

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_Maerz2023.pdf

Aus dem Vereinsleben

Jahreshauptversammlung für Mitglieder des TV Müllheim am 03. März 2023

Der Turnverein Müllheim hatte alle Mitglieder zur jährlichen Mitgliederversammlung am 3. März 2023 eingeladen. Neben den Berichten des Vorstands der Geschäftsführung und des Kassenwirts standen auch die Neuwahlen des Vorstands und der Beschluss zur geänderten Beitragsordnung auf der Tagesordnung. Alle Funktionsträger wurden in Ihrem Amt durch die Wahl der Mitglieder für ein weiteres Jahr bestätigt.

Hier eine kurze Übersicht der vorgestellten Themen:

Das umfangreiche Kursangebot im TV Müllheim ist mittlerweile ein fester Bestandteil mit großem Potential für den Verein geworden. Die Modernisierung und Digitalisierung im Verein wird z.B. durch die elektronische Mitgliederverwaltung (online und Cloud basiert) erweitert. Ein strategischer Vereinsworkshop wurde abgehalten, von dem noch wichtige Impulse für Vereinsaktivitäten im laufenden Jahr umgesetzt werden sollen. Zudem wurden die Teilnehmer über anstehende Projekte und Veranstaltungen informiert.

Nebenbei bemerkt: Am 5. April 2023 hat der TV Müllheim wieder mal einen runden Geburtstag. Dann wird der Verein seit stolzen 160 Jahren bestehen. Besondere Feierlichkeiten sind aber dafür nicht geplant. Die letzten Feierlichkeiten wurden zum 150-jährigen Bestehen mit großem Erfolg abgehalten.

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



(Bild links) Das Vorstandsteam von links:
Gabi Wiesner, Sybille Waiblinger, Dr. Volker Möckel,
Christoph Bartsch, Christina Mahling

(Bild rechts) Geehrte von links:
Marie-Christin Schmechel, Laura Zorawski, Michael Späth, Nadia
Merkel, Hanna Nafz,
Horst Wagner (75 Jahre Mitgliedschaft), Dorothea Wagner (50
Jahre Mitgliedschaft)



Die TVM Modernisierung geht in die nächste Runde

Nachdem nun ein halbes Jahr nach der Vereinsberatung des Badischen Turnerbundes im September 2022 vergangen ist, wollen wir mit Interessierten nochmals reflektieren, was 2022 erarbeitet wurde, was bisher umgesetzt wurde und was man vielleicht noch in Angriff nehmen könnte.

Geplant ist daher ein erneuter Workshop an einem Sonntagnachmittag (8. oder 15. Oktober 2023) von 13.30 – 17.30 Uhr. Auch neue Teilnehmer sind hierzu herzlich Willkommen. Für das leibliche Wohl in Form von Kaffee und Kuchen werden wir natürlich sorgen. Wer sich gerne einbringen möchte, kann sich per Mail unter info@tvmuellheim.de in der Geschäftsstelle anmelden. Eine Rückmeldung bis spätestens Ende September wäre super.

Wir freuen uns über neue Gesichter und einer regen Teilnahme. Die Dokumentation der Vereinsberatung unter Leitung des Badischen Turnerbundes aus dem letzten Workshop lassen wir Ihnen gerne vorab als PDF zur Information zukommen.

Vereinsmeisterschaften in der Abteilung Turnen

Nach langer Pause findet für alle Jungen und Mädchen im Turnen ab 6 Jahren am Sonntag, den 07. Mai 2023 in der Heinz-Renkert-Halle, endlich wieder die Vereinsmeisterschaft statt. Es wird ein 4-Kampf sein und wie gewohnt werden die P-Übungen geturnt. Für das leibliche Wohl ist wie immer gesorgt. Alle Kinder werden mit einer Urkunde belohnt und die besten 3 einer Wettkampfklasse erhalten sogar eine Medaille. Die Anmeldung erfolgt über unsere Homepage und wird demnächst freigeschaltet.

Übungsleiter in der Abteilung Fitness und Gesundheit gesucht

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 (m/w/d), aktuell für unsere "Bauch, Beine, Po" Gruppe am Donnerstag von 20:00 bis 21:00 Uhr.

