



TVE Burgaltendorf

AKTIV.



Nr. 167
Juni 2022



TRAVEL *Star*

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

TUI TRAVELStar Reisebüro Burgaltendorf

Alte Haupstr. 104-106 . 45289 Essen

Tel. 0201 592760 . Fax 0201 57757

info@reisebuero-burgaltendorf.de

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



Warum sollte ich?

Warum soll ich mich eigentlich im TVE engagieren, wenn doch anscheinend alles organisiert ist und gut läuft? Aber: Geht das auch in den nächsten zehn Jahren immer so weiter?

Wir lesen Berichte, dass die Bereitschaft, sich in Parteien, Organisationen, Kirchen oder Vereinen zu engagieren, deutschlandweit nachgelassen hat. Dieser Aussage wird allerdings auch oft widersprochen, denn auch hier im Ort können wir erfreulicherweise feststellen, dass es viele ehrenamtlich Tätige in den diversen Organisationen gibt. Auch wir sind immer wieder auf der Suche nach neuen Mitarbeitenden. Warum? Aus zwei Gründen:

Erstens, weil es immer mehr Aufgaben gibt, und zweitens, weil wir - damit meine ich die älteren ehrenamtlich Aktiven – eben älter werden. Sport stoppt eben das Alter nicht. Viele von uns werden in den nächsten Jahren ausscheiden wollen oder müssen. Deshalb gilt: Wir brauchen neue Kräfte. Es ist schön, dass wir gerade einige neue Mitarbeiter:innen für unser Sportprogramm gewinnen konnten, die mit ungeheurem Elan eingestiegen sind. Das schafft die Möglichkeit, unsere Angebote fortzusetzen oder sogar auszuweiten. Und ich glaube, es macht ihnen Spaß.

Warum nicht mehr davon? Ist es wirklich so eine große Bürde, eine Aufgabe zu übernehmen? Wir meinen: nein, denn es ist ja nicht so, dass einmal Ja gesagt dann bedeutet, für immer gebunden zu sein. Zeigt etwas Mut! Auch mit kleineren Aufgaben könnt ihr beginnen, selbstständig oder im Team. Dazu gibt es Hilfe von uns oder auch durch ein sehr großes Angebot an Qualifizierungsmöglichkeiten hier in Essen.

Mitarbeit im Verein ist vielfältig und macht Freude. Die Erfahrungen, die im Umgang mit den Menschen in einer Sportgruppe und im Team gemacht werden, nutzen im Leben, Beruf oder Studium. Das können viele unserer Mitarbeiter:innen bestätigen. Du musst nicht gleich einen Übungsleiterschein machen oder befürchten, eine Gruppe oder eine Aufgabe alleine übernehmen zu müssen. Wie viele „Vereinslebensläufe“ von Aktiven zeigen, haben diese fast immer einen stufenweisen Einstieg genommen.

Und, was sicherlich zur Motivation beiträgt: Eigene Ideen für (d)ein Engagement im Verein sind willkommen. Wir, das aus über 100 Personen bestehende "TVE-Mitarbeiter-team", suchen ständig interessierte Erwachsene und Jugendliche, die Lust haben, sich zu engagieren, sei es als Übungsleiterhelfer:in oder Übungsleiter:in in den Sportstunden, Mitarbeiter:in in Fachgebieten wie EDV oder für den außersportlichen Freizeitbereich. Ich habe einmal einigen exemplarisch ausgewählten Mitarbeitenden aus unterschiedlichen Aufgabengebieten im TVE einige Fragen gestellt. Hier zusammengefasst, was

dabei herauskam:

Unter den Mitarbeiterinnen ist **Rosie** mit einem über 35 Jahre zurückliegenden Einstieg. Und dann klassisch der Beginn als Helferin im Kinderturnen, wo sie durch Kinder- und Eltern-Feedback bestätigt wurde, Danach der Übungsleiterschein, dann Übernahme einer ersten, später einer zweiten Gruppe. Auf die Frage warum, nennt sie als Grund den Spaß an der Bewegung, die oben genannte positive Resonanz auf ihre Tätigkeit und das Zusammenarbeiten in einer - wie sie es nennt- familiären Umgebung mit festem Zusammenhalt.

Eine zweite Reaktion, dieses Mal von **Uschi** aus dem Bereich Kinderturnen/ Schwimmen/Bambini-Schwimmen, aktiv seit mehr als 45 Jahren: Ebenfalls dazu eingeladen von einer damals aktiven Übungsleiterin, in der Turnhalle als Helferin zu unterstützen. Sie begründet das mit den Worten: „Ich mache das, weil es mir auch nach so vielen Jahren immer noch Spaß macht, die Kinder in der Turnhalle und im Schwimmbad anzuleiten und zu sehen, wie alle mit Spaß dabei sind. Erst heute habe ich Kinder mit viel Freude in der Halle erlebt, wenn sie etwas Neues erreicht haben und stolz darauf sind.“ Das ist das, was immer wieder motiviert und einem selbst etwas bringt.

Marc, der schon seit etwa 30 Jahren aktiv ist, betont aber auch, dass man selbst schon den festen Willen mit einbringen müsse, denn gerade bei Jugendlichen habe er oft das Empfinden, dass diese alles als gegeben hinnehmen würden.

Der nächste Kandidat, **Ralph**, hatte einen anderen Einstieg. Er wurde selbst aktiv und hat sich im TVE beworben, weil er persönlich mehr Bewegung suchte. Bereits nach kurzer Zeit konnte er hospitieren und dann Gruppen übernehmen oder neu installieren.

Mittlerweile ist er hier seit über fünf Jahren aktiv und beschreibt seine Motivation folgendermaßen: „Ich habe einen roten Faden in meinem Alltag, und das ist nicht das heimische Sofa. Indem ich mich selber regelmäßig bewege, tue ich einiges für meine Gesundheit. Und das spürbar erfolgreich. Kein `ich müsste eigentlich...´ mehr. Und ganz wichtig: Bei meiner Tätigkeit habe ich sehr viele Menschen kennengelernt und konnte neue Kontakte knüpfen. Durch den Sport bin ich im Dorf angekommen.“



Bekomme ich etwas zurück? Ja, auf jeden Fall. Die Rückmeldungen meiner Teilnehmer:innen sind durchweg positiv und das gibt einem selbst Bestätigung und Lebensfreude. Gemeinsam bspw. im Wasser zu stehen und den Spaß in der Gemeinschaft zu sehen und zu hören - das macht was mit einem. Lebensfreude, und eine positive Einstellung gibt es kostenlos und das gemeinsame Lachen – unbezahlbar!

Ob er Unschlüssigen einen Tipp / einen Anstoß geben könne, warum sie sich engagieren sollen? Darüber zu lesen und zu hören ist das eine - selber ausprobieren das andere. Probiert es doch einfach mal aus. Sucht Euch einen Kurs aus, der Euch gefällt, macht mit und übernehmt mit Unter-

stützung der Kursleitung einfach mal die Frontposition für die eine oder andere Übung. So gelingt der Einstieg und alles Weitere kommt von allein. Ich versichere Euch, ihr werdet es nicht bereuen.“

Gunnar plant seit fast sieben Jahren Radtouren für den TVE und führt sie aus. Entstanden war die Idee, diese neue Gruppe für den Verein zu gründen, als das Radfahren zu dieser Zeit `mal wieder richtig boomte. Für ihn stand der Berufsausstieg kurz bevor, und so hatte er genügend Zeit, sich mit der neuen Aufgabe zu befassen.

Verschiedene Tourteilnehmer:innen zeigten ihren Dank dafür, dass sie unsere Region kennenlernen und dabei nette Gespräche mit den Mitfahrenden führen konnten. Es mache Freude, anderen auf diesem Weg etwas Gutes zu tun. Man brauche „nur“ das Interesse, viele Jahre immer wieder neue Angebote suchen zu wollen.

Auch **Imke** hatte vor 22 Jahren den eher klassischen Einstieg zunächst als Helferin und später als Übungsleiterin, erst Kinderturnen, später mit Erwachsenen. Sicherlich beeinflussten die Kinder den Beginn ihrer Laufbahn im Kinderturnen. Nach dem „Warum?“ gefragt sagt sie, dass der Gedanke an eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung, der Spaß an der Freude und die Erhaltung ihrer eigenen Fitness motivationsbildend seien und zitiert Lorient: "Da habe ich was in der Hand! Und ich habe als Frau das Gefühl, dass ich auf eigenen Füßen stehe. Da habe ich was Eigenes! (Da habe ich mein Jodeldiplom) Ich möchte auch als Frau eine sinnvolle Tätigkeit ausüben und nicht nur am Kochtopf stehen und meinem Mann die Hausschuhe hinterher tragen.“ Die Bestätigung, etwas Gutes und Sinnvolles zu tun, erfährt sie durch fröhliche Gesichter und motivierte, dankbare Teilnehmer*innen.

Neueinsteiger **Helmut** engagiert sich seit etwa eineinhalb Jahren in folgenden Bereichen: Fitness, Aqua-Sport und Bambinischwimmen. Alles fing mit „Vertretung“ an und der Verein hat ihn später beim Übungsleiter-Lizenzwerb (C + B) unterstützt. Helmut engagiert sich, weil er selber viel Spaß am Sport hat und diesen Spaß gerne mit anderen teilen möchte. Und der Dank dafür? „Positive Resonanz, große Teilnehmerzahl, auch lustige Kommentare und eine angenehme Atmosphäre in den Kursen. Aber auch konstruktive Kritik, um Kurs-Inhalte weiter zu verbessern, viele neue, erfrischende, bereichernde Kontakte.“ Ein Tipp für Unschlüssige, warum sie sich engagieren sollen? „Die Bereicherung durch Menschen, die ähnlich `ticken´, die Hilfsbereitschaft unter den Übungsleiter:innen.“

Ich finde, gerade diese letzte Aussage (Hilfsbereitschaft durch andere Übungsleiter:innen) kann doch die Befürchtung nehmen, allein gelassen zu werden, wenn ich eine Aufgabe übernommen habe.

Eine Ergänzung: Nicht verschweigen dürfen wir, dass es sicherlich auch Momente gibt, wo wir uns fragen, wofür wir das alles machen. Doch die nächste Stunde entschädigt uns dann wieder durch die positive Resonanz auf unser Tun. Meistens zumindest!

Zum Schluss: Wenn dich das Thema anspricht, sende doch eine kurze Mail an sport@tve-burg-altendorf.de oder rufe uns an (T. 0201 570397). Wir machen einen unverbindlichen Termin und sprechen über deine Fragen, Vorstellungen und Anregungen.

Jetzt möchte ich noch allen bisher schon Mitwirkenden danken und besonders auch noch denen, die mir kurzfristig ihre Antworten auf meine Fragen geschickt haben. Und das war nun endlich ´mal wieder ein „nicht-pandemisches“ Editorial!

Bleibt gesund!

Euer Eckhard

I N H A L T

Editorial	3
Inserentenverzeichnis	7
Kursprogramm 2. Halbjahr 2022 mit freien Plätzen	11
Sommersportkurse	2022 22
Universelles Anmeldeformular	24
TVE-Internes	27
Babys in Bewegung	30
Bambini Schwimmkurs	31
Leistungsturnen	34
Rhönradturnen	36
Badminton	38
KAHA: Ein neues Kursangebot	39
Nordic Walken	41
Spazieren gehen	42
Boule spielen	43
Gehen, Stehen, Sitzen	44
50plus Radeltouren	45
60plus on Tour	55
Beitragsregelungen	58
Aktuelles TVE Sportgruppenangebot	60
Impressum	62

AMS AutoMotorService

Michelitsch

Bäckerei Konditorei Café Gräler

Bagus - Auge und Ohr für Sie

Café-Restaurant Burgfreund

Friedhofsgärtnerei Streicher

**Garten- und Landschaftsbau
Hendrik Tenhaven**

**Garten- und Motorgeräte
Theo Leigemann**

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

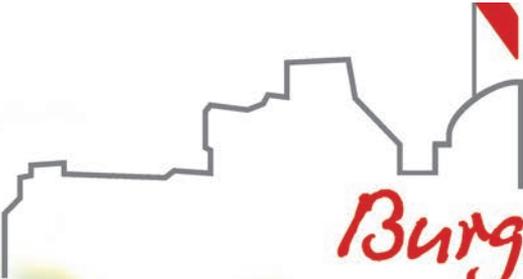
REWE Stilleke

**Steuerberatungsgesellschaft mbH
Michelitsch und Imkamp**

Tennis- & Soccercenter Burgaltendorf

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.

