

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\\_Juni\\_2024.pdf](https://www.tvmuellheim.de/fileadmin/newsletter_pdf/TVM_Aktuell_Juni_2024.pdf)

## Aus dem Vereinsleben

### Premiere in 2024 Anfängerlaufkurs - Wie war er?

Von Anfang Februar bis Ende April 2024 fand in Kooperation mit dem TV Britzingen ein Laufkurs nur für Anfänger im Müllheimer Eichwald statt. Zu dem Kurs hatten sich zehn Laufbegeisterte angemeldet.

Nach einem theoretischen Abend zu allen Fragen rund um das Laufen ging es eine Woche später mit Herbert Hebek (Lauffreileiter TV Britzingen) und Lisa Conrad (Physiotherapeutin/TV Britzingen) in den Eichwald zu den ersten Laufeinheiten.

In kleinen Schritten begannen alle Laufanfänger im Wechsel Laufen/Gehen langsam ihre Ausdauer zu steigern. Von den Trainern aufmerksam beobachtet, fanden auch das Warm-Up/Cool-Down, sowie viele Fragen zu den physiologischen Hintergründen beim Joggen ausreichend Platz im Training. Da man mit einer Stunde Lauftraining nicht weit kommen wird, wurde den Teilnehmern "Hausaufgaben" für zwei zusätzlichen Trainings daheim mitgegeben.

Es hatte sich im Laufe der Zeit eine tolle Gruppe zusammengefunden, die nicht nur fleißig die Hausaufgaben erledigte, sondern auch im Training beispielhaft mitmachte. So konnten die Umfänge recht flott gesteigert werden, so dass alle Teilnehmer am Ende des Kurses gut 30-40 Minuten durchlaufen konnten.

Es war eine tolle gemeinsame Zeit und wenn die Voraussetzungen für 2025 stimmen, sind Herbert und Lisa gerne für eine Neuauflage eines Anfängerlaufkurses bereit.

### Rückmeldung zum Treffen der Vereinsjugend

Am 08.06.2024 fand im Schulungsraum des Turnvereins das erste Treffen der Vereinsjugend unter der Leitung von Julia Huber statt. Leider konnten von den 13 angemeldeten Jugendlichen nicht alle den Termin wahrnehmen, so dass sich nur eine kleine Gruppe zusammenfand. Dennoch war es ein sehr schöner Nachmittag/Abend mit Spielen und gemeinsamem Pizza-Essen, bei dem alle Teilnehmer auch Wünsche und Anregungen vorbringen konnten.



Eine Wiederholung ist geplant und für das nächste Mal freuen wir uns auf eine größere Teilnehmerzahl. Schließlich soll diese Veranstaltung die Möglichkeit bieten, neue Kontakte zu knüpfen, sich Gruppen übergreifend auszutauschen und neue Ideen und Vorstellungen direkt in den TVM einfließen zu lassen.

## Teilnahme der Leichtathleten/Leichtathletinnen am Kreisschülersportfest

Am Samstag, den 15. Juni, hatte der TVM 11 hochmotivierte Teilnehmer im Rennen um die Titel des Kreismeisters geschickt. Auch wenn andere Vereine deutlich mehr Teilnehmer am Start hatten, zeigte sich: Qualität setzt sich gegen Quantität durch.

So wurde die Jugend E weiblich wie männlich komplett vom TVM dominiert, da sowohl Johannes Hoyer als auch Helena Schröder Siege einfahren konnten. Youssef Hamrouni konnte in der Altersklasse ebenso überzeugen und holte einen starken 4. Platz, ebenso wie Louise Bender, die als Jüngste in der weiblichen Konkurrenz Rang 6 belegte.

In der männlichen Jugend D sorgte Jakob Knobloch mit einem Wurf auf 40m - Ende der Punkteskala (!!!) für Furore und konnte somit den Wettkampf auf dem zweiten Platz beenden.

In der weiblichen Jugend D, der Altersklasse mit dem größten Teilnehmerinnenfeld, erkämpften sich Lea Krüger den 12., Sarah Emmeler den 8. und Maya Graf den 5. Platz. Abgerundet wurde die tolle Leistung des TV Müllheim in dieser Konkurrenz durch Tilda Ehrets 3. Rang.







