

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_Dezember_2024.pdf

Aus dem Vereinsleben

Sperrung der Heinz-Renkert-Halle wegen Schimmelbefall

Liebe Vereinsmitglieder,

einige haben es vielleicht schon aus der Presse erfahren. Die städtische Heinz-Renkert-Halle ist ab sofort, und im ungünstigsten Fall auch über Jahre, wegen Schimmelbefall gesperrt. Den Turnverein Müllheim als Nutzer trifft diese Maßnahme sehr hart. Es sind 15 Sportgruppen und ca. 250 Mitglieder betroffen! Daher müssen im Dezember nun leider all diese Sportgruppen entfallen. Wir arbeiten gemeinsam mit der Stadt Müllheim unter Hochdruck an einer tragfähigen Lösung ab Januar und werden Sie zeitnah über den neuen Trainingsort und unter Umständen auch über die geänderte Trainingszeit informieren.

Wir bedauern das sehr, können aber die Maßnahme der Stadt Müllheim gut nachvollziehen, um gesundheitliche Risiken für unsere Mitglieder und unsere ehrenamtlichen Übungsleiter und Helfer ausschließen zu können.

Was gibt es Neues von der Mitgliederbefragung?

Im November 2024 wurde mittels der TVM App eine Mitgliederbefragung zum Verein mit 94 Teilnehmern erfolgreich durchgeführt. Zunächst möchten wir uns bei allen Teilnehmern dafür herzlich bedanken.

Im TVM Aktuell soll jetzt wiederkehrend von der Auswertung berichtet werden. Eine umfassende Auswertung wird dann bei der Mitgliederversammlung am 28. März 2025 präsentiert.

Der Vereinsführung ist es wichtig durch Ihre Rückmeldungen in einer Umfrage, die Angebote des Vereins zu verbessern. Wie man aus der Verteilung der Teilnehmer über die Abteilungen und Gruppen als auch über die Verteilung in Altersgruppen ersehen kann, hat sich ein repräsentatives Ergebnis ergeben. Das heißt. Die Teilnehmer repräsentieren gut einen Durchschnitt aller Mitglieder. Sicherlich haben dabei auch einige z.B. Eltern für ihre Kinder die Fragen beantwortet, denn ca. 48% aller Teilnehmer kamen aus der Altersgruppe von 0-10 Jahren.

Die 23 Fragen waren teilweise identisch mit denen der Mitgliederbefragung aus dem Jahr 2017. Einige Fragen wurden allerdings aktualisiert und auf jetzige Bedürfnisse hin angepasst. Trotzdem kann man somit einen Vergleich bei der Auswertung über die Letzen 7 Jahre von 2017 bis jetzt anstellen.

Die Nutzung der App für Umfragen wurde offenbar gut angenommen. In 2017 wurde noch eine Web-basierte Umfrage durchgeführt.

Generell hat sich ein sehr positives Bild für den Verein und die Vereinsarbeit aus der aktuellen Umfrage ergeben, das teilweise noch die schon guten Ergebnisse von 2017 übertrifft. Erste Beispiele dafür sind in der Tabelle dargestellt.

Signifikante Abweichungen in den Antworten der Befragungen in 2017 vs. 2014 in folgenden Bereichen:	In 2024 besser	In 2024 schlechter
Die Heinz-Renkert Sporthalle (Moltkestrasse) ist in einem guten Zustand und die Räumlichkeiten sind sauber. Trifft voll zu Trifft weitgehend zu	+15%	
Die Organisation des Vereinsbetriebs läuft reibungslos Trifft voll zu Trifft weitgehend zu	+20%	
Es herrscht ein gutes Miteinander Trifft voll zu Trifft weitgehend zu	+22%	
Es gibt störende Konflikte Trifft nicht zu	+27%	

Erste Zusammenfassung:

- Es gab eine ausreichend hohe Zahl von Teilnehmern für eine ausgewogene Analyse der Antworten.
- Die Nutzung der App für Umfragen ist einfach für die Teilnehmern.
- Die Umfrage war repräsentativ und somit waren alle Altersgruppen als auch Abteilungen und Gruppen des Vereins bei den antwortenden Teilnehmern vertreten.
- In den 4 Kategorien (s. Tabelle oben) waren auf hohem Niveau die Ergebnisse deutlich besser als vor 7 Jahren. Damit scheint die Vereinsarbeit und Vereinsführung auf dem richtigen Weg zu sein.

Weitere Ergebnisse der Umfrage werden dann in den nächsten Ausgaben von TVM Aktuell veröffentlicht.

