

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_Oktober2023.pdf

Aus dem Vereinsleben

Teilnahme am Lauf in Staufen

Am 03. Oktober 2023 fand in Staufen der Altstadtlauf statt, bei dem auch Teilnehmer aus dem TV Müllheim dabei waren. Organisiert wurde alles unter der Führung von Fanny Haase, die auch zur Betreuung der teilnehmenden Kinder dabei war. Ein herzliches Dankeschön dafür. Toll gemacht!



Folgende Platzierungen konnten von unseren Mitgliedern erzielt werden:

- U 10 - Helena Schröder erreicht den 7. Platz
- U 12 - Maya Graf erreicht den 4. Platz und Emelie Hartmaier den 9. Platz
- U 12 - Andreas Fehrle läuft auf den 13. Platz
- U 14 - Emily Fräulin erreicht den 6. Platz
- U 14 - Aaron Joos kommt als Erster ins Ziel und erreicht somit den 1. Platz
- U 16 - Paul Wenige erläuft sich den 4. Platz
- U 20 - Lucas Berthel beendet seinen Lauf auf dem 4. Platz

Wir freuen uns über die rege Teilnahme und gratulieren allen Teilnehmern zu ihren persönlichen Erfolgen und den hervorragenden Platzierungen.

Gerne vormerken:

Auch am 10. Dezember 2023 ist geplant beim Nikolauslauf in Britzingen am Start zu sein. Dies betrifft unsere Bambinis, U10-U12 sowie U14-U16 Teilnehmer. Entsprechende Informationen werden noch rechtzeitig mitgeteilt.

Teilnehmer für TVM Modernisierung herzlich Willkommen

Nachdem nun ein Jahr nach der Vereinsberatung des Badischen Turnerbundes im September 2022 vergangen ist wollen wir mit Interessierten nochmals reflektieren, was 2022 erarbeitet wurde, was bisher umgesetzt wurde und was man vielleicht noch in Angriff nehmen könnte.

Geplant ist Sonntagnachmittag am **5. November von 14.00 – 18.00 Uhr**.

Wir freuen uns auf neue Gesichter, die aus ihrer Sicht neue Impulse geben können.

Für das leibliche Wohl in Form von Kaffee und Kuchen werden wir natürlich sorgen.

Wer sich gerne einbringen möchte, kann sich per Mail in der Geschäftsstelle anmelden. Eine baldige Rückmeldung wäre super. Neue Teilnehmer gehen mit ihrer Teilnahme keine weiteren Verpflichtungen ein! Die Dokumentation der Vereinsberatung unter Leitung des Badischen Turnerbundes lassen wir Ihnen gerne vorab als PDF zukommen.

Übungsleiter für Kinderleichtathletik ab sofort und dringend gesucht

Wir suchen für die Kinderleichtathletik einen ÜbungsleiterIn, der unsere leichtathletikbegeisterten Kinder mit Herz und engagierten Trainingseinheiten unterrichtet.

Leider kann der derzeitige Trainer wegen Umzug nicht mehr als Übungsleiter zur Verfügung stehen. Das bedauern wir sehr.

Daher suchen wir nun dringend einen neuen Trainer, der unsere Leichtathletik-Gruppe der 11-13-jährigen am Donnerstag von 17:00 bis 18:30 Uhr übernehmen würde.

Wer möchte daher nun Teil des TV Müllheim werden? Seht es als Chance, selbst aktiv zu werden und ein Strahlen in Kinderaugen zu zaubern. Nicht nur die Kinder werden davon profitieren, sondern auch du als neuer ÜbungsleiterIn. Neben der persönlichen Entwicklung gibt es auch eine finanzielle Vergütung, Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten sowie weitere Privilegien. Allein bist du auch nicht, denn neben einem tollen Team erwartet dich jederzeit und in allen Bereichen Unterstützung durch unsere hauptamtliche Geschäftsstelle.

Also melde dich bei Frau Grimm telefonisch unter 07631/8630 oder per Mail an info@tvmuellheim.de.

Wir und vor allem die Kinder werden es danken.

Helfer ebenfalls dringend gesucht

Auch HelferInnen suchen wir immer wieder in jedem Bereich unseres Vereins.

Ob Turnen, Leichtathletik, Kleinkinderangebote, wolltest du dich schon immer ehrenamtlich engagieren und Kindern mit Rat und Tat zur Seite stehen und bist mindestens 14 Jahre alt, so melde dich in der Geschäftsstelle bei Frau Grimm unter Telefon 07631/8630 oder per Mail an info@tvmuellheim.de Insbesondere für die Leichtathletikgruppe am Montag von 17:00 bis 18:15 Uhr unter der Leitung von Veronika Burschik wird eine Helferin oder ein Helfer gesucht. Und auch unsere HelferInnen erhalten eine Aufwandsentschädigung für Ihre geleisteten Stunden und können so mit Spaß und Bewegung ihr Taschengeld aufbessern und gleichzeitig unsere sportbegeisterten Kinder unterstützen.

Fungruppe sucht Mitmacher

Unsere Fungruppe montags von 17:45 bis 19:15 Uhr sucht noch neue Gesichter, die gerne verschiedene Sportarten ausprobieren möchten und einfach mit Spaß dabei sind. In dieser Gruppe unter der Leitung von Doris Minke werden verschiedene Spiele angeboten, Schwimmen gegangen, Minigolf gespielt, Inliner gefahren, Schlittschuh gelaufen, Leichtathletik und Turnen angeboten und noch einiges mehr! Die Angebote richten sich nach Jahreszeit und Witterung und werden immer vorab besprochen.

