

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\\_2025.pdf](https://www.tvmuellheim.de/fileadmin/newsletter_pdf/TVM_Aktuell_Mai_2025.pdf)

## Aus dem Vereinsleben

### Jahreshauptversammlung für Mitglieder des TVM am 28.03.2025

Der Turnverein Müllheim hatte die jährliche Mitgliederversammlung am 28. März 2025 abgehalten. Neben den Berichten des Vorstands, der Geschäftsführung, den Abteilungen und des Kassenwerts standen auch die jährlichen Neuwahlen des Vorstands an. Alle Funktionsträger wurden in Ihrem Amt durch die Wahl der Mitglieder für ein weiteres Jahr bestätigt. Der neue und alte 1. Vorsitzende (Herr Dr. Volker Möckel) leitete die Versammlung und konnte auch insbesondere die neue Leiterin der Leichtathletikabteilung (Frau Tatjana Wesson) in den Vorstand einführen.



Hier eine kurze Übersicht der vorgestellten Themen in der Versammlung:

28 laufende Kurse konnten in 2024 beim TV Müllheim durchgeführt werden. Dieses vielseitige Kursprogramm hat großes Potential für den Verein und zukünftig erhoffen wir uns auch noch mehr neue Mitglieder aus dem Pool der Kursteilnehmer gewinnen zu können, da Kursgebühren für Mitglieder entsprechend gesenkt wurden.

Die Modernisierung und Digitalisierung im Verein wurde abermals ausgebaut; z.B. durch digitale Mitgliederbefragung, die ausschließlich mittels der Vereinsapp durchgeführt wurde. Ein Vergleich der Umfrageergebnisse vom Jahr 2017 und 2024 ist möglich wegen ähnlich repräsentativer Teilnahme von Mitgliedern. Dabei ergab sich bei vergleichbaren Fragestellungen häufig die gleiche Verteilung von häufigsten Antworten. In 6 Kategorien wurden deutliche Verbesserungen in 2024 gegenüber 2017 erzielt. Insgesamt wurde die Arbeit im Verein überwiegend positiv bewertet. Die Analyse der Ergebnisse wurde in der Versammlung im Detail vorgestellt.

Weiterhin wurde die erfolgreiche Teilnahme beim Stadtradeln in 2024 und der Beitrag zur Nachhaltigkeit durch das Upcycling von Sportshirts näher erläutert.

Außerdem wurden 2 sehr verdiente Funktionsträger zu Ehrenmitgliedern ernannt:  
Frau Christina Mahling und Frau Gabriele Wiesner.

Frau **Christina Mahling**, ist ein echtes „Vereinskind“. Sie trat bereits als Kind der Turnabteilung sowie der Rhythmischen Sportgymnastik bei. Seit 1990 ist sie Übungsleiterin im Bereich Fitness und Gesundheit und hat die noch jetzt bestehende Aerobic Gruppe im TV Müllheim ins Leben gerufen. Sie hat früh ihre C-Lizenz und bald danach dann auch die P-Lizenz erlangt. Als Übungsleiterin hält sie somit seit Jahrzehnten ihre Teilnehmer fitnesstechnisch auf Kurs. Durch ihre regelmäßigen Fortbildungen bietet sie ein fassettenreiches Training an, welches sie ihren vielen Teilnehmern immer gutgelaunt vermittelt. Bei Veranstaltungen wie dem Fitnesstag, dem Stadtfest oder der Weihnachtsfeier war sie immer helfend oder auch gar als Organisatorin mit dabei. Seit 8 Jahren ist auch Frau Mahling im Vorstand des Vereins und entwickelt seither die Abteilung Fitness und Gesundheit immer weiter.

Frau **Gabriele Wiesner** kam vor 24 Jahren als bereits ausgebildete Übungsleiterin mit C-Lizenz umzugsbedingt in den TV Müllheim. Sie hat in diesen vielen Jahren viele Kinder im Vorschulkinderturnen liebevoll die Grundlagen des Sports vermittelt und unterrichtet inzwischen auch schon Kinder Ihrer ersten Teilnehmer. Bei Veranstaltungen wie unserer Weihnachtsfeier, dem Stadtfest und anderen Festivitäten war sie immer als helfende Hand und auch oft bei der Organisation mit dabei. Vor 23 Jahren dann hat sie die Leitung der Abteilung Kinderturnen übernommen und diese kontinuierlich ausgebaut. Seit 14 Jahren ist sie außerdem nun an der Seite von Herrn Möckel für die vorhin erwähnte Modernisierung und Entwicklung des TV Müllheim für den Operativen Teil der Vereinsführung zuständig.

Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern, die aktiv am Vereinsleben teilnehmen und somit an der Gestaltung der Zukunft des Turnvereins Müllheim mitwirken.

## **Trikottag am 20.05.2025 - macht alle mit und zeigt euch im Vereinsshirt**

Am Dienstag, den 20. Mai 2025 findet der diesjährige Trikottag statt. Auch wir sind dabei. Macht mit und zeigt euch - insbesondere außerhalb der Sportangebote - im Outfit des TV Müllheim.

Worum geht es beim Trikottag?

Beim Trikottag sind alle Mitglieder, Fans und Freunde der Sportvereine dazu aufgerufen, im Outfit ihres Vereins zur Arbeit, zum Einkaufen, zur Uni, in die Schule etc. zu gehen und so zu zeigen, für welchen Sportverein vor Ort das Herz schlägt. Mit der Aktion soll sichtbar werden, wie viele Menschen in Baden-Württemberg Mitglied im Sportverein und damit Teil einer starken Gemeinschaft sind.

Die Organisatoren des Trikottags in Baden-Württemberg veranstalten zudem eine Foto-Aktion mit attraktiven Preisen für die Sportvereine im Gesamtwert von ca. 15.000 Euro. Weitere Infos hierzu findet ihr unter [www.trikottag-bw.de](http://www.trikottag-bw.de).

Also rein ins TVM Shirt und macht unseren Verein überall sichtbar. ...und wer noch kein Shirt hat, kein Problem, es gibt noch welche in der Geschäftsstelle des TVM zu kaufen.

## **Stadtradeln vom 28.06. bis 18.07.2025 - wir sind wieder dabei**

STADTRADELN ist ein Wettbewerb, bei dem es darum geht, 21 Tage lang ab dem 28. Juni 2025 möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurückzulegen. Dabei ist es egal, ob du bereits jeden Tag fährst oder bisher eher selten mit dem Rad unterwegs bist. Der TV Müllheim ist mit dem Team „Bike & Fun“ dabei und gerne würden wir Euch motivieren, unserem Team beizutreten.

Sich einfach über diesen Link <https://www.stadtradeln.de/registrieren> anmelden und losradeln.

## **Info zum Stand der Sanierung der Heinz-Renkert-Halle (Sporthalle II)**

Es bewegt sich was in der Heinz-Renkert-Halle und die Rückbauarbeiten sind mittlerweile abgeschlossen. Die Trocknung hat begonnen und parallel dazu werden die Heizungsleitungen und Heizkörper vor und in den Geräteräumen erneuert. Der neue Boden wird bereits von der ausführenden Firma Hoppe geplant.



Wir hoffen, dass die Arbeiten weiterhin so reibungslos verlaufen und die geplanten Termine eingehalten werden können. Dann steht einer Nutzung der Halle für den Sportbetrieb ab September nichts mehr im Wege.

Wir halten Sie weiter auf dem Laufenden.

## Unsere Kursangebote für das Jahr 2025

- All unsere Kurse mit detaillierter Beschreibung finden Sie unter <https://www.tvmuellheim.de/kursangebote>.
- Sollte ein Kurs ausgebucht sein, können Sie sich gerne auf die Warteliste setzen lassen.
- Anmeldung und Info unter [info@tvmuellheim.de](mailto:info@tvmuellheim.de) oder Tel. 07631/8630
- Bitte beachten Sie, alle Kurse haben begrenzte Teilnehmerzahlen.
- *Ein Einstieg zu angepasstem Preis nach Beginn des Kurses bei freien Plätzen ist teilweise möglich.*

### **Functional Outdoor Kurs - 2 Plätze noch frei -**

Kursbeginn: **Mittwoch, 02. April 2025**, Ort: Eichwaldstadion, Ziegleweg

Kursdauer: 18.00 - 19.00 Uhr

Kurseinheit: 10 x

Kursgebühr: 70 Euro Nichtmitglieder / 42 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: C. Zwick, geprüfter Fitnesscoach und Personal Trainer der Deutschen Akademie für Medical Fitness

Teilnehmerzahl: 8 bis maximal 14 Personen

Bist du bereit, deine Fitness auf das nächste Level zu bringen? Dann schnapp dir deine Sportschuhe und komm zu unserem Outdoor Fitness Kurs im Stadion! Erlebe ein energiegeladenes Workout in einer einzigartigen Umgebung, das dich an deine Grenzen bringt und gleichzeitig jede Menge Spaß macht. Herausforderung, Spaß und Motivation – das alles wartet auf dich! Sei dabei und werde Teil unserer Fitness-Community. Mach den ersten Schritt zu einem fitteren, gesünderen Ich.

