



mittendrin

Das Magazin des Brühler Turnverein 1879 e.V.

Ausgabe 4/Frühjahr 2021

Spezial

CORONA ALS CHANCE

**EINE BEREICHERUNG
FÜR BRÜHL**

Neue OGS für Brühl-Pingsdorf

**ERÖFFNUNG DER
GETRÄNKEAUTOMATEN**

Fit durch Trinken



Ansprache

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Kursteilnehmer,

die Kommunikation mit den Mitgliedern liegt uns am Herzen und wir sind bestrebt, größtmögliche Transparenz und Erreichbarkeit zu gewährleisten. Dazu möchten wir alle Mitglieder, Brühler Bürger und Interessenten anbieten, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Hier besteht die Möglichkeit per Mail oder per Telefon. Des Weiteren führen wir sowohl einen offiziellen Facebook Auftritt, als auch einen öffentlichen Instagram Account. Alle Kontaktdaten finden Sie auf **Seite 39** des Magazins.

Während des erneuten Corona-Lockdowns haben wir einige Maßnahmen der ersten Schließung wieder aufleben lassen. So steht allen Mitgliedern ein großes Online-Sportangebot an abwechslungsreichen Videokursangeboten zur Verfügung.

Bei allen Sportangeboten greifen wir, wie auch schon in der ersten Lockdownphase, auf unsere freiberuflichen Mitarbeiter zurück. Diese sind weder durch den Gesetzgeber abgedeckt, noch durch eine Lohnfortzahlung ohne Leistung geschützt. Der Verein bietet jedoch diesen Mitarbeitern und den weit über 100 angestellten Mitarbeitern in den Bereichen der OGS, der Geschäftsstelle, den Sportabteilungen, der Haustechnik uvm., in dieser Zeit die Unterstützung an, die möglich ist.

Wir möchten uns auch hier noch einmal bei allen Mitgliedern, Ehrenamtlern, Unterstützern und Mitarbeitern des Vereins bedanken. Ohne das Vertrauen in den Verein und die tatkräftige Unterstützung auf so vielen Ebenen wäre so eine harte Zeit nicht zu bewältigen.

Bleibt alle gesund und wir freuen uns, bald wieder gemeinsam Sport machen zu können.

Mit freundlichen Grüßen,

der Vorstand



Herbert Stilz



Klaus-Jürgen Eggert

CORONA UND DER INNERE SCHWEINEHUND



Das Jahr 2020 liegt nun hinter uns. Viele von uns haben den Wunsch dieses Jahr einiges ganz anders zu machen. Da haben wir uns die Frage gestellt, wie es um die Erfüllung der Neujahrsvorsätze 2020 stand? Waren bei Ihnen auch die beliebten Vorsätze „dieses Jahr endlich im Sport richtig durchstarten“ oder „die Fitness nochmal auf das nächste Level zu steigern“ dabei?

Was wahrscheinlich niemand von Ihnen gedacht hätte, dass sich den sportlichen Vorsätzen im letztem Jahr nicht nur der innere Schweinehund unaufhaltsam in den Weg stellt.

Für jeden bedeutet Corona etwas anderes. Homeoffice, unzählige Hochbeete bauen oder eben der Verzicht auf den Vereinssport. Auch für den BTV waren es bedeutsame Monate. Fluch und Segen zugleich. Während wir für Sie die Pforten lange geschlossen halten mussten, haben wir renoviert, digitalisiert und uns auf die Zeit nach dem Lockdown vorbereitet.

Nicht nur der BTV freut sich, Sie endlich alle wiederzusehen, sondern auch wir beide. Endlich können wir Sie wieder an unserer Arbeit teilhaben lassen, um Ihnen einen Einblick in das Vereinsleben zu ermöglichen.

Wir sind dankbar, dass Sie dem Verein treu geblieben sind. Dankbar für Ihre Geduld und Ihr Verständnis. Und bald heißt es hoffentlich wieder: „Gemeinsam gegen den inneren Schweinehund.“

Ihr Zeitungsteam

Daniela Schappert und **Sabrina Born**

April
2021

Inhalt



06 **CORONA SPEZIAL**
Berichte und Hintergründe zum Umgang mit Corona im Vereinssport

