



# FRISCH-AUF AKTUELL

AUSGABE 7

JAHRGANG 4

DEZEMBER 2007

[www.FrischAufAltenbochum.de](http://www.FrischAufAltenbochum.de)

## 1908 - 2008 = 100 Jahre TV Frisch-Auf Altenbochum

Unser Verein blickt auf eine 100-jährige Geschichte zurück. Diesen Geburtstag möchten wir mit unseren Mitgliedern und Freunden des Vereins feiern und bieten alt bekannte und neue Veranstaltungen an, die unter dem Motto „100 Jahre TV Frisch-Auf Altenbochum“ stehen.

Die bis jetzt geplanten Themen und Termine unseres Vereins gibt es auf Seite 4 dieser Ausgabe, auf unserer Homepage und unter [www.Altenbochumer-Terminkalender.de](http://www.Altenbochumer-Terminkalender.de).

Natürlich haben wir eine sehr ausführlich Festschrift erstellt, die nicht nur zur Geschichte unseres Vereins Auskunft gibt, sondern die Geschichte von Altenbochum insgesamt eindrucksvoll darstellt.

Die Festschrift gibt es für jede(n) kostenlos bei allen Übungsleitern und in der Geschäftsstelle.

### Heinz Wagener übergibt an Sabrina Cobala Dinnerstag-Volleyball-Gruppe ab 2008 unter neuer Leitung

Seit 1973 führt Heinz Wagener die Volleyball-Gruppe donnerstags ab 20.00 Uhr in der TH Liebfrauenstraße. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer hat er kommen und gehen sehen. Aber auch ein seit vielen Jahren fester Stamm trainiert regelmäßig dort. Erfreulich ist insbesondere, dass Heinz es mit der Gruppe geschafft hat, immer wieder junge Leute in die Gemeinschaft zu holen. Neben seiner Tätigkeit als Übungsleiter war Heinz Wagener viele Jahre bis 1992 zweiter Vorsitzender unseres Vereins.



Aus gesundheitlichen Gründen möchte Heinz nun „kürzer treten“, wird aber als Teilnehmer der Gruppe weiterhin erhalten bleiben. Wir bedanken uns bei dieser Gelegenheit sehr herzlich bei ihm für seine Tätigkeiten in unserem Verein und wünschen ihm alles erdenklich Gute für die Zukunft.

Sabrina Cobala ist 2005 bereits in diese Gruppe gekommen und gehört zu den jungen Leuten, die sich dort wohl fühlen. Um so mehr freuen wir uns, dass Heinz Wagener sie dazu bewegen konnte, die Leitung der Gruppe zu übernehmen.

Sabrina wünschen wir viel Erfolg für ihre neue Tätigkeit und hoffen auf möglichst lange gute Zusammenarbeit im Verein.

#### THEMEN AUF DIESER SEITE:

- 100 Jahre TV Frisch-Auf Altenbochum
- Volleyball-Gruppe unter neuer Leitung

#### WEITERE THEMEN:

NEUE GRUPPEN-LEITUNGEN	2
Jungen-Gruppe FAJU9+FOF	2
Neues Girokonto?	2
Kurse XXL	3
SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUG. AB 14 J.	3
Nordic-Walking <i>flexibel</i>	3
OSTERFERIEN FÜR JUNGEN	3
IMPRESSUM TERMINE	4
Vereinstermine	4
20 Jahre Er + Sie - Gruppe	4

#### Bitte vormerken:

Jahreshauptversammlung  
**am 05. März 2008**

um 19.30 Uhr

im Bonhoefferhaus

## Neue Gruppenleitungen:

### Die erst vor kurzer Zeit neu ins Leben gerufenen Gruppen

können seit dem Sommer nicht mehr von dem bisherigen Übungsleiter Anton Ritschel geleitet werden, weil er aus beruflichen Gründen Bochum verlassen hat. Für seine tolle Gruppenarbeit bedanken wir uns auf diesem Wege noch einmal ganz herzlich bei ihm.

Die Leitung beider Gruppen wurde inzwischen von Gerd Ayasse übernommen. Wir freuen uns, dass er sich als Übungsleiter zur Verfügung stellt und wünschen ihm und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spaß bei den Sportangeboten. Wer Interesse hat, kann gerne in die Trainingsstunden gehen und mal „schnuppern“. Neue sind herzlich willkommen!



Gerd Ayasse

#### Leichtathletik für Jugendliche

dienstags 19.00 bis 20.15 Uhr

Turnhalle Vels-Heide-Schule

Angebot für Jugendliche, die so richtig auspowern und schwitzen wollen und Spaß daran haben, was zu erreichen.