Wohnstudio Neuhaus



*Genuss in
Burgaltendorf*

REWE STILLEKE



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



Streicher

Friedhofsgärtnerei und Gartenbau
in 3. Generation

Alte Hauptstraße 16,
45289 Essen
Telefon: 0201-579121



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

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. 48Stunden 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

Hier empfehlen wir, bei "Rudelbildungen" (Talk-Runden in Umkleieräumen oder Wartezonen) weiterhin Masken zu tragen.

Anmeldemöglichkeiten zu einem Kurs:

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

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

Anmeldungsbestätigung

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

Zahlungsweise und Kursgebühren

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

Schuhe

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

Ferien und Feiertage

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

Umkleidesituation

Um allen Kursteilnehmer/-innen eine akzeptable Situation in den 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.

Kursprogramm 2. Halbjahr 2022

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

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 leichter bis mittlerer Intensität Muskeln und Kondition trainieren möchten.

Orga-Nr: 27-2/22	Isabell Bertenhoff
15.08.2022 - 30.01.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags 09:40 - 10:40 h
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 16
19-21mal nicht am: 29.08., 05.09., 03.10.(FT), 26.12.(F)	

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: 40-2/22	Ralf Kick
09.08.2022 - 31.01.2023 Bad Th Holteyer Str.	dienstags, 18:15 - 19:15 h
Mitglieder: 78,75 € Nichtmitglieder: 141,75 €	Max. Tn.: 14
20-22mal nicht am: 03.10.(FT), 11.10., 27.12.(F), 03.01.2023	

Orga-Nr: 41-2/22	Ralf Kick
10.08.2022 - 25.01.2023 Bad Th Holteyer Str.	mittwochs, 19:30 - 20:30 h
Mitglieder: 75,00 € Nichtmitglieder: 135,00 €	Max. Tn.: 14
19-21mal nicht am: 05.10., 12.10., 28.12.(F), 04.01.2023	

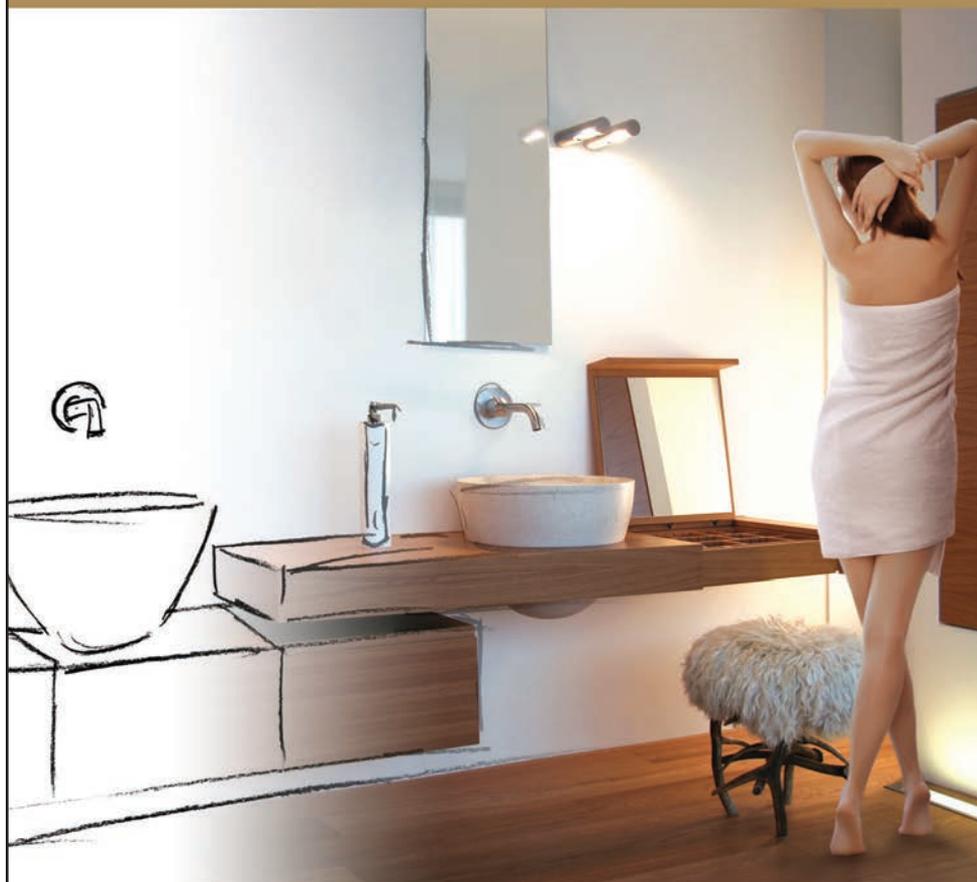
Orga-Nr: 43-2/22	Ralf Kick
11.08.2022 - 26.01.2023 Bad Th Holteyer Str.	donnerstags, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 75,00 € Nichtmitglieder: 135,00 €	Max. Tn.: 14
19-21mal nicht am: 06.10., 13.10., 29.12.(F), 05.01.2023	

Orga-Nr: 55-2/22	Ralf Kick
09.08.2022 - 31.01.2023 Bad Th Holteyer Str.	dienstags, 19:45 - 20:45 h
Mitglieder: 78,75 € Nichtmitglieder: 141,75 €	Max. Tn.: 14
20-22mal nicht am: 03.10.(FT), 11.10., 27.12.(F), 03.01.2023	

Orga-Nr: 60-2/22	Ralf Kick
08.08.2022 - 30.01.2023 Bad Th Holteyer Str.	montags, 19:45 - 20:45 h
Mitglieder: 78,75 € Nichtmitglieder: 141,75 €	Max. Tn.: 14
20-22mal nicht am: 03.10.(FT), 10.10., 26.12.(F), 02.01.2023	

Komplett mein Bad

www.brauksiepe.de



 **Joh. Brauksiepe**
DIE BADGESTALTER

Sportkurse 2. Halbjahr 2022

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: 35-2/22		Jutta Jülicher
10.08.2022 - 25.01.2023	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 18:00 - 18:50 h
Mitglieder: 57,75 €	Nichtmitglieder: 105,00 €	Max. Tn.: 16
20-22mal	nicht am: 05.10., 12.10., 28.12.(F)	

BABYS IN BEWEGUNG - MIT ALLEN SINNEN (geb.07/2022)

*Kurs 20: 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/Väter mit ihren Säuglingen, die im JULI 2022 geboren werden/sind. An Folgekursen können sie bis zum 1. Lebensjahr teilnehmen.

BITTE BEACHTEN:

Bitte melden Sie nicht Ihr Kind, sondern das teilnehmende Elternteil an.

*Es gibt innerhalb des AKTIV PUNKT keine Stellflächen für Kinderwagen.

Orga-Nr: 20-2/22		Isabell Bertenhoff
02.11.2022 - 11.01.2023	AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs 09:00 - 10:30 h
Mitglieder: 45,00 €	Nichtmitglieder: 75,00 €	Max. Tn.: 10
10mal	nicht am: 28.12.	

BABYS IN BEWEGUNG - MIT ALLEN SINNEN (geb. 08/2022)

*Kurs 21: 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/Väter mit ihren Säuglingen, die im AUGUST 2022 geboren werden/sind. An Folgekursen können sie bis zum 1. Lebensjahr teilnehmen.

BITTE BEACHTEN:

Bitte melden Sie nicht Ihr Kind, sondern das teilnehmende Elternteil an.

*Es gibt innerhalb des AKTIV PUNKT keine Stellflächen für Kinderwagen.

Orga-Nr: 21-2/22		Isabell Bertenhoff
30.11.2022 - 08.02.2023	AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs 10:45 - 12:15 h
Mitglieder: 45,00 €	Nichtmitglieder: 75,00 €	Max. Tn.: 10
10mal	nicht am: 28.12.	

BAMBINI-SCHWIMMKURS 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 Schwimmabzeichens "See-pferdchen".

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



**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 2. Halbjahr 2022

Orga-Nr: 22-2/22	U. Kernebeck & A. Dörendahl	
10.08.2022 - 25.01.2023	Bad Th Holteyer	mittwochs, 15:30 - 17:00 h
Mitglieder: 80,00 €	Nichtmitglieder: 140,00 €	Max. Tn.: 10
19-21mal	nicht am: 05.10., 12.10., 28.12.(FT), 04.01.2023	

AUSGEBUCHT!

Orga-Nr: 23-2/22	Helmut Hartstock & Silke Pippert	
15.08.2022 - 30.01.2023	Bad Th Holteyer	montags, 15:30 - 17:00 h
Mitglieder: 80,00 €	Nichtmitglieder: 140,00 €	Max. Tn.: 12
19-21mal	nicht am: 03.10.(FT), 10.10.(F), 26.12.(FT), 02.01.2023	

AUSGEBUCHT!

BODYFORMING

Bodyforming ist ein Kräftigungs- und Straffungsprogramm für den gesamten Körper. Nach einem ausgiebigen Warm-Up werden Muskelkraft und Muskelausdauertrainiert. 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: 50-2/22	Isabell Bertenhoff	
16.08.2022 - 31.01.2023	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 19:45 - 20:30 h
Mitglieder: 42,00 €	Nichtmitglieder: 73,50 €	Max. Tn.: 16
20-22mal	nicht am: 30.08., 01.11.(FT), 27.12.(F)	

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: 30-2/22	Gaby Ardelmann	
10.08.2022 - 25.01.2023	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 19:15 - 20:30 h
Mitglieder: 69,00 €	Nichtmitglieder: 132,25 €	Max. Tn.: 16
22-24mal	nicht am: 28.12.(F)	

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: 45-2/22	Beate Grond	
10.08.2022 - 25.01.2023	AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	mittwochs, 09:00 - 10:00 h
Mitglieder: 52,50 €	Nichtmitglieder: 99,75 €	Max. Tn.: 14
20-22mal	nicht am: 07.09., 14.09., 28.12.(F),	

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: 32-2/22	Hildegunde Wissing	
16.08.2022 - 31.01.2023	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 09:00 - 10:00 h
Mitglieder: 55,00 €	Nichtmitglieder: 104,50 €	Max. Tn.: 16
21-23mal	nicht am: 01.11.(FT), 27.12.(F)	



Ihr Experte für
Garten & Landschaft

anerkannter
Ausbildungsbetrieb

Hendrik Tenhaven

Garten- und Landschaftsbau

Inh. Hendrik Tenhaven
staatl. gepr. Gartenbautechniker

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



GOLDSCHMIEDE KOLL

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

Klaus Koll
Mitglied im



Anhänger "Schutzengel"
aus eigener Werkstatt

Sportkurse 2. Halbjahr 2022

Orga-Nr: 57-2/22	Hildegunde Wissing
16.08.2022 - 31.01.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 10:30 - 11:30 h
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 104,50 €	Max. Tn.: 16
21-23mal nicht am: 01.11.(FT), 27.12.(F)	

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, Redon-doball eingesetzt.

