



mittendrin

Ausgabe 1/Herbst 2018

Das Magazin des Brühler Turnvereins 1879 e.V.

Inklusive

Workout of
the month

DER RICHTIGE START

Willkommen im Brühler Turnverein 1879 e.V.

PURZELBÄUME UM DIE WELT

Ein Weltrekordversuch
mit Groß und Klein

GESUND UND FIT IM JOB

Der Brühler Turnverein als
Kooperationspartner

SCHNELL, LEICHT, LECKER

Neue Herbstrezepte
für Daheim

Le SPORTIF

die Bistros im BTV

Chillen
nach dem Sport,
Plaudern
hier vor Ort,
Feiern
jedes Tor
Genießen
aus dem Ofenrohr...

VERMIETUNG

von Räumlichkeiten für Ihre Veranstaltung

Wir vermieten im BTV-
Sportzentrum und
im Tanzsportzentrum
Räumlichkeiten.
Gerne bewirten Sie das
„Le SPORTIF“ Bistro.

Anfragen und weitere Infos:

Astrid Behrmann

Telefon: 02232 501018

Email: kontakt@btvonline.de



Wir sehen uns!



Steingasse 2 und Von-Wied-Str. 2 | 50321 Brühl

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG ... LOS GEHT'S.



Daniela Schappert

Sabrina Born

Alexia Allhoff

An Bord des Zeitungsteams sind v.r.n.l.: Daniela Schappert und Alexia Allhoff (Redaktion), Sabrina Born (Kreation)

Wissen Sie, worauf wir schon seit einem halben Jahr hingefiebert haben? Auf das Erscheinen dieser Zeitung. Seitdem liegen unzählige Stunden voller netter Gespräche, Organisation und Kreativität hinter uns.

Wir haben uns gefühlt wie bei einem Wettkampf: nach einer intensiven Vorbereitung kam die ausdauernde Entwicklungszeit, gefolgt von einem kurzen Schlusssprint und dem Erreichen der Ziellinie. Endlich ist sie da!

Wann sind Sie das letzte Mal durchgestartet?

Sollte Ihnen hierzu ein bisschen Disziplin oder der nötige Schwung fehlen, können Sie mit unseren Workouts und den leckeren Rezepten für den Herbst in Ihr nächstes Projekt starten.

Sollte Sie nach nach Ihrem Training abschalten wollen, legen Sie die Beine hoch und lassen sich von den Erfolgen von Dirk Schnöring oder den Gruppen der Tanzabteilung für eine neue Trainingsrunde motivieren. Mit diesem Heft sind Sie topgerüstet für die kalten Tage.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Winterzeit und viel Spaß beim Lesen, Ihr

BTV-ZEITUNGSTEAM

November
2018

Inhalt



06

BTV WISSEN

- 06 Willkommen**
Unsere Tradition in digitalen Zeiten
- 08 Historie – 1985**
Der „Muskelkater“ erblickt das Licht der Welt.
- 10 Das Präsidium**
Die Menschen hinter dem Verein
- 12 Neuerungen in den Sportstätten**

SPORTANGEBOTE

- 14 Steckbriefe**
Fünf unserer Abteilungen stellen sich vor.
- 26 Tanzsport**
Erfolge bei den Kindern und der Jugend
- 28 Kurzmeldungen**

BTV ERLEBEN

- 30 Spielefest 2018**
Purzelbäume um die Welt
- 32 Sommerfest der Fitnessabteilung**
Heiteres Rudelgucken
- 35 Osterferiencamp 2018**
Sport entdecken



32 **FITNESS FEIERT DEN SOMMER**
Rudelgucken beim Sommerfest im BTV-Sportpark Badorf

- 36 Jugendarbeit**
Teambuilding am
Bleibtreusee
- 37 Hits für Kids**
Rätseln, Knobeln, Kritzeln
- 38 Gesundheitsmanagement**
Der BTV als Kooperations-
partner
- 38 „Der Sportgroschen“**
Start eines neuen Projekts



50 **INTENSIVE WORKOUTS**
mit Schritt-für-Schritt-
Anleitung zu den
Basis-Elementen

FIT DURCHS LEBEN

- 40 Ironman**
Der Weg nach Hawaii
- 44 BTV-bewegt**
Bericht zur Führung über
den Melatenfriedhof
- 45 Ernährungsberatung**
mit Mike Breuer
- 46 Rezepte**
Gesund durch die kalte
Jahreszeit
- 48 Ernährungsmythen**
Die großen und kleinen
Irrtümer übers Essen
- 50 Fit durch das Jahr**
Workout of the month
- 03 Editorial**
- 54 Ehrennadel**
- 54 Impressum**
- 55 Kontaktdaten der
Abteilungsleiter**

Termine

„Mittendrin“ erscheint
wieder im April 2019

30.11.2018
Nikolausfeier im
Sportzentrum

03.03.2019
Karnevalszug
in Brühl

**Unser nächstes
Kursheft liegt
ab sofort für
Sie bereit.**



Willkommen

UNSERE TRADITION



IN DIGITALEN ZEITEN



Liebe BTV-Mitglieder,

nun ist es soweit! Der BTV lässt seine Mitgliederzeitung wieder auferstehen. Vor ungefähr 20 Jahren ist die letzte Ausgabe unserer Vereinszeitung „Muskelkater“ erschienen, damals in reiner Papierform, Internet gab es noch nicht.

Jetzt nutzen wir die heutigen Medien, um die wiederbelebte Vereinszeitung via Internet hochladen zu können. Natürlich werden wir auch eine ausreichende Zahl von Printexemplaren zur Verfügung stellen.

Was wollen wir mit der Vereinszeitung erreichen?

Die Mitglieder werden über das Geschehen in und um den Verein informiert. Den Abteilungen wird eine Plattform gegeben, sich zu präsentieren, um auf sich aufmerksam zu machen. Die Zeitung gibt dem Verein die Möglichkeit, abteilungsübergreifende Angebote oder Ereignisse anzukündigen oder darüber zu berichten. Es wird Informationen zu größeren anstehenden Instandhaltungsmaßnahmen an unseren Gebäuden und ggf. über neue geplante Projekte geben.

Wir hoffen, hiermit eine Plattform, die das vielfältige Angebot und das Geschehen rund um den BTV transparenter werden lässt, anbieten zu können.

Mit sportlichem Gruß



Herbert Stilz

Klaus-Jürgen Eggert



Das Jahr 1985 – eine Vereinszeitung entsteht.

Die damalige Vereinszeitung „Muskelkater“ ist aus einer spontanen Idee von Frau Christa Diehl und Frau Heidrun Jacherich auf dem Heimweg von einer Vorstandssitzung im Jahr 1985 entstanden. Diese Zeitung begleitete den BTV über viele Jahre und berichtete über das Geschehen im Brühler Turnverein. Da wir diese schöne Tradition wieder ins Leben rufen, freuen wir uns besonders, dass Christa Diehl als erste Autorin in der Rubrik BTV-Historie berichtet.

Auf dem gemeinsamen Heimweg von einer Vorstandssitzung im Jahr 1985 führten Heidrun Jachernich (Abteilung Volleyball) und ich (Sonderturnen) ein interessantes Gespräch über den Verein als Ganzes, unsere Abteilungen und vieles mehr. Irgendwann fiel von mir der Satz: „Ich werde jetzt für meine Abteilung eine Elterninfo schreiben.“ Einige Schritte weiter sagt Heidrun: „Ach, das wollte ich auch.“ Einige Schritte weiter: „Sollen wir zusammen?“ Ich: „Hm, gute Idee.“ Einige Schritte weiter: „Fragen wir doch mal in der nächsten Vorstandssitzung.“

Spontane Praktiker, die wir beide sind, stand das Konzept für eine Vereinszeitung am Ende unseres Heimweges: Finanzierung über Anzeigen, Preise festlegen, Druckerei, Kosten erkunden, Abteilungen motivieren und einbeziehen, ...

In der nächsten Vorstandssitzung stellten wir dann unser Projekt vor. Es wurde mit unterschiedlicher Resonanz aufgenommen – von Begeisterung bis Skepsis war alles dabei. Die Handballer hatten anfangs ein Problem mit unserer Finanzierung – hatten sie doch selber ein Handballheft, das sich auf diese Art finanzierte. Und wir wollten den BTV nicht noch zusätzlich finanziell belasten, was wir auch in den ersten Jahren geschafft

haben. Festgelegt wurde die Regelung: Wer bis Redaktionsschluss einen Beitrag abgegeben hat, ist in der Vereinszeitung vertreten. Hinter Artikeln herlaufen – dafür fehlte uns die Zeit. Nur einen Namen für die Vereinszeitung hatten wir noch nicht. Also wurde ein Preisausschreiben angeregt, und der Gewinner bekam ein Essen für zwei Personen im Kierberger Bahnhof, spendiert vom BTV.

Wir erstellen die Zeitung

So, das war geschafft. Nun ging es an die Arbeit: Anzeigen einsammeln etc. Gottfried Meyers, unser 1. Vorstandsvorsitzender, war uns dabei sehr behilflich. In den meisten Brühler Geschäften war das kein Problem, aber dennoch sehr zeitaufwändig. Dann eigene Artikel schreiben über unsere Abteilungen Volleyball und Sonderturnen – das war schließlich der Grundgedanke für diese Zeitung. Und ein Konzept schreiben: Was gehört in eine Vereinszeitschrift außer Beiträge der Abteilungen?

Nach Redaktionsschluss trafen Heidrun und ich uns im Wohnzimmer von Diehls. Alle Artikel wurden sortiert und entsprechend auf den Seiten untergebracht, genauso, wie sie abgegeben wurden. Wenn Lücken entstanden, halfen Rainer und Dieter Diehl aus und tippten uns kleine

Christa Diehl war jahrelang eine sehr geschätzte Leiterin der Abteilung Psychomotorik. Sie hat den Brühler Turnverein durch ihre ehrenamtliche Mitarbeit immer unterstützt und auch die damalige Zeitung „Muskelkater“ mitbegründet und veröffentlicht.



Kurzinfos über Allgemeines im Verein – Hallennutzung, Kauf bei unseren Inserenten, ... Es entstand ein kreatives Werk mit unterschiedlichen Schrifttypen, notfalls auch handschriftlich, mit vielfältigen Collagen und und und. Mit viel Vergnügen am Werkeln brauchten wir einen ganzen Tag, Dann ging unser Machwerk in den Druck. In der Druckerei brauchten wir 12 bis 15 ehrenamtliche Helfer; gut vernetzt, wie wir waren, fanden wir sie in der Volleyballabteilung und in meiner Gymnastikgruppe, die auch heute noch existiert. In der Druckerei wurden dann die gedruckten und gefalteten Seiten in der richtigen Reihenfolge ineinander gelegt. Anschließend kamen die Stapel dann zu mir an die Heftmaschine, und Heidrun stand an der gefährlichen Schneidemaschine. Schließlich wurde alles in Kästen zum Transport verpackt – und das alles über 2000mal. So hoch war unsere Auflage.

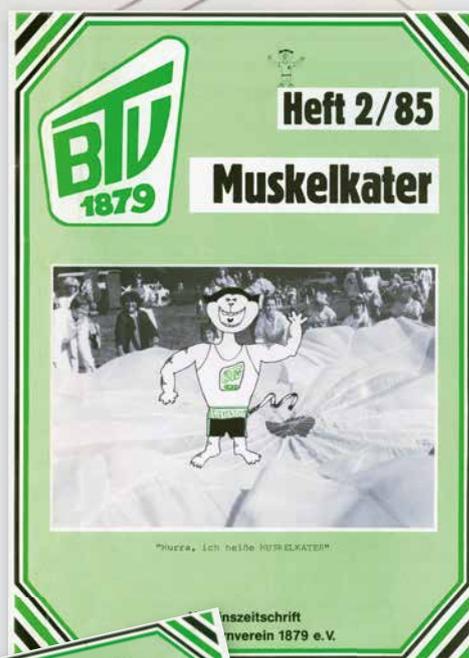
Es ist geschafft

Mit großem Vergnügen und auch Stolz haben wir den Werdegang unserer ersten Zeitung verfolgt. Als wir spät abends die Druckerei verließen grinsten Heidrun und ich uns an: „Gottfried?“ – „Na, klar.“ Also klingelten wir zu später Stunde bei G. Meyers und präsentierten unsere

erste Vereinszeitschrift. Seine Überraschung war groß. Dann wurde mit Sekt angestoßen und unsere Vereinszeitung zum Verteilen freigegeben. Das war im vorigen Jahrhundert. Die ersten Vereinzeitungen, die ab Heft 2 „Muskelkater“ hießen, wurden damals vollständig ehrenamtlich hergestellt.

Es ist schön und wichtig, dass dieser große Verein entschieden hat, nun wieder eine Vereinszeitschrift herauszugeben. Die Entwicklung eines Vereins ist dort gut nachzuvollziehen. Eigentlich ist es schade, dass wir in den letzten 20 Jahren dieses Medium nicht zur Verfügung hatten. Es hat sich so viel verändert in unserem Verein. Wir haben gebaut: ein Tanzsportzentrum und das BTV-Sportzentrum. Wir haben ein Kurssystem, eine Deligiertenversammlung, eine neue Satzung und neue Abteilungen, hauptehrenamtliche Mitarbeiter und auch immer noch Ehrenamtler – Welch eine Vielfalt bei fast 10.000 Mitgliedern.

Dem Team, das nun die neue Vereinszeitung herausgibt, wünsche ich viel Freude bei der Arbeit und gutes Gelingen.



Aus der Vereinszeitung 1/85 wurde der „Muskelkater“. Der Name entstand durch ein Preisausschreiben.





Unser Präsidium: Willi Adam, Werner Wallikewitz, Daniel Rüter und Rainer Löb (v.l.n.r.)

Das Präsidium

DIE MENSCHEN HINTER DEM VEREIN

Den BTV für die Zukunft neu aufzustellen hatte der Geschäftsführende Vorstand im Jahr 2014/2015 beschlossen. Dazu gehörten eine neue Satzung und eine neue Struktur in der Führung des Vereins. Hauptamtliche Vorstände sollten eingesetzt werden, und ehrenamtliche Mitglieder sollten in einem neu zu schaffenden Präsidium als dauerhafte Vertreter der Mitglieder agieren.

Am 20. April 2016 war es dann soweit. Der außerordentlichen Delegiertenversammlung wurde die neue Satzung vorgestellt und dann mit einigen Änderungen beschlossen. Die ersten Mitglieder des Präsidiums wurden von der Vereinsleitung vorgeschlagen und von den Delegierten gewählt. Bis auf eine Person waren die Präsidiumsmitglieder schon einige Jahre als geschäftsführende Vorstandsmitglieder für den Verein tätig.

Bevor sie ins Präsidium berufen wurden, waren die meisten in ihren jeweiligen Abteilung bereits mit Führungsfunktionen betraut worden. Willi Adam und Werner Wallikewitz kommen aus der Abteilung Tanzen, Daniel Rüter aus der Leichtathletik und Rainer Löb aus der Abteilung Badminton. Unser fünftes Mitglied aus der Abteilung Rugby ist leider in diesem Jahr verstorben, so dass wir zur Zeit vier Mitglieder sind.

Unsere Aufgaben sind in der Satzung in Abschnitt VII., Präsidium, in den §§ 17 ff. genauer beschrieben. Dazu gehören Themen wie die Bestellung und Entlastung unseres Vorstandes in Verbindung mit dem Bericht des Wirtschaftsprüfers, die Auswahl des Wirtschaftsprüfers,

Genehmigung sämtlicher Ordnungen, Genehmigung der Investitionsplanungen der Abteilungen und des Vereins und Teilnahme je eines Vertreters an den Abteilungsleiter-versemmlungen.

