

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/uploads/TVM\\_Aktuell\\_Newsletter/TVM\\_Aktuell\\_Juli2021.pdf](https://www.tvmuellheim.de/fileadmin/uploads/TVM_Aktuell_Newsletter/TVM_Aktuell_Juli2021.pdf)

## Aus dem Vereinsleben

### Mitgliederversammlung des TV Müllheim in 2021

Die diesjährige Mitgliederversammlung des TV Müllheims (TVM) war -wie in 2020- Corona-bedingt auf das 2. Quartal verschoben worden und fand am 25. Juni 2021 statt. Damit wurde wiederum ein sogenanntes Hybridformat (Teilnahme als Präsenz oder digital möglich) für die Sitzung angeboten. Die Anzahl der erlaubten anwesenden Mitglieder im TVM Gymnastikraum war begrenzt und erforderte eine Anmeldung. Nach der Registrierung aller anwesenden Mitglieder und deren Bestätigung des Corona-„GGG“ Status konnte die Tagesordnung besprochen werden. Der gesamte Vorstand konnte auch in diesem Jahr entlastet werden. In der darauffolgenden freien Wahl wurden alle Vorstandsämter durch die Mitglieder gewählt. Als neue Leiterin der Jugendabteilung wurde von der Versammlung Frau Jessica Haugg bestätigt. Die überaus positiven ersten Ergebnisse der Einführung einer TVM Vereins-App im Jahr 2020 als auch die vielen gut etablierten Live Video-Sportangebote via ZOOM wurden bei der Versammlung erläutert. Im laufenden Jahr 2021 ist der TV Müllheim wiederum gut aufgestellt trotz aller weiterhin bestehenden Einschränkungen durch die Corona-Pandemie. Es gibt ein vollständiges Vorstandsteam mit Besetzung aller Leitungsfunktionen; ein professionelles und vielfältiges Kursprogramm wird schrittweise wieder aktiviert als auch ein Qualitätsmanagement. Dank gebührt den Funktionsträgern, die aus Ihren Ehrenamtsfunktionen ausscheiden wie Frau Melanie Thomese als ehemalige Leiterin der Jugendabteilung. Dr. Volker Möckel -der alte und neue- 1. Vorsitzender des Vereins, erklärte, dass Digitalisierung im TVM weiter ausgebaut wird und dem Verein bereits entscheidende Vorteile in der Corona-Krise gebracht hat. Darüber hinaus stellt weiterhin die Kontinuität im Vorstandsteam eine wichtige Voraussetzung für die Stabilität des Vereins dar.

Auf ein gemeinsames Foto des alten und neuen Vorstands wurde noch einmal wie im Vorjahr bewusst verzichtet, um alle Abstandsregeln zu befolgen.

Erwähnt werden sollen auch unsere langjährigen treuen Vereinsmitglieder, die dieses Jahr wieder geehrt werden konnten, allen voran Herr Franz Gritzner für 70-jährige Vereinsmitgliedschaft. Auch im Bereich der Übungsleiter gab es Ehrungen für 10- und 20-jährige Ehrenamtstätigkeiten.

### Übungsleiter in der Abteilung Fitness und Gesundheit gesucht - aktuell für fitte Senioren

Im TV Müllheim sind zurzeit 35 Übungsleiter und 20 Übungsleiterhelfer ehrenamtlich in allen Abteilungen tätig. Zur Unterstützung dieses Teams suchen wir für die Abteilung „Fitness und Gesundheit“ neue Übungsleiter. Wir freuen uns auch über ganz neue Angebote für junge und jung gebliebene Mitglieder (z. B. Zumba, Jazz, Dance Fitness...)



#### Voraussetzungen:

Sportliche Fitness, Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen, Freude am Umgang mit Menschen, evtl. Übungsleiterausbildung

#### Zeitlicher Rahmen:

Die Übungsstunden umfassen in der Regel 1 oder 1,25 Std und finden vormittags ab ca. 9:00 Uhr oder am Abend ab ca. 19:00 Uhr statt. Während der Schulferien findet kein Training statt.

#### Geboten wird:

Einarbeitung und Begleitung der ehrenamtlichen Mitarbeiter, Versicherungsschutz, Aufwandsentschädigung im Rahmen des steuerfreien Aufwandsersatzes, Fortbildungen und Schnupperphasen sind möglich

Wenn wir Interesse geweckt haben melden sie sich in der Geschäftsstelle bei Frau Christiane Grimm.

## **Aktion STADTRADELN der Stadt Müllheim im Herbst**

Im Herbst startet erstmalig die Aktion der Stadt Müllheim:

**Auf die Räder, fertig, los! – ab dem 10.09.2021 tritt ganz Müllheim beim STADTRADELN an**

Die Auftaktveranstaltung findet am Sonntag, den 25.07.2021, statt.

Die Stadt Müllheim wird 2021 erstmals beim STADTRADELN, also an organisiertem Radfahren möglichst vieler Teilnehmer in einem bestimmten Zeitraum, mitwirken.

