



Sehr geehrte Damen und Herren,

anbei finden Sie die neueste Ausgabe unseres Newsletters mit zeitnahen Berichten aus dem Vereinsleben wie der überaus erfolgreichen Teilnahme unserer Turnerinnen am Gaeinzelwettkampf, der Einladung zur Vorführung unserer Tanzkurse und Informationen zu unseren aktuellen Kursangeboten ab Januar 2019.

## **Aus dem Vereinsleben**

### **Erfolgreiches Wettkampfwochenende für Müllheimer Turnerinnen**

Am 10. und 11.11.2018 fanden in Breisach die Gaeinzelmeisterschaften der Breisgauer Turnerjugend statt. Die Wettkampfgruppe des TV Müllheim nahm mit neun Turnerinnen teil und konnte mehrere Erfolge verbuchen.

In der Wettkampfklasse WK 5, P4-P6 erreichten gleich zwei Mädchen das Podest. Johanna Waiblinger als zweite und Lisa Bürgerlin als dritte mussten nach einem sauber geturnten Wettkampf nur einer Turnerin vom TV Ihringen den Vortritt lassen. Auch die dritte Müllheimer Turnerin Letizia Vieira lies 15 Turnerinnen hinter sich und erreichte einen tollen 13. Platz.

In der WK 3, P5-P7 verfehlte Liv Weng knapp das Podest und holte sich einen sehr guten 4. Rang. Ebenfalls erfolgreich konnte sich Charlotte Kerpes über einen beachtlichen 7. Platz von 17 Turnerinnen freuen.

Auch Anna Brietenhahn verpasste in der WK 4, P5-P7 mit einem hervorragenden 4. Platz knapp das Treppchen. Carina Preuß konnte sich im Vergleich zum Vorjahr steigern und belegte in dieser Altersklasse Platz 12. von 23 Teilnehmerinnen.

Am Sonntag starteten mit Lena Dörflinger (2001) und Leonie Häringer (2004) das erste Mal zwei Turnerinnen des TV Müllheim beim Kürwettkampf in der KM4. Dazu hatten sie sich mit Hilfe ihrer Trainerinnen Hanna Nafz, Nadia Iannarone und Katina Sissakis neue Übungen zusammengestellt.

Für ihr fleißiges Training und ihre sauber ausgeführten Übungen wurden die beiden mit zwei ersten Plätzen in ihrer jeweiligen Altersklasse belohnt.

### **Vorführung unserer Tanzkurse**

Die Tanzgruppen für Kinder und Frauen unter Leitung von Hanna Bernauer zeigen am Donnerstag, den 13.12. um 18 Uhr Unterrichtsausschnitte und kleine Choreographien in der Aula der MFW-Grundschule (Dauer circa 30min). Interessierte sind herzlich eingeladen!

### **Erste Hilfe Kurs für unsere Übungsleiter**

Am vergangenen Samstag haben 15 Übungsleiter und Helfer die Chance wahrgenommen sich über die aktuellen Vorgehensweisen in erster Hilfe zu informieren. Der TV Müllheim hatte alle Übungsleiter und Helfer dazu eingeladen.

Die Kursleiterin des Deutschen Roten Kreuz hatte den Kurs speziell auf Verletzungen wie sie

in Sportgruppen vorkommen können abgestimmt. Ein für alle anwesenden sehr informativer Vormittag der in regelmäßigen Abständen wiederholt werden wird.



*Hier die Teilnehmer nach dem Üben eines Kopfverbandes*

### **Step Aerobic Gruppe - Donnerstags noch Plätze frei**

Step Aerobic ist der absolute Fitnessklassiker und Fatburner. Die Gruppe startet mit einem einfachen Warm up. Danach wird oft über mehrere Woche ein kleine Choreographie einstudiert. Anschließend findet eine funktionlle Kräftigung, die keinen Muskel auslässt, statt. Zum Abschluß wird gestreckt und relaxed :)

Die Gruppe trainiert immer donnerstags von 20.00 – 21.30 Uhr - **ab Januar 2019 von 19.30 - 21.00 Uhr**. Kommt vorbei, schwitzt mit und habt Spaß :)

### **Übungsleiter für Jungenturnen noch immer dringend gesucht**

**Die Kinder und Jugendlichen sind zwischen 9 und 18 Jahre alt. Unser bisheriger Trainer hat die Gruppe seit 2006 geleitet und ist gerne bereit den Nachfolger einzuarbeiten.**



Unsere Turnabteilung der Männer betreut insgesamt ca. 50 Kinder in 3 Gruppen.

