auf einen guten 5. Platz.

Ebenfalls erstmals dabei waren die Turnerinnen der Mannschaft in der Altersklasse 10/11 Jahre. Auch sie konnten bei ihrem ersten Wettkampf mit Platz 11 wertvolle Wettkampferfahrung sammeln und haben schnell die erste Enttäuschung in große Motivation umgewandelt.

Unabhängig von den insgesamt so wieso schon tollen Platzierungen durften viele unserer Turnerinnen auf dem Wett-



kampf kleine persönliche Erfolge feiern. So wurde z.B. am Boden aller Mut zusammen genommen und erstmals ein Flick-Flack alleine gesprungen, am Balken endlich die Übung mit Handstand oder Rad gezeigt und der Sprungtisch ohne Hilfe mit einem Handstandüberschlag überwunden. So zeigte der Wettkampf jedem einzelnen, dass es sich lohnt, dran zu bleiben und

unnachgiebig weiter zu trainieren.

Das gesamte Trainerteam ist absolut stolz auf die Leistungen der Mädels und freut sich gemeinsam weiter an den Übungen zu arbeiten, um bei den Einzel-Stadtmeisterschaften im nächsten Jahr ähnlich gute Ergebnisse zu erzielen.

Jenny Zedler



Viel mehr als eine großartige Aktion – Judo-Werte werden gelebt "Tag des Judo" mit der Grundschule Burgaltendorf

Am 26.10.2022 stand alles im Zeichen des „Judo“ in der Turnhalle an der Holteyer Straße.

Alle drei ersten Klassen konnten an einem Judo-Schnuppertraining über jeweils 90 Minuten teilnehmen. Auf die Beine gestellt hat dies unser erfahrener Judo-Trainer Berthold mit fünf seiner Schüler*innen gemeinsam mit einigen Lehrkräften der Grundschule. Dass dieser Tag noch viel mehr war, als eine sehr gelungene Aktion, soll hier versucht werden, darzustellen.

Für solch eine Aktion wollten wir natürlich unsere gesamte Mattenfläche aufbauen – 136 Matten! Um keine Zeit mit den Schulkindern zu verlieren, sind einige Judoka um 7:15 h in der Halle erschienen, um die Mattenfläche aufzubauen. Dieser außerordentlichen Hilfsbereitschaft gehört größter Dank und Respekt – insbesondere gilt er Michael, Nadine, Isabelle, Marie, Nico, Björn, Susanne, Luisa, Lina, Jonas, Alex, Pauline und denjenigen, die ich hier vergessen habe. Das hat super funktioniert,

und wir hatten unsere Vorbereitungen bereits um 7:45 Uhr abgeschlossen.

Nach der Begrüßung und Vorstellung lernten die Schulkinder einige unserer beliebten Aufwärmspiele kennen, bei denen es auch schon zu engerem Körperkontakt kommt.

Im ersten Teil konnten sie einige Techniken am Boden kennenlernen. Ein Haltegriff und eine entsprechende Befreiung daraus wurden spielerisch gut verpackt, so dass alle bei den Übungen viel lachen konnten.

Im zweiten Teil näherten wir uns langsam einer Form des Kämpfens. Auch hierbei stand der Spaß und die Gesundheit der Partner*in im Vordergrund. Zum Abschluss führten wir sogar ein kleines Sumo-Turnier durch, bei dem sich die Schüler*innen gegenseitig lautstark anfeuerten.

Zwischen den Abschnitten erklärten und zeigten wir immer wieder einzelne Elemente, Prinzipien und Regelungen des Judo-Sports. Dabei erzielten die Schüler*innen durch ihre positiv wirkende **Höflichkeit**



eine tolle Aufmerksamkeit.

Wir waren sehr beeindruckt davon, wie gut die Schüler*innen zuhörten und sich auch an die vorgegebenen Regeln gehalten haben. Alle zeigten eine große **Selbstbeherrschung**, wenn etwas nicht so gut funktioniert hat. Die Kinder waren **mutig** und probierten für sie unbekannte Sachen aus. Sie hatten viel Spaß und zeigten gleichzeitig die nötige **Ernsthaftigkeit**, damit sich niemand verletzt.

sensationellen Job gemacht haben.

Gegen 13:20 Uhr war die Aktion beendet, und wir hatten eine kleine Judo-Pause, bis zum Trainingsbeginn der TVE-Gruppen um 16.00 Uhr. Lustig war, dass vier der Erstklässler*innen, die am Vormittag uns und Judo kennengelernt hatten, sofort zum Training erschienen sind!

Die letzte TVE Judo-Gruppe des Tages hat gegen 20:00 Uhr angefangen, die gesamte Mattenfläche zu reinigen, zu



Übrigens: Die in diesem Bericht fett markierten Wörter sind Teil der „Judo-Werte“, die wir zum Abschluss der Stunde noch mit den Kindern bildlich besprochen haben. Zudem hat jedes Kind von uns ein kleines Heft geschenkt bekommen, in dem die „Judo-Werte“ dargestellt sind.

Die Lehrer*innen waren ebenfalls begeistert und zeigten sich uns Judoka gegenüber sehr **wertschätzend**, da wir mit sechs Personen die gesamten 5,5 Stunden tolles Programm geboten haben. Fünf der sechs Judoka waren früher auch auf der Grundschule Burgaltendorf und so gab es in der Pause für manche ein schönes Wiedersehen. Hier auch ein Mega-Dankeschön an die fünf TVE-Helfer*innen Pauline, Luisa, Lena, Alex und Jonas, die alle einen

desinfizieren und wieder auf die Empore zu tragen. Besten Dank an Marie, Yannick, Sandra, Alex, Susanne, Lars und Laura. Gegen 21:00 Uhr haben wir dann die Halle verlassen.

Nach so einem außergewöhnlichen und nahezu perfekt abgelaufenen „Tag des Judo“ bin ich natürlich froh und auch stolz, Leiter dieser Abteilung im TVE Burgaltendorf zu sein, und wissend, dass dieser Erfolg ohne die vielen tollen, helfenden Judoka, die Unterstützung der Lehrer*innen und des TVE Burgaltendorf nicht möglich gewesen wäre.

Nochmals besten Dank an alle Beteiligten; ich freue mich schon auf irgendein nächstes Projekt.

Berthold Werth

Premiere für drei TVE-Judoka beim Kata-Stützpunktraining

Seit Anfang 2022 gibt es in NRW sogenannte „Kata-Stützpunkte“. Ich habe mich dort sehr intensiv auf meine Prüfung im vergangenen Sommer vorbereitet. Nun sind drei weitere TVE-Judoka mit mir zum Stadtwaldplatz gefahren, wo das Training im Dojo des PSV Essen stattfindet – alle zwei Wochen sonntags von 10:00 bis 12:15 Uhr.

Kata-Stützpunkte gibt es in Eschweiler, Dülmen, Düsseldorf, Essen und Welver. Sie werden von den jeweiligen Landesreferenten des NWDK geleitet. In Essen ist das Yusuf Arslan – mehrfacher Deutscher- und Europameister – mit dem Schwerpunkt „Nage No Kata“.