In regelmäßigen Beratungsgesprächen mit dem Vorstand geht es um die Entwicklung des Vereinsgeschehens (Mitgliederzahlen, Finanzen, Personalien, Gebäude). Diese Gespräche werden unterstützt durch monatliche Reportings der Geschäftsstelle. Im Jahr 2018 wurden in Zusammenarbeit mit dem Vorstand ein Maßnahmenplan und eine Finanzierung von Sanierungs- und Investitionsvorhaben unserer Vereinsimmobilien angestoßen. Wir freuen uns auf die Projekte, die das BTV-Sportzentrum, das Tanzsportzentrum und auch den BTV-Sportpark Badorf für unsere Mitglieder weiter verbessern werden und bitten schon jetzt um Nachsicht für eventuelle Einschränkungen durch Bauarbeiten.

Im kommenden Jahr laufen die Bestellungen des Präsidiums aus. Drei Jahre sind dann schon vorbei, und die Delegiertenversammlung im Frühjahr 2019 wird aufgerufen, ein neues (gerne auch bestehendes) Präsidium zu wählen.

Wir freuen uns.

» Bei Anregungen, Wünschen oder Mitteilungen schreiben Sie uns gerne: praesidium@btvonline.de



**Sie wollen erst-
klassigen Schutz für
Ihr Auto, der Ihre hohen
Ansprüche erfüllt.**

Mit der Kfz-Versicherung **mobil komfort** von AXA fahren Sie immer erster Klasse! Genießen Sie das Rundum-Sorglos-Paket mit maximalem Schutz für Ihr Auto, außergewöhnlichen Leistungen, herausragendem Service und großer Flexibilität durch zusätzlich wählbare Bausteine. Wertvolle Extras: Mit dem Leistungsversprechen zum Beispiel profitieren Sie automatisch von künftigen Verbesserungen der Versicherungsleistungen.

Sprechen Sie uns an! Wir erstellen Ihnen gerne Ihr persönliches Angebot.



AXA Hauptvertretung **Michael Balling**
Pingsdorfer Str. 58-62, 50321 Brühl
Tel.: 02232 2066830, Fax: 02232 34722
michael.balling@axa.de
www.axa-betreuer.de/michael_balling

STARKE NEUERUNGEN



Der BTV hat seine Gebäude einer Prüfung unterzogen und dazu ein umfangreiches Sanierungskonzept entwickelt. In den Jahren 2018/19 soll dieses Konzept umgesetzt werden. In diesem Zuge wird unter anderem auch das Zutritts-system der Abteilung Fitness modernisiert.

Neu

BTV-Sportzentrum

Erneuerungen im Schwimmbad und in der Sauna

1. Geplant ist eine komplette Renovierung der Duschen und Toiletten im Schwimmbad und Saunabereich.
2. Das Schwimmbad wird auf etwaige Reparaturen überprüft und direkt repariert.
3. In der Biosauna wird der Dampfgenerator ausgetauscht.

BTV-Sportpark Badorf

1. Elektroarbeiten werden durch die Firma Merten, Köln-Rondorf durchgeführt. Aufgrund der zunehmenden Automatisierung und der dadurch bedingten fortschreitenden Elektrifizierung ist eine Komplettrevision der elektrischen Anlagen, Schaltschränke und Leitungsprüfung erforderlich. Dieses Projekt ist für März 2018 bis Oktober 2018 angesetzt.
2. In unseren vier Squashboxen werden durch eine Spezialfirma die Wände neu gespachtelt und die Frontwände mit Spezialputz erneuert. Die Glas-scheiben werden neu gerichtet. Diese Arbeiten finden voraussichtlich im 4. Quartal 2018 statt. Die Lichtanlage wurde bereits ausgewechselt.
3. In naher Zukunft wird das Bistro in Badorf wieder ganztägig geöffnet sein, da die Zusammenlegung der Infotheke und des Bistros geplant ist.



BTV-Tanzsportzentrum

1. Die Notlichtanlage wird nach 22 Jahren auf den neuesten technischen Stand gebracht.
2. Teilweise Modernisierung des Thekenbereiches (Kühlung, Thekenboden)
3. Leider gab es in diesem Jahr in den letzten Monaten drei Einbrüche im Tanzsportzentrum. Nach einer eingehenden Beratung mit der Kriminal-polizei sind die vorgeschlagenen Maßnahmen gemäß einem umfangreichen Sicherheitskonzept sukzessive angewandt und umgesetzt worden.

Zukunft im Bereich Fitness**NEUES
CHECK-IN-SYSTEM**

Das neue Zutrittssystem der Firma Gantner soll zum schnellen Ein- und Auschecken dienen und somit eine Verkürzung der Wartezeit für alle Mitglieder der Fitnessabteilung mit sich bringen.

Der BTV verfügt nicht nur über große ansprechende Sport- und Fitnessflächen, die er seinen Mitgliedern zur Verfügung stellt, sondern möchte auch mit seinem neuen Zutrittssystem der Firma Gantner Elektronik GmbH für eine effiziente, organisierte und sichere Abwicklung der Einlasskontrolle in der Fitnessabteilung sorgen.

Dazu wurden neue Einlasskontrollsysteme installiert, mit denen man schnell und selbstständig ein- und auschecken kann. Jedes Mitglied erhält hierzu ein Armband, ausgestattet mit einem Chip, im Austausch gegen die alte Mitgliedskarte. Der Austausch der alten Mitgliedskarten erfolgt ohne Aufpreis und auch ohne ein neues Pfand gegen die Armbänder. Für Neumitglieder beträgt das Pfand nach wie vor 10 Euro. Der Beginn des Austausches der Zutrittskarten gegen die Armbänder startete im Monat Oktober 2018.

Die Armbänder werden bei Besuch der Fitnessabteilung kurz an den neu aufgestellten Check-In gehalten. Diese verbinden sich automatisch mit der Mitgliederverwaltung des BTVs und enthalten die abgefragten Text- und Bildinformationen. Dadurch verkürzt sich die Wartezeit des Ein- und Auscheckens, was für jedes Mitglied von Vorteil ist. Darüber hinaus können die Armbänder zum Öffnen der Spinte im BTV-Sportpark Badorf verwendet werden. Wir haben dazu ca. 50% der Damen- und Herrenumkleiden mit neuen Schlössern ausgestattet. Die übrigen Schlösser im BTV-Sportpark Badorf funktionieren auf gewohnte Weise.

Als Zukunftsprojekt steht dann noch die Verbindung der Armbänder mit der Bedienung der Automaten an. Möglich wäre auch eine Getränkestation, die sich über die Armbänder bedienen lässt.

Wir hoffen, dass nach einer kurzen Eingewöhnungsphase alle Mitglieder sehr zufrieden mit dieser neuen Entwicklung sind und sich schnell mit dem neuen System zurechtfinden. Für Fragen zur neuen Einlasskontrolle stehen Ihnen die Mitarbeiter der Infotheke jederzeit zur Verfügung. ■



In einem weiteren Schritt erhalten auch andere Sportgruppen Zutritt durch das neue Einlasssystem.



Unsere ABTEILUNGEN STELLEN SICH VOR

Sie haben Lust, sich in Ihrer Freizeit wieder mal ordentlich auszupowern? Sie wollen neue Kontakte knüpfen oder sich einer sportlichen Herausforderung stellen? Dann sind Sie bei uns genau richtig.

Der BTV vereinigt 21 Sportabteilungen, in denen regelmäßiges Training unter Mitwirkung eines geprüften Trainers stattfindet.

Sie finden in Ihrer Liebessportart ein Angebot, das Ihnen die Betätigung auf Freizeit oder Leistungsebene ermöglicht. Wir stellen Ihnen in der aktuellen Ausgabe fünf dieser Abteilungen vor. Auch in den nächsten Ausgaben wird über weitere Sportarten informiert. Sollten Sie an einem Angebot besonders interessiert sein, so schauen sie doch mal vorbei. ■

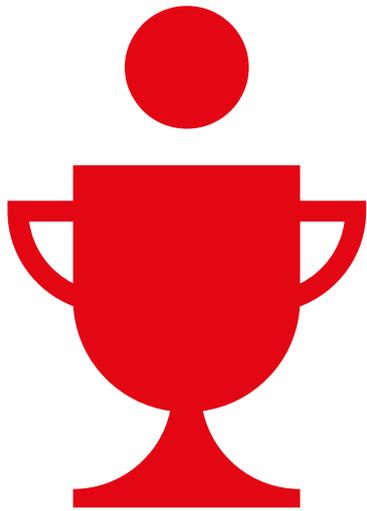
Mit diesen fünf fällt der Startschuss!

Alle Abteilungen des Brühler Turnvereins

BADMINTON	HANDBALL	LEICHTATHLETIK	RUGBY
BASKETBALL	HERZSPORT	MOTORSPORT	TANZSPORT
BOULE	JUDO	NOVAFIT	TENNIS
CROSSMINTON	JU-JUTSU	PSYCHOMOTORIK	TISCHTENNIS
FITNESS	KARATE	ROLLSTUHLBASKETBALL	TRAMPOLIN
			TURNEN
			VOLLEYBALL



Dabei sein ist einfach...



...wenn man einen Finanzpartner hat, der den Jugendsport vor Ort unterstützt und fördert.

Gemeinsam #AllemGewachsen

100pro

Das junge Angebot der
Kreissparkasse Köln

www.ksk-100pro.de

Wenn's um Ihr Geld geht



**Kreissparkasse
Köln**



ABTEILUNG BASKETBALL

GEMEINSAM MEHR ERREICHEN. WIR FREUEN UNS AUF DICH!

» GRÜNDUNG

5. April 1977

» ANGEBOTE

Basketballtraining für den Breiten- und Leistungssport

» ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE:

Trainingscamps für alle Altersklassen der Mädchen und Jungen, Jugendfreizeiten, Jugendfreizeiten mit Trainingslager, Teilnahme an Turnieren

» ERREICHTE ZIELE

Erreichte Ziele Erwachsene: Die Herren sind 1990 von der Bezirksliga in die Landesliga aufgestiegen und spielten dort bis 2004. Nach dem Abstieg spielten sie bis 2017 in der Bezirksliga. Nach dem Aufstieg 2017 in die Landesliga konnten sie in der Saison 2017/18 die Klasse nicht halten und spielen in der Saison 2018/19 wieder in der Bezirksliga. Saisonziel: Aufstieg in die Landesliga. Die Damen spielen seit 1988 in der Bezirksliga und haben die Klasse, bis auf eine kurze Zeit von 3 Jahren in der Kreisliga, immer gehalten. Nach seriösen Vizemeistertiteln und teilweise knapp verpassten Aufstiegen, sind die Damen in diesem Jahr in die Landesliga aufgestiegen. Saisonziel: Tabellenplatz im oberen Drittel.

Erreichte Ziele Jugend: Im Brühler Turnverein sind alle fünf Jugendklassen bei den Mädchen und Jungen besetzt und nehmen bis auf wenige Ausnahmen am Spielbetrieb auf Landesebene (WBV) teil. Damit ist der Brühler TV einer der wenigen Vereine

im Regierungsbezirk Köln, der dieses bereits seit vielen Jahren macht. Die Mädchen konnten mit der Vizemeisterschaft der U17 bei der Westdeutschen Meisterschaft den größten Erfolg feiern. Auch in der Regionalliga spielt die U13, U15 und U17 sehr erfolgreich und wurde einige Male Nordrheinmeister. Im Regierungsbezirk Köln ist der Brühler TV mit seiner Mädchenarbeit als gute Adresse bekannt.

Auch die Jungs spielen in einigen Altersklassen auf Landesebene in der Ober- und Landesliga. Hier wurden viele gute Platzierungen erzielt.

» KONZEPT

Ein Rahmentrainingsplan, in dem für alle Altersklassen die Trainingsinhalte festgeschrieben worden sind, brachte die Basketballabteilung auf die Erfolgsspur. Dadurch spielen auch die meisten Jugendmannschaften auf Landesebene. 2016 wurde ein neues Konzept für die Altersklassen der offenen U8 und offenen U10 geschaffen. Auch dieses Konzept brachte innerhalb kürzester Zeit den Erfolg. Die offene U10 ist nach der Meisterschaft der Saison 2017/18 in der Rhein-Erft-Liga und der Vizemeisterschaft in der Bezirksliga in die Oberliga aufgestiegen.

» KONTAKT

Horst Kaiser

Mobil 0151 27028675

E-Mail kaiserho@gmx.de

Website basketball.btvonline.de





© Sabine Pulger

» KONTAKT

Hans-Werner Sinnwell

Mobil 0170 2805427

E-Mail sinnwell@netcologne.de

Website judo.btvonline.de



ABTEILUNG JUDO

EIN SPORT FÜR JEDES ALTER, JEDES KÖRPERMASS – FÜR DIE FAMILIE!

» GRÜNDUNG

Die Abteilung Judo wurde im Jahr 1959 gegründet.

» CHRONIK

Unter dem Namen 1. Judoclub Brühl traten im **Oktober 1964** 38 Judoka des 1. JC Brühl in den Brühler TV ein. Der erste Abteilungsleiter Judo im BTV war Paul Pütz. Das Training fand in der Turnhalle der Pestalozzischule Brühl statt. Im Jahre 1970 war die Judoabteilung bei rund 700 Gesamtmitgliedern die größte Abteilung. Franz Schindler wurde der zweite Judo-Abteilungsleiter.

1975: Aufstieg der Senioren in die Judo-Oberliga. Die Abteilung richtet die Internationalen Deutschen Einzelmeisterschaften der Damen in der Sporthalle Brühl-Mitte aus!

1978: Aufstieg der Senioren in die Judo-Oberliga. Klaus Burggraf erkämpfte den 3. Platz bei den Dt. Meisterschaften der Junioren! H.W. Sinnwell wird Vizemeister bei den Internationalen Dt. Meisterschaften. Die Judomannschaft wird „Westdt. Mannschaftsmeister“ und steigt als erste Brühler Mannschaft in die Bundesliga auf!

1979–1984: Die Brühler waren in der höchsten Wettkampfklasse „Bundesliga“ über Jahre sehr erfolgreich und meldeten sich 1984, auf dem 3. Tabellenplatz stehend, aus der Bundesliga ab – Mangels Geld und Sponsoren!

1990: Aufgrund einer großen Raumanforderung durch Aussiedler an die Stadt Brühl verlieren 350 Judoka von heute auf morgen ihre Trainingsmöglichkeiten in der Clemens-Au-

gust-Turnhalle. Zum Glück erhalten sie – nach kurzer Unterbrechung – eine andere Halle.

1990–heute: Die Judoabteilung wuchs ständig und ist heute mit 438 Mitgliedern der drittgrößte(!) Judoverein in Nordrhein-Westfalen. Mit den internen Sparten „Judo-Fitness“ und „Ju-Jitsu“ vereint die Judoabteilung fast 500(!) aktive Mitglieder.

Die Jugend-/Erwachsenenarbeit ist Dank aller TrainerInnen und Übungsleiter sehr erfolgreich! David und Jan Metzger haben als „Urgesteine“ der Judoabteilung einen Riesenanteil an all diesen Erfolgen! Das „Trio“ Metzger/Metzger/Sinnwell sorgt dafür, dass die Menschen in/um Brühl eine hohe Identifikation mit der besten und erfolgreichsten Judo-Abteilung der Region zeigen! Die „Ewige Siegerliste“ auf unserer Homepage judo.btvonline.de stellt die unzähligen Erfolge der Judoka von „Kreisebene“ über „Bundesebene“ bis „Internationale Ebene“ sehr gut dar! Das BTV-Senioren-Team ist in 2018 wieder in die 2. Bundesliga Judo aufgestiegen!

