

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_März2022.pdf

Aus dem Vereinsleben

Ankündigung Versammlungen 2022

Unsere Mitgliederversammlung findet dieses Jahr am Freitag, den 08. April um 20:00 Uhr in der Goethestraße 16 in Müllheim im Gymnastikraum im UG unter den dann geltenden Corona-Regeln statt (momentan Warnstufe mit 3G). Die Versammlung bietet Ihnen die Möglichkeit, sich über die Tätigkeiten im Verein zu informieren und sich auch aktiv einzubringen, so dass wir Sie herzlich dazu einladen. Die offizielle Einladung mit Angabe der Tagesordnung wurde bereits an unsere Mitglieder versandt.

Der Termin für die Jugendversammlung ist auf Mittwoch, den 23. März um 18:00 Uhr, ebenfalls in der Goethestraße 16 in Müllheim im Schulungsraum im UG, festgelegt. Hier haben alle Jugendlichen ab 10 Jahren die Möglichkeit eine/n Jugendleiter/in zu wählen. Diese/r vertritt dann die Jugendabteilung im Vorstand des TV Müllheim und nimmt Anregungen und Wünsche aller Jugendlichen gerne entgegen.

Auf unserer Homepage sind nochmals alle Angaben zum Nachlesen aufgeführt, so dass Sie sich hierüber entsprechend informieren können.

Vereinsberatung - neuer Termin steht fest!

Der Termin für die im letzten Newsletter angekündigte Vereinsberatung steht nun fest und wird am Samstag, den 24. September von 10:00 bis 18:00 Uhr und Sonntag, den 25. September von 10:00 bis 14:00 Uhr, stattfinden. Hierzu brauchen wir noch 4 weitere Teilnehmer, die bereit wären an diesem Wochenende beim Workshop mitzumachen. Mit der Teilnahme ist keinerlei Verpflichtung verbunden sich darüber hinaus im Verein engagieren zu müssen.

Diesbezügliche Rückfragen oder auch Anmeldungen bitte via Email an info@tvmuellheim.de mit Namen, Funktion im Verein und Angabe des genutzten Sportangebotes einreichen. Vielen Dank.

Weiterer Übungsleiter mit Lizenz

Unser Übungsleiter Stefan Bartsch hat im Februar erfolgreich die Prüfung für die Übungsleiter-Lizenz im Bereich Fitness und Gymnastik abgelegt. Wir gratulieren ihm herzlich hierfür und freuen uns, mit ihm einen weiteren qualifizierten Trainer in unseren Reihen zu haben.

Vereinsshirts zu verkaufen

Für alle Interessierten können ab sofort Vereinsshirts in Baumwolle oder als Funktionsshirt in Polyester in der Geschäftsstelle erworben werden.

Der Verkauf findet zu den bekannten Öffnungszeiten statt.

Die Shirts für Kinder kosten 10 Euro in Baumwolle und 12 Euro als Funktionsshirt, für Erwachsene 12 Euro in Baumwolle und 15 Euro als Funktionsshirt. Die Damenshirts haben alle eine leichte Taillierung.

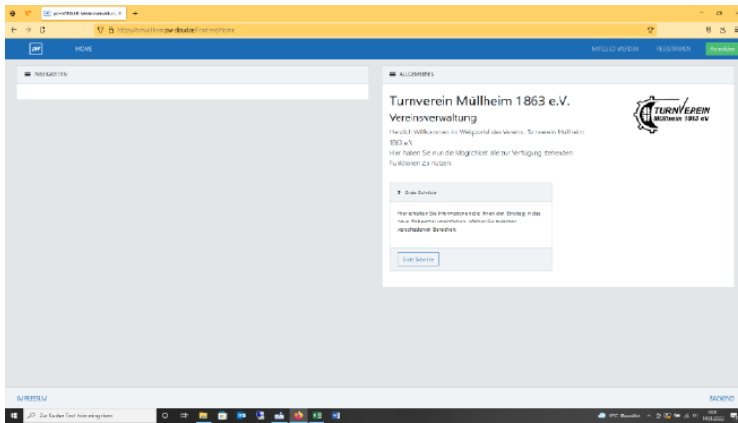
Bitte bringen Sie beim Kauf der Shirts das Geld möglichst passend mit. Wir wünschen viel Spaß beim Training im Look des TV Müllheim.



Mitgliedsanträge ab sofort online möglich

Ab sofort fällt der Papierkrieg weg und unsere Mitglieder müssen keine Papierformulare mehr ausfüllen! Mittlerweile ist es möglich, über unsere Homepage Änderungen oder neue Mitgliedsanträge auszufüllen. Wichtig zu wissen - unsere Mitgliedsverwaltung ist DSGVO konform, d.h. alle Daten sind verschlüsselt, es ist kein Zugriff durch Dritte möglich, unser Datenserver befindet sich in Deutschland und der Zugriff auf Ihre sensiblen Daten ist nur durch spezielle Berechtigungen möglich! So lassen sich Missverständnisse vermeiden und alle Daten können korrekt weitergegeben werden.

