

TVB

Aktuell

Vereinsnachrichten des TV Alpenglühn Balkhausen 1900 e.V.

Liebe Mitglieder,
liebe Leser,

wie immer nach dem Winter finden Sie in diesem Heft das Neueste von unserer Weihnachtsfeier und der alljährlichen Mitgliederversammlung.

Auf vielfachen Wunsch drucken wir noch einmal das Bestellformular für unsere Vereinskleidung, die sich mittlerweile schon großer Beliebtheit erfreut, ab.

Neu ab diesem Heft: Damit über all den außerordentlichen Veranstaltungen und Kursen das Altbewährte nicht vergessen wird, stellen wir künftig in jedem TVB Aktuell zwei Gruppen aus dem Verein vor. Dieses Mal können Sie die Männergruppe und die Tanzgruppe besser kennen lernen.

Wir möchten auch noch einmal auf unsere Homepage www.TV-Alpengluehn.de hinweisen. Dort finden sie rund um die Uhr die neuesten Informationen über unseren Verein, Anmeldeformulare und auch unsere Vereinszeitung in Farbe.

Viel Spaß beim Lesen,
Ihr TVB Aktuell Team

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Spende der Kreissparkasse	2
Mitgliederversammlung 2006	
Bestellformular Vereinskleidung	3
Weihnachtsfeier 2005	4
Neues vom Trampolin	5
Sportabzeichen 2005	6
Nordic Walkings Workshop Nr. 4	7
Gruppen stellen sich vor:	
Männer	8
Tanzen	10
Rätsel	11
Einladung zur Fahrradtour 2006	12
Programmübersicht	13
Kurz notiert, Impressum	14



Großzügige Spende von der KREISSPARKASSE KÖLN

Mit der PS-Ertragausschüttung unterstützt die Kreissparkasse Köln regelmäßig gemeinnützige Vereine.

In diesem Jahr wurde unter anderem auch der TV Alpenglühn mit einer Spende von **1000 Euro** bedacht.

Die Übergabe des Schecks erfolgte am 22.09.2005 in der Filiale Kerpen, Stiftsplatz, durch Herrn Homann, Filialleiter der Zweigstelle Kerpen-Brüggen.



Dieses Geld haben wir zweckgebunden zur Anschaffung von neuen Sportgeräten für unsere Kinder- und Seniorengruppen in den Turnhallen Türnich und Brüggen verwendet. So wurden neue Medizinbälle, Gymnastikbälle und Doppel-Pedalos angeschafft.

Nur durch solche Spenden ist es möglich gute Trainingsgeräte bereit zu stellen und damit auch die Mitgliedsbeiträge stabil zu halten.

Mit ihrem Förderprogramm unterstützte die Kreissparkasse Köln den TV Alpenglühn nach 2003 erneut. Unser Verein führt seit Jahren eine sehr gute Zusammenarbeit mit der Kreissparkasse Köln.

Hierfür möchten wir uns auch an dieser Stelle besonders bei Herrn Homann sowie Herrn Arno Roider ganz herzlich bedanken.

Manfred Zimmer

Mitgliederversammlung 2006

Wie schon Tradition fand unsere Jahreshauptversammlung am 25. Januar 2006 wieder im Raum der Seniorentagesstätte, Kirchweg, statt.

Leider waren auch diesmal nur 34 unserer 874 Mitglieder der Einladung gefolgt.

Der 1. Vorsitzende Manfred Zimmer eröffnete die Versammlung und gab in seinem Bericht einen Überblick des vergangenen Jahres. Hierbei wies er deutlich darauf hin, dass im abgelaufenen Jahr viele Kurse angeboten wurden und eine große Anzahl von Übungsleitern aus verschiedenen Gründen ausgeschieden ist und ersetzt werden musste.

Anschließend kam der 1. Schatzmeister Michael Weyer zu Wort. Er berichtete über die Einnahmen und Ausgaben des laufenden Jahres und konnte erfreulicherweise einen kleinen Überschuss in der Kasse verzeichnen. Die Kassenprüfer hatten auch in diesem Jahr keine Beanstandungen und somit wurde dem Antrag zur Entlastung des Vorstandes einstimmig stattgegeben.

Nach einer Vorschau über das geplante Programm für 2006 hatten die anwesenden Mitglieder die Gelegenheit dem Vorstand mitzuteilen, wo „der Schuh drückt“. Kritik und Anregungen wurden aufgenommen und man versprach, Lösungsmöglichkeiten hierfür zu suchen.

Zum Schluss wurden den Anwesenden Muster unserer neuen Vereinskleidung präsentiert. Jeder konnte sich von der Qualität, Farbe und Größe der einzelnen Teile überzeugen und auch Bestellzettel abgeben.

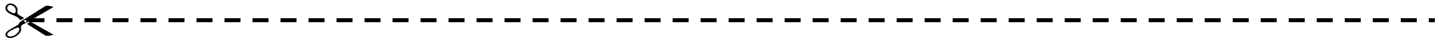
Nach Schließung der Versammlung saß man noch eine Weile in gemütlicher Runde zusammen.

Wir können nur wiederholen: Es wäre schön, wenn das Interesse an unserem Verein auf der Mitgliederversammlung durch die Anwesenheit vieler Mitglieder präsentiert würde.

Manfred Zimmer

Wie auf unserer Mitgliederversammlung besprochen, hier der neue Bestellschein:

Die Vereinskleidung kann auch im Internet unter www.TV-Alpengluehn.de angesehen werden.