Judo-Kata sind festgelegte und namentlich benannte Abfolgen von Techniken, die den Übenden Prinzipien vermitteln sollen. Im Gegensatz zu vielen anderen Kampfkünsten werden Kata im Judo fast ausschließlich zusammen mit einem Partner durchgeführt. Fast alle Judo-Kata stammen aus dem traditionellen Jiu Jitsu, wo sie

ebenso wie beim Judo Bestandteil der Meisterprüfungen sind. Beim Judo gibt es ca. 10 Katas.

Kata ist ein wichtiger Baustein im Judo, z.B. als Basis-Techniktraining und Übungsform, als Judodemonstration und Ritual, als Prüfungsfach (ab dem 3. Kyu – grüner Gürtel) und als Wettkampfform (Meisterschaften NRW, Deutschland, Europa und Weltmeisterschaften).

Da wir momentan sieben Judoka haben (und es werden bald schon mehr), die sich auf eine Prüfung mit dem Fach Kata vorbereiten, ist es großartig, dass wir so ein tolles Angebot mit einem überragenden Trainer - Yusuf Arslan - fast vor der Haustür in Anspruch nehmen können. Natürlich ist dieses Training ein freiwilliges Angebot, und nicht jede/r Teilnehmer*in hat Zeit und Lust, 14-tägig dort zu trainieren. Aber ich freue mich über diesen weiteren Schritt, den wir mit einigen TVE-Judoka gehen können.

Berthold Werth



HipHop-Gruppen: DanceShow mit 55 Kindern begeisterte



Nach langer, wirklich intensiver Vorbereitung haben unsere Spitzentänzerinnen die Bühne der Sporthalle Auf dem Loh am 5. November gerockt! Ca. 55 Kinder und etwa 250 Erwachsene konnten einen tollen Nachmittag in der Sporthalle auf dem Loh erleben!

Es war wunderbar zu sehen, wie die Kinder es genossen haben, vor Publikum zu tanzen und zeigen zu dürfen, was sie können. Besonders die Kinder hatten durch Corona eine schwere Zeit, in der sie nicht so üben durften, wie sie wollten und wie es eigentlich erforderlich gewesen wäre. Umso schöner nun, endlich wieder als Gemeinschaft aufzutreten und das großartige Gefühl des Zusammenhaltes und der Freude zu genießen.

Auch die Battles (kleine Tanz-Wettstreite gegeneinander) konnten diese Stimmung nicht trüben, sondern haben sie eher noch gesteigert!

Wir Trainerinnen sind unfassbar stolz zu sehen, wie die Kinder sich gegenseitig helfen, unterstützen, füreinander da sind und miteinander tanzen.

Mobbing hat bei uns keinen Platz und niemand ist bei uns allein! Das haben uns an dem Tag Groß und Klein bewiesen. Unsere „LichterKinder“ haben uns an diesem Nachmittag mit ihrer Aufführung emotional stark bewegt! Der Tag endete mit einem Tanz aller Kinder und aller Erwachsenen.

Wir danken unseren Dancing Queens für ihre Auftritte, den anwesenden Zuschauer:innen für ihre Begeisterung und für ihre Hilfe bei Auf- und Abbau.

Gleichzeitig gilt unser Dank Frau Stilleke (REWE) für die nun schon lange andauernde Unterstützung dieses Projektes.

Gaby, Mareike und Meike

tonARTisten: Wir hatten eine schöne Zeit – nun suchen wir für einen Neuanfang neue Sänger*innen und einen neuen Chorleiter/eine neue Chorleiterin



Im Jahr 2007, als sich die tonARTisten neu gründeten, wussten wir nicht, ob das Experiment „Chor in einem Sportverein“ gelingen würde, aber dank unseres Chorleiters Ludger Köller und den zahlreichen TVE-Mitgliedern, unseren treuesten Fans, wuchs die Zahl der Sänger*innen stetig bis auf 40.

Wir hatten im Laufe der Jahre viele tolle Ereignisse und Erlebnisse wie unsere Mitwirkung beim "Day Of Song" in der Schalke Arena als Spielfeldchor (Juni 2010), unsere drei großen Konzerte "Querbeet"

(Juni 2011), "Ohrwurm" (Mai 2014) und „Leckerbissen“ (Mai 2017), unseren Auftritt als Gastchor in der Philharmonie Essen beim Weihnachtskonzert des Essen-Steeler Kinderchores (2017) sowie zwei Konzerte im Rahmen der Veranstaltungsreihe "Texte & Töne" in der Burgaltendorfer Burg (September 2009 und 2015).

Ein besonderes Highlight waren unsere Mitwirkung bei einer Starlight Express-Aufführung (Oktober 2015) und die musikalische Gestaltung eines Radiogottesdienstes des Deutschlandfunk mit bundesweiter Über-

tragung (November 2015).

Häufig vertreten waren wir auch in der Reihe der "Vorweihnachtlichen Konzerte" in der Marktkirche, beides veranstaltet vom Essener Sängerkreis. Ein solcher Auftritt (16.20 h bis 17.00 h) im Rahmen der Veranstaltung "Chöre singen im Advent" am 17. Dezember 2022 in der Marktkirche wird das Ende der jetzigen tonARTisten sein. Wir haben auch alle ehemaligen Sängerinnen und Sänger aufgerufen, uns hierbei zu unterstützen.

Durch Corona ist die Zahl unserer Mitglieder heftig geschrumpft. Auch die Proben werden nur noch mäßig und unregelmäßig besucht. Das alles hat dazu geführt, dass wir ab Januar 2023 einen Neuanfang wagen wollen. Aus diesem Grund suchen wir einen neuen Chorleiter/eine neue Chorleiterin und auch neue Chormitglieder

in allen Stimmlagen. Wir hoffen nun auf euch, liebe TVE Mitglieder, und alle, die uns kennen. Vielleicht könnt ihr uns helfen: Wer hat Lust, die tonARTisten wieder zum Leben zu erwecken? Wer kennt vielleicht einen Chorleiter oder eine Chorleiterin, der/die unsere etwas eingerosteten Stimmen durch Stimmbildung wieder zum Klingen bringt und Spaß hat an Popmusik, Musicals, Filmmusik, natürlich auch "klassischer" Chormusik, sowie Gospel und neuen geistlichen Liedern?

An dieser Stelle möchten wir Ludger Köller ganz herzlich danken. Er war für uns viele Jahre ein toller Chorleiter und hat unsere Leistung im Laufe der Zeit erheblich gesteigert. Wir wünschen ihm alles Gute für die Zukunft.

Monika Stahl



Möbeltradition seit 1934 in Burgaltendorf

Wohnstudio

und

KÜCHENPROFICENTER

A. Neuhaus + Sohn

Ihr starker Partner in Essen-Burgaltendorf

2 Häuser
mit 3000 qm
Ausstellungs-
fläche

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

Walking und Nordic-Walking: Laufgruppe G: Neue Laufzeit!