» PHILOSOPHIE

Probiere die ganzheitliche Körperertüchtigung! Lerne „spielend“ neue Techniken und Disziplin! Gewinne Selbstvertrauen! Ob groß, ob klein, dick oder dünn – durch die Vielfalt der Techniken findet jeder seinen eigenen Wurf! Zeige Deinem „Partner“ Respekt!

WILLKOMMEN in der JUDOABTEILUNG!



ABTEILUNG FITNESS

GESUND UND FIT

Unsere größte Abteilung des Brühler Turnvereins ist die Abteilung Fitness, welche ein umfangreiches Angebot für unsere Mitglieder bereitstellt. Fitnessstraining verbessert und erhält die Gesundheit und die körperliche Leistungsfähigkeit. Auch die Konzentrations- und Lernfähigkeit wird gesteigert.

» GRÜNDUNG

Oktober 1997

» ANGEBOTE

Die Abteilung Fitness bietet Ihnen an zwei Standorten (BTV-Sportpark Badorf und BTV-Sportzentrum) Kraft- und Cardiotraining an. Es gibt einen breitgefächerten Plan an Kursen und funktionellem Training. Die Trainer stehen Ihnen auf der Trainingsfläche zu jeder Zeit mit Rat und Tat zur Seite. Gerne wird Ihnen auch nach Terminvereinbarung ein neuer Trainingsplan erstellt. Als Zusatzleistung können Sie auch als Mitglied in der Fitnessabteilung die Sauna und das Bewegungsbecken (zu vorgegebenen Zeiten) nutzen.

Des Weiteren wird in der Abteilung Fitness professionelle Ernährungsberatung mit unserem Trainer Mike Breuer angeboten. Weitere Informationen finden Sie in diesem Heft.

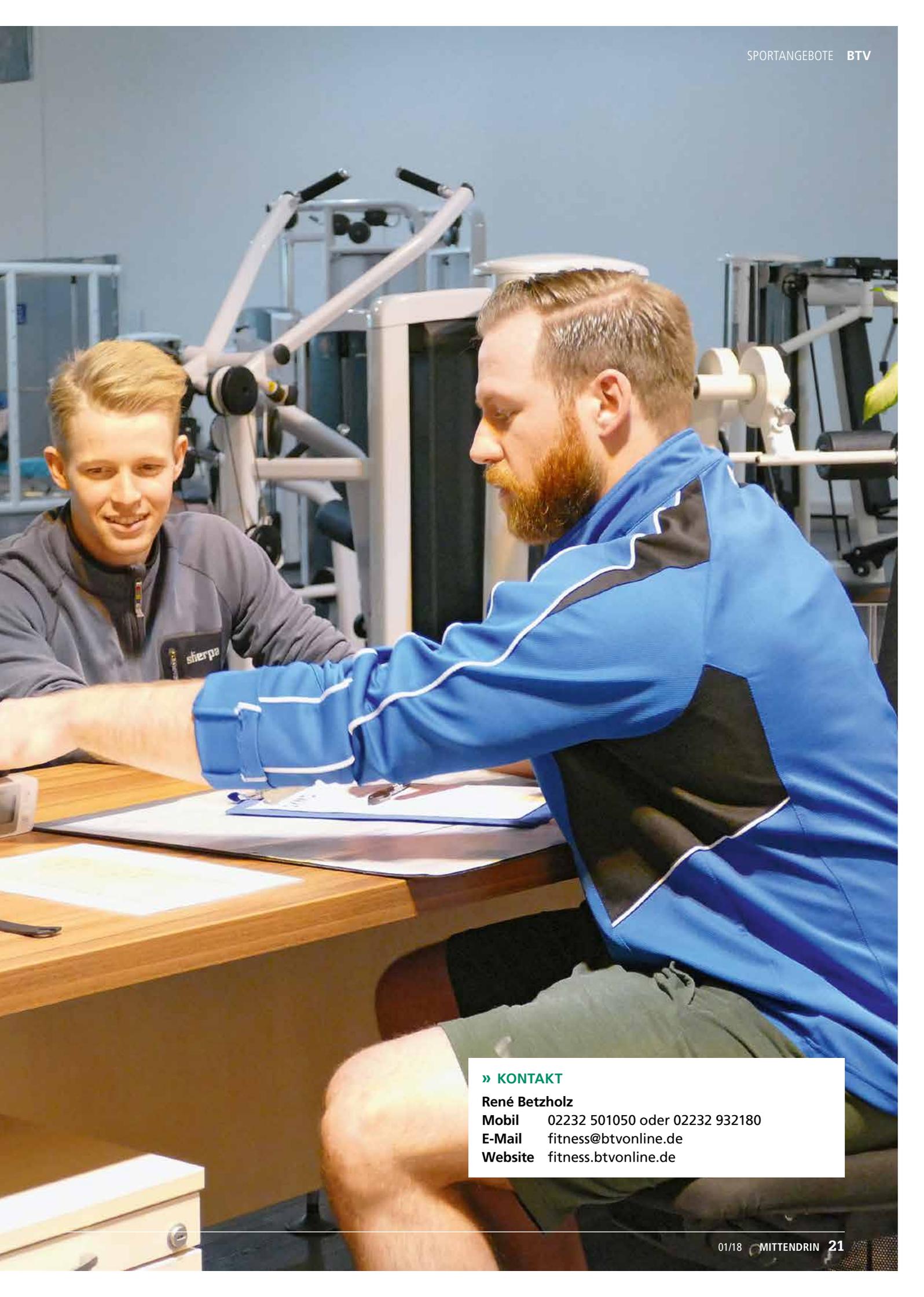
Wir freuen uns, Sie als neues Mitglied begrüßen zu dürfen. Kommen Sie vorbei, und vereinbaren Sie ein Probetraining.

» MEILENSTEINE

- » dreimaliger Ausbau/Umbau in Badorf bis 2006
- » 2009 Eröffnung zweiter Standort in Brühl
- » 2012 Einführung des Cross & Core Trainings; Funktionelles Training und Faszientraining
- » 2013 Kauf des BTV-Sportpark Badorf und interner Umzug auf 1.800m² Trainingsfläche
- » 2017 Einführung der Ernährungsberatung und der individuellen funktionellen Betreuung

© Miriam Kolf





» KONTAKT

René Betzholz

Mobil 02232 501050 oder 02232 932180

E-Mail fitness@btvonline.de

Website fitness.btvonline.de



» **KONTAKT**

Andreas Zeisler

Mobil 0171 3392586

E-Mail tennisabteilungsleiter@btvonline.de

Website tennis.btvonline.de



ABTEILUNG TENNIS

ERFOLG IST WICHTIG, ABER SPASS AM SPORT IST WICHTIGER.

» GRÜNDUNG

Die Tennisanlage am BTV-Sportpark Badorf besteht seit 1984 und wurde 29 Jahre vom TC Brühl-Badorf genutzt. Zum 1. Mai 2013 ging der frühere Tennisclub in die BTV-Abteilung Tennis über, und 76 tennisbegeisterte Spielerinnen und Spieler fanden eine neue sportliche Heimat. Aktuell sind wir auf fast 150 Mitglieder angewachsen – Tendenz weiter steigend.

» ANGEBOTE

Wir verfügen über vier eigene Außenplätze, auf denen wir während der Sommersaison (ca. April bis September) unbegrenzt spielen können. Zudem stehen noch zwei Hallenplätze des BTV zur Verfügung, die wir bevorzugt mitnutzen können. Wir betreiben ein kleines, aber feines Clubhaus in Eigenregie. Donnerstags ist immer „Clubabend“. Mit Selbstgegrilltem und kühlen Getränken sitzen wir zusammen auf der Außenterrasse und genießen den Blick auf die Plätze und den Badorfer „Dom“.

In unserer Abteilung sind Wettkampf- und Hobbyspieler aller Altersklassen zuhause. Wir sind Mitglied des Tennisverbands Mittelrhein (TVM) und nehmen an Mannschaftswettbewerben sowie an Turnieren

für Einzelspieler teil. Vereinsintern organisiert unser Sportwart Einzel- und Doppelmeisterschaften, den Badorf-Cup, ein Schleifchen-Turnier für Jedermann und Ligaspiele (jeder gegen jeden). Mitglieder aller Altersstufen können zusätzlich Training (einzeln oder in Gruppen) bei einer professionellen Tennisschule kostenpflichtig buchen.

Während der Wintersaison sind die Außenplätze geschlossen. Die Tennis-halle wird vom BTV gesondert betrieben, kann jedoch von der Tennisabteilung bevorzugt genutzt werden.

» ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE

Kindertennis – neu definiert. NRG-Tennis bringt durch sein einmaliges und begeisterndes Konzept Spaß und Freude beim Lernen auf den Tennisplatz. Weitere Informationen gibt es unter www.nrgtennis.de

» ERREICHTE ZIELE

Wir haben die Tennisanlage spürbar modernisiert. Wir konnten uns erfolgreich im Breitensport zwischen den großen Tennisvereinen in der Umgebung etablieren und freuen uns jedes Jahr über neue Mitglieder, die mit uns den Spaß am Tennissport teilen.





ABTEILUNG TURNEN

MIT SPASS UND DISZIPLIN DAS KÖRPERGEFÜHL UND DIE MOTORISCHEN FÄHIGKEITEN STEIGERN!

Kinder haben den Drang, sich zu bewegen und sich auszutoben und können oder wollen meistens nicht still sitzen. Der Brühler Turnverein bietet den Kindern ein breit gefächertes Angebot in seiner Turnabteilung. Hier werden Bewegungserfahrungen gesammelt, die Muskeln und die Koordination trainiert, Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht verbessert. Das Selbstbewusstsein und die innere Haltung wird gestärkt, was sich dann auch in der äußeren Haltung widerspiegelt.

» GRÜNDUNG

Oktober 1879

» ANGEBOTE

- › Eltern-Kind-Turnen
- › Kinderturnen
- › Jugendturnen
- › Erwachsenenturnen
- › Ballspiel für Kinder im Vor- und Grundschulalter

» ERREICHTE ZIELE

Wir machen keinen klassischen Wettkampf-Sport. Einmal im Jahr finden vereinsinterne Wettkämpfe statt, in denen die Kinder gruppenübergreifend zeigen können, was sie gelernt haben.

- › Kinderturnfest
- › Vereinsmeisterschaften
(für die fortgeschrittenen Gruppen)

» KONTAKT

Jens Kraus

Telefon 02232 5010515

Mobil 0176 84501547

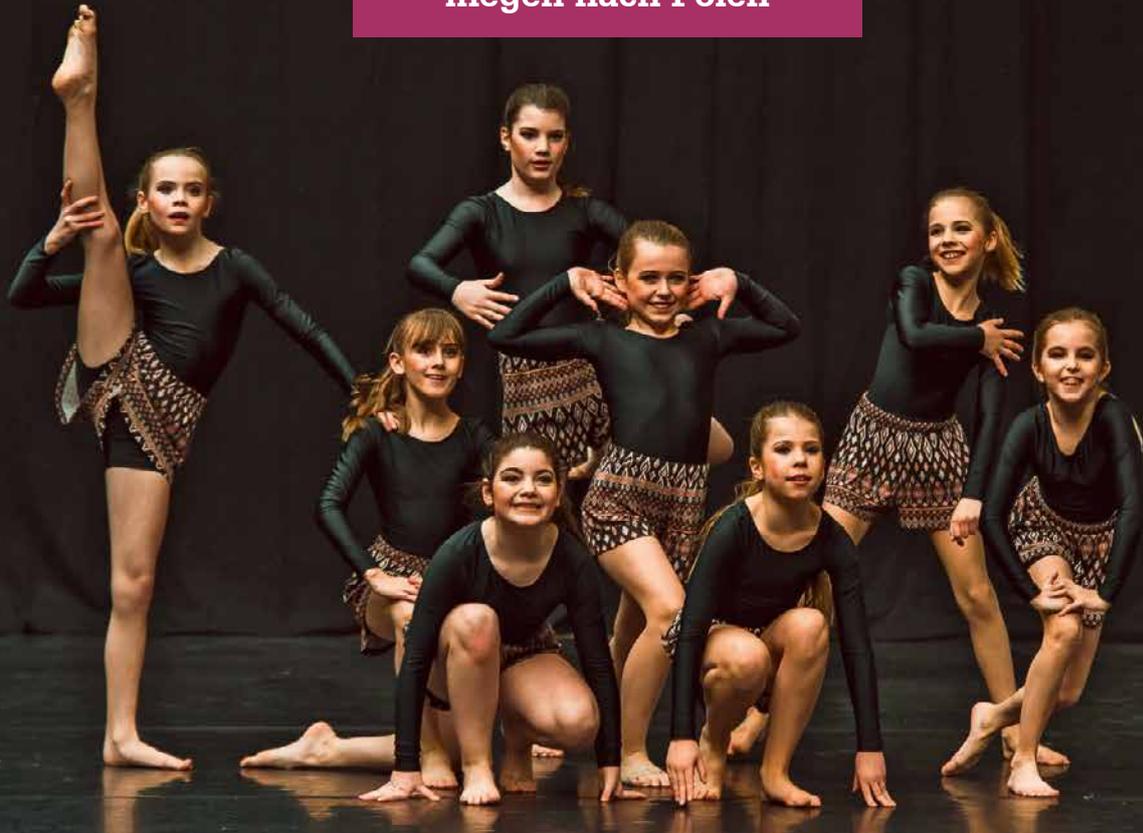
E-Mail j.kraus@btvonline.de

Website turnen.btvonline.de



Kinder und Jugend fliegen nach Polen

© Andreas Hofmann



Junger Erfolg: Kinderformation Rejoice

Erfolge im Tanzen

KRÖNUNG EINER ERFOLGREICHEN SAISON

Berit Becher

Am Sonntag, den 3. Juni fand der Jazz- und Modern Dance Deutschland Cup 2018 statt. Aus ganz Deutschland reisten hierfür 15 Kinder-Formationen aus sieben unterschiedlichen Ligabereichen ins bayerische Großostheim nahe Aschaffenburg. Die Brühler Tänzerinnen im Alter von sieben bis elf Jahren des Tanzsportclubs Brühl im BTV 1879 e.V. hatten sich zuvor in vier Qualifikationsturnieren ihre Teilnahme gesichert. Mit einem konstanten zweiten Platz in der „Kinderliga West I“ gingen sie hochmotiviert in Großostheim an den Start.

Es versprach ein spannender Tag zu werden. Das Ziel der Trainerin Nicole Schey: der Einzug ins Finale! Die

Choreografien der Mannschaften aus den anderen Liga-Bereichen waren noch nicht bekannt, und alle waren neugierig, wie ihr eigener Tanz abschneiden würde. Bei hochsommerlichen Temperaturen erkämpfte sich die Brühler Formation „Rejoice“ vor ausverkauftem Publikum in der Welzbachhalle über eine Zwischenrunde den Einzug ins Finale.

Weltmeisterschaft 2018 gesichert

Aber die Erwartungen wurden noch übertroffen. Im Finale verbesserten sich die acht Mädchen vor begeistertem Publikum mit einem fantastischen dritten Platz im Gegensatz zum Vorjahr sogar um zwei Plätze.

Doch damit endet diese Saison noch nicht. Die Plätze 1–4 des Deutschland Cups haben sich außerdem die Teilnahme an der Weltmeisterschaft gesichert. Somit geht es für „Rejoice“ noch weiter. Sie dürfen im Dezember bei der Weltmeisterschaft im polnischen Rawa Mazowiecka starten. Für die neue Saison wird natürlich parallel weiter trainiert.

