



FRISCH-AUF AKTUELL

AUSGABE 1

JAHRGANG 1

DEZEMBER 2004

WARUM FRISCH-AUF AKTUELL?

Immer wieder stellen Vorstand, Übungsleiter oder auch Mitglieder fest, dass viele Informationen über unseren Turnverein nicht bei allen ankommen.

Leider muss auch gesagt werden, dass viele Übungsleiter selbst in Vereinsangelegenheiten nicht informiert sind und somit bereichsübergreifende Informationen nicht weiter geben können.

Unsere an jedem 1. Mittwoch des Monats ab 20.00 Uhr im Vereinsheim stattfindenden offenen Vorstandssitzungen werden von den meisten Übungsleitern und von Mitgliedern kaum besucht, so dass auch hier der Informationsaus-

tausch nur in geringem Maße stattfinden kann.

Auf der Suche nach Möglichkeiten, möglichst vielen Mitgliedern und anderen Interessierten die Geschehnisse in unserem Verein nahe zu bringen, wollen wir es mit

Frisch-Auf AKTUELL

versuchen.

Natürlich sind wir darauf angewiesen, möglichst viele Infos aus allen Bereichen unseres Vereins zu bekommen. Daher sind alle aufgerufen, Termine und Vorkommnisse aus den einzelnen Gruppen mitzuteilen.

Meldet Interessantes per Telefon, Fax oder Mail an die Vereinsgeschäftsstelle.



Was gibt's
Neues
Im Verein?

THEMEN IN DIESER AUSGABE:

- Warum Frisch-Auf AKTUELL?
- Eltern + Kind und Vorschulgruppen



WEITERE THEMEN:

DEUTSCHE PRELLBALLMEISTERSCHAFT 2005 2

INFOS IM INTERNET 2

LAUFTHERAPIE NEUER KURS 2

NEUES KURS-PROGRAMM 3

ALTWEIBER-FASTNACHT 3

„KIWIDO“ FÜR KINDER 3

VEREINSGRUPPEN ODER SPORTKURSE 4

Ihre Meinung zu diesem neuen Medium interessiert uns. Sagen Sie uns, was Sie davon halten. Unsere Anschrift, Telefon, Fax, E-Mail s. Seite 4 dieser Ausgabe.

TURNGRUPPEN FÜR ELTERN + KIND UND VORSCHULALTER

Die Eltern + Kind-Turngruppen (vier Stück jeweils am Montag Nachmittag) werden sehr gut angenommen und erfreuen sich offenbar großer Beliebtheit.

Oftmals ergibt sich die Frage: „Was gibt es noch im Verein, wenn die Kinder altersmäßig aus diesen Gruppen

herausgewachsen sind?“

Für alle nachfolgenden Altersbereiche haben wir Angebote, in die die Kinder dann - ohne Eltern - hinüber wechseln können.

Eine Zusammenfassung dieser Angebote gibt es bei den Eltern + Kind-

Übungsleiterinnen sowie in der Vereinsgeschäftsstelle.

Informieren Sie sich für Ihre Kinder. Wir sind sicher, sie werden auch über das gemeinsame „Turnen mit den Eltern“ hinaus ihren Spaß haben.

DEUTSCHE MEISTERSCHAFT 2005 IM PRELLBALL -JUGEND-



Unsere Siegermädels 2004

Nachdem unsere weibliche Jugend mit Juliane Olivier, Melanie Rotzoll und Melanie und Yvonne Voß den Deutschen Meistertitel 2004 nach Altenbochum geholt haben, wurde der T.V. Frisch-Auf mit der Ausrichtung der Deutschen Meisterschaften -Jugend- für 2005 beauftragt.

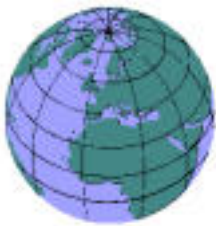
Am 7. und 8. Mai 2005 kommen die

besten Mannschaften aus ganz Deutschland, um dieses Turnier in der Turnhalle am Lohring auszutragen.

Alle Mitglieder und Interessierte sind eingeladen, an diesen Tagen als Zuschauer oder auch Helfer unsere Spielerinnen und Spieler zu unterstützen.

Termin vormerken!

INFORMATIONSQUELLE: INTERNET



World Wide Web

Bereits seit mehreren Jahren ist unser Verein im Internet vertreten.