Einfach kommen und mitlaufen, immer mittwochs, 9:30 - 10:45 h
Ltg: Detlef Enigk (mobil: 0151 58507308)



Nach der Ankündigung in der Juni-Ausgabe der AKTIV., den Abendlauf in den Vormittag zu verlegen, gab es viel Zustimmung, aber auch kritische Laute. Einige wenige Teilnehmer*innen mussten sich schweren Herzens aus der Gruppe verabschieden.

Seit Mitte Oktober zu Beginn der dunklen Jahreszeit sind wir nun schon mehrfach am Mittwochmorgen gestartet. Wir waren begeistert, bei sehr gutem Wetter mit Sonnenschein durch unsere schöne

Natur zu walken. Die aufgehende Sonne am Morgen entfaltet eine ganz andere Lichtwirkung. Auch haben wir im Winterhalbjahr weniger Einschränkungen bei der Auswahl der Wege. Abends wären jetzt zwangsläufig Stirnlampen erforderlich.

Zwei neue Teilnehmer*innen konnten wir nun schon begrüßen. Unsere Lauftermine und Treffpunkte werden immer aktuell auf der TVE Webseite zum Herunterladen angeboten.

Detlef Enigk

Es gibt übrigens noch weitere Laufsport-Gruppen; die Teilnahme an mehreren Gruppen ist möglich:

Laufsport-Termin A - (Nordic-)Walking
dienstags, 18.15 - 19.30 h
(auch in den Sommerferien, durchgehend)
Verschiedene Treffpunkte
Leitung: Georg Spengler (mobil: 0163 8576165)

Laufsport-Termin D - Laufen
montags, 18.30 -19.30 h
(auch in den Sommerferien, durchgehend)
Treffpunkt: Genossenschaft
Leitung: Georg Spengler

Laufsport-Termin E - Laufen
mittwochs, 19.30 - 20.30 h (Sommerzeit)
samstags, 10.00 - 11.30 h (Winterzeit)
(auch in den Sommerferien, durchgehend)
Treffpunkt: Marktplatz
Leitung: Georg Spengler

Laufsport-Termin F - (Nordic-)Walking
donnerstags, 17.15 - 18.30 h
(auch in den Sommerferien, durchgehend)
Treffpunkt: Marktplatz
Leitung: Georg Spengler

Spazieren gehen

16.03.

20.03.

03.04.

17.04.

08.05.

22.05.

05.06.

19.06.

03.07.

17.07.

Termine 2023

31.07.

14.08.

28.08.

11.09.

25.09.

09.10.

23.10.

06.11.

20.11.

04.12.

Eine schöne Überraschung für die Gruppe "Spazieren gehen"

Wie schon so oft, hat Monika Heuer uns heute wieder, unterstützt von Christel Knieschewski und Horst Heuer, einen schönen Spaziergang mit einer leckeren Kuchenpause in "Mutter Natur" geschenkt.

Das Wetter hätte nicht besser sein können. Die Stimmung



der 13 Spaziergeh-Damen war nach dem Kaffee sogar so gut, dass Christel mit ihrer Gitarre aufspielte und einige Lieder aus früheren Zeiten gesungen wurden. Es war 'mal wieder ein schöner Nachmittag! Danke an Monika,

Christel und Horst für die Organisation!

Fit durch's Jahr Gruppe E (Frauen): Endlich wieder Feiern!



Nach vielen coronabedingten Einschränkungen konnten wir uns im Juni wieder zu unserer traditionellen Fahrradtour mit anschließendem gemütlichen Beisammensein in der "Schönen Aussicht" treffen.

Wir, das ist die Sportgruppe "Fit durch's Jahr Gr. E" unter der Leitung von Gerda Enigk und Imke Malburg.

Nachdem die letzten beiden Weihnachtsfeiern unserer Gruppe pandemiebedingt ausgefallen waren, konnten wir uns nun einmal bei Gerda und Imke für ihre

Unterstützung in und nach der Pandemie bedanken.

Wir sind eine Gruppe, die schon sehr lange besteht, aber immer offen ist für Neuzugänge.

Es tat gut, neben der sportlichen Aktivität auch wieder den emotionalen Zusammenhalt dieser Gruppe zu spüren. Der zeigte sich auch bei der gemeinsamen Teilnahme am Onkolauf im Oktober im Grugapark.

Annelotte Beckmann-Schlöns

GARTEN & MOTORGERÄTE
THEO LELGEMANN
STIHL MOTORSÄGEN & FREISCHNEIDER

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

www.theo-lelgemann.de

SABO Verkauf & Service
SABO Vertragshändler

Wir wünschen allen Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr 2023!





Jahreswanderung der Frauen-Fitnessgruppe M: Kondition war gefragt

Das Ziel unserer diesjährigen Jahreswanderung am 03.09.2022 war ein Objekt, das wir täglich vor Augen haben: die Sternwarte in Bochum.

Vom Treffpunkt Burgruine sind wir zunächst zur Brücke auf die andere Ruhrseite gewandert. Durch die Felder und über Dahlhausens Höhe erreichten wir dann das Ruhrufer in Hattingen. Ein Stück am Wasser entlang, und es ging wieder aufwärts zur Sternwarte. Unsere Kondition war gefragt, aber die ist für Sportier*innen kein Problem,... oder?

Oben angekommen, hatten wir unsere Pause verdient. Das Picknick konnte sich sehen lassen: Käse, Tomaten, Oliven, Kartoffelkuchen, kleine Schnitzel, sind nur eine kleine Kostprobe der vielen Köstlichkeiten.

So gestärkt, traten wir den Heimweg an. Nach 17 km erreichten wir, ein wenig erschöpft, Burgaltendorf.

Wir waren uns einig, dass es ein schöner Tag war. Übrigens: Wenn Engel reisen, lacht der Himmel. Und er hat gelacht!

Monika Heuer



Jahresausflug der 60plus-Sportgruppe "E": Aller guten Dinge sind drei

Der 2019 vorgesehene Jahresausflug fiel aus, weil es zu heiß war. Im Folgejahr kam der Jahresausflug wegen der Corona-Pandemie nicht zustande. Erst in diesem Jahr, am 22.06.2022, stimmte alles:

Morgens ging es mit dem Bus bis Wattenscheid-Mitte. Der Weg führte uns zunächst am Lohrheidestadion den Rad- und Wanderweg entlang zur Halde Rheinelbe hoch. Auf der Spitze der Halde steht die "Himmelsleiter", das Werk des Künstlers Hermann Prigann. Das Monument wurde aus mächtigen Betonblöcken geschaffen.

Wir hatten von dort oben einen wun-

derbaren Blick auf die Skylines von Essen, Gelsenkirchen, Wattenscheid und Bochum. Im Schatten unterhalb der Halde legten wir eine kleine Rast ein, bis es weiter ging 'runter zur Bauernstube Mechtenberg.

Im Gartenkaffee gab es köstlichen Kuchen und diverse Getränke nach Wahl.

So gestärkt schafften wir die letzten zwei km zur Bushaltestelle Bonifaciusstraße in Kray. Über Steele erreichten wir dann wieder Burgaltendorf, das Ende eines gelungenen Wandertags.

