



Helferumfrage sehr erfolgreich

Viele werden sich erinnern: In diesem Jahr haben wir über unsere Sportgruppen abgefragt, wer sich vorstellen könnte, bei der einen oder anderen Aktion des Vereins zu helfen.

Es haben sich in die Listen insgesamt über 100 Personen eingetragen und ihre Bereitschaft erklärt, obwohl trotz Erinnerung nicht alle Übungsleiter ihre Gruppenlisten zurückgegeben haben. Es ist demnach noch weiteres Potenzial vorhanden.

Allen ganz herzlichen Dank.

In den nächsten Wochen werden wir uns mit den gemeldeten Helferinnen und Helfern in Verbindung setzen, um Möglichkeiten und Einzelheiten zu besprechen und zu klären.

Wir hoffen, dass künftig wieder bewährte Veranstaltungen und Angebote des Vereins stattfinden können und möglichst neue dazu kommen werden.

Für Ideen jeder Art sind wir offen und werden sie auf Durchführbarkeit prüfen.

Weiterhin: Helfermanager gesucht

Auf unseren Aufruf in der letzten Ausgabe des Frisch-Auf AKTUELL hat sich niemand gemeldet, der / die diese Aufgabe übernehmen möchte, sich um unser Helferpotenzial zu kümmern und bei Bedarf die Helfer zu aktivieren.

Bitte melden:

Beim 1. Vorsitzenden, Manfred Nachtigall, Tel. 0234/35 64 00 oder in der Geschäftsstelle, Tel. 0234/9369820.

THEMEN AUF DIESER SEITE:

- Erfolgreiche Helferumfrage
- Helfermanager
- Kreativmarkt 2006

Nicht vergessen:
Sportabzeichen 2007
Training ab April
montags und mittwochs
auf dem Sportplatz

WEITERE THEMEN:

KINDER-SCHWIMMEN	2
ZIRKUS FÜR KINDER	2
SENIORENSPORT	2
NEUE GRUPPEN TH VELS-HEIDE	2
PILATES	3
Orient. Tanz	3
OSTERFERIEN FÜR JUNGEN AB 12 J.	3
Nordic-Walking	3
Hip-Hop	3
IMPRESSUM	4
Vereinstermine	4
ALTENBOCHUMER TERMINKALENDER	4
TV Frisch-Auf im Gutscheinbuch	4

5. Kreativmarkt im Bonhoefferhaus am Sonntag, dem 19.11.2006

Frohen Mutes hatten einige Helfer aus unserem Verein das Bonhoefferhaus vorbereitet:

Die Verkaufsräume im Erdgeschoss waren für die 30 Aussteller hergerichtet,

die Cafeteria war für Besucher, Aussteller und Gäste bereit,

das neue Zelt auf dem Vorplatz war aufgebaut, um weitere Angebote zu präsentieren.

Der Sonntagmorgen brachte Ernüchterung durch ein Wetter, das man nicht so nennen konnte, es regnete „wie aus Eimern“, und das fast den ganzen Tag.

Die Aussteller bauten ihre Stände auf und harrten der Menschen, die dort kommen sollten. Und sie kamen, aber nicht in der erwarteten Zahl. Der Regen hat offensichtlich viele von einem Besuch abgehalten. Dennoch können wir von einem recht erfolgreichen Tag sprechen.

Allen Aussteller, Besuchern und den fleißigen Helfern in vielen Bereichen sei an dieser Stelle noch einmal herzlich für ihren Einsatz gedankt.

Auf ein Wiedersehen beim nächsten Kreativ-Markt am 18.11.2007.

DANK AN PETRA UND PETER FÜR DAS KINDER-SCHWIMMEN MARLIS UND MICHAELA ÜBERNEHMEN

Seit vielen Jahren leiten Petra Händler und Peter Matuszewski für uns das Kinder-Schwimmen für Kinder ab 5 Jahre im Lehrschwimmbekken der Grundschule Havelstraße in Kornharpen.

