



FRISCH-AUF AKTUELL

AUSGABE 2

JAHRGANG 2

APRIL 2005

www.FrischAufAltenbochum.de

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 2005

Zur Jahreshauptversammlung 2005 am 16.03.2005 waren 63 stimmberechtigte Mitglieder ins Bonhoefferhaus gekommen.

Neben den Berichten des 1. Vorsitzenden, der Kassiererin und der Kassenprüfer, die ein sehr positives Bild über den Verein zeichneter, meldeten sich auch Vertreter der verschiedenen Sportbereiche zu Wort:

Max Bosl für den Bereich Tischtennis

Agi Schnitzler für Badminton

Olaf Voß für Prellball

Angela Nachtigall für das Gerätturnen

Andrea Nachtigall für die Leichtathletik

Von allen wurde hervorgehoben, dass die Abteilungen sich in einem guten und konstanten Zustand befinden, der Jugendbereich gut angenommen wird und in vielen Bereichen auch an Wettkämpfen - bis hin zur Bundesliga - teilgenommen wird.

Folgende Personen wurden für langjährige Mitgliedschaft im Verein geehrt:

50 Jahre: Hans Malhofer, Gerd Hoogterp

40 Jahre: Willi Dehne

25 Jahre: Monika Grohs, Sigrid Prinz, Margit Lückert

15 Jahre: Ina Hettche, Bettina Peine, Gerhard Mersch, Thea Bock, Günter Sorkalla, Brigitte Gohlke

Die Frisch-Auf -Jugend:

Die Jugendlichen des Vereins wählten ihre Vertreter/innen bereits in der Jugendversammlung. In der Jahreshauptversammlung wurden sie vorgestellt:

Jugendleiterinnen:

Annika Böhme, Angela Nachtigall und Andrea Nachtigall

Schriftführerinnen:

Barbara Böckmann und Alexia Kranhold

Vertreterin f. Prellball:

Melanie Rotzoll

Vertreterin f. Badminton:

Ina Hettche

Vertreterin f. Turnen:

Sarah Wiegandt

Viel Freude und Erfolg den alten und neuen Vertreterinnen!

THEMEN AUF DIESER SEITE:

- Jahreshauptversammlung 2005
- Neue 2. Vorsitzende:



Kirsten Arp

*Sport ist im Verein
am schönsten*

WEITERE THEMEN:

DEUTSCHE PRELLBALLMEISTERSCHAFT 2005 2

NEWSLETTER IM INTERNET 2

LEICHTATHLETIK / SPORTABZEICHEN 2

UNSERE LAUFANGEBOTE 3

BRIEFTRÄGER GESUCHT 3

JAZZTANZ UND POWER-FITNESS 3

IMPRESSUM, TERMINE, VEREIN IN ZAHLEN, VORSTAND, SPONSOR 4

Leider haben uns nur ganz wenige -durchweg positive- Rückmeldungen zu unserer ersten Ausgabe erreicht. Schade!

Wir machen trotzdem weiter und hoffen, damit richtig zu liegen.

Neue 2. Vorsitzende: Sigrid Prinz übergibt Amt an Kirsten Arp

Seit 15 Jahren arbeitete **Sigrid Prinz** als 2. Vorsitzende im Vorstand mit. Sie entschied sich nun, dieses Amt nicht weiter ausüben zu wollen.

Manfred Nachtigall dankte Sigrid für die vielen Jahre der guten Zusammenarbeit im Vorstand und zum Wohle des Vereins. Sie wird uns als Vereinsmitglied und Beraterin auch künftig zur Verfügung stehen.

Vielen Dank, Sigrid!

Die Jahreshauptversammlung wählte als neue 2. Vorsitzende **Kirsten Arp** in diese wichtige Position. Kirsten ist seit 13 Jahren Mitglied unseres Vereins, wie natürlich auch Ehemann Peter und Sohn Lukas zum Verein gehören.