Voraussetzungen sind sportliche Fitness, Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen, Freude am Umgang mit Menschen und evtl. eine Übungsleiterausbildung. Das Training umfasst eine Stunde in der Woche, wobei in den Schulferien kein Training stattfindet. Geboten wird die Einarbeitung und Begleitung der ehrenamtlichen Mitarbeiter, Versicherungsschutz, eine Aufwandsentschädigung im Rahmen des steuerfreien Aufwandsersatzes sowie Fortbildungen. Schnupperphasen, um in die Stunde reinzuschauen und zu sehen, wie diese abläuft, sind möglich. Die Übungsleitertätigkeit im Verein gibt einem auch vieles an Wertschätzung, Bestätigung und Spaß zurück. Hier könnt ihr eure Stunden selbst planen und eure Ideen verwirklichen.

Wir freuen uns aber auch über ganz neue Angebote für junge und jung gebliebene Mitglieder (z. B. Zumba, Jazz, Dance Fitness).

Bei Interesse meldet euch in der Geschäftsstelle des TV Müllheim bei Frau Grimm während der Geschäftszeiten telefonisch unter 07631/8630 oder per Mail unter info@tvmuellheim.de.

Übungsleiter in der Abteilung Turnen gesucht

Wir suchen als Verstärkung für unser Wettkampf-Team (P-Übungen, ggf. Kür) im weiblichen Turnen einen Übungsleiter (m,w,d). Eine Übungsleiterausbildung ist hier wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich.

Wenn du also Lust hast ein junges Team zu unterstützen, Freude am Turnen hast, evtl. vielleicht sogar selbst einmal geturnt hast und es dir Spaß macht, mit jungen Menschen Erfolge zu erzielen, dann melde dich bei uns. Wir sind ein moderner Verein und bieten ein offenes, motiviertes Team, moderne Geräte und eine Vergütung im Rahmen des steuerfreien Aufwandsersatzes für jede angeleitete Stunde. Gerne unterstützen wir dich hinsichtlich Aus- und Fortbildung durch Übernahme der Kosten und stehen immer mit Rat und Tat zur Seite.

Bei Interesse meldet euch in der Geschäftsstelle des TV Müllheim bei Frau Grimm während der Geschäftszeiten telefonisch unter 07631/8630 oder per Mail unter info@tvmuellheim.de.

Gymweltkampagne Seniorensport "Heute bewegt - morgen mobil"

Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt länger fit und schafft so gute Voraussetzungen für eine attraktive zweite Lebenshälfte. Ergänzt um ein funktionierendes soziales Netzwerk, sind die Weichen für ein gesundes Altern gestellt.

Die Turn- und Sportvereine als Orte der Bewegung und Begegnung sind hierfür ideale Anlaufpunkte, halten sie doch qualitativ hochwertige, abwechslungsreiche Bewegungsangebote in der Gemeinschaft bereit und das zu sozialverträglichen Konditionen.

Wir freuen uns, den Seniorinnen und Senioren im Raum Müllheim ein ansprechendes und abwechslungsreiches Angebot bieten zu können. Für die Zielgruppe stehen verschiedene Angebote wie "Jedermann Senioren", "Morgenfitness für Senioren" und "Morgenfitness 60+" im Vereinsstundenplan. Die qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleiter freuen sich jederzeit auf neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer – egal bei welchem Leistungsstand. Neben der sportlichen Aktivität stehen die Geselligkeit und das Miteinander im Mittelpunkt der wöchentlichen Übungsstunden.

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 1 Platz noch frei, Einstieg noch möglich

Kursbeginn: **Mittwoch, 01. März 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 leider ausgebucht - Warteliste

Kursbeginn: **Donnerstag, 2. März 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 **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! **Warteliste**

Kursbeginn: **Montag, 6. März 2023**, Ort: Adolf-Schirmer-Halle

Kursdauer: 16.00-16.50 Uhr, Termine am 06.03.,13.03.,20.03.,27.03.,24.04.,08.05.,15.05. und 22.05.

Gebühr je Kurs: 40 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 **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

Kursbeginn: **Dienstag, 18. April 2023**, Ort: Gymnastikraum, Goethestraße 16

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

Kursbeginn: **Freitag, 21. April 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, 27. 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, Gewichtskoach 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.