

Sehr geehrte Damen und Herren,

anbei finden Sie die neueste Ausgabe unseres Newsletters mit zeitnahen Berichten aus dem Vereinsleben. Unseren Newsletter finden Sie auch unter

https://www.tvmuellheim.de/fileadmin/uploads/TVm_Aktuell_Newsletter/TVM_Aktuell_November2021.pdf

Aus dem Vereinsleben

Sportangebote in Präsenz - Hygieneregeln

Wir weisen darauf hin, dass nach Ausrufung der Warnstufe derzeit auch für unsere Sportangebote "verschärfte" 3 G Regeln (Geimpft - Genesen - Getestet) gelten und wir dazu verpflichtet sind, diese zu überprüfen! Geimpfte und Genesene zeigen dem jeweiligen Übungsleiter/-in bitte den Impf- bzw. Genesenenausweis (einmalig ist hier ausreichend, es wird ein entsprechender Vermerk gemacht) und Getestete legen bitte vor jeder Sportstunde den Testnachweis, in der Warnstufe ist hier ein negativer PCR-Test notwendig, vor.

Sollte die Alarmstufe ausgerufen werden, so dürfen wir in Innenräumen lediglich 2 G (Geimpft - Genesen) Sportkurse anbieten!

Unabhängig davon sind weiterhin unsere Hygieneregeln einzuhalten. Diese finden Sie auf unserer Homepage.

Angebot Spielenachmittag der Jugendabteilung

Am Sonntag, den 21. November wird unsere Vereinsjugenvertreterin Jessica Haugg eine Spielstunde von 11.00 - 13.00 Uhr in der Goethestrasse 16, Adolf-Schirmer-Halle, anbieten. Alle Kinder und Jugendlichen ab 6 Jahren sind dazu herzlich eingeladen. Nach euren Wünschen werden verschiedene, spannende und begehrte Spiele durchgeführt werden.

Wenn ihr teilnehmen wollt müsst ihr euch bitte per Mail an die Geschäftsstelle dazu anmelden.

Da die Kinder und Jugendlichen regelmäßig in der Schule auf Corona getestet werden ist kein Testnachweis erforderlich. Es gilt aber auch hier die Coronaverordnung des Landes BW.

Nachhaltigkeit im Verein

Das Thema Nachhaltigkeit spielt eine immer wichtigere Rolle. Auch hier im Verein haben wir uns bereits Gedanken dazu gemacht und überlegt, in welchen Bereichen wir dies umsetzen können und Nachhaltigkeit als Vereinsziel einzuführen. So gibt es verschiedene Ideen, wie z.B. die zukünftigen Vereinsshirts aus nachhaltiger Fertigung und ohne auswaschbaren "Kunststofffasern" anzubieten, die Aufstellung von Fahrradständern vor den von uns genutzten Hallen anzuregen, so dass klimafreundlich die Anfahrt mit dem Fahrrad erfolgen kann usw.

Wir bleiben am Ball und freuen uns auch über Anregungen und Ideen zu diesem Thema...

Nochmals Aufruf zur Teilnahme an Vereinsberatung

Da wir uns als Verein im Sinne unserer Mitglieder immer weiter verbessern und optimieren wollen, haben wir bereits im September 2020 eine kostenlose Vereinsberatung des Badischen Turnerbundes initiiert, bei der 5 Vorstandsmitglieder und 1 Übungsleiterin teilgenommen haben.

Nun haben wir auf Vorschlag des BTB - leider etwas verzögert wegen der aktuellen Corona-Pandemie - ein Beratungswochenende gebucht, um den TV Müllheim weiterentwickeln und fit für die Zukunft machen zu können. Dieser Workshop wird nun am Samstag, den 05.02.2022 von 10:00 bis 18:00 Uhr und Sonntag, den 06.02.2022 von 10:00 bis 14:00 Uhr stattfinden.

