

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_2025.pdf

Aus dem Vereinsleben

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

Aus dem Vereinsleben im neuen Jahr 2025

Im ausgehenden letzten Jahr 2024 gab es bei der Sportinfrastruktur in Müllheim Licht und Schatten.

Zum „Licht“:

Das Eichwaldstadion konnte nach 2-jähriger Instandsetzung im Oktober wieder voll in den sportlichen Betrieb genommen werden. Die zuletzt 1988 überholte, ziemlich ramponierte Laufbahn musste sogar mit Tiefbauarbeiten aufwendig saniert werden und auch die Sprunganlage wurde ebenfalls erneuert.

Zum „Schatten“:

Ende November wurde ohne Vorlaufzeit die Heinz-Renkert-Halle für den Sportbetrieb gesperrt. Diese Hiobsbotschaft für den Müllheimer Schul- und Vereinssport bedeutet, die Sporthalle am Schulzentrum I wird aufgrund von Schimmel dichtgemacht. Jetzt könnte ein Neubau nötig werden. Dass es in der Halle, die aus den 1960er Jahren stammt, ein Problem mit Feuchtigkeit gibt, war schon länger bekannt – vor allem auch aufgrund von Undichtigkeiten des Daches. Im Februar letzten Jahres wurde erstmals Schimmel in einem Teil der Halle festgestellt. Nach Luftmessungen im September zeigten sich dann auffällige Sporenwerte, wenn die Halle genutzt wurde. So wie es aktuell aussieht, wird die Halle möglicherweise nie mehr wieder genutzt werden können. Ihre Sanierung stand ohnehin auf der Agenda der Stadt Müllheim – allerdings noch in etwas weiterer Ferne.

In die Jahre gekommene Infrastruktur ist ja hierzulande leider ein bekanntes Problem. Insbesondere an diejenigen unter Ihnen, die Sportangebote in der Heinz-Renkert-Halle genutzt haben und jetzt wohl auf längere Zeit mit Zwischenlösungen in anderen Sportstätten Vorlieb nehmen müssen, möchten wir appellieren, unserem Verein als Mitglied erhalten zu bleiben. Es werden ja bereits vielfältige alternative Sportstätten angeboten. Sicherlich werden dabei auch noch einige Anpassungen in 2025 vorgenommen werden müssen.

Auf der positiven Bilanz erscheint dann für das abgelaufene Jahr eine sehr gute Beurteilung des Vereins, der Sportangebote und Übungsleiter/Trainer, die in einer Mitgliederbefragung erhoben wurde. Somit sind trotz allem 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.

Was gibt es Neues von der Mitgliederbefragung?

Im November 2024 wurde mittels der TVM App eine Mitgliederbefragung zum Verein mit 94 Teilnehmern erfolgreich durchgeführt. Im TVM Aktuell soll jetzt wiederkehrend von der Auswertung berichtet werden. Eine umfassende Auswertung wird dann bei der Mitgliederversammlung am 28. März 2025 präsentiert. Wie bereits berichtet, war die Umfrage repräsentativ mit den meisten Teilnehmern aus der Altersgruppe von 0-10 Jahren. Dabei haben dann Eltern für ihre Kinder die Fragen beantwortet. 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. 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 der ähnlichen Umfrage von 2017 übertrifft. Beispiele dafür sind in der Tabelle dargestellt.

	In 2024 besser	In 2024 schlechter
Der TV MÜLLHEIM macht eine gute Seniorenarbeit Weiss nicht		+14%
Die Trainer / Übungsleiter sind zuverlässig Trifft voll zu	+15%	
Der Mitgliedsbeitrag ist angemessen Genau richtig	+27%	

Die einzige Kategorie, in der sich ein schlechteres Ergebnis als vor 7 Jahren erzielt wurde, ist die Bewertung der Seniorenarbeit. Allerdings erscheint dies nicht relevant zu sein, da häufig Eltern (für Ihre Kinder) abgestimmt haben, die selber keine Sportangebote nutzen und somit diese auch nicht bewerten konnten. In den beiden anderen Kategorien (s. Tabelle oben) waren Ergebnisse deutlich besser als vor 7 Jahren. Damit scheint die Vereinsarbeit und Vereinsführung auf dem richtigen Weg zu sein.

Weitere Einzelergebnisse der Umfrage werden dann in der nächsten Ausgabe von TVM Aktuell veröffentlicht.

Vorankündigung Mitgliederversammlung am 28.03.2025

Die Mitgliederversammlung für 2025 wird am Freitag, den 28.03.2025 um 20 Uhr, in den Räumen des TV Müllheim im Untergeschoss Goethestraße 16 stattfinden. Bitte merken Sie sich den Termin vor und reichen uns ggf. Anträge in schriftlicher Form bis zum 14.03.2025 ein. So bleibt dem Vorstand genügend Zeit, diese zu bearbeiten. Eine offizielle Einladung mit Angabe der Tagesordnung wird rechtzeitig an alle Mitglieder versendet und veröffentlicht. Über zahlreiches Erscheinen und Mitwirken Ihrerseits freuen wir uns.

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 noch 4 Plätze frei

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 noch 1 Platz frei

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 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.

Zumba® wenige Plätze frei

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 ausgebucht - Warteliste

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 noch 2 Plätze frei

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 ausgebucht - Warteliste

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 noch 2 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 ausgebucht - 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: Iona 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 ausgebucht - Warteliste

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.

Goethestr. 16
79379 Müllheim
Tel. 07631/8630

Geschäftszeiten:

Mo. 15:00 - 17:00 Uhr

Di. 10:00 - 12:00 Uhr

Mi. 16:00 - 18:00 Uhr

Do. 10:00 - 12:00 Uhr

Fr. 09:00 - 12:00 Uhr

www.tvmuellheim.de

Bleiben Sie "up to date" mit unserer Vereinsapp

Diese finden Sie unter folgenden Links

I-Phone Nutzer unter

<https://apps.apple.com/gb/app/turnverein-m%C3%BCllheim/id1500869852>

Für Android Handys unter

https://play.google.com/store/apps/details?id=de.appack.project.tv_muellheim

Hier können Sie unseren Newsletter **abbestellen**: <https://www.tvmuellheim.de/newsletter>