Orga-Nr: 31-2/22	Ina Balbach
10.10.2022 - 30.01.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 15:15 - 16:15 h
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder: 71,25 €	Max. Tn.: 16
14-16mal nicht am: 03.10.(FT), 26.12.(F)	

FUNKTIONAL FITNESS mit FASZIEN TRAINING

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

Orga-Nr: 24-2/22	Bodo Balbach
06.10.2022 - 26.01.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 18:15 - 19:25 h
Mitglieder: 45,00 € Nichtmitglieder: 86,25 €	Max. Tn.: 16
14-16mal nicht am: 29.12.(F)	

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: 58-2/22	Ina Balbach
10.10.2022 - 30.01.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 37,50 € Nichtmitglieder: 71,25 €	Max. Tn.: 16
14-16mal nicht am: 26.12.(F)	

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: 39-2/22	Bettina Schuran
11.08.2022 - 26.01.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 09:30 - 10:30 h
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 104,50 €	Max. Tn.: 16
21-23mal nicht am: 27.10., 29.12.(F)	



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

Kinder- geburtstag im



Tennis - & Soccercenter Burgaltendorf
Worringstraße 250
45289 Essen

Hotline 0201. 57 03 03

Fax. 0201. 857 5158
mailto:info@socceressen.de

www.socceressen.de



Sportkurse 2. Halbjahr 2022

OUTDOOR/INDOOR-FITNESS

Abwechslungsreiche Gestaltung der Übungen in der freien Natur. Wir nutzen, was unsere Umgebung und Natur bereitstellt (Wiese, Bäume, leichte Erhebungen, Treppen, Mauern...) und unser eigenes Körpergewicht (basierend auf dem Calistenics-Ansatz). Ziel ist die Kraft/Ausdauer und Koordination zu stärken bzw. weiter zu verbessern und nebenbei unser Immunsystem zu stärken.

Orga-Nr: 25-2/22	Helmut Hartstock
16.08.2022 - 31.01.2023 Outdoor/Kommunikations-R. (OG)	dienstags 16:45 - 17:45 h
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 104,50 €	Max. Tn.: 16
21-23mal nicht am: 01.11.(FT), 27.12.(F)	

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 der Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung erreicht.

Orga-Nr: 28-2/22	Miriam Mohr
15.08.2022 - 30.01.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 10:45 - 11:45 h
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 16
19-21mal nicht am: 03.10.(FT), 10.10., 26.12.(F), 02.01.2023	

Orga-Nr: 47-2/22	Jutta Jülicher
10.08.2022 - 25.01.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 17:00 - 17:50 h
Mitglieder: 57,75 € Nichtmitglieder: 105,00 €	Max. Tn.: 16
20-22mal nicht am: 05.10., 12.10., 28.12.(F)	

Orga-Nr: 49-2/22	Jutta Jülicher
10.08.2022 - 25.01.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	mittwochs, 16:00 - 16:50 h
Mitglieder: 57,75 € Nichtmitglieder: 105,00 €	Max. Tn.: 16
20-22mal nicht am: 05.10., 12.10., 28.12.(F)	

POWER-FITNESS FÜR DEN WINTER

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 und natürlich unterstützt durch Musik.

Orga-Nr: 48-2/22	Helmut Hartstock
16.08.2022 - 31.01.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	dienstags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 55,00 € Nichtmitglieder: 104,50 €	Max. Tn.: 16
21-23mal nicht am: 01.11.(FT), 27.12.(F)	

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: 37-2/22	Gerda Enigk
11.08.2022 - 26.01.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 20:30 - 21:30 h
Mitglieder: 50,00 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 16
19-21mal nicht am: 08.09., 15.09., 22.12., 29.12.(F)	

Sportkurse 2. Halbjahr 2022

Orga-Nr: 38-2/22		Gerda Enigk
11.08.2022 - 26.01.2023	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 19:30 - 20:30 h
Mitglieder: 50,00 €	Nichtmitglieder: 95,00 €	Max. Tn.: 16
19-21mal	nicht am: 08.09., 15.09., 22.12., 29.12.(F)	

TÄNZE AUS ALLER WELT

Volkstänze, Gesellschaftstänze, Kreistänze, Paartänze, Block- und Gassentänze sowie Sqauretanzen sind 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: 42-2/22		Rosemarie Weber
12.08.2022 - 27.01.2023	AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	freitags, 10:30 - 12:00 h
Mitglieder: 45,50 €	Nichtmitglieder: 87,75 €	Max. Tn.: 14
13mal	nicht am: 09.09.-04.11., 30.12., 06.01., 20.01.	

WIRBELSAULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

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

Orga-Nr: 03-2/22		Bodo Balbach
10.10.2022 - 30.01.2023	AKTIV PUNKT, Kommunikations-R. (OG)	montags 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 37,50 €	Nichtmitglieder: 71,25 €	Max. Tn.: 14
14-16mal	nicht am: 26.12.(F)	

Orga-Nr: 29-2/22		Imke Malburg
22.08.2022 - 30.01.2023	Sh Auf dem Loh	montags, 17:15 - 18:30 h
Mitglieder: 57,00 €	Nichtmitglieder: 109,25 €	Max. Tn.: 20
18-20mal	nicht am: 03.10.(FT), 10.10., 26.12.(F), 02.01.2023	

Orga-Nr: 52-2/22		Rosemarie Stoßberg
11.08.2022 - 26.01.2023	AKTIV PUNKT, Sportraum	donnerstags, 10:45 - 11:45 h
Mitglieder: 57,50 €	Nichtmitglieder: 109,25 €	Max. Tn.: 16
22-24mal	nicht am: 29.12.(F)	

AUSGEBUCHT!

Orga-Nr: 53-2/22		Rosemarie Stoßberg
11.08.2022 - 26.01.2023	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 11:50 - 12:50 h
Mitglieder: 57,50 €	Nichtmitglieder: 109,25 €	Max. Tn.: 16
22-24mal	nicht am: 29.12.(F)	

Orga-Nr: 63-2/22		Rosemarie Stoßberg
15.08.2022 - 30.01.2023	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 19:05 - 20:05 h
Mitglieder: 55,00 €	Nichtmitglieder: 104,50 €	Max. Tn.: 16
21-23mal	nicht am: 03.10.(FT), 26.12.(F)	

Sportkurse 2. Halbjahr 2022

Orga-Nr: 66-2/22	06.10.2022 - 26.01.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	Bodo Balbach donnerstags, 17:15 - 18:15 h
Mitglieder: 42,50 €	Nichtmitglieder: 80,75 €	Max. Tn.: 16
16-18mal	nicht am: 29.12.(F)	

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: 33-2/22	10.10.2022 - 30.01.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum	Ina Balbach montags, 16:25 - 17:55 h
Mitglieder: 52,50 €	Nichtmitglieder: 97,50 €	Max. Tn.: 16
14-16mal	nicht am: 03.10..(FT), 26.12.(F)	

AUSGEBUCHT!

Orga-Nr: 59-2/22	06.10.2022 - 26.01.2023 Kommunikations-R. (C)	Ina Balbach donnerstags, 18:00 - 19:30 h
Mitglieder: 52,50 €	Nichtmitglieder: 101,25 €	Max. Tn.: 14
14-16mal	nicht am: 29.12.(F)	

AUSGEBUCHT!

YOGA-STIL-MIX

Yoga verbindet die Festlegung des Gleichgewichtsinns (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.

Orga-Nr: 44-2/22	10.08.2022 - 25.01.2023 AKTIV PUNKT, Komm.-R./online(ZOOM)	Valérie Schubert/Stefanie Lahmer mittwochs, 18:00 - 19:15 h
Mitglieder: 63,00 €	Nichtmitglieder: 120,75 €	Max. Tn.: 14
20-22mal	nicht am: 21.12., 28.12.(F), 04.01.2023	

ZUMBA®

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

Orga-Nr: 65-2/22	27.07.2022 - 25.01.2023 AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	Janina Funken mittwochs, 10:30 - 11:30 h
Mitglieder: 73,50 €	Nichtmitglieder: 136,50 €	Max. Tn.: 16
20-22mal	nicht am: 10.08., 17.08., 05.10., 12.10., 28.12.(F)	

Sommersportkurse 2022

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

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, Reboundball eingesetzt.

Orga-Nr: S31-S/22		Ina Balbach
18.07.2022 - 01.08.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 15:15 - 16:15 h
Mitglieder: 7,50 €	Nichtmitglieder: 14,25 €	Max. Tn.: 16
3mal	nicht am: --	

FUNKTIONAL FITNESS mit FASZIEN TRAINING

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

Orga-Nr: S24-S/22		Bodo Balbach
21.07.2022 - 25.08.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 18:15 - 19:30 h
Mitglieder: 18,00 €	Nichtmitglieder: 34,50 €	Max. Tn.: 16
6mal	nicht am: --	

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: S58-S/22		Ina Balbach
18.07.2022 - 01.08.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 18:00 - 19:00 h
Mitglieder: 7,50 €	Nichtmitglieder: 14,25 €	Max. Tn.: 16
3mal	nicht am: --	

AUSGEBUCHT!

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

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

Orga-Nr: S63-S/22		Rosemarie Stoßberg
27.06.2022 - 08.08.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 19:00 - 20:00 h
Mitglieder: 17,50 €	Nichtmitglieder: 33,25 €	Max. Tn.: 16
7mal	nicht am: --	

Sommersportkurse 2022

Orga-Nr: S66-2/22		Bodo Balbach
21.07.2022 - 25.08.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	donnerstags, 17:15 - 18:15 h
Mitglieder: 15,00 €	Nichtmitglieder: 28,50 €	Max. Tn.: 16
6mal	nicht am: --	

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: S33-S/22		Ina Balbach
18.07.2022 - 01.08.2022	AKTIV PUNKT, Sportraum (EG)	montags, 16:25 - 17:55 h
Mitglieder: 10,50 €	Nichtmitglieder: 19,50 €	Max. Tn.: 16
3mal	nicht am: --	

YOGA-SUMMER

(Nach Absprache und bei schönem Wetter auf der Wiese)

"Yoga hat zum Ziel, die Beschränkungen des Körpers zu überwinden. Es lehrt uns, dass das Lebensziel eines jeden Menschen die Suche nach der Seele ist. Es eröffnet uns die Möglichkeit, unser innerstes Selbst zu erkennen." (B.K.S. Iyengar) Dieser Kurs beinhaltet körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Meditation. Dabei geht es im Yoga nicht nur um die Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, sondern auch um die Mobilisation der Gelenke, der Wirbelsäule und des gesamten Knochengestüts. Yoga-Übungen wirken sich aber nicht nur positiv auf die Muskulatur oder Dehnung, sondern auch auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven aus. Zudem werden körperliche und geistige Spannungen gezielt gelöst.

Orga-Nr: S59-S/22		Valérie Schubert
02.06.2022 - 25.08.2022	AKTIV PUNKT, Kommunikation	donnerstags, 18:00 - 19:15 h
Mitglieder: 30,00 €	Nichtmitglieder: 57,50 €	Max. Tn.: 14
11mal	nicht am: 16.06.(FT), 30.06.	

AUSGEBUCHT!

Mirbach

Wohnraum- & Objektausbau

Innenausbau - von der Beratung bis zur Montage

Fertigparkett-, Dielen- und Laminatböden, Tischlerarbeiten, Möbelfertigungen 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

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)



TVE Burgaltendorf

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)



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

TVE • internes



Inflationär!

Die Beratungsfirma DELOITTE warnt vor der höchsten Inflation in der Nachkriegszeit. (WIR IM SPORT 03.22)

Das merken wir alle beim Einkaufen und bei unseren Energiekosten.

Der TVE ist wie alle Vereine natürlich auch davon betroffen und bekommt - weil nicht systemrelevant - auch keine Extrahilfen.

Wir müssen davon ausgehen, dass das Ende der Preissteigerungen in allen Bereichen möglicherweise noch nicht erreicht ist.

Gerade Vereine mit eigenen Gesundheitszentren sind da besonders betroffen, müssen sie doch das Mehr an Energiekosten stemmen. Glücklicherweise konnten wir im vorletzten Jahr mit Hilfe des Landesprogrammes „Moderne Sportstätte 2022“ unsere Heizungsanlage modernisieren und zudem mit Solarthermie unterstützen.

Wir müssen aber trotzdem nach Stellschrauben suchen, um besonders bei den Energiekosten zu sparen.

Aber auch unsere Mitarbeiter:innen,

insbesondere diejenigen, die ihre Vereinstätigkeit zur Finanzierung ihres Lebensunterhaltes brauchen, müssen bedacht werden. Sie verdienen ihr Geld. Wir schätzen ihre Arbeit und wollen sie selbstverständlich nicht an andere Vereine verlieren. Dass coronabedingt die Sportangebote nicht mit voller Teilnehmer:innen-Zahl durchgeführt werden konnten, hatte natürlich ebenfalls Auswirkungen auf die Einnahmesituation.

Erfreulich dabei für unsere Mitarbeiter:innen, dass der Übungsleiterfreibetrag auf 3.000 Euro p.a. erhöht wurde.