Bestellschein und Einzugsermächtigung bitte beim Vorstand abgeben!

Hiermit ermächtige ich den TV-Alpenglühn 1900 e.V. einmalig für u.g. Artikel den Betrag abzubuchen:

Bei **Rückenbeflockung** hier ankreuzen!



Artikel-Nr.				Menge	Artikelbezeichnung	Rücken.	Größe	E-Preis	Summe
7	0	6	0		Allwetterjacke (Kinder) (128, 140, 152, 164, 176)	-----		16,00	
7	0	6	0		Allwetterjacke (Erwachsene) (S, M, L, XL, XXL, XXXL)	-----		18,00	
7	3	6	0		T-Shirt (Kinder) (128, 140, 152, 164)			12,00	
7	3	6	0		T-Shirt (Erwachsene) (S, M, L, XL, XXL, XXXL)			13,00	
7	3	6	5		T-Shirt ärmellos (Erwachsene) (S, M, L, XL, XXL)			12,00	
5	2	6	0		Short (XXS, XS, S, M, L, XL, XXL)	-----		13,00	
6	0	6	0		Trainingsanzug (Kinder) (128, 140, 152, 164, 176)	-----		35,00	
6	0	6	0		Trainingsanzug (Erwachsene) (S, M, L, XL, XXL)	-----		40,00	
6	4	6	0		Freizeitanzug (Kinder) (116, 128, 140, 152, 164, 176)	-----		40,00	
6	4	6	0		Freizeitanzug (Erwachsene) (S, M, L, XL, XXL, XXXL)	-----		45,00	
6	1	6	0		Trainingstop (Erwachsene) (S, M, L, XL, XXL)	-----		20,00	
3	0	8	3		Schultertasche (40 x 20 x 28 cm)	-----		9,00	
3	0	8	0		Tasche mit Schuhfach (65 x 28 x 40 cm)	-----		19,00	

Bitte deutlich schreiben!

Name:	Name und Ort des Kreditinstitutes:
Vorname:
Straße und Haus-Nr.:
PLZ und Wohnort:	Kontonummer:
Telefon-Nr.:	Bankleitzahl:
Geburtsdatum:	Kontoinhaber:
Unterschrift:	Unterschrift:
Datum:	Datum:

Alle Jahre wieder...

... strömen an einem Samstagnachmittag im Dezember die Mitglieder des TVB zur traditionellen Weihnachtsfeier in die Brüggener Mehrzweckhalle.

Auch am 3.12.2005 platzte die Halle fast aus allen Nähten vor kuchen- und unterhaltungshungrigen Vereinsmitgliedern. Und sie sollten nicht enttäuscht werden. Viele fleißige Kuchenbäcker/innen hatten für das leibliche Wohl reichlich gesorgt und zu Beginn des Programms waren alle Bäuche gut gefüllt.



Der Künstler „Chapeau Bas“ faszinierte Kinder und Erwachsene mit Wortwitz, Akrobatik und Jonglage...



...und auch so mancher Zuschauer kam unverhofft ins Schwitzen.



Unser Vorsitzender Manfred Zimmer gab das Ergebnis der Abstimmung über das Vereinslogo bekannt und löste mit Hilfe einer kleinen Glücksfée den Gewinner eines Freizeitanzugs aus der Kollektion unserer Vereinskleidung aus. Die Abstimmung ergab: Es bleibt alles beim Alten, unser bisheriges Logo ist nach wie vor am beliebtesten bei den Mitgliedern:



Die Bewegungskünstler aus unseren eigenen Reihen hatten sich auch dieses Jahr einiges einfallen lassen. Sowohl die Kindertanzgruppe unter der Leitung von Beate Wacket als auch die Tanzgruppe für Jugendliche mit ihrer neuen Übungsleiterin Marina Steffens zeigten ihr Können.



Die anwesenden Leichtathleten des Vereins konnten stolz ihre Sportabzeichen entgegennehmen.



Und am Ende der Feier wurde natürlich auch die Ungeduld der vielen Kinder gestillt, als der Nikolaus – wie immer tatkräftig von den Engelchen unterstützt – die heißersehten Tüten verteilte.



Bis zum nächsten Jahr, wenn es wieder heißt: Alle Jahre wieder...

Kurznachrichten vom Trampolin

Unsere Trampolinkinder haben letztes Jahr einige Wettkämpfe bestritten.

Im Oktober waren Jana Lenz und Jasmin Maus auf dem Flummi-Turnier 2005 in Radevormwald. Dabei belegte Jasmin Maus in ihrer Wettkampfklasse erfreulicherweise den 3. Platz.

Am 27.11.2005 nahmen Alina Weyer, Dinah Gessert, Nathalie Hess, Kerstin Zimmer, Rebecca Lange und Jan-Hendrik Fuhs am Kölner Herbstturnier teil. Hier wurde Jan-Hendrik Fuhs Dritter in seiner Wettkampfklasse.

Mit Freude erwarten auch einige unserer Anfänger aus der Montags-Gruppe das diesjährige Hüpfestival, das noch vor den Sommerferien in Köln Höhenhaus stattfindet.

