

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\\_Mai2022.pdf](https://www.tvmuellheim.de/fileadmin/newsletter_pdf/TVM_Aktuell_Mai2022.pdf)

## Aus dem Vereinsleben

### Mitgliederversammlung

Unsere Mitgliederversammlung musste wegen Krankheit verschoben werden und findet nun am Freitag, den 22. Juli um 20:00 Uhr in der Goethestraße 16 in Müllheim im Gymnastikraum im UG statt. 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 neue Einladung mit Angabe der Tagesordnung wird noch an unsere Mitglieder versandt.

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

### Gaumannschaftswettkampf in Herbolzheim



Die Mädchen vom TV Müllheim nahmen am 30.04.2022 am Gaumannschaftswettkampf in Herbolzheim teil. Zwei Mannschaften in unterschiedlichen Altersklassen konnten sich im Pflicht-4-Kampf weit nach vorne kämpfen und somit schöne Ergebnisse sichern:

In der Altersklasse 2008 und älter erturnten sich Maja Ausperger, Leonie Häringer, Anna Brietenhahn, Celina Raab und Lena Dörfinger gemeinsam mit 194,550 Punkten den 1. Platz.

Die zweite Mannschaft mit 4 Turnerinnen Altersklasse 2007 und jünger, darunter Letizia Vieira, Lisa Bürgelin, Lotta Mihatsch und Johanna Waiblinger schafften es 3 Mannschaften hinter sich zu lassen und sich die Silbermedaille mit 177,550 Punkten und somit den 2. Platz zu sichern.

### Rückmeldung zum Lehrgang des BTB

Am 7. Mai fand in den Räumen des Turnvereins ein Lehrgang des Badischen Turnerbundes statt. Es nahmen 11 Teilnehmer des Turnvereins Müllheim sowie 13 weitere Teilnehmer daran teil. Die erfolgreiche Gestaltung dieser Fortbildung war unter anderem dem engagierten und tollen Referenten zu verdanken. Kurzum, es war ein super Lehrgang für alle, der gerne wiederholt werden darf.

### Kreisschülerturnfest in Neuenburg

#### Erfolgreiche Teilnahme der Abteilung Leichtathletik

Am 14. Mai fanden die Kreisschülermeisterschaften in Neuenburg statt. Der TVM war mit acht Leichtathletinnen und Leichtathleten des TVM erfolgreich vertreten: Die acht Sportlerinnen und Sportler zeigten hervorragende Leistungen und erkämpften sich allesamt einen Medaillenplatz auf dem "Treppchen" in ihrer jeweiligen Altersklasse. Matthis Joos gewann als jüngster Teilnehmer einen Pokal.



## Erfolgreiche Teilnahme der Abteilung Turnen

Am 14.05.2022 fanden in Neuenburg am Rhein, nach 2-jähriger Corona Pause wieder Einzelwettkämpfe statt. Mehrere Vereine waren gemeldet und turnten mit Pflichtübungen in den jeweiligen Altersklassen gegeneinander. Darunter die Mädchen des TV Müllheim; sehr erfolgreich:

Im Pflicht-3-Kampf erturnten sich Johanna Schönenbeck (Altersklasse 2014), Anna Brietenhahn (AK 2006), Liv Weng (AK 2005) und Lena Dörflinger (offene Klasse) den 1. Platz und wurden mit der Goldmedaille belohnt.

In der Altersklasse 2007/ 2008 sicherte sich Johanna Waiblinger den 1. Platz mit 49,30 Punkten, gefolgt von Lisa Bürgelin 46,80 Punkte und Letizia Vieira 46,20 Punkte auf dem 3. Platz.

Im Jahrgang 2010 schaffte es Lotta Mihatsch 11 Gegnerinnen hinter sich zu lassen und die Goldmedaille entgegenzunehmen. In der gleichen Altersklasse erturnte sich Lena Fischer Platz 4, Franka Bartelmeh Platz 8 und Alix Ruiz-Ehrlich Platz 10.

Jahrgang 2013 mit 9 Turnerinnen gewann Sophie Zimmermann die Goldmedaille auf Platz 1. Victoria Bogisch erturnte sich den 3. Platz, gefolgt von Platz 4, den sich Sarah Huber und Emilia Drilling teilen durften.

Pokalsiegerin mit den am meisten erturnten Punkten im weiblichen Turnen, wurde dieses Jahr mit stolzen 55,00 Punkten Lena Dörflinger.

Für viele Turnerinnen war das ein sehr erfolgreicher Wettkampf über den sich auch die Trainerinnen freuten.



## Übernachtung der Vereinsjugend

Vom 14. auf den 15. Mai fand die Übernachtung der Vereinsjugend in der Adolf-Schirmer-Halle statt.

Nach anfänglich nur sechs Anmeldungen waren am Samstag spontan sechs Jungs und fünf Mädels im Alter zwischen 12 und 18 Jahren dabei.

Um 19 Uhr trafen sich alle auf der Wiese neben der Halle, wo eine Slackline und ein Spikeball-Spiel aufgebaut waren.