Alle Belastungen führen allerdings laut Landessportbund dazu, dass mittelfristig die Vereine und Verbände nicht umhin können, Beiträge anzupassen, sprich zu erhöhen.

Wenn wir dazu gezwungen sind, werden wir das rechtzeitig kommunizieren und begründen, bevor die Mitgliederversammlung im nächsten Frühjahr darüber befinden würde.

Eckhard Spengler

Wir trauern um unsere Mitarbeiterin Gerlinde Saurenhaus

Gerlinde, aktuelle Kursleiterin, ist am 30.03.2022 verstorben. Unser Mitgefühl gilt ihrer Familie.

Gerlinde hat ihre Kursleitertätigkeit im TVE über 20 Jahre ausgeübt und hinterlässt viele Kursteilnehmerinnen, die ihr über all die Jahre treu geblieben und nun sehr traurig sind. Wir alle werden sie sehr vermissen.

Neues aus dem TVE-Mitarbeiterteam

Wir begrüßen neu im TVE-Mitarbeiterteam:

ISABELL BERTENHOFF. Sie wird ab 01.07.22 als Minijobberin (450 €-Job) mit 6,25 Wochenstunden die Planung, Organisation und Publikation der Sportkursprogramme übernehmen, ehemals

Aufgabe von Stephan Semmerling. Außerdem wird sie auf Facebook und Instagram Sportkursangebote - und auch andere Bereiche des Vereins - bewerben bzw. kommunizieren und sich nach und nach in die Vereinsorganisation einarbeiten, so dass wir sie nicht nur

Wir schützen euch im

Reduzierung der Trainierenden

- im Sportraum von 20 auf 16
- im Kommunikationsraum von 20 auf 14



im Home Office, sondern auch im TVE-Büro erleben werden.

Da Isabell kürzlich die 120stündige Übungsleiterausbildung C mit erfolgreicher Lizenzprüfung absolviert hat und in

Kürze noch eine Spezialausbildung "Babys in Bewegung" absolvieren wird, wird sie zusätzlich zum Minijob auch Kursangebote unterbreiten.

Sieben neue Kurse im Kursprogramm 2. Halbjahr 2022

Das Sportkursprogramm des 2. Halbjahres 2022 beinhaltet 38 Kurse, davon sind sieben Kurse neu. Wir möchten sie, da es neue Kurse immer ein wenig schwerer haben, weil sie noch keinen Teilnehmerstamm haben, besonders erwähnen und empfehlen:

- **20-2/22 und 21-2/22 Babys in Bewegung - mit allen Sinnen** (zwei Kurse: Babys geboren im Juli 2022 bzw. im August 2022) **mittwochs**, 09.-10.30 h bzw. 10.45-12.15 h mit Isabell Bertenhoff
- **25-2/22 Outdoor/Indoor-Fitness, dienstags**, 16.45-17.45 h mit Helmut Hartstock
- **48-2/22 Power-Fitness für den Winter, dienstags**, 18.00-19.00 h mit Helmut Hartstock
- **58-2/222 KAHA, montags**, 18.00-19.00 h mit Ina Balbach
- **27-2/22 Bodyforming Beginner, montags**, 09.40-10.25 h mit Isabell Bertenhoff
- **50-2/22 Bodyforming, dienstags**, 19.45-20.30 h mit Isabell Bertenhoff

AKTIV PUNKT weiterhin:

Maskenempfehlung Bereitstellung von Desinfektionsmitteln

und

**negativ
getestet**

oder

**mit
Booster-
Impfung**

mit
Antigen-Schnelltest (max. 24 Std. alt)
oder **PCR-Test** (max. 48 Std. alt)

nur
**nach Grundimmunisierung
möglich**

Neu ab November: Kurse "Babys in Bewegung - mit allen Sinnen"



Neben unseren beliebten Eltern/Kind-Turnen-Gruppen für Kinder von zwei bis vier Jahren mit ihren Müttern/Vätern möchten wir unser Bewegungsangebot auf die Kleinsten erweitern.

Die beiden Kurse, mittwochvormittags im AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29, richten sich an Mütter/Väter mit ihren Säuglingen, die im JULI bzw. AUGUST 2022 geboren werden/sind. An Folgekursen können sie bis zum 1. Lebensjahr teilnehmen.

Den Babys werden individuelle Bewegungsanregungen gegeben, um in ihrem eigenen Tempo Erfahrungen mit all ihren Sinnen zu sammeln und sie so in ihrer natürlichen Entwicklung zu unterstützen.

Vor allem soll der Kurs Spaß machen - den Babys und den Eltern. Es wird Raum

gegeben, sich auszutauschen und bei kleinen und großen Herausforderungen des Baby-Alltags zu unterstützen sowie Kontakt mit anderen Familien in Burgaltendorf zu knüpfen. Alle Teilnehmer*innen sollen eine angenehme Zeit in entspannter Atmosphäre erleben.

Die beiden Kurse werden geleitet von der lizenzierten Übungsleiterin Isabell Berthoff. Isabell wird in der Zeit vor Kursbeginn noch eine Spezialausbildung "BiB" beim Deutschen Turner-Bund absolvieren.

Details und Anmeldemöglichkeit zu den Kursen: Demnächst im Sportkursprogramm 2. Halbjahr 2022 (tve-burgaltendorf.de > Sportangebot > Sportkurse und über die App "TVE Burgaltendorf".





Bambini-Schwimmkurs mit viel Freude!

Der TVE Burgaltendorf bietet neben vielen anderen Sportaktivitäten auch zwei Bambini-Schwimmkurse an, in denen die Kinder von fünf Jahren an aufwärts an das Element „Wasser“ herangeführt werden.

Das Ziel dieser Kurse ist die Erlangung des „Seepferdchen“. Die Stundeninhalte fokussieren sich auf die technischen Übungen (Brustarmzug, Brustbeinschlag), Schwebübungen mit Fortbewegung im Becken, Springen vom Beckenrand sowie Tauchen und werden aufgelockert mit spielerischen Aktivitäten (Schwimmnudel reiten, „Eene, Meene, Miste..“, „Feuer, Wasser, Sturm“, Laufen über und Springen von der Matte. Die Kinder arbeiten mit Schwimmboard, Schwimmgürtel und

Tauchringen. Weiterhin ist das Erlernen und Einhalten der Baderegeln ein wichtiger Baustein in dem Kurs.

Wir haben immer viel Spaß und konnten im laufenden Kurs bereits erfolgreich das erste Seepferdchen-Abzeichen verleihen!

Wichtiger Hinweis an die Eltern: Mit dem Erlangen des „Seepferdchen“ sind die Kinder mit dem Wasser vertraut und beherrschen Grundelemente des Brustschwimmens, sind aber im Regelfall NOCH keine sicheren Schwimmer, die unbeaufsichtigt in Pools, im Meer oder sonstwo schwimmen sollten.

Helmut Hartstock

Dank guter Idee, Mitarbeiterinnen-Engagement und entgegenkommender Gruppe Platz für 40 neue Kinder!

Es tut uns geradezu weh, wenn sportwillige Kinder mangels Übungsleiter*innen und Übungsleiterhelfer*innen - manchmal auch mangels Sportstätten - in unseren Sportgruppen nicht "unterkommen" können, sondern monatelang warten müssen:

- Rund 50 angemeldete Kinder im Alter von zwei bis vier Jahren mit ihrer Mutter/ihrem Vater für das Eltern/Kind-Turnen
- Rund 20 Kinder - manche schon seit über einem Jahr - für die beiden Bambini-Schwimm(lern)kurse
- Rund 20 Kinder mit Mutter/Vater für eine Gruppe "Eltern/Kind-Schwimmen.
- Außerdem fällt seit zwei Jahren das einstündige Schwimmen von zwei Kindergruppen nach dem Turnen mangels Gruppenleiter*innen aus.

Wie konnten wir das ändern?

Für das Eltern/Kind-Turnen hatte Heidi Schrade, die Abteilungsleiterin, eine famose Idee, und es ist ihr durch das dankenswerte Entgegenkommen der Gruppe "Gymnastik und Spiel 60plus "E" (Leitung: Rosemarie Stoßberg), die ihre Nutzungszeit in der Sporthalle Auf dem Loh freigab und ab 02.06. in die Turnhalle Holteyer Straße wechselt(e), gelungen, ihre Idee umzusetzen.

Durch den Sporthallenwechsel konnten ab Sommerferienende zwei neue Gruppen "Turnen & Spiel für Kinder von 4 bis 6 Jahren" unter Leitung von Elisa Rösner und Marie Kirchhoff in der Sporthalle Auf dem Loh für rd. 40 Kinder eingerichtet werden.

Es wird nun möglich, 4jährige Kinder aus den Eltern/Kind-Turnen-Gruppen in diese neuen Gruppen zu "transferieren",

so dass viele Kinder mit Mutter/Vater von der Warteliste in die Eltern/Kind-Turnen-Gruppen nachrücken können.

Unser Dank gilt Heidi, der Gruppe "Gymnastik & Spiel "E" mit ihrer Leiterin Rosi, Elisa und Marie.

Ob uns Ähnliches für die Wartesituation der Bambini-Schwimm(lern)kurse, in denen Ursula Kernebeck & Andrea Dörendahl sowie Helmut Hartstock & Silke Pippert hervorragende Arbeit leisten, gelingt, hängt von der Stadt ab:

Anfang Februar 2022 war es uns (mühsam) gelungen, zwei junge Mitarbeiterinnen für einen dritten Bambini-Schwimm(lern)kurs zu finden. Da es im Bad in der Turnhalle Holteyer Straße zu geeigneten Uhrzeiten keine freien Nutzungszeiten gibt, haben wir am 16.02. die Sport- und Bäderbetriebe angeschrieben und um eine Nutzungszeit samstagsvormittags gebeten. Die Sport- und Bäderbetriebe teilten bereits wenige Tage später mit, dass sie unser Anliegen „ausdrücklich befürwortend“ an das Schulverwaltungsamt weitergeleitet haben, weil dort der Hausmeistereinsatz zu klären ist.

Am 30.05.22 haben wir nun eine positive Antwort erhalten.

Gerhard Spengler

**Schwimmaufsicht bei der Kinder-
wassergewöhnung: Wer kann helfen?**

Bis vor zwei Jahren konnten alle Gruppen
"Turnen & Spiel für Kinder von 4 bis 6 Jahren" nach
dem Turnen in der Turnhalle Holteyer Str.
noch eine Stunde im Lehrschwimmbad der Turnhal-
le plantschen und sich an Wasser gewöhnen.
Für zwei der drei Gruppen ist dies nicht mehr mög-
lich, weil uns hierfür je zwei Mitarbeiter*innen mit etwas

Wassererfahrung fehlen:
montags, 17.15 - 18.15 h und
freitags 16.00 - 17.00 h.

Wer kann uns weiter helfen?

Wir freuen uns auf Sie!



Ihr Team der Laura Apotheke.



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

Erfolgreiche Leistungsturnerinnen beim 2. Online-Wettkampf



Nachdem das Experiment eines Online-Wettkampfs bereits im November letzten Jahres erfolgreich verlaufen war, ging dieses Format im April 2022 in die 2. Runde.

In diesem Jahr gab es keine Beschränkung der Teilnehmerzahl, so dass der TVE mit voller Besetzung am Wettkampf teilgenommen hat. Mit unseren insgesamt 40 Turnerinnen im Alter von 5 bis 29 Jahren stellten wir von den acht teilnehmenden Essener Vereinen die meisten Turnerinnen.

Während unsere zwei jüngsten Turnerinnen ihre erste Wettkampfübung noch außer Konkurrenz turnten, durften alle anderen sich an ein bis zwei Geräten ihrer Wahl mit den Turnerinnen der anderen Vereine messen.

Für unsere Turnerinnen, die bereits im vergangenen Jahr am Wettkampf

teilgenommen hatten, gab es von den Trainerinnen jedoch noch einen besonderen Auftrag. Um die Vielseitigkeit auch im Hinblick auf die künftig wieder anstehenden Mehrkampf-Wettkämpfe mit vier Geräten zu fördern, sollten die Mädels dieses Mal an einem Gerät eine individuelle Kür-Übung zur eigenen Musik präsentieren sowie für die Pflichtübung ein anderes Gerät als beim letzten Mal wählen.