Brigitte Hilgers

Der Traum vom Waschbrettbauch

Ein bisschen flacher und ein paar Muskeln mehr – so ein durchtrainierter Bauch wäre schon ganz schön. Das denken viele, und darum gibt's auch immer mehr Sportgeräte für effektives Bauchmuskeltraining. Wissenschaftler des Instituts für Sportmedizin der Universität Münster haben nun den Nutzen dieser Kraftgeräte untersucht: Bringen sie wirklich schneller Muskeln und eine definiertere Figur als herkömmliche Kräftigungsübungen?

Eine Gruppe von Testpersonen trainierte mit einem Gerät, bei dem man sich per Bauchmuskelfkraft aus dem Kniestand nach vorn rollt. Eine zweite Gruppe übte mit einem halbrunden Metallgestell, das man in Rückenlage am Boden nutzt und das die Hochziehbewegung beim Training unterstützen soll. Bei einer dritten Gruppe wurden die Bauchmuskeln durch Elektrostimulation, also durch leichten Strom, aktiviert. Die vierte Gruppe machte Bauchmuskeltraining auf der Matte ohne Geräte. Alle Testpersonen trainierten dreimal pro Woche insgesamt sechs Woche lang.

Das Ergebnis ist eindeutig: Am besten sind die einfachen Bauchübungen ohne Gerät. Die maximale Kraft und Ausdauer verbesserten sich in dieser Gruppe am deutlichsten. Kaum Erfolge gab's beim Training mit den Geräten, die Muskeln wurden nur wenig gekräftigt. Völlig wirkungslos war die Elektrostimulation.

Sportabzeichen 2005

Im vergangenen Jahr konnten insgesamt 40 Sportabzeichen abgenommen werden, im Jahr 2004 waren es noch 36.

Wir freuen uns über diese Steigerung und gratulieren herzlich!

Training und Abnahme 2006:

Vom 25.4.-13.6. und 15.8.-26.9. jeden Dienstag auf dem Sportplatz Gymnicher Str.

Kinder und Jugendliche trainieren zu den Übungszeiten der Leichtathletikgruppen (s. Programmübersicht), die Abnahme für Erwachsene erfolgt an allen Terminen ab 19.45 Uhr.

Name	Vorname	Abzeichenart	Anzahl
Neumann	Jana	Schülersportabzeichen Bronze	1
Heuser	Klara	Schülersportabzeichen Bronze	1
Kürten	Alina	Schülersportabzeichen Bronze	1
Lübow	Leon	Schülersportabzeichen Bronze	1
Peters	Marc	Schülersportabzeichen Bronze	1
Engels	Michael	Schülersportabzeichen Bronze	1
Cieslik	David	Schülersportabzeichen Bronze	1
Thelen	Julia	Schülersportabzeichen Bronze	1
Heuser	Sophie	Schülersportabzeichen Bronze	1
Hammes	Alessandra	Schülersportabzeichen Bronze	1
Reis	Colleen	Schülersportabzeichen Bronze	1
Heise	Christoph	Schülersportabzeichen Bronze	1
Sprokamp	Markus	Schülersportabzeichen Bronze	1
Becker	Kai	Schülersportabzeichen Bronze	1
Naghy	Blanka	Schülersportabzeichen Silber	1
Pohl	Christoph	Schülersportabzeichen Silber	1
Peschmann	Sarah	Schülersportabzeichen Silber	1
Rieß	Antonia	Schülersportabzeichen Silber	1
Engels	Caroline	Schülersportabzeichen Silber	1
Röllgen	Clemens	Schülersportabzeichen Silber	1
Hilger	Elissa	Schülersportabzeichen Silber	1
Artmann	Kathrin	Schülersportabzeichen Silber	1
Stockschläder	Paula	Schülersportabzeichen Silber	1
Wischott	Hanna	Schülersportabzeichen Silber	2
Heyse	Franziska	Schülersportabzeichen Gold	1
Steiger	Dominik	Schülersportabzeichen Gold	1
Schneider	Josef	Schülersportabzeichen Gold	1
Betzing	Hanna	Schülersportabzeichen Gold	1
Lieschied	Markus	Schülersportabzeichen Gold	1
Baier	Timo	Schülersportabzeichen Gold (w)	4
Peters	Lars	Schülersportabzeichen Gold mit Zahl	5
Sprokamp	Christoph	Schülersportabzeichen Gold mit Zahl	5
Reimer	Simone	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Reimer	Sabine	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Thelen	Laura	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Gessert	Sebastian	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Beck	Christina	Jugendsportabzeichen Bronze	1
Dillenhöfer	Danica	Jugendsportabzeichen Gold	1
Sprokamp	Anne	Jugendsportabzeichen Gold (w)	4
Kulartz	Peter	Sportabzeichen Gold (erw.)	31



Nordicwalking Workshop Nr. 4

Die Voraussetzungen:

Zum kommenden Wochenende zeigen sich dichte Wolkenfelder, sie bringen uns häufig Schnee, der zum Teil auch sehr ergiebig ist, bis ins Flachland. Die Höchstwerte liegen zwischen -3 und 4 Grad. Der frische Südwind erreicht im Flachland in Böen vereinzelt auch Sturmstärke. Samstag verstärken sich dichte Wolkenfelder.

Die vorhergesagten Bedingungen waren somit nicht unbedingt als *optimal* zu bezeichnen.

04.03.2006, Samstagmorgen, 9.30 Uhr. Vorbereitungen auf der Sportanlage in Balkhausen an der Gymnicher Straße.