02 Ansprache
03 Editorial

CORONA SPEZIAL

06 Corona vs. Sport
Zeit zum Umdenken und Umstrukturieren

WISSEN

20 OGS in Brühl-Pingsdorf
Neue Bereicherung für die Katholische Grundschule

22 Der BTV wird digital

23 Sport macht stark
Intervention und Prävention von „sexualisierter Gewalt“

24 Jugendvollversammlung
Großartige Arbeit für unsere Jugend

FIT DURCHS LEBEN

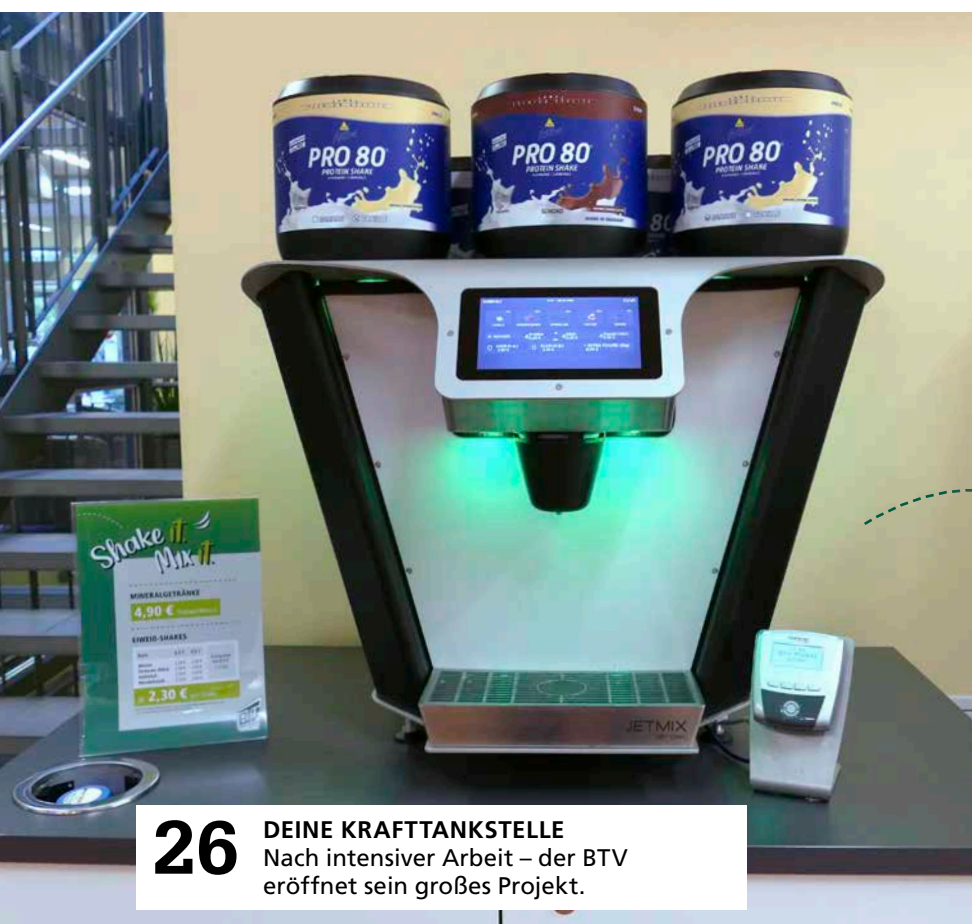
26 Eröffnung der Getränkeautomaten

32 Rezepte
Zum Ausschneiden und gemeinsamen Kochen

36 Ehrennadel/Impressum

37 Hits für Kids
Der große Malwettbewerb

39 Kontaktdaten der Abteilungsleiter



26 **DEINE KRAFTTANKSTELLE**
Nach intensiver Arbeit – der BTV eröffnet sein großes Projekt.

Update zum Sportprogramm

Seit Montag, den 01.03.2021, bieten wir nun ein Outdoor-Trainingsangebot für alle Mitglieder der Abteilung Fitness an. Von montags bis samstags könnt ihr, unter Einhaltung der Hygienevorschriften, auf dem Parkplatz des BTV-Sportpark Badorfs mit uns trainieren.

Eine Angebotsübersicht erhaltet ihr auf Sportmeo.

» www.bruehlerturnverein.sportmeo.com



Zusätzlich haben wir ab jetzt vor dem Hintergrund einiger Lockerungen ein Outdoor-Trainingsprogramm für alle Mitglieder vorbereitet. Auch hier ist die Teilnehmerzahl bei allen Sportangeboten begrenzt. Die Anmeldung für das Outdoor-Training erfolgt ausschließlich telefonisch unter Angabe des Namens und einer Rückrufnummer. Eine Angebotsübersicht findet ihr online.

Anmeldung unter:
02232 501050 oder
02232 5010518

**WIR FREUEN UNS ÜBER
EURE TEILNAHME!**

KURSHEFT



Das aktuelle Kursheft finden Sie dieses Mal als Online-Ausgabe auf unserer Website.

Corona

SO SCHÜTZEN WIR UNS!



1

**SCHUTZMASKE
TRAGEN**

2

**HÄNDE
WASCHEN**



3

**ABSTAND
HALTEN**

4

**HANDSHAKES
VERMEIDEN**



CORONA

VS.

VEREIN

» Schön, dass Sie
wieder da sind...! «

Corona als Chance

ZEIT ZUM UMDENKEN UND UMSTRUKTURIEREN

Viele Themen stehen seit Jahren auf der Vereinsagenda: Digitalisierung, Renovierung oder Neuanschaffungen. Nächste Woche, nächsten Monat, nächstes Jahr – wer kennt es nicht, den Arbeitsalltag.

Doch das Jahr 2020 überraschte uns mit Corona. Mit einer ersten Welle, mit einer zweiten Welle. Schluss mit dem Arbeitsalltag. So musste auch der Brühler Turnverein in der Zeit vom 17.03.2020 bis zum 11.05.2020 und vom 02.11.2020 bis heute jegliche sportliche Aktivität in den Sportstätten einstellen.

Die Hallen des BTVs waren leer gefegt. Das allgemeine Gebot der Stunde lautet bis heute „Social Distancing“.