Rosi Stoßberg

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

RADTOUREN RADTOUREN RADTOUREN
TOUREN RADTOUREN RADTOUREN RA
ADTOUREN RADTOUREN RADTOUREN
UREN RADTOUREN RADTOUREN RADT
RADTOUREN RADTOUREN RADTOUREN
TOUR EN RA
ADTO UREN
UREN RADT
RADT UREN
TOUR EN RA
ADTO UREN
UREN RADT
RADT UREN
TOUR EN RA
ADTO UREN
UREN RADT
RADT UREN
TOUREN RADTOUREN RADTOUREN RA
ADTOUREN RADTOUREN RADTOUREN
UREN RADTOUREN RADTOUREN RADT
RADTOUREN RADTOUREN RADTOUREN
TOUREN RADTOUREN RADTOUREN RA
ADTOUREN RADTOUREN RADTOUREN
UREN RADTOUREN RADTOUREN RADT



50plus-Radeltouren mit Einkehr

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

Mit Ausnahme der Wintermonate Dezember und Januar findet in jedem Monat mindestens eine geleitete Radeltour an unterschiedlichen Wochentagen und zu unterschiedlichen Zeiten statt. Unterwegs gibt es einen Boxenstopp in einer Gaststätte bzw. in einem Biergarten, damit die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Dieses Freizeitangebot richtet sich an 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 freuen. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 6,75 €/Monat, für Paare 11,50 €.)

Leistungsbeanspruchung

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

Equipment

Radtypen: keine Einschränkungen.

NEU: Es besteht aus Verantwortung Ihnen gegenüber HELMPFLICHT!

Schlechtwetter-Regelung

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

Anmeldung

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

Auf eine Anmeldebestätigung verzichten wir.

Nichtteilnahme/Absage

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

Teilnahmegebühr

keine

FEBRUAR Tour 2023

Über "Parkway Emscher-Ruhr" und "Rheinischer Esel" durch Bochum

Termin: Sonntag, 26.02.2023 (Ausweichtermin: Sonntag, 05.03.2023)

Treffzeit und -punkt: 10.30 h; AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenbeschreibung:

Springorum-Radweg bis Altenbochum – über den Parkway Emscher-Ruhr zu den Harpener Teichen und durch`s Ölbachtal – BO-Gerthe – Lütgendortmund – BO-Langendreer – über den Rheinischen Esel in Richtung Witten-Zentrum – WIT-Heven – Kemnader See – Ruhrtal – BO-Linden – Burgaltendorf.

Wir benutzen überwiegend befestigte Radwege und Nebenstraßen. Die Region Bochum-Witten ist etwas hügelig. Sanfte Anstiege sind hin und wieder zu bewältigen. Erhebliche Steigungen kommen auf dieser Tour nicht vor.

Streckenlänge: ca. 60 km

Einkehr: "Biergarten Hopfen & Salz", Lütgendortmund

Rückankunft: ca. 16.30 h in Burgaltendorf

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

MÄRZ Tour 2023

Natur-Route durch Berg und Tal

Termin: Sonntag, 19.03.2023 (Ausweichtermin: Sonntag, 26.03.2023)

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

Streckenbeschreibung:

Über Byfang zum Deilbach-Radweg nach Nierenhof, von dort durch das Wodantal zu Haus Friede, weiter über Bredenscheid- Hammertal zur Burg Hardenstein - Zeche Nachtigall - Kemnader See, zur Stärkung Einkehr in Post´s Lottental, Heimweg durch das Ruhrtal nach Burgaltendorf. Die Strecke verläuft auf befestigten und unbefestigten Rad-, Wirtschaftswegen. Zum Tourbeginn sind kurze Steigungen zu überwinden.

Streckenlänge: ca. 60 km

Einkehr: "Post´s Lottental", Grimbergstr. 52, 44797 Bochum

Rückankunft: ca. 16.30 h am AKTIV PUNKT

Tourleiter: Jörg Ziemer (joerg.ziemer@freenet.de; Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 015738364109)

50plus-Radel Touren: Biergarten-Tour als Saisonfinale



Wahrscheinlich ist nur wenigen bekannt, dass die Stadt Essen mit gleich zwei Biergarten-Touren Lust aufs Radeln machen will. Bei der Planung der Strecken wurde vermutlich schon darauf geachtet, dass kein Nord-Süd-Gefälle entsteht, denn jede Runde - die Biergarten-Tour Süd als auch die Biergartentour Nord - ist exakt 49,9 km lang.

Den elf Teilnehmern*innen der letzten TVE-Radeltour in 2022 am 03.11. war klar, dass der Aufenthalt im Biergarten Anfang November nicht der Hauptgrund war, an diesem Tag zu radeln.

Vielmehr genossen sie schöne, teils weniger bekannte, lokale Radtrassen in Freisenbruch, Altenessen und Borbeck bis zur Einkehr in der Finca in Altendorf. Der Biergarten war zwar nicht mehr geöffnet, aber drinnen schmeckte das Bier auch.

Das trockene Herbstwetter zeigte sich mit 12 bis 14 Grad von seiner besten Seite, und der für nachmittags angekündigte Regen setzte erst pünktlich nach unserer Rückkehr ein.



Gräler
Bäckerei • Konditorei • Café

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

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

Georg Hedwig

physio-burgaltendorf.de

Privatpraxis
für
Physiotherapie



Jörg Verfürth
Laurastr. 35
45289 Essen

Tel.: 0201 / 54 52 48 98
info@physio-burgaltendorf.de
www.physio-burgaltendorf.de



Unsere
Leistungen

- CRAFTA (Kopftherapie / CMD)
- manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Sportphysiotherapie / Kinesiotape
- manuelle Lymphdrainage
- Massagen / Fango
- Hausbesuche



Prost

Bedachungen GmbH

Meisterbetrieb

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

www.prost-bedachungen.de

Bei gutem Wetter durch die Kirchheller Heide



Unsere September-Radtour startete am 25.09.2022 am Rhein-Herne-Kanal in Dellwig. Zum 56 km langen Rundkurs erschienen neun Teilnehmer.

Zunächst führte uns die Route zum OLGA Park in Oberhausen. Über gut ausgebaute Bahntrassen passierten wir ehemalige Zechenbetriebe und begrünte Halden. Wir durchfuhren ausgedehnte Waldgebiete sowie freiliegende Felder. Der landschaftlich reizvoll gelegene Rotbachweg, hinter Grafenmühle, bleibt wohl in besonderer Erinnerung.

Nach ungefähr halber Strecke erreich-

ten wir den Flugplatz Schwarze Heide. In dem dortigen Restaurant wurden wir bereits erwartet und gut bewirtet.

Gut gestärkt stand die Rückfahrt an. Sie führte uns durch die Kirchheller Heide an versteckten Seen vorbei. Der Pflingstsee mit seinem doch sehr bizarren Erscheinungsbild diente als Kulisse bei unserem Foto-Stopp.

Nachdem wir den Ausgangspunkt wieder erreicht hatten, waren wir uns einig, einen urlaubsähnlichen Tag in fröhlicher Gesellschaft erlebt zu haben.

