



Mai 2024

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_Mai_2024.pdf

Aus dem Vereinsleben

Teilnahme am Bugginger Feierabendlauf

Am Mittwoch, den 8. Mai 2024 fand der Bugginger Feierabendlauf bei bestem Wetter statt. Am 2,2 Kilometer langen Schülerlauf nahmen auch 4 Mädels aus der Leichtathletikgruppe von Melanie Kempf in der Altersklasse unter 14 teil. In einem großen Teilnehmerfeld mit insgesamt 38 Läuferinnen belegten Sarah Emmler in 10:33 Minuten den 9. Platz, Emily Fräulin in 10:39 Minuten den 12. Platz, Maya Graf in 10:49 Minuten den 14. Platz und Lea Krüger in 13:01 Minuten den 28. Platz. Wir gratulieren allen Mädels herzlichst zu Ihrer erfolgreichen Teilnahme. Macht weiter so...

Übungsleiter/Übungsleiterin in der Kinderleichtathletik gesucht

Damit wir auch weiterhin unsere Kinder und Jugendlichen in der Leichtathletik unterstützen und solche tollen Erfolge verzeichnen können, benötigen wir Übungsleiter und Übungsleiterinnen. Ganz konkret suchen wir ab September einen Trainer/eine Trainerin für die Leichtathletikgruppe der 11 bis 13 Jährigen donnerstags von 17:00 bis 18:30 Uhr. Das Training findet im Eichwaldstadion (nach Fertigstellung) und im Winter bzw. bei Schlechtwetter in der Heinz-Renkert-Halle statt. Es erwartet Sie finanzielle Vergütung im Rahmen der Ehrenamtszuschale, 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. Sie können sich gerne vorher ein Bild machen und nach Rücksprache zum Hospitieren kommen. Erleben Sie, wie viel Freude diese Tätigkeit mit sich bringt.

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle bei Frau Grimm telefonisch unter 07631/8630 oder per Mail unter info@tvmuellheim.de.

Einladung zum Treffen der Vereinsjugend am 08.06.2024

Hier die offizielle Einladung zum Treffen der Vereinsjugend für alle Kinder und Jugendlichen ab Jahrgang 2015.

Treffen der Vereinsjugend

08. Juni 2024



Liebe Kids vom Turnverein,

am 08.06.24 findet unser erstes Treffen der Jugendabteilung im Vereinsraum des MTV statt.

Neben einer Runde Völkerball und Spielen in der Turnhalle können wir besprechen, was wir dieses Jahr noch planen und, wie ihr dabei mithelfen könnt. Es wäre schön, wenn sich hierzu ein kleines Helferteam bildet.

Datum: 08. Juni 2024

Uhrzeit: 16 – 18.30 Uhr

Treffpunkt: Vereinsraum MTV / Goethestr. 16

Kosten: keine

Anmeldung: bis zum 04.06.24

Zum Abschluss unseres Treffens werden wir Pizza bestellen und noch gemütlich zusammensitzen. Wer möchte kann gerne ein Spiel (z.B. Karten) mitbringen.

Ich freue mich auf euch,

eure Julia

Jugendleiterin Turnverein Müllheim



Yoga Gruppe startet wieder

Nach längerer Pause kann nun endlich auch wieder unsere Yoga Gruppe, geleitet von Maria Kaiser, weitermachen. Nach den Pfingstferien startet die Gruppe am Donnerstag, den 6. Juni 2024. Sie findet immer wöchentlich donnerstags von 18:45 bis 20:00 Uhr im Gymnastikraum des TV Müllheim, Goethestraße 16, statt. Wir freuen uns, Maria wieder begrüßen zu dürfen und auch alle Yoga Teilnehmer wieder zu sehen. Es gibt sogar noch freie Plätze und neue Gesichter sind herzlich Willkommen. Weitere Infos finden Sie auch auf unserer Homepage. Möchten Sie teilnehmen, melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle bei Frau Grimm unter Telefon 07631/8630 oder per Mail unter info@tvmuellheim.de.

Unsere Kursangebote für das Jahr 2024

- 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

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, Gewichtsscoach 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 ins neue Jahr 1 Platz noch frei

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

Kursdauer: 17.30 - 18.20 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 55 Euro Nichtmitglieder / 35 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 Pilatesstrainings, Variationen und komplexe Bewegungsabläufe erarbeitet.

Quelle: BTB Jahresprogramm 2015

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.

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

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

Fr. 09:00 - 12:00 Uhr

www.tvmuellheim.de