

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\\_Juli\\_2024.pdf](https://www.tvmuellheim.de/fileadmin/newsletter_pdf/TVM_Aktuell_Juli_2024.pdf)

## Aus dem Vereinsleben

### TV Müllheim beim Stadtradeln



Dieses Jahr fand das Stadtradeln wieder unter erfolgreicher Teilnahme des TV Müllheim Teams Bike&Fun statt. Bei der zweiten Teilnahme unseres Teams beim Stadtradeln konnten radelnde Teilnehmer für das TVM Team Bike&Fun mit ca. 4.000 km in 3 Wochen zu einem Äquivalent von 672 kg CO<sub>2</sub> Einsparung (Berechnung lt. Atmosfair) beitragen und somit eine beachtliche Steigerung gegenüber dem Ergebnis in 2023 mit seinerzeit ca. 3.000 gefahrenen Kilometern erreichen. Dabei ergaben sich 270 km pro Teilnehmer oder gemittelt 18 km pro Teilnehmer pro Tag. In der Müllheimer Kommune hat unser Team den 8. Platz belegt.

In Müllheim selber sind 445 Radler unterwegs gewesen und haben zusammen stolze 91.035 km absolviert.

Fazit:

Guter Start für eine gute Initiative und nächstes Jahr können vielleicht noch weitere Teilnehmer gewonnen werden. Weiter so....

### Übungsleiter und Helferevent - Wandern im Eichwald

21 Übungsleiter, Helfer oder auch sonstige Funktionsträger machten sich bei optimalem Sommerwetter (momentan ja nicht immer gegeben) am 7. Juli 2024 zu einer Wanderung im Eichwald auf. Ziel der Wanderung war die Gastwirtschaft am Eichwaldstadion mit Einkehr. Dort hat das Mittagessen wohl allen gut getan und die neue Tartanbahn im Stadion konnte bei dieser Gelegenheit auch noch gleich inspiziert werden.

Beim Wandern konnte man sich mal gegenseitig etwas näher kennen lernen und somit auch den Zusammenhalt im TVM stärken. Alles in Allem ein gelungenes Event und sicherlich werden wir auch nächstes Jahr wieder was gemeinsam mit Übungsleitern und Helfern unternehmen.

## Gebt eurer ausrangierten Sportkleidung ein neues Leben

Leert eure Kleiderschränke und bringt nicht mehr benötigte Sportkleidung (Nur Oberteile) zu uns in die Geschäftsstelle! Denn der TV Müllheim beteiligt sich an einer tollen Upcycling-Aktion des Badischen-Turner-Bundes e.V. (BTB). In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V. und der JVA Bruchsal werden aus euren Kleidungsstücken dann neue Mäppchen und Turnbeutel genäht, die wir als Verein zurückbekommen und dann unserer Jugendabteilung zur Verfügung stellen.

Ihr könnt folgende Kleidungsstücke bringen:

- ausschließlich Oberteile
- gewaschen, keine Löcher oder Flecken
- Trikotstoff, Baumwolle oder Trainingsjacken (keine Strickware oder extrem dehnbare Stoffe!)

Abgabe bis zu den Sommerferien zu den Geschäftszeiten Mo 15–17 Uhr, Di + Do 10-12 Uhr, Mi 16–18 Uhr, Fr 9-12 Uhr in der Geschäftsstelle und danach bis Ende August bitte einen Termin vereinbaren mit [julia.huber@tvmuellheim.de](mailto:julia.huber@tvmuellheim.de).

## Wir machen Sommerferien

Vom 24. Juli bis einschließlich 8. September machen wir Sommerferien. Bitte beachten Sie, dass die Geschäftsstelle daher in dieser Zeit nur unregelmäßig besetzt ist und es Verzögerungen bei der Beantwortung Ihrer Anfragen und Mails kommen kann. Wir bitten um Verständnis.

Wir wünschen allen schöne und erholsame Ferien!

## Unsere Kursangebote für das Jahr 2024

- Detaillierte Kursbeschreibungen unter [www.tvmuellheim.de](http://www.tvmuellheim.de)
- Anmeldung und Info unter [info@tvmuellheim.de](mailto: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.

## **Abnehmen mit Elan und ohne Diäten - Leichter durchs Leben gehen**

Kursbeginn: **mittwochs ab 18. September 2024**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

**Folgekurs: ab Januar 2025**

Kursdauer: 18.00 - 19.30 Uhr, 6 x

Kursgebühr: 75 Euro Nichtmitglieder / 45 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 6 Wochen erlernt jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer die wichtigsten theoretischen Grundlagen zum Thema Ernährung und Bewegung, Ursachen und Risiken von Übergewicht. Nach einer Pause ist ein Folge/Fortsetzungskurs im Januar 2025 zur Erörterung und Reflektion geplant - was wurde umgesetzt, wo gibt es noch Klärungsbedarf. 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: **mittwochs März 2025 wieder**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 11.00 - 12.00 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 56 Euro Nichtmitglieder / 34 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!

## **Zumba®**

Kursbeginn: **Donnerstag, 12. September 2024**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.45 - 19.45 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, 13. September 2024**, 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 1 Platz frei**

Kursbeginn: **Dienstag, 08. Oktober 2024**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.45 - 20.45 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 90 Euro Nichtmitglieder / 54 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Ilona Weisser

Maximale Teilnehmerzahl: 10 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 1 Platz frei**

Kursbeginn: **Dienstag, 01. Oktober 2024**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.15 - 19.10 Uhr, 8 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 Warteliste**

Kursbeginn: **Donnerstag, 19. September 2024**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 17.30 - 18.20 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, 07. Oktober 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 / 48 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 Pilatesstrainings, Variationen und komplexe Bewegungsabläufe erarbeitet.

Quelle: BTB Jahresprogramm 2015

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

Kursbeginn: **Montag, 16. September 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.

## 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](http://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