Sie wohnt auf der Wimmerstraße und hat von daher auch eine „natürliche Nähe“ zum Vereinsheim. Hier betreut sie seit Jahren mehrmals in der Woche die Kinderspielgruppen.

Darüber hinaus übernimmt sie als Übungsleiterin immer wieder Vertretungen im Bereich Eltern + Kind- und Kinderturnen.

Auch als Mitglied des „Vergnügungsausschusses“ konnte sie Erfahrungen sammeln.

Also insgesamt: Eine erfahrene und engagierte junge Frau, auf deren Mitarbeit im neuen Amt wir uns freuen.

Viel Glück, Kirsten!

42. DEUTSCHE PRELLBALL - JUGENDMEISTERSCHAFT

Der T.V. Frisch-Auf Altenbochum wurde mit der Ausrichtung der Deutschen Meisterschaft -Jugend- für 2005 beauftragt.

Am **7. und 8. Mai 2005** kommen die besten Mannschaften aus ganz Deutschland nach Bochum, um dieses Turnier in der Sporthalle am Lohring 22 auszutragen. Sicherlich ein tolles Ereignis!

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

Samstag, 07.05.2005:
10.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 08.05.2005:
10.00 bis 16.00 Uhr

Auch für das leibliche Wohl ist ausreichend gesorgt.

Prellball: Ein Traditionssport im Frisch-Auf

Das mit vier Spielern je Mannschaft als Wettkampf und Freizeitsport ausgetragene Spiel erzielt seine Punkte durch taktisches Ballprellen in das gegnerische Feld über ein Netz in 40 cm Höhe. Jeder Spielgang beginnt mit der Angabe und endet mit dem ersten darauf folgenden Fehler. Die Spieldauer beträgt 2 x 10 Minuten. Der Prellball ist ein Hohlball aus Leder.

Dieses interessante Ballspiel wird in allen Altersgruppen von Frauen, Männern und Kindern in Meisterschaftsrunden bis hin zu den Deutschen Meisterschaften, in Turnieren und Pokalspielen ausgetragen. Durch das „Netz“ über der Mittelinie ist das 8 x 16 m große Feld getrennt. Das kleine Feld macht das Mannschaftsspiel lebendig und spannend, erfordert kämpferischen Einsatz und fördert die Reaktionsschnelligkeit. Prellball ist gut geeignet sowohl für das Kinderturnen als auch für die Senioren und die Schulsportstunde.



Newsletter



World Wide Web

NEWSLETTER DES T.V. FRISCH-AUF

Inzwischen haben sich fast 500 Personen auf unserer Internet-Seite für den „Newsletter“ eingetragen.

In unregelmäßigen Abständen erhalten alle, die sich hier gemeldet haben, brand-

aktuell die neuesten Informationen und Angebote unseres Vereins per E-Mail zugeschickt. Sie sind immer zuerst informiert und werden an interessante Dinge erinnert.

Information und Kom-

munikation sind in diesem Jahr besondere Schwerpunkte bei uns.

Tragen Sie sich doch auch ein unter:

www.FrischAufAltenbochum.de/newsletter/index.php

Besuchen Sie uns unter: www.FrischAufAltenbochum.de

Unser Ziel: 205 Sportabzeichen im Jahr 2005 (Nicht nur für Mitglieder)

Leichtathletik: Sportplatz „Auf der Heide“ (Zufahrt über die Steinkuhlstraße)

Nach den Osterferien bis Ende September kann wieder jeder, der Spaß an leichtathletischen Übungen hat, trainieren und auch das Deutsche Sportabzeichen ablegen (Einzelheiten dazu bei den Übungsleitern oder auf unserer Internetseite).

Beim Wettbewerb der Bochumer Vereine um die meisten Sportabzeichen lagen wir in den letzten Jahren immer ganz vorne.

Trainingszeiten:

Montag und Mittwoch

Kinder / Jugendliche
17.00 bis 18.00 Uhr

Erwachsene:
18.00 bis 19.00 Uhr

Leitung:

Martha Germrod und

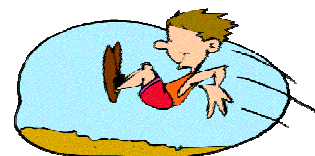
Andrea Nachtigall

Kinder ab 5 Jahre:

Mittwoch:
16.00 bis 17.00 Uhr

Leitung:

Jutta Schuhmann



Familienporttag:
4. Juni 2005

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen und können trainieren und das Sportabzeichen ablegen!

Familienporttag: 4.6.2005, ab 14.00 Uhr, Sportplatz „Auf der Heide“

UNSERE LAUFANGEBOTE: TREFFPUNKT BONHOEFFERHAUS

Bewegung im Freien:

- stärkt das Herz-, Kreislauf- und Immunsystem
- erhöht die Kondition
- fördert die Spannkraft der Muskeln
- lindert Stress-Symptome

Wir zeigen Ihnen verschiedene Laufarten und Lauftechniken unterstützt von gezielten Gymnastik- und Dehnübungen.

Unsere Angebote:

Walking
für Anfänger
dienstags
17.00 - 18.00 Uhr

für Fortgeschrittene
dienstags
18.00 - 19.00 Uhr

Fitness-Walking
für Anfänger
mittwochs
18.30 - 19.30 Uhr

für geübte Läufer
montags
18.30 - 19.30 Uhr

Wogging
Walking-Variante
mittwochs
9.00 - 10.15 Uhr

Jogging
dienstags
18.00 - 19.00 Uhr



Nordic-Walking:

montags
18.00 - 19.00 Uhr

mittwochs
10.00 - 11.30 Uhr

donnerstags
17.00 - 18.00 Uhr

Stöcke für Nordic-Walking können gegen eine geringe Gebühr leihweise zur Verfügung gestellt werden.



Briefträger gesucht



Für den / die einzelne/n eine Kleinigkeit,

für die Gemeinschaft eine große Hilfe

WER HILFT MIT?

FRISCH-AUF AKTUELL „UNTER'S VOLK“ ZU BRINGEN

Unser „FRISCH-AUF AKTUELL“ soll möglichst alle Mitglieder und darüber hinaus weitere Altenbochumer Mitbürger/innen erreichen.

Um dies per Post oder einen sonstigen Zustelldienst zu gewährleisten, wäre ein zu großer finanzieller Aufwand erforderlich, den wir auf Dauer nicht verkraften könnten. Deshalb

starten wir in dieser Ausgabe den Aufruf „Briefträger gesucht“ mit der Bitte, dass sich möglichst viele ehrenamtliche Helfer zur Verfügung stellen, die bis zu dreimal pro Jahr in ihrer Straße oder in der näheren Umgebung unsere Post verteilen.

Diesem „FRISCH-AUF AKTUELL“ ist ein Handzettel beigelegt,

auf dem Sie uns Ihre Bereitschaft und den Umfang Ihrer Mitarbeit angeben können.

Diesen Zettel bitten wir, möglichst bald an die Geschäftsstelle (gerne auch über den dortigen Briefkasten) zurückzugeben.

Auch kleine Abschnitte helfen uns!

JAZZ-TANZ FÜR KINDER 5 - 7 JAHRE

Im Rahmen unseres Kursprogramms im Bonhoefferhaus gibt es - weil immer wieder beliebt - einen weiteren Kurs für Kinder zwischen 5 und 7 Jahren. Spielerisch werden Tänze geübt und einstudiert, die den Kindern viel Spaß bereiten.

Kurs - Nr. 123 ←

Beginn: 19.04.2005

Wann: dienstags

Zeit: 16.00-17.00

Dauer: 8 mal

**Kosten: 8 € f. Mitgl.
16 € f. Gäste**

Leitung:

Monica Scharfen
Tel. (0234) 38 36 61

Annemarie Grosche
Tel. (0234) 35 58 65

POWER-FITNESS FÜR KINDER 6 - 10 J

Dieser Kurs richtet sich an Kinder zwischen 6 und 10 Jahren mit Gewichts- oder Bewegungsproblemen. Auch hier bieten wir erneut ein zielgerichtetes Training im Bonhoefferhaus an, das in der Hauptsache die Freude an Bewegung und Sport beleben soll.

Beginn: 18.05.2005

Wann: mittwochs

Zeit: 17.00-18.00

Dauer: 8 mal

**Kosten: 8 € f. Mitgl.
16 € f. Gäste**

Leitung:

Inge Höhefeld
Tel. (0234) 79 75 42

Kurs-Nr. 149 ←

Anmeldungen bitte unter der jeweiligen Kursnummer an die Geschäftsstelle oder über Internet



TV 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 IM INTERNET
UNTER

WWW.FRISCHAUFALTENBOCHUM.DE

v.i.S.d.P.: Bärbel Traude

DER BREITENSORTVEREIN
IN ALTENBOCHUM.

* Termine * Termine * Termine *

30.04.2005	ab 20.00 Uhr	Tanz in den Mai
Samstag		im Bonhoefferhaus
07./08.05.2005	ab 10.00 Uhr	Deutsche Meisterschaft
Samstag/Sonntag		Prellball - Jugend -
		Turnhalle Lohring 22, Bochum
14.-20.05.2005		Internationales Deutsches
		Turnfest 2005 in Berlin
04.06.2005	ab 14.00 Uhr	Familiensporttag
Samstag		Sportplatz „Auf der Heide“
18./19.06.2005		Altenbochumer Badminton-Cup
Samstag/Sonntag		Turnhalle Markstraße 189
24. o. 25.09.2005		5 Jahre Bonhoefferhaus
Samstag o. Sonntag		rund um's Vereinsheim
22.10.2005	ab 20.00 Uhr	Oktoberfest
Samstag		im Bonhoefferhaus
13.11.2005	ab 11.00 Uhr	Kreativmarkt
Samstag		im Bonhoefferhaus
31.12.2005	ab 20.00 Uhr	Silvesterball
Dienstag		im Bonhoefferhaus

TV FRISCH-AUF IN ZAHLEN

Mitgliederbestand am 01.01.2005	1.674
(gegenüber dem Vorjahr ein Plus von 20)	
davon 1.150 = 69 % weiblich	
davon 524 = 31 % männlich	
Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre =	672
davon: Kinder bis 6 Jahre =	277
Mitglieder über 60 bis 85 Jahre =	200
Sportgruppen =	44 Gruppen
Sportkurse =	35 Kurse

Angebotene Sportbereiche:

Aerobic, Akrobatik, Badminton, Eltern + Kind-Turnen, Fitness, Gesundheitssport, Gymnastik, Jazz-Tanz, Kinderturnen, Leichtathletik, Prellball, Schwimmen, Tischtennis, Turnen, Volleyball

Kommen Mitmachen
Testen ... Spaß haben

Auskünfte erteilen alle Übungsleiter und die Geschäftsstelle.



DER VORSTAND 2005

Erster Vorsitzender:
Manfred Nachtigall

Zweite Vorsitzende:
Kirsten Arp

Technische Leiterin:
Regina Voß

Erste Kassenwartin:
Bärbel Traude

Zweiter Kassenwart und Sozialwart:
Horst Hellwig

Erste Schriftführerin:
Monika Grohs

Öffentlichkeitsarbeit:
Volker Nebel
Markus Hoch

KOOPERATIONSPARTNER

Die Familien- und Krankenpflege gGmbH (FUK) als unser Partner und Sponsor stellt uns ihr Angebot an betreuten Reisen vor, u.a. auch erneut eine Romreise im Herbst:

Info-Veranstaltung
Mittwoch, 20.04.2005
um 20.00 Uhr

in unserem Vereinsheim: Bonhoefferhaus.

Alle sind herzlich eingeladen.

Auskünfte erteilt:
Herr Nico Koning
Tel.: (0234) 3079627

30.04.2005 „Tanz in den Mai“ ab 20.00 Uhr im Bonhoefferhaus