Unterstützt wurden die Teilnehmer von Nora Sefrin und Fanny Haase-Schröder, die stolz auf alle Wettkampfteilnehmer sind und hoffen, dass sich nächstes Jahr noch mehr TVMler den Titelkämpfen in Neuenburg stellen werden.

## **Teilnahme der Turner/Turnerinnen am Kreisschülerturnfest**

Am Samstag, den 15.06.2024 fand in Neuenburg das jährliche Kreisschülerturnfest in Neuenburg statt. Vereine des Turnkreis Müllheim, darunter der TV Britzingen, TV Laufen, TV Neuenburg, TuS Auggen, TV Heitersheim und der TV Müllheim nahmen am Gerätturnen teil.

Im Bereich des weiblichen Turnens traten insgesamt 99 Turnerinnen an. Der TV Müllheim war mit 16 Teilnehmerinnen stark vertreten.

Franka Barthelmeh erturnte sich in der Altersklasse (AK) W14/15 einen soliden Platz. In der AK W12/13 mit insgesamt 15 Teilnehmerinnen, zeigt Jimena Madrigal-Treichel saubere Übungen, die sie auf den 5. Platz brachte. Mit 34 Turnerinnen hatte die AK W10/11 die meiste Teilnehmerzahl. Darunter Marie Scherf, Johanna Schönnenbeck, Katharina Teml, Laura Nazimek, Emilia Drilling, Victoria Bogisch und Sara Huber, die mit ihren Übungen glänzten. Unter die Top10 schafften es Elisabeth Widmann, Sophie Zimmermann und Paula Moser. Emilia Jelen erturnte sich mit 58,05 Punkten den 2. Platz. In der AK W8/9 überzeugten Emilia Gebert, Anna Wiedle und Elsa Huber mit ihren erturnten Punkten.



Ein großes Dankeschön geht an Johanna Waiblinger, Letizia Vieira, Lisa Bürgelin und Sybille Waiblinger, die uns an diesem Tag tatkräftig unterstützt haben.

Hingegen mit sehr kleiner Mannschaft sind unsere männlichen Turner dieses Jahr in Neuenburg angetreten.

Hier belegte Peter Eyhorn im sehr stark vertretenden Jahrgang 2015 den 6. Platz, Jakob Hofferbeth schaffte es aufs Podium und belegte den 3. Platz. Im Jahrgang 2012 belegte Samuel Hackert Platz 6 und Temesgen Tsegay Platz 7.



Auch hier geht ein Dank an alle Helfer und Begleiter.

Wir gratulieren allen Sportlern zu ihren großartigen Erfolgen und freuen uns auf eine rege Teilnahme im nächsten Jahr.

## **Wir suchen DICH** **als Übungsleiter/Übungsleiterin in der Kinderleichtathletik**

Unsere Kinder und Jugendlichen in der Leichtathletik benötigen Unterstützung und suchen dringend einen Übungsleiter oder Übungsleiterin.

Ganz konkret suchen wir ab September einen Trainer/eine Trainerin für die allgemeine Leichtathletikgruppe der 8 bis 13-Jährigen dienstags von 17:15 bis 18:30 Uhr. Das Training findet im Eichwaldstadion und im Winter bzw. bei Schlechtwetter in der Heinz-Renkert-Halle statt. Es erwartet Dich finanzielle Vergütung im Rahmen der Ehrenamts pauschale, Aus- und Fortbildungsangebote sowie weitere Privilegien. Unterstützung in allen Bereichen ist durch die hauptamtliche Geschäftsstelle gewährleistet. Die beste Wertschätzung ist allerdings das Strahlen in den Gesichtern der Kinder. Du kannst Dir gerne vorher ein Bild machen und nach Rücksprache zum Hospitieren kommen. Erlebe, wie viel Freude diese Tätigkeit mit sich bringt.

Bei Interesse melde Dich bitte in der Geschäftsstelle bei Frau Grimm telefonisch unter 07631/8630 oder per Mail unter [info@tvmuellheim.de](mailto:info@tvmuellheim.de).



## Yoga Gruppe ist wieder gestartet

Nach längerer Pause ist nun auch wieder unsere Yoga Gruppe am Donnerstag, den 6. Juni 2024, unter der Leitung von Maria Kaiser gestartet. Sie findet derzeit immer wöchentlich donnerstags von 18:45 bis 20:00 Uhr im Gymnastikraum des TV Müllheim, Goethestraße 16, statt.