Leider war das Interesse hieran nicht sehr groß und die Jugendlichen hielten sich nach kurzer Zeit lieber auf den Spielplätzen auf dem Pausenhof der Grundschule auf. Gegen halb 9 verlagerte sich der Aufenthalt nach innen. Zuerst gab es Abendessen, Wienerle und Kartoffelsalat, im Schulungsraum; anschließend wurde in der Halle ein Trampolin aufgebaut. Es wurde noch fleißig gesprungen und einige tolle Figuren gezeigt. Später spielten die Mädels in einem Halleneck das Gesellschaftsspiel Tabu, die Jungs tobten sich beim Ringen auf einer Weichbodenmatte so richtig aus.

Gegen 24 Uhr wurde Nachtruhe angeordnet. Im Krafraum rollten die Jungen ihre Schlafsäcke auf sämtlichen Fitnessmatten aus, die Mädels machten es sich oben auf Isomatten in der großen Halle bequem. Die Nacht verlief nach anfänglicher Ermahnung sehr ruhig.

Alle schliefen lange aus. Ab 9 Uhr gab es Frühstück mit Brötchen vom Bäcker. Zusammen wurde abgespült und aufgeräumt, bevor sich abschließend alle zu einer Reflexionsrunde trafen. Das Feedback war durchweg positiv.

## Vereinsmeisterschaft Leichtathletik am 02.07.2022

Endlich können nach Corona bedingter Pause nun auch wieder unsere Vereinsmeisterschaften starten.

Die Vereinsmeisterschaft in der Abteilung Leichtathletik findet am 02.07.2022 ab 09:45 Uhr im Eichwaldstadion Müllheim statt.

Treffpunkt zum Aufwärmen ist um 9:30 Uhr. Eine Teilnahme ist für Kinder und Jugendliche bis Jahrgang 2002 in den Disziplinen Sprint, Weitsprung und Wurf bzw. Kugel (ab Jahrgang 2008/2009) möglich.  
Für die Verpflegung gibt es ein kleines Angebot an Getränken und Speisen. Hierzu freuen wir uns über Essenspenden (Kuchen, aber auch gerne etwas Deftiges) für das Buffet.

Wir bitten um Anmeldung unter Angabe des Vor- und Nachnamens sowie des Geburtsdatums bis spätestens zum 22.06.2022 an Christoph Bartsch unter der E-Mail: [christoph.bartsch@tvmuellheim.de](mailto:christoph.bartsch@tvmuellheim.de).

## Vereinsberatung - weitere Teilnehmer gerne willkommen

Der Termin für Vereinsberatung steht 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 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 E-Mail an [info@tvmuellheim.de](mailto:info@tvmuellheim.de) mit Namen, Funktion im Verein und Angabe des genutzten Sportangebotes einreichen. Vielen Dank.

## Sportangebot für Geflüchtete

Für geflüchtete UkrainerInnen ist am 28.04.2022 unser Angebot gestartet. Immer donnerstags von 17:00 bis 18:00 Uhr gibt es in der Heinz-Renkert-Halle die Möglichkeit, sich mit ihren Kindern unter Anleitung zu bewegen und sportlerisch aktiv zu werden. Außerdem soll hierbei für alle Anwesenden auch die Möglichkeit zum verbalen Austausch gegeben werden. Die Übungsleiterin ist Frau Sandra Gryzonov. Bisher nehmen 6 Familien mit ihren Kindern teil.

Falls Sie Interesse haben oder eine Familie kennen, die gerne teilnehmen möchte, melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle telefonisch oder via E-Mail an [info@tvmuellheim.de](mailto:info@tvmuellheim.de).

## Vereinsshirts - beliebt, aber immer noch zu haben ;-)

Für alle Interessierten gibt es immer noch Vereinsshirts in Baumwolle oder als Funktionsshirt in Polyester in der Geschäftsstelle zu kaufen.

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>

## Unsere Kursangebote

- 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.

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



## **Zumba !!! Neu und endlich wieder im Programm !!!**

Kursbeginn: **Donnerstag, 28. April 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.45 - 19.45 Uhr, 9 x

Kursgebühr: 54 Euro Nichtmitglieder / 36 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Tamy Hartmann (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. Der Spaß steht bei Zumba im Vordergrund und das Schwitzen bleibt auch nicht aus. Mein Motto: „Tanzen ist Träumen mit den Beinen“

## **Pilates - 2 Kurse**

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

Kursdauer: Kurs 1 16.30 - 17.30 Uhr, 8 x **leider bereits ausgebucht**

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, 25. April 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle **ausgebucht**

Kursdauer: 16.00-16.50 Uhr, 5 x

Gebühr je Kurs: 25 Euro für Eltern und Kind

**ODER**

Kursbeginn: **Montag, 20. Juni 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle **ausgebucht - 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 Bewegungssparcours 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, Goethestraße 16

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 Körperperfekt 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 !!!Einstieg noch möglich!!!**

Kursbeginn: **Freitag, 29. April 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

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, Gewichtcoach 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 Körperfettaabbau 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 bei genügend Nachfrage**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: dienstags 19.30 – 20.30 Uhr und donnerstags 17:30 - 18:30 Uhr über 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.

Facebooknutzer können auch unsere Seite abonnieren unter <https://www.facebook.com/tvmuellheim1863/> um immer auf dem Laufenden zu bleiben.

Sportliche Grüße wünschen 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

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