Aber wie geht es weiter, wenn die Aufgaben der Mitarbeiter aus Vereinsorganisation, Sportunterricht oder Mitgliederinformation besteht. Eins ist gewiss, wir haben auch während des Lockdowns nicht auf der faulen Haut gelegen, sondern uns Gedanken gemacht, wie es für Sie in diesen Wochen weitergehen kann.

Während an vorderster Front die Infotheke des Brühler Turnvereins sich unaufhaltsam um Ihre Fragen und Sorgen kümmerte, machte sich die Geschäftsleitung zusammen mit den Abteilungsleitern Fitness und NovaFit Gedanken, wie man den Mitgliedern sportliche Angebote schaffen könnte.

Und plötzlich waren sie wieder da. Die Punkte auf der Arbeitsagenda – einige völlig unerwartet auf den vordersten Plätzen.

Wie steht es um die Digitalisierung des Vereins?

In den meisten Firmen folgt auf die Digitalisierung der Gedanke des Homeoffices. Für den Brühler Turnverein allerdings stellt sich

hierbei die Frage, wie für Sie digitaler Sportunterricht realisiert werden kann. Der Lagencheck: die Grundausrüstung ist vorhanden. Eine Kamera, ein Account in den sozialen Medien und motivierte Trainer. Nach kürzester Zeit und einigem Geschick legten wir mit unserem Sport-Streaming los. Der Lockdown als Ausrede für mangelnden Sport war somit Geschichte, nachdem die letzten Vorbereitungen, wie einige Einstellungen zur optimalen Übertragung, Pflanzen und Internetverbindungen, getroffen waren.

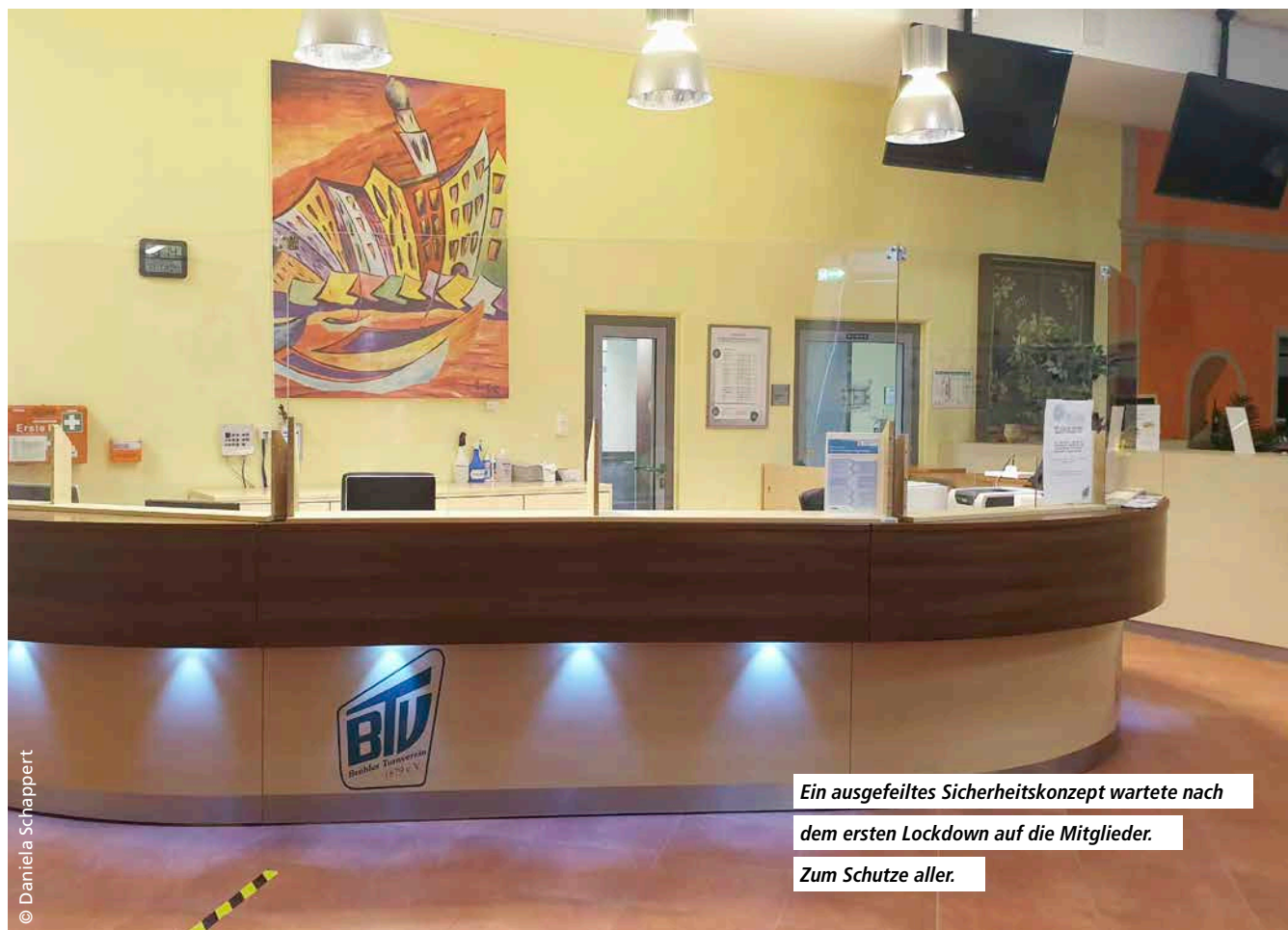
Der Mut zur Digitalisierung überlebte aber auch die ersten Lockerungen. Besonders in den Abteilungen Fitness und NovaFit hielt sie Einzug. Einzelheiten hierzu erfahren Sie auf Seite 10.

