



Ostern 2023

Sehr geehrte Damen und Herren,
anbei finden Sie die neueste Ausgabe unseres Newsletters mit zeitnahen Berichten aus dem Vereinsleben. Wir wünschen frohe Ostern. Unseren Newsletter finden Sie auch unter https://www.tvmuellheim.de/fileadmin/newsletter_pdf/TVM_Aktuell_Ostern2023.pdf

Aus dem Vereinsleben

Erfolgreiche Wettkämpferinnen im Turnen

Die Mädchen der Wettkampfgruppe sind am 18. März mit 3 Mannschaften am Gaumannschaftswettkampf gestartet. Alle Mädchen haben einen sauberen Wettkampf geturnt und den TV Müllheim ein weiteres Mal im Turngau würdig vertreten. Es turnten:

1. WKgruppe: Maja Ausperger, Johanna Waiblinger, Lisa Bürgelin, Letizia Vieira., Lena Dörlinger
2. WKgruppe: Lotta Mihatsch, Franka Barthelmeh, Lena Fischer, Emely Behringer, Emilie Marchand
3. WKgruppe: Emilia Jelen, Sophie Zimmermann, Victoria Bogisch, Sara Huber, Madlena Eckle, Jimena Madrigal Treichel.

Die Mannschaft WKgruppe1 konnte sich sogar für den Bezirksentscheid in Muggensturm Anfang April qualifizieren – wir werden berichten.

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 <http://w.tvmuellheim.de/online-anmeldungen-wettkampfe> und ist nun freigeschaltet.

Gymweltkampagne "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, nicht nur den Seniorinnen und Senioren im Raum Müllheim ein ansprechendes und abwechslungsreiches Angebot bieten zu können. 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. Die Übersicht unserer Sportangebote finden Sie unter

<http://w.tvmuellheim.de/kontakt/trainingszeiten> oder in unserer Vereinsapp unter Trainingszeiten.



HEUTE BEWEGT. MORGEN MOBIL.
Seniorenangebote im Turn- und Sportverein

www.meine-gymwelt.de

Foto: F. MONDL

Für eine attraktive zweite Lebenshälfte!

TURNVEREIN
Müllheim 1863 eV

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

 Badischer
Turner-Bund e.V.

AOK 

Übungsleiter in der Abteilung Turnen gesucht

Wir suchen als Verstärkung für unser erfolgreiches 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.



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.



TVM Vereinsshirts noch zu haben

Trainieren Sie 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.

Übungsleiter in der Abteilung Fitness und Gesundheit gesucht

Im TV Müllheim sind zur Zeit 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 reinschauen 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.

Unsere Kursangebote mit freien Plätzen

- 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

Kursbeginn: Mittwoch, 14. Juni 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!

Yoga - Leichten Schrittes mit Yoga in den Sommer

Kursbeginn: Dienstag, 9. Mai, Ort: Gymnastikraum UG, Goethestraße 16

Kursdauer: 19.30 - 20.30 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 72 Euro Nichtmitglieder / 60 Euro Mitglieder des TV Müllheim

Leitung: Ilona Weisser

Maximale Teilnehmerzahl: 9 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..

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.

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
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

I-Phone 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/newsletter>