



September 2023

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_September2023.pdf

Aus dem Vereinsleben

Start nach den Sommerferien

Mittlerweile sind unsere Sportangebote nach den Ferien wieder gestartet und wir freuen uns über jeden Teilnehmer.

Auch die Kursangebote starten wieder. Hier begrüßen wir unsere "alteingesessenen" Teilnehmer sowie auch alle neu Hinzugekommenen.

Machen Sie mit Freude mit, halten Sie sich fit und sehen sie unsere Stunden auch als Treffpunkt mit Gleichgesinnten, um sich sowohl körperlich "auszupowern" als auch seelisch bei Gesprächen einen Ausgleich zum Alltag zu finden.

Vielleicht finden Sie ja auch noch einen neuen Kurs für sich. Weiter unten im Newsletter erfahren Sie mehr über unsere Kurse und freien Plätzen für Sie.

TVM Modernisierung geht in die nächste Runde

Nachdem nun ein Jahr nach der Vereinsberatung des Badischen Turnerbundes im September 2022 vergangen ist wollen wir mit Interessierten nochmals reflektieren, was 2022 erarbeitet wurde, was bisher umgesetzt wurde und was man vielleicht noch in Angriff nehmen könnte.

Geplant ist ein Sonntagnachmittag am **5. November von 14.00 – 18.00 Uhr**.
Auch neue Gesichter sind herzliche Willkommen!

Für das leibliche Wohl in Form von Kaffee und Kuchen werden wir natürlich sorgen. Wer sich gerne einbringen möchte, kann sich per Mail in der Geschäftsstelle anmelden. Eine Rückmeldung bis Ende September wäre super. Wir freuen uns auch über neue Teilnehmer, die mit ihrer Teilnahme keine weiteren Verpflichtungen auf sich nehmen! Die Dokumentation der Vereinsberatung unter Leitung des Badischen Turnerbundes lassen wir Ihnen gerne vorab als PDF zukommen.

Übungsleiter für Kinderleichtathletik ab sofort und dringend gesucht

Wir suchen für die Kinderleichtathletik einen ÜbungsleiterIn, der unsere leichtathletikbegeisterten Kinder mit Herz und engagierten Trainingseinheiten unterrichtet. Leider kann der derzeitige Trainer wegen Umzug nicht mehr als Übungsleiter zur Verfügung stehen. Das bedauern wir sehr. Wer möchte daher nun Teil des TV Müllheim werden? Seht es als Chance, selbst aktiv zu werden und ein Strahlen in Kinderaugen zu zaubern. Nicht nur die Kinder werden davon profitieren, sondern auch du als neuer ÜbungsleiterIn. Neben der persönlichen Entwicklung gibt es auch eine finanzielle Vergütung, Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten sowie weitere Privilegien. Allein bist du auch nicht, denn neben einem tollen Team erwartet dich jederzeit und in allen Bereichen Unterstützung durch unsere hauptamtliche Geschäftsstelle.

Also melde dich bei Frau Grimm telefonisch unter 07631/8630 oder per Mail an info@tvmuellheim.de.

Wir und vor allem die Kinder werden es danken.

Helfer ebenfalls dringend gesucht

Momentan suchen wir dringend HelferInnen für die Kinderturngruppe für 4-5 jährige Kinder montags von 17:00 bis 18:00 Uhr bei Herrn Kuner sowie die Leichtathletikgruppe für 6-8 jährige Kinder montags von 17:00 bis 18:15 Uhr bei Frau Burschik.

Wolltest du dich schon immer ehrenamtlich engagieren und Kindern mit Rat und Tat zur Seite stehen und bist mindestens 14 Jahre alt, so melde dich in der Geschäftsstelle bei Frau Grimm unter Telefon 07631/8630 oder per Mail an info@tvmuellheim.de Auch unsere HelferInnen erhalten eine Aufwandsentschädigung für Ihre geleisteten Stunden und können so mit Spaß und Bewegung ihr Taschengeld aufbessern und gleichzeitig unsere sportbegeisterten Kinder unterstützen.

Vereinsmeisterschaft der Leichtathleten noch fraglich

Die auf Samstag, den 21.10.2023, verschobene Vereinsmeisterschaft der Leichtathleten ist immer noch fraglich. Die Bauarbeiten im Eichwaldstadion sind leider noch nicht so weit fortgeschritten wie geplant, so dass immer noch nicht feststeht, ob die Anlage entsprechend genutzt werden kann. Weitere Infos hierzu werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Unsere Kursangebote für das Jahr 2023

- 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.