Was tun bei leeren Hallen und fehlendem Sportbetrieb?

Der Sport findet zu Hause statt. Zeit genug, um Punkt zwei und drei auf der Agendaliste in Angriff zu nehmen – Renovieren und Instandsetzen. Tatkräftig unterstützt wurden unsere Hausmeister seitens der Trainer und freien Mitarbeitern der Geschäftsstelle. Dabei entpuppte sich der ein oder andere unter ihnen als heimlicher Profihandwerker. Einen beispielhaften Bericht zu den Renovierungen aus der Abteilung Fitness finden Sie auf Seite 12.

Die langfristigen Ziele des Vereins konnten mit dem Lockdown also endlich in Angriff genommen werden. Aber was leistete der Verein kurzfristig in dieser Zeit, besonders für Sie? »





© Daniela Schappert

Ein ausgefeiltes Sicherheitskonzept wartete nach dem ersten Lockdown auf die Mitglieder. Zum Schutze aller.

Wie weit geht die soziale Verantwortung?

Ein Verein zeichnet sich besonders durch seine vielfältigen sozialen Strukturen aus. Was der eine nicht hat, hat oder kann vielleicht ein anderer. Die Idee eines Einkaufs- und Begleitservices war geboren. Auf Seite 14 berichtet René Betzholz, Leiter der Abteilung Fitness, über seine Erfahrungen rund um dieses Angebot.

Uns, als Verein, ist die Bedeutung des Sports, besonders als soziale Komponente, bewusst und bedeutsam.

Und wenn man alles in allem, den Slalom und die verlängerten Strecken in die Kurshallen sportlich sieht, steht dem gewohnten Trainingsprogramm nach Wiedereröffnung (fast) nichts mehr im Weg. ■

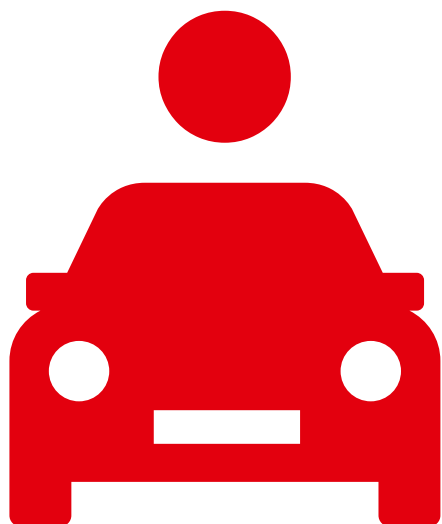
Wir möchten uns hier bei allen Verantwortlichen (Vorstand, Geschäftsleitung, Abteilungsleiter und allen anderen Mitarbeitern) herzlich bedanken. Insbesondere auch bei Ihnen, weil Sie uns bis heute die Treue halten. Bleiben Sie gesund.

“

Krisen sind Angebote des Lebens, sich zu wandeln. Man braucht noch gar nicht zu wissen, was neu werden soll. Man muss nur bereit und zuversichtlich sein.
Luise Rinser



Entscheiden ist einfach...



**...wenn einem der Finanz-
partner verantwortungsvoll
mit einem Kredit helfen kann.**

Sparkassen-Autokredit.

Ihren Vertrag schließen Sie mit der  Kreditpartner GmbH (Prinzregentenstraße 25, 10715 Berlin), einem auf Ratenkredite spezialisierten Unternehmen der Sparkassen-Finanzgruppe. Die Kreissparkasse Köln wurde von der  Kreditpartner GmbH mit der Beratung und Vermittlung von Kreditverträgen betraut und ist als Vermittler nicht ausschließlich für die  Kreditpartner GmbH, sondern für mehrere Kreditgeber tätig.

www.ksk-koeln.de/autokredit

Wenn's um Ihr Geld geht



**Kreissparkasse
Köln**

Digitalisierung des Sports

WIR HALTEN EUCH IN BEWEGUNG



Wir haben für Sie ein Sportprogramm für zu Hause zusammengestellt. Alle Trainer der Abteilung Fitness, besonders unsere Honorarkräfte und Minijobber wurden gefragt, ob sie für die Arbeiten im Hintergrund und auf der Bühne (Workouts) während der Lockdowns zur Verfügung stehen.

Unsere kostenlosen Homeworkouts stehen Ihnen auf dem offiziellen Facebook- oder Instagram-Account der Abteilung Fitness zur Verfügung.