Da der neue Übungsleiter auch Skilehrer ist, bieten die Übungen eine gute Vorbereitung auf den nächsten Wintersport-Urlaub.

#### Konditionstraining für Erwachsene

dienstags 20.30 bis 22.00 Uhr

Turnhalle Vels-Heide-Schule

Angebot für Männer und Frauen, die richtig ins Schwitzen kommen wollen. Konditionelle Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

## Gruppe „FAJU9+FOF“ für Jungen von 8—12 Jahre

Die Bezeichnung dieser Jungengruppe hat Trainer Peter Arp ganz bewusst gewählt: FAJU9+FOF. Dieses geheimnisvolle Kürzel steht für **“Frisch Auf Jungen ab 9 fast Ohne Fußball”**. Hier bieten wir Jungen eine interessante Alternative zum Fußballverein. Während der Trainingseinheit werden spielerisch die Grundlagen zu verschiedenen Turnübungen geübt. Auch die Grundregeln für diverse Ballspiele werden hier vermittelt, so z.B. Prellball, Volleyball, Faustball, Basketball aber eben kein Fußball! In den Sommermonaten wird bei schönem Wetter manchmal auf dem Sportplatz trainiert, Schwerpunkt ist dann natürlich Leichtathletik und der Versuch, das Sportabzeichen zu erreichen.

Inzwischen sind einige Jungen altersmäßig aus der Gruppe hinausgewachsen, so dass eine „Verjüngung“ erforderlich ist. Gesucht werden deshalb Jungen ab 8 Jahre, die vielleicht noch nicht das richtige Sportangebot für sich gefunden haben. Einfach mal „schnuppern“ kommen. Die Gruppe freut sich auf euch.

## Haben Sie ein neues Girokonto?

In der Regel werden am ersten Werktag im Monat März die Jahresbeiträge der Mitglieder per Lastschrift von deren Konten eingezogen.

Jedes Jahr gibt es eine nicht unerhebliche Anzahl von Lastschriften, die an den Verein zurückgebucht werden, weil die uns seinerzeit angegebenen Konten erloschen sind. Dieser Vorgang ist immer mit großen Unannehmlichkeiten verbunden: Uns werden Bankkosten in Rechnung gestellt, die wir an die Mitglieder weitergeben müssen, Anschreiben sind erforderlich, Buchungen müssen neu vorgenommen werden.

Der Vorstand hat daher die Beitragsordnung geändert, so dass ab 01.01.2008 für jede Rücklastschrift (gleich aus welchem Grund) 5,00 € in Rechnung gestellt werden.

Dies alles ist eigentlich nicht notwendig. Daher die dringende Bitte:

**Teilen Sie unserer Geschäftsstelle eine evtl. neue Bankverbindung möglichst zeitnah mit.**  
(Unsere Anschrift, Telefon, Fax und E-Mail-Adresse finden Sie auf Seite 4 dieser Ausgabe)

## GUTE VORSÄTZE FÜR'S NEUE JAHR? Unsere Angebote für „mollige Menschen“ ab BMI 30

**Kurs Nr. 781, donnerstags, 16.30 - 17.30 Uhr:**

Der bereits in der Vergangenheit stattgefundenene XXL-Kurs wird fortgeführt. Gerne werden auch hierfür weitere Teilnehmer/innen aufgenommen.

**Kurs-Nr. 782, donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr:**

Um absoluten Neulingen eine Chance zu geben, sich mit Gleichgesinnten sportlich zu betätigen und mehr Wohlbefinden zu erreichen, bieten wir einen Kurs mit 10 Trainingseinheiten von je einer Stunde an, in dem Christiane Rink zeigen wird, dass Bewegung viel Spaß machen kann.

BMI = body mass index, errechnet sich aus:

$BMI = \text{Körpergewicht} : (\text{Körpergröße in m})^2$

**Kursleiterin:**

**Christiane Rink**

Tel. (0234) 57 88 76



### Selbstverteidigung

#### **für Jugendliche ab 14 Jahre**

In diesen Kursen wollen wir Jugendlichen die Verteidigung in verschiedenen Situationen beibringen.

Schwerpunktmäßig werden die Inhalte aus Jiu-Jitsu und Karate angewandt.