Schnupperkurs - Fit wie ein wildes Tier - für Kinder von 2-5 Jahren mit Elternteil **!NEU! Plätze frei**

Kurstermine: **Samstag, 11. November und Samstag, 18. November 2023**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 10.00 - 12.00 Uhr, 2 x

Kursgebühr: 15 Euro

Leitung: Stefanie Kuner

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Kinder mit Eltern

Das Kursangebot nutzt den Bewegungsspass als motorische Grundlagenausbildung für Kinder. Mit und ohne Materialien und Geräten werden Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmisierungsfähigkeit, Antizipation, Ballgeschicklichkeit und Orientierung im Raum spielerisch trainiert. Dadurch werden den Kindern Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten eröffnet, die Voraussetzung für eine gesunde und ganzheitliche Entwicklung sind. Der Aufbau erfolgt gemeinsam mit den Eltern und Kindern.

Es werden verschiedene Bewegungsformen von Tieren nachgeahmt, die allen Kindern vertraut sind.

Jedes Tier stellt vier Bewegungsfertigkeiten in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen vor. Hat ein Kind eine Fertigkeit erlernt, wird dies mit einem Drachenaufkleber im Bewegungsspass dokumentiert. So werden motorische Fortschritte sichtbar.

Abnehmen mit Elan und ohne Diäten - Leichter durchs Leben gehen

2 Plätze noch frei

Kursbeginn: **Mittwoch, 13. September 2023**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16
(Einstieg noch möglich bis 20. September 2023)

Kursdauer: 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 115 Euro Nichtmitglieder / 95 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Carolin Mäder (Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Gewichtsscoach und Gewichtsmanagement)

Maximale Teilnehmerzahl: mindestens 6 und maximal 10 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. In diesen 10 Wochen erlernt jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer die wichtigsten theoretischen Grundlagen zum Thema Ernährung und Bewegung, Ursachen und Risiken von Übergewicht. Wir besprechen u.a. gemeinsam Wissen über Ernährung (wie sieht eine gesunde Ernährung aus), Ess-, Trink-, Einkaufsverhalten, Bewegungsverhalten und Umgang mit Stress. Wir werden nach dem theoretischen Teil durch einfache, aber effektive Bewegungsübungen (Gymnastik – auch mit verschiedenen Handgeräten) Muskelaufbau und Körperfettabbau anregen. Jede Kurseinheit setzt sich aus 45 Minuten Theorie und 45 Minuten Bewegung zusammen.

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

Gymnastik nach der Schwangerschaft **1 Platz noch frei**

Kursbeginn: **Mittwoch, 13. September 2023**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 11.00 - 12.00 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 72 Euro Nichtmitglieder / 64 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Elena Schröder (Physiotherapeutin)

Maximale Teilnehmerzahl: 5 Personen

Nach der Schwangerschaft und der Geburt wurden deine Muskeln und dein Gewebe stark beansprucht, besonders der Beckenboden und die Bauchmuskulatur.

In dem Kurs werden wir mit gezielten Übungen die Muskulatur wieder aufbauen und stabilisieren.

Mit dem Kurs beginnen darfst du ca. ab der 6.-8. Woche nach der Entbindung (bei Spontangeburt) oder ab der 8.-12. Woche (bei Kaiserschnitt), je nach Rücksprache mit deiner Hebamme. Die kleinen Wunder sind natürlich auch herzlich Willkommen!

Yoga - Leichten Schrittes mit Yoga ins neue Jahr **Warteliste**

Kursbeginn: **Dienstag, 19. September 2023**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.45 - 20.45 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 90 Euro Nichtmitglieder / 75 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Ilona Weisser

Maximale Teilnehmerzahl: 9 Personen

Stilrichtung: Hatha Yoga, sanft

Yoga bietet eine Vielfalt an Möglichkeiten, die Gesundheit und das Lebensgefühl zu verbessern und Ausgleich zu schaffen in einem von Hektik und Reizüberflutung geprägten Alltag. Mit sanften körperlichen Übungen des Hatha Yoga soll die Muskelkraft verbessert, das Gleichgewicht trainiert, die Flexibilität geschult und die Durchblutung gefördert werden. Meditations- und Atemübungen sorgen für Entspannung und mobilisieren neue Energie in uns.

Intervall Fitness **Warteliste**

Kursbeginn: **Dienstag, 12. September 2023**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.15 - 19.10 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 50 Euro Nichtmitglieder / 30 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 einfach 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 :)

Zumba **!noch Plätze frei!**

Kursbeginn: **Donnerstag, 28. September 2023**, 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: Nicole Tiede (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. Bei Zumba steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund und das Schwitzen bleibt natürlich auch nicht aus. Dabei werden auch noch Kalorien verbrannt und die aerobe Ausdauer trainiert. Die Choreografien sind sehr leicht - auch ohne Vorkenntnisse - zu erlernen.