Die Workouts auf Instagram werden dabei in verschiedene Kategorien eingeteilt. Grundsätzlich wird das Training aber immer mit einem kleinen Warm-Up begonnen. Im Anschluss können Sie zwischen einem gesundheitsorientierten Training, einem Fitnessstraining oder dem Training für Fortgeschrittene wählen. Täglich ab 13:00 Uhr wird ein Online-Post zu den Themen „Krafttraining“, „Dehnen und Beweglichkeit“

sowie verschiedenen anderen Workouts angeboten.

Mithilfe von Erklärungen und der Darstellung der Übung durch einen Trainer veranschaulichen wir die Workouts.

Des Weiteren bieten wir Ihnen auf Facebook, Instagram und YouTube die Möglichkeit, über eine Live-Übertragung an Kursen der Abteilung Fitness, NovaFit oder des Kurssystems teilzunehmen, an. Über die Kurszeiten können Sie sich in der eingerichteten Gruppe informieren.

Im ersten Lockdown wurde allen Mitgliedern der Abteilung Fitness angeboten, sich zusätzlich bei Les Mills zu registrieren. Les Mills bot einen Zugang zu 95 Home-Workouts in acht verschiedenen Kategorien in englischer Sprache.

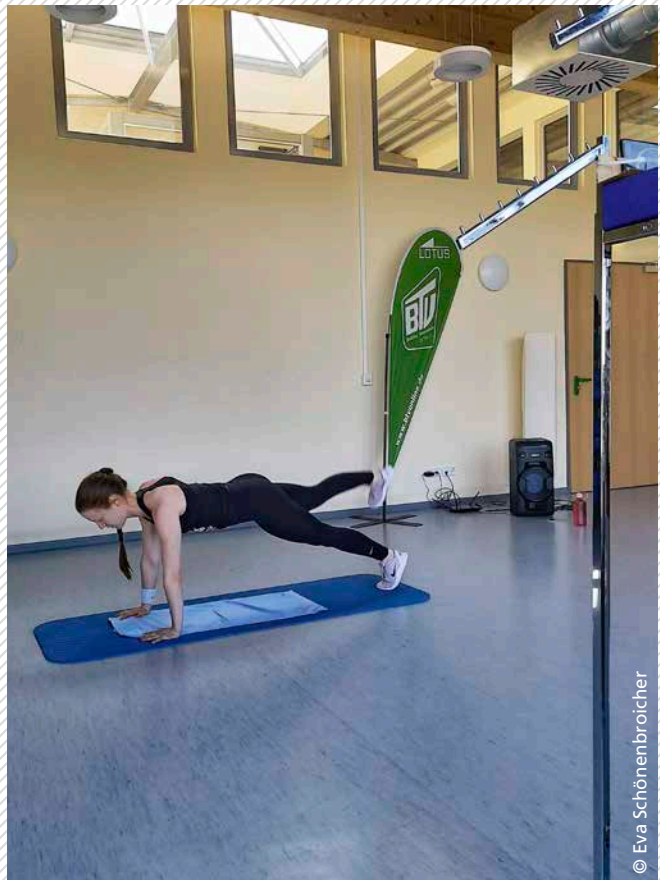
Auch nach dem ersten Lockdown galt weiter das Motto „Wir halten euch in Bewegung – und zwar sicher“. Zu diesem Zwecke wurde die App SPORTMEO in verschiedenen Abteilungen zur Organisation der Angebote eingeführt. Sie dient zur Übersicht und Anmeldung aller zur Zeit verfügbaren Kurse. So war sichergestellt, dass Sie wieder trainieren dürfen, aber zu keinem Zeitpunkt zu viele Mitglieder in den Räumen anwesend sind. ■



Die Softwarelösung im BTV, vor allem in den Abteilungen Fitness und NovaFit, zur Organisation von Terminen und Kursen.



Hinter den Video-Kulissen: Unser Setaufbau für euer tägliches Workout daheim. Diese Situation ist auch für langjährige Trainer/-innen eine neue Erfahrung.



© Eva Schönenbroicher



FirstGym war live.

5. November um 11:03 · 🌐

. EDV @ — 😍 verliebt.



und 17 weitere Personen

👍 Gefällt mir

💬 Kommentieren

Kommentieren ...



Mitglieder der Gruppe und ihre Beiträge sehen.

👁 Sichtbar

Jeder kann diese Gruppe finden.

👤 Gruppe des Typs „Allgemeines“

Zuletzt verwendete Medien



Alle ansehen



Mit voller Motivation:

**Gaby Lippold war einer der vielen fleißigen Helfer,
die ungeahnte handwerkliche Fähigkeiten zeigte.**



© Vera Kümmler



© Katharina Schielke

Instandsetzung der Sportstätten

TRAININGSRÄUME IN NEUEM GLANZE

Seit Beginn des ersten Lockdowns war nichts mehr planbar und eine Herausforderung auf allen Ebenen in unserem Verein. Unser Motto in dieser Zeit lautete „Lasst es uns als Chance sehen und das Beste daraus machen“. Um die Zeit sinnvoll zu nutzen, haben wir an den erforderlichen Stellen begonnen zu sanieren, reparieren und renovieren. Unsere Abteilung Fitness modernisierte die Trainingsflächen und Kursräume, um unsere Räumlichkeiten in neuem Glanze erstrahlen zu lassen. Um Ihnen den Einstieg nach dem ersten Lockdown zu erleichtern, wurden die Geräte auf der Trainingsfläche gewartet und teilweise das Equipment in den Kurshallen ausgetauscht.