Im Laufe der Zeit haben sie einer großen Zahl von Kindern die Wassergewöhnung leicht gemacht, viele haben als Abschluss das „Seepferdchen“ erreicht.

Sie haben nun beschlossen, diese interessante Aufgabe an neue Trainerinnen weiterzugeben.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Petra und Peter für ihren Einsatz und die vielen Stunden, die sie in unsere Kinder investiert haben.

Beiden wünschen wir weiterhin eine gute Zeit und hoffen, dass sie uns auch künftig verbunden bleiben.

Ab Januar 2007 haben wir neue Trainerinnen, die gerne weitere Informationen geben:

für die Schwimmkurse dienstags 16.00-18.00 Uhr
Marlis Hombergs Tel. 0234 / 33 19 65

für die Schwimmkurse freitags 15.00-17.00 Uhr
Michaela Theis Tel. 0234 / 1 33 47

Das Kinder-Schwimmen wird im Kursverfahren angeboten, so dass in jedem Fall eine vorherige Anmeldung erforderlich ist. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Sollte Interesse an einer Teilnahme bestehen, melden Sie sich bitte direkt bei den Trainerinnen oder in der Vereins-Geschäftsstelle.

WIEDER IM KURSPROGRAMM: ZIRKUS FÜR KINDER AB 6 JAHRE

Montags von 14.00 bis 15.30 Uhr bieten wir wieder zwei Kurse für Kinder ab 6 Jahren im Bonhoefferhaus an:

Kurs-Nr. 528 vom 22.01.2007 bis zu den Osterferien
Kurs-Nr. 529 vom 23.04.2007 bis zu den Sommerferien

Mit Hilfe des Themas Zirkus ist das Ziel dieser Kurse, den Kindern ein stärkeres Körperempfinden zu vermitteln. Insbesondere sollen das Gleichgewicht, das Reaktionsvermögen und die Aufmerksamkeit geschult werden.

Leitung: Elke Steinmetz Tel. 0234 / 89 37 278

NEUER TRAININGSORT FÜR UNSERE GRUPPE SENIORENSPORT UND TANZ

Die Gruppe Seniorensport und Tanz hat sich seit längerer Zeit im Bonhoefferhaus getroffen. Da die Teilnehmerinnen diesen Ort nicht für sinnvoll erachten, haben wir eine neue Möglichkeit gefunden:

Ab Januar 2007 findet das Training für die Frauen ab 60 Jahre mittwochs von 15.30 bis 17.00 Uhr in der Turnhalle Liebfrauenstraße (Maria-Montessori-Schule) statt.

Hierbei handelt es sich nicht um ein Kursangebot, sondern um eine Gruppe im Rahmen der Vereinsmitgliedschaft, die auch für „Neue“ offen ist.

Leitung: Renate Eichenauer Tel. 0234 / 35 73 59

NEUE GRUPPEN IN DER TURNHALLE DER VELS-HEIDE-SCHULE (ZUGANG ÜBER DIE STRASSE „AM PAPPELBUSCH“)

Leichtathletik für Jugendliche

Mal so richtig auspowern und schwitzen?
Spaß haben und was erreichen?
Wo kann man das noch?

Wir bieten an:

- Verbesserung der Schnelligkeit und Kondition
- Kraftzuwachs
- Laufspiele und kleine Ballspiele
- Vorbereitung für das Sportabzeichen und mehr

Dienstags: 19.00—20.15 Uhr ab 16. Januar 2007

Konditionstraining für Jedermann

Angebot für junge Männer und Frauen ab 18, die richtig ins Schwitzen kommen wollen. Konditionelle Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Über Trainingsinhalte kann noch gesprochen werden.

Geplant sind zunächst:

- Zirkeltraining
- Skigymnastik
- Ballspiele (z.B. Volleyball)
- Kräftigungsübung

Dienstags: 20.30—22.00 Uhr ab 16. Januar 2007

Leitung beider Gruppen: Anton Ritschel, der auch in der Leichtathletik-Abteilung des TV Wattenscheid tätig ist.