Für die Trainerin Nicole Schey steht noch ein weiteres Highlight an. Die Jugendformation „Move On“ hat sich vergangenes Wochenende den Titel des „Norddeutschen Meisters“ gesichert und trat am 17.6. in Hamburg zur Deutschen Meisterschaft an. ■

NACH DEN KINDERN NUN AUCH DIE JUGENDLICHEN FÜR DIE WM QUALIFIZIERT

Iris Stern

Mit großer Vorfreude und auch einer ganzen Menge Kribbeln im Bauch waren die elf Tänzerinnen und Tänzer des Tanzsportclubs Brühl im BTV 1879 e.V. mit ihren Familien und Trainerin Nicole Schey in den Norden gereist. In der Hamburger CU Arena wurde am Sonntagnachmittag die Deutsche Meisterschaft der Jugend im Jazz- und Modern Dance ausgetragen. Mit dem Titel des Norddeutschen Meisters 2018 bereits seit dem Heimturnier Ende Mai in der Tasche, war die Spannung im Team groß, mit welchen Choreografien die Formationen aus dem Süden aufwarten würden. Das selbstgesteckte Ziel der Brühler hieß, die „Finalrunde mittanzen“ zu dürfen.

Spannende Minuten bis zur Qualifikation zur Weltmeisterschaft

Nach einer sauber getanzten Vorrunde war der Brühler Jubel in der Halle groß, als die Turnierleitung verkündete, dass auch die Schlosstädter ihr Können ein zweites Mal unter Beweis stellen durften. Als eine der acht verbliebenen Mannschaften legten sie in dieser Zwischenrunde noch einmal eine Schippe drauf und tanzten ausdrucksstärker und mit ungebrochener Synchronität. Bange Warteminuten vergingen wiederum, bis die fünf Finalisten feststanden: unter ihnen auch Move On aus Brühl! Auf einmal ging es im dritten Durchgang nun gar um die Qualifikation zur Weltmeisterschaft. Die offene Wertung der sieben Wertungsrichter nach dem Majoritätsprinzip zeigte nach der drit-

ten Runde dann einen klaren vierten Platz der Brühler vor den Freiburgern. Das Ticket zur WM war gesichert und die Freude bei Team und Fans riesengroß. Nachdem sich zwei Wochen zuvor bereits die TSC-Kinderformation Rejoice für die WM qualifiziert hatte, verdoppelt sich nun die Brühler Präsenz in Rawa Mazowiecka nahe Warschau in der ersten Adventswoche, um Deutschland mitzuvertreten.

Die Choreografie von Alexandra Bergner (Trainerin und, ebenso wie Nicole Schey, Tänzerin der erfolgreichen TSC-2.-Bundesligaformation Release) hatte bereits im vergangenen Jahr der Hauptgruppen-Formation Devotion zum Aufstieg verholfen. „Um ein paar weitere Schwierigkeiten erweitert hat unsere Jugend die Choreo meisterlich umgesetzt und ihre eigene Note eingebracht“, kann Nicole Schey bestätigen. Mehrfach musste Schey die Aufstellung während der Saison auf eine wechselnde Tänzeranzahl anpassen, was dem Team jedoch ohne Reibungsverlust gelang. In den letzten Wochen lag der Fokus des Trainings nochmal auf dem Feinschliff, insbesondere der Ausdrucksstärke sowie der Exaktheit der Gruppe im Bezug zur Musik.

Dank der erstmals als Livestream übertragenen Meisterschaft konnten am Wochenende auch die daheimgebliebenen Fans hautnah mitfeiern: „Wir saßen bei allen drei Durchgängen mit Gänsehaut vor dem Laptop“, kommentierte später die große Bundesliga-Schwester Release die Tänze von Move On.

Und für Move On heißt es nun bis Dezember im wahren Sinne des Wortes „move on!“.

Nicole Schey



© Andreas Hofmann



© Susanne Ritter-Roessler

KURZMELDUNGEN

Alle Jahre wieder

NIKOLAUSFEIER

Liebe Kinder, wir laden Euch und Eure Groß-/Eltern herzlich zu unserer diesjährigen Nikolausfeier am Freitag, den 30. November 2018, um 17.00 Uhr ins BTV-Sportzentrum ein.

Bitte bringt Eure Hallenturnschuhe, Glöckchen, Rasseln oder Schellenkränze und selbstgebastelten Christbaumschmuck mit. Der Eintritt ist frei.

Wir bitten Sie, aufgrund des starken Verkehrsaufkommens den Parkplatz der FH Bund, Willi-Brand-Straße anzufahren.



Karneval 2019 mit dem BTV

WIR BEWEGEN MIT MUSIK

„D'r Zoch kütt“ – am Karnevals-sonntag, den 03. März 2019. Und der BTV lädt alle herzlich ein, in der Fußgruppe dabeizusein. Unsere Gruppe läuft dieses Jahr unter dem Motto: „Wir bewegen mit Musik.“

Jeder, der gerne im Zug mitgehen möchte, kann sich ab dem 29. Oktober an den Infotheken im BTV-Sport-

zentrum und im BTV-Sportpark Badorf anmelden oder auch per E-Mail unter: karneval@btvonline.de.

Dort erhält man auch alle nötigen Infos über Kostüme, Wurfmaterial und genaue Zeiten.

Wir freuen uns über alle, die Spaß daran haben, uns zu begleiten!



AB NOVEMBER
WIRD GEJUMPT

Wollen Sie Ihr perfektes Workout haben, dann kommen Sie vorbei!!! Wir freuen uns auf Sie!

Was macht Jumping Fitness so einzigartig?

1. Effektive Kalorienverbrennung – 400 Muskeln sind im Einsatz.
2. Perfekt gegen Stress – bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet.
3. Effizientes Training – Jumping-Fitness stärkt alle Körperpartien (Bauch, Beine und Po).
4. Für jeden geeignet – Gewicht, Alter, Leistungsniveau sind für Einsteiger nebensächlich.



» Anmeldung und weitere Infos zum gemeinsamen Skifahren im BTV-Sportzentrum oder unter 02232 501050.

GEMEINSAM SKIFOAN

Mit dem BTV auf Tour geht's in der ersten Woche der Osterferien. Ziel der 28. BTV-Familienskifreizeit ist der Ort Aschau im Zillertal/Tirol. Skigefahren wird im Skigebiet Hochzillertal/Hochfügen (2.500m) mit 181 Pistenkilometer und 39 Liftanlagen. Per Gratis-Skibus ist man in 5 Minuten im Skigebiet. Der Skipass ist gültig im ganzen Zillertal inklusive Gletschergebiete.

Zentral im Ort Aschau gelegen erstrahlt der Gasthof „Zum Löwen“ in neuem Glanz. Die Familienzimmer (Vier- bis Fünfbettzimmer) verfügen alle über Dusche/WC und TV. Im Haus ist außerdem ein Spielraum (Billard, Darts, Kicker, Flipper – gegen Gebühr) vorhanden. Ebenfalls steht ein öffentlicher Disco-Pub sowie eine kleine Wellness-Landschaft (gegen Gebühr) zur Verfügung. Außer halbtägigem Skiunterricht werden weitere Aktivitäten vor Ort geboten.

Die Hinreise ist Freitagabend, die Rückreise erfolgt Samstagmorgen.

Anzeige

Fernseh Breuer-Thewald

Unser Service für Sie:

- Kundendienst
- Satellitenbau
- Unterhaltungselektronik
- Reparatur von Haushaltsgeräten
- Reparatur von Kaffeevollautomaten

0 22 32 / 44 33 0

Brepair

**Wir reparieren
Ihr Handy!**

Hier finden Sie uns:
bei Breuer-Thewald
www.breupair.de

© Fotolia.com • Alexandr Bograt



📍 Kölnstraße 75 • 50321 Brühl

breuerthewald@netcologne.de
www.breuer-thewald.de





Purzel

BÄUME UM DIE WELT

Spielfest auf der Freizeitwiese Süd

N Der Brühler Turnverein hat am 09. September 2018 wieder zum beliebten, traditionellen Spielfest auf der Freizeitwiese Süd und im Tanzsportzentrum des BTV in Brühl eingeladen.

Auf die Besucher warteten bei traumhaftem Wetter viele attraktive Stände. Die Kinder freuten sich auf das Wunderschloss und die Hüpfburg sowie den Parcour der Rugbyabteilung. Viel Spaß bereiteten Groß und Klein die zahlreichen Spielgeräte des Spielmobils „Kuntibunt“ oder die acht Tischspiele, an denen sie ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen konnten.

Los geht der Purzelbaumrekord

Im Rahmen des anvisierten Purzelbaumrekordes „Purzelbäume um die Welt“ werden dieses Jahr alle Kinder, Jugendliche und Erwachsene dazu aufgerufen, Purzelbäume zu schlagen, diese zu zählen und an die Deutsche Turnerjugend (DTJ) zu melden.

Unter der Leitung von Jens Kraus (Abteilungsleiter im Turnen) wurden an diesem Tag von den Kindern 3.905 und von den Erwachsenen 300 Purzelbäume geschlagen, um diesen Wettbewerb zu unterstützen. Somit konnten wir eine Strecke von 4.505 m zum Rekord beitragen. Die meisten

© Jens Kraus

Purzelbäume wurden von Jette (460), Lilly (436), Rieke (322) und Ben (302) beigesteuert!

Im Tanzsportzentrum gab es darüber hinaus in drei Hallen ein attraktives Programm. Während man in der einen Halle die ersten Tanzschritte einstudieren konnte, absolvierte man in der zweiten Halle kleine Judoübungen, und in der dritten Halle warteten Trampoline zum Testspringen. Zudem honorierte der BTV herausragende Leistungen von Kindern und Mannschaften aus den einzelnen Abteilungen, und es wurden insgesamt 111 Ehrungen ausgesprochen.

Damit bei derart viel Aktion niemand vom Fleisch fiel, hatte der BTV natürlich auch für das leibliche Wohl gesorgt. Bei Kaffee, Kuchen und Waffeln sowie Spezialitäten vom Grill, Reibekuchen, Fritten und Bratkartoffeln oder einfach nur kühlen Getränken konnte der Nachmittag genossen werden.

Auch diesmal war das Spielfest mit rund 2.000 Besuchern wieder ein voller Erfolg, und wir freuen uns schon auf das nächste Jahr. Vielen Dank an alle Purzelbaumakrobaten! ■



Nicht nur dieses Jahr war das Spielfest ein voller Erfolg. Auch die letzten Jahre feierten Groß und Klein zusammen auf der Freizeitwiese Süd.

© Beide Fotos: Manfred Linzenich



Manfred Linzenich arbeitet seit 1997 hauptamtlich als Sportlehrer für den Brühler TV. Im selben Jahr 1997 wurde auch die Abteilung Fitness im BTV gegründet, für die er seit dieser Zeit schwerpunktmäßig tätig ist. Zusätzlich ist er Kursleiter in vielen Gesundheits-sportkursen.

Neben diesen Tätigkeiten ist er für die Organisation und Durchführung von Großveranstaltungen wie z. B. Spielfest und Nikolausfeier verantwortlich und organisiert die alljährlichen Skikurse im BTV.

Anzeige

 Brühl · Markt 17 · Tel. 02232 - 4 31 45
 über 60 Jahre in Brühl · www.stover-optik.de

STOVER
OPTIK
Exklusiv

RUDELGUCKEN BEIM Sommerfest

Um sich bei seinen Mitgliedern für das Verständnis und die Geduld bei den Umbauarbeiten in den Räumlichkeiten des BTV-Sportparks Badorf zu bedanken, veranstaltete die Abteilung Fitness ein WM-Sommerfest mit Speis und Trank und Public Viewing.

Am 17. Juni 2018 fand das langersehnte Sommerfest des BTV-Sportparks Badorf statt. Der Brühler Turnverein 1879 e.V. bedankte sich für die Geduld während der Umbaumaßnahmen im BTV-Sportpark Badorf und lud zu einem Sommerfest im Rahmen des ersten WM-Spiels mit deutscher Beteiligung ein.

Um 15 Uhr war dann Anpfiff im Schankwagen und am Grill. Trotz ungewisser Wetterlage im Voraus, besuchten viele Mitglieder das Fest und gönnten sich an dem tollen Sonntagnachmittag Bratwurst und Getränk dazu.

Sowohl Speis als auch Trank wurden vom Verein gestellt und sorgten für Begeisterung und regen Anklang bei den Mitgliedern. Der Parkplatz wurde abgesperrt, ein großer Schankwagen, Grillzelt, Biertischgarnituren und zwei große TV-Geräte boten einen super Rahmen für das Fest und das langerwartete Fußballspiel der DFB-Elf. Einziger Wehrmutstropfen an diesem Nachmittag war die Leistung unserer Elf. Nach sehr schwacher Leistung, musste man sich dem Außenseiter Mexiko mit 1 : 0 geschlagen geben.

Das Ergebnis sorgte allerdings nur kurz für ein kleines Stimmungstief. Anschließend ging es auf dem mittlerweile prall gefüllten Parkplatz munter weiter. Die Mitglieder begegneten sich untereinander und den Trainern auch einmal in zivil, und nicht nur das sorgte für rege Kommunikation und einen entspannten Nachmittag. Viele tolle Gespräche wurden bis spät am Abend geführt. Um 20 Uhr leitete dann Schankwagen-Chef Gero Fassbender die letzten Runden ein, und die verbliebenen Gäste bauten dann ab, so dass der Sportbetrieb am Montag wieder ganz normal seinen Lauf nehmen konnte.

So ein Fest steht und fällt immer mit der Organisation, den Helfern und Partnern. In diesem Sinne großen Dank

René Betzholz





Reges Treiben auf dem stimmungsvoll dekorierten Parkplatz





Nicht nur draußen auf dem Parkplatz warten die Trainer auf die Mitglieder. Auch im Sportpark standen sie für nette Gespräche bereit.



an Sabine Eggert und Tim Isenberg für die tolle Organisation, einen riesen Dank an die Helfer Marco und Gero für Auf-, Abbau und die tolle Hilfe den ganzen Tag über, des Weiteren einen riesigen Dank an das GuS Team um Annika Krämer und Angelika Schielke, Max Frank, Katharina Kurth.

Zudem möchten wir unseren Partnern Fernseh Breuer und Thewald / Brepair Brühl für die tollen Rahmenbedingungen, Unterstützung, Organisation und Bereitstellung der TV-Geräte, Musik und der mobilen Satellitenanlage danken. Ein großer Dank geht auch an unseren Partner Getränke Kau, der uns die vielen Plätze, den Schankwagen und somit die tollen Rahmenbedingungen ermöglicht haben. Außerdem stellte uns Fernseh Pohl einen großen Fernseher zur Verfügung, danke dafür.

Jedoch geht der größte Dank an unsere tollen Mitglieder, die das Fest so schön angenommen haben und es damit zu einem tollen Event machten. ■

SPIEL, SPASS UND NEUES ENTDECKEN



© Alle Fotos: Martina Scholl



Gespannt folgen die Kinder den Vorführungen unserer Übungsleiter und wollen anschließend natürlich jeden Sport selber testen.

U nser 10. BTV Osterferien-camp vom 26. bis zum 29. März 2018 im BTV-Sportzentrum unter der Leitung von Martina Scholl ist schon zur einer lieb gewonnenen Tradition geworden. Jeder Tag begann mit einem Eröffnungsspiel wie z. B. „der chinesischen Mauer“. Dann wurden die Teilnehmer in fünf Gruppen aufgeteilt.