Es ist unbedingt erforderlich, dass nicht nur Vorstandsmitglieder und Übungsleiter daran teilnehmen, sondern auch ganz unvoreingenommene Personen, die nicht so sehr in der organisatorischen Vereinsstruktur eingebunden sind, so dass hier auch noch unbedarfte, neutrale Einsichten und Ansichten mit einfließen. Mit der Teilnahme ist keinerlei Verpflichtung verbunden, euch auch nach diesem Wochenende im Verein zu engagieren oder ein Amt zu übernehmen!

Daher freuen wir uns auf Rückmeldungen und tatkräftige Unterstützung für den 5. und 6. Februar, bei dem ihr eure Sichtweise in den Verein einbringen könnt und uns hilft, weiter in die richtige Richtung zu gehen.

Angebot Lehrgang des BTB für Übungsleiter

Der BTB (Badische Turnerbund) bietet am Samstag, den 07. Mai 2022, einen Lehrgang für unsere Übungsleiter an. Dieser wird in unseren Räumen und in der Adolf-Schirmer-Halle stattfinden. Nähere Informationen gibt es bei Christiane Grimm in der Geschäftsstelle. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Neues Angebot für unsere erwachsenen Turner

Da es in letzter Zeit mehrfach Anfragen von erwachsenen Turnerinnen und Turnern gab, hat der Turnverein darauf reagiert und eine neue Turngruppe für Erwachsene initiiert. Diese findet nun immer freitags von 20:00 bis 21:30 Uhr in der Adolf-Schirmer-Halle statt. Eingeladen hierzu sind alle "reifen" Turnerinnen und Turner, die gerne weiterhin im Erwachsenen-Alter diese Sportart mit Gleichgesinnten fortführen möchten und die Möglichkeit suchen, an entsprechenden Geräten zu turnen. Auch das Geselligsein kommt sicher nicht zu kurz.

Zur Teilnahme ist eine Anmeldung über die Geschäftsstelle telefonisch oder per Mail erforderlich!

Freie Plätze in unseren Gruppen

In unserer Inliner Gruppe mittwochs von 18:45 bis 19:45 Uhr sind noch Plätze frei. Das Training findet in der Heinz-Renkert-Sporthalle statt. Wenn du Lust hast, deine Koordination und Fitness zu trainieren und auch gerne verschiedene Mannschaftsspiele auf Rollen spielst, dann bist du hier genau richtig.

Auch in unserer Basketballgruppe samstags von 12:30 bis 14:30 Uhr sind noch Plätze frei. Das Training findet in der Adolf-Schirmer-Halle statt und wird für Jungen und Mädchen ab 12 Jahren angeboten.

Bei Interesse ist eine Anmeldung über die Geschäftsstelle telefonisch oder per Mail erforderlich!

Gründung einer E-Bike-Gruppe geplant

Da das E-Bike immer beliebter wird, haben wir uns überlegt, eine entsprechende E-Bike-Gruppe im Laufe des Jahres 2022 zu gründen. Wenn entsprechend Interesse besteht und genügend Mitmacher gefunden werden, steht dem nichts mehr im Wege. Weitere Infos werden ggf. folgen.

Helfer für Sportgruppen immer wieder gesucht!

Immer wieder suchen wir Helfer für unsere Kindergruppen. Wenn du mindestens 14 Jahre alt und Vereinsmitglied bist, kannst du dich gerne in der Geschäftsstelle melden. Sobald ein Helfer gesucht wird nehmen wir dann Kontakt mit dir auf.

Auch unsere Helfer erhalten eine Aufwandsentschädigung für Ihre geleisteten Stunden und können so auch noch ihr Taschengeld aufbessern ;-)

Unsere Kursangebote

- Detaillierte **Kursbeschreibungen** unter www.tvmuellheim.de
- **Anmeldung** und Info unter info@tvmuellheim.de oder Tel. 07631 /8630
- Alle Kurse haben begrenzte Teilnehmerzahlen. Der Einstieg zu angepasstem Preis nach Beginn ist teilweise möglich.
- Bei ausgebuchten Kursen führen wir eine Warteliste.