In der gesamten Fitnessbranche gab es und gibt es immer noch eine starke Verunsicherung, da niemand einschätzen kann, wie lange die trainingseingeschränkte Zeit anhalten wird. Nichts desto trotz war es uns ein Anliegen in unsere Mitglieder zu investieren. Das Resultat ist ein neuer Kraft-Ausdauer-Gerätezirkel in Badorf (Matrix). Durch die hochwertigen Geräte, einem neuen LED Lichtkonzept und Raumdesign wurde ein wahrer Hingucker kreiert. Der Zirkel wird von unseren Mitgliedern mit Begeisterung angenommen. ■



*Vor nichts wurde von unseren Helfern Halt gemacht.
Es wurde gezählt, geputzt, gebuddelt
und umgepflanzt.*



Einkaufsservice

SHOPPEN MAL
ANDERS

Mit unserem Einkaufs- und Begleitservice im ersten Lockdown unter dem Motto „Wir helfen der Nachbarschaft“.

In dieser schwierigen Zeit, die unsere Mobilität extrem einschränkte, wollten auch wir unseren Beitrag für alle Brühler Einwohner und BTV Mitglieder aus umliegenden Städten bis zu 10 km leisten.

Daher haben wir eingeschränkten und gefährdeten Menschen folgende Hilfen angeboten:

- » Einkäufe
- » Fahrten zur Apotheke
- » Fahrten zum Arzt

Die Einkäufe wurden am Telefon besprochen und beschränkten sich auf einen Supermarkt und mindestens fünf, maximal zwanzig Artikel. Für Fahrten zur Apotheke oder dem Arzt wurde unser Service bereits ab einem Artikel abgeboten.

Eine Terminvereinbarung war zwingend erforderlich, um die Termine koordinieren zu können. Diese war montags bis freitags zwischen 10:00 Uhr und 16:00 Uhr einen Tag im Voraus möglich. ■

INTERVIEW MIT
RENÉ BETZHOLZ

René, Leiter der Abteilung Fitness, war bei uns zum Interview, um von unserem Einkaufsservice zu erzählen.

BTV: Eigentlich seid ihr doch ein Sportverein. Wie seid ihr auf die Idee gekommen, im Brühler Turnverein eine Nachbarschaftshilfe anzubieten?
René: Als größter Sportverein in Brühl und im Rhein-Erft Kreis, liegt unser Fokus nicht nur auf unseren sportlichen Kompetenzen, sondern natürlich auch sehr stark in unserer sozialen Verantwortung gegenüber unseren Mitmenschen und der Stadt Brühl.

Für wen habt ihr den Einkaufsservice übernommen?

Der Einkaufsservice wurde nicht nur jedem Mitglied des Brühler Turnvereins, sondern auch den Brühler Bürgern und unseren Nachbarn aus den umliegenden Städten und Kommunen angeboten.

Plötzlich fehlen Lebensmittel, Medikamente oder Hygieneartikel. Was habt ihr für die Nachbarschaft erledigt? Habt ihr auch Botengänge oder andere Besorgungen gemacht?

Der Gedanke für den Einkaufsservice bestand zunächst darin, den Bedürftigen und oder den Menschen, die ihr Haus nicht verlassen dürfen, zu helfen. Wir haben unseren Service für Botengänge, Arztbesuche und Einkäufe von Lebensmitteln angeboten. Wir haben jedoch schnell gemerkt,



Eva, unsere liebe Studentin, mit dem BTV-E-Auto auf dem Weg für die ersten Besorgungen.

© Katharina Schielke

dass die Bedürfnisse noch vielseitiger waren und haben dann sogar das Gartencenter, die Apotheke oder den örtlichen Tierhaltungshandel besucht.

Konnten durch den Nachbarschaftsservice Arbeitsplätze erhalten werden?

Die Idee entstand zur Unterstützung unserer Mitmenschen und Nachbarn und nicht aus dem Interesse Arbeitsplätze zu sichern. Der Service wurde auch nicht nur von Mitarbeitern des Brühler Turnvereins übernommen. Ehrenamtliche Helfer, der Vorstand, Freunde des Vereins und auch Mitarbeiter aus allen Abteilungen und Bereichen des Vereins übernahmen die Botendienste. Zusätzlich kann man ergänzen, dass der Verein während der gesamten harten Coronaphase, vor und während dem Lockdown, immer bestrebt war, jeden Mitarbeiter und Arbeitsplatz im Verein zu schützen.

Wie habt ihr auf die Aktion „Wir helfen der Nachbarschaft“ aufmerksam gemacht?

Wir haben alle die uns zur Verfügung stehenden Kommunikationskanäle genutzt. Sowohl die Internetpräsenz, als auch unsere Sozialen Netzwerke sind dabei natürlich in einen besonderen Fokus geraten. Des Weiteren haben wir allen Mitarbeitern, Freunden, Nachbarn darauf hingewiesen, dass dieser Service publik gemacht werden kann und sogar muss, so dass wir möglichst viele Menschen unterstützen können.