Unter den vielen Sportangeboten gab es zum Beispiel:

- › **Tischtennis:** Man konnte ein Tischtennisabzeichen ablegen.
- › **Basketball:** mit Begeisterung wurden Korbwürfe geübt.
- › **Leichtathletik:** hier stand der Sportplatz der FH zum Üben zur Verfügung.
- › **Parcours:** Trainer übten Rollen, Sprünge bis hin zur Parcours-Runde.
- › **Badminton:** Geschicklichkeitsspiele führten zur Ballgewöhnung.

Zwischendurch gab es dank unserem Koch und seinen Helfern ein köstliches Mittagessen. Für Getränke war ebenfalls gesorgt. Die Teilnehmer waren wie immer rundherum begeistert und freuen sich schon auf das nächste Jahr.

Eine Anregung war, das Teilnahmealter auf 14 zu erhöhen, damit man auch im nächsten Jahr wieder dabei sein kann. Hierüber freuen wir uns sehr.

Wir danken nochmals vor allem Claudia, Clarissa und Martina, die alle schon seit dem 1. BTV Osterferien-camp als Trainer dabei sind, ebenso allen anderen aus dem Trainerteam, wovon viele ehemalige Teilnehmer waren und jetzt das Team unterstützen. Wir hoffen, dass sich diese schöne Tradition noch lange fortsetzen wird. ■

Martina Scholl

SPLISH, SPLASH

– they were takin' a bath

Jugendarbeit am Bleubtreusee

Im Rahmen der BTV-Jugendarbeit trafen sich bei schönstem Sommerwetter am 14. Juli 23 Jugendliche und junge Erwachsene aus verschiedenen Abteilungen zum Wasserskilaufen. Hier gibt es die Möglichkeit, sich außerhalb des normalen Trainingsbetriebs zu treffen und sich kennenzulernen.

Auf der Wasserskianlage am Bleibtreusee wurden zu Beginn alle Teilnehmer in die Grundlagen des Wasserskisports eingewiesen. Mit Begeisterung und ohne sich von Stürzen ins Wasser entmutigen zu lassen sammelten die meisten ihre ersten Erfahrungen. Die Jugendlichen des Brühler Turnvereins hatten an diesem Vormittag zwei Stunden die Möglichkeit, sich auf Wasserski und Wakeboards nach Herzenslust auszutoben. Kaum hatten sich die letzten den Neoprenanzug ausgezogen, wurde gefragt, wann der nächste Termin zum Wasserskilaufen geplant ist. ■



© Wolf

© Martina Scholl

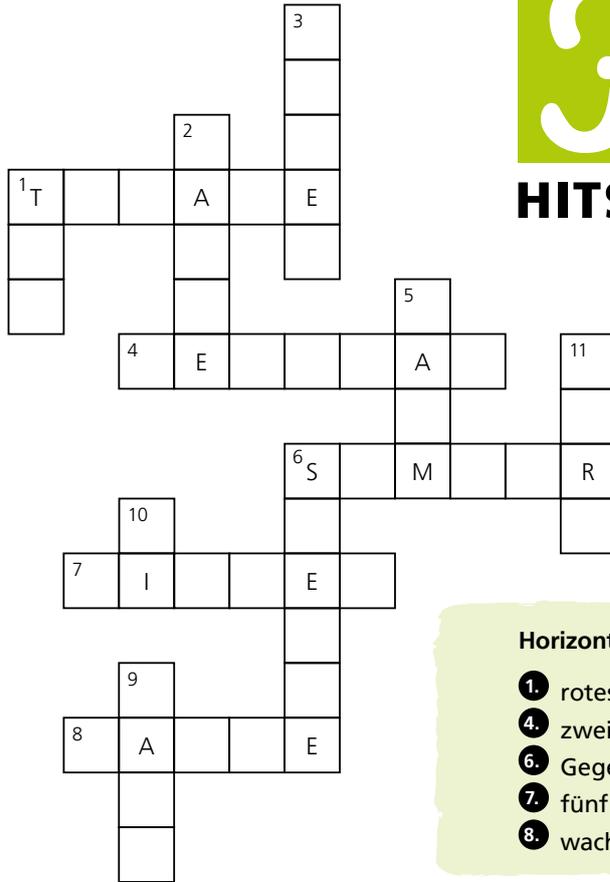
Lösungen zu Seite 37

H	X	H	S	V	S	J	R	O	V	O	R	O	O
C	I	N	R	R	R	N	B	O	L	Y	F	B	O
J	M	E	O	B	T	K	S	B	G	Q	M	H	D
B	Z	I	I	Q	L	O	Z	T	I	T	Q	I	Q
U	L	N	D	U	S	L	H	E	L	G	O	G	S
W	A	H	I	D	A	H	T	E	R	N	E	A	W
F	M	T	N	W	T	Y	M	X	H	C	H	E	D
S	B	S	B	L	N	I	S	H	F	L	W	S	H
A	I	A	A	A	A	A	G	S	G	B	S	G	A
R	O	B	K	R	F	K	O	U	W	V	F	O	U
X	S	R	Y	F	W	E	F	F	P	T	G	P	T
U	P	K	S	R	E	Y	K	S	R	W	Y	U	B
A	H	U	D	H	E	D	N	T	G	U	B	U	B
W	B	M	T	G	S	X	K	A	W	B	Y	R	B
X	F	H	M	K	T	K	M	H	F	X	P	F	E
Z	E	N	O	U	Y	J	E	B	J	N	F	B	J

- Horizontal
- 1 Tomate
 - 4 Februar
 - 6 Sommer
 - 7 Finger
 - 8 Haare
- Vertikal
- 1 Tor
 - 2 Katze
 - 3 Vogel
 - 5 Kamm
 - 6 Sterne
 - 9 Baby
 - 10 Ei
 - 11 Dorf

KIDS

HITS FÜR



Vertikal

1. eine große Tür
2. Haustier
3. kann fliegen
5. für die Haare
6. Sonne, Mond und ...
9. kleines Kind
10. legt die Henne
11. kleine Stadt

Horizontal

1. rotes Gemüse
4. zweiter Monat im Jahr
6. Gegenteil von Winter
7. fünf an einer Hand
8. wachsen auf dem Kopf

Ich liebe Denksport!



Flurra, ich heiße Muskelkater.

D	K	K	L	N	F	B	J	E	Y	U	O	N	E	Z
I	L	W	P	F	E	B	X	I	T	K	M	H	F	X
W	B	M	T	G	S	X	K	A	W	B	Y	R	B	K
A	S	R	W	Y	U	B	U	N	T	E	D	D	H	Ü
U	P	K	G	P	T	G	F	F	W	E	Y	K	S	R
X	T	C	V	F	O	U	W	V	K	R	F	K	O	B
A	D	U	S	G	B	S	G	A	A	E	W	A	A	I
U	N	S	H	W	L	F	H	Y	L	N	I	S	B	S
D	R	A	C	H	E	X	M	Y	T	W	N	T	M	F
W	G	A	U	E	R	N	T	E	I	I	D	A	H	W
S	F	V	O	G	E	L	H	A	U	S	D	N	L	U
Q	D	Q	I	T	T	Z	O	L	Q	I	I	I	Z	B
D	G	H	M	Q	G	S	B	T	K	B	O	E	M	J
O	G	B	F	Y	L	O	B	N	R	R	C	N	I	C
O	O	R	O	I	V	O	R	J	S	V	S	H	X	H

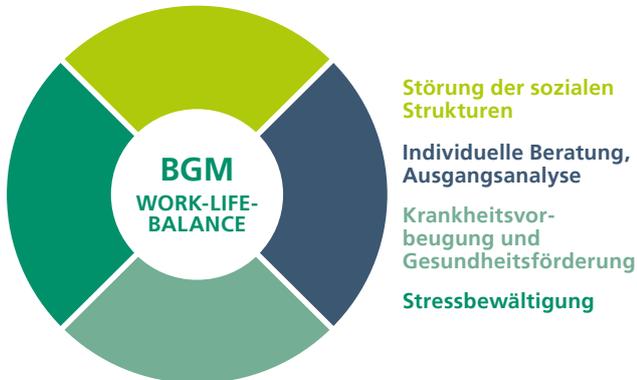
1. Kastanien
2. Ernte
3. Kürbis
4. kalt
5. Wind
6. Vogelhaus
7. Drache
8. Beeren
9. bunt

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT UND DER BTV ALS KOMPETENTER UND PRAXISORIENTIERTER KOOPERATIONSPARTNER

Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für ein funktionierendes Arbeitsverhältnis und erfolgreiche Mitarbeit in einem Unternehmen. Der heutige Alltag ist oft geprägt von stundenlangem Sitzen im Büro, was einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und somit Effizienz der Mitarbeiter hat. Hinzu kommt, dass durch die immer längeren Arbeitszeiten und ansteigendem Durchschnittsalter körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen und Unruhe keine Seltenheit sind. Auch dem Thema „psychische Belastung“ kommt in letzter Zeit leider immer mehr Bedeutung zu.

Genau deswegen ist es wichtig, auch während der Arbeitszeiten auf ein angenehmes und besonders motivierendes Arbeitsklima zu achten.

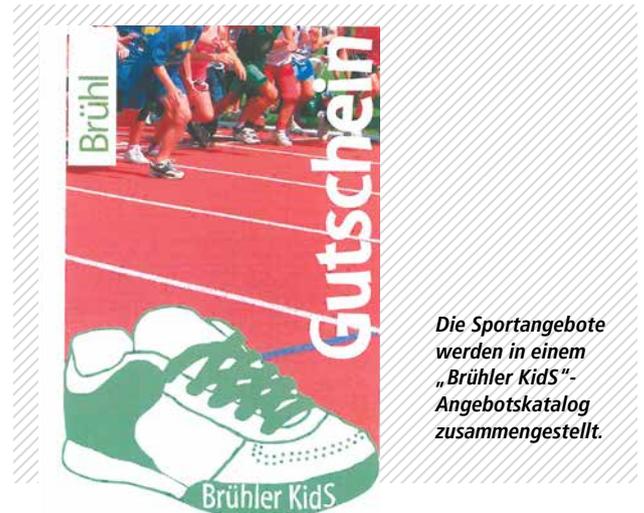
Das „Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)“ beschäftigt sich besonders mit Krankheitsvorbeugung, Gesundheitsförderung, Stärkung der sozialen Struktur der Mitarbeiter sowie Arbeitssicherheit. Dadurch wird das Personal zielgerichtet auf den stressigen Alltag vorbereitet, wodurch es zu weniger Arbeitsausfällen kommt und vor allem die Motivation aller gestärkt wird.



Der Brühler Turnverein ist im Bereich Gesundheitsmanagement ein kompetenter Ansprechpartner für die Förderung jedes Personals. Unser Expertenteam kann für interessierte Betriebe und Firmen maßgeschneiderte Konzepte anbieten und durchführen. Über eine Analyse der Gegebenheiten vor Ort, sportlichen Aktivitäten bis hin zu langfristigen Kooperationen ist alles denkbar.

» **Sie haben Interesse an einer Beratung? Kontaktieren Sie uns!**

René Betzholz (fitness@btvonline.de) und Thomas Horstkamp (t.horstkamp@btvonline.de) oder telefonisch über den BTV 02232 501050



DAS PROJEKT

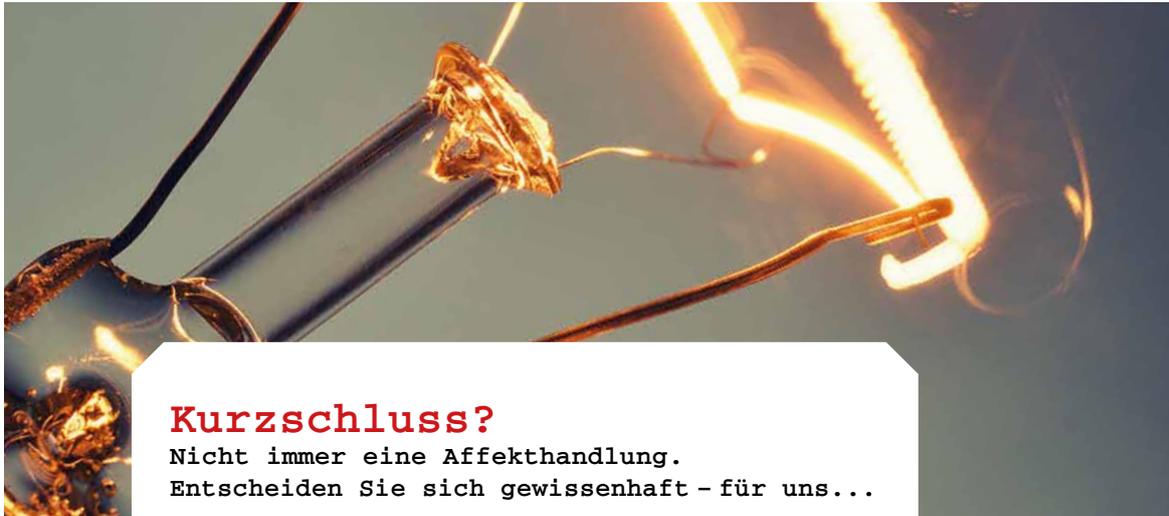
„SPORTGROSCHEN“

STARTET.

Nach über einem Jahr Vorbereitungszeit startete seit Oktober 2018 das Projekt „Brühler KidS – Brühler Kinder in den Sportverein“. Ziel dieses Projektes ist es, dass allen Brühler Vierjährigen eine kostenfreie Mitgliedschaft bis zum vollendeten 5. Lebensjahr in einem Sportverein ermöglicht wird. Alle Brühler Kindertagesstätten beteiligen sich an dem Projekt und werden den Vierjährigen zu ihrem Geburtstag einen Gutschein überreichen, der dann bei den teilnehmenden Sportvereinen eingelöst werden kann. Gleichzeitig mit dem Gutschein erhalten die Kinder einen Turnbeutel für ihre Sportsachen.

Der Sportverein, bei dem dann der Gutschein eingelöst wird, rechnet dann anschließend den fälligen Beitrag mit dem Stadtsportverband ab. Ziel dieses Projektes ist es, dass die Teilnahme an Angeboten des Sportvereines sich positiv auf die Entwicklung des Kindes auswirkt. Durch dieses Projekt sollen auch die Kinder angesprochen werden, die gegebenenfalls ohne diese Fördermöglichkeit nicht an Sportangeboten der Vereine teilnehmen könnten.

Der BTV beteiligt sich natürlich an diesem Projekt. Auf der Delegiertenversammlung 2017 wurde beschlossen, dass jedes Mitglied 10 Cent pro Monat auf seinen Mitgliedsbeitrag beisteuert. Die 10 Cent erinnern an den Sportgroschen, der in den 70er Jahren auf den Eintrittskarten für die Jugend ausgewiesen wurde. Die Einführung des Sportgroschens erfolgte mit überwältigender Mehrheit durch die Delegierten und zeigt, dass die Mitglieder des BTVs an diesem wichtigen gesellschaftlichen Projekt mitwirken möchten. Dafür allen Mitgliedern einen ganz besonderen Dank.



Kurzschluss?

Nicht immer eine Affekthandlung.
Entscheiden Sie sich gewissenhaft - für uns...



...und profitieren Sie
von unseren Erfahrungen,
die wir seit 1977 gesammelt haben.