Unter folgendem Link kommen Sie auf sie entsprechende Seite: <https://tvmuellheim.pw-cloud.de>



Folgende Gruppen suchen noch Verstärkung

Basketball

Unsere Basketballgruppen mittwochs um 20:00 Uhr für Erwachsene ab 18 Jahren und der Nachwuchs samstags um 10:00 Uhr ab 12 Jahren suchen noch Mitspieler. Wenn du Lust hast Basketball zu lernen oder auch schon Erfahrung in dieser Sportart hast, freuen wir uns, dich in unserem Team begrüßen zu dürfen. Das Training findet jeweils in der Adolf-Schirmer-Halle in der Goethestraße 16 in Müllheim statt.

Inline-Skating

Unsere Inline-Gruppe besteht seit März 2003. Das Training findet immer mittwochs von 18:45 - 19:45 Uhr in der Heinz-Renkert-Sporthalle in der Moltkestraße in Müllheim statt. Im Vordergrund steht der Spaß auf 8 Rollen und so werden im Training gerne Spiele in verschiedensten Varianten durchgeführt. Aber auch Koordinationsübungen zur Verbesserung des Fahrens allgemein kommen nicht zu kurz.

Bei Interesse, an einer Probestunde teilzunehmen, melde dich bitte in der Geschäftsstelle, am besten per Mail.

Yogalehrer/in gesucht

Unsere fest im Verein verwurzelte, kleine Yogagruppe benötigt ab Januar 2022 eine/n neue/n Leiter/in. Der Focus dieser Gruppe liegt in der Meditation, Entspannung und sanften Yoga Übungen begleitet von Atemübungen. Die Teilnehmer treffen sich immer freitagvormittags von 10:00 bis 11:00 Uhr und würden sich freuen, wenn sie unter neuer Leitung im neuen Jahr mit den Yoga Stunden weitermachen könnten. Erfahrungen und/oder möglichst eine Aus- oder Fortbildung für Yoga Stunden sollte vorhanden sein.

Als Übungsleiter/in erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung für die geleisteten Stunden.

Bei Interesse oder für nähere Details melden Sie sich bitte bei Frau Grimm in der Geschäftsstelle per Mail oder telefonisch unter Telefon 07631/8630 in Müllheim.

Turngruppe für Erwachsene erfolgreich gestartet

Unsere neu ins Leben gerufene Turngruppe für Erwachsene ist erfolgreich gestartet. Diese findet nun immer freitags in der Zeit von 20:00 - 31:30 Uhr in der Heinz-Renkert-Sporthalle statt. Hierfür werden weitere Mittturner gesucht, die Spaß am Turnen haben und gerne in Gesellschaft ihr turnerisches Können an entsprechenden Geräten ausleben möchten.

Unsere Kursangebote

- 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 ausbuchten Kursen führen wir eine Warteliste.

Wir behalten uns vor bei erneuten Beschränkungen seitens unserer Regierung die Kurse über Zoom als online Angebote anzubieten bzw. zu beenden.

Pilates - 2 Kurse

Kursbeginn: **Montag, 09. Mai 2022**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: Kurs 1 16.30 - 17.30 Uhr, 8 x **noch wenige Plätze frei**

Kursdauer: Kurs 2 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x **leider bereits ausgebucht**

Kursgebühr: 56 Euro Nichtmitglieder / 36 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Ilona Weisser

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Die lizenzierte Kursleiterin Ilona Weißer mit jahrelanger Erfahrung im Pilatetraining vermittelt die Grundlagen der Pilates Methode, der Pilates Prinzipien, Atemtechnik und Einsteiger-Übungen. Der Pilates Methode liegt ein ganzheitlicher Ansatz zu Grunde, bei dem 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 Pilatetrainings sowie Variationen und komplexe Bewegungsabläufe erarbeitet. Durch den Einsatz verschiedener Hilfsmittel und Kleingeräte findet ein variantenreiches Training statt.

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

Kursbeginn: **Montag, 07. März 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle **leider bereits ausgebucht**

Kursdauer: 16.00-16.50 Uhr, 6 x

Gebühr je Kurs: 30 Euro für Eltern und Kind

ODER

Kursbeginn: **Montag, 25. April 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle **Eintragung in Warteliste möglich**

Kursdauer: 16.00-16.50 Uhr, 5 x

Gebühr je Kurs: 25 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 Bewegungsbewusstsein vermittelt. Bei allen Übungen soll der Spaß an der Bewegung gemeinsam mit den Eltern im Vordergrund stehen.