Gunnar Trittel

**Michael
michel** GmbH
Getränke – Groß- und Einzelhandel

Dilldorfer Straße 23-25
45257 Essen Alt-Dilldorf
Tel.: 0201 480315
Fax: 0201 480424
bestellung@michael-michel.de

Ihr Getränkelieferant
für den Heimdienst
in Burgaltendorf
und Umgebung!

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

US ON TOUR 60PLUS ON TOUR 60PLUS
TOUR 60PLUS ON TOUR 60PLUS ON TO
PLUS ON TOUR 60PLUS ON TOUR 60PL
UR 60PLUS ON TOUR 60PLUS ON TOUR
60PLUS ON TOUR 60PLUS ON TOUR PL
US ON TOUR 60PLUS ON TOUR 60PLUS
TOUR 60PLUS ON TOUR 60PLUS ON TO
PLUS ON TOUR 60PLUS ON TOUR 60PL
UR 60PLUS ON TOUR 60PLUS ON TOUR
60PLUS ON TOUR 60PLUS ON TOUR PL
US ON TOUR 60PLUS ON TOUR 60PLUS
TOUR 60PLUS ON TOUR 60PLUS ON TO
PLUS ON TOUR 60PLUS ON TOUR 60PL
UR 60PLUS ON TOUR 60PLUS ON TOUR



60plus-Mitglieder erlebten Geschichte des Landtages NRW



Am 23.08.2022 machten wir eine Führung zur Geschichte des Landes Nordrhein-Westfalen nach Düsseldorf. Diese begann am Opernhaus, wo 1946 die erste Sitzung des neu gewählten Landtages statt fand.

Auf dem Weg zu den Henkel-Werken, wo die Abgeordneten von 1946 bis 1949 ihre Sitzungen abhielten, kamen wir an vielen historischen Gebäuden vorbei. Es wurden uns die Besonderheiten an den Fassaden - wie der Baustil und die Ausgestaltung mit Figuren - von der Führerin erklärt.

Auf dem Weg zu dem Ständehaus, dem ersten ständigen Sitz von 1949 bis 1988, sahen wir große, begrünte Hausfassaden und kleine Parks. Danach kamen wir zum 1988 eröffneten neuen Landtag am Rhein.

Nach dem Rundgang und den Erklärungen zum Gebäude endete die Führung am Eingang zur Villa Horion vor dem Denkmal von Johannes Rau, das

von seiner Frau gestiftet wurde. Nach dem Sicherheitscheck begannen wir die Führung in den vier Themenräumen, in denen Politik lebendig erlebt wird. Jeder Raum repräsentiert einen Tagungsort der vergangenen Landtage. In den Räumen ist jeweils ein neuer Zeitabschnitt mit Bildern, Möbeln und Exponaten ausgestattet. An den Wänden sind die vom Volk gewählten Ministerpräsidenten, Regierungspräsidenten und Kabinettsmitglieder mit Bildern dokumentiert. Die Parteienlandschaft ist mit ihren Prozentzahlen ersichtlich. Nach den vielen, interessanten Informationen endete die Führung am Ausgang der Villa Horion.

Auf der Rheinpromenade hatten wir dann noch bei einem kühlen Getränk einen gemütlichen Abschluss unseres Ausflugs in die geschichtliche Vergangenheit des Landes.

Dorothee Virnich / Dierk Vienken



60plus-Besichtigung der Müllverbrennungsanlage Düsseldorf: Alles war gut, nur die Düfte nicht immer und überall

Am 25.10.2022 war die 60plus-Gruppe 'mal wieder unterwegs, um Neues zu entdecken. 14 Teilnehmer*innen besuchten die Müllverbrennungsanlage in Düsseldorf-Flingern.

Zwei kompetente Mitarbeiter*innen der Stadtwerke Düsseldorf erklärten uns umfassend die Theorie des Müllverbrennungsprozesses.

So erfuhren wir, dass der Müll mit mehr als 1000 Grad C verbrannt und der so erzeugte Wasserdampf zur Strom- und Fernwärmegewinnung im benachbarten Kraftwerk verwendet wird. Damit wird ein wichtiger Beitrag zur Verminderung des Treibhausgases CO₂ geleistet.

Bei der anschließenden Betriebsführung konnten wir hinter die Kulissen aller Anlagenteile schauen. Beeindruckend waren u.a. die Müllaufgabe, der Müllbunker, die in Düsseldorf entwickelte Walzenrostfeuerung und die Aschebandanlage.

Ein sehr großer Teil der Anlage wird für die Luftreinhaltung benötigt. Hierzu gehören z.B. Elektrofilter und Rauchgaswäscher.

Mit einem gemeinsamen Mittagessen in der Nähe der Düsseldorfer „KÖ“ ließen wir unsere interessante Exkursion ausklingen.

Wir einigten uns auf das Fazit des Tages: Alles war gut, nur die Düfte nicht immer und überall.

Gunnar Trittel



60plus-Waldwanderung: Von Bombensplittern und Borkenkäfern

Pünktlich um 9:15 Uhr fuhren wir mit den Autos vom Marktplatz Essen-Burgaltendorf Richtung Essen-Kettwig. Ziel war dort der Wander- und Waldparkplatz Höseler Weg. Dort trafen wir uns zur Führung mit dem Förster Langkamp.

Der Weg führte uns in den Wald hinein. Zu Beginn des Waldes sahen wir links und rechts des Weges neue Aufforstungen. Herr Langkamp erklärte uns, dass dieses Gebiet durch Stürme zerstört wurde und nun wieder aufgebaut wird. Dabei hat man den linken Teil des Weges der Natur überlassen, um den Wald wieder wachsen zu lassen. Auf der rechten Seite des Weges wurde der Wald angepflanzt. Als Laie konnte man hier keinen großen Unterschied erkennen.

Unter anderem wurden wir, wie im Bild dargestellt, auf eine Borkenkäferfalle aufmerksam gemacht. Wir erfuhrn, dass es für jede Baumart eigene Borkenkäfer gibt.

Herr Langkamp berichtete ferner, dass man zur Zeit der Alliierten-Luftangriffe zur Täuschung die Krupp-Gebäude in Mettmann aus Holz nachgebaut hat. Da die Bomber von Westen einflogen, hielten die Piloten die Nachbauten für das eigentliche Kruppgelände und bombardierten die At-



Borkenkäferfalle

trappen. Dadurch sind viele Eisensplitter in die Bäume des Waldes gelangt, wodurch diese nun den Sägewerken große Probleme bereiten, da die Splitter die teuren Sägeblätter zerstören.

Es wurde uns auch bewusst, warum das Fahrradfahren auf unbefestigten Wegen im Wald verboten ist. Durch die

schmalen Fahrradreifen werden die Wurzeln der Bäume beschädigt. Bei Fußgängern*innen wird der Druck anders verteilt und ist nicht schädlich.

Nach den fachlich und sachlich sehr gut vorgetragenen Berichten durch den Förster, fuhren wir zum Ausklang nach Essen-Werden zu den "12 Aposteln", bevor es wieder zurück nach Burgaltendorf ging.