Wir behalten uns vor bei erneuten Beschränkungen seitens unserer Regierung die Kurse über Zoom als online Angebote anzubieten bzw. zu beenden.

Pilates (als Onlinekurs)

Kursbeginn: **Montag, 31. Januar 2022**, Ort: Bei Ihnen zu Hause :-)

Kursdauer: 18.00 - 19.00 Uhr, 10 x (Online)

Kursgebühr: 70 Euro Nichtmitglieder / 45 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Ilona Weisser

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Die lizenzierte Kursleiterin Ilona Weißer mit jahrelanger Erfahrung im Pilatetraining vermittelt die Grundlagen der Pilates Methode, der Pilates Prinzipien, Atemtechnik und Einsteiger-Übungen. Der Pilates Methode liegt ein ganzheitlicher Ansatz zu Grunde, bei dem der Körper gekräftigt und gedehnt und durch das kontrollierte Arbeiten auch der Kopf gefordert wird. Die Körperhaltung wird verbessert und die Körperwahrnehmung geschult. In diesem Kurs werden die klassischen Grundübungen des Pilatetrainings sowie Variationen und komplexe Bewegungsabläufe erarbeitet.

Turnflöhe in Bewegung – Kurs für 12-24 Monate alte Kinder mit Elternteil!

Kursbeginn: **Montag, 10. Januar 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle

Kursdauer: 16.00-16.50 Uhr, 6 x

ODER

Kursbeginn: **Montag, 7. März 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle

Kursdauer: 16.00-16.50 Uhr, 6 x

Gebühr je Kurs: 30 Euro für Eltern und Kind

Leitung: Gabriele Wiesner

Maximale Teilnehmerzahl: 13 Kinder

Gemeinsam mit den Eltern wird die motorische Entwicklung der Kinder mit Rhythmus-, Fingerübungen, Spielen und altersentsprechenden Bewegungsparcours gefördert. Durch spielerisches Turnen und Singspiele wird ein guter Grundstein für die weitere Bewegungsentwicklung der Kinder gelegt. In diesem Kurs werden erste Erfahrungen des Körper- und Bewegungsbewusstsein vermittelt. Bei allen Übungen soll der Spaß an der Bewegung gemeinsam mit den Eltern im Vordergrund stehen.

Fit Mix

Kursbeginn: **Donnerstag, 13. Januar**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle

Kursdauer: 17.30-18.20 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 50 Euro Nichtmitglieder / 35 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Christiane Grimm

Maximale Teilnehmerzahl: 18 Personen

Die perfekte Methode, den Körper durch gezielte, unterschiedlichste Muskelübungen unter Verwendung von Kleingeräten wie Tubes, Brasils oder leichten Gewichten zu modellieren und die Muskeln aufzubauen, das Gewebe zu straffen und Körperfett abzubauen. Unterstützt wird der Kurs durch motivierende Beats :)

Intervall Fitness leider bereits ausgebucht, Eintragung in Warteliste möglich

Kursbeginn: **Dienstag, 9. November**, Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.15 – 19.10 Uhr, 6 x

Kursgebühr: 30 Euro Nichtmitglieder / 18 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Nicole Schmoland

Maximale Teilnehmerzahl: 7 Personen

Ein intensives Intervall-Workout für den ganzen Körper. Es werden viele Muskelgruppen durch einfache, aber effektive Übungen trainiert und gleichzeitig auch Elemente für die aerobe Ausdauer integriert. Ein schweißtreibendes Training, welches durch Musikeinsatz motivierend unterstützt wird. Kurzum - ein abwechslungsreiches Figur-Training mit hohem Fun Faktor.