Nachdem die Geräte-Wahl getroffen wurde und die Kür-Übungen mit viel Kreativität erstellt wurden, verwandelte sich die Turnhalle im März und April förmlich in ein Filmset. Aus allen Ecken der Halle hörte man immer wieder ein „Und bitte“ - „Stopp“ - „Nochmal auf Anfang“. Während das Training normal weiterlief, versuchten wir, so viele Filmaufnahmen wie

möglich bereits frühzeitig in den Kasten zu bekommen. Schließlich wollten wir vermeiden, dass z.B. ein Corona-Ausbruch in der letzten Woche vor Einsendeschluss dafür sorgt, dass wir keine Aufnahmen für den Wettkampf haben. Wie sich später herausstellte, war diese vorausschauende Vorgehensweise auch erforderlich, denn die kurzfristige Hallenschließung vor den Osterferien sorgte genau für diese verkürzte Aufnahmefrist.

Die freie Zeit vor den Osterferien wurde dann von den Trainerinnen genutzt, um aus dem gesammelten Filmmaterial die insgesamt 60 Übungen herauszusuchen, mit denen wir beim Wettkampf antreten wollten.

Im Anschluss werteten die Kampfrichter die insgesamt 281 eingesandten Übungen aus und erstellten eine Siegerliste. Bei einer Online-Siegerehrung am 07. Mai wurden dann alle Platzierungen verkündet.

Unabhängig davon haben wir im Anschluss noch unsere eigene Siegerehrung veranstaltet. Nach den tollen Leistungen

waren wir der Meinung, dass unsere Mädels ein angemessenes Publikum und vor allem einen tollen Applaus verdient haben. Und so fand am Dienstag den 10. Mai bei strahlendem Sonnenschein eine Siegerehrung vor der Turnhalle statt, an der auch die zahlreich erschienen Eltern teilnehmen konnten.

Und es gab 'mal wieder einiges zu feiern, denn wir durften uns über folgende Platzierungen freuen:

9x = 1. Platz, 8x = 2. Platz, 8x = 3. Platz, 7x = 4. Platz, 7x = 5. Platz, 13x = 6. – 10. Platz, -10x = 11. – 25. Platz

Darüber hinaus haben viele unserer Turnerinnen im Rahmen dieses Online-Formats ihr Wettkampf-Debüt gegeben und so schon 'mal einen kleinen Einblick in die Welt der Wettkämpfe bekommen.

Für die traditionell im Herbst stattfindenden Mannschafts-Stadtmeisterschaften hoffen wir wieder auf einen Präsenz-Wettkampf, bei dem wir wie früher gemeinsam mit den anderen Essener Vereinen vor vielen Zuschauern*innen turnen dürfen.

Jenny Zedler





Erster Rhönrad-Wettkampf nach über zwei Jahren Corona-Pause

Nach über zwei Jahren Corona bedingter Wettkampfpause fand am 27.03.2022 der Liedberg-Pokal im Rhönradturnen in Korschenbroich statt. Mona Schönmeier und Katharina von Ostrowski gingen in der Altersklasse AK L 25+ an den Start.

Im Gerade-Turnen konnten die beiden ihre Nervosität nicht ganz ablegen. Nach langer Wettkampfpause, vielen Trainingsausfällen und neuen Küren mit neuen Teilen, fehlte einfach die alte Routine. Dennoch erzielten sie sich einen guten 6. und 7. Platz. Katharina ging zusätzlich in ihrer Paradedisziplin "Spirale" an den Start und sicherte sich die Silbermedaille.

Ein kleiner Ausblick: Am 18. Juni findet der nächste Rhönrad-Wettkampf in Essen-Kettwig statt. Interessierte Zuschauer*innen können sich gerne kurzfristig beim Trainer-team melden.

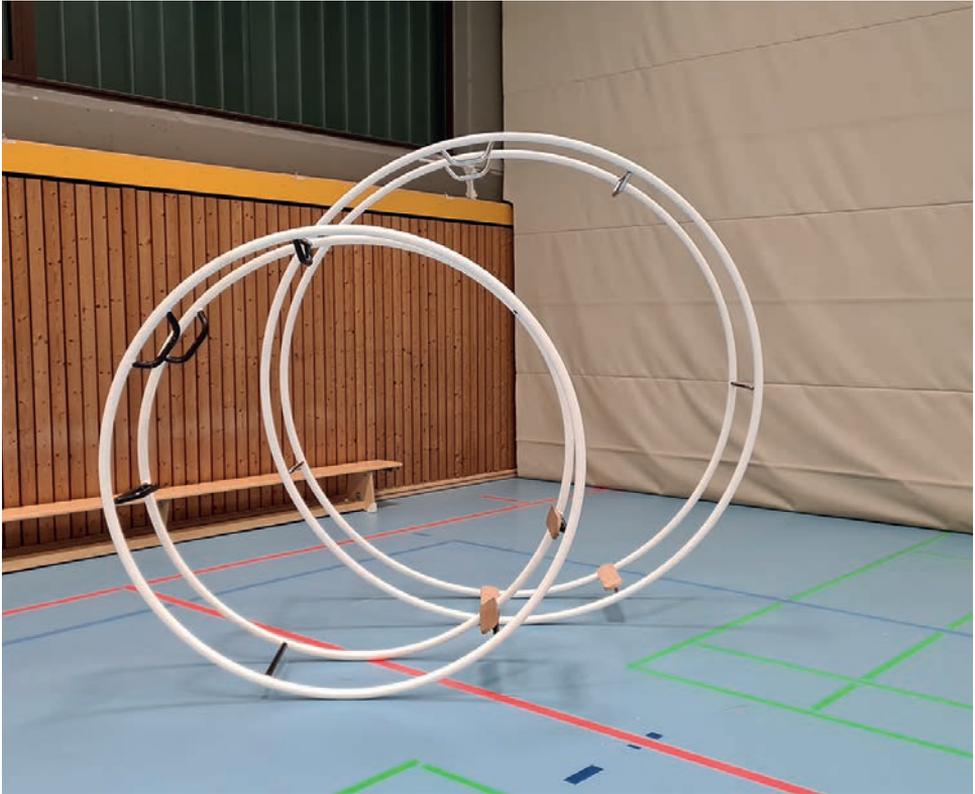
Katharina von Ostrowski



Doppelter Zuwachs beim Rhönradturnen

Die Sportgruppen "Rhönradturnen" haben gleich doppelten Zuwachs bekommen: Dem Aufruf nach neuen Turnerinnen und Turnern sind so viele Kinder gefolgt, dass sowohl die Anfänger- als auch die Fortgeschrittenen-Gruppe nach den langen Corona-Einschränkungen wieder gut gefüllt sind und bereits erste Kinder auf die Warteliste gesetzt werden mussten.

Mona Schönmeier, Kinder- und Jugend-Trainerin: „Wir haben uns sehr über das große Interesse gefreut. Jetzt heißt es: fleißig üben und unsere Leidenschaft für das Rhönradturnen weitergeben!“



Der zweite Zuwachs ist groß und rund. Beim Rhönradturnen ist es wichtig, dass Rad- und Turner*innen-Größe aufeinander abgestimmt sind. Das Rad muss rund 50 cm größer sein als der Turner oder die Turnerin. Eine 1,65 m große Person turnt etwa in einem Rhönrad mit einem Durchmesser von 2,15 m. In den vergangenen Monaten sind einige Turnerinnen aus unserem bislang größten Rad, dem 2,25er, „herausgewachsen“. Sie durften sich nun im März über ein neues 2,30er Rad freuen. Damit besitzt der TVE Burgaltendorf jetzt insgesamt 10 Rhönräder mit Durchmessern zwischen 1,80 m und 2,30 m.

Die Abteilung Badminton wächst wieder

Nach einigen Neuzugängen im vergangenen Jahr sind in diesem Jahr bis jetzt schon 22 neue Abteilungsmitglieder dazugekommen. Somit stieg die Mitgliederzahl der Abteilung auf knapp 60 und hat damit wieder den Stand von 2017 erreicht, nachdem durch die drei Sporthallensperrungen und zwei Lock-downs viele Abteilungsmitglieder verloren gegangen waren. Bei den Kids sind sogar noch einige "Schnupperer" aktiv. Die Kinder- und Ju-

gendgruppe ist mit durchschnittlich 20 Jungen und Mädchen sehr gut besucht und auch bei den Erwachsenen sind immer einige engagierte Spieler*innen vertreten.

Da der ESPO-Spartenvorsitzende Klaus Becker verstorben ist, fand auch in diesem Jahr - nach zwei Jahren Corona-Pause - erneut keine Spartensitzung statt. Daher wurden bisher auch keine Jugend- und Senioren-Stadtmeisterschaften für das Jahr 2022 geplant.



Marc Schäfer



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

"KAHA", ein neues Kursangebot im TVE

KAHA heißt, übersetzt aus der Sprache der Maori, „Krafft“ oder „energiegeladen“. Es wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller sowie Physiotherapeut*innen und Sportwissenschaftler*innen entwickelt.

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 - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Musik stammt von Bands hauptsächlich aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Sie verstärkt die Emotionen und Motivation.

Ziele:

Kräftigung der gesamten dorsalen Streckerkette, was Grundlage jedes effektiven Rückentrainings ist; mehr Aktivität im Rückenstrecker, vor allem im oberen Bereich; Kräftigung und Mobilisierung der Schulter- und Nackenmuskulatur, was entsprechenden Beschwerden in diesem Bereich entgegen wirkt.

KAHA ist von jedem Teilnehmer und jeder Teilnehmerin jeden Alters durchführbar.

Grundsätzlich besteht eine Kursstunde aus vier vorchoreografierten, ca. zehnmütigen Tracks und einer mentalen Ausklingphase. Die einzelnen Phasen bieten im Detail unterschiedliche Anforderungen an die Teilnehmenden.

Die ersten Minuten dienen dem Ankommen und Atmen, sollen innere Ruhe herstellen, die Anspannung und Entspannung spüren lassen und auf die gesamte Kursstunde vorbereiten. Danach richtet

sich der Fokus auf das Entwickeln und Spüren der Krafft bei wiederholtem Loslassen von Körper und Geist. Anschließend kommt mehr Dynamik in die Bewegung und das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung. Natürlich werden dann noch entscheidende Muskelgruppen gedehnt und entspannt. Die Abschlussphase dient dem Training der Achtsamkeit, der Atmung und Orientierung.

Kursleiterin ist Ina Balbach, lizenzierte Übungsleiterin mit Spezialausbildungen Yoga.

Zum Kennenlernen wird ein Kurs über drei Kursstunden vom 18.07. bis zum 01.08.2022 angeboten; dann folgt vom 10.10. bis zum 30.01.2023 ein Kurs über 15 Stunden. Beide Kurse immer montags von 18.00 - 19.00 h im AKTIV PUNKT.



Bäckerei • Konditorei • Cafe

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

Hurra, es gibt wieder eine Geburtstagsfeier!



Ist das nicht einzig,
unsere Margot wurde 90.
Deshalb lädt ihre Gruppe sie ein,
am 07.07.2022 ihr Gast zu sein.
Der AKTIV PUNKT ist für 15 Uhr
für uns reserviert.
Es wird dann Kaffee
und Kuchen serviert.
Dort möchten wir ein paar
schöne Stunden verbringen
und zwischendurch auch
mal ein Liedchen singen.

Am 21.07.2022 macht die Gruppe
D, "Gymnastik für Frauen 60plus"
übrigens einen Ausflug nach Kett-
wig. Treffpunkt: 10.50 h Gemein-
deheim, Abfahrt 10.58 h, L180.

Die Gruppe E fährt am 22.06.2022
nach Gelsenkirchen-Ückendorf zur
Halde Rheinelle/Himmelsleiter.
Treffpunkt: 09.15 h, Haltestelle Kir-
che, Abfahrt 09.23 h / L166 Rich-
tung Steele

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



Verkauf & Service
SABO Vertragshändler

Nordic-Walken und Walken, die kommunikativste Sportart

Wir sind die Laufsportgruppe "G" und laufen seit elf Jahren - als Nachfolge der MOBILIS light-Kurse - am Mittwochabend.