Wie haben die Nachbarn auf das Angebot reagiert und wie war die Stimmung?

Wir haben alle eine große Dankbarkeit verspüren dürfen. Der Solidaritätsgedanke war stets

präsent. Es war generell in und um den Verein eine Stimmung, die jedem signalisiert hat, dass wir die Zeit und Krise nur gemeinsam bewältigen können. Mitglieder, Mitarbeiter und Vertreter sowie Nachbarn und natürlich auch Freunde des Vereins haben maßgeblich dazu beigetragen, dass wir nach der harten Lockdownphase wieder ein Stückweit Normalität in unseren sportlichen Alltag einkehren lassen konnten.

Corona ist ein Virus, das sich recht schnell verbreitet hat. Wie habt ihr euch geschützt? Hattet ihr keine Angst, Euch anzustecken?

Die Sicherheit des Fahrers und der Belieferten standen bei jeder Fahrt im Vordergrund, aus diesem Grund haben wir ein eigenes Hygienekonzept, natürlich in Anlehnung an den behördlichen Vorgaben, entwickelt. Dieses Hygienekonzept hat uns im persönlichen Umgang mit unseren Mitmenschen sehr stark geholfen, da wir dadurch viele Erfahrungen sammeln konnten und diese dann in die Maßnahmen für die Wiedereröffnung ableiten konnten.

René, was würdest du dir persönlich im Fall der Fälle liefern lassen? Auf welches Lebensmittel könntest du niemals verzichten?

Scherzhaft gesagt, ich kann nur sehr schwer auf mein Käsebrot verzichten.



Name: René Betzholz
Alter: 33 Jahre
Mitgliedschaft: Leiter der Abteilung Fitness

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 bewirbt Sie das „Le SPORTIF“ Bistro.

Anfragen und weitere Infos:
Astrid Behrmann
Telefon: 02232 501018
Email: kontakt@btvonline.de

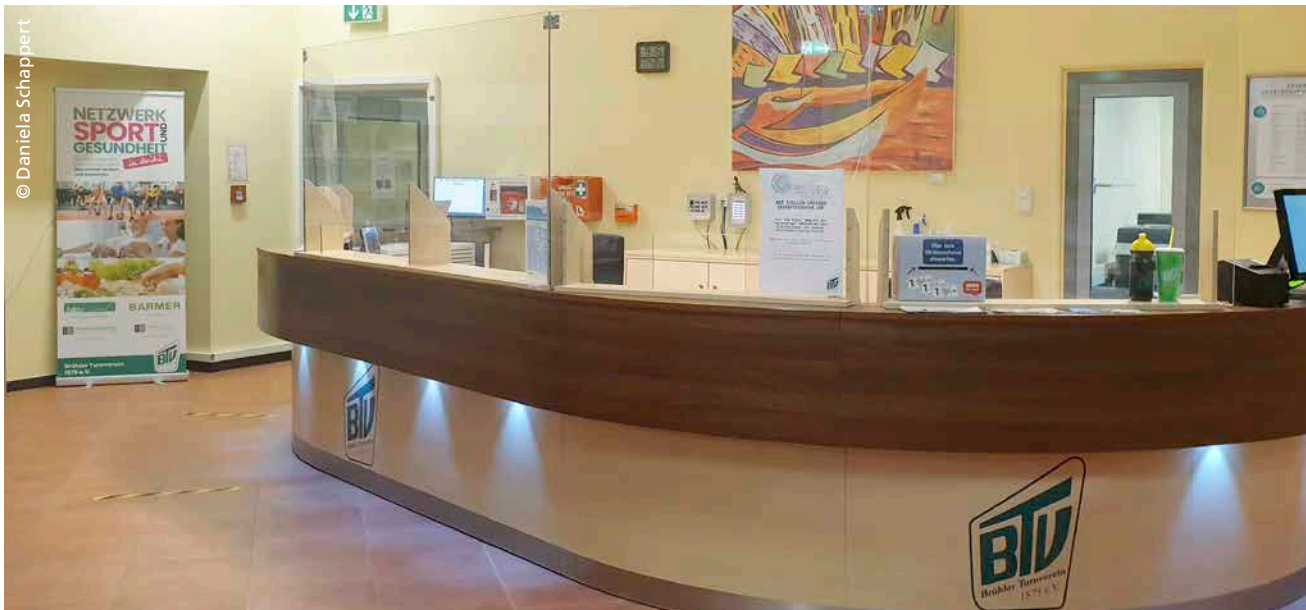


Wir sehen uns!



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

Sicherheitskonzept



ES GING WIEDER LOS

Jede Abteilung musste ein Hygienekonzept vorlegen und von unserem Corona-Hygienebeauftragten Oliver Zeko und unserem Vorstand genehmigen lassen, um den Sportbetrieb wieder aufzunehmen. Wir möchten Ihnen gerne eines unserer Konzepte vorstellen. »



Von Acrylglasscheibe bis Desinfektionsmittelspender. Unsere Sportstätten wurden vor Eröffnung zum Schutz aller sorgfältig vorbereitet.

KONZEPT JUDO

Die Judoabteilung wollte ihren Trainingsbetrieb wieder aufnehmen und hat ab 12.08.2020 alle gewohnten Trainingseinheiten angeboten. Den aktuellen Trainingswochenplan der verschiedenen Gruppen fanden Sie auf der Internetseite der Judoabteilung.