Yoga ist eine jahrhundertealte Weisheit, die uns Wege aufzeigt, wie wir in einer von Gegensätzen geprägten Welt zu einem tief in uns verankerten Frieden und Gleichgewichtszustand finden können. Unsere Hatha Yoga Gruppe trifft sich jeden Donnerstag zum gemeinsamen Üben. Die Auswahl und Abfolge von āsana (Körperhaltungen) innerhalb einer Übungseinheit ist individuell und orientiert sich immer an den Möglichkeiten der Übenden. 10 - 15 Minuten widmen wir dabei den Atemübungen und Meditationstechniken.

Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, aber hilfreich ist eine gewisse Neugier und die Bereitschaft sich mit dem eigenen Körper auf achtsame und wohlwollende Weise auseinanderzusetzen.

Hier gibt es noch freie Plätze und neue Gesichter sind nach vorheriger Anmeldung herzlich Willkommen.

Bitte beachten, ab September ändern sich die Zeiten für das Yoga! Es findet dann weiterhin donnerstags, aber in der Zeit von 17:30 bis 18:30 Uhr statt.

Möchten Sie teilnehmen, melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle bei Frau Grimm unter Telefon 07631/8630 oder per Mail unter [info@tvmuellheim.de](mailto:info@tvmuellheim.de).

## Unsere Kursangebote für das Jahr 2024

- 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.

### **Schnupperkurs - Fit wie ein wildes Tier - für Kinder von 2-5 Jahren mit Elternteil**

**Kurstermine: voraussichtlich Samstag, 09. November und Samstag, 16. November 2024,**

Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 10.00 - 11.30 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.

### **Abnehmen mit Elan und ohne Diäten - Leichter durchs Leben gehen**

Kursbeginn: **mittwochs ab September 2024**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.00 - 19.30 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 95 Euro Nichtmitglieder / 57 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Carolin Mäder (Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Gewichtskoach 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 8 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**

Kursbeginn: **Mittwoch, 20. März 2024**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 11.00 - 12.00 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 56 Euro Nichtmitglieder / 34 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Elena Schröder (Physiotherapeutin)

Maximale Teilnehmerzahl: 4 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!

### **Zumba noch wenige Plätze frei**

Kursbeginn: **Donnerstag, 11. April 2024**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.45 - 19.45 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 60 Euro Nichtmitglieder / 36 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 1 Platz noch frei**

Kursbeginn: **Freitag, 19. April 2024**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.15 - 20.10 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 70 Euro Nichtmitglieder / 42 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.

## **Yoga - Leichten Schrittes mit Yoga durchs Jahr 1 Platz frei, Einstieg zu angepasstem Preis möglich**

Kursbeginn: **Dienstag, 23. April 2024**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.45 - 20.45 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 90 Euro Nichtmitglieder / 54 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Ilona Weisser

Maximale Teilnehmerzahl: 10 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 1 Platz noch frei**

Kursbeginn: **Dienstag, 30. April 2024**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.15 - 19.10 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 40 Euro Nichtmitglieder / 24 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 :)

## **Fit Mix Warteliste**

Kursbeginn: **Donnerstag, 11. April 2024**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Folgekurs: **Donnerstag, 19. September 2024**

Kursdauer: 17.30 - 18.20 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 55 Euro Nichtmitglieder / 33 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 :)

## **Pilates Warteliste**

Kursbeginn: **Montag, 22. April 2024**, 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 / 48 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Ilona Weißer

Maximale Teilnehmerzahl: 10 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.

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

Kursbeginn: **Montag, 16. September 2024**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 16.00 - 16.50 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 40 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.

## **Sport in der Krebsnachsorge**

Kursbeginn: **immer montags, fortlaufender Kurs**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 10.00 - 11.00 Uhr

Kursgebühr: Abrechnung über Rezept bei Ihrer Krankenkasse oder 65 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](http://www.tvmuellheim.de/kursangebote).

Sportliche Grüße an alle sendet der Vorstand des TVM und

Nicole Kutschewski

**Geschäftsstelle Turnverein Müllheim 1863 e.V.**

Goethestr. 16

79379 Müllheim

Tel. 07631/8630