Zumba – die perfekte Mischung aus Fitness und Tanz!

Antara® - Rückentraining - Kräftigung der Körpermitte **Warteliste**

Kursbeginn: **Freitag, 15. September 2023**, 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: 18 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.

Fit Mix **Warteliste**

Kursbeginn: **Donnerstag, 14. September 2023**, 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: 18 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 gleichzeitig Körperfett abzubauen. Unterstützt wird der Kurs durch motivierende Beats :)

Turnflöhe in Bewegung - Kurs für 12-24 Monate alte Kinder mit Elternteil **Warteliste**

Kursbeginn: **Montag, 11. September 2023**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16
Kursdauer: 16.00 - 16.50 Uhr, 6 x
Kursgebühr: 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 Bewegungsbewusstseins vermittelt. Bei allen Übungen soll der Spaß an der Bewegung gemeinsam mit den Eltern im Vordergrund stehen.

Pilates **Warteliste**

Kursbeginn: **Montag, 18. September 2023**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16
Kursdauer: Kurs 1: 16.45 - 17.45 Uhr, 10 x
Kurs 2: 18:15 - 19:15 Uhr, 10 x
Kursgebühr: 80 Euro Nichtmitglieder / 60 Euro Mitglieder des TV Müllheim
Leitung: Ilona Weißer
Maximale Teilnehmerzahl: 9 Personen

Die Kursleiterin vermittelt die Grundlagen der Pilates Methode, die Pilates Prinzipien, Atemtechnik und Einsteiger Übungen. Der Pilates Methode liegt ein ganzheitlicher Ansatz zu Grunde, bei welchem 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, Variationen und komplexe Bewegungsabläufe erarbeitet.

Quelle: BTB Jahresprogramm 2015

Nordic Walking Kurse **!noch Plätze frei!**

Kursbeginn: **Anfängerkurs Freitag, 12. April 2024** , Ort: Trimm Dich Pfad, Neuenburg am Rhein
Kursdauer: 17.00 - 18.00 Uhr, 12 x
Kursgebühr: 95 Euro Nichtmitglieder / 70 Euro Mitglieder des TV Müllheim
Kursbeginn: **Folgekurs Freitag, 30. August 2024** , Ort: Trimm Dich Pfad, Neuenburg am Rhein
Kursdauer: 17.00 - 18.00 Uhr, 8 x
Kursgebühr: 65 Euro Nichtmitglieder / 45 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Desiree Storz (Physiotherapeutin und ausgebildete Nordic Walking Instruktoren)
Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

In diesem Kurs werden von der ausgebildeten Nordic Walking Instructorin die Grundlagen und die Technik des Nordic Walking vermittelt. Es findet ein angepasster Einstieg in das Herz-Kreislauftraining statt mit dem Ziel am Ende des Kurses mit der richtigen Lauftechnik auch selbständig trainieren zu können.

Kursbeginn: **Fortgeschrittenenkurs Montag, 08. April 2024** , Ort: Waldparkplatz hinter Eichwaldstadion, Ziegleweg

Kursdauer: 18.30 - 19.30 Uhr, 12 x

Kursgebühr: 95 Euro Nichtmitglieder / 70 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Kursbeginn: **Folgkurs Dienstag, 27. August 2024** , Ort: Trimm Dich Pfad, Neuenburg am Rhein

Kursdauer: 17.00 - 18.00 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 65 Euro Nichtmitglieder / 45 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Desiree Storz (Physiotherapeutin und ausgebildete Nordic Walking Instruktoren)
Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Muskel - und Kreislauftraining unter qualifizierter Anleitung in der freien Natur durch Walken mit Nordic Walking Stöcken. Wenn ihr euch gerne in der Natur bewegt, etwas Gutes für euren Körper tun und auch noch nette Leute kennenlernen wollt, wird dieser Kurs bestimmt ein spaßiger Erfolg für euch. Die Stöcke müssen bitte mitgebracht werden.

Sport in der Krebsnachsorge

Kursbeginn: **immer montags, fortlaufender Kurs**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 9.30 - 10.30 Uhr und 10.45 - 11.45 Uhr

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.

Alle Infos zu diesen und weiteren Sportangeboten findet ihr auch auf unserer Homepage unter www.tvmuellheim.de/kursangebote.

Sportliche Grüße wünschen der Vorstand des TVM und

Nicole Kutschewski

Geschäftsstelle Turnverein Müllheim 1863 e.V.

Goethestr. 16

79379 Müllheim

Tel. 07631/8630