



Sehr geehrte Damen und Herren,

Februar 2019

anbei finden Sie die neueste Ausgabe unseres **Newsletters** mit zeitnahen Berichten aus dem Vereinsleben und Informationen zu unseren aktuellen Kursangeboten - in einigen Kursen sind noch Plätze frei :)

Aus dem Vereinsleben

Fastnachtsumzug letzten Sonntag - Unsere Pumuckl waren dabei

Bei strahlendem Sonnenschein machte sich in diesem Jahr Meister Eder mit seinen Pumuckln auf den Weg um die närrischen Müllheimer wieder mit ihrer Teilnahme zu erfreuen. Im letzten Jahr waren sie leider nicht dabei, da sich kein Organisator gefunden hatte. Wie immer konnten die Pumuckl ganz im vorderen Teil, des Umzugs starten. Sie verteilten Bonbons an die Zuschauer, die dann auch schon bald aufgebraucht waren. Alternativ gab es dann einfach eine Ladung Konfetti für die Zuschauer. Das gehört ja auch zur Fastacht dazu. Zur Stärkung gab es nach dem Umzug wieder ein Getränk und eine Brezel für die fleißigen Kinder.

Ein ganz großes Dankeschön! an Melanie Thomese, unserer Jugendleiterin, die diese langjährige Tradition nun wieder hat aufleben lassen Danke auch an alle Eltern, die bei der Betreuung unterstützt haben.



Step Aerobic Gruppe - Donnerstags neue Trainingszeiten - 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 gestretcht und relaxed :)

Die Gruppe trainiert seit **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. **Turnerfahrung ist nicht zwingend erforderlich!**



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 - ebenfalls 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 laufenden Kursangebote

- Detaillierte **Kursbeschreibungen** unter www.tvmuellheim.de
- **Anmeldung** und Info unter info@tvmuellheim.de oder Tel. 07631 /8630
- Bei ausgebuchten Kursen führen wir eine **Warteliste**.

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

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 **noch 2 Plätze frei - einstieg zu angepasstem Preis möglich**

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 **noch 7 Plätze frei**

Kursbeginn: Montag, 29. April 2019, Ort: Adolf-Schirmer-Halle

Kursdauer: 16.00-17.00 Uhr (6x)

Kursgebühr je Kurs: 25 Euro für Eltern und Kind

Leitung: Gabriele Wiesner

Maximal Teilnehmerzahl: 15 Kinder

Training für den Rücken

Kursbeginn: Ab September wieder, 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 ausgebucht

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

Kursbeginn: Freitag, 11. Januar 2019, Ort: Gymnastikraum, Goethestr.16
Kursdauer: 15.45 –17.15 Uhr bzw. 16.45 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

Fit mit der Flexi Bar ausgebucht

Kursbeginn: Dienstag, 12. Februar 2019, Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16
Kursdauer: 18.15 – 19.00 Uhr 8 x
Kursgebühr: 60 Euro Nichtmitglieder /
35 Euro Mitglieder des TV Müllheim
Leitung: Christiane Grimm
max. Teilnehmer: 8 Personen

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) **Noch 2 Plätze frei**

Kursdauer: 15.45 - 16.30 Uhr (8x)
Gebühr je Kurs: 55 Euro für Eltern und Kind
Leitung: Hanna Bernauer
Max. Teilnehmerzahl: 10 Kinder

Info zu Tanzkursen:

Frau Bernauer ist seit Januar 2019 selbständig tätig, wird aber noch für einzelne Kurse und Workshops mit dem TV Müllheim zusammenarbeiten. Detaillierte Infos finden Sie unter www.tanzbasis.com. Wir wünschen Frau Bernauer weiterhin viel Erfolg in Ihren neuen tollen Räumen zentral in der Hebelstraße 1 in Müllheim :)

Nordic Walking

Kursbeginn: vorauss. Montag, 6. Mai 2019, Treffpunkt: Eichwaldstadion
Kursdauer: 19.15 -20.30 Uhr 5x
Kursgebühr: 40 Euro Nichtmitglieder /
25 Euro Mitglieder des TV Müllheim
Leitung: A. Alber – Nordic Walking Instructor
max. 10 Teilnehmer

Das Ausleihen von Stöcken ist bei Sport Schmitt zum Sonderpreis von 10 Euro für die Dauer des Kurses möglich

Nordic Walking ist ein sanftes Ganzkörpertraining bei gleichzeitig hohem Kalorienverbrauch! Der Stockeinsatz trainiert zusätzlich unsere Rückenmuskeln. Das Muskeltraining sorgt für eine gute Durchblutung und löst damit auch Verspannungen.

Mit der richtigen Walking-Technik trainieren wir unser Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und den Bewegungsapparat.

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

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

Termine!

- **Mitgliederversammlung** am Freitag, den 15. März in der Goethestr. 16, Gymnastikraum
- **Vereinsmeisterschaften** unserer Turner/innen am Sonntag, den 19. Mai, vormittags



- **Sportfest am Sonntag, den 6. Oktober in und um die Heinz-Renkert-Halle, Moltkestraße**



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	www.tvmuellheim.de	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
--	--	---