



FRISCH-AUF AKTUELL

AUSGABE 6

JAHRGANG 3

JULI 2007

www.FrischAufAltenbochum.de

Das neue Heft



„Sportprogramm

2007 / 2008“

ist fertig gestellt

und bei allen

Übungsleitern/

innen

erhältlich.

Weil
Sport
im
Verein
am meisten
Spaß
macht!



**Laufen bleibt
Trendsport:**

- Nordic-Walking
- Fitness-Walken
- Lauftherapie
- Wogging

**Gemeinsam macht
Laufen noch mehr
Spaß**

THEMEN AUF
DIESER SEITE:

- Neues Sportprogramm
- 100 Jahre Frisch-Auf

**Nicht vergessen:
Sportabzeichen 2007
Training bis Oktober
montags und mittwochs
auf dem Sportplatz
„Auf der Heide“**

WEITERE THEMEN:

GESUNDHEITSSPORT	2
BOCHUM ERLAUFEN	2
Sport- u. Spielgruppen für Kinder ab ca. 2 J.	3
Brain Gymnastik / Neurobic	3
HERBSTFERIEN FÜR JUNGEN AB 8 J.	3
Nordic-Walking	3
IMPRESSUM	4
Vereinstermine	4
TURNHALLEN	4
Treffen neuer Vereinsmitglieder	4

Jubiläumsjahr 2008

100 Jahre TV Frisch-Auf Altenbochum

Zeitzeugen gesucht

Der TV Frisch-Auf Altenbochum feiert im nächsten Jahr sein 100jähriges Jubiläum. Vorbereitungen für diesen runden Geburtstag laufen bereits auf Hochtouren.

Natürlich plant der Verein auch eine besondere Festschrift, die neben der Vereinsgeschichte auch einen Rückblick über die Entwicklung des Stadtteils Altenbochum geben soll.

Der Frisch-Auf sucht daher Zeitzeugen, die für dieses Heft leihweise alte Fotos von Altenbochum, alte Urkunden oder andere Schriftstücke zur Verfügung stellen und vielleicht die eine oder andere Anekdote erzählen können. Der Frisch-Auf freut sich auf viele Fotos und Geschichten von „alten“ Altenbochumern.

Wer helfen möchte, kann sich direkt an die Geschäftsstelle des Vereins wenden unter der Rufnummer 0234 – 9369820 oder sie im Vereinsheim Bonhoefferhaus an der Stauffenberghöhe 8e in Altenbochum während der Geschäftszeiten abgeben.

Selbstverständlich werden alle abgegebenen Unikate unversehrt wieder zurückgegeben.

Gesundheitssport ist uns wichtig



Der TV Frisch-Auf Altenbochum wurde ein weiteres Mal mit den hier abgedruckten Gütesiegeln des „Deutschen Turnerbundes“ und des „Deutschen Sportbundes“ in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer ausgezeichnet.

Unsere speziellen Angebote finden Sie in unserem Kursprogramm.

Auskünfte und Anmeldungen bei unserer Beauftragten für den Gesundheitssport:

Renate Kaiser, Tel. 35 08 61

„Bochum laufend erkunden“

Unter diesem Motto hat sich unsere Lauftrainerin Marlis Hombergs etwas Besonderes einfallen lassen: Nicht nur laufen, sondern den Sport mit zusätzlichen Erlebnissen verbinden, die als Überraschungen in das Lauftraining eingebunden werden. Die erste Veranstaltung fand am 30. April 2007 statt unter dem Thema „Lauf in den Mai“. Hier ein Auszug aus ihrem Bericht:

Die 15 Läuferinnen und Läufer, die sich zur ersten Veranstaltung der Reihe „Bochum laufend erkunden“ am 30.4. vor dem Bonhoefferhaus trafen, hatten schon vor dem Start Spaß. Denn die Sonne schien von einem wolkenlosen Himmel, und es ging ein kühler Wind; kurz es herrschte ideales Laufwetter.