Ob es stürmt, regnet oder die Sonne scheint, wir treffen uns einmal in der Woche an verschiedenen Startpunkten zu gemeinsamen Runden von fünf bis sieben km.

Nach so vielen Jahren wollen wir ab Mitte Oktober 2022 unsere Laufrunde auf den Vormittag verlegen. Bei Tageslicht können wir die Unfallgefahr reduzieren,

sehen die Wege besser und genießen unsere schöne Umgebung im Hellen.

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen, vormittags mit uns sportlich zu walken. Mit Hilfe von Telefon und Whatsapp sind Fahrgemeinschaften zu den Treffpunkten möglich und auch gewünscht.

Die neue Laufliste mit den Treffpunkten für das 2. Halbjahr kann ab Juli von der TVE-Homepage heruntergeladen werden.

Detlef Enigk



SPAZIEREN GEHEN 2022

Für Frauen und Männer aller Altersgruppen

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

TREFFZEIT/TREFFPUNKT:

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

ANMELDUNG:

nicht erforderlich; einfach kommen und mitlaufen!

LEITUNG: Monika Heuer

05.12.
21.11.
07.11.
24.10.
10.10.
19.09.
05.09.
22.08.
08.08.
25.07.
11.07.
27.06.

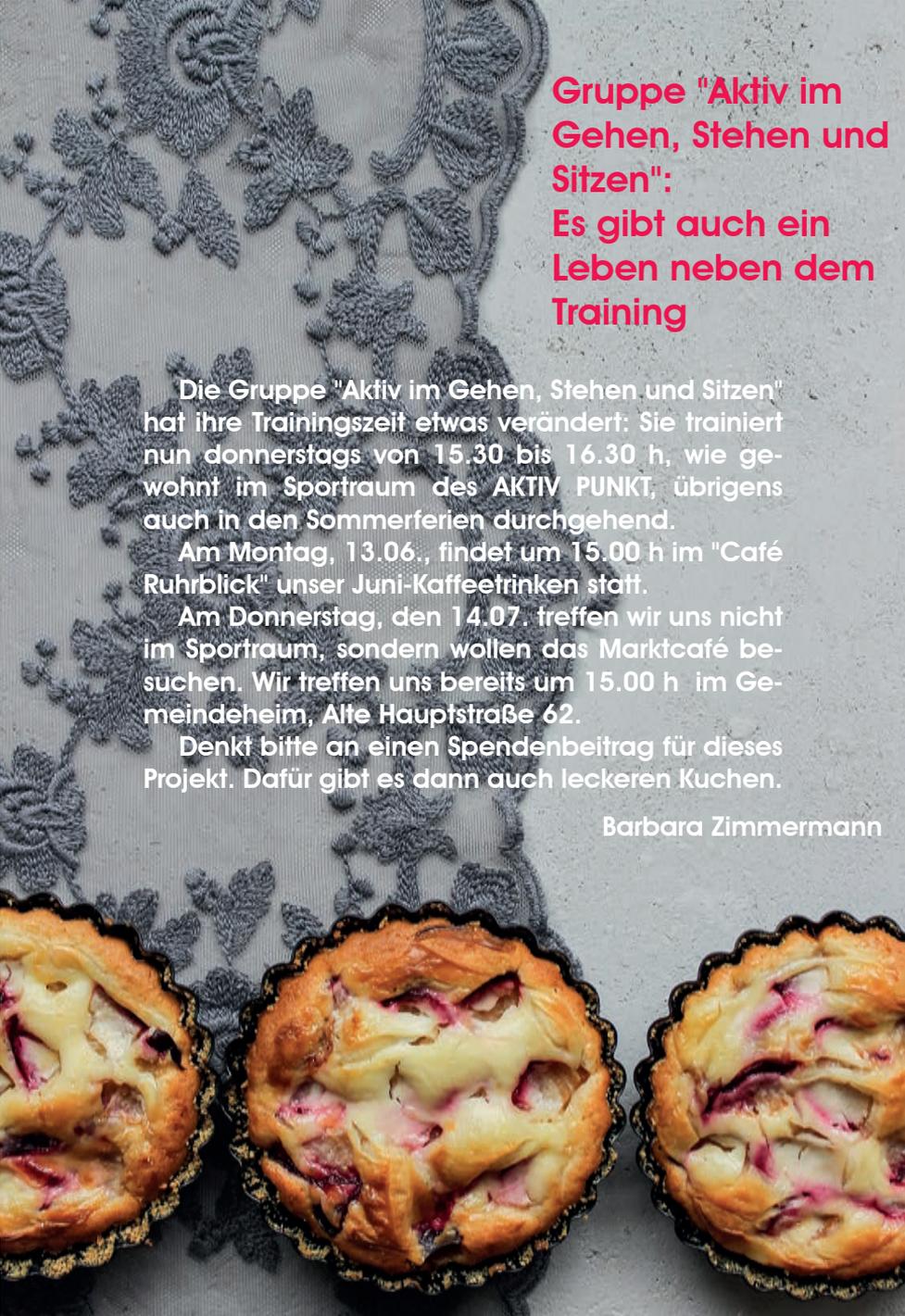
TERMINE

**Sonntags,
Juni - August: 10.00 - ca. 12.00 h
übrige Monate: 11.00 - ca. 13.00 h**

Gespielt wird unter Anleitung von Harry Kohn auf zwei Bouleplätzen mit insgesamt vier Spielfeldern auf der Sportanlage Holteyer Straße neben dem AKTIV PUNKT. Es können somit 24 Personen gleichzeitig spielen. Neue Boulespieler*innen sind herzlich willkommen!

BOULE SPIELEN



The background of the page is a light grey surface with a delicate, intricate lace pattern in a darker grey color. At the bottom of the page, three round strawberry tarts are arranged horizontally. Each tart has a golden-brown, flaky crust and is filled with a layer of melted white cheese and fresh strawberries. The tarts are set in small, dark-colored metal tarts shells.

**Gruppe "Aktiv im Gehen, Stehen und Sitzen":
Es gibt auch ein Leben neben dem Training**

Die Gruppe "Aktiv im Gehen, Stehen und Sitzen" hat ihre Trainingszeit etwas verändert: Sie trainiert nun donnerstags von 15.30 bis 16.30 h, wie gewohnt im Sportraum des AKTIV PUNKT; übrigens auch in den Sommerferien durchgehend.

Am Montag, 13.06., findet um 15.00 h im "Café Ruhrblick" unser Juni-Kaffeetrinken statt.

Am Donnerstag, den 14.07. treffen wir uns nicht im Sportraum, sondern wollen das Marktcafé besuchen. Wir treffen uns bereits um 15.00 h im Gemeindeheim, Alte Hauptstraße 62.

Denkt bitte an einen Spendenbeitrag für dieses Projekt. Dafür gibt es dann auch leckeren Kuchen.

Barbara Zimmermann

50 plus-Radeltour "Zweistromland Lippe und Seseke" führte auf die Halde Großes Holz

Den TVE-Radeltouren ist in 2022 bisher das gute Wetter treu. Nach tagelangem Regen starteten wir am Sonntag, 10.04., bei kühlem, aber trockenem Wetter in Kamen. Die knapp 50 Tageskilometer gingen über alte Zechenbahnen, einen Teil des Fernradweges, entlang des Dattel-Hamm Kanals sowie immer wieder mit schönen Wegstrecken entlang der Lippe und der Seseke.

In Lünen wurde für das Essen in der Außengastronomie abgestimmt. Und siehe da, wir hatten kaum Platz genommen, da schien auch die Sonne und wärmte uns auf. Frisch gestärkt und nach einer kurzen Runde durch Lünen, ging es genauso abwechslungsreich wieder zurück nach Kamen.

Da die geplante Tour für die E-Biker*innen unter uns einfach zu wenig Höhenmeter hatte, fuhren wir kurzentschlossen (noch vor dem Mittag) auf die Halde Großes Holz hoch. Belohnt wurden wir für den teils rampenartigen Anstieg mit einem fantastischen Ausblick (siehe Foto). Hut ab vor unseren zwei Radlern ohne Motor, die ohne Zögern auch die Halde erklommen haben.

Berthold Mutschmann





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

Erfrischend
kühle Getränke



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

50plus-Radeltour "Bochumer Runde West" am 24.03.2022 mit neuen Gesichtern

Wir hatten wirklich Glück: Fröhsommerliche Temperaturen sorgten an diesem März-Tag für eine durchgängig entspannte Radel-Atmosphäre. Nach vielen Wochen coronabedingter Einschränkungen gab es viel zu erzählen. Erfreulich war ebenso, dass mehrere „neue Gesichter“ unter den Teilnehmenden waren.

Nach gut 50 Kilometern und einer ausgiebigen Einkehr bei „Mutter Wittig“ waren wir uns einig, dass es eine gute Entscheidung war, mitzuradeln.

Georg Hedwig



50plus-Radeltour "Zwischen Ruhr und Rhein": Mit 18 Radlern*innen bei bestem Wetter unterwegs



Als TVE-Radelgruppe 50plus starteten wir am Sonntag, 07. Mai, zu unserer Radtour zwischen Ruhr und Rhein. Bei bestem Wetter erschienen 18 Teilnehmer*innen. Dank der Mithilfe eines zweiten Tourleiters konnten die Radler*innen auf zwei Gruppen aufgeteilt werden. Mit einigen Minuten Abstand ging es los.

Die Rundtour führte von MH-Saarn durch den Broich-Speldorfer Wald zur internationalen Regattastrecke in DU-Wedau. Nachdem wir die denkmalgeschützte "Arbeitersiedlung Gartenstadt Wedau" passierten, erreichten wir die Sechs-Seen-Platte. Dort war Zeit für eine kurze Pause.

Weiter ging es zur Landmarke Tiger & Turtle auf der Halde Heinrich Hil-

debrand. Einige ländliche Stadtteile mit duftenden Rapsfeldern waren zu durchfahren, um den Rhein zu erreichen. Über den Rheinuferweg, mit Blick auf den Schiffsverkehr und das noble Wittlaer, erreichten wir Kaiserswerth. Im Außenbereich des Restaurants Tönhalle ließen wir es uns bei freundlicher Bedienung gutgehen.

Nach der Mittagspause passierten wir das Schloss Kalkum. Über ruhige Waldwege und durch verschiedene Stadtteile Ratingens fuhren wir zurück ins Ruhrtal. Gut gelaunt und inspiriert von den tollen Eindrücken, erreichten wir nach 57 km den Ausgangspunkt.

Gunnar Trittel

JULI Tour A

"Radeln an der Maas und im Nationalpark De Maasduinen"

Termin: Samstag, 02.07.2022 (Ausweichtermin: 09.07.2022)

Treffzeit und -punkt: 10.30 h Parkplatz Pflanzenzentrum Velden,
Vorstweg 60, 5941 NV Velden NL (A40 bis Grenze NL, dann 2. Ab-
fahrt "Velden" (70 km ab Burgaltendorf)

Streckenbeschreibung:

Rundkurs (andere Runde als 2020), flach; wir radeln wieder links
und rechts der Maas durch schöne Landschaft und beschau-
liche Orte und schnuppern holländische Luft.

Streckenlänge: ca. 57 km

Einkehr: Gaststätte in Arcen

Rückankunft: ca. 16.30 h

Tourleiter:

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

Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 01 78-5452153

Fahrradnotenpunkte:

Velden Blumenzentrum-96-84-28-92-98-91-82-89-90-57-09-10-11-
58-14-15-27-62-74-73-63-55-70-93-94-44-27-28-84-96-Blumenzen-
trum Velden



JULI Tour B

"Elefantenrunde - Die Börde erfahren"

Termin: Sonntag, 24.07.2022 (Ausweichtermin: 31.07.2022)

Treffzeit und -punkt: 10.30 h Parkplatz Birkenweg 16 (Alter Bahnhof), 59199 Bönen (60 km von Burgaltendorf)

Streckenbeschreibung:

Vom Startpunkt geht es über die ehemalige Westfälische Eisenbahn ein Stück nach Osten bis an die Grenze des Ruhrgebietes. Dann folgt ein Schwenk nach Norden und über Rhynern geht es Richtung Hamm. Als nächstes wird der Maximilianpark gestreift, dessen gläserner Elefant der Runde ihren Namen gibt. Auf Höhe des Datteln-Hamm-Kanals geht es Richtung Westen. Kurz vor der Marina Rünthe biegt die Tour ab nach Süden und dann über die ehemalige Klöcknerbahn bis kurz vor Unna. Ein weiteres Stück ehemalige Westfälische Eisenbahn bringt uns zurück zum Ausgangspunkt.