Antara® - Kräftigung der Körpermitte

Kursbeginn: **Freitag, 14. Januar 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle

Kursdauer: 19.15 – 20.10 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 70 Euro Nichtmitglieder / 45 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Wolfgang Reinsch, DTB Rückenexperte und Antara® Rückentrainer

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen,

Antara® bedeutet "von innen nach außen" und dementsprechend wird in diesem Kurs die Tiefenmuskulatur trainiert. Rücken- und Bauchmuskeln werden durch gezielte Kraft- und auch Dehnungsübungen in unterschiedlichen Varianten beansprucht. Verkürzte Muskeln werden gedehnt und die gesamte Rumpfmuskulatur gekräftigt. Außerdem wird das rückengerechte Verhalten im Alltag geschult.

Sport in der Krebsnachsorge

Kursbeginn: **montags - fortlaufender Kurs!**, Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16

Kursdauer: **9.30 - 10.30 Uhr und 10.45 - 11.45 Uhr (online über Zoom)**

Kursgebühr: Abrechnung über Rezept bei Ihrer Krankenkasse oder 55 Euro/Zehnerkarte

Leitung: Monika Reich

Der Kurs ist zusätzlich zur medizinischen und krankengymnastischen Betreuung gedacht.

Unsere speziell ausgebildete Übungsleiterin weiß, welche körperliche Belastung für Sie richtig ist und Ihnen Kraft, Beweglichkeit und Sicherheit bringt.

Wenn Sie Interesse haben, mit Gleichbetroffenen mehr Lebensqualität durch Sport zu erlangen, laden wir Sie zu diesem Kurs ein.

Abnehmen mit Elan und ohne Diäten

Kursbeginn: **Montag, 8. November**, Ort: Gymnastikraum, Goethestr.16

Kursdauer: 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x

Kursgebühr: 70 Euro Nichtmitglieder / 55 Euro Mitglieder TV Müllheim

Leitung: Carolin Mäder - Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Gewichtskoach und Gewichtsmanagement

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Der Kurs richtet sich an leicht Übergewichtige, die gemeinsam mit anderen Wege aus der Übergewichtsfalle erarbeiten möchten mit dem Ziel, das Gewicht ohne Diäten dauerhaft zu reduzieren. Wir werden durch einfache, aber effektive Bewegungsübungen (Gymnastik – auch mit verschiedenen Handgeräten) Muskelaufbau und Körperfettabbau anregen.

In diesen 10 Wochen erlernt jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer auch die wichtigsten theoretischen Grundlagen zum Thema Ernährung und Bewegung. Wir suchen zudem gemeinsam nach Lösungen zu einem ungünstigen Ernährungsverhalten, Einkaufs- und Bewegungsverhalten mit dem Ziel, die Lebensqualität zu verbessern.

Jede Kurseinheit setzt sich aus 30 Minuten Theorie und 60 Minuten Bewegung zusammen.

(Dieser Kurs ist nicht für Menschen mit Adipositas geeignet. Bei Interesse/Bedarf jedoch bitte bei der Geschäftsstelle melden)

Aerobic Chores

Kursbeginn: **Mittwoch, 12. Januar 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle

Kursdauer: 18.45 – 19.45 Uhr, 7 x

Kursgebühr: 50 Euro Nichtmitglieder / 30 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Christina Mahling - ausgebildete Übungsleiterin für Aerobic

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

In diesem Kurs verbinden wir Ausdauertraining, Koordination und Tanz. Der optimale Fatburner! Aus klassischen Aerobic-Schritten werden unterschiedliche Choreographien erarbeitet. Auch Ausflüge in verschiedene Tanzstile und die Dance Aerobic mit unterschiedlichen Rhythmen stehen auf dem Programm. Einfach mit Spaß, Motivation und guter Musik in den Feierabend tanzen :-)

Facebooknutzer können auch unsere Seite abonnieren unter <https://www.facebook.com/tvmuellheim1863/> um immer auf dem Laufenden zu bleiben.

Sportliche Grüße wünschen der Vorstand des TVM und

Nicole Kutschewski

Geschäftsstelle Turnverein Müllheim 1863 e.V.

Goethestr. 16

79379 Müllheim

Tel. 07631/8630

www.tvmuellheim.de