Hans Busch



60plus-Besuch des "Kleinen Theater" am Gänsemarkt am 12.02.2023

Am Sonntag, 12.02.2023, haben wir eine Vorführung des "Kleinen Theater" um 15 Uhr exklusiv für den TVE Burgaltendorf gebucht.

Es wird die Komödie "WIE ENTSORGE ICH MEINEN ALTEN" gespielt. Es ist eine Verwechslungskomödie von S. Misiorny und T. Müller. Es geht in dem Stück um folgendes :

Karl, genannt Rocky, wirbt damit, alles zu entsorgen – schnell, sauber und diskret! Einen lukrativen Auftrag hat er von Zahnarzt Dr. Fleischmann geangelt. Der möchte ein geheimnisvolles Objekt aus seiner neuen Stadtwohnung entsorgen lassen. Doch dieser Job scheint schwieriger als gedacht: Ständig hindert ihn die allgegenwärtige Hausmeisterin Frau Blödgen daran, seinen Auftrag zu erledigen. Dazu taucht immer wieder die merkwürdige Geliebte des Arztes auf, die das bewusste Objekt nicht sehen soll. Und gerade diese Dame erteilt ihm einen neuen, seltsamen Auftrag. Zwischen Zahnarzt und Geliebter, Ehefrau und der Hausmeisterin kommt Rocky bald ganz schön ins Schwitzen, sehr zur Freude der Zuschauer*innen.

Wir hoffen, dass Ihr alle viel Spaß an dem Stück haben werdet.

Nach der Vorstellung wollen wir im Restaurant "Artemis" essen gehen. Das Restaurant liegt gleich neben dem "Kleinen Theater". Bitte wegen der Reservierung auf der Anmeldung angeben, ob Ihr am gemeinsamen Essen teilnehmen wollt.

Programmablauf

14:30 h Treffen am Kleinen Theater am Gänsemarkt 42

15.00 h Beginn der Vorstellung

Teilnehmereigenleistung

(ohne Essen und Fahrtkosten, abhängig von der Teilnehmerzahl):

bei 34 Teiln.: 20,50 € (Mitglieder), 23,00 € (Nichtmitglieder)

bei 44 Teiln.: 17,50 € (Mitglieder), 20,00 € (Nichtmitglieder)

Stornokosten

bei Abmeldung nach dem Anmelde-schluss: 18,00 €

Anmeldeschluss: 16.01.2023

Max. Teilnehmerzahl: 44 Personen

Anmeldemöglichkeiten:

- im TVE-Büro (Formular)
- per eMail (sport@tve-burgaltendorf.de)
- online über die App ("Anmeldungen & Anträge") oder über die Homepage (www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappenmenü am rechten Rand: "Anmeldung zu einer Freizeitaktivität" oder über die roten Buttons oben auf der Webseite

Bitte angeben:

Teilnahme am Essen: Ja/Nein

Wir empfehlen das Tragen einer FFP2-Maske, soweit möglich.

Projektleitung:

Dierk Vienken (Tel.: 0176 48093507)

Dorothee Virnich (Tel.: 0177 7845593)



60plus-Besuch der Zeche Zollern in Dortmund am 14.03.2023

Die Zeche Zollern ist ein stillgelegtes Steinkohlebergwerk in Dortmund. Hier werden wir die Maschinenhalle besichtigen. Nach mehrjähriger Renovierung ist diese Halle ein Ort der Industriekultur, wie es ihn kein zweites Mal in Europa gibt. Die Maschinenhalle ist in mehrfacher Hinsicht ein Objekt von herausragender Qualität. Der Maschinenbestand ist einzigartig in Deutschland. Berühmt ist die Halle vor allem wegen ihres Jugendstil-Portals mit seiner vollständig erhalten gebliebenen Verglasung im Windfang. Ein solches Portal gibt es kein zweites Mal in einem Industriebau in Europa.

Für das Mittagessen haben wir im Restaurant "Pferdestall" Plätze reserviert. Das Restaurant ist tatsächlich der ehemalige Pferdestall der Zeche. Heute können wir hier hoffentlich gut essen.

Danach bieten wir einen nicht ganz ernst gemeinten Sprachkurs an: Heiteres Sprachquiz in der Bergmannssprache.

Der Sprachsound im Ruhrrevier – man hat ihn zweifelsohne eher laut als leise im Ohr. Durch den vielen Lärm, den Kohlen- und Stahlbetriebe täglich erzeugten, und durch die vielen Einwanderer und Einwanderinnen unterschiedlicher Nationen entwickelte sich im Laufe der Jahre ein spezieller Verständigungsstil. Dieser kann aus Prinzip offenbar Genitiv und Dativ nicht auseinander halten und bleibt oft in einem Halbsatz stecken. Trotzdem wissen alle, was gemeint ist, zumindest im Ruhrpott. Viele dieser Ausdrücke sind in unseren normalen Sprachschatz eingeflossen.

Programmablauf:

08:45 h Treffen an der Haltestelle Burgruine
09:01 h Abfahrt mit Bus 166 nach Steele
09:44 h Abfahrt nach Dortmund S 1

10:32 h Abfahrt mit RB 43 nach Dortmund Bövinghausen

10:50 h Ankunft in Dortmund-Bövinghausen
ca. 600 m Fußweg zur Zeche Zollern

11:30 h Beginn der Führung in der Maschinenhalle (ca. eine Stunde)

13:00 h Mittagessen im Restaurant "Pferdestall"

15:00 h Beginn des Sprachkurses "Watt meinze" (ca. 1,5 Stunden)

17:00 h ca. Rückfahrt nach Essen

18:30 h ca. Ankunft in Essen-Burgaltendorf

Teilnehmereigenleistung:

(Kosten für Fahrten, Führungen, Eintrittsgelder, Organisation; ohne Mittagessen) bei angenommenen 20 Teilnehmern*innen:

22,00 € (Mitglieder), 25 € (Nichtmitglieder)

Die Fahrtkosten werden sich noch leicht erhöhen, da zum Jahresende eine Erhöhung der Fahrpreise ansteht.

Stornokosten

bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss: 10,00 €

Anmeldeschluss: 25.02.2023

Min./Max. Teilnehmerzahl:

15/25 Personen

Anmeldemöglichkeiten:

- im TVE-Büro (Formular)

- per eMail (sport@tve-burgaltendorf.de)

- online über die App ("Anmeldungen & Anträge") oder über die Homepage (www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappmenü am rechten Rand: "Anmeldung zu einer Freizeitaktivität") oder über die roten Buttons oben auf der Webseite
Wir empfehlen das Tragen einer FFP2-Maske, soweit möglich.

Projektleitung:

Dieter Wegerhoff (Tel.: 0177 1659520)

Gunnar Trittel (Tel.: 0177 3845 856)



Handel und Vermittlung von Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen

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

Vertragswerkstatt für



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

Tel.: 0201 59 21 00 - Fax: 0201 59 06 00 - Mail: info@ams-essen.de

www.ams-essen.de - www.facebook.com/amsautomotorservice

60plus-Besuch des "Schaudepot" auf Zollverein am 18.04.2023

Am 18.04.2023 wollen wir das "Schaudepot" nochmals besichtigen, da wir bei unserem ersten Besuch am 21.06.2022 die Ebenen 1 und 2 nur im Schnelldurchgang angesehen haben.

