

Januar 2024

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_Januar_2024.pdf

Aus dem Vereinsleben

Willkommen im neuen Jahr 2024

Allen Mitgliedern und Freunden des TV Müllheims wünschen wir ein erfolgreiches und auch sportliches neues Jahr.

Im ausgehenden letzten Jahr 2023 konnte mal wieder nach einigen Krisenjahren normaler Sportbetrieb durchgeführt werden. Das drückt sich auch durch steigende Mitgliederzahlen, gut besuchten Sportkursen und vielfach genutzte Sportangeboten aus.

Allerdings gab es auch Einschränkungen, die uns bis weit in 2024 erhalten bleiben: Die Renovierung und Instandsetzung des Eichwaldstadions ist dann doch aufwendiger als zuerst geplant und das beeinträchtigt natürlich insbesondere unsere Leichtathleten.

Dennoch sind die Aussichten für das neue Jahr gut, wieder einen reibungslosen Sportbetrieb anbieten zu können. Dafür würden wir aber auch gerne nicht nur neue Übungsleiter und Trainer für Kursangebote, sondern auch neue Mitarbeiter für Aufgaben im Verein gewinnen. Bei Interesse kann man in der Geschäftsstelle oder unter info@tvmuellheim.de dazu mehr erfahren.

Mit sportlichen Grüßen
Der TVM Vorstand

Einladung zur Jugendversammlung am 21.02.2024

Unsere diesjährige Jugendversammlung findet am Mittwoch, den 21.02.2024 um 18:15 Uhr in der Goethestraße 16 in Müllheim, in unserem Schulungsraum, statt. Hierzu sind alle Vereinsmitglieder bis einschließlich 17 Jahren herzlich eingeladen.

Hier habt ihr die Möglichkeit eine/n Jugendleiter/in zu wählen (dieser muss mindestens 16 Jahre alt sein), der euch im Vorstand des TV vertritt. Stimmberechtigt sind alle Kinder ab 10 Jahren. Nach der Wahl habt ihr natürlich auch die Möglichkeit, Anregungen und Wünsche an den Verein zu richten. Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Einladung zur Mitgliederversammlung am 22.03.2024

Unsere Mitgliederversammlung findet in diesem Jahr am Freitag, den 22.03.2024 um 20:00 Uhr in der Goethestraße 16 in Müllheim, im Gymnastikraum im UG, statt. Wir freuen uns, Sie hierzu begrüßen zu dürfen.

Die Versammlung soll Ihnen die Möglichkeit geben, sich über Tätigkeiten im Verein zu informieren. Daher bitten wir Sie herzlich, die Mitgliederversammlung zu besuchen und sich gerne aktiv einzubringen. Die Tagesordnung sowie die Vorschlagsliste für den Vorstand finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.tvmuellheim.de/aktuelles>.

Unser neues Werbevideo - jetzt online

Wir stellen vor - TV Müllheim 1863! Daumen hoch, wenn Euch das Video gefällt!

<https://www.youtube.com/watch?v=0D8FzSmWXdA>

keine Ausrede mehr bei Schnee und Eisglätte

Der Turnverein bietet immer am Donnerstagvormittag von 09:30 bis 10:45 Uhr die Möglichkeit bei "Mobility und Fitness" mitzumachen. Übungsleiterin ist Frau Annegret Dorn-Seifert. Hier gibt es noch freie Plätze! Und das Beste ist, hier könnt ihr auch online mitmachen! Somit gibt es keine Ausrede mehr, bei Schnee und Eisglätte nicht kommen zu können. Die Stunde kommt einfach zu euch nach Hause!

Die Links zur Teams Fitnessstunde erhalten die Teilnehmer bei der Anmeldung im Büro von Frau Grimm und können so bequem von zu Hause aus mitmachen. Natürlich steht auch einem Mitmachen hier bei uns vor Ort nichts im Wege. So kann jede/r teilnehmen, wie es am besten passt.

Infos hierzu gibt es in der Geschäftsstelle bei Frau Grimm telefonisch unter 07631/8630 oder per Mail an info@tvmuellheim.de.

neues Angebot - Workshop Stepptanz

In einer gemischten Gruppe treffen sich hier Stepptanzbegeisterte, um das Erlernte mit Freude ungewungen weiter zu üben. Dieser Kurs ist geeignet für Stepper mit Vorkenntnissen und findet unter der Leitung von Monika Reich immer mittwochs von 20:00 bis 21:00 Uhr im Gymnastikraum im UG, Goethestraße 16, statt.

Zur Teilnahme ist eine Anmeldung in der Geschäftsstelle bei Frau Grimm telefonisch unter 07631/8630 oder per Mail an info@tvmuellheim.de notwendig.

Unsere Kursangebote für das Jahr 2024

- 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

Kurstermine: voraussichtlich Samstag, 09. November und Samstag, 16. November 2024,

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 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.

Anfänger - Laufkurs für Erwachsene In Kooperation mit dem TV Britzingen

!NEUER KURS für Laufanfänger!

Kursbeginn: **Dienstag, 06. Februar 2024**, Ort: Schulungsraum UG, Goethestrasse 16
danach ab 13. Februar: 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., 16.4

Kursgebühr: 60 Euro Nichtmitglieder / 40 Euro Mitglieder TVM oder Britzingen

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

Teilnehmerzahl: Mindestens 6 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.

Abnehmen mit Elan und ohne Diäten - Leichter durchs Leben gehen

Kursbeginn: **mittwochs ab April 2024**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x

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

Leitung: Carolin Mäder (Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Gewichtscoach 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

Kursbeginn: **Mittwoch, 13. März 2024**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 11.00 - 12.00 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 56 Euro Nichtmitglieder / 40 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Elena Schröder (Physiotherapeutin)

Maximale Teilnehmerzahl: 4 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 !2 Plätze noch frei!

Kursbeginn: **Dienstag, 09. Januar 2024**, 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, 09. Januar 2024**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16
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 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

Kursbeginn: **Donnerstag, 11. Januar 2024**, 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

Kursbeginn: **Freitag, 12. Januar 2024**, 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 !2 Plätze noch frei!

Kursbeginn: **Donnerstag, 11. Januar 2024**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16
Kursdauer: 17.30 - 18.20 Uhr, 10 x
Kursgebühr: 55 Euro Nichtmitglieder / 35 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, 08. Januar 2024**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16
Kursdauer: 16.00 - 16.50 Uhr, 8 x
Kursgebühr: 40 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, 08. Januar 2024**, 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

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 Instruktorin)
Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

In diesem Kurs werden von der ausgebildeten Nordic Walking Instruktorin 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: **Folgekurs 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 Instruktorin)
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 sendet an alle der Vorstand des TV Müllheim und

Nicole Kutschewski

Geschäftsstelle Turnverein Müllheim 1863 e.V.