Auf der ca. 9 km langen Route erhielten sie zuerst Informationen zur JVA und zu den Sport- und Kulturstätten an der Castroper Straße. Dann führte der Weg durch die Alexandrinenstraße zum Tierpark/ Stadtpark und zum Bismarckturm. Alle wollten hinauf, denn das strahlende Wetter versprach einen guten Rundblick über unsere Heimatstadt. Weiter ging es durch die Augusta-Krankenanstalten mit dem historischen Marthahaus. Trotz des kühlen Windes quälte uns jetzt großer Durst, so dass wir alle froh waren, die Fiege-Brauerei zu erreichen. Dort kredenzte uns der stellvertretende Braumeister, Herr Zinkler, ein typisch herbes alkoholfreies Fiege-Bier und weihte uns in die Geheimnisse der Braukunst ein. So gestärkt konnten wir den Rückweg über den Kortumpark antreten.

Der geplante „Kirchenlauf“ am 29.06.2007 fiel wegen des schlechten Wetters buchstäblich ins Wasser.

Weitere Termine: 24.08.2007 von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr mit Überraschungen zum Thema Kirchen

21.09.2007 von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr mit Überraschungen zum Thema Kunst

Treffpunkt: der Bismarckturm im Stadtpark Kosten pro Person: 2,00 €

Anmeldungen zu beiden Veranstaltungen bitte rechtzeitig bei:

Marlis Hombergs, Tel. 0234 / 33 19 65 oder in der Geschäftsstelle des Vereins

SPORT- UND SPIELGRUPPEN FÜR KLEINKINDER

In unserem Vereinsheim: Bonhoefferhaus gibt es seit mehreren Jahren sehr erfolgreich für unsere Kleinsten ab 2 Jahre vormittags mehrere Gruppen mit Sport und Spiel.

1. Gruppe : Montag und Freitag
2. Gruppe: Dienstag und Donnerstag
3. Gruppe: Mittwoch

jeweils von 9.00 bis 12.00 Uhr

Wir beginnen mit einem gemeinsamen Frühstück in unserem gemütlichen Spielzimmer. Dann gehen wir - je nach Wetterlage - raus zum Toben auf einen der umliegenden Spielplätze oder auf die Wiese an unserem Haus. Wenn dies nicht möglich ist, machen wir uns drinnen einen gemütlichen Vormittag. Hier werden einfache Gesellschafts- oder Rollenspiele gespielt. Es wird gebastelt, gesungen, geturnt, gekocht oder gebacken. Eines wird uns auf jeden Fall nie: Langweilig!

Diese drei Gruppen bestehen i.d.R. aus 10 Kindern. Sie beginnen jeweils nach den Sommerferien und enden vor den Sommerferien des folgenden Jahres.

Es handelt sich um konstante Gruppen, so dass sich die Kinder regelmäßig mit den selben anderen Kindern treffen und sich so auch als Gruppe sehr schnell finden können.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Wir beginnen wieder ab dem 06.08.2007.

Einige Plätze sind noch frei.

Weitere Informationen erteilt gerne:

Kirsten Arp, Tel. 0234 / 35 41 58

Wieder in den Herbstferien unser beliebter

„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.

am 1., 2., 4. und 5. 10. 2007 (Kurs-Nr. 690)

jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr incl. Mittagimbiss an allen vier Tagen



Leitung: Stefan Kühn (LAG)

Brain Gymnastik Neurobic

- Fitness für's Gehirn -

Für Frauen und Männer ab 40



Ein neues Trainingskonzept zur Konzentration und Koordination.

Das Schlagwort zum Training des Gehirns heißt Neurobic. Hierbei handelt es sich um ein aktives Körpertraining, welches durch viele überkreuz-laufende Bewegungen in besonders starkem Maße die neuronalen Vernetzungen im Gehirn aufbaut und trainiert.

