



Sehr geehrte Damen und Herren,

Januar 2019

anbei finden Sie die neueste Ausgabe unseres **Newsletters** mit zeitnahen Berichten aus dem Vereinsleben und Informationen zu unseren aktuellen Kursangeboten ab Januar 2019 - starten Sie Fit ins neue Jahr - in einigen Kursen sind noch Plätze frei :)

Aus dem Vereinsleben

Der Verein im neuen Jahr

Auch im 2019 wird wieder „sportlich“ für den TV Müllheim. Die Vielzahl von Sportkursen, die unsere festen Angebote begleiten zeigt weiterhin, wie sich der Verein dynamisch entwickelt. Die Geschäftsstelle ist mittlerweile neben der Geschäftsführerin (Frau Christiane Grimm) und von Frau Nicole Kutschewski im Wechsel besetzt.



Neben den verschiedenen regelmäßigen Sportveranstaltungen der Abteilungen stellte die erfolgreiche Durchführung des 2. Fitnesstages durch die Abteilung F&G in 2018 einen weiteren Höhepunkt dar. Die erschienenen Mitglieder und Freunde des TVM konnten so einen Einblick in das vielfältige Sport- und Kursprogramme des TV Müllheim erhalten. Der nächste Fitnesstag wird im 1. Quartal 2020 stattfinden. Wir erwarten bei einer Durchführung im Winter eine noch größere Resonanz für beginnende Kurzprogramme im Frühjahr. Am Sonntag den 6. Oktober 2019 ist ein Sportfest geplant. Wir möchten alle Vereinsmitglieder dabei einladen, an Schnupperangeboten teilzunehmen getreu dem **TVM** Motto: **Trainieren, Veranstalten, Mitmachen**. Dabei sollten sich auch die Abteilungen und Sportgruppen alle angesprochen fühlen auch Angebote zur aktiven Teilnahme anzubieten. Ein Planungsteam wird im Laufe des Jahres dazu mehr Informationen bereitstellen. Auch Vereine mussten sich in 2018 mit den neuen Datenschutzrichtlinien auseinandersetzen. Im TVM wurde dabei durch die Geschäftsführung eine prompte Implementierung verschiedener Maßnahmen im TVM Web oder bei sonstigen administrativen Details zur Mitgliederverwaltung durchgeführt. Der administrative Aufwand ist dabei allerdings in der Regel erheblich und wieder einmal wird das im TVM vornehmlich wegen der hauptamtlichen Geschäftsleitung gut bewerkstelligt; mit ehrenamtlicher Leitung (wie in anderen Vereinen) ist all das kaum noch zu schaffen.

Ein Wort zu den Beiträgen.

Die Beitragsordnung würde weitere **Anpassungen** der Beiträge zulassen aber aufgrund einer guten Finanzsituation ist dies momentan **nicht notwendig**. Auch die Beitragshärtefallregelungen (Familien mit 6 und mehr Personen: max 240.-Beitrag/Jahr;

Funktionsträger, die keine weiteren Sportangebote im TVM nutzen: Passivmitgliedschaft für 30.-/Jahr) die zunächst nur für 2015 galten auf ein weiteres Jahr für 2019 verlängert.

Tanzkurse

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 viel Erfolg in Ihren neuen tollen Räumen zentral in der Hebelstraße 1 in Müllheim :)

Step Aerobic Gruppe - Donnerstags neue Trainingszeiten

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 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.



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

Parkour Training (ab 11J.) noch 2 Plätze frei

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

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 1 Platz frei

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 noch 4 Plätze frei

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 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

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: 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 noch 5 Plätze frei

Flexibar Training stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die mit einem regulären Krafttraining nicht zu erreichen sind. Das Workout mit dem Flexi-Bar kräftigt die Tiefenmuskulatur und strafft das Bindegewebe. Es fördert außerdem Koordination, Gleichgewicht und Stabilität. Nach einem Warmup trainieren wir ca. 25 Minuten mit der Flexibar. Zum Abschluss werden noch verschiedene Muskelgruppen gedehnt.

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

Nordic Walking

Voraussichtlich ab April 2019

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

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

Hier können Sie unseren Newsletter
abbestellen: <https://www.tvmuellheim.de/kontakt/newsletter/>