TV Müllheim in Breisach

Am Samstag, den 16.11.2024, fanden in Breisach am Rhein die Gaeinzel-Wettkämpfe im weiblichen Geräteturnen statt. Der Turnverein Müllheim war mit zehn Mädels am Start und wurde zusätzlich an den Kampfgerichten durch Johanna Waiblinger und Letizia Vieira unterstützt. Im Jahrgang 2015 gingen erstaunliche 86 Teilnehmerinnen an den Start, darunter Clara Träger und Elsa Huber. Sie meisterten ihren ersten Wettkampf mit sauber geturnten Übungen und schafften es, etliche der Turnerinnen hinter sich zu lassen.

Emilia Jelen, Victoria Bogisch, Lilly Levy, Sophie Zimmermann, Paula Moser, Sara Huber und Elisabeth Widmann zeigten im Jahrgang 2013 mit 38 Teilnehmerinnen ansprechende Leistungen und konnten sich damit im guten Mittelfeld platzieren.

Auch Jimena Madrigal-Treichel rief in der Altersklasse 2012 ihr turnerisches Können ab und ließ damit einige Konkurrentinnen hinter sich.



neuer Trainer für Basketball gefunden

Unsere Suche nach einem neuen Basketball Trainer war erfolgreich und es konnte ein neuer ehrenamtlicher Übungsleiter gefunden werden.

Herzlich begrüßen wir Herrn Rafael Czekalla in unserem Team und danken ihm für seine Bereitschaft, zukünftig mit Rat und Tat das Basketballteam zu trainieren.



TV Müllheim beim Altstadtlauf in Staufen

Am 3. Oktober hatte der TV Staufen zum 36. Altstadtlauf in der schönen Fauststadt geladen. Für den TVM gingen Lukas Fehrle für die Altersklasse 10 m, Andreas Fehrle und Helena Schröder für die Altersklasse 12 m/w und Maya Graf sowie Sophia Hagenow für die Altersklasse 14 w an den Start. Sie alle meisterten die 1,2 bzw. 1,8 Kilometer in guten Zeiten und - was sogar noch wichtiger ist - keiner stürzte bei der anspruchsvollen Streckenführung über das nasse Kopfsteinpflaster.

Vielen Dank an die Läufer, dass ihr am Feiertag und bei teilweise wirklich massiven Regengüssen den Verein repräsentiert habt!

Unsere Kursangebote für das Jahr 2025

- All unsere Kurse mit detaillierter Beschreibung finden Sie unter <https://www.tvmuellheim.de/kursangebote>.
- Sollte ein Kurs ausgebucht sein, können Sie sich gerne auf die Warteliste setzen lassen.
- Anmeldung und Info unter info@tvmuellheim.de oder Tel. 07631/8630
- Bitte beachten Sie, alle Kurse haben begrenzte Teilnehmerzahlen.
- *Ein Einstieg zu angepasstem Preis nach Beginn des Kurses bei freien Plätzen ist teilweise möglich.*

Functional Outdoor Kurs

Kursbeginn: **Montag, 13. Januar 2025**, Ort: Eichwaldstadion, Ziegleweg

Kursdauer: 18.00 - 19.00 Uhr

Kurseinheit: 10 x

Kursgebühr: 70 Euro Nichtmitglieder / 42 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: C. Zwick (geprüfter Fitnesscoach und Personal Trainer der Deutschen Akademie für Medical Fitness)

Teilnehmerzahl: 8 bis maximal 14 Personen

Bist du bereit, deine Fitness auf das nächste Level zu bringen? Dann schnapp dir deine Sportschuhe und komm zu unserem Outdoor Fitness Kurs im Stadion! Erlebe ein energiegeladenes Workout in einer einzigartigen Umgebung, das dich an deine Grenzen bringt und gleichzeitig jede Menge Spaß macht. Herausforderung, Spaß und Motivation – das alles wartet auf dich! Sei dabei und werde Teil unserer Fitness-Community. Mach den ersten Schritt zu einem fitteren, gesünderen Ich.

Frische Luft & Freiheit: Vergiss stickige Fitnessstudios – genieße das Gefühl von Freiheit und die Bewegung unter freiem Himmel.

Abwechslungsreiches Programm: Von High-Intensity Intervall Training (HIIT) über Bodyweight-Übungen bis hin zu Ausdauer- und Krafttraining biete ich als erfahrene Trainerin dir eine Mischung, die alle Muskelgruppen anspricht.

Gemeinschaftsgefühl: Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener – gemeinsam motivieren wir uns, das Beste aus uns herauszuholen. Hier zählt nicht nur die Leistung, sondern auch der Spaß an der Bewegung.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Erfahrungsgemäß ist der Zwiebellook mit Outdoor-Sportschuhen die beste Art dich zu kleiden. Bring außerdem Trinken, ein Handtuch und wenn du hast eine ältere Matte mit.