Alle Informationen von den einzelnen Sportgruppen bis hin zum Kursprogramm können hier eingesehen werden.

Unter folgenden Rubriken gibt es interessante Einzelheiten:

- Termine
- Vorstand
- Geschäftsstelle
- Beiträge
- Kursangebot

- Gruppen
- Stundenplan
- Sportstätten
- Übungsleiter
- Sponsoren
- weitere Links
- und und und

Besuchen Sie uns unter: www.FrischAufAltenbochum.de

Lauftherapie = Neuer Kurs ab 2005

siehe Kursplan

Für alle Neuläufer und Lauf-Wiedereinsteiger, nach Krankheit, bei zu vielen Kilos usw.

Therapie heißt: Behandlung von Krankheiten. Die allerbeste Therapie wäre eine Behandlung, die bewirkt, dass Menschen erst gar nicht krank werden. Regelmäßiges Dauerlaufen kommt diesem Ideal ziemlich nahe. Bei regelmäßig richtiger Dosierung werden es viele Krankheiten schwer haben, z.B.

Depressionen, Rückenschmerzen und andere orthopädische Be-

schwerden, verschiedene Stoffwechselstörungen, usw.

Mitmachen kann **wirklich jeder**. Es gibt nur eine Regel:

LANGSAM LAUFEN.

Der Kurs findet 2 mal wöchentlich über 12 Wochen statt. Am Ende kann jede(r) Teilnehmer (in) eine halbe Stunde ohne Unterbrechung langsam dauerlaufen.



Infos bei:

Marlis Hombergs
Tel. 0234 /331965

NEUES PROGRAMM: SPORTKURSE IM BONHOEFFERHAUS

Gleichzeitig mit diesem FRISCH-AUF AKTUELL erscheint das neue Programm für die Sportkurse, die im 1. Halbjahr 2005 in unserem Vereinsheim angeboten werden.

Viel Bewährtes findet sich darin wieder, Neues versuchen wir anzubieten, wie z.B. im vergangenen Halbjahr Nordic-Walking eingeführt

wurde. Es meldeten sich so viele Personen an, dass gleich zwei Kurse auf Anhieb stattfinden konnten. Vom Verein können teilweise gute Stöcke leihweise zur Verfügung gestellt werden.

Hinweisen wollen wir auf die seit längerer Zeit angebotenen Tanzkurse, um auch hier weitere neue Teilnehmer zu finden.

Die Gesundheitskurse sind natürlich wieder im Angebot. Renate Kaiser (Tel. 350861) informiert hier gerne über Abläufe und Termine.

Hinweis: Von verschiedenen Krankenkassen werden hier die Kosten zumindest teilweise übernommen. Infos über Einzelheiten können Sie über Ihre Krankenkasse erfahren.



ALTWEIBERFASTNACHT NUR FÜR FRAUEN



**Am 3.2.2005
im Bonhoefferhaus ab
19.11 Uhr**

In 2004 starteten wir den ersten Versuch einer Frauenpower an Altweiberfastnacht. Der Besuch von rund 120 „Mädels allen Alters“ bestätigte, dass wir mit diesem Angebot richtig lagen.

Auch am 3. Februar 2005 wollen wir uns wieder treffen und



den Abend mit viel Spaß, Tanz und Musik erleben.

Für Programm und Musik ist gesorgt, flüssige und andere Nahrung bringt jeder für sich selbst mit.

Kostüme sind sehr erwünscht.

Männer bleiben draußen, wir unter uns!

BEWEGUNG FÜR ÜBERGEWICHTIGE KINDER - EIN GANZ SPEZIELLES ANGEBOT -

Übergewicht bei Kindern entwickelt sich immer mehr zu einem gesellschaftlichen und für das einzelne Kind erheblichen Problem.

Zu wenig Bewegung und teilweise ungesunde Ernährung tragen entscheidend dazu bei, dass die betroffenen Kinder

nicht nur gesundheitlich beeinträchtigt sind. Oftmals finden sie nicht die ihnen zustehende Anerkennung, und sie verlieren an Selbstwertgefühl und trauen sich dadurch weniger zu als andere.

Hier gilt es gegenzusteuern!

Speziell für Kinder mit Übergewicht im Alter von 6 bis 10 Jahren bieten wir in unserem Kursprogramm 2005 im Bonhoefferhaus einen speziellen Kurs an.

Mittwochs von 17.00—18.00 Uhr soll zielgerichtet trainiert werden.

