

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_Maerz_2024.pdf

Aus dem Vereinsleben

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 wurde bereits versendet und findet sich auch auf unserer Homepage unter <https://www.tvmuellheim.de/aktuelles>.

Gratulation zum Erwerb der C-Lizenz an Carolin

Unsere Übungs- und Kursleiterin Carolin Mäder hat auf der Sportschule in Steinbach an einer Weiterbildungsmaßnahme teilgenommen und dort die C-Lizenz "Fitness und Gesundheit - Senioren" erhalten.

Herzlichen Glückwunsch an Carolin!

Wir freuen uns, solch eine motivierte und qualifizierte Übungsleiterin in unserem Team zu haben. Weiter so Carolin.

Wir, und sicher auch die Teilnehmer deiner Sportgruppen, danken dir von Herzen.

Unsere neue Jugendleiterin

Die diesjährige Jugendversammlung fand am 21.02.2024 statt. Es nahmen einige Kinder in Begleitung ihrer Eltern und Geschwister sowie 10 stimmberechtigte Jugendliche teil. Erfreulicherweise gab es in diesem Jahr auch wieder eine Bewerberin für das Amt der Jugendleiterin. Frau Julia Huber stellte sich zur Wahl. Sie ist Mutter von 3 Kindern, die alle Vereinsmitglieder sind. Nach kurzer Vorstellung und Ideen für zukünftige Aktivitäten wurde sie von den Jugendlichen dann auch einstimmig gewählt.

Wir freuen uns, Julia in unserem Team begrüßen zu dürfen und mit ihr weitere tatkräftige Unterstützung zu erhalten.

Herzlich Willkommen Julia.



Erweiterte Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Um für alle Anliegen unserer Mitglieder und auch Nichtmitglieder da zu sein, bieten wir nun erweiterte Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle an. Zusätzlich zu den bisher bekannten Zeiten, haben Sie nun auch die Möglichkeit, uns freitags von 9:00 bis 12:00 Uhr zu erreichen. Somit stehen wir Ihnen außerhalb der Ferienzeiten an 5 Tagen in der Woche zur Verfügung.

Vereinsmeisterschaften Abteilung Turnen am 21.04.2024

Auch in diesem Jahr findet für alle Jungen und Mädchen im Turnen ab 6 Jahren wieder die Vereinsmeisterschaft im Turnen statt. Es findet ein 4-Kampf statt und wie gewohnt werden die P-Übungen geturnt. Für das leibliche Wohl ist wie immer gesorgt. Alle Kinder werden mit einer Urkunde belohnt und die besten 3 einer Wettkampfklasse sogar mit einer Medaille.

Die Anmeldung erfolgt über unsere Homepage unter Online-Anmeldungen Wettkämpfe. Hier finden Sie den direkten Link

<https://www.tvmuellheim.de/sportangebote/anmeldung-wettkampfe-turnen>.

Kursgebühren für Vereinsmitglieder gesenkt

Unser Kursangebot lohnt sich immer - nun aber noch mehr für unsere Vereinsmitglieder. In der letzten Teamsitzung wurde beschlossen, die Gebühren der angebotenen Kurse für unsere Vereinsmitglieder zukünftig zu senken. So zahlen diese nur noch maximal 60% der Kurskosten, die für ein Nichtmitglied entstehen. So belohnen wir Ihre Mitgliedschaft und begrüßen Sie hoffentlich noch öfter in einem unserer Kursangebote. Schauen Sie gleich rein! Wie gesagt, es lohnt sich in jeder Hinsicht...

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.

Abnehmen mit Elan und ohne Diäten - Leichter durchs Leben gehen

Kursbeginn: **mittwochs ab 10. April 2024**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 95 Euro Nichtmitglieder / 57 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 8 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 / 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: **donnerstags**, 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: **freitags**, 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.

Pilates Warteliste

Kursbeginn: **Montag, 15. April 2024**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16
Kursdauer: Kurs 1: 16.45 - 17.45 Uhr, 12 x
Kurs 2: 18:15 - 19:15 Uhr, 12 x
Kursgebühr: 96 Euro Nichtmitglieder / 58 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, 10 x

Termine: 12.4., 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5., 31.5., 7.6., 21.6. und 28.6.

Kursgebühr: 80 Euro Nichtmitglieder / 48 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 / 39 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, 10 x

Termine: 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 27.5., 3.6., 10.6. und 17.6.

Kursgebühr: 80 Euro Nichtmitglieder / 48 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Kursbeginn: **Folgekurs Dienstag, 27. August 2024** , Ort: Waldparkplatz hinter Eichwaldstadion, Ziegleweg

Kursdauer: 17.00 - 18.00 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 65 Euro Nichtmitglieder / 39 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: 10.00 - 11.00 Uhr

Kursgebühr: Abrechnung über Rezept bei Ihrer Krankenkasse oder 60 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>