Mobil ins Alter mit Antara® - Age

Kursbeginn: **Mittwoch, 15. Januar 2025**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 15.00 - 15.45 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 56 Euro Nichtmitglieder / 34 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Wolfgang Reinsch, DTB Bewegungsexperte im Alterungsprozess - Antara® Age

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Antara® bedeutet "von innen nach außen" und dementsprechend wird in diesem Kurs die Tiefenmuskulatur trainiert um die Mobilität im Alter zu verbessern und aufrecht zu erhalten. Es werden gezielte Kraft- und auch Dehnungsübungen in altersangepassten Varianten ausgeführt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt und die gesamte Rumpfmuskulatur gekräftigt. Ziel ist es die Bewegungsabläufe im Alltag zu verbessern um ein gutes Lebensgefühl lange erhalten zu können.

Schnupperkurs - Fit wie ein wildes Tier - für Kinder von 2-5 Jahren mit Elternteil

Kurstermine: **Samstag, 15. November und Samstag, 22. November 2025**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16 Kursdauer: 10.00 - 11.30 Uhr, 2 x

Kursgebühr: 15 Euro

Leitung: Stefanie Kuner

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Kinder mit Eltern

Das Kursangebot nutzt den Bewegungspass 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 Bewegungspass dokumentiert. So werden motorische Fortschritte sichtbar.

Anfänger-Laufkurs für Erwachsene in Kooperation mit dem TV Britzingen

Kursbeginn: **dienstags ab Februar 2025**, Ort: Schulungsraum UG, Goethestraße 16, danach Eichwaldstadion, Ziegleweg

Kursdauer: 17.00 - 18.00 Uhr, 11 x

Termine: 6.2. Beginn mit Theorie, 13.2., 20.2., 27.2., 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 9.4. und 16.4.

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

Leitung: Herbert Hebek (Lauffreileiter TV Britzingen) mit Unterstützung von Lisa Conrad (Physiotherapeutin)

Teilnehmerzahl: mindestens 6 und maximal 15 Personen

Bitte beachten Sie – wir weisen darauf hin, dass für die Teilnahme an diesem Kurs keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorliegen dürfen und in den letzten 3 Monaten eine ärztliche Kontrolle erfolgt sein muss.

Der Kurs ist nur für Anfänger geeignet!

Der Kurs beginnt am Dienstag, den 6. Februar im Schulungsraum des TVM, Goethestrasse 16 im UG mit einer Theoriestunde, die alles um das Thema Laufen wie Ernährung, Ausrüstung, Aufbau der Einheiten, Regenerationszeiten und Physiologie des Laufens anspricht. Danach treffen wir uns immer im Eichwaldstadion und werden nach und nach die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System trainieren mit dem Ziel nach Abschluss des Kurses in der Lage zu sein an einem Laufevent über 5 Km teilnehmen zu können und auch weiterhin selbständig trainieren zu können.

Zumba®

Kursbeginn: **Donnerstag, 09. Januar 2025**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.00 - 20.00 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 60 Euro Nichtmitglieder / 36 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

Kursbeginn: **Freitag, 10. Januar 2025**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.15 - 20.10 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 70 Euro Nichtmitglieder / 42 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.

Yoga - Leichten Schrittes mit Yoga durchs Jahr

Kursbeginn: **Dienstag, 14. Januar 2025**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.45 - 20.45 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 100 Euro Nichtmitglieder / 60 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Ilona Weisser (Yoga Lehrerin - Stilrichtung Hatha Yoga sanft)

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

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

Kursbeginn: **Dienstag, 07. Januar 2025**, 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 :)

Fit Mix 4 Plätze frei

Kursbeginn: **Donnerstag, 09. Januar 2025**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.00 - 18.55 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 55 Euro Nichtmitglieder / 33 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 :)

Pilates Warteliste

Kursbeginn: **Montag, 13. Januar 2025**, 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: 90 Euro Nichtmitglieder / 54 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Ilona Weißer

Maximale Teilnehmerzahl: 10 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

Turnflöhe in Bewegung - Kurs für 12-24 Monate alte Kinder mit Elternteil 1 Platz noch frei

Kursbeginn: **Montag, 13. Januar 2025**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 16.00 - 16.50 Uhr, 7 x

Kursgebühr: 35 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.

Sport in der Krebsnachsorge

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

Kursdauer: 10.00 - 11.00 Uhr

Kursgebühr: Abrechnung über Rezept bei Ihrer Krankenkasse oder 65 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 an alle sendet der Vorstand des TVM und

Nicole Kutschewski

Geschäftsstelle Turnverein Müllheim 1863 e.V.