Unsere Kursleiterin Inge Höfeld hat sich speziell mit diesem Thema beschäftigt und entsprechend qualifiziert.

Wenn Sie Fragen haben, erreichen Sie sie unter

Telefon 79 75 42.



T.V. FRISCH-AUF ALTENBOCHUM 08 E.V.

Vereinsheim und Geschäftsstelle:
Bonhoefferhaus
Stauffenberghöhe 8 e
44803 Bochum

Geschäftszeiten der Geschäftsstelle:
Montag: 09.00 bis 11.00 Uhr
Mittwoch: 10.00 bis 12.00 Uhr
Mittwoch: 18.00 bis 20.00 Uhr
Donnerstag: 10.00 bis 12.00 Uhr

Telefon: (0234) 9 36 98 20
Fax: (0234) 9 36 98 21
E-Mail:

TV@FrischAufAltenbochum.de

SIE FINDEN UNS AUCH IM INTERNET
UNTER

WWW.FRISCHAUFALTENBOCHUM.DE

v.i.S.d.P.: Bärbel Traude

DER BREITENSORTVEREIN
IN ALTENBOCHUM.

* Termine * Termine * Termine *

12.01.2005 Mittwoch	20.00 Uhr	1. Vorstandssitzung 2005 im Bonhoefferhaus
03.02.2005 Donnerstag	19.11 Uhr	Altweiberfastnacht für Frauen im Bonhoefferhaus
16.03.2005 Mittwoch	19.30 Uhr	Jahreshauptversammlung im Bonhoefferhaus
20.03.2005 Sonntag	10.00-15.00	Trödelmarkt im Bonhoefferhaus
30.04.2005 Samstag	20.00 Uhr	Tanz in den Mai im Bonhoefferhaus
07./08.05.2005 Samstag/Sonntag		Deutsche Meisterschaft Prellball - Jugend - Turnhalle Lohring 22, Bochum
14.-20.05.2005		Internationales Deutsches Turnfest 2005 in Berlin

HAT SICH IHRE BANKVERBINDUNG GEÄNDERT?

Wenn ja, bitte unserer Geschäftsstelle mitteilen, damit die Beiträge am 1. März 2005 richtig abgebucht werden können!

VEREINSGRUPPEN UND SPORTKURSE - EIN WIDERSPRUCH?

Neben den vielen Sportgruppen in unserem Verein gibt es seit fast fünf Jahren in unserem Vereinsheim: Bonhoefferhaus Sportkurse verschiedenster und möglichst wechselnder Art.

Es gibt Mitglieder und auch Übungsleiter, die hier einen Widerspruch oder sogar eine Konkurrenz zu erkennen glauben. Haben wir hier wirklich ein „Gegeneinander“ innerhalb des Vereins?

Des Rätsels Lösung:

Nein! Natürlich nicht!

Denn

Unsere **Sportgruppen** in den **verschiedenen Turnhallen** in und um Altenbochum bestehen aus Frauen, Männern und Kindern, die Vereinsmitglieder sind und regelmäßig in bestimmten Disziplinen mit einem/r bestimmten Übungsleiter/in gemeinsam Sport treiben. Sie kennen sich in der Regel seit längerer Zeit und pflegen oftmals auch ein geselliges Miteinander. Diese Gruppen sind jedoch auch für Neue immer offen und freuen sich über jeden Zugang.

Auch gibt es hier Gruppen bestimmter Sportarten, die an Wett-

kämpfen teilnehmen.

In unserem **Bonhoefferhaus** bieten wir jeweils für ein halbes Jahr **Sportkurse** an, in denen Frauen und Männer für eine bestimmte Anzahl von Übungsstunden bestimmte Gymnastik- und Sportarten betreiben. Bei Kursende kann sich jede/r entscheiden, ob er/sie beim nächsten Kursangebot wieder bei dieser oder einer anderen Sportart mitmachen möchte.

An den Sportkursen können sowohl Mitglieder als auch Nichtmitglieder teilnehmen.

Fazit:

Vereinsgruppen
+
Sportkurse
=
T.V. Frisch-Auf

Beide Angebote ergänzen sich in für den/die einzelne/n sinnvolle Art und Weise!

Gruppenmitglieder sind nicht selten auch Kursteilnehmer

und oft werden aus Kursteilnehmern Vereinsmitglieder!

Jahreshauptversammlung: Mittwoch, 16. März 2005, 19.30 Uhr im Bonhoefferhaus