

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_Oktober2022.pdf

Aus dem Vereinsleben

Vereinsberatung des TV Müllheim

An einem Workshop-Wochenende im September 2022 kamen 11 Teilnehmende aus Vorstand und Mitgliedern zusammen, um unter der fachkundigen Anleitung eines Vereinsberaters (Hr. M. Fath vom Badischen Turnerbund) in intensiven Diskussionen an der zukünftigen Ausrichtung des Vereins mitzuarbeiten.

An zwei Tagen wurden viele kritische Themenbereiche aus der Vereinsorganisation beleuchtet. Insbesondere trifft dies auf die Neugewinnung von Übungsleitern und Helfern für laufende Sportangebote zu. Außerdem wurde das wichtige Thema der Nachhaltigkeit und Zukunftsfähigkeit in unserem Verein besprochen.

Für alle Teilnehmenden war es ein bereicherndes Wochenende mit vielen neuen Impulsen. Der besondere Dank geht an die Vereinsmitglieder, welche durch ihre neutrale Sicht sehr zum Gelingen des Workshops beigetragen haben.



Teilnahme Michael Späth am Heitersheimer Triathlon

Veranstaltet vom TV Heitersheim fand am 11.09.2022 der 1. Heitersheimer Triathlon statt. Dabei galt es, für den Jahrgang ab 2006, eine Schwimmstrecke von 250 Metern, eine Radfahrstrecke von 11,2 Kilometern und eine Laufrunde von 3,35 Kilometern zu bewältigen. Für den TV Müllheim startete unser Übungsleiter Michael Späth, der bereits beim Ironman in Frankfurt teilgenommen und eine tolle Leistung erzielt hatte. Auch beim Heitersheimer Triathlon meisterte er die Anforderungen souverän und belegte einen tollen 3. Platz in der Altersklasse 40. Wir gratulieren zur erfolgreichen Teilnahme und wünschen auch weiterhin viele Erfolge...

Fungruppe sucht noch Verstärkung

Unsere Fungruppe für Mädchen ab 10 Jahren sucht noch weitere Teilnehmer zur Verstärkung. Diese Gruppe ist für alle gedacht, die sich nicht auf eine Sportart festlegen möchten, sondern die sportliche Abwechslung suchen. Inhalt des Trainings sind Sportspiele, Turnen und Leichtathletik und insbesondere bei schönem Wetter auch Schwimmen, Radfahren und Inline Skaten. Das Training findet immer montags von 17:45 bis 19:15 Uhr in der Adolf-Schirmer-Halle in der Goethestraße 16 statt. Sportunternehmungen außerhalb der Halle werden immer abgesprochen und ein entsprechender Treffpunkt vereinbart. Übungsleiterin ist Frau Doris Minke.

neuer Kurs für "frisch gebackene" Mamas

Der TV Müllheim freut sich, einen neuen Kurs unter der Leitung von Physiotherapeutin Elena Schröder anbieten zu können. Dieser Kurs ist für Mamas nach der Schwangerschaft, die ihre Muskeln wieder aufbauen und stärken möchten. Und falls kein Babysitter da ist, kein Problem, die Kleinen kommen einfach mit!

Weitere Informationen hierzu findet ihr weiter unten unter Kursangebote!

Helfer für Sportgruppen immer wieder gesucht!

Immer wieder suchen wir 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 und können so auch noch ihr Taschengeld aufbessern ;-)

Unsere Kursangebote

- 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.

Wir behalten uns vor bei erneuten Beschränkungen seitens unserer Regierung die Kurse über Zoom als online Angebote anzubieten bzw. zu beenden.

Gymnastik nach der Schwangerschaft !!! Neu !!! noch Plätze frei

Kursbeginn: **Mittwoch, 26. Oktober 2022**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 11.00 - 12.00 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 72 Euro Nichtmitglieder / 64 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Elena Schröder (Physiotherapeutin)

Maximale Teilnehmerzahl: 7 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 !!! Neu und endlich wieder im Programm !!! wenige Plätze frei

Kursbeginn: **Donnerstag, 22. September 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.45 - 19.45 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 60 Euro Nichtmitglieder / 40 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Tamy Hartmann (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. Der Spaß steht bei Zumba im Vordergrund und das Schwitzen bleibt auch nicht aus. Mein Motto: „Tanzen ist Träumen mit den Beinen“

Pilates - 2 Kurse - leider bereits ausgebucht - Eintrag in die Warteliste möglich

