

Januar 2023

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_Januar2023.pdf

Aus dem Vereinsleben im neuen Jahr 2023



Allen Mitgliedern und Freunden des TV Müllheims wünschen wir ein erfolgreiches und auch sportliches neues Jahr

Im ausgehenden letzten Jahr 2022 und wahrscheinlich auch im ganzen neuen Jahr 2023 werden sich auch Sportvereine mit Energiekrise und Sparkursen auseinandersetzen müssen. Zwar müssen wir beim TVM keine Infrastruktur (z.B. Sporthallen) selber energetisch managen, aber wir sind als Nutzer und auch Mieter von Städtischen Sportanlagen und Sporthallen gleichermaßen angehalten maßvoll mit Energie (Beleuchtung, Heizung) umzugehen. Daher sollten alle auch beim Sport mithelfen, Energie einzusparen.

Davon abgesehen, könnte das Jahr 2023 aber auch endlich wieder viele Sportangebote und Veranstaltungen in Präsenz zulassen; selbst wenn noch Pandemiebedingte Hygienemaßnahmen Anwendung finden. Wir sind optimistisch wieder einen reibungslosen Sportbetrieb anbieten zu können.

Dafür würden wir aber auch gerne nicht nur neue Übungsleiter und Trainer für Kursangebote, sondern auch neue Mitarbeiter für Arbeitsgruppen (Thema Nachhaltigkeit oder auch Mitarbeitergewinnung), gewinnen.

Bei Interesse kann man in der Geschäftsstelle oder unter info@tvmuellheim.de dazu mehr erfahren.

Mit sportlichen Grüßen
Der TVM Vorstand

Neues Jahr - neuer Sportdress - TVM Vereinsshirts

Trainieren Sie im neuen Jahr in unseren Vereinsshirts und zeigen Sie auch optisch, dass Sie hinter dem TVM stehen.

Für alle Mitglieder gibt es tolle Vereinsshirts in Baumwolle oder Polyester in der Geschäftsstelle zu den Öffnungszeiten zu kaufen. Kindershirts kosten 10 Euro in Baumwolle oder 12 Euro als Funktionsshirt, Erwachsenenshirts gibt es für 12 Euro in Baumwolle oder 15 Euro als Funktionsshirt. Bitte bringen Sie das Geld möglichst passend in die Geschäftsstelle mit.

Die Damenshirts haben alle eine leichte Taillierung. Selbstverständlich haben wir hier auf faire und umweltschonende Herstellung im Sinne der Nachhaltigkeit geachtet.



Vorankündigung der Mitgliederversammlung 2023

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung wird am Freitag, den 03. März 2023 um 20:00 Uhr in den Räumen des TV Müllheim in der Goethestraße 16 in Müllheim stattfinden. Hierzu sind alle jetzt schon recht herzlich eingeladen. Die Versammlung soll Ihnen die Möglichkeit geben, sich über die Tätigkeiten im Verein zu informieren. Außerdem freuen wir uns auch immer über Vorschläge und Input von Ihnen. Merken Sie sich den Termin bereits jetzt vor! Die offizielle Einladung wird zur gegebenen Zeit folgen.

Fungruppe sucht noch weitere "Mitmacher"

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.

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 für das Jahr 2023

- 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.

Gymnastik nach der Schwangerschaft Plätze frei für Mamas Auszeit!

Kursbeginn: **Mittwoch, 25. Januar 2023** , 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: 5 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 auch 2023 wieder im Programm !!!

Kursbeginn: **Donnerstag, 2. Februar 2023** , 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“

Yoga - Leichten Schrittes mit Yoga ins neue Jahr

Kursbeginn: **Dienstag, voraussichtlich im Frühsommer**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.30 - 20.30 Uhr, 6 x

Kursgebühr: 54 Euro Nichtmitglieder / 45 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..

Pilates - 2 Kurse leider ausgebucht - Warteliste

Kursbeginn: **Montag, 23. Januar 2023**, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: Kurs 1 16:45 - 17:45 Uhr, 10 x

Kursdauer: Kurs 2 18:15 - 19:15 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 80 Euro Nichtmitglieder / 60 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, 9. Januar 2023**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle 2 Plätze noch frei

Kursdauer: 16.00-16.50 Uhr, 5 x

Gebühr je Kurs: 25 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 ausgebucht - Warteliste

Kursbeginn: **Donnerstag, 12. Januar 2023**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle, Goethestraße 16

Kursdauer: 17.30-18.20 Uhr, 15 x

Kursgebühr: 75 Euro Nichtmitglieder / 52 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 Körperfett abzubauen. Unterstützt wird der Kurs durch motivierende Beats :)

Intervall Fitness leider ausgebucht - Warteliste

Kursbeginn: **Dienstag, 10. Januar 2023**, Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16

Kursdauer: 18.15 – 19.10 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 50 Euro Nichtmitglieder / 30 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

Kursbeginn: **Freitag, 13. Januar 2023**, 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 - Leichter durchs Leben gehen

Ort: Gymnastikraum, Goethestr.16

Kursbeginn: **Montag, 20. März 2023**, Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.15 – 20.45 Uhr, 10 x

Kursgebühr: 85 Euro Mitglieder TV Müllheim / 110 Euro Nichtmitglieder

Kursgebühr mit Einzelberatung: 100 Euro Mitglieder / 125 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 UG, 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 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.

Sportliche Grüße wünschen der Vorstand des TVM und

Nicole Kutschewski

Geschäftsstelle Turnverein Müllheim 1863 e.V.