Fit Mix **leider bereits ausgebucht**

Kursbeginn: **Donnerstag, 07. April 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle

Kursdauer: 17.30-18.20 Uhr, 7 x

Kursgebühr: 35 Euro Nichtmitglieder / 25 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Christiane Grimm

Maximale Teilnehmerzahl: 16 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 Körperfett abzubauen. Unterstützt wird der Kurs durch motivierende Beats :)

Intervall Fitness **nur noch 1 Platz noch frei**

Kursbeginn: **Dienstag, 26. April 2022**, Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.15 – 19.10 Uhr, 7 x

Kursgebühr: 35 Euro Nichtmitglieder / 21 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Nicole Schmoland

Maximale Teilnehmerzahl: 7 Personen

Ein intensives Intervall-Workout für den ganzen Körper. Es werden viele Muskelgruppen durch einfache, 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.

Antara® - Kräftigung der Körpermitte !!!noch freie Plätze vorhanden - jetzt mitmachen!!!

Kursbeginn: **Freitag, 29. April 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle

Kursdauer: 19.15 – 20.10 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 70 Euro Nichtmitglieder / 50 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Wolfgang Reinsch, DTB Rückenexperte und Antara® Rückentrainer

Maximale Teilnehmerzahl: 15 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.

Sport in der Krebsnachsorge

Kursbeginn: **immer montags**, Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16

Kursdauer: **9.30 - 10.30 Uhr und 10.45 - 11.45 Uhr (online über Zoom)**

Kursgebühr: Abrechnung über Rezept bei Ihrer Krankenkasse oder 55 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.

Abnehmen mit Elan und ohne Diäten ! voraussichtlich ab Mai !

Kursbeginn: **montags**, Ort: Gymnastikraum, Goethestr.16

Kursdauer: 19.00 – 20.30 Uhr, 6 x

Kursgebühr: 70 Euro Nichtmitglieder / 55 Euro Mitglieder TV Müllheim

Leitung: Carolin Mäder - Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Gewichtsscoach und Gewichtsmanagement

Maximale Teilnehmerzahl: 8 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. Wir werden durch einfache, aber effektive Bewegungsübungen (Gymnastik – auch mit verschiedenen Handgeräten) Muskelaufbau und Körperfettabbau anregen.

In diesen Wochen erlernt jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer auch die wichtigsten theoretischen Grundlagen zum Thema Ernährung und Bewegung. Wir suchen zudem gemeinsam nach Lösungen zu einem ungünstigen Ernährungs-, Einkaufs- und Bewegungsverhalten mit dem Ziel, die Lebensqualität zu verbessern.

Jede Kurseinheit setzt sich aus 30 Minuten Theorie und 60 Minuten Bewegung zusammen.

(Dieser Kurs ist nicht für Menschen mit Adipositas geeignet. Bei Interesse/Bedarf jedoch bitte bei der Geschäftsstelle melden)

Mobility & Krafttraining - Premiumkurs mit nur 5 Teilnehmern NEU

Kursbeginn: **immer dienstags und donnerstags ab 15. März**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle

Kursdauer: dienstags 19.30 – 20.30 Uhr und donnerstags 17:30 - 18:30 Uhr, 4 Wochen

Kursgebühr: 80 Euro Nichtmitglieder / 60 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Michael Bartsch - C-Trainer Fitness, Sporttherapeut, Neuro-Athletik-Trainer, Ernährungsberater, angehender Sportlehrer und Sportwissenschaftler

Maximale Teilnehmerzahl: 5 Personen

Du möchtest deinen Körper besser kennenlernen, beweglicher werden, Kraft & Stabilität aufbauen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Wöchentlich werden wir jeweils 1h aufeinander abgestimmt eine Mobilitäts- und einen Kraftzirkel durchführen. Mit Hilfe kontrollierter Gelenkbewegungen wirst du deinen Körper bewusster wahrnehmen und beweglicher werden. Im Kraftzirkel werden wir Kraft und Stabilität aufbauen. Eure Atmung ist wichtig und wird im Kurs immer berücksichtigt.

Fragen zum Thema Ernährung werde ich als lizenziertes Ernährungsberater mit bestem Gewissen beantworten. Es werden Euch auch Übungen mit nach Hause an die Hand gegeben und es wird monatliche Übungen/Challenges geben wie z.B. tiefe Hocke, Spagat, Handstand etc.

Sportliche Grüße wünschen der Vorstand des TVM und Nicole Kutschewski

Geschäftsstelle Turnverein Müllheim 1863 e.V.