#### Beispiele dafür:

Jemand hält dich am Arm/Kragen/Hals fest

Jemand zerrt dich gegen deinen Willen mit

Jemand fasst dich unsittlich an

Du wirst mit einer Waffe bedroht

Du wirst von mehreren Personen belästigt

Trainer und Ansprechpartner für beide Kurse:

Stefan Wegener, Tel.: 9 78 30 67

**Kurs-Nr. 735:** Beginn: 13.01.2008

**Kurs-Nr. 736:** Beginn: 06.04.2008

jeweils Sonntags 18.00-19.30 Uhr, 8 mal

im Vereinsheim: Bonhoefferhaus

#### Wieder im Programm:

### **Heilfasten nach Buchinger**

im Februar und März 2008

siehe Kursprogramm Nr. 731 und 732

### **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. 799 möglich

Für Einsteiger gibt es dienstags den Anfänger-Kurs Nr. 733, der aber nicht mit der Wertkarte genutzt werden kann.

### **Wohin in den Osterferien?**

#### **„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.

#### **Kurs-Nr. 790**

am 17., 18., 19. und 20. März 2008

jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: 40,00 € incl. Mittagsimbiss an allen vier Tagen

Leitung: Stefan Kühn (LAG)



## TV FRISCH-AUF ALTENBOCHUM 08 E.V.

Vereinsheim und Geschäftsstelle:  
Bonhoefferhaus  
Stauffenbergstraße 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](http://WWW.FRISCHAUFALTENBOCHUM.DE)

- V.i.S.d.P.: Bärbel Traude -

 **Sport** 

**ist im Verein  
am schönsten!  
Bei uns schon  
seit  
100 Jahren!**

## \* Termine \* Termine \* Termine \*

Sonntag 06.01.2008	11.00 Uhr	1. Vorstandssitzung 2008 mit Neujahrsempfang im Bonhoefferhaus
Donnerstag 31.01.2008	19.11 Uhr	Weiberfastnacht nur für Frauen im Bonhoefferhaus
Donnerstag 21.02.2008	17.00 Uhr	Jugendtag im Bonhoefferhaus
Sonntag 24.02.2008	11.00 Uhr	Festakt: 100 Jahre TV Frisch-Auf im Bonhoefferhaus
Mittwoch 05.03.2008	19.30 Uhr	Jahreshauptversammlung im Bonhoefferhaus
Wochenende 12.+13.04.2008	ab 13.00 Uhr	Jubiläums-Prellball-Turnier Turnhalle am Lohring
Mittwoch 30.04.2008	20.00 Uhr	Tanz in den Mai im Bonhoefferhaus
Samstag 17.05.2008	15.00 Uhr	Turngala in der TH am Lohring „Ein Verein stellt sich vor“
Samstag 07.06.2008	14.00 Uhr	Ehemaligen-Treffen der Prellballer mit Turnier in der TH am Lohring
Samstag 14.06.2008	14.00 Uhr	Familienporttag für Jung und Alt Sportplatz „Auf der Heide“
Samstag 30.08.2008	18.00 Uhr	Grillabend am und im Bonhoefferhaus
Sonntag 14.09.2008	15.30 Uhr	Puppentheater Sonstwo für Kinder im Bonhoefferhaus
Samstag 25.10.2008	20.00 Uhr	Herbstfest im Bonhoefferhaus

Änderungen vorbehalten, beachten Sie bitte Aushänge und sonstige Publikationen, sowie die Rubrik Termine auf unserer Homepage unter [www.FrischAufAltenbochum.de](http://www.FrischAufAltenbochum.de) und abonnieren Sie unseren Newsletter, damit Sie aktuell informiert werden.

Weitere, auch vereinsübergreifende Termine, in Altenbochum gibt es im Internet unter

[www.Aaltenbochumer-Terminkalender.de](http://www.Aaltenbochumer-Terminkalender.de)



### Jubiläum: 1988 - 2008 = 20 Jahre:

#### **Er + Sie - Gruppe am Donnerstag**

Es war im Jahr 1988, als sich die Frage stellte, warum unser Verein kein Sportangebot hat, bei dem Männer und Frauen gemeinsam trainieren können.

Es bildete sich eine Gruppe von Paaren und im Lauf der Zeit auch von einzelnen Personen, die seitdem donnerstags in der Zeit von 18.30 bis 20.00 Uhr in der Turnhalle Liebfrauenstraße mit viel Spaß und tollem Zusammenhalt trainieren und sich fit halten. Neue Teilnehmer/innen sind gerne willkommen.

Zum traditionellen Neujahrstreffen - am 10. Januar 2008 - wird die Gruppe ihr 20-jähriges Bestehen gebührend feiern.

Leitung: Bärbel Traude