**Zur Verstärkung dieses eingespielten Teams suchen wir einen Trainer (Mindestalter: 20 Jahre), der bereit ist unsere Freitagsgruppe von 18.30 - 20.30 Uhr zu übernehmen.**

Eine Trainerlizenz ist nicht erforderlich, wir bieten aber an, dass diese erworben werden kann. Eine Aufwandsentschädigung im Rahmen des steuerfreien Aufwandsersatzes wird erstattet.

Rufen Sie einfach mal an bei Frau Grimm 07631/8630 in der Geschäftsstelle. Sie informiert gerne über die Details der Aufgabe. Wir freuen uns auf Sie :)

### **Übungsleiter für unsere fitten jugendlichen gesucht**

Unsere Leichtathletikabteilung betreut insgesamt ca. 100 Kinder in 5 Gruppen.

Zur Verstärkung unseres eingespielten Teams suchen wir einen Trainer (mindestalter 20 Jahre - gerne auch Erwachsene) der bereit ist das Training unserer jugendlichen Leichtathleten ab 14 Jahren zu übernehmen. Diese würden längerfristig auch gerne wieder an Wettkämpfen teilnehmen. **Die Gruppe trainert derzeit immer dienstags von 18.30 - 20.00 Uhr.**

Wir arbeiten euch gerne ein und unterstützen bei der Einarbeitung. Eine Trainerlizenz ist nicht erforderlich, wir bieten aber an, dass diese erworben werden kann. Alle unsere Trainer erhalten eine Aufwandsentschädigung.

Ruft einfach mal an bei Frau Grimm 07631/8630 in der Geschäftsstelle. Sie kann euch über die Details eurer Aufgabe informieren. Wir freuen uns auf dich :)

## **Helfer für Sportgruppen**

Wir suchen immer wieder Helfer für unsere Kindergruppen. Wenn du mindestens 14 Jahre alt und Vereinsmitglied bist kannst du dich gerne in der Geschäftsstelle melden. Sobald ein Helfer gesucht wird nehmen wir dann Kontakt mit dir auf. Auch unsere Helfer erhalten eine Aufwandsentschädigung für Ihre geleisteten Stunden.

## **Unsere Kursangebote ab Januar 2019**

- 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
- Bei ausgebuchten Kursen führen wir eine **Warteliste**.

### **Parkour Training (ab 11J.)**

Kursbeginn: Montag, 7. Januar 2019, Ort: Heinz-Renkert-Halle, Moltkestraße,  
Kursdauer: 16.30-18.00 Uhr (8x)  
Kursgebühr: 60 Euro Nichtmitglieder / 27 Euro Mitglieder des TV Müllheim  
Leitung: Martin Gigler

### **Fit Mix**

Kursbeginn: Donnerstag, 10. Januar 2019, Ort: Adolf-Schirmer-Halle,  
Kursdauer: 17.30-18.20 Uhr (16x)  
Kursgebühr: je Kurs: 45 Euro Mitglieder des TV Müllheim / 25 Euro jugendliche Mitglieder bis 18 Jahren / 90 Euro Nichtmitglieder  
Leitung: Christiane Grimm  
Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

### **Turnflöhe in Bewegung – Kurs für 12-24 Mon. alte Kinder mit Elternteil**

Kursbeginn: Montag, 7. Januar 2019, Ort: Adolf-Schirmer-Halle  
Kursdauer: 16.00-17.00 Uhr (10x)  
Kursgebühr je Kurs: 40 Euro für Eltern und Kind  
Leitung: Gabriele Wiesner  
Maximal Teilnehmerzahl: 15 Kinder

### **Training für den Rücken**

Kursbeginn: Freitag 11. Januar 2019, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16,  
Kursdauer: 19.00 – 20.00 Uhr, 10x,  
Kursgebühr: 40 Euro Mitglieder des TV Müllheim, 50,00 Euro Nichtmitglieder  
Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen,  
Leitung: W. Reinsch, DTB Rückentrainer

### **Pilates**

Kursbeginn: Montag, 14. Januar 2019, Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16

Kursdauer: 16.30-17.30 Uhr oder 18.00 – 19.00 Uhr, je 12x  
Kursgebühr: 42 Euro Mitglieder des TV Müllheim / 72 Euro Nichtmitglieder  
Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen  
Leitung: Ilona Weisser

### **Qigong – Tai Chi Quan Kombikurs**

*Qigong ist eine chinesische Übungsmethode um Atmung, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Der Energie-haushalt des Körpers gefördert und stabilisiert, daher wird Qigong auch vorwiegend als Gesundheitsübung praktiziert. Im Kurs lernen wir in den ersten 60 Minuten Schritt für Schritt die 18 Taiji Qigong Bewegungen. Anschließend steigen wir in die 24 Formen der Grund-bewegungen von Tai Chi Quan um. Jeder, der mutig ist und etwas neues Probieren möchte, kann jederzeit eine mitmachen.*