Ausführung von elektrotechnischen Anlagen aller Art

- Beleuchtungstechnik
- Kommunikationstechnik
- Brand- und Diebstahlschutz
- Blitzschutz
- Antennenanlagen
- Schwachstrom und EDV-Netzwerktechnik
- EIB-BUS Technik
- Kundendienst
- Planung, Beratung für Haustechnik



Drosselweg 10 • 50997 Köln
Telefon: (0 22 36) 4 11 66 • Telefax: (0 22 36) 4 0 119
Web: www.merten-elektrotechnik.de • E-Mail: merten@merten-elektrotechnik.de



TRAIN, WORK, EAT, SLEEP, *repeat!*

Viele, die mich aus dem Studio kennen, wissen, welchen Sport ich nebenher noch betreibe, weshalb auch immer wieder die Frage nach Hawaii-Ambitionen aufkam. Mal sehen, wie die Vorbereitungen laufen. Ziel ist es erstmal, meine persönliche Bestzeit aufzustellen, Hawaii nur im Hinterkopf. So oder so ähnlich antwortete ich jedes Mal, wenn mich einer gefragt hat.

Also startete ich Anfang November, neben einer 48-Stunden-Woche im Schichtdienst bei der Feuerwehr, meinen durchschnittlich 16- bis 20-stündigen wöchentlichen Trainingsplan. Doch wie sah mein Training bis zum Wettkampf aus?

Im Winter war der Trainingsplan noch relativ unspezifisch: Klassischer Ganzkörperkrafttrainingsplan, aber immer schon mit Priorität auf ein stabiles Korsett der Rumpfmuskulatur, weshalb auch Bauch und Synergykurse für mich immer das Pflichtprogramm waren. Das Ausdauertraining bestand aus durchschnittlich 10 km Schwimmen, 200 km Radfahren und 60 km Laufen pro Woche, mal im Grundlagentraining, mal gespickt mit Intensitäten aus Intervallen. Um einseitigen Belastungen vorzubeugen, war das Stretch- und Mobilitytraining, manchmal auch für Körper und Geist der Bodybalance-Kurs bei Vera, abends oft für mich der Tagesabschluss. So sah mein Trainingsplan in groben Zügen aus, monatelang, Woche für Woche, Tag für Tag!



Hartes Training und Verzicht für den einen Moment. Dirk Schnöring kann kaum fassen, dass er sich für Hawaii qualifiziert hat.

Ich stellte meinen Jahresplan zusammen: Wann, wo und welche Vorbereitungsrennen? Wie kalt wird der Winter? Grundlagenkilometer hier im kalten Deutschland sammeln oder doch das Trainingslager im warmen Lanzarote bevorzugen? So verlief die meiste Zeit gleich: Train, work, eat, sleep, repeat. Partys, Freunde und Familie? Viel zu wenig. Sorry dafür! Doch leider ist man neben dem ganzen Training und normalen Alltag oft zu müde, um sich abends noch zu treffen. Denn nicht selten fielen Einheiten schon morgens schnell mal vor der Arbeit um 5:00 Uhr an.

Neben dem Training ist auch die Ernährung ein wichtiger Erfolgsfaktor gewesen. Denn später im Wettkampf verbraucht der Körper 10.000 kCal. Die Aufnahme an Energie in einem Rennen ist durch die bestimmte Menge in gewisser Zeit sehr begrenzt und reicht deshalb auch nicht aus, um einen Langdistanz-Triathlon zu bewältigen. Um möglichst wenig Kohlenhydrate und die Glykogenvorräte schon beim Schwimmen zu verbrauchen, ist man als zusätzliche Energiequelle somit auf seine Fettreserven angewiesen. Also war es wichtig, einen funktionsfähigen Fettstoffwechsel aufzubauen. Neben lockeren morgendlichen Nüchternläufen und längeren Rad-Einheiten ohne Nahrungsaufnahme war die Ernährung generell kohlenhydratreduziert und nur vor und nach Trainingsintervallen wurden die Kohlenhydratspeicher wieder komplett aufgefüllt.

Die letzten Wochen vor dem Wettkampf waren nochmal eine mentale Herausforderung – nicht nur für mich sondern aufgrund meiner zunehmenden Gereiztheit auch für mein Umfeld. Die Intensitäten spitzten sich zu, und die Lustlosigkeit auf Trainingseinheiten überwog. So hieß es immer wieder: Kopf ausschalten und das Training durchziehen. Hinterher war ich dann doch jedes Mal zufrieden, dass ich es durchgezogen habe!

Da ist der Tag nun endlich, der längste Tag des Jahres, DER Tag, auf den alles ausgerichtet war: die Europameisterschaft im Triathlon in der Finanzmetropole Frankfurt am Main.

Völlige Ungewissheit vor dem Start

Der Morgen: 3:00 Uhr. Endlich war er da. DER TAG! Ich hoffte, nun endlich Taten folgen zu lassen. Erstmal wach werden! Wie ein kleines Kind an Weihnachten freute ich mich auf meinen ersten Kaffee nach zwei Wochen Koffeinabstinenz. Sofort setzte die Wirkung des Koffeins ein, und ich war voll da! Konzentriert und gepusht. Manchen Athleten merkt man die Nervosität an, weil sie meinen, sich ununterbrochen jedem mitteilen zu müssen. Um sich nicht schon morgens um 4:00 Uhr im Pendelbus zum Start

Dirk Schnöring



© Alle Fotos: FinisherPix®



Das Ziel über drei Disziplinen fest im Blick.

oder in der Wechselzone von deren Nervosität anstecken zu lassen, Kopfhörer rein, Musik an und nochmal den tausendmal trainierten Ablauf im Kopf durchgehen.

5:00 Uhr. Öffnung der Wechselzone. Das Rad, das man am Vortag eing_checked hat, wurde nun nochmal für den Wettkampf vorbereitet. Das heißt, Reifen aufpumpen, das Rad mit Trinkflaschen, Energygels und -Riegeln beladen, ausgedruckten Essensplan für die Radstunden aufkleben, Helm, Radschuhe und Startnummer für den Wechsel vom Wasser vorbereiten. Fertig!

6:00 Uhr. Noch 40 Minuten bis zum Start. So langsam setzte die Vorstartnervosität auch bei mir ein und nicht nur, weil noch nicht klar war, ob wir mit Neoprenanzug schwimmen durften oder nicht. 3.000 Athleten warteten genauso gespannt auf die Ansage. Denn ab einer Wassertempera-

#roadtokona

#missionironmanhawaii

tur von 24,5°C herrscht ein Neoprenverbot. Derzeit wurde vom Veranstalter durchgegeben: Wassertemperatur 23°C.

Das Gefühl von Adrenalin

6:30 Uhr. Start des Profifeldes. Mit einem Knall und Feuerwerk war er nun da – der Start. Zumindest für die Profis ging es los, für uns Agegrouper zehn Minuten später. Mit diesem Knall setzte auch bei mir plötzlich das Adrenalin ein, hellwach, konzentriert auf das, was die nächsten Stunden vor mir liegen würde.

Bis zur ersten Wendeboje lief noch alles nach Plan. Nur der Rückweg bereitete mir Probleme, da die aufgehende Sonne mich so sehr blendete, dass ich die nachfolgenden Bojen schlecht bis gar nicht erkennen konnte. Also im Blindflug immer bis zur nächsten Boje, bis plötzlich das Boot mit Wettkampfrichtern vor mir stand, die mir sagten, ich sei auf dem falschen Weg. Mist! Vom Kurs abgekommen. Also mit Schlenker zurück, um nicht gleich in der ersten Stunde disqualifiziert zu werden. Nach 1:06h und knapp 4 km, also 200 Meter mehr als nötig, aus dem Wasser. Ich bin es aber gewohnt, im Mittelfeld aus dem Wasser zu kommen. Von tobenden Zuschauern am Strand empfangen, ging es in die erste Wechselzone. Neoprenanzug und Schwimmbrille aus, Helm und Radschuhe an, Startnummer um und rauf aufs Rad.

Für die ersten Kilometer Richtung Frankfurt a.M. hieß es erstmal reinkommen in den Tritt. Die Beine 10 Minuten auf Temperatur bringen und bloß nicht gleich am Anfang überzocken. So wurde das Pacing die Tage vor dem Rennen nochmal mit meinem Trainer besprochen: An die gegebenen Werte halten und nach Möglichkeit erst in der zweiten Runde noch etwas drauflegen, so war der Plan. Durch meinen aufgestellten Ernährungsplan, der zwischen dem Lenker klebte, konnte ich Stunde für Stunde die benötigten Kalorien aus Isodrink, Energygels und -riegel zu mir nehmen.

Mit einer Langdistanz über 3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und 42,195 km Laufen ist der Ironman Hawaii der älteste Triathlon, der seit der Erstaustragung im Jahr 1978 auf dieser Inselgruppe im Pazifischen Ozean stattfindet. Auf Big Island wird er seit 1982 im Oktober unter der seither als Markenzeichen geschützten Bezeichnung Ironman World Championship ausgerichtet. Sowohl für Amateure als auch Profi-Triathleten ist seit Mitte der 1980er Jahre in der Regel eine Qualifikation bei den weltweit stattfindenden, vom Inhaber der Markenrechte lizenzierten oder ausgerichteten Wettbewerben erforderlich. Zur Zeit ist es möglich, sich bei 38 Ironman-Wettkämpfen weltweit für den Ironman Hawaii zu qualifizieren. Beim Ironman Germany ist die Qualifikation in Deutschland in Frankfurt oder Hamburg möglich.

Als wären der stärker werdende Wind, die sommerlichen 30°C und die 180 km nicht schon Herausforderung genug, hieß es dieses Jahr aufgrund einer Baustelle, einen Umweg von zusätzlichen 5 km zu fahren. Auch während des Radfahrens kam ich immer mal wieder mental an einen Punkt, wo ich mich fragte, weshalb mache ich das Ganze hier eigentlich?!? Diesen ersten Tiefpunkt des Tages galt es zu überwinden, weshalb ich mir schon vorher Strategien und Gedanken zurecht gelegt hatte, um diesen Punkt möglichst schnell abzuhaken. Nichtsdestotrotz wurde das Radfahren immer zäher, und ich hatte das Gefühl, immer langsamer zu werden. Tief durchatmen, trinken und nochmal was essen. Plötzlich, mit Ausblick auf die letzten 35 km, lief es dann auch wieder!

11:50 Uhr. Nach 5:03 h endlich in der zweiten Wechselzone angekommen, ging es direkt vom Rad in die Laufschuhe. Empfangen von tosendem Applaus und jubelnden Menschenmassen hieß es nun – nur noch 42 km zu laufen.

Die ersten Kilometer voller Euphorie liefen wie von selbst – aber auch viel zu schnell. Also cool bleiben, zügeln, Tempo finden und nicht überpacen. Ein Marathon ist lang, und hoffentlich steht der Mann mit dem Hammer erst am Ende. Die erste von vier Runden a 10,5 km lief noch perfekt. Ich fühlte mich gut. Ich war aufmerksam, besonders, weil ich vom Straßenrand ständig jemanden meinen Namen rufen hörte. Viele waren extra meinetwegen angereist. Freunde, Partnerin, Verwandte, Familie, Vereins- und Trainingskollegen. Das motiviert zusätzlich. Ein tolles Gefühl. Ab Kilometer 20 wurden meine Beine plötzlich so schwer, als hätte jemand den Stecker gezogen. Schlagartig. Auch der Kopf war müde. Alles schrie im Körper – ich wollte nur noch gehen und nicht mehr rennen. Die ersten Krämpfe setzten ein. Zum Glück hatte ich genügend Salzttabletten dabei.

Ab jetzt fing der Wettkampf für mich – gegen Körper und Geist – erst richtig an.

Der BTV gratuliert zu dem Erfolg!

Bis Kilometer 30 weiß ich heute nichts mehr, wie in Trance muss ich die dritte Runde absolviert haben. Immer wieder hörte ich meinen Namen. Als ich in die vierte und letzte Laufrunde einbog, erfuhr ich durch Sören (meinen Trainer), dass ich, wenn ich die Hawaii-Qualifikation haben will, mein Tempo halten oder sogar forcieren müsse. Ich lag auf Platz 13 meiner Altersklasse. Und wieder schrie alles in meinem Körper nach Aufhören! Ich versuchte, mich noch einmal zu sammeln. Noch einmal konzentrieren und ein kurzer Rückblick. Wofür habe ich mich den ganzen Winter rausgequält und mir den Arsch abgefroren? Wie oft bin ich morgens um 5:00 Uhr losgelaufen? Wie viel Zeit, Kilometer und Freizeit habe ich jetzt nur für diesen einen Tag investiert? Wie oft habe ich Freunde und Familie, die jetzt am Rand für mich stehen, vernachlässigt? Das alles, um jetzt stehen zu bleiben??

Nein. Nicht heute!!

Einmal eine Legende sein

Mit einem Mal sind sie wieder da, die Kraft und der Wille. Ich gebe nochmal alles. Es sind nur noch 10 km. Das, was ich so oft schon gelaufen bin. Zwischendurch geben mir immer wieder Freunde und Familie die Zwischenstände durch. Ich bin auf Platz 10 meiner Altersklasse. Tempo halten. „Die anderen sind nur wenige Sekunden vor Dir“, rufen sie mir zu. Ein letztes Mal über die Mainbrücke. Jetzt nur noch 1,5 km. Meine letzten Schwämme, die ich zur Kühlung meines Körpers genutzt habe, werfe ich weg. Denn ich weiß, dass es nur noch wenige Minuten bis zum Ziel sind. Tausende Zuschauer säumen den Zielkanal. Mike höre ich schon aus weiter Ferne schreien: „Komm, komm, komm. ALTER – Du hast das Ding!“ Auch Sören und die anderen Freunde nehme ich zwar wahr, aber habe den Blick nur noch Richtung Ziel gerichtet! Wie GEIL war dieser Moment! Kurz vor Zieleinlauf noch einmal Abklatsch des Moderators, der Dir sagt, dass Du jetzt eine Legende – ein IRONMAN bist, und nach 3:08h bin ich im Ziel! Endlich! Was für ein erleichterndes Gefühl!

Wofür ich das Ganze mache, werde ich öfter gefragt. Genau für diesen einen Moment: Mit 9:24:56h, als sechster meiner Altersklasse und 40ster im Gesamtranking, vor Freude strahlend ins Ziel zu laufen! Den Hawaii-Slot (Startplatz) in der Tasche.

Nun heißt es, zwei Wochen pausieren und regenerieren. Körper und Kopf Ruhe gönnen, Verletzungen ausheilen und sich vollständig erholen. Erst dann fangen die Vorbereitungen für Hawaii an, denn Kona is calling. ■



Dirk Schnöring

Ich bin Dirk, hauptberuflich Feuerwehrmann und arbeite nebenberuflich als Trainer im First Gym im BTV-Sportzentrum. Neben der Arbeit habe ich eine große Leidenschaft, und zwar den Triathlon. Ich habe schon an mehreren Wettkämpfen teilgenommen, aber meine größte Herausforderung, bis jetzt, war der Ironman Germany in Frankfurt am Main. Ihr könnt alles miterleben unter

#roadtokona
#missionironmanhawaii

Anzeige

- Akustik-Trockenbau
- Brandschutz
- Moderner Innenausbau
- Strahlenschutz
- Trockenestrich
- Bauberatung und Betreuung

HSL Diesel
Akustik - Trockenbau GmbH

Achim Diesel
Geschäftsführer

Hermülheimer Str. 10 · 50321 Brühl Telefon: 0 22 32 / 922 444
 e-mail: info@trockenbau-bruehl.de Telefax: 0 22 32 / 922 445
 www.trockenbau-bruehl.de Mobil: 0171 / 600 64 51

Nicht nur die Führung über den Melatenfriedhof lockt die Mitglieder zu unseren Ausflügen.



