



**Oktober 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\\_Oktober\\_2024.pdf](https://www.tvmuellheim.de/fileadmin/newsletter_pdf/TVM_Aktuell_Oktober_2024.pdf)

## **Aus dem Vereinsleben**

### **Weihnachtsfeier der Jugendabteilung - helfende Hände notwendig**

Dank unserer engagierten Jugendleiterin Julia Huber soll dieses Jahr nach einer Pause nun endlich wieder eine Weihnachtsfeier für unsere Vereinsjugend stattfinden. Geplant ist ein gemütlicher Nachmittag mit Aktivitäten, Verpflegung und natürlich einem Nikolaus. Die Kinder und Jugendlichen können mit einer Stempelkarte verschiedene Stationen aufsuchen (beturnen und/oder bespielen) und sich anschließend vom Nikolaus belohnen lassen. Natürlich sind die Level der Stationen alle unterschiedlich, so dass das Angebot breit gefächert und für jeden etwas dabei sein wird.

Die Weihnachtsfeier ist am Samstag, den 30.11.24 von 15:00 bis 16:30 Uhr. Damit das Fest stattfinden kann, werden allerdings noch helfende Hände gesucht. Julia benötigt Unterstützung beim Auf- und Abbau, Betreuung einzelner Stationen, Verpflegung und weitere kleine Aufgaben. Melde Dich doch bitte, am besten per Mail, bis zum 16.10.2024 direkt bei Julia Huber ([julia.huber@tvmuellheim.de](mailto:julia.huber@tvmuellheim.de)). Sie wird sich mit Dir in Verbindung setzen und Dir weitere Infos geben. Übrigens wandern die Erlöse vom Kuchenbuffet auf direktem Weg in die Jugendkasse, sodass wir für 2025 ein kleines Polster für weitere Veranstaltungen haben.

Wir freuen uns wirklich sehr, dass wir den Kindern und Jugendlichen vom Turnverein Müllheim eine tolle Weihnachtsfeier gestalten können, an der vielleicht auch alle Erwachsenen etwas näher zusammenrücken können.

### **Update für unser Vereinsvideo**

Kennt ihr schon alle unser Vereinsvideo?

Dieses hat nun ein Update erhalten und rockt in neuem Glanz mit fetziger Musik. Schaut es euch an und gebt uns einen Daumen hoch, wenn euch das Video gefällt. Hier der Link:

<https://youtu.be/6TU3sVJWh6g>

## Vereinsumfrage kommt Anfang November

Der Vereinsführung ist es wichtig, durch Rückmeldungen der Vereinsmitglieder in einer Umfrage, die Angebote des Vereins zu verbessern.

Daher möchten wir Sie bitten, eine Umfrage in der App des TV Müllheim möglichst vollständig zu beantworten. Der Zeitaufwand sollte nicht länger als 10 min sein. Falls Sie nicht selbst Mitglied sind, sondern Ihr Kind, bitten wir Sie, nach bestem Wissen im Namen Ihres Kindes den Fragebogen auszufüllen.

**Die Beantwortung ist in der Zeit vom 1. bis 15. November 2024 nur in der App möglich.**

Die Ergebnisse werden den Mitgliedern im TVM Aktuell Newsletter und auch bei der nächsten Mitgliederversammlung vorgestellt.

Wir bedanken uns jetzt schon für Ihre Kooperation.

Als Dankeschön gibt es ein Gewinnspiel, an dem Sie freiwillig teilnehmen können. Näheres dazu erfahren Sie am Ende des Fragebogens.

## Übungsleiter/-in für Basketball Freizeitgruppe gesucht

Der TV Müllheim sucht ab Januar 2025 einen engagierten und qualifizierten Übungsleiter/-in für unsere dynamische Freizeit-Basketball-Gruppe. Wir betreuen Kinder im Alter von 14 Jahren bis hin zu Erwachsenen und möchten unser Team verstärken. Unsere Gruppe trifft sich 1 Mal wöchentlich mittwochs von 19 bis 21 Uhr, um gemeinsam zu trainieren, zu spielen sowie eine sportliche und soziale Plattform zu bieten.

### Anforderungen:

Erfahrung im Basketball, idealerweise als Spieler und/oder Trainer

Fähigkeit die Trainingseinheit für verschiedene Alters- und Leistungsgruppen zu gestalten und durchzuführen

Freude an der Arbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen

Zuverlässigkeit, Engagement und Teamgeist

Bereitschaft, sich ehrenamtlich zu engagieren

### Aufgaben:

Planung und Durchführung der wöchentlichen Trainingseinheit

Förderung der sportlichen und persönlichen Entwicklung der Spieler

Zusammenarbeit mit dem Vereinsvorstand und der Geschäftsstelle

### Wir bieten:

Eine freundliche und unterstützende Vereinsatmosphäre

Möglichkeit zur Fort- und Weiterbildung

Angemessene Vergütung

Die Möglichkeit, eigene Ideen und Trainingsmethoden einzubringen

### Interessiert?

Wenn du Lust hast, dich ehrenamtlich als Übungsleiter/-in in unserer Freizeit-Basketballgruppe zu engagieren und die Begeisterung für den Basketball weiterzugeben, dann melde dich bei uns! Per Mail unter [info@tvmuellheim.de](mailto:info@tvmuellheim.de) oder telefonisch unter 07631/8630 (AB).

Wir freuen uns auf deine Nachricht und darauf, dich bald persönlich kennenzulernen!

## Lust auf Yoga?

Yoga ist eine jahrhunderte alte Weisheit, die uns Wege aufzeigt, wie wir in einer von Gegensätzen geprägten Welt zu einem tief in uns verankerten Frieden- und Gleichgewichtszustand finden können.

Unsere Hatha Yoga Gruppe trifft sich jeden Donnerstagabend von 17:30 bis 18:30 Uhr zum gemeinsamen Üben. Die Auswahl und Abfolge von āsana (Körperhaltungen) innerhalb einer Übungseinheit ist individuell und orientiert sich immer an den Möglichkeiten der Übenden. 10 - 15 Minuten werden dabei den Atemübungen und Meditationstechniken gewidmet.

Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, aber hilfreich ist eine gewisse Neugier und die Bereitschaft sich mit dem eigenen Körper auf achtsame und wohlwollende Weise auseinanderzusetzen.

Die Gruppe wird von Maria Kaiser, qualifizierte Yogalehrerin, geleitet.

Es gibt noch freie Plätze und eine Anmeldung ist über die Geschäftsstelle erforderlich. Per Mail unter [info@tvmuellheim.de](mailto:info@tvmuellheim.de) oder telefonisch unter 07631/8630.

## Unsere Kursangebote für das Jahr 2024

- All unsere Kurse mit detaillierter Beschreibung finden Sie unter <https://www.tvmuellheim.de/kursangebote>.
- Leider sind momentan alle Kurse ausgebucht! Sie können sich gerne auf die Warteliste setzen lassen.
- Anmeldung und Info unter [info@tvmuellheim.de](mailto: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.*

### **Schnupperkurs - Fit wie ein wildes Tier - für Kinder von 2-5 Jahren mit Elternteil** **!nur noch 3 Plätze frei!**

**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.

## **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

[www.tvmuellheim.de](http://www.tvmuellheim.de)