Kursbeginn: Freitag, 11. Januar 2019, Ort: Gymnastikraum, Goethestr.16  
Kursdauer: 17.00 –18.30 Uhr bzw. 17.30 Uhr (10x)  
Kursgebühr: 55 Euro Mitglieder TV Müllheim / 90 Euro Nichtmitglieder  
Kursgebühr nur Qigong (1 Stunde): 35 Euro Mitglieder des TVM/60 Euro Nichtmitglieder  
Leitung: Liqin Cheng  
Max Teilnehmer: 10 Personen

### **Salsa Ladystyle für Frauen ab 18 J.**

Kursbeginn: Donnerstags - ab September wieder, Ort: Hebelstr.1 UG (Zugang von Parkplatzseite)  
Kursdauer: 18.00-19.00 Uhr (10x)  
Kursgebühr: 75 Euro  
Leitung: Hanna Bernauer

### **Sport in der Krebsnachsorge**

Kursbeginn: immer montags, fortlaufend  
Kursdauer: 10.30-11.30 Uhr  
Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16  
Kursgebühr: Abrechnung über Rezept bei Ihrer Krankenkasse oder 10er Karte als Selbstzahler möglich.  
Leitung: Monika Reich

### **Mami Tanz mit mir - Tanzen für Mütter mit Kindern von 2-4 Jahren**

*Tanzspaß mit den Kleinsten! Wir schwingen zusammen zu Salsa, Kinderliedern und Latin Music die Hüften! Die Kleinen lernen ganz spielerisch erste Tanzschritte, und das Beste: Mami macht mit :)*

Kursbeginn: Dienstag, 12. März 2019, Ort: Hebelstr.1 UG (Zugang von Parkplatzseite)  
Kursdauer: 15.45 - 16.30 Uhr (10x)  
Gebühr je Kurs: 55 Euro für Eltern und Kind  
Leitung: Hanna Bernauer  
Max. Teilnehmerzahl: 10 Kinder

### **Wichtiger HINWEIS:**

**Alle 3 folgenden Kindertanzkurse werden von Hanna Bernauer geleitet und finden während der Schulzeiten statt. Ab Januar 2019 wird Frau Bernauer die Kurse selbständig durchführen. Details finden Sie unter <http://www.tanzbasis.com/kursplan/> Die Kündigungsfrist beträgt 4 Wochen zum Monatsende des Folgemonats. Um uns und Ihnen die Bezahlung zu erleichtern, bitten wir Sie, einen Dauerauftrag einzurichten.**

## **Kreativer Kindertanz (4-6 Jahre) - ausgebucht!**

*Einfache Bewegungsabläufe und Koordination werden spielerisch entwickelt. Die Musikalität schulen und Freude am Tanzen erleben sind wichtige Unterrichtsinhalte. Phantasiereisen lassen die Kinder einen gelösten Zustand ihres Körpers erfahren und Sicherheit im Ausdruck ihres Körpers gewinnen.*

Termin: donnerstags, 14.45 - 15.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16

Kursgebühr/Monat: 18 Euro Nichtmitglieder / 16 Euro Mitglieder des TV Müllheim

## **Dance Kids von 7-8 Jahre (noch 2 Plätze frei)**

*Tänzerische Grundlagen werden in einfachen, sich aufbauenden Übungen vermittelt. Beim Erlernen erster Choreographien steht im Vordergrund, im Einklang mit der Gruppe und der Musik zu sein. Daneben sorgen auch phantasievolle Bewegungsspiele und Tanzimprovisationen für Spaß am Tanzen!*

Termin: donnerstags von 15.30-16.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16

Kursgebühr/Monat: 23 Euro Nichtmitglieder / 20 Euro Mitglieder des TV Müllheim

## **Latin Jazz für Kinder von 9-11 Jahre**

*Sabor Latino!! Langsam aufbauende Bewegungsabläufe vermitteln Tanztechnik und Sicherheit im Körper. Raumeinteilung, Musikalität und Ausdruck sind wichtige Unterrichtsinhalte. Das Erlernen von Choreographien, die in die Welt des Latin Showdance entführen macht einfach Spaß!*

Termin: donnerstags 16.30-17.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16

Kursgebühr/Monat: 23 Euro Nichtmitglieder / 20 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Feedback und Input für TVM Aktuell von Ihrer Seite ist uns immer willkommen.

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

Christiane Grimm

**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)

Hier können Sie unseren Newsletter

**abbestellen:** <https://www.tvmuellheim.de/kontakt/newsletter/>