Als neue Trainerin für unseren Verein und zunächst für diesen Kurs (Nr. 601) kommt:

Petra von Kessel, Tel. 02153 / 1218777

Nordic-Walking weiterhin mit Wertkarte

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

Infos und Wertkarten bei den Kursleiterinnen oder in der Geschäftsstelle.

Bestellung auch unter Kurs-Nr. 699 möglich

Für Einsteiger gibt es dienstags den Anfänger-Kurs Nr. 633, der aber nicht mit der Wertkarte genutzt werden kann.



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

**Immer gut informiert!
Schon angemeldet?**



www.FrischAufAltenbochum.de

Leichtathletik und Sportabzeichen

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 *

20.10.2007 ab 19.00 Uhr **Herbstfest**

Samstag im Bonhoefferhaus

18.11.2007 ab 11.00 Uhr **Kreativ-Markt**

Sonntag im Bonhoefferhaus

Turnhalle der Vels-Heide-Schule

Änderung für die Gruppe Vorschulkinder ab 4 Jahre

Die Vels-Heide-Grundschule ist eine sog. Ganztagsgrundschule, in der die Kinder über den Mittag hinaus bis in den Nachmittag hinein durch ein schulisches Angebot betreut werden.

Bisher war es in Absprache mit der Schulleitung trotzdem möglich, dass unser Verein sein bisheriges Sportangebot in dieser Turnhalle aufrecht erhalten konnte.

Es hat sich nun kurzfristig ergeben, dass die Schule ein zusätzliches Angebot in der Turnhalle anbieten wird und somit Zeiten benötigt werden, die bisher von unserem Verein belegt waren.

Da der Schule grundsätzlich der Vorrang bei der Hallenbelegung einzuräumen ist, wird sich für eine Gruppe nach den Sommerferien folgende Änderung ergeben:

Gruppe der Vorschulkinder ab 4 Jahre mit

Übungsleiter: Dieter Nowoczyn

trifft sich ab dem 10. August 2007

freitags 15.00—16.15 Uhr

anstatt in der Vels-Heide-Schule

in der Turnhalle Liebfrauenstr. 10
(Zugang über den Schulhof der Maria-

Treffen neuer Vereinsmitglieder im Bonhoefferhaus

In einem Breitensportverein, wie wir es sind, ist die Fluktuation der Mitglieder recht groß. Viele Menschen kommen nur kurz für ein bestimmtes Angebot in unseren Verein, um sich dann anderen Dingen zuzuwenden, so dass eine Mitgliedschaft nicht mehr von Interesse ist. In jedem Jahr haben wir auf der anderen Seite viele neue Mitglieder. In der Regel ist die Zahl der Neuen größer als die der Austretenden.

Oftmals entsteht der Eindruck, dass unser gesamtes Angebot vielen nicht bekannt ist und ein Wechsel in andere Gruppen oder Kurse deshalb nicht zustande kommt.

Erstmals in 2007 haben wir für den 18.04. die neuen Mitglieder des ersten Quartals 2007 zu einem Informations-treffen ins Bonhoefferhaus eingeladen.

Bei einer Tasse Kaffee oder einem anderen Getränk sollten unser Vereinsheim und unser Sportangebot in unseren Gruppen und Kursen den neuen Mitgliedern vorgestellt werden. Insgesamt 125 Einladungen wurden verschickt mit der Bitte, zu- oder abzusagen. Per Mail oder telefonisch haben 12 aus verschiedenen Gründen abgesagt.

Übrig blieben fünf, die zu dieser Veranstaltung gekommen sind. Innerhalb einer guten Stunde haben wir uns über das Vereinsangebot unterhalten. Einige aktuelle Informationen konnten auch in schriftlicher Form mitgenommen werden, so dass wir den Eindruck hatten, dass dies ein sinnvolles Treffen war.

Es ist geplant, auch künftig die „Neuen“ zu solchen Treffen einzuladen und ihnen unseren Verein näher zu bringen.