Damit soll ein starkes Zeichen für die gesunde und klimafreundliche Mobilität der Zukunft gesetzt werden – gemeinsam mit anderen teilnehmenden Kommunen in Baden-Württemberg. Dabei werden auch viele Gemeinde- und Ortschaftsräte teilnehmen, um aus der Lenkerperspektive selbst zu erfahren, wo Verbesserungsbedarf für die Radinfrastruktur in Müllheim besteht.

Mit einer symbolischen Sternfahrt per Fahrrad aus den Ortsteilen zum Müllheimer Marktplatz wollen Bürgermeister, Gemeinderäte, Ortsvorsteher und Ortsräte und der Verein Stadtrader Müllheim e.V. auf die für September terminierte Aktion STADTRADELN aufmerksam machen.

Alle interessierten Bürger sind herzlich eingeladen, ebenfalls am 25.07.2021, auf 12.00 Uhr, zum Marktplatz zu radeln, um dort dann mit anderen in Kontakt zu kommen, Teams zu bilden, Touren zu planen und Ideen zur Aktion zu schmieden.

Als Abschluss werden am 14.10.2021 um 18:00 im Hebelpark die Sieger prämiert. Vorgesehen sind Preise für die fahrradaktivste Familie, den fahrradaktivsten Verein, die fahrradaktivste Schule / Schulklasse und den fahrradaktivsten Betrieb. Das Klima-Bündnis prämiert außerdem in die fahrradaktivsten Kommunalparlamente und Kommunen mit den meisten Radkilometern.

Machen Sie mit beim STADTRADELN in Müllheim vom 10. bis 30.09.2021.

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.stadtradeln.de/muellheim>

## **Übungsleiter/in im TV Müllheim als Minijob für Sportangebote immer noch gesucht**

Im TV Müllheim sind zurzeit 35 Übungsleiter und 20 Übungsleiterhelfer ehrenamtlich in allen Abteilungen und Gruppen tätig. Zur Unterstützung dieses Teams suchen wir einen qualifizierten Übungsleiter auf Minijob Basis.

Anmerkung: Sportangebote in 2021 können selbstverständlich nur nach Maßgabe geltender Corona-Pandemie Maßnahmen stattfinden.

### **Was sind die Aufgaben?**

Es werden Übungsleiter für verschiedene Sportangebote mit der folgenden Priorität gesucht:

1. Kinderleichtathletik zur regelmäßigen Betreuung für Kinder ab 8 Jahren für ca. 3 Stunden pro Woche
2. Fitness und Gymnastik für eine Seniorengruppe für 1 Stunde pro Woche
3. Verschiedene Sportangebote im Bereich Turnen für Jungen und Mädchen im Alter von 8 bis 16 Jahren. Hier wird insbesondere ein „Springer“ gesucht, der bei Engpässen flexibel eingesetzt werden kann, auch im Bereich „Fitness und Gesundheit“. Geschätzter Aufwand ca. 1 Stunde pro Woche.

### **Was sind die Voraussetzungen?**

Sportliche Fitness, Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen, Freude am Umgang mit Menschen.

Übungsleiterausbildung oder adäquate Qualifikation (z.B. Sportlehrer) ist erforderlich.

### **Was ist der zeitliche Rahmen?**

Die Übungsstunden umfassen in der Regel 1 bis 1,5 Std und finden am Abend zwischen 17:00 Uhr und 21:00 Uhr statt. Die gesamte Arbeitszeit beträgt 5 Stunden pro Woche. Während der Schulferien findet kein Training statt.

### **Was wird vom TV Müllheim geboten?**

Einweisung, Unterstützung durch die Geschäftsstelle, Versicherungsschutz, Urlaub, Minijob Vertrag und Spaß an der Arbeit im tollen Team ;-)

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, melden sie sich bitte bei:

Geschäftsstelle des TV Müllheim 1863 e.V

Frau Grimm

Tel.: 07631/8630 oder [info@tvmuellheim.de](mailto:info@tvmuellheim.de)

## Helfer für Sportgruppen gesucht!!

Auch suchen wir immer wieder 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 ab Herbst 2021

- 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
- 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.**

### Taiji

Kursbeginn: **Dienstag, 14. September**, Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.30 - 20.45, 7 x

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

Leitung: Julius Klein

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Sich sanft und fließend bewegen, doch voller Kraft und Anmut. So legt dieser Taiji Kurs Wert auf entspannt - fit werden. Zur Ruhe kommen und Stressabbau werden hier genauso trainiert, wie die Halte-Stütz-Muskulatur.

### Pilates

Ort: Bei Ihnen zu Hause :)

Kursbeginn: **Montag, 18. Oktober**

Kursdauer: 18.00 - 19.00 Uhr, 8 x (Online)

Kursgebühr: 56 Euro Nichtmitglieder / 36 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Der Link zur Pilatesstunde über Zoom wird Ihnen rechtzeitig zugesandt.