Kursbeginn: **Montag, 12. September 2022**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: Kurs 1 16.30 - 17.30 Uhr, 6 x

Kursdauer: Kurs 2 18:00 - 19:00 Uhr, 6 x

Kursgebühr: 48 Euro Nichtmitglieder / 33 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Ilona Weisser

Maximale Teilnehmerzahl: 9 Personen

Die lizenzierte Kursleiterin Ilona Weißer mit jahrelanger Erfahrung im Pilatestraining vermittelt die Grundlagen der Pilates Methode, der Pilates Prinzipien, Atemtechnik und Einsteiger-Übungen. Der Pilates Methode liegt ein ganzheitlicher Ansatz zu Grunde, bei dem 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 sowie Variationen und komplexe Bewegungsabläufe erarbeitet. Durch den Einsatz verschiedener Hilfsmittel und Kleingeräte findet ein variantenreiches Training statt.

Turnflöhe in Bewegung – Kurs für 12-24 Monate alte Kinder mit Elternteil!

Kursbeginn: **Montag, 12. September 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle **leider bereits ausgebucht**

Kursdauer: 16.00-16.50 Uhr, 6 x

Gebühr je Kurs: 30 Euro für Eltern und Kind

ODER

Kursbeginn: **Montag, 07. November 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle **leider bereits ausgebucht**

Kursdauer: 16.00-16.50 Uhr, 6 x

Gebühr je Kurs: 30 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 Bewegungsbewusstsein vermittelt. Bei allen Übungen soll der Spaß an der Bewegung gemeinsam mit den Eltern im Vordergrund stehen.

Fit Mix leider bereits ausgebucht - Eintrag in die Warteliste möglich

Kursbeginn: **Donnerstag, 15. September 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 17.30-18.20 Uhr, 12 x

Kursgebühr: 60 Euro Nichtmitglieder / 42 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Christiane Grimm

Maximale Teilnehmerzahl: 16 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 Körperfett abzubauen. Unterstützt wird der Kurs durch motivierende Beats :)

Intervall Fitness leider bereits ausgebucht - Eintrag in die Warteliste möglich

Kursbeginn: **Dienstag, 20. September 2022**, Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16

Termine: 20.09, 27.09, 04.10, 11.10, 25.10, 08.11, 15.11, 22.11

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 einfache, 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.

Antara® - Kräftigung der Körpermitte leider bereits ausgebucht - Eintrag in die Warteliste möglich

Kursbeginn: **Freitag, 23. September 2022**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.15 – 20.10 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 70 Euro Nichtmitglieder / 50 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Wolfgang Reinsch, DTB Rückenexperte und Antara® Rückentrainer

Maximale Teilnehmerzahl: 15 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.

Abnehmen mit Elan und ohne Diäten

Ort: Gymnastikraum, Goethestr.16

Kursbeginn: **Montag, den 24. Oktober**

Kursdauer: 19.15 – 20.45 Uhr, 6 x

Kursgebühr: 45 Euro Mitglieder TV Müllheim / 60 Euro Nichtmitglieder

Kursgebühr mit Einzelberatung: 60 Euro Mitglieder / 75 Euro Nichtmitglieder (optional)

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Leitung: Carolin Mäder - Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Gewichtscoach und Gewichtsmanagement

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. Wir werden durch einfache, aber effektive Bewegungsübungen (Gymnastik – auch mit verschiedenen Handgeräten) Muskelaufbau und Körperfettabbau anregen.

In diesen 6 Wochen erlernt jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer auch die wichtigsten theoretischen Grundlagen zum Thema Ernährung und Bewegung. Wir suchen zudem gemeinsam nach Lösungen zu einem ungünstigen Ernährungs-, Einkaufs- und Bewegungsverhalten mit dem Ziel, die Lebensqualität zu verbessern.

Zuzüglich bieten wir auch wahlweise das zusätzliche Modul Einzelberatung (EB) 60 Minuten (zu Hause bei der Teilnehmerin oder im TVM) mit individueller Terminabsprache an. (siehe Kursgebühr einschl. Einzelberatung)

Sport in der Krebsnachsorge

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

Kursdauer: 9.30 - 10.30 Uhr und 10.45 - 11.45 Uhr (online über Zoom)

Kursgebühr: Abrechnung über Rezept bei Ihrer Krankenkasse oder 55 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.

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

Nicole Kutschewski

Geschäftsstelle Turnverein Müllheim 1863 e.V.