Die Etagen sind in die Sparten "Natur", "Kultur" und "Geschichte" eingeteilt. Auf der zweiten Ebene befindet sich eine umfangreiche Ausstellung in den Bereichen Archäologie, Mittelalter und Vormoderne. Darüber hinaus gibt es eine große Anzahl an frühgeschichtlichem Ton und Glasgefäßen sowie Holzobjekten. Außerdem werden Objekte von Hausrat, Landwirtschaft und Handwerk von der antiken Hochkultur bis zur frühen Neuzeit gezeigt. Die untere Ebene „Geschichte“ zeigt Bereiche wie Alltag, Freizeit, Haushalt und Warenwelt. Auch die Hinterlassenschaften Bergbau, Eisen und Stahl werden dargestellt.

Nach der Beendigung der Führung wollen wir in das Restaurant "Die Kokerei" zum Mittagessen gehen. Bitte auf der Anmeldung angeben, ob am Mittagessen teilgenommen wird.

Treffpunkt:

09:45 h: Busbahnhof Burgaltendorf

11:30 h: Führung

Teilnehmereigenleistung:

(für die Führung; Fahrten und Mittagessen in Eigenleistung): abhängig von der Teilnehmerzahl

bei 10 Teiln.: 18,50 € (Mitglieder), 21,00 € (Nichtmitglieder)

bei 15 Teiln.: 13,50 € (Mitglieder), 16,00 € (Nichtmitglieder)

Stornokosten:

bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss fällt die volle Teilnehmereigenleistung an.



Anmeldeschluss: 20.03.2023

Min./Max. Teilnehmerzahl:

10/15 Personen

Anmeldemöglichkeiten:

- im TVE-Büro (Formular)
- per eMail (sport@tve-burgaltendorf.de)
- online über die App ("Anmeldungen & Anträge") oder über die Homepage (www.tve-burgaltendorf.de > blaues Aufklappmenü am rechten Rand: "Anmeldung zu einer Freizeitaktivität" oder über die roten Buttons oben auf dieser Seite)

Bitte angeben:

Teilnahme am Essen: Ja/Nein

Wir empfehlen das Tragen einer FFP2-Maske bei Fahrt und Führung.

Projektleitung:

Dierk Vienken (Tel.: 0176 48093507)

Dieter Wegerhoff (Tel.: 0177 1659520)

TVE • organisation

Beitragsregelungen (Stand 15.11.2022)

Der TVE erhebt:

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

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

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

Kursgebühren

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

Teilnehmereigenleistungen

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

HINWEISE

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

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

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

Bildung und Teilhabe

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

Bankverbindung des TVE Burgaltendorf (Kontoinhaber):

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

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

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

Informationspflicht des Mitglieds

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

Voilà, das TVE-Sportangebot der Vereinsgruppen:

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	Wochentag	Uhrzeit	Organisator	Mitarbeiter/innen (max.3.Namen)
202 *Turnen, Spiel & Schwimmen, f. Kinder*							
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	15:00 - 16:00	20201	Vollmer
+ Wassergewöhnung	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bad Holteyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:00	20202	Vollmer
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	1*mo.	16:00 - 17:15	20203	Rösner
+ Wassergewöhnung	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Bad Holteyer Str.	1*mo.	17:15 - 18:15	20204	Rösner
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Sh Auf dem Loh	4*do.	16:00 - 17:00	20205	Rösner
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Sh Auf dem Loh	4*do.	17:00 - 18:00	20206	Rösner
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	1. bis 4. Schuljahr	Th Holteyer Str.	2*di.	16:00 - 17:00	20207	Marfeld
+ Schwimmen	Jungen u. Mädchen	1. - 4. Schuljahr	Bad Holteyer Str.	2*di.	17:00 - 18:00	20208	Diesner
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	1. bis 4. Schuljahr	Th Holteyer Str.	2*di.	17:00 - 18:00	20209	Markou
Geräturnen	Jungen u. Mädchen	Vorschulj. - 4. Schulj.	Sh Auf dem Loh	2*di.	17:00 - 18:30	20220	Budtiks
203 *Leistungs- und Rhythmturnen*							
Leistungsturnen Gr. 1	weibl. Mitgl.	ab 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM	18:30 - 20:15	20301	Zedler
Leistungsturnen Gr. 2	weibl. Mitgl.	ab 5 J., Anfängerinne	Sh Auf dem Loh	LM	15:45 - 17:30	20302	Dumm
Leistungsturnen Gr. 3 Fortges	weibl. Mitgl.	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	LM	16:30 - 18:30	20303	Zedler
Leistungsturnen Gr. 4 Fortges	weibl. Mitgl.	ab 12 J.	Sh Auf dem Loh	LM	16:30 - 18:30	20304	Zedler
Rhythmturnen A	männl.+weibl. Mitgl.	ab ca. 10 J.	Sh Auf dem Loh	LM	18:30 - 19:45	20309	Schönmeier
Rhythmturnen B	männl.+weibl. Mitgl.	ab ca. 10 J., -Fortges	Sh Auf dem Loh	LM	20:00 - 21:15	20310	Schönmeier
Rhythmturnen	Übungsleiter*innen		Sh Auf dem Loh	LM	18:45 - 20:00	20311	(ohne Leitung)
Rhythmturnen	Übungsleiter*innen		Sh Auf dem Loh	LM	21:00 - 21:45	20312	(ohne Leitung)
205 *Tanz*							
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	15:00 - 16:00	205A	Klein,M./Dicke,M.
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	7 - 10 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	16:00 - 17:00	205B	Ardelmann
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	ab 11 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	17:00 - 18:00	205C	Ardelmann
206 *Eifen/ Kind-Turnen & -Schwimmen*							
Eifen/ Kind-Turnen Gr. L	Eifen mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM	16:00 - 17:00	206L	Schrade
Eifen/ Kind-Turnen Gr. M	Eifen mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM	17:00 - 18:00	206M	Schrade
Eifen/ Kind-Turnen Gr. N	Eifen mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM	16:00 - 17:00	206N	Schrade
Eifen/ Kind-Turnen Gr. P	Eifen mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh Auf dem Loh	LM	17:00 - 18:00	206P	Schrade
Eifen/ Kind-Schwimmen	Eifen mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Bad Th Holteyer S	2:di.	15:30 - 16:30	206S	Keinebeck
208 *Judo*							
Judo Gr. 1	männl.+weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th Holteyer Str.	3*mi.	16:00 - 17:30	20801	Werth
Judo Gr. 2	männl.+weibl. Mitgl.	ab 10 J.5., Schulj.	Th Holteyer Str.	3*mi.	17:30 - 19:00	20802	Werth
Judo und Fitness (Gr. 3)	männl.+weibl. Mitgl.	dit. Jugendl. + Vollj.	Th Holteyer Str.	3*mi.	19:00 - 20:30	20803	Werth
Judo Gr. 4	männl.+weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:30	20804	Werth
Judo Gr. 5	männl.+weibl. Mitgl.	ab 10 J./a5. Schulj.	Th Holteyer Str.	5*fr.	17:30 - 19:00	20805	Werth
Judo und Fitness (Gr. 6)	männl.+weibl. Mitgl.	dit. Jugendl. + Vollj.	Th Holteyer Str.	5*fr.	19:00 - 20:15	20806	Werth
209 *Badminton*							
Badminton	weibl.+ männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	18:30 - 20:00	20901	Schäfer
STORNIERT Badminton	weibl.+ männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	18:00 - 20:00	20902	Schäfer
Brueys Gleis							
Diesner Diesner							
Markou							
Budtiks							
Zedler							
Dumm							
Dumm							
Klöfers							
Klöfers							
Schönmeier							
Schönmeier							
(ohne Leitung)							
(ohne Leitung)							
Maron, L.							
Ardelmann							
Ardelmann							
Schrade							
Schrade							
Schrade							
Schrade							
N.N.							
Werth							
Werth							
Schäfer							
Schäfer							
Brueys							
Brueys							