Der Platz: schneebedeckt.
 Der Himmel: strahlend blau.
 Die Temperaturen: akzeptabel, warme 2 Grad.
 Die Übungsleiter:



Anne Burfeid-Peters Manfred Zimmer Harald Peters

Punkt 10.00 Uhr waren alle Teilnehmer im Sportlerheim versammelt. Die Gruppe war gemischt, wobei sich der Trend zu mehr Männerteilnahme positiv bemerkbar machte.

Nach einer schnellen Kommunikationsrunde der Frauen und Fachgesprächen unter Männern begann die Veranstaltung mit einem kurzen und

prägnanten Theorieteil, der die Aspekte Gesundheit, Technik und Material beinhaltet und durch Anne Burfeid-Peters kompetent geleitet wurde. Abgeschlossen wurde dieser Part mit einer kurzen Videosequenz, die die Technik zeigen, aber zugleich auch Lust und Stimmung auf Nordicwalking machen sollte.

Danach ging es raus – an die frische, schöne, ja auch *kühle* Luft. Nach einem kurzen Warmup mit Musik wurden die Teilnehmer in drei Gruppen aufgeteilt, damit anschließend in kleinen Einheiten (1 Übungsleiter, 5-6 Teilnehmer) intensiv und individuell die Grundtechnik des Nordicwalkings vermittelt werden konnte. In verschiedenen Übungs- und Spielformen, Geharten mit und ohne Stöcke, in Einzel- sowie in Paarform wurden die Techniken des Nordicwalkings geübt.

Nach Beenden der Einheit *Einführung in die Grundtechnik* auf dem Sportplatz und einer kurzen Verpflegungspause gingen die Gruppen ins freie Gelände, um dort unter weiterer Anleitung den Spaß des Nordicwalkings zu erlaufen. Auch hier wurden weiterhin Tipps und Hinweise durch die Übungsleiter gegeben.

Uns – Anne, Manfred und Harald als Übungsleiter hat die Arbeit mit den Teilnehmern sehr viel Spaß gemacht, da auch der gesamte Tenor einfach ok war. Die Rückmeldungen, die wir zu unserem Workshop erhalten haben, waren nur positiv.

Noch ein Wort in eigener Sache: **Männer!** Die **SPORTART** Nordicwalking ist auch eine Aktivität für **!!!! RICHTIGE MÄNNER !!!!** Auch hier kann man sich fordern (nicht zeigen!).

Der Dank geht an die Teilnehmer!



Harald Peters

Wer als Vereinsmitglied Interesse an Nordicwalking hat, entnimmt bitte die Laufzeiten auf www.TV-Alpengluehn.de

Die Männergruppe – längst keine Randerscheinung mehr

Name: Harald Peters

Alter: fast 50 – 05.09.56 kurz nach halb 10

Wohnort: Kerpen - Brüggen

Familienstand: verheiratet, 3 Kinder – 2 Ver-
nünftige, eine Tochter

Beruf: IT-ler

Übungsleiter seit: 2005 im TVB

Übungsleiter im TVB für: Männer - Kondition
und Spiele + Nordic Walking



Hallo, Harald. Du bist jetzt seit 2005 Trainer der Männer-Sportgruppe am Freitag. Wie ist dein Eindruck?

Mein Eindruck der Gruppe ist positiv. Es ist nie einfach eine lang bestehende Gruppe von heute auf morgen zu übernehmen, da sich doch im Laufe der Zeit im Training und in der Gruppe Eigenheiten eingeschliffen haben. Ich habe aber erst gar nicht versucht alte Traditionen zu übernehmen, sondern **mein** Training durchgezogen. Ich habe schnell gemerkt, dass wir so in der Konstellation ganz gut zueinander passen.

Wie fit sind die Jungs?

Die Teilnehmer der Freitagsguppe sind gut dabei. Ich merke, dass sich wirklich Verbesserungen bzgl. der Grundfitness bemerkbar machen. Es kommt zwar hier und da immer wieder eine Bemerkung bzgl. meiner Anforderungen, aber gemacht wird es trotzdem.

Du bist als "harter Hund" bekannt. Kannst du dir das erklären?

Nein, überhaupt nicht. (Wer sagt denn so was? - Name? Adresse?)

Ich würde von meinen Teilnehmern niemals mehr verlangen, als von mir selbst erbracht werden kann. Okay, hier und da versuche ich schon mal verschiedene Belastungsreize in meinen Stunden einzubauen, sollte es dann zu Nachlässigkeiten oder Schwächen bei den Teilnehmern kommen, bin ich sofort da und begleite sie persönlich. Außerdem bin ich auch immer bereit, jeden Teilnehmer individuell mit persönlich zugeschnittenen, motivierenden Worten zu betreuen, zu begleiten und zu fordern.

Wie läuft denn so in Training normalerweise ab? Worauf achtest du besonders?

Das A und O in unserem Training ist auf jeden Fall zuerst der Bereich des Aufwärmens. Ohne richtig warm zu sein, läuft nichts. Ich weise dazu jeden, vor allem auch neue Leute, darauf hin, dass auf gar keinen Fall eine Selbstüberschätzung bzgl. der eigenen sportlichen Leistung erfolgen darf. Wir sind keine Truppe, die sich irgendwie beweisen muss, die Gesundheit hat absoluten Vorrang. Jeder macht bei uns in der Form mit, wie er halt kann.