Leitung: Ilona Weisser

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Die lizenzierte Kursleiterin Ilona Weißer mit jahrelanger Erfahrung im Pilatetraining 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 Pilatetrainings, Variationen und komplexe Bewegungsabläufe erarbeitet.

### Turnflöhe in Bewegung – Kurs für 12-24 Mon. alte Kinder mit Elternteil!

Kursbeginn: **Montag, 13. September**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle

Kursdauer: 16.00-16.50 Uhr, 6 x

**UND!**

Kursbeginn: **Montag, 8. November**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle

Gebühr je Kurs: 30 Euro für Eltern und Kind

Leitung: Gabriele Wiesner

Maximal Teilnehmerzahl: 12 Kinder

Gemeinsam mit den Eltern wird die motorische Entwicklung der Kinder mit Rhythmus-, Finger-übungen, 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**

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

Kursdauer: 17.30-18.20 Uhr, 7 x

Kursgebühr: 33 Euro Nichtmitglieder / 25 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Christiane Grimm

Maximale Teilnehmerzahl: 18 Personen

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

Kursbeginn: **Dienstag, 14. September**, Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.15 – 19.10 Uhr, 7 x

Kursgebühr: 35 Euro Nichtmitglieder / 21 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Nicole Schmoland

Maximale Teilnehmerzahl: 7 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

Kursbeginn: **Freitag, 17. September**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle

Kursdauer: 19.15 – 20.10 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 70 Euro Nichtmitglieder / 45 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.

## Sport in der Krebsnachsorge

Kursbeginn: **montags - fortlaufender Kurs!**, Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16

Kursdauer: **9.30 - 10.30 Uhr und 10.45 - 11.45 Uhr**

Kursgebühr: Abrechnung über Rezept bei Ihrer Krankenkasse oder 55 Euro/Zehnerkarte

Leitung: Monika Reich

Der Kurs ist zusätzlich zur medizinischen und krankengymnastischen Betreuung gedacht.

Unsere speziell ausgebildete Übungsleiterin weiß welche körperliche Belastung für Sie richtig ist und Ihnen Kraft, Beweglichkeit und Sicherheit bringt.

Wenn Sie Interesse haben, mit Gleichbetroffenen mehr Lebensqualität durch Sport zu erlangen, laden wir Sie zu diesem Kurs ein.

## Abnehmen mit Elan und ohne Diäten - ab Frühjahr 2022 :-)

Kursbeginn: **Donnerstags**, Ort: Gymnastikraum, Goethestr.16

Kursdauer: 18.00 – 19.30 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 100 Euro Nichtmitglieder / 75 Euro Mitglieder TV Müllheim

Leitung: Carolin Mäder - Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Gewichtskoach und Gewichtsmanagement

Maximale Teilnehmerzahl: 8 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. Wir werden durch einfache, aber effektive Bewegungsübungen (Gymnastik – auch mit verschiedenen Handgeräten) Muskelaufbau und Körperfettabbau anregen.

In diesen 10 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.

Jede Kurseinheit setzt sich aus 30 Minuten Theorie und 60 Minuten Bewegung zusammen.

(Dieser Kurs ist nicht für Menschen mit Adipositas geeignet. Bei Interesse/Bedarf jedoch bitte bei der Geschäftsstelle melden)

## Kung Fu - für Kinder von 8 - 12 Jahren

Kursbeginn: **Donnerstag, 16. September**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 16.00 - 17.00 Uhr, 7 x

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

Leitung: Julius Klein, zertifizierter Qigong Kursleiter, DAN-GONG Institut für chinesische Heil- und Bewegungskunst  
Haltungs- und Bewegungsschulung. Erlern werden Bewegungsabläufe und Partnerübungen, welche durch Achtsamkeit und individuelle Betreuung an Tiefgang gewinnen.

Zentrale Themen sind Hand-Fuß-Koordination, Gleichgewicht, sowie achtsames Beobachten und zur Ruhe kommen.

## **Aerobic Choreos**

Kursbeginn: **Mittwoch, 15. September**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle

Kursdauer: 18.45 – 19.45 Uhr, 7 x

Kursgebühr: 50 Euro Nichtmitglieder / 30 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Christina Mahling - ausgebildete Übungsleiterin für Aerobic

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

In diesem Kurs verbinden wir Ausdauertraining, Koordination und Tanz. Der optimale Fatburner! Aus klassischen Aerobic-Schritten werden unterschiedliche Choreographien erarbeitet. Auch Ausflüge in verschiedene Tanzstile und die Dance Aerobic mit unterschiedlichen Rhythmen stehen auf dem Programm. Einfach mit Spaß, Motivation und guter Musik in den Feierabend tanzen :-)

Facebooknutzer können auch unsere Seite abonnieren unter <https://www.facebook.com/tvmuellheim1863/> um immer auf dem Laufenden zu bleiben.

Sportliche Grüße und endlich wieder einen guten Start in die Präsenzkurse wünschen der Vorstand des TVM und

Nicole Kutschewski

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