* = 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	OrganNr.	Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)
Badminton	weibl.+männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh Auf dem Loh	LMR	5*fr. 17:00 - 20:00	20903	Schäfer
Badminton (ohne Trainer*in)	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	LM-	2*di. 20:00 - 21:45	20910	Bruyens (ohne Leitung)
Badminton (ohne Trainier*in)	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	LMR	5*fr. 20:00 - 21:45	20911	(ohne Leitung)
213 "Ballspiele"							
Ballsport	Jungen	18 - 25 Jahre	Sh Auf dem Loh	-R	1*mo. 20:15 - 21:45	21301	Neumann
Ballsport	Männer	ab ca. 30 Jahre	Sh Auf dem Loh	-R	4*do. 19:30 - 20:45	21306	Wehmeler
214 "Rad-Sport"							
Sportfl. Rad-Tourenfahren	Männer u. Frauen	ab ca. 35 Jahre	TP: AKTIV PUNKT	4*do.	18:30 - 20:30	21401	Spengler
215 "Laufsport und Leichtathletik"							
(Nordic)Walking, Termin A	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschiedene	2*di.	18:15 - 19:30	215A	Spengler
Laufen, Termin D	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Genossensch	1*mo.	18:30 - 19:30	215D	Spengler
Laufen, Termin E	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Marktplatz	3*mi.	19:30 - 20:30	215E	Spengler
(Nordic)Walking, Termin F	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: Marktplatz	4*do.	17:15 - 18:30	215F	Spengler
(Nordic)Walking, Termin G	männl.+weibl. Mitgl.	ab 16 Jahre	TP: verschiedene	3*mi.	09:30 - 10:45	215G	Enlig
216 "Finesstraining für Männer"							
Finesstraining & Spiel	Männer	50plus	Th Holteyer Str.	5*fr.	20:15 - 21:45	21602	Kolligs
Fit durch's Jahr	Männer	40plus	Sh Auf dem Loh	LM-	1*mo. 20:15 - 21:15	21603	Harstock
217 "Finesstraining für Frauen"							
Fit durch's Jahr, Gr. E	Frauen		Sh Auf dem Loh	-R	1*mo. 18:45 - 20:15	217E	Enlig
Fit durch's Jahr, Gr. G	Frauen		Th Holteyer Str.	1*mo.	17:15 - 18:45	217G	Gron
Fit durch's Jahr, Gr. M	Frauen		Sh Auf dem Loh	-R	4*do. 18:00 - 19:30	217M	Höfken
218 "Gymnastik & Spiel 60plus"							
Gymnastik D	Frauen	60plus	AKTIV PUNKT:Korn	4*do.	14:45 - 15:45	21801	Stobberg
Gymnastik E	Frauen	60plus	Th Holteyer Str.	-R	4*do. 16:15 - 17:30	21802	Stobberg
Gymnastik & Spiel F	Männer	60plus	Th Holteyer Str.	1*mo.	18:45 - 20:15	21810	Kolligs
Aktiv im Gehen,Stehen,Sitze	Männer u. Frauen	75plus	AKTIV PUNKT:Sport	4*do.	15:30 - 16:30	21812	Zimmermann
Fit im vierten Viertel	Männer u. Frauen	75plus	AKTIV PUNKT:Sport	2*di.	16:00 - 17:00	21830	Spengler
Wassergymnastik A	Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	4*do.	16:30 - 17:15	218A	Krieg
Wassergymnastik B	Männer u. Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	1*mo.	18:30 - 19:15	218B	Krieg
Wassergymnastik C	Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	4*do.	17:45 - 18:30	218C	Kick
Wassergymnastik D*	Männer u. Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	5*fr.	18:00 - 18:45	218D	Kick
219 "REHA-Sport"							
Sport i.d. Kniebeschorge	Männer u. Frauen	unabhängig	AKTIV PUNKT:Sport	2*di.	17:00 - 18:00	219K	Spengler
250 "Kraftgeräatetraining"							
Kraftgeräatetraining	Männer u. Frauen	ab 16 Jahre	AKTIV PUNKT	KfR	-	25001	Verschiedene

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

Impressum



Herausgeber

AKTIV.

Eine Zeitschrift von Mitgliedern
und dem TVE-Mitarbeiterteam

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

Layout	Inken Renée Funken
Druck	Wir machen Druck, Backnang
Auflage	1.800 Exemplare
Fotos	TVE; Pixabay; Andreas Fritsche (S.58)
Erscheinen	Vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember) im Mitgliedsbeitrag enthalten
Kosten	0201 570397
Telefon	0201 5718 628
Fax	sport@tve-burgaltendorf.de
eMail	www.tve-burgaltendorf.de
Internet	

**Öffnungszeiten des TVE-Büros im AKTIV PUNKT
(Sport-, Freizeit- und Gesundheitstreff)
Holteyer Str. 29
45289 Essen:**

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

IHRE SPORT-SPEZIALISTEN FÜR HÖREN UND SEHEN



Wir bringen Ihre Augen und Ohren in Top-Form. Mit den perfekt angepassten Seh- und Hörhilfen für Ihren Sport, z. B. Schießbrillen, bruchsichere Sportbrillen, spritzwassergeschützte Hörgeräte und vieles mehr.

Augenoptik | Hörakustik | Kinderhörzentrum | Pädakustik | Cochlear Implant Centrum

Bochumer Str. 38–40 | Essen | Tel.: 0201.85125-0
Nockwinkel 99 | Essen | Tel.: 0201.585999
Albertus-Magnus-Str. 16 | Duisburg | Tel.: 0203.7395700
info@bagus-gmbh.de | www.bagus-gmbh.de

 **BAGUS**
Auge und Ohr für Sie



**Gemeinsam kriegt
man alles gebacken.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir wünschen Ihnen ein besinnliches
Weihnachtsfest und ein glückliches, gesundes
und erfolgreiches Jahr 2023.



GENO BANK ESSEN eG