Jeder Athlet musste sich zur Teilnahme in dem Portal Sportmeo registrieren. Die ID lautete: bruehlertvjudo. Nachdem sich die Athleten mit Vornamen/Namen/einer E-Mail-Adresse und einem Passwort registriert hatten, wiesen die Trainer dem Athleten die jeweilige Gruppe zu. Jeder brauchte seine eigene E-Mail-Adresse! Erst nach dieser Zuordnung konnten und mussten sie sich für JEDE Trainingseinheit anmelden.

Für jede Gruppe war eine Mindestanzahl der Teilnehmer festgelegt. Sollte diese nicht erreicht werden, wurde die Einheit zwei Stunden vorher gelöscht. Deshalb galt es, regelmäßig in der App nachzuschauen, ob sich auch genügend Teilnehmer angemeldet hatten. Falls man sich oder das Kind aus irgendeinem Grund nicht anmelden konnte, wurde Hilfe über die E-Mail an davidmetzger@judo.btvonline.de mit dem Namen des Athleten, Geburtsdatum und aktueller Gürtelfarbe angeboten.

Umkleidekabinen

Blieben geschlossen. Jeder Teilnehmer musste bereits umgezogen zur Trainingseinheit erscheinen. Nach dem Training war das Duschen mit maximal drei Leuten gleichzeitig in der Umkleide gestattet.

Verbindliche Unterlagen

Der Risikofragebogen war vor dem ersten Training vollständig auszufüllen und mit den entsprechenden Unterschriften abzugeben. Ohne das unterschriebene Formular war keine Trainingsteilnahme möglich!

Reiserückkehrer

Gemäß Anordnung des Gesundheitsministeriums mussten sich alle Rückkehrer aus internationalen Risikogebieten bei der Rückkehr nach Deutschland auf Corona testen lassen. Dies galt ab Samstag, den 08.08.2020.

Deshalb war eine Teilnahme am Sportangebot des BTV erst möglich, wenn ein negativer Coronatest vorlag oder eine 14-tägige Quarantäne eingehalten wurde. Dies diente dem Schutz aller Mitglieder und lag in der Eigenverantwortung des Mitglieds.

Bei Rückfragen und Unsicherheit konnten sich die Mitglieder telefonisch oder per E-Mail an die Abteilungsleiter wenden.

ÜBERBLICK ÜBER DIE GRUPPENEINTEILUNGEN IN DER ABTEILUNG JUDO

- Gruppe 1** Vorschulkinder
- Gruppe 2** Anfänger, 6–8 Jahre, Weiß- und Weiß-Gelb Gurte, max 35 kg
- Gruppe 3** Offenes Training für Anfänger und Fortgeschrittene im Alter von 9–13 Jahren
- Gruppe 4** Offenes Training für Anfänger und Fortgeschrittene im Alter ab 14 Jahren
- Gruppe 5** Fortgeschrittene, unter 12 Jahren ab Gelbgurt, „Judo macht Spaß“
- Gruppe 6** Fortgeschrittene, 12–14 Jahre ab Gelbgurt, „Judo macht Spaß“
- Gruppe 7** Wettkampfkader U12
- Gruppe 8** Wettkampfkader U15
- Gruppe 9** Wettkampfkader U18, U21, Frauen und Männer ab 50 kg
- Gruppe 10** Aerobic und Fitness Gruppe

Update – Sport für Kids

Liebe Mitglieder,

auf unserem YouTube Kanal haben wir ein abteilungsübergreifendes Online-Sportprogramm für alle Kinder und Jugendliche veröffentlicht. Die Videos sind in der Playlist „Sportprogramm für Kinder und Jugendliche“ zu finden.

» www.youtube.com/playlist?list=PLBQpo7nYN-WRVY7GBsC-FoTp23pAtdLel1

WIR FREUEN UNS ÜBER EURE TEILNAHME UND WÜNSCHEN ALLEN VIEL SPASS!



DELEGIERTENVERSAMMLUNG – IM ZEICHEN DER PANDEMIE

Unser ursprünglich auf den 27.05.2020 terminierte Versammlung musste wegen des Lockdowns abgesagt werden. Der Vorstand wollte möglichst an einer Präsenzveranstaltung festhalten und hat die Versammlung im Einvernehmen mit dem Präsidium auf den 30.09.2020 neu festgesetzt. Die Dreifachhalle eignete sich aufgrund des ausreichenden Luftvolumens und des Abstands auf den Tribünen am besten für die Veranstaltung. Die Veranstaltung fand wie vorgesehen statt und bei den Delegierten großen Anklang. Auf einer Versammlung ohne Neuwahlen wurde dem Tagesordnungspunkt „Ehrungen“ neben der Abgabe der verschiedenen Berichte besondere Beachtung geschenkt. Für eine 40-jährige ununterbrochene Mitgliedschaft wurde Horst Rofalski aus der Abteilung Leichtathletik mit der Ehrennadel in Gold ausgezeichnet. Leider hatten durch die Pandemie einige zu ehrende Mitglieder ihre Teilnahme abgesagