

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_2025.pdf

Aus dem Vereinsleben

Was gibt es Neues von der Mitgliederbefragung?

Wie bereits in TVM Aktuell berichtet wurde im November 2024 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.

Generell hat sich ein sehr positives Bild für den Verein und die Vereinsarbeit aus der aktuellen Umfrage ergeben.

Beispiele dafür sind in der Tabelle dargestellt.

Details	Kommentar
Sehr positive Antworten	<p>≥90% der Antworten treffen voll oder weitgehend zu:</p> <ul style="list-style-type: none">• Die Organisation des Vereinsbetriebs läuft reibungslos• Bei Anliegen weiß ich, an wen ich mich wenden muss• Im TV MÜLLHEIM ist jeder willkommen• Es herrscht ein gutes Miteinander• Die Trainer / Übungsleiter sind kompetent• Die Vereinsapp des TV MÜLLHEIM ist benutzerfreundlich
Positive Antworten	<p>>80% der Antworten treffen voll oder weitgehend zu:</p> <ul style="list-style-type: none">• Das Sportangebot ist vielfältig• Der TV MÜLLHEIM macht eine gute Kinder- und Jugendarbeit• Ich nehme den TV MÜLLHEIM als modernen Verein wahr• Der Mitgliedsbeitrag ist angemessen• Ich empfehle den TV MÜLLHEIM weiter

Bei der Auswertung war der Vorstand des Vereins sehr beeindruckt von der Vielzahl der „sehr positiven„ und „positiven“ Antworten. Darin kann man durchaus eine Bestätigung der gut angenommenen Vereinsführung sehen.

Damit scheint die Vereinsarbeit und Vereinsführung auf dem richtigen Weg zu sein.

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, nehmen Sie teil und informieren Sie sich über die Aktivitäten in unserem Verein. Eine offizielle Einladung mit Angabe der Tagesordnung wurde mittlerweile rechtzeitig an alle Mitglieder versendet und auch veröffentlicht. Über zahlreiches Erscheinen und Mitwirken Ihrerseits freuen wir uns.

Lokale Laufevents - wir sind dabei

Es stehen bald wieder regionale Laufevents an und es wäre doch schön, wenn sich potentielle Teilnehmer, die Mitglied im TVM sind, auch unter diesem Vereinsnamen anmelden würden. Also, beim Anmelden (das sollte aber noch jeder selber erledigen) den Vereinsnamen „TV Müllheim“ bitte nicht vergessen.

Hier die nächsten Events (Links dazu kann man einfach im Web selber finden):

- Sulzburger Frühlingslauf am 22. März 2025
- Müllheimer Genusslauf am 27. April 2025

Info zum Stand der Heinz-Renkert-Halle (Sporthalle II)

Mittlerweile gibt es weitere Infos der Stadt Müllheim, wie es mit der Heinz-Renkert-Halle weitergeht. Der Schimmelbefall wurde in dem Aufbau des Sportbodens festgestellt. Durch die Bewegung auf dem Boden verteilen sich die Schimmelsporen bzw. Schimmelreste in der Luft und setzen sich entsprechend auf den Oberflächen ab.

Um die Sporthalle wieder nutzbar zu machen, wurde am 03.03.2025 mit dem Rückbau des Sportbodens begonnen, danach werden alle Oberflächen mit einem Desinfektionsmittel behandelt. Das betrifft auch die Sportgeräte. Anschließend findet die Trocknung statt, die voraussichtlich 3 Wochen in Anspruch nehmen wird. Sobald die Trocknungsmaßnahmen abgeschlossen sind, wird mit dem Wiederaufbau begonnen.



Wir hoffen, dass die Arbeiten reibungslos verlaufen, die geplanten Termine eingehalten werden können und die Halle ab September wieder für den Sportbetrieb zur Verfügung stehen wird.

Weitere Infos über den Stand der Arbeiten werden folgen.

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: **Mittwoch, 02. April 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: **Donnerstag, 08. Mai 2025**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16
Kursdauer: 16.00 - 17.00 Uhr
Kurseinheit: 8 x
Kursgebühr: 75 Euro Nichtmitglieder / 45 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
Kurseinheit: 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®

Kursbeginn: **Donnerstag, 03. April 2025**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16
Kursdauer: 19.00 - 20.00 Uhr,
Kurseinheit: 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, 09. Mai 2025**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16
Kursdauer: 19.15 - 20.10 Uhr
Kurseinheit: 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, 01. April 2025**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16
Kursdauer: 19.45 - 20.45 Uhr
Kurseinheit: 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, 29. April 2025**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16
Kursdauer: 18.15 - 19.10 Uhr
Kurseinheit: 10 x (am 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 3.6., 1.7., 8.7. und 15.7.2025)
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 :)

Fit Mix **noch 2 Plätze frei**

Kursbeginn: **Donnerstag, 27. März 2025**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16
Kursdauer: 18.00 - 18.55 Uhr
Kurseinheit: 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

Kursbeginn: **Montag, 31. März 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

2 Plätze noch frei

Kursbeginn: **Montag, 28. April 2025**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 16.00 - 16.50 Uhr

Kurseinheit: 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.