Wer also Lust auf Abwechslung hat und gerne Neues ausprobieren möchte, ist in dieser Gruppe genau richtig. Mach mit und lass dich auf die Vielfalt der sportlichen Angebote ein. Momentan gibt es noch freie Plätze und wir freuen uns über neue Gesichter.

Die Anmeldung erfolgt über die Geschäftsstelle bei Frau Grimm unter Telefon 07631/8630 oder per Mail an info@tvmuellheim.de.

Unsere Kursangebote für das Jahr 2023

- 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 **!NEUER KURS für Eltern mit Kind! Es sind noch wenige Plätze frei - jetzt anmelden!**

Kurstermine: Samstag, 11. November und Samstag, 18. November 2023,

Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 10.00 - 12.00 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.

Anfänger - Laufkurs für Erwachsene In Kooperation mit dem TV Britzingen

!NEUER KURS für Laufanfänger!

Kursbeginn: **Dienstag, 6. Februar 2024**, Ort: Schulungsraum UG, Goethestrasse 16

danach ab 13. Februar: Eichwaldstadion, Ziegleweg

Kursdauer: 17.00 – 18.00 Uhr, 11 x

Termine: 6.2. Beginn mit Theorie, 13.2., 20.2., 27.2., 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 9.4., 16.4

Kursgebühr: 60 Euro Nichtmitglieder / 40 Euro Mitglieder TVM oder Britzingen

Leitung: Herbert Hebek, Lauftreffleiter TV Britzingen mit Unterstützung von Lisa Conrad Physiotherapeutin

Teilnehmerzahl: Mindestens 6 Maximal 15 Personen

Bitte beachten Sie – wir weisen darauf hin, dass für die Teilnahme an diesem Kurs keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorliegen dürfen und in den letzten 3 Monaten eine ärztliche Kontrolle erfolgt sein muss.

Der Kurs ist nur für Anfänger geeignet!

Der Kurs beginnt am Dienstag, den 6. Februar im Schulungsraum des TVM, Goethestrasse 16 im UG mit einer Theoriestunde die alles um das Thema Laufen wie Ernährung, Ausrüstung, Aufbau der Einheiten, Regenerationszeiten und Physiologie des Laufens anspricht. Danach treffen wir uns immer im Eichwaldstadion und werden nach und nach die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System trainieren mit dem Ziel nach Abschluss des Kurses in der Lage zu sein an einem Laufevent über 5 Km teilnehmen zu können und auch weiterhin selbständig trainieren zu können.

Abnehmen mit Elan und ohne Diäten - Leichter durchs Leben gehen 2 Plätze frei

Kursbeginn: **Mittwoch, 13. September 2023**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

(Einstieg noch möglich bis 20. September 2023)

Kursdauer: 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 115 Euro Nichtmitglieder / 95 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Carolin Mäder (Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Gewichtscoach 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 10 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 1 Platz noch frei

Kursbeginn: **Mittwoch, 13. September 2023**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 11.00 - 12.00 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 72 Euro Nichtmitglieder / 64 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Elena Schröder (Physiotherapeutin)

Maximale Teilnehmerzahl: 5 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!

Yoga - Leichten Schrittes mit Yoga ins neue Jahr Warteliste

Kursbeginn: **Dienstag, 19. September 2023**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.45 - 20.45 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 90 Euro Nichtmitglieder / 75 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Ilona Weisser

Maximale Teilnehmerzahl: 9 Personen

Stilrichtung: Hatha Yoga, sanft

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 Warteliste

Kursbeginn: **Dienstag, 12. September 2023**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.15 - 19.10 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 50 Euro Nichtmitglieder / 30 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 :)

Zumba !noch Plätze frei! Einstieg immer noch möglich ;-)

Kursbeginn: **Donnerstag, 28. September 2023**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.45 - 19.45 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 60 Euro Nichtmitglieder / 40 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 **Warteliste**

Kursbeginn: **Freitag, 15. September 2023**, 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: 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.

Fit Mix **Warteliste**

Kursbeginn: **Donnerstag, 14. September 2023**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 17.30 - 18.20 Uhr, 12 x

Kursgebühr: 60 Euro Nichtmitglieder / 42 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 :)

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

Elternteil **Warteliste**

Kursbeginn: **Montag, 11. September 2023**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 16.00 - 16.50 Uhr, 6 x

Kursgebühr: 30 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.

Pilates **Warteliste**

Kursbeginn: **Montag, 18. September 2023**, 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: 80 Euro Nichtmitglieder / 60 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 !noch Plätze frei!

Kursbeginn: **Anfängerkurs Freitag, 12. April 2024** , Ort: Trimm Dich Pfad, Neuenburg am Rhein

Kursdauer: 17.00 - 18.00 Uhr, 12 x

Kursgebühr: 95 Euro Nichtmitglieder / 70 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 / 45 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, 12 x

Kursgebühr: 95 Euro Nichtmitglieder / 70 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Kursbeginn: **Folgekurs Dienstag, 27. August 2024** , Ort: Trimm Dich Pfad, Neuenburg am Rhein

Kursdauer: 17.00 - 18.00 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 65 Euro Nichtmitglieder / 45 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: 9.30 - 10.30 Uhr und 10.45 - 11.45 Uhr

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.

Alle Infos zu diesen und weiteren Sportangeboten findet ihr auch auf unserer Homepage unter www.tvmuellheim.de/kursangebote.

Sportliche Grüße wünschen der Vorstand des TVM und

Nicole Kutschewski

Geschäftsstelle Turnverein Müllheim 1863 e.V.