Schwierigkeitsgrad: sehr wenige Steigungen und gut ausgebauter Radweg; einige Teilstücke, die bei Gegenwind Kraft kosten.

Streckenlänge: ca. 67 km

Rückankunft: ca. 17.00 h (in Bönen)

Einkehr: Restaurant "R" am Kanal in Hamm

Tourleiter: Berthold Mutschmann (b.mutschmann@t-online.de)

Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 01 73 2937793

radeln

AUGUST

"Vom Niederrhein nach Düsseldorf"

Termin: Sonntag, 07.08.2022 (Ausweichtermin: 14.08.2022)

Treffzeit und -punkt: 10.00 h Bauerngarten Benninghoven; Mauerweg, Ratingen

Streckenbeschreibung:

Über den linken Niederrhein führend, weitgehend ländliche Tour von Ratingen nach Düsseldorf-Benrath

Streckenlänge: ca. 50 km

Einkehr: ja, Lokal noch nicht feststehend

Rückankunft: ca. 15.00 h

Tourleiter: Uwe Hillebrand (hille-u@web.de)

Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0157 57282120



SEPTEMBER Tour A

"Von der Burg zum Wasser und zurück"

Termin: Mittwoch, 07.09.2022 (Ausweichtermin: 14.09.2022)

Treffzeit und -punkt: 13.00 h AKTIV PUNKT, Holteyer Str. 29

Streckenbeschreibung:

Wichteltal, an der Ruhr entlang bis zur Frankenstraße - dort auf den Gruga-Radweg bis zum Abzweig Halbachhammer - durch das Halbachthal hoch zur Hauptverwaltung Karstadt (kurze starke Steigung, normale Räder müssen hier eventuell ein Stück geschoben werden) - durch eine Siedlung zwischen der A52 und der B224 zur Meisenburgstraße - an dieser 200 m entlang Richtung Kettwig - am Landesumweltamt kreuzen wir die Meisenburgstraße und fahren dann Richtung Ruhr an der Sternwarte vorbei.

An der Gaststätte "12 Apostel" erreichen wir die Ruhr. Entweder machen wir dort unsere Rast, oder wir fahren noch weiter an der Ruhr und dem Baldeneysee entlang bis zum Segelclub SKS, dort würde uns unser italienischer Koch versorgen. Nach der Pause geht es durch Kupferdreh zurück nach Burgaltendorf.

Schwierigkeitsgrad: auch mit normalem Rad zu bewältigen, kurze starke Steigung nur hoch zur Karstadt-Hauptverwaltung

Streckenlänge: ca. 40 km

Einkehr: "12 Apostel" an der Ruhr oder im Segelclub SKS am Baldeneysee

Rückankunft: ca. 18.30 h

Tourleiter: Michael Stricker (michael@stricker-essen.de)

Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0152-29515108

SEPTEMBER Tour B

"Kirchhellener Heide"

Termin: Sonntag, 18.09.2022 (Ausweichtermin: 25.09.2022)

Treffzeit und -punkt: 10.30 h Parkplatz Freibad Hesse, Essen-Dellwig, Scheppmannskamp 5

Streckenbeschreibung:

Rhein-Herne-Kanal bis Oberhausen-Gasometer - OLGA-Park - über ehemalige Bahntrassen zum Schacht Haniel - BOT-Grafenmühle - Rotbachweg - auf der Niederrheinroute durch den Gartroper Busch - Flugplatz Schwarze Heide - Heidhofsee - Heidesee - Halde Schöttelheide - Bottroper Stadtwald - BOT-Batenbrock - BOT-Ebel - E-Dellwig. Wir fahren auf befestigten und unbefestigten Radwegen, Wirtschaftswegen und asphaltierten Siedlungsverbindungen. Auf der gesamten Tour gibt es keine nennenswerten Steigungen.

Streckenlänge: ca. 57 km

Einkehr: Restaurant Flugplatz Schwarze Heide

Rückankunft: ca. 16.30 h am Freibad Hesse

Tourleiter: Gunnar Trittel (gu.tritttel@gmail.com)

Mobilfunk-Nr. für unterwegs: 0177 3 845 856)

NOVEMBER

"Runde durch den Essener Norden"

Termin: Donnerstag, 03.11.2022 (Ausweichtermin: Di., 08.11.2022)

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

Streckenbeschreibung:

Die Tour folgt der Biergarten-Tour Nord (<http://www.essenerfahren.de/Biergartentour-Nord.html>). Es geht meist über schöne und interessante Radtrassen (Freisenbruch, Leithe, Zollverein, Altenessen, Bergerborbeck) bis zur Einkehr nach Altendorf. Von dort führt der Weg zur Grugabahn in Frohnhausen, über die wir wieder unser Ziel Burgaltendorf erreichen.

Streckenlänge: ca. 50 km

Einkehr: Finca&Bar Celona, Wüstenhofer Str. 1, Borbeck

Rückankunft: ca. 15.30 h

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





Handel und Vermittlung

von

Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen

- Karosserieeinstandsetzung aller Fabrikate
- Reparatur und Wartung
- Hol- und Bringservice
- Ersatzwagen
- Reifeneinlagerung
- 24 Std. Abschleppdienst
- Originalersatzteile
- Autoglasreparatur
- HU & AU
- Klimatechnikservice
- 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" am Dienstag, 21.06.2022

Am Dienstag, 21.06.2022 wollen wir als ersten Ausflug das neue Schaudepot auf dem Weltkulturgelände Zollverein besuchen.

Das neue Schaudepot des Ruhrmuseums ist ein begehbare Museums-lager in der großartigen Industriekulisse der ehemaligen Salzfabrik. Dort werden Teile seiner historischen Sammlungen deponiert und präsentiert. Die Besucher*innen können im Rahmen der Führung durch über hundert Jahre Sammlungsgeschichte streifen. Das Museum dient als Speicher für zukünftige Ausstellungen und veranschaulicht die drei Hauptaufgaben, und zwar das Sammeln, Bewahren und Erforschen.

Nach der Führung wollen wir in das Restaurant "Die Kokerei" einkehren.

Der Fußweg von der Straßenbahnhaltestelle bis zum Schaudepot beträgt ca. 30 Min.

Treffpunkt:

09.30 h Busbahnhof Burgaltendorf

Dauer der Führung: 1,5 Stunden

Kosten der Führung: 13,00 € (Mitglieder), 16,00 € (Nichtmitglieder)
(Fahrt und Essen in Eigenleistung.)

Stornokosten:

bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss: 8,00 €

Anmeldeschluss: 06.06.2022

Min./Max. Teilnehmerzahl:

15/20 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)

Achtung: Es gelten die z.Zt. des Ausfluges gültigen Coronaschutzbestimmungen!

Projektleitung:

Dierk Vienken (Tel.: 0176 87848055 oder 570583)

Dorothee Virnich (Tel.: 01777-845593)

60plus-Besichtigung der Camera Obscura (Mülheim) am Mittwoch, 20.07.2022

Es steht der Besuch mit Besichtigung und Führung in der Camera Obscura in Mülheim auf dem Programm, zu der wir hiermit herzlich einladen.

In der Kuppel des alten Broicher Wasserturms wurde anlässlich der Mülheimer Landesgartenschau 1992 die größte begehbare Camera Obscura der Welt eingebaut. Heute befindet sich auf den drei weiteren Ebenen eine lückenlose Dokumentation zur Vorgeschichte des Films mit einzigartigen Exponaten aus verschiedenen Sammlungen. Sie sind das historische Herzstück der Ausstellung, die auf eine faszinierende Reise durch die Welt der visuellen Wahrnehmung, optischen Täuschung und physikalischen Hintergründe bewegter Bilder einlädt.

Die Örtlichkeiten sind barrierefrei und bis zur Kuppel bequem zu erreichen.

Die Führung wird ca. zwei Stunden dauern. Danach planen wir ein gemeinsames Mittagessen, entweder im "Ringlockschuppen" oder in der Mülheimer Innenstadt. (Falls die Teilnahme am Mittagessen nicht gewünscht ist, dies bitte in der Anmeldung angeben!)

Programmverlauf

09.00 h: Treffen an der Haltestelle Burg-
ruine

09.06 h: Fahrt zum Hauptbahnhof Es-
sen (SB15)

09.45 h: Fahrt zum Hauptbahnhof Mül-

heim (RE 42)

10.02 h: Fahrt mit dem Bus zur Halte-
stelle Schloss Broich (Bus 124),
ca. 15 Minuten Fußmarsch zur
Camera Obscura

11.00 h: Beginn der Führung

Teilnehmereigenleistung

Für Eintritt und Führung 8,00 € (Mitglie-
der), 11,00 € (Nichtmitglieder). Nicht
enthalten sind die Fahrtkosten, da nicht
bekannt ist, wie viele und welche Teil-
nehmer*innen im Besitz eines 9€-Ti-
ckets sind.

Anmeldemöglichkeiten

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

Min./Max.-Teilnehmerzahl: 15/20

Anmeldeschluss: 30.06.2022

Projektleitung:

Dieter Wegerhoff

Tel. 0160 96035904

Hans Busch

Tel. 0157 58476714



Am 27.09.2022 bietet die 60plus-Gruppe eine „Wald-
wanderung" mit dem Förster in Essen-Kettwig" an.
Nähere Infos in der nächsten Ausgabe der AKTIV.
und natürlich demnächst auf der Homepage.

60plus-Besuch der alten Landtagsstätten in Düsseldorf am Dienstag, 23.08.2022

Bei einer Führung wollen wir die vier Orte besichtigen, an denen das Landparlament seit 1946 getagt hat.

Die erste Sitzung fand am 02.10.1946 im Düsseldorfer Opernhaus statt. Weiter geht es zu den Henkelwerken, in denen die Abgeordneten von November 1946 bis Februar 1949 tagten. Es folgt das Ständehaus. Dies war der erste ständige Sitz des Parlaments, von März 1949 bis Oktober 1988, bis dann am 02.10.1988 der neue Landtag eröffnet wurde.

Die erste Führung endet an der Villa Horion, wo die zweite Besichtigung mit einem Sicherheitscheck am Eingang zur Villa Horion beginnt. Es muss der Personalausweis vorgelegt werden!

Die Ausstellung gibt Einblicke in die Arbeit der Abgeordneten. Sie zeigt, wie schnell sich die Bedingungen für die Politiker geändert haben. Die Besichtigung endet im ehemaligen Kabinettsaal der Landesregierung.

Die Villa Horion war von 1961 bis 1999 Amtssitz der Ministerpräsidenten Dr. Franz Meyers, Heinz Kühn, Johannes Rau und Wolfgang Clement.

Nach der Führung besteht die Möglichkeit, am Rheinufer eine Kleinigkeit zu essen.

Programmablauf

- 11.00 h: Treffen am Busbahnhof Burgaltendorf
- 13.30 h: Beginn der Führung an der Oper
- 16.30 h: Ende der Führung; Rückfahrt nach Burgaltendorf (offen)

Teilnehmereigenleistung

12,00 € (Mitglieder), 15,00 € (Nichtmitglieder)

Nicht enthalten sind die Fahrtkosten, da nicht bekannt ist, wie viele und welche Teilnehmer*innen im Besitz eines 9€-Tickets sind.

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 Seite)

Stornokosten:

bei Abmeldung nach Anmeldeschluss: 12,00 € bzw. 15,00 €.

Min./Max. Teilnehmerzahl: 20

Anmeldeschluss: 23.07.2022

Projektleitung:

Dorothee Virnich
Tel.: 01777-845593

Bitte beachten:

Personalausweis nicht vergessen!

Es gelten die z.Zt. gültigen Coronaschutzbestimmungen.