Frische Luft & Freiheit: Vergiss stickige Fitnessstudios – genieße das Gefühl von Freiheit und die Bewegung unter freiem Himmel.

Abwechslungsreiches Programm: Von High-Intensity Intervall Training (HIIT) über Bodyweight-Übungen bis hin zu Ausdauer- und Krafttraining biete ich als erfahrene Trainerin dir eine Mischung, die alle Muskelgruppen anspricht.

Gemeinschaftsgefühl: Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener – gemeinsam motivieren wir uns, das Beste aus uns herauszuholen. Hier zählt nicht nur die Leistung, sondern auch der Spaß an der Bewegung.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Erfahrungsgemäß ist der Zwiebellook mit Outdoor-Sportschuhen die beste Art dich zu kleiden. Bring außerdem Trinken, ein Handtuch und wenn du hast eine ältere Matte mit.

### **Mobil ins Alter mit Antara® - Age**

Kursbeginn: **ab September wieder**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 16.00 - 17.00 Uhr

Kurseinheit: 8 x

Kursgebühr: 75 Euro Nichtmitglieder / 45 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Wolfgang Reinsch, DTB Bewegungsexperte im Alterungsprozess - Antara® Age

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Antara® bedeutet "von innen nach außen" und dementsprechend wird in diesem Kurs die Tiefenmuskulatur trainiert um die Mobilität im Alter zu verbessern und aufrecht zu erhalten. Es werden gezielte Kraft- und auch Dehnungsübungen in altersangepassten Varianten ausgeführt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt und die gesamte Rumpfmuskulatur gekräftigt. Ziel ist es die Bewegungsabläufe im Alltag zu verbessern um ein gutes Lebensgefühl lange erhalten zu können.

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

Kurstermine: **Samstag, 15. November und Samstag, 22. November 2025**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16 Kursdauer: 10.00 - 11.30 Uhr

Kurseinheit: 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.

### **Zumba® - 4 Plätze noch frei -**

Kursbeginn: **Donnerstag, 03. April 2025**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.00 - 20.00 Uhr,

Kurseinheit: 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 - Warteliste -**

Kursbeginn: **Freitag, 09. Mai 2025**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.15 - 20.10 Uhr

Kurseinheit: 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 noch frei -**

Kursbeginn: **Dienstag, 01. April 2025**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.45 - 20.45 Uhr

Kurseinheit: 10 x

Kursgebühr: 100 Euro Nichtmitglieder / 60 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Ilona Weisser (Yoga Lehrerin - Stilrichtung Hatha Yoga sanft)

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

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, 29. April 2025**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.15 - 19.10 Uhr

Kurseinheit: 8 x (am 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 3.6., 1.7., 8.7. und 15.7.2025)

Kursgebühr: 40 Euro Nichtmitglieder / 24 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Nicole Schmoland

Maximale Teilnehmerzahl: 9 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 - ausgebucht Warteliste -**

Kursbeginn: **Donnerstag, 27. März 2025**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.00 - 18.55 Uhr

Kurseinheit: 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 - ausgebucht Warteliste -**

Kursbeginn: **Montag, 31. März 2025**, 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: 90 Euro Nichtmitglieder / 54 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.

Quelle: BTB Jahresprogramm 2015

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

Kursbeginn: **Montag, 28. April 2025**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 16.00 - 16.50 Uhr

Kurseinheit: 7 x

Kursgebühr: 35 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

### 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](http://www.tvmuellheim.de)

## Bleiben Sie "up to date" mit unserer Vereinsapp

## Diese finden Sie unter folgenden Links

I-Phone Nutzer unter

<https://apps.apple.com/gb/app/turnverein-m%C3%BCllheim/id1500869852>

Für Android Handys unter

[https://play.google.com/store/apps/details?id=de.appack.project.tv\\_muellheim](https://play.google.com/store/apps/details?id=de.appack.project.tv_muellheim)

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