



# FRISCH-AUF AKTUELL

AUSGABE 15

JAHRGANG 9

JANUAR 2012

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

## Kursprogramm ab 2012 neu gestaltet

Das bisher zweimal im Jahr aufgelegte Kursprogramm wird künftig nur noch einmal zum Jahreswechsel erscheinen und die Kurse für das ganze Jahr beinhalten. Die Zusendung im Sommer für das 2. Halbjahr entfällt. Damit wollen wir dauerhaft zu Kostensenkungen kommen.



Für die einzelnen Kurse sind kurze Beschreibungen enthalten. Das gleiche gilt für die Veröffentlichung im Internet. Die Aufteilung in zwei Staffeln für das erste und zweite Halbjahr wird beibehalten, so dass eine gesonderte Anmeldung für die Veranstaltungen im zweiten Halbjahr weiterhin erforderlich ist.

Das Kursprogramm wird bis Ende Dezember 2011 allen Mitgliedern, Kursteilnehmern und vorgemerkten Interessenten per Post zugeschickt.

Um auch hier Kosten zu senken, liegt eine Postkarte bei, ob weiterhin die Postzusendung gewünscht wird oder ob die E-Mail im Rahmen des Newsletters zur Information ausreicht. Bitte diese Karte unbedingt über die Übungsleiter/Kursleiter oder direkt an die Geschäftsstelle zurückgeben.

Sollten neue Kurse und Veranstaltungen im Laufe des Jahres dazu kommen, werden diese über den Newsletter im Internet bekannt gegeben. Insofern ist es auch deshalb lohnenswert, sich auf der Startseite unserer Homepage dort anzumelden, um immer aktuell über alle Vereinsangelegenheiten informiert zu sein.

Bitte beachten: Die Kursgebühren werden in dem Monat per Lastschriften eingezogen, in dem das Kursprogramm beginnt.

Alle erfolgten Anmeldungen sind verbindlich, die Kursgebühren sind nach Anmeldung auch dann zu bezahlen, wenn man nicht oder nur teilweise am Kurs teilnimmt. Probleme bitte vor Kursbeginn mit der Geschäftsstelle absprechen.

***Bitte Rückgabe der  
Postkarte nicht vergessen***

## Unser Vorstand:

### Vorsitzender:

Manfred Nachtigall  
Tel. 0234-356400

### Stellv. Vorsitzender:

Reinhard Lüttmann  
Tel. 0234-382994

### Stellv. Vorsitzende:

Regina Voß  
Tel. 0234-351601

### Kassenleiterin:

Bärbel Traude  
Tel. 0234-9369820

### Sozialwart +

### Stellv. Kassenleiter:

Horst Hellwig  
Tel. 0234-353901

### Sportbereichsleiterin:

Christiane Rink  
Tel. 0234-578876

### Sportbereichsleiter:

Reinhard Tölle  
Tel. 0234-702337

### Jugendvertreterin:

Andrea Nachtigall  
Tel. 0234-356400

### Referent für

### Öffentlichkeitsarbeit:

Volker Nebel  
Tel. 0234-360513

Vereinsheim: Bonhoefferhaus  
Staufenberghöhe 8 e  
44803 Bochum  
Tel. 0234-9369820  
Fax 0234-9369821  
E-Mail:  
[tv@FrischAufAltenbochum.de](mailto:tv@FrischAufAltenbochum.de)  
[www.FrischAufAltenbochum.de](http://www.FrischAufAltenbochum.de)

## Renovierte Turnhallen wieder benutzbar

Die seit den Sommerferien 2011 wegen Renovierungsarbeiten von der Stadt Bochum geschlossenen Turnhallen der Vels-Heide-Schule (Zugang über „Am Pappelbusch“) und die Turnhalle Lohring sind ab 09.01.2012 wieder benutzbar. Der Notfallplan wird damit aufgehoben. Alle betroffenen Gruppen können wieder in diesen beiden Hallen und zu den früheren Zeiten ihren Sport betreiben. Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern für ihre Geduld und ihr Verständnis.

## Regelmäßig Wandern - Neues Angebot



Wandern macht Spaß und hält fit.

Auch bei uns gibt es ab 2012 monatlich regelmäßige Wanderungen:

### 1. Wanderung: Samstag, 21. Januar 2012

Treffen: um 11.00 Uhr am Vereinsheim: Bonhoefferhaus, Stauffenberghöhe 8 e, 44803 Bochum

Dauer: ca. 4 Stunden      Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung und etwas Proviant

Vorgesehen ist auch eine Einkehr, der Verzehr bleibt hier frei gestellt.

Danach regelmäßiges Wandern: an jedem 3. Samstag im Monat

Ansprechpartnerinnen für die Wanderungen:

Christiane Rink (Tel. 0234-578876) und Monika Groß (Tel. 0234-450260)



## Aqua-Fit-Kurs für Erwachsene - Kurs-Nr. 104 -

Im neuen Jahr 2012 bieten wir einen Aqua-Fit-Kurs für Erwachsene an.

Beginn: 10.01.2012 dienstags von 15.00 - 16.00 Uhr, 10 mal

Ort: Lehrschwimmbaden der Grundschule an der Havelstr. 12 in Kornharpen

Kursgebühr: 15,00 € für Mitglieder 35,00 € für Nichtmitglieder

Verbindliche Anmeldungen über das Kursprogramm auf unserer Homepage oder an die Geschäftsstelle

Kursleiterin: Monika Groß, Tel. 0234 - 45 02 60



### **Ein Angebot nur für Jungen im Alter von ca. 8 - 12 Jahren**

Verschiedene Sportmöglichkeiten ausprobieren und gemeinsam Spaß haben. Komm und mach mit!

Die bis zu den Sommerferien 2011 von Peter Arp geleitete Gruppe, die aufgrund der geschlossenen Hallen dann nicht mehr weiter aufrecht erhalten werden konnte, trifft sich ab 13.01.2012 wieder regelmäßig freitags 17.30 - 18.45 Uhr in der Turnhalle Vels-Heide-Schule, Am Pappelbusch, unter neuer Leitung von Felix Klauke.

Felix würde sich freuen, wenn er zum ersten Training möglichst viele der „alten“ Teilnehmer und auch neue Interessierte begrüßen könnte, um sich auszutoben und die weitere Gestaltung dieser Gruppe zu besprechen.

Herzlichen Dank an Peter für seine jahrelange Tätigkeit und viel Erfolg an Felix für seine neue Aufgabe.

### **Gruppen nur für Jugendliche „Kommt und macht mit“**

**Hier sind Jugendliche unter sich,  
haben Spaß, können sich auspowern und  
bestimmen das Programm mit:**

\_\_\_\_\_

z.B. Mädchengruppe 12 - 16 Jahre  
Tanzen nach fetziger Musik (Jazztanz,  
Hip-Hop und mehr)

Jeweils mittwochs 18.00 - 20.00 Uhr  
Turnhalle Grundschule Bonhoefferstraße

\_\_\_\_\_

z.B. Sport und Fun für Jungen und Mädchen  
Spiele, Konditionstraining und vieles mehr

Jeweils dienstags 19.00 - 20.15 Uhr  
Turnhalle Vels-Heide-Schule, Am Pappelbusch

Eine Aufstellung der vorgesehenen Vereinsveranstaltungen finden Sie im Kursprogrammheft und auf unserer Homepage.