© Alle Fotos: Werner Scholz

BTV-bewegt

FÜHRUNG ÜBER DEN MELATEN-FRIEDHOF UND EIN BRAUHAUSBESUCH

Gegen 14 Uhr trafen sich knapp 20 BTV-bewegt-Freunde am Bahnhof Brühl-Mitte und fuhren mit der Linie 18 zum Neumarkt und von dort mit der Linie 1 zur Haltestelle Melaten. An einem Nebeneingang erwartete uns unser Melatenfriedhofsführer „Harry“ (Hartmut Kramer), der uns die nächsten zwei Stunden mit den interessantesten Details des legendären Kölner Friedhofs vertraut machte.

Heute misst der Melatenfriedhof stolze 435.000 Quadratmeter und umfasst rund 55.000 Gräber. Der wohl bekannteste Bereich des Friedhofs ist die Millionallee. Wie der Name schon erahnen lässt, sind hier die pompösesten, monumentalsten und teuersten Gräber zu finden. Hier liegen bekannte Kölner wie Willi Ostermann, Dirk Bach, die Familie Millowitsch oder die Familie Farina mit dem Schöpfer des "Eau de Cologne" begraben. Ein detaillierter Plan mit allen Namen kann an jedem Friedhofseingang eingesehen werden.

Nach vielen tollen Eindrücken kehrten wir im Anschluss in das Kölner Brauhaus Gaffel im Marienbild ein. Bei leckerem Kölsch und kölschen Spezialitäten wurden die neu gewonnenen Erkenntnisse über den Kölner Prominentenfriedhof noch einmal ausführlich diskutiert, ehe wir nach anderthalb Stunden mit den Bahnen der KVB den Heimweg antraten und gegen 20.30 Uhr gestärkt und gut gelaunt den Bahnhof in Brühl erreichten. ■

Kommender BTV-bewegt-Ausflug

Besuch des Weihnachtsmarktes Monschau	Sonntag, 02.12.2018	12 €	10.00 Uhr Sportzentrum
--	---------------------	------	------------------------

Ernährungs- beratung

Ernährung spielt in unserem Alltag eine zentrale Rolle. Die BTV-Ernährungsberatung unter der Leitung von Mike Breuer bietet für alle Ziele eine ideale Hilfestellung, egal, ob man Gewicht reduzieren möchte, Muskelaufbau anstrebt, Gesundheit verbessern oder einfach nur sein Wohlbefinden steigern möchte. Der Schlüssel hierzu ist eine dem persönlichen Ziel angepasste Ernährung.

Nach sorgfältiger Analyse des persönlichen Ist-Zustandes wird ein individueller Ernährungsplan erstellt, um eine langfristige Umstellung des Essverhaltens zu er-

reichen. Hierbei werden alle Fragen zum Thema Ernährung und gesundem Lebensstil aufgegriffen und beantwortet.

Das Konzept beinhaltet keine spezielle Ernährungsform, sondern der Energiebedarf wird vor dem Hintergrund der persönlichen Ziele ermittelt. Ergänzt wird das Programm durch eine gezielte individuelle Sportberatung.

Als kleinen Anstoß zur gesunden Ernährung stellen wir im Anschluss einige saisonale Herbst-Rezepte vor. In den weiteren Ausgaben werden wir immer wieder eine kleine Auswahl an Rezepten veröffentlichen. ■

» Zweimal im Jahr findet im BTV-Sportzentrum ein kostenloser Infoabend statt. Hier erhalten interessierte Personen detaillierte Informationen über den genauen Ablauf des Beratungskonzeptes.



Mike Breuer ist seit Sommer 2017 der Ernährungsberater in der Fitnessabteilung des Brühler Turnvereins und begeistert uns immer wieder mit neuen, gesunden Rezeptvariationen.

Kürbiseintopf

MIT GRÜNEN BOHNEN

Zubereitungszeit 25 min

für 1 Portion

Zutaten

- > 1 kleine rote Zwiebel
- > 1 Stück Hokkaido-Kürbis (ca. 350 g, mit Schale gewogen)
- > 50 g grüne Bohnen
- > 200 ml klassische Gemüsebrühe
- > 1 TL Kürbiskerne
- > Salz, Pfeffer
- > 1 Messerspitze gemahlener Koriander
- > 1 Stiel frischer Koriander (nach Belieben)

- 1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Kürbis mit einem Esslöffel entkernen, in grobe Spalten schneiden und mit einem Sparschäler schälen. Kürbisspalten in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
- 2 Bohnen waschen, in einem Sieb abtropfen lassen, putzen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- 3 Zwiebelwürfel und Bohnenscheiben mit der Brühe in einen Topf geben. Aufkochen lassen und zugedeckt 2 Minuten garen.
- 4 Kürbisstücke dazugeben, nochmals aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze weitere 8-10 Minuten garen.
- 5 Inzwischen die Kürbiskerne fein hacken. In einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.
- 6 Den Kürbiseintopf mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Mit den Kürbiskernen bestreuen, nach Belieben mit einigen Blättchen Koriander garnieren und servieren.

Starke
Rezepte für
den Herbst!

Hähnchen – geschmort mit Kürbis

Zubereitungszeit 1 h 10 min
für 4 Personen (2 Erwachsene, 2 Kinder)

Zutaten

- › ½ Hokkaido-Kürbis (ca. 300 g)
- › 1 kleines Hähnchen (ca. 800 g)
- › 5 Salbeiblätter (oder nach Belieben)
- › 150 g Vollkornreis
- › 1 TL Rapsöl
- › 2 TL Mehl Type 1050
- › 3 Zweige Thymian
- › 100 ml Apfelsaft
- › 1 Stange Lauch (ca. 250 g)
- › 1 Apfel (ca. 175 g)
- › 2 EL Sojasauce
- › Salz
- › Pfeffer

- 1 Kürbis waschen, in Spalten schneiden und dann jeweils quer in vier Stücke teilen.

- 2 Das Hähnchen waschen, trockentupfen und zerlegen. Alles mit Salz und Pfeffer einreiben.
- 3 Salbei waschen und trockenschütteln. Mit Reis und 250 ml Salzwasser in einen Topf geben, aufkochen und dann zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 45 Minuten garen.
- 4 Das Öl in einem Braten- oder Schmortopf erhitzen und die Hähnchenteile darin bei mittlerer Hitze rundherum langsam anbraten. Das ausgetretene Fett bis auf etwa 1 TL weggießen. Kürbisstücke in den Topf geben und alles unter Wenden etwa 5 Minuten weiterbraten.
- 5 Inzwischen das Mehl in einer kleinen Schüssel mit 100 ml Wasser glattrühren. Thymian waschen und trockenschütteln. Apfelsaft zu den Hähnchenteilen gießen, aufkochen und die Mehlmischung untermischen. Thymian zufügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten garen.
- 6 Inzwischen den Lauch putzen, der Länge nach tief einschneiden und unter fließendem Wasser waschen. Trockenschütteln und in etwa 2 cm dicke Ringe schneiden. Apfel waschen, trockenreiben, vierteln, entkernen und quer in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit dem Lauch zum Hähnchen geben und alles weitere 10 Minuten garen.
- 7 Thymian entfernen und die geschmorten Hähnchenteile sowie das Gemüse mit Sojasauce abschmecken. Mit dem Salbeireis servieren.

Herbstsalat mit Broccoli, Nüssen und getrockneten Tomaten

Zubereitungszeit 30 min
für 4 Personen

Zutaten

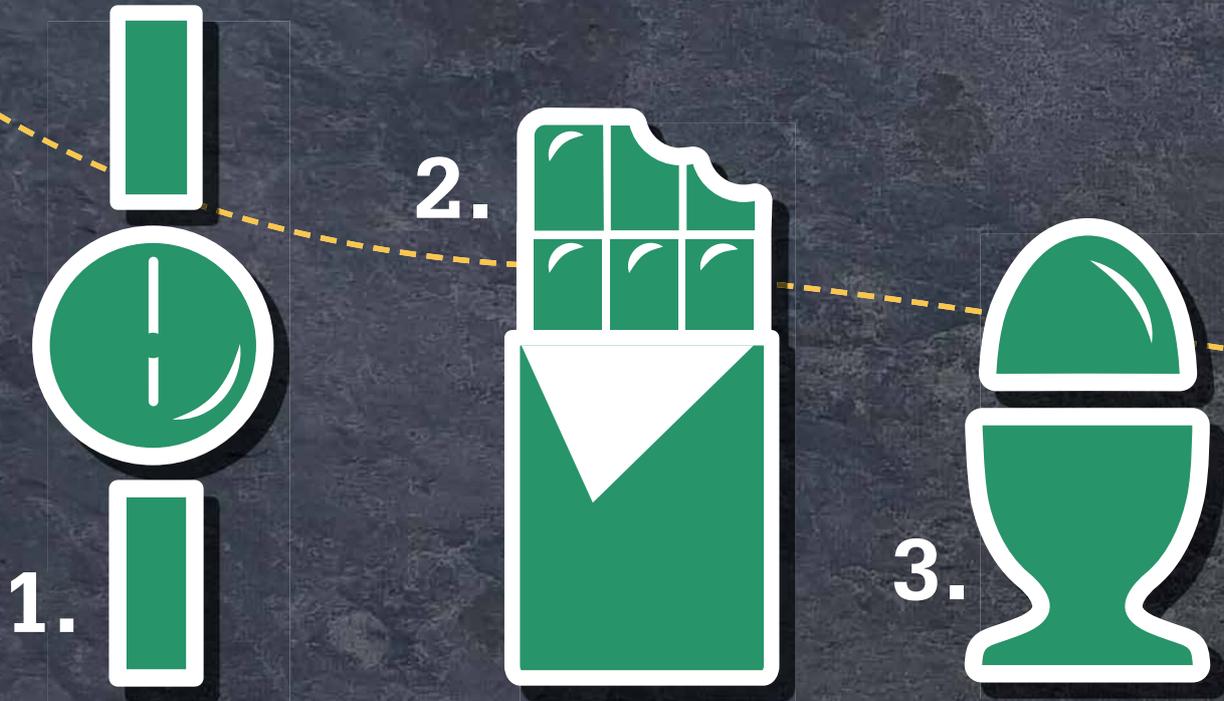
- › 1 Broccoli ca. 1 kg
- › 75 g Walnusskerne
- › 50 g schwarze Oliven ohne Stein
- › 100 g getrocknete Tomate in Öl
- › 150 g saure Sahne,
- › 2 EL Olivenöl
- › 4 EL Rotweinessig
- › 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle
- › 2 TL rosa Pfeffer grob zerstoßen

- 1 Broccoli in Röschen teilen. Den Strunk mit einem Sparschäler schälen und 1 cm groß würfeln. Broccoli in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und abschrecken. Gut abtropfen lassen.
- 2 Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten bis sie duften. Oliven halbieren, Tomaten abtropfen lassen, in Stücke schneiden.



- 3 Für die Salatsauce saure Sahne mit Öl und Essig verrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
- 4 Salat mit Walnüssen (einige zum Bestreuen zurückbehalten), Oliven und Tomatenstücken mischen und auf Tellern anrichten. Das Dressing auf den Salat geben. Rosa Pfeffer zusammen mit den übrigen Walnüssen auf dem Salat verteilen.

Mythen über Mythen



Nach 18 Uhr nichts mehr essen?

Man sagt, das Essen am Abend dick macht. Es ist zwar richtig, dass es aufgrund von wenig Bewegung nicht sinnvoll ist, abends eine hohe Zahl an Nahrungsenergie zuzuführen. Es entscheidet jedoch am Ende nur die über den gesamten Tag aufgenommene Kalorienmenge, ob man an Körpergewicht zu- oder abnimmt.

Schokolade macht glücklich

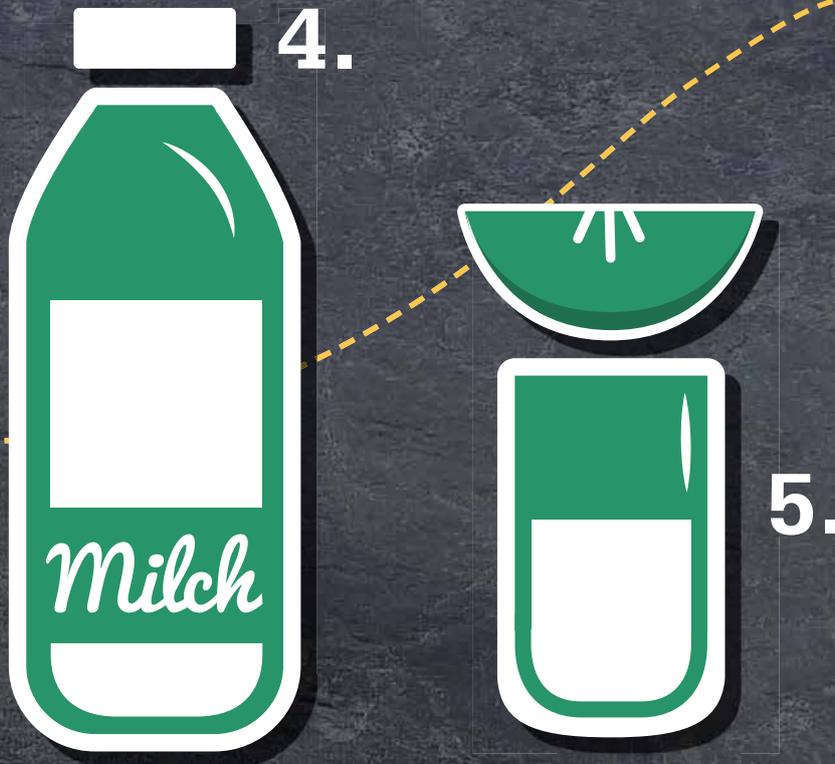
Diese Aussage bezieht sich auf die in Schokolade enthaltene Aminosäure L-Tryptophan. Diese Aminosäure dient als Vorstufe von Serotonin, dem sogenannten „Glückshormon“. Allerdings ist die Dosierung von L-Tryptophan in Schokolade zu gering, als dass es Auswirkungen auf unser Wohlbefinden haben könnte. Das Glücksgefühl, welches wir beim Essen von Schokolade empfinden, ist eher auf positive Erinnerungen zurückzuführen.

Erhöhen Eier den Cholesterin-Spiegel?

Um zu überleben brauchen wir Cholesterin. Dieser Stoff wird aus diesem Grund in unserem Körper auch selbst hergestellt. Der Cholesterinspiegel ist nur wenig abhängig von der Menge des mit der Nahrung aufgenommenen Cholesterins. Zuerst einmal ist die Aufnahmekapazität von Nahrungscholesterin im Darm begrenzt, zum anderen liegt die Absorptionsrate des Cholesterin im Darm bei nur rund 50%. Durch eine gestörte Eigenproduktion im menschlichen Körper wird ein erhöhter Cholesterinspiegel verursacht. Unter anderem geschieht dies durch Übergewicht und Bewegungsmangel, welche eine negative Stoffwechsellage hervorrufen können. Unbedenklich ist also das durch Eier aufgenommene Nahrungscholesterin.

Die großen und kleinen Irrtümer übers Essen

Wer sich gesund ernähren will, sieht sich häufig vor zahlreichen Regeln. Aber unsere Oma hat doch auf fast alles eine richtige Antwort. „Kind, Schokolade macht Dich glücklich, und ein Schnaps hilft Dir sicher bei der Verdauung.“ Mythen rund um die Ernährung und das Essen gibt es unzählige – aber welche davon stimmen wirklich? Erfahren Sie mehr in unserer Serie „Mythen über Mythen“.



Von Light-Produkten nimmt man ab

Man nimmt durch den Verzehr von Light-Produkten nicht gleich ab. Der Fettanteil des Produktes wird meist reduziert, während jedoch der Zuckeranteil erhöht wird. Die Gefahr besteht darin, dass man zu große Portionen von Light-Produkten isst, was sich auf der Waage bemerkbar macht. Leider werden auch bei der Produktion von Light-Produkten oft wichtige Mikronährstoffe zerstört. Als wertvolleres Produkt für den menschlichen Körper gilt das naturbelassene Produkt, wenn es in Maßen verzehrt wird.

Schnaps fördert die Verdauung

Nach dem Verzehr eines Schnapses nach dem Essen entsteht das entspannende Gefühl durch eine kurzzeitige entspannende Wirkung auf die Magenmuskulatur. Es bleibt letztendlich zu sagen, dass das Nervengift (Alkohol) vom Körper abgebaut werden will und somit andere Stoffwechselfvorgänge im Körper verlangsamt. Durch Alkoholkonsum wird demnach die Verdauung gebremst!

» Freuen Sie sich schon auf die nächsten fünf Mythen und Fakten in unserer April-Ausgabe.



Fit durchs Jahr

WORKOUT of the MONTH

© Miriam Kolf

Warum Workouts so gut für den Körper sind? „Sich regen bringt Segen“: Mit regelmäßigem Training halten Sie Ihren Körper nicht nur aktiv und fit, sondern Sie beugen auch Herz-Kreislauf- und Rückenproblemen vor und stärken zudem Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Sie möchten Ihre körperliche Fitness verbessern? Dieses Ziel können Sie mit unseren Monats-Workouts erreichen. Bereits nach kurzer Zeit werden Sie eine Vielzahl von positiven Veränderungen bei sich feststellen.

Neben einem allgemeinen aktiveren und gesünderen Lebensgefühl, wird Ihr gesamter Körper insgesamt viel widerstands- und leistungsfähiger sein. Ein verstärktes Wohlbefinden stellt sich ein. Auch wenn Sie mit Ihrem aktuellen Fitnessniveau zufrieden sind, sollten Sie nicht auf regelmäßigen Sport verzichten, um Ihre Leistungsfähigkeit weiter zu fördern und beizubehalten.

Neben diesen präventiven und gesundheitlich orientierten Effekten werden Sie an Ihrem Körper weitere Veränderungen feststellen. Zudem erhöht sich Ihre Stresstoleranz, und ein gesteigertes Selbstwertgefühl stellt sich ein. Darüber hinaus lassen sich beim gemeinsamen Sport bes-

tens soziale Kontakte pflegen, ob Sie nun im Kreise der Familie oder mit Freunden trainieren.

Denken Sie daran: Es ist nie zu spät, mit einem Fitness-training zu beginnen, egal in welchem Alter Sie sind. Selbst im fortgeschrittenen Alter sind spürbare Trainingseffekte möglich.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß und Erfolg mit unseren Workouts für die nächsten 3 Monate.



höchstens 3× pro Woche

Wenn Sie Spaß dabei haben, probieren Sie gerne mal Syngry in der Fitnessabteilung aus.

DEZEMBER

Woche 1 & 2

Absolviere die folgende Übungsabfolge innerhalb von 12 Minuten so oft Du kannst!

- › 10x Burpees
- › 10x Kniebeugen (+ Medizinball)
- › 10x Bein-/Knieheben
- › *Notiere Deine Rundenanzahl!*

Woche 3 & 4

Versuche die folgende Übungsabfolge 10x zu absolvieren!

- › 20x Jumping Jacks/Hampelmänner
- › 20x Mountain Climber
- › 5x Burpees

JANUAR

Woche 1 & 2

Absolviere die folgende Übungsabfolge 5x!

- › 7x Klimmzüge oder TRX-Rudern (z.B. Rudern) oder 7x Liegestütze
- › 7x Sit-ups
- › 7x Burpees
- › 30 Sekunden Pause

Woche 3 & 4

Absolviere die folgende Übungsabfolge so schnell wie möglich! Sollte die Ausführung einer Übung unsauber werden, dann lege ich „kurze“ Pausen ein!

- 1 km Laufen auf dem Laufband
- 3 Runden:
- 12x Ausfallschritte
- 10x Burpees
- 8x TRX-Rudern
- 6x TRX-Liegestütze oder 6x Liegestütze (ohne TRX)
- 1 km Laufen auf dem Laufband

FEBRUAR

Woche 1 & 2

So viele Runden wie möglich innerhalb von 5 Minuten von folgenden Übungen. Also insgesamt nur 5 Minuten Training:

- › 5x Klimmzüge oder TRX-Rudern
- › 10x Liegestütze (+ Medizinball)
- › 15x Kniebeugen

Woche 3 & 4

Absolviere so viele Runden wie möglich innerhalb von 12 Minuten von folgenden Übungen:

- › 20x Ausfallschritte
- › 20x Sit-ups (+ Medizinball)
- › 10x Klimmzüge oder TRX-Rudern
- › 5x Liegestütze

Anzeige



SCHICKEL
Heizung · Sanitär

■ Sanitäre Installation	■ Gas- und Oelfeuerung
■ Heizungsbau	■ Wärmepumpen
■ Solartechnik	■ Kundendienst-Wartung

Telefon (02232)922109 · Telefax (02232)28772
www.schickel-bruehl.de · info@schickel-bruehl.de



Basiswissen

Burpees

Auf geht's: Beginne die Übung im aufrechten Stand. Die Füße stehen etwa schulterbreit. Gehe nun schwungvoll in die Hocke. Die Fersen bleiben am Boden, die Knie befinden sich vor dem Oberkörper. Platziere außerdem die Handflächen seitlich unter den Schultern auf dem Boden. Aus dieser Position heraus streckst Du mit einer schnellen Bewegung die Beine nach hinten, um in die Liegestütz-Position zu kommen. Deine Füße hebst Du dabei vom Boden ab und springst in die Stützposition, Dein Körpergewicht lastet währenddessen auf den Armen, die sich auf dem Boden abstützen.

Beuge die Arme und senke den Körper in Richtung Boden, so dass Deine Nasenspitze ihn beinahe erreicht. Mit der Kraft deiner Arme drückst Du Dich dann wieder nach oben. Achte während dieser Bewegungsphase darauf, dass Dein Körper die ganze Zeit unter Spannung steht. Beine, Oberkörper und Kopf sollten eine gerade Linie bilden. Nach Abschluss des Liegestützes ziehst Du die Beine wieder an und kehrst in die Hock-Position zurück, die Du zu Beginn der Übung bereits eingenommen hattest.

Es folgt der abschließende Streck-sprung: Springe schwungvoll aus der Hocke in die Höhe. Richte dabei Deinen Körper vollständig auf, und strecke während des Aufrichtens Deine Arme nach oben über den Kopf. Am höchsten Punkt Deines Sprungs sollten Deine Arme fast ganz ausgestreckt sein. Wie hoch Du springst, kannst du selbst bestimmen. Trainingsanfänger heben mit den Füßen nur kurz vom Boden ab, geübte Sportler springen so hoch sie können, um einen zusätzlichen Trainingsreiz zu setzen, ziehe Deine Knie beim Sprung Richtung Brust.



TRX-Rudern

Auf geht's: Für die Ruderübung müssen die Schlingen Deines TRX-Suspension-Trainers so eingestellt werden, dass diese sich ungefähr 50 bis 70 Zentimeter über dem Boden befinden. Anschließend greifst Du mit nach außen zeigenden Handrücken in die Schlaufen.

Mache einen Schritt nach vorne und lehne Dich unter einer totalen Körperspannung und mit durchgestreckten Armen zurück. Ziehe Deinen Oberkörper nun aus den Armen heraus nach oben. Halte diese Position für einige Sekunden ehe Du Deine Arme wieder streckst.



Mountenclimber

Auf geht's: Begib Dich in die klassische Liegestütz-Position. Die Handflächen ruhen etwas weiter als schulterbreit auf dem Boden, die Arme sind ausgestreckt und stützen Deinen Oberkörper. Deine Beine sind nach hinten ausgestreckt und stehen auf den Zehenspitzen. Dein Rumpf ist gerade, vermeide einen Buckel. Halte Spannung im Bauch und in der Muskulatur des unteren Rückens. Das ist die Ausgangsposition der Mountain Climbers. Ziehe nun das rechte Knie zum rechten Ellenbogen. Knie und Ellenbogen

müssen sich nicht berühren, sie sollten einander aber sehr nahe kommen.

Anschließend bewegst Du das rechte Bein wieder in die Ausgangsposition. Gleichzeitig (nicht danach!) ziehst Du das linke Knie nach vorne. Vollführe diese Bewegung abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein. Achte stets darauf, dass beide Beine sich gleichzeitig bewegen. Während ein Knie nach vorne geht, wandert das andere nach hinten.

EHRENNADEL

Der Brühler Turnverein bedankt sich für die langjährige Treue.

15

Abdo, Regina
Biella, Ralph
Bischof, Cordula
Böhlefeld, Winfried
Cieslik, Peter
Clüsserath, Elke
Crommen, Merlin, Leon
Dietz, Franca
Dreier, Ursula
Dürrholz, Martina
Engelage, Thorsten
Franke, Gert
Glock, Leonard
Grob, Laura
Haase, Dieter
Heimig, Anja
Heller, Tamara
Hofmann, Dieter
Hofmann, Janis
Hofmann, Tabea
Hollmann, Brigitte
Holtkötter, Heike
Horn-Kentenich, Renate
Hunkirchen, Elke
Ihde, Rolf, Josef
Janas, Erik

Jessen, Philipp
Kayser, Rita
Kersting, Dennis
Kersting, Stefanie
Kipp, Leon
Kirste, Ansgar
Knappe, Ralf
Koch, Lennart
Krumbach, Agnes
Lemper-Kux, Ruth
Lorbach, Julia
Maroscheck, Jenny
Maurer, Thomas
Mende, Hans-Dieter
Mörs, Maria
Mörs, Ursula
Münch, Hanns-Bernd
Peltzer, Mathias
Pelzer, Nejla
Peters, Barbara
Radczwiill, Monika
Radczwiill, Wolfgang
Reiwer, Eva-Maria
Ross, Tamara
Ross, Ulrich
Rücker, Ursula
Rücker, Wilfried
Sandhage-Hofmann, Alexandra
Schmirl, Judith
Schmirl, Luca

Schmitz, Arved
Schneider, Hugo
Schüller, Anita
Schulze, Wolfgang
Schumacher, Markus
Schüren, Ilse
Sieber, Mathias
Stüber, Harry
Thierkopf, Guido
Vogel, Lieselotte
Weihofen, Jürgen
Wolf, Chris
Zerche, Jana
Zimmermann, Dieter

Rübsteck, Wolfgang
Runkel, Edeltraud
Schmalzgrüber, Ingrid
Schmitz, Anne
Tauscher, Rosemarie
Theben, Claus
Wawer, Jürgen

40

Esser, Norbert
Huch, Roland
Müller, Heidi
Neu, Heidi
Rautenberg, Irene
Stettner, Ursula
Zühl, Heinz

25

Acs, Laszlo
Deget, Felicitas
Dörstel, Karin
Ehlen, Marco
Engels, Nadine
Esch, Willi
Gerharz, Thorsten
Kariip, Ismail
Nieling, Angelika
Petran-Bitter, Gerlinde

50

Hoffmann, Hans-Michael

Die nächste Ausgabe erscheint im April.

Impressum

Herausgeber

Brühler Turnverein 1879 e.V.
Von-Wied-Str. 2
50321 Brühl

Vereinsregister

Eingetragen im Vereinsregister
Köln unter VR 700 120

Realisation und Produktion

Alexia Allhoff
Sabrina Born
Daniela Schappert

Druck und Verarbeitung

WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstr. 7, 71522 Backnang
www.wir-machen-druck.de

Bildbearbeitung

Markus Ruhнау

Bildmaterial

Alle Bildmotive, die über Angestellte/Mitglieder bezogen wurden, sind an den Abbildungen gekennzeichnet.

Kontaktdaten aller Abteilungen des Brühler Turnvereins

ABTEILUNG	ANSPRECHPARTNER	TELEFON	E-MAIL	WEBSITE
BADMINTON	Oliver Pennings	01573 9416041	abteilungsleiter@badminton. btvonline.de	badminton.btvonline.de
BASKETBALL	Horst Kaiser	0151 27028675	kaiserho@gmx.de	basketball.btvonline.de
BOULE	Thomas Ascher	02236 62611	ascherthomas7@ gmail.com	boule.btvonline.de
CROSSMINTON	Oliver Schmidt	0172 9557068	abteilungsleiter@badminton. btvonline.de	speedkrebse.de
FITNESS	René Betzholz	02232 932180	–	fitness.btvonline.de
HANDBALL	Patrick Becker	0163 2928181	btv-handball@gmx.de	handball.btvonline.de
HERZSPORT	Hans-Hermann Maass	0160 8808030	maasshh@aol.com	herzsport.btvonline.de
JUDO	Hans-Werner Sinnwell	0170 2805427	sinnwell@netcologne.de	judo.btvonline.de
JU-JUTSU	Hans-Werner Sinnwell	0170 2805427	sinnwell@netcologne.de	jujutsu.btvonline.de
KARATE	Torsten von Keitz	02251 51234	thorsten@karate. btvonline.de	karate-bruehl.de
LEICHTATHLETIK	Lucas Abts	–	abteilungsleiter@ btv-leichtathletik.de	leichtathletik.btvonline.de
MOTORSPORT	Hans-Werner Hiliger	0171 6559909	hwhiliger@aol.com	motorsport.btvonline.de
NOVAFIT	Thomas Horstkamp	02232 5010514	t.horstkamp@btvonline.de	novafit.btvonline.de
PSYCHOMOTORIK	Angela Burghof	0157 73407040	psychomotorik@btvonline.de	psychomotorik.btvonline.de
ROLLSTUHL- BASKETBALL	Hanno Drebber	0163 4799768	hanno.drebber-sport@ gmx.de	hannolions.de
RUGBY	Malte Schlott	02232 506943	MalteSchlott@web.de	rugby.btvonline.de
TANZSPORT	Daniel Reichling	0174 8055000	daniel.reichling@ tscbruehl.de	tscbruehl.de
TENNIS	Andreas Zeisler	0171 3392586	tennisneumitglieder@ btvonline.de	tennis.btvonline.de
TISCHTENNIS	Wolfgang Helbig	02232 44892	wohelbig@t-online.de	tischtennis.btvonline.de
TRAMPOLIN	Martina Scholl	02232 13584	martina.scholl@t-online.de	trampolin.btvonline.de
TURNEN	Jens Kraus	02232 501050	j.kraus@btvonline.de	turnen.btvonline.de
VOLLEYBALL	Andreas Dohmen	0177 4683672	andreas.dohmen@web.de	volleyball.btvonline.de

Brühler Turnverein
1879 e. V.
kontakt@btvonline.de
www.btvonline.de

BTV-Sportzentrum
Von-Wied-Str. 2,
50321 Brühl
Tel. 02232 501050

BTV-Sportpark Badorf
Steingasse 2,
50321 Brühl
Tel. 02232 932180





**Über 20.000
Mitglieder
können sich
nicht irren!**

**Jetzt
Mitglied
werden!**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

**EIN GEWINN
FÜR UNSERE REGION**

VR-Bank Rhein-Erft eG

Steinweg 29 · 50321 Brühl · Telefon: 02232/505-0
Mail: info@vr-bank-rhein-erft.de · Internet: www.vr-bank-rhein-erft.de

**VR-Bank
Rhein-Erft eG**