Nach unserem Aufwärmprogramm, das z. B. in Form von Laufvariationen stattfindet, kommen wir zu einem Kern der Stunde, der gestaltet sein kann durch Circuittraining oder Gruppenarbeit, in der Schwerpunkte gesetzt werden für Körperbereiche wie Arme, Beine oder Bauch, mit entsprechenden Geräten. Zwischendurch wird der Bereich des Aufwärmens immer wieder aufgefrischt und auch passende Stretchingelemente werden eingebaut.

Ich versuche mir für jede Stunde Besonderheiten zu überlegen, teilweise sind die Stunden dann in Papierform fertig oder aber auch nur im Kopf, sodass sich die Stunde in der Halle entwickelt, abhängig von den Teilnehmern und auch von den Dingen, die so in der Halle vorhanden sind (Matten, Sprossenwand, Seilchen, Hanteln usw.) und dann sehr schnell als Übungsgeräte eingesetzt werden können.

Nach vollzogener Aktivität lassen wir die Stunde vor dem letzten Stretching meistens mit einem Spiel (Basketball, Volleyball, Hockey oder Fußball) ausklingen.

Ist die Gruppe entwicklungsfähig? Hast du noch andere Dinge mit denen vor?

Ja, auf jeden Fall, aber es muss dabei auch Spaß machen. Die Jungs müssen halt einfach nur dranbleiben. Mir bereitet vor allem die Tatsache viel Freude, dass die Resonanz steigend ist und die Stunde nicht nach der letzten Übung beendet ist, sondern dass sich der größte Teil der Teilnehmer nachher noch zum Cooldown im „Ahle Konsum“ (Balkhausen) oder „Markt 1“ (Türnich) zu einem Gläschen Sportwasser trifft. Das ist für mich ein sehr positives Zeichen bzgl. der Gemeinschaft.

Seit wann bist du denn eigentlich Übungsleiter - und wo warst du schon tätig.

Tja, gute Frage, - lange! - denn eigentlich bin ich ausgebildeter Lehrer Sek.I/II für Turnen, Lesen und Schreiben, also Germanistik und Sport. Ich habe früher schon im Übungsleiterbereich gearbeitet, zu der Zeit, als ich noch leistungsmäßig geschwommen und auch in der Liga Wasserball gespielt habe. Während meiner Studienzeit habe ich an der RWTH Aachen die Bereiche Konditions-, Circuittraining, Surf- und Skigymnastik geleitet, außerdem sowohl über die RWTH Aachen als auch für die Ausbildung der Referendare Surf- und Skikurse abgehalten.

Wie hältst du dich selbst fit? Welche Sportarten betreibst du?

Zurzeit versuche ich mich durch normale Sachen wie Nordicwalking, Radfahren, Kräftigungsübun-

gen und Gymnastik fit zu halten. Vorbelastet bin ich allerdings durch Schwimmtraining seit der meinem 6. Lebensjahr, Wasserball und anschließend Triathlon.

Was sollte ein normaler Freizeitsportler tun, um sich fit zu halten.

Ganz wichtig ist für mich die Einstellung, wie man an den Sport herangeht. Man sollte den Sport mit Freude und Spaß betreiben, übertriebener Ehrgeiz hat noch nie jemandem gut getan. Man muss auch gerade im Sport **mit** seinem Körper und Geist arbeiten und **nicht dagegen**. Durch Spaß, Freude und Begeisterung erreichte sportliche Ziele halten lange vor, kurzfristig erzwungene Ziele verderben einem nachträglich den Spaß am Sport und können unnötige Verletzungen hervorrufen.

Nochmal zum Männertraining am Freitag: Kann Mann da einfach vorbeischauen?

Es kann **jeder** kommen, der sich sportlich betätigen will und die Gruppe und auch mich ertragen kann.

Ausgehend von den Leuten, die alleine ich kenne, die mal Sport machen müssten, bräuchten wir eigentlich bald eine größere Halle. Der, der kommen will, soll es einfach tun.

Welche Voraussetzungen muss man mitbringen?

Gesundheit und eine vernünftige Selbsteinschätzung. Bei uns braucht sich keiner durch Leistung zu beweisen! Wir sind alle gleich gut!

Vielen Dank, Harald, für das Interview

Interview: Michael Weyer



Sie haben den Rhythmus im Blut: Die Tanzgruppe

Name: Marina Steffens

Alter: 47

Wohnort: Kerpen

Familienstand: verheiratet, 4 Kinder

Beruf: Übungsleiterin für Aerobic und Fitness, Jazzdance und Kinderturnen

Übungsleiter seit: 2002

Übungsleiter im TVB für: Video Clip Dance



Seit September 2005 unterrichtet Marina Steffens unsere Tanzgruppe für Jugendliche – und bewegt sich damit auf nur allzu bekanntem Terrain. Seit 15 Jahren tanzt Marina selbst in einer Jazz Dance Gruppe und hat nach zahlreichen Fortbildungen im Bereich Tanz, z.B. für Video Clip Dance, Salsa-Aerobic und Latin Dance, ihr Hobby zum Beruf gemacht. Die Choreographien, die sie den Mädchen beibringt, sind alle selbst erarbeitet.

Nach einer kurzen Aufwärmphase wird zuerst die Technik mit bestimmten Tanzschritten geübt. Anschließend arbeitet sich die Gruppe von kleinen choreographischen Elementen zum eigentlichen Tanz vor. Marina zeigt Elemente der Choreographie, wiederholt und korrigiert, bis alle die neuen Schritte können. Zum Abschluss der Stunde gibt es noch eine Einheit Stretching oder Muskeltraining, denn auch wenn die Bewegungen auf der Bühne immer sehr leicht und locker aussehen,

stecken viel Kraft und Körperbeherrschung dahinter.



Doch auch wenn es meistens „üben, üben, üben“ heißt, liegt der Schwerpunkt des Video Clip Dance für Marina eindeutig beim Spaß an der Sache. Sie möchte „keinen Drill, aber gesunde Motivation vermitteln“ und Anfängern und Fortgeschrittenen gleichermaßen im Trainingslevel gerecht werden. Jeder wird seinem Können entsprechend gefordert, „darum kann bei mir jeder mitmachen, der Spaß am Tanz in der Gruppe hat, auch ohne große Vorkenntnisse“.

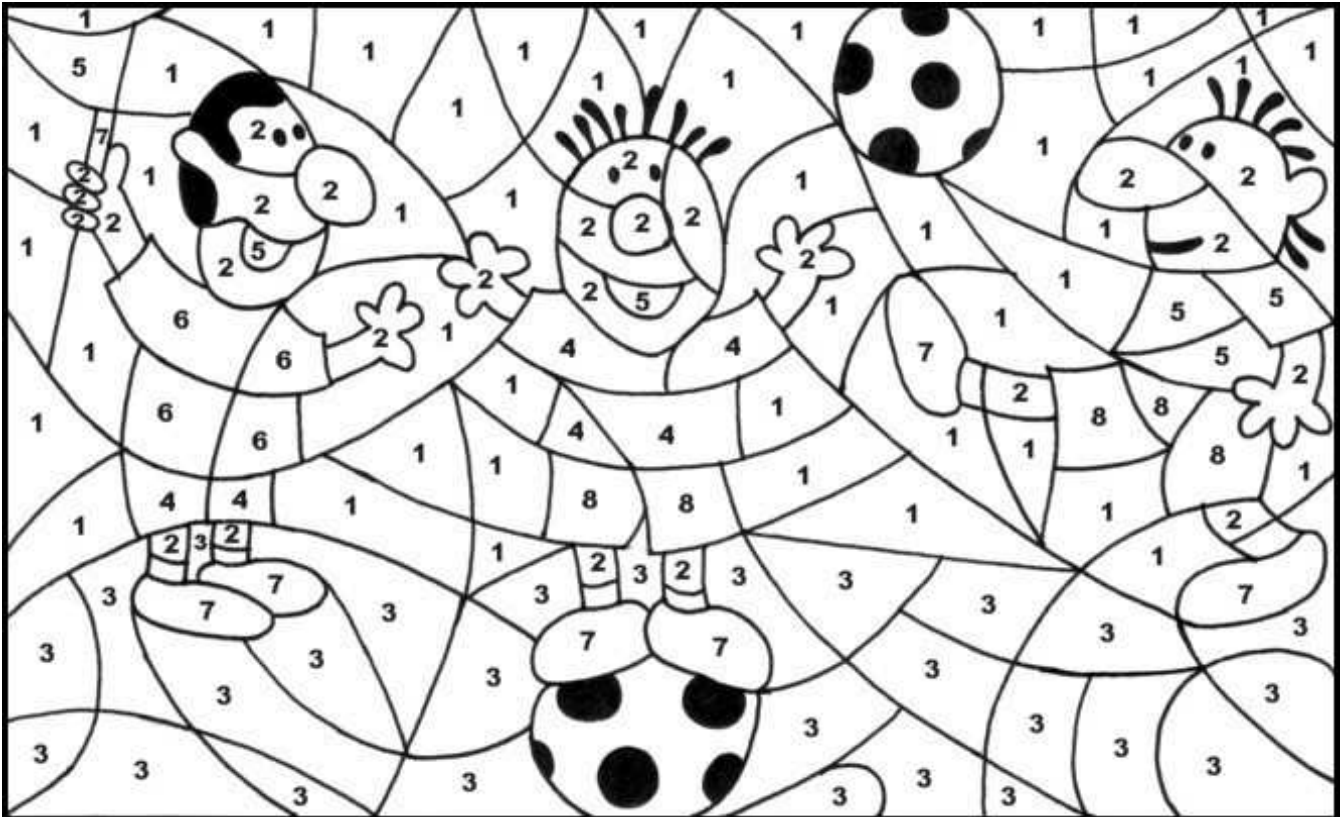


Wer jetzt Lust aufs Tanzen bekommen hat, kann gerne jeden Freitag von 18.00 bis 19.00 Uhr in der Türnicher Turnhalle vorbeischaun. Die Gruppe kann noch einige Verstärkung gebrauchen!

Rätsel

Das Bild unten sollte eigentlich eine kleine Einstimmung zur diesjährigen Fußball-WM sein. Leider sind beim Drucken aber alle Farben verloren gegangen. Ihr könnt das Bild in seiner ganzen Pracht sehen, wenn ihr alle Felder mit Zahlen darin folgendermaßen ausmalt:

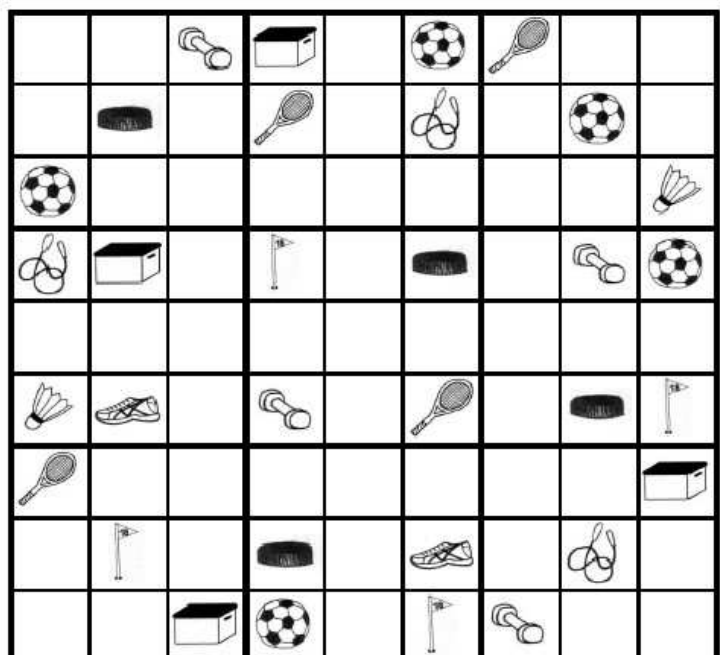
1: hellblau 2: hautfarben 3: hellgrün 4: gelb 5: rot 6: dunkelgrün 7: braun 8: dunkelblau



... und noch etwas für Denker

Alle Welt ist im Sudoku-Fieber – wir auch! Allerdings haben wir die üblichen Zahlen durch Sport-utensilien ersetzt, wie es sich für richtige Sportler gehört.

So geht's: Die leeren Felder des Sudokus sollen mit Sportutensilien gefüllt werden. Dabei müssen in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3x3-Block (dick umrandet) alle 9 Gegenstände je einmal vorkommen. Kein Gerät darf also in einer Zeile, Spalte oder einem Block doppelt vorkommen.



TVB-Fahrradtour 2006 – eine Herausforderung für die ganze Familie



Am Sonntag, den 11.6. findet unsere diesjährige Fahrradtour statt, Treffpunkt ist am Sportplatz Gymnicher Str. um 13.00 Uhr.

Von dort aus starten wir zu einem Rundparcours, auf dem wieder einige Fragen zu lösen sein werden. Die Strecke wird für alle gut zu bewältigen sein.

Die anschließende Erholungsphase findet wieder am Sportplatz statt, dazu bitte Geschirr, Gläser, Besteck, Grillgut, Salate etc. mitbringen. Für Getränke sorgt der Verein.

Anmeldungen bitte bis zum 1.6. bei den Übungsleitern oder beim Vorstand abgeben.

Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag!

Undenkbar, aber theoretisch möglich: Bei Dauerregen müssen wir kurzfristig absagen.

✂

Abschnitt abtrennen und bis zum 1.6. bei den Übungsleitern oder beim Vorstand abgeben. Bitte deutlich schreiben!



TV Alpenglühn
Balkhausen 1900 eV

ANMELDUNG ZUR FAHRRADTOUR 2006

Name: _____

Tel. Nr.: _____

Es nehmen teil _____ Erwachsene, _____ Kinder

Programmübersicht des TV Alpenglühn

Eltern und Kind				
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>
Mittwoch	1-2 Jahre	Gymnastik und Spiele	10:45-11:45 Uhr	Halle Brügggen
Donnerstag	2-4 Jahre	Gymnastik und Spiele	15:30-16:30 Uhr	Halle Brügggen
Donnerstag	2-4 Jahre	Gymnastik und Spiele	16:30-17:30 Uhr	Halle Brügggen
Mädchen und Jungen				
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>
Montag	6-7 Jahre	Trampolin-Springen	16:00-17:00 Uhr	Halle Brügggen
Montag	ab 8 Jahre	Trampolin-Springen	17:00-18:00 Uhr	Halle Brügggen
Dienstag	ab 8 Jahre	Trampolin für Fortgeschrittene	16:00-18:00 Uhr	Halle Brügggen
Dienstag	ab 6 Jahre	Gymn., Tanz und Spiele	16:00-17:00 Uhr	Halle Brügggen
Dienstag	9-13 Jahre	Sport und Spiele	17:00-18:00 Uhr	Halle Brügggen
Dienstag	7-9 Jahre	Leichtathletik	17:30-18:15 Uhr	Sportplatz Gymn.-Str.*
Dienstag	10-12 Jahre	Leichtathletik	18:15-19:00 Uhr	Sportplatz Gymn.-Str.*
Mittwoch	ab 3 Jahre	Gymn. und Spiele	15:00-16:00 Uhr	Halle Brügggen
Mittwoch	ab 3 Jahre	Gymn. und Spiele	16:00-17:00 Uhr	Halle Brügggen
Donnerstag	ab 4 Jahre	Gymn., Turnen, Spiele	15:30-16:30 Uhr	Halle Brügggen
Donnerstag	ab 5 Jahre	Gymn., Turnen, Spiele	16:30-17:30 Uhr	Halle Brügggen
Freitags	6-8 Jahre	Sport und Spiele	16:00-17:00 Uhr	Halle Türnich
Freitags	ab 8 Jahre	Sport und Spiele	17:00-18:00 Uhr	Halle Türnich
Jugendliche				
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>
Dienstag	ab 12 Jahre	Volleyball	18:30-20:00 Uhr	Halle Brügggen
Dienstag	ab 12 Jahre	Leichtathletik	19:00-19:45 Uhr	Sportplatz Gymn.-Str.*
Donnerstag	ab 16 Jahre	Volleyball	20:00-22:00 Uhr	Halle Brügggen
Freitag	ab 14 Jahre	Tanzen	18:00-19:00 Uhr	Halle Türnich
Frauen und Senioren				
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>
Montag	Seniorinnen	Gymnastik	15:00-16:00 Uhr	Halle Türnich
Montag	Frauen	Jazzgymnastik	20:00-21:00 Uhr	Halle Türnich
Dienstag	Frauen	Gymnastik, Konditionstraining	20:00-21:30 Uhr	Halle Türnich
Mittwoch	Frauen	Gymnastik	09:45-10:45 Uhr	Halle Brügggen
Mittwoch	Frauen/Sen.	Gymnastik/Tanz	15:00-16:30 Uhr	Halle Brügggen
Männer/Frauen/Familie				
<i>Tag</i>	<i>Alter</i>	<i>Art</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort</i>
Montag	Männer/Frauen	Walking	09:00-10:00 Uhr	Schützenhaus Türnich
Montag	Männer/Frauen	Nordic-Walking	18:00-19:00 Uhr	Eifelst. Brügggen
Montag	Männer	Fußball	19:00-20:30 Uhr	Sportplatz Gymn.-Str.
Mittwoch	Männer/Frauen	Walking	18:00-19:00 Uhr	Schützenhaus Türnich
Donnerstag	Männer/Frauen	Gymnastik/Spiele	20:00-22:00 Uhr	Halle Brügggen
Donnerstag	Männer/Frauen	Volleyball	20:00-22:00 Uhr	Halle Brügggen
Freitag	Männer	Kondition/Spiele	19:00-21:00 Uhr	Halle Türnich
Samstag	Männer/Frauen	Nordic-Walking	09:30-10:30 Uhr	Eifelstr. Brügggen

* in den Wintermonaten in der Halle Türnich

KURZ NOTIERT

Neue Kinderturngruppe

Ab dem 17.4. bieten wir Sport und Spiele mit abwechslungsreichem Programm für Kinder von 9 bis 13 Jahren unter der Leitung von Uschi Thommes an. Die Stunde findet jeden Dienstag von 17.00 bis 18.00 Uhr in der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule Brüggen statt.

Sportabzeichen

Auch dieses Jahr kann auf dem Sportplatz Gymnicher Str. wieder für die Sportabzeichen trainiert werden. Für Kinder und Jugendliche finden Training und Abnahme vom 25.4.-13.6. und vom 15.8.-26.9. jeden Dienstag zu den Trainingszeiten der Leichtathletikgruppen statt (s. Programmübersicht). Die Abnahme für Erwachsene erfolgt an allen Terminen ab 19.45 Uhr.

Stepaerobic-Kurs

Ab dem 26.4. findet an neun Abenden immer mittwochs von 19.00 bis 20.00 Uhr ein Stepaerobic-Kurs in der Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Türnich statt. Die Kursgebühr beträgt 15€ für Vereinsmitglieder und 27€ für Nichtmitglieder, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.TV-Alpengluehn.de

Yoga/Pilates

Ebenfalls ab dem 26.4. findet an neun Abenden immer mittwochs von 20.00 bis 21.00 Uhr ein Kurs für Yoga/Pilates in der Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Türnich statt. Die Kursgebühr beträgt 15€ für Vereinsmitglieder und 27€ für Nichtmitglieder, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.TV-Alpengluehn.de

Aufgrund der regen Nachfrage wird Yoga/Pilates nach den Sommerferien als reguläre Übungsstunde immer mittwochs von 20.00 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule Türnich eingerichtet.

Nordicwalking Workshop

Am Samstag, den 13.5. findet der fünfte Nordic-Walking-Workshop des TVB auf dem Sportplatz Gymnicher Str. von 10.00 bis 13.30 Uhr statt. Die Kursgebühr beträgt 12€ für Vereinsmitglieder und 24€ für Nichtmitglieder. Stöcke können gegen eine geringe Gebühr vom Verein ausgeliehen werden. Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.TV-Alpengluehn.de

Fahrradtour

Unsere diesjährige Fahrradtour findet am Sonntag, den 11.6. statt. Anmeldungen in diesem Heft.

Inliner-Kurs für Kinder und Erwachsene

Unter der Leitung von Willi Flock und Monika Gast bieten wir am Samstag, den 2.9. von 9.30 bis 13.30 Uhr in der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule Brüggen einen Inliner-Kurs für Kinder und Erwachsene an. Gelenkschoner und Helme sind erforderlich, für Getränke und Snacks in der Pause sorgt der Verein. Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.TV-Alpengluehn.de

Weihnachtsfeier

Auch in diesem Jahr wird der Nikolaus auf unserer Weihnachtsfeier wieder seine Tüten verteilen. Die Feier findet am Samstag, den 9.12. in der Mehrzweckhalle Brüggen statt.

Übungsleiterwechsel

Folgende Gruppen erhielten im vergangenen Jahr neue Übungsleiter:

Leichtathletik:	Sven Görner
Frauen dienstags:	Elli Ull
Senioren:	Helga Friedrichs
Kinder freitags:	Steffi Beck
Tanzen:	Marina Steffens
Männer:	Harald Peters

Wir bedanken uns herzlich bei den ehemaligen Übungsleitern für ihr jahrelanges Engagement und wünschen den Neulingen viel Erfolg in ihren Gruppen.

IMPRESSUM