

September 2022

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_September2022.pdf

Aus dem Vereinsleben

Mitgliederversammlung am 22.07.2022 um 20:00 Uhr

An der Mitgliederversammlung, welche Ordnungsgemäß am 22. Juli stattfand, konnten alle Tagesordnungspunkte behandelt und die Vorstandsmitglieder wiedergewählt werden. Es wurden wie immer verdiente Mitglieder geehrt und ausscheidende Funktionsträger verabschiedet. Der TVM ist somit wieder gut aufgestellt für das laufende und kommende Jahr. Hier ein Bild der anwesenden geehrten Mitglieder und Übungsleiter:



Vereinsberatung im September - 2-3 Teilnehmer fehlen noch

Da wir uns als Verein im Sinne unserer Mitglieder immer weiter verbessern und optimieren wollen, haben wir bereits im September 2020 eine kostenlose Vereinsberatung des Badischen Turnerbundes initiiert, bei der 5 Vorstandsmitglieder und 1 Übungsleiterin teilgenommen haben.

Nun haben wir auf Vorschlag des BTB - leider etwas verzögert wegen der aktuellen Corona-Pandemie - ein Beratungswochenende gebucht, um den TV Müllheim weiterentwickeln und fit für die Zukunft machen zu können. Dieser Workshop wird nun am Samstag, den 24.09.2022 von 10:00 bis 18:00 Uhr und Sonntag, den 25.09.2022 von 10:00 bis 14:00 Uhr stattfinden.

Es ist unbedingt erforderlich, dass nicht nur Vorstandsmitglieder und Übungsleiter daran teilnehmen, sondern auch ganz unvoreingenommene Personen, die nicht so sehr in der organisatorischen Vereinsstruktur eingebunden sind, so dass hier auch noch unbedarfte, neutrale Einsichten und Ansichten mit einfließen. Mit der Teilnahme ist keinerlei Verpflichtung verbunden, euch auch nach diesem Wochenende im Verein zu engagieren oder ein Amt zu übernehmen!

Daher freuen wir uns auf Rückmeldungen und tatkräftige Unterstützung für den 24. und 25. September, bei dem ihr eure Sichtweise in den Verein einbringen könnt und uns helft, weiter in die richtige Richtung zu gehen.

Erwachsenenturngruppe sucht noch Verstärkung

Unsere Erwachsenen Turner sind nach wie vor freitags ab 20 Uhr in der Heinz-Renkert-Halle zu finden. Wer mal geturnt hat und wieder einsteigen möchte also mal mitturnen mag kann sich gerne in der Geschäftsstelle melden.

Vereinsshirts - noch gibt es welche zu kaufen

Für alle Interessierten gibt es immer noch schicke und hochwertige Vereinsshirts in Baumwolle oder als Funktionsshirt in Polyester in der Geschäftsstelle zu kaufen.



Der Verkauf findet zu den bekannten Öffnungszeiten montags von 15:00 bis 17:00 Uhr, dienstags und donnerstags von 10:00 bis 12:00 Uhr und mittwochs von 16:00 bis 18:00 Uhr statt.

Die Shirts für Kinder kosten 10 Euro in Baumwolle und 12 Euro als Funktionsshirt, für Erwachsene 12 Euro in Baumwolle und 15 Euro als Funktionsshirt. Die Damenshirts haben alle eine leichte Taillierung. Bitte bringen Sie beim Kauf der Shirts das Geld möglichst passend mit.

Wir wünschen viel Spaß beim Training im Look des TV Müllheim.

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 ;-)

Freie Plätze in unserer Inliner Gruppe

In unserer Inliner Gruppe mittwochs von 18:45 bis 20.00 Uhr sind noch Plätze frei. Das Training findet in der Heinz-Renkert-Sporthalle statt. Wenn du Lust hast, deine Koordination und Fitness zu trainieren und auch gerne verschiedene Mannschaftsspiele auf Rollen spielst, dann bist du hier genau richtig. Bei Interesse ist eine Anmeldung über die Geschäftsstelle telefonisch oder per Mail erforderlich!

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.

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 Pilatesstraining 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 - **noch Plätze frei :)**

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 Bewegungsbewusstseins 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 noch Plätze frei :)

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, Gewichtcoach 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, 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.

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

Bleiben Sie "up to date" mit unserer Vereinsapp

Diese finden Sie unter folgenden Links

Iphone 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

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