TVE • organisation

Beitragsregelungen (Stand 17.02.2022)

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: Kraftgerätetraining, Sportkurse, Eltern/Kind-Turnen - ist es möglich, einen Monat kostenlos zu "schnuppern". Danach muss ein Aufnahme-Antrag vorliegen, wenn das TVE-Angebot weiterhin wahrgenommen werden soll. Wird das Angebot weiterhin ohne Mitgliedschaft wahrgenommen, wird der/dem Teilnehmenden eine "Nichtmitglieder-Teilnahmegebühr" in Höhe des Zweifachen des ansonsten anfallenden Beitrags in Rechnung gestellt.		
Welche Beitragsart?	Wann?	Wie viel? (monatlich)
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 Kraftgerätetraining	7,00 €
Förderbeitrag	Bei Vorliegen bes. Voraussetzungen (z.B. Wohn-sitz außerhalb von NRW, Wohnsitz im Alten- oder Pflegeheim) auf Beschluss des Vorstandes	3,50 €
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 Halb.
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 €
- Kraftgerätetraining	ab 16 Jahre	24,00 €
- Kraftgerätetraining: Sonderbeitrag	16- bis 24jährige mit eingeschränkter Trainingszeit: MO-FR 18-22 h, SA 12-18 h (gilt nicht in Schulferien)	15,00 €
- Wassergymnastik		2,50 €

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 Lastschrifteneinzüge zu informieren.

Voilà, das TVE-Sportangebot der Vereinsgruppen:

25.05.2022

Sportart	Zielgruppe	Alter	Sportstätte	W.-Tag	Uhrzeit	Orga.Nr.	Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)	
202 *Turnen,Spiel&Schwimm, f. Kinder*								
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	15:00 - 16:00	20201	Kernebeck	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Th Holteyer Str.	1*mo	16:00 - 17:15	20203	Budfiks	
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Sh auf dem Loh	--R	4*do.	16:00 - 17:00	20205	Rösner
Turnen & Spiel	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	Sh auf dem Loh	--R	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	Maffel	
+ Schwimmen	Jungen u. Mädchen	1. - 4. Schuljahr	Bad Holteyer Str.	2*di.	17:00 - 18:00	20208	Maffel	
Geräturnen	Jungen u. Mädchen	Vorschulj - 4. Schulj.	Sh auf dem Loh	--R	2*di.	17:00 - 18:30	20220	Kernebeck
203 *Leistungs- und Rhythmaturnen*								
Leistungsturnen Gr. 1	weibl. Mitgl.	ab 18 Jahre	Sh auf dem Loh	LM	1*mo.	18:30 - 20:15	20301	Zedler
Leistungsturnen Gr. 2	weibl. Mitgl.	ab 5 J., Anfängerinne	Sh auf dem Loh	LM	2*di.	15:45 - 17:30	20302	Dumm
Leistungsturnen Gr. 3	weibl. Mitgl.	8 - 12 J., Fortgeschri	Sh auf dem Loh	LM	2*di.	16:30 - 18:30	20303	Zedler
Leistungsturnen Gr. 4	weibl. Mitgl.	12 - 18 J., Fortgeschr	Sh auf dem Loh	LM	4*do.	16:30 - 18:30	20304	Zedler
Rhythmaturnen A	männl.+weibl. Mitgl.	ab ca. 10 J.	Sh auf dem Loh	LM	4*do.	18:30 - 19:45	20309	Schönmeier
Rhythmaturnen B	männl.+weibl. Mitgl.	ab ca. 10 J.,...Fortgesch	Sh auf dem Loh	LM	4*do.	20:00 - 21:15	20310	Schönmeier
Rhythmaturnen	Übungsleiter*innen		Sh auf dem Loh	LM	1*mo.	18:45 - 20:00	20311	(ohne Leitung)
Rhythmaturnen	Übungsleiter*innen		Sh auf dem Loh	LM	4*do.	21:00 - 21:45	20312	(ohne Leitung)
205 *Tanz*								
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	4 - 6 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	5*fr.	15:00 - 16:00	205A	Klein,M./Dicke,M.
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	7 - 10 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	5*fr.	16:00 - 17:00	205B	Ardelmann
Hip Hop & Show Dance	Jungen u. Mädchen	ab 11 Jahre	AKTIV PUNKT	S-R	5*fr.	17:00 - 18:00	205C	Ardelmann
206 *Eltern/ Kind-Turnen & -Schwimmen								
Eltern/ Kind-Turnen Gr. L	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh auf dem Loh	LM	1*mo.	16:00 - 17:00	206L	Schrade
Eltern/ Kind-Turnen Gr. M	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh auf dem Loh	LM	1*mo.	17:00 - 18:00	206M	Schrade
Eltern/ Kind-Turnen Gr. N	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh auf dem Loh	LM	3*mi.	16:00 - 17:00	206N	Schrade
Eltern/ Kind-Turnen Gr. P	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Sh auf dem Loh	LM	3*mi.	17:00 - 18:00	206P	Schrade
Eltern/ Kind-Schwimmen	Eltern mit Kindern	Kinder: 2 - 4 Jahre	Bad Th Holteyer S	2*di.	15:30 - 16:30	206S	Kernebeck	
208 *Judo*								
Judo Gr. 1	männl.+weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th Holteyer Str.	3*mi.	16:00 - 17:20	20801	Werth	
Judo Gr. 2	männl.+weibl. Mitgl.	ab 10 J.S., Schulj.	Th Holteyer Str.	3*mi.	17:30 - 18:50	20802	Werth	
Judo und Fitness (Gr. 3)	männl.+weibl. Mitgl.	dit. Jugendcl. + Vollj.	Th Holteyer Str.	5*fr.	19:00 - 20:30	20803	Werth	
Judo Gr. 4	männl.+weibl. Mitgl.	5 - 10 Jahre	Th Holteyer Str.	5*fr.	16:00 - 17:20	20804	Werth	
Judo Gr. 5	männl.+weibl. Mitgl.	ab 10 J./a5. Schulj.	Th Holteyer Str.	5*fr.	17:30 - 18:50	20805	Werth	
Judo und Fitness (Gr. 6)	männl.+weibl. Mitgl.	dit. Jugendcl. + 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	2*di.	18:30 - 20:00	20901	Schäfer
Badminton	weibl.+männl. Mitgl.	7 - 18 Jahre	Sh auf dem Loh	LMR	3*mi.	18:00 - 20:00	20902	Schäfer
Badminton	weibl.+männl. Mitgl.	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	LMR	5*fr.	20:00 - 20:00	20903	Schäfer
Badminton	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	LM	2*di.	20:00 - 21:45	20910	(ohne Leitung)
Badminton	Männer u. Frauen	ab 19 Jahre	Sh auf dem Loh	LMR	5*fr.	20:00 - 21:45	20911	(ohne Leitung)
o. Schwarze								
o. Schwarze								
Beine								
Beine								
Rösner								
Rösner								
N.N.								
Werth								
Werth								
Brueys								
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	Orga.Nr.	Mitarbeiter/-innen (max.3 Namen)	
213 "Ballspiel"							
Ballspiel	Jungen	18 - 25 Jahre	Sh Auf dem Loh	1*mo. 20:15 - 21:45	21301	Neumann	
Ballspiel	Männer	ab ca. 30 Jahre	Sh Auf dem Loh	4*do. 19:30 - 20:45	21306	Wehmeier	
214 "Rad-Sport"							
Sportf. Rad-tourfahrten	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: Genassensch	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. 18:15 - 19:30	215G	Enigk	
216 "Fitnesstraining für Männer"							
Fitnesstraining & Spiel	Männer	50plus	Th Holteyer Str.	5*fr. 20:15 - 21:45	21602	Kolligs	
Fit durchs Jahr	Männer	40plus	Sh Auf dem Loh	1*mo. 20:15 - 21:15	21603	Haristock	
217 "Fitnesstraining für Frauen"							
Fit durchs Jahr, Gr. E	Frauen		Sh Auf dem Loh	1*mo. 18:45 - 20:15	217E	Enigk	
Fit durchs Jahr, Gr. G	Frauen		Th Holteyer Str.	1*mo. 17:15 - 18:45	217G	Giond	
Fit durchs Jahr, Gr. M	Frauen		Sh Auf dem Loh	4*do. 18:00 - 19:30	217M	Höpfen	
218 "Gymnastik & Spiel 60plus"							
Gymnastik D	Frauen	60plus	AKTIV PUNKT:Korn	4*do. 14:45 - 15:45	21801	Stoßberg	
Gymnastik E	Frauen	60plus	Th Holteyer Str.	4*do. 16:15 - 17:30	21802	Stoßberg	
Gymnastik & Spiel F	Männer	60plus	Th Holteyer Str.	1*mo. 18:45 - 20:15	21810	Kolligs	
Aktiv im Gehen, Stehen, Sitzen	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	Kick	
Wassergymnastik B	Männer u. Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	1*mo. 18:00 - 18:45	218B	Kick	
Wassergymnastik C	Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	4*do. 17:45 - 18:30	218C	Kick	
Wassergymnastik D*	Männer u. Frauen	60plus	Bad Holteyer Str.	5*fr. 18:00 - 18:45	218D	Kick	
219 "REHA-Sport"							
Sport i.d. Krebsnachsorge	Männer u. Frauen	unabhängig	AKTIV PUNKT:Sport	2*di. 17:00 - 18:00	219K	Spengler	
250 "Kraftgerätrtraining"							
Kraftgerätrtraining	Männer u. Frauen	ab 16 Jahre	AKTIV PUNKT	mo-sa	-	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

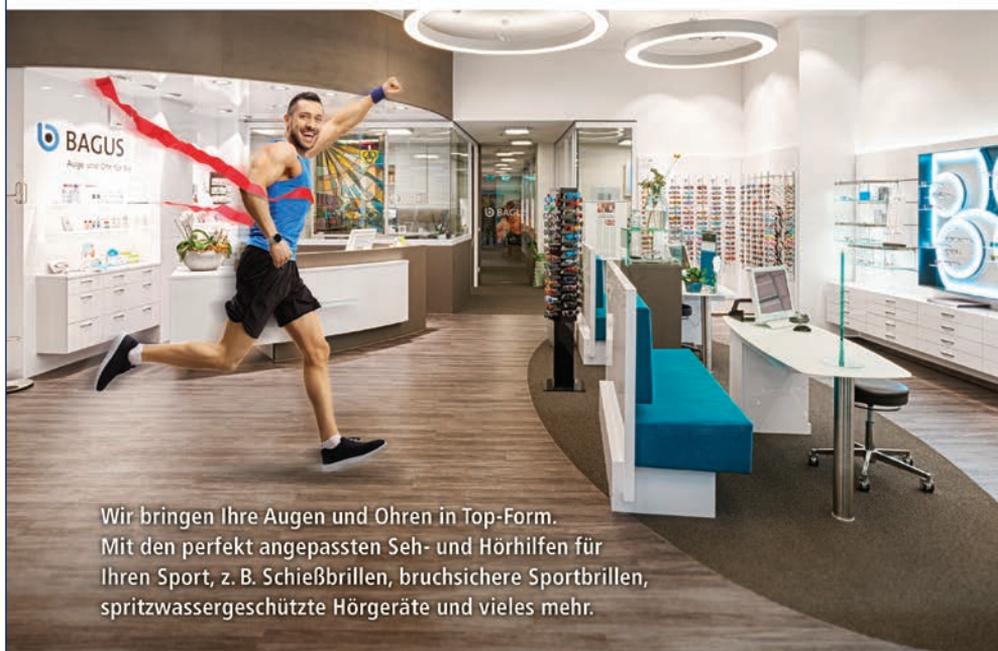
TVE Essen-Burgaltendorf
Holteyer Str. 29
45289 Essen
Gerhard Spengler (Geschäftsführer)

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

Öffnungszeiten **AKTIV PUNKT** und **TVE-Büro**:

montags - donnerstags	08.00 - 13.00 h 15.00 - 22.00 h
freitags	08.00 - 13.00 h 15.00 - 21.00 h
samstags	11.00 - 17.00 h

Ihre
Sport-Spezialisten für
bestes **Hören und Sehen**



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



**21.000 Mitglieder
statt Egonummer.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.



GENO BANK ESSEN eG