

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/newsletter_pdf/TVM_Aktuell_Juli2022.pdf

Aus dem Vereinsleben

Mitgliederversammlung am 22.07.2022 um 20:00 Uhr

Unsere Mitgliederversammlung musste wegen Krankheit verschoben werden und findet nun am Freitag, den 22. Juli um 20:00 Uhr in der Goethestraße 16 in Müllheim im Gymnastikraum im UG statt. Die Versammlung bietet Ihnen die Möglichkeit, sich über die Tätigkeiten im Verein zu informieren und sich auch aktiv einzubringen, so dass wir Sie herzlich dazu einladen. Die offizielle neue Einladung mit Angabe der Tagesordnung wurde bereits an unsere Mitglieder versandt.

Auf unserer Homepage sind nochmals alle Angaben zum Nachlesen aufgeführt, so dass Sie sich hierüber entsprechend informieren können.

Wir bitten Sie aufgrund der aktuellen Entwicklungen aus Rücksicht auf weitere Teilnehmer eine Maske mitzubringen und diese während der Versammlung zu tragen. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Vereinsmeisterschaft Leichtathletik

Nach Corona bedingter zweijähriger Auszeit fand am 02.07.2022 bei idealen Wetterbedingungen die diesjährigen Vereinsmeisterschaft der Leichtathleten des Turnvereins Müllheim im Eichwaldstation statt. Die jungen Athletinnen und Athleten mussten sich in den Disziplinen 100m Lauf, Weitsprung, Ballwurf und Kugelstoßen messen.

In den einzelnen Altersklassen konnten sich Pénélope Car (U8), Helena Schröder und Josua Barthelmeh (U10), Friederike Lindstedt und Emil Träger (U12) Florian Pougnet (U14) Dorothea Burschik (U16) sowie Sebastian Renke (U20) als Sieger/in durchsetzen.



Den Pokal für die jüngste Teilnahme gewannen Philine Lühl (Jahrgang 2016) und Emil Elias (Jahrgang 2014).

Vereinsmeisterin und Vereinsmeister wurden Dorothea Burschik und Sebastian Renke.



Glückwunsch Michael Späth

Wie wir erfahren haben, hat unser Übungsleiter Michael Späth am Ironman in Frankfurt mitgemacht und eine tolle Leistung abgelegt. Wir freuen uns, so motivierte und erfolgreiche Trainer in unserem Team zu haben und senden einen herzlichen Glückwunsch an Michael. Weiter so...



Sportangebot für Geflüchtete

Für geflüchtete UkrainerInnen ist am 28.04.2022 unser Angebot gestartet. Immer donnerstags von 17:00 bis 18:00 Uhr gibt es in der Heinz-Renkert-Halle die Möglichkeit, sich mit ihren Kindern unter Anleitung zu bewegen und sportlich aktiv zu werden. Außerdem soll hierbei für alle Anwesenden auch die Möglichkeit zum verbalen Austausch gegeben werden. Die Übungsleiterin ist Frau Sandra Gryzonov. Bisher nehmen 6 Familien mit ihren Kindern teil.

Falls Sie Interesse haben oder eine Familie kennen, die gerne teilnehmen möchte, melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle telefonisch oder via E-Mail an info@tvmuellheim.de.

Vereinsshirts - noch gibt es welche zu kaufen

Für alle Interessierten gibt es immer noch Vereinsshirts in Baumwolle oder als Funktionsshirt in Polyester in der Geschäftsstelle zu kaufen.

Der Verkauf findet zu den bekannten Öffnungszeiten montags von 15:00 bis 17:00 Uhr, dienstags und donnerstags von 10:00 bis 12:00 Uhr und mittwochs von 16:00 bis 18:00 Uhr statt.

Die Shirts für Kinder kosten 10 Euro in Baumwolle und 12 Euro als Funktionsshirt, für Erwachsene 12 Euro in Baumwolle und 15 Euro als Funktionsshirt. Die Damenshirts haben alle eine leichte Taillierung.

Bitte bringen Sie beim Kauf der Shirts das Geld möglichst passend mit.
Wir wünschen viel Spaß beim Training im Look des TV Müllheim.



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.

Zumba !!! Neu und endlich wieder im Programm !!!

Kursbeginn: **Donnerstag, 15. September 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.45 - 19.45 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 60 Euro Nichtmitglieder / 40 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Tamy Hartmann (ausgebildete Zumba Instructorin)

Zumba ist für Jeden das Richtige - Der Grund ist klar: Jeder Kurs fühlt sich wie eine Party an! Wir bewegen uns zu heißen Rhythmen, wie Merengue, Salsa und vielen mehr. Der Spaß steht bei Zumba im Vordergrund und das Schwitzen bleibt auch nicht aus. Mein Motto: „Tanzen ist Träumen mit den Beinen“

Pilates - 2 Kurse

Kursbeginn: **Montag, 12. September 2022**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: Kurs 1 16.30 - 17.30 Uhr, 6 x

Kursdauer: Kurs 2 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x

Kursgebühr: 48 Euro Nichtmitglieder / 33 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Ilona Weisser

Maximale Teilnehmerzahl: 9 Personen

Die lizenzierte Kursleiterin Ilona Weißer mit jahrelanger Erfahrung im Pilatestraining 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 Pilatestrainings sowie Variationen und komplexe Bewegungsabläufe erarbeitet. Durch den Einsatz verschiedener Hilfsmittel und Kleingeräte findet ein variantenreiches Training statt.

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

Kursbeginn: **Montag, 12. September 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle

Kursdauer: 16.00-16.50 Uhr, 6 x

Gebühr je Kurs: 30 Euro für Eltern und Kind

ODER

Kursbeginn: **Montag, 07. November 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: 15 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 leider bereits ausgebucht - Eintrag in die Warteliste möglich

Kursbeginn: **Donnerstag, 15. September 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 17.30-18.20 Uhr, 12 x

Kursgebühr: 60 Euro Nichtmitglieder / 42 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Christiane Grimm

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

Fit Mix ist 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

Kursbeginn: **Dienstag, 20. September 2022**, Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16

Termine: 20.09, 27.09, 04.10, 11.10, 25.10, 08.11, 15.11, 22.11

Kursdauer: 18.15 – 19.10 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 40 Euro Nichtmitglieder / 24 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Nicole Schmoland

Maximale Teilnehmerzahl: 8 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, 16. September 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.15 – 20.10 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 70 Euro Nichtmitglieder / 50 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: **immer 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 sowie zur Betreuung in den Selbsthilfegruppen gedacht.

Wir wollen mit Spiel, Gymnastik sowie Atem- und Entspannungsübungen und evtl. leichtem Ausdauertraining helfen, eingeschränkte Beweglichkeit und allgemeine Leistungsfähigkeit zu verbessern sowie Freude an der Bewegung zu entwickeln. Unsere speziell ausgebildete Übungsleiterin kennt Ihre Sorgen und Probleme und weiß auch, welche körperliche Belastung für Sie richtig ist und Ihnen Kraft, Beweglichkeit und Sicherheit bringt. Selbstverständlich ist sie der Schweigepflicht unterworfen.

Wenn Sie Interesse haben, mit Gleichbetroffenen gemeinsam sich selbst und anderen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen, laden wir Sie zu diesem Kurs ein. Da das Sportprogramm als Kurs angeboten wird, ist keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich.

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