AUS DEM NEUEN KURSPROGRAMM I/2007 IM BONHOEFFERHAUS

Pilates: Zum bestehenden Angebot nun auch neu:

Pilates für Er + Sie (Anfänger) unter Kurs-Nr. 508

Wenn man Pilates-Übungen auf Fotos sieht, muss man unweigerlich an Turnvater Jahn denken. Doch sie haben es in sich. Fast immer gehen sie vom "Powerhouse" aus. So nannte Pilates das Zentrum des Körpers. Gemeint war die Region der tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln sowie der Muskulatur der unteren Rückenpartie. Ist dieses Zentrum stark, haben Rückenprobleme und Haltungsschäden keine Chance. Von hier aus werden alle anderen Bewegungen kontrolliert.

Bewegungsablauf

Der Impuls für eine Bewegung kommt nach Pilates immer von innen und löst dann die Reaktion einer ganzen Muskelkette aus. Das heißt, dass etwa eine Muskelkette mobilisiert wird, die - je nach Übung - den Beckenboden aktiviert, und dann über den Bauch und den Brustkorb bis hin zum Schultergürtel verlaufen kann. Die Bewegungen sind immer fließend und gehen ineinander über.

Koordination will gelernt sein

Pilates-Übungen sind in ihrer Koordination von Bewegung und Atmung nicht so einfach, wie es auf den Fotos aussieht. Anfänger sollten sie sich von einem Profi zeigen lassen. Wer die Übungen dann kann, braucht nur noch ein Handtuch und zwei Kissen und kann sie zu Hause im Wohnzimmer selbst nachmachen.

Für alle Pilates-Kurse haben wir eine speziell ausgebildete Kursleiterin: Kirsten Aufmhoff, Tel. 0234 / 3 61 74 64



Orientalischer Tanz:

Im vergangenen Halbjahr haben wir unser Angebot erweitert und den „Bauchtanz“ mit ins Programm genommen.

Es wurde von Interessentinnen gerne und gut in Anspruch genommen, so dass ein Kurs „Orientalischer Tanz“ wieder angeboten werden kann. Jeweils mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr

Leitung:

Birgit Herzberg
Tel. 70 19 11

Claudia Schuler
Tel. 86 01 26



Hallo Jungs!

In den Osterferien noch nichts vor?

Zirkus nur für Jungen
ab 8 Jahre:

Hier kannst du dich austoben und zeigen, was in dir steckt; feststellen, was einen richtigen Jungen ausmacht und warum es mit Mädchen zusammen immer anders ist.

10. bis 13.04.2007 Kurs-Nr. 590
jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr
incl. Mittagsimbiss an allen vier Tagen

Leitung: Stefan Kühn (LAG)

Für Mädchen ab 12 Jahre

„Hip-Hop“
Dance nach aktuellen Hits:



Wer mehr über angesagte Hip-Hop-Styles erfahren möchte, ist hier richtig.

Nach tollen Hits mit netten Leuten abtanzen, austoben, Spaß haben!

Mittwochs von 16.45 bis 17.45 Uhr
im Bonhoefferhaus, Kurs-Nr. 535

Leitung: Jasmin Matschulla, Tel. 86 35 44

Wenn es gefällt, danach anschließend gleich noch Kurs Nr. 536 buchen.

Neu Nordic-Walking zum Kennenlernen

Unser neuer Kurs „Nordic-Walking / Anfänger“ richtet sich an alle, die mit dieser Sportart erste Erfahrungen sammeln wollen. In 8 Übungsstunden wird in die Technik und die Bewegungsabläufe eingewiesen.

Anschließend besteht die Möglichkeit, sich den anderen Kursen mit einer Wertkarte anzuschließen.

Für alle, die diesen Schnupperkurs besuchen möchten und noch keine Stöcke besitzen, bekommen diese von uns zur Verfügung gestellt. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Stöcke benötigt werden.

Dienstags 18.00—19.00 Uhr

Leitung Anfängerkurs:

Barbara Schulz, Tel. 26 57 46

Nordic-Walking weiterhin mit Wertkarte

Alle drei Nordic-Walking-Angebote können mit der gekauften Wertkarte wechselnd je nach Lust, Laune und Möglichkeit genutzt werden.

Bezahlt wird nur jede teilgenommene Trainingsstunde.

Infos bei den Kursleiterinnen oder in der Geschäftsstelle.

Bestellung unter Kurs-Nr. 599



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.**

**Sport
mit
Lust
und
Laune**



Auch in 2007:

Leichtathletik – Training: (April bis Oktober)
mit Abnahme des Deutschen Sportabzeichens

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

für Kinder ab 7 Jahre:

Zeit: montags und mittwochs
17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

für Erwachsene:

Zeit: montags und mittwochs
18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

für Kinder ab 5 Jahre:

Zeit: mittwochs 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

* Termine * Termine * Termine *

15.02.2007		Weiberfastnacht
Donnerstag	ab 19.11 Uhr	im Bonhoefferhaus
14.03.2007	19.30 Uhr	Jahreshauptversammlung
Mittwoch		im Bonhoefferhaus
02.06.2007	ab 14.00 Uhr	Familien sporttag
Samstag		Sportplatz „Auf der Heide“
20.10.2007	ab 19.00 Uhr	Herbstfest
Samstag		im Bonhoefferhaus
18.11.2007	ab 11.00 Uhr	Kreativ-Markt
Sonntag		im Bonhoefferhaus

www.Altenbochumer-Terminkalender.de

Unter diesem Namen gibt es im Internet eine neue Seite, auf der in chronologischer Folge Termine und Veranstaltungen aus unserem Altenbochumer Stadtteil aufgelistet sind. Hier hat jeder die Möglichkeit, einerseits Einsicht zu nehmen und andererseits Termine mitzuteilen, die von allgemeinem Interesse sein könnten.

Dieses Kalendarium wird ständig erweitert und aktualisiert und soll der Bevölkerung einen Überblick verschaffen und allen Veranstaltern die Möglichkeit geben, Überschneidungen zu vermeiden und sich ggfs. untereinander auszutauschen.

Es handelt sich hier um eine Initiative, die von uns als Verein technisch und inhaltlich unterstützt wird und die wir Ihnen gerne zur Nutzung und zur weiteren Verbreitung empfehlen möchten.

Neu: TV Frisch-Auf Altenbochum im Gutscheinbuch gültig bis 29.02.2008

Gutscheinbücher erfreuen sich immer größerer Beliebtheit.

Nun ist es soweit: Wir als TV Frisch-Auf Altenbochum sind in der 5. Auflage des Gutscheinbuchs „Bochum und Umgebung“ vertreten, das bis zum 29.02.2008 Gültigkeit hat.

Es ist im Handel für 17,80 € erhältlich.

Unser Auftritt richtet sich unter Punkt C 10 an bisherige Nichtmitglieder in unserem Verein, die bei Buchung eines Kurses im Bonhoefferhaus eine Person mitbringen können. Diese mitgebrachte Person kann den Kurs kostenfrei besuchen und sich von unserem Angebot überzeugen lassen.

Wir hoffen, mit dieser Aktion weitere Personen zu erreichen, die sich sportlich betätigen wollen, aber noch nicht wissen, was sie tun möchten und wo sie sich informieren können. Unsere Geschäftsstelle gibt gerne Auskunft und hat den richtigen Tipp aus dem reichhaltigen Kurs- und Gruppenprogramm des Vereins. Gerne stellen wir den aktuellen Kursplan und das Sportprogrammheft zur Verfügung. Auch im Internet kann sich jede(r) über uns informieren, wenn er / sie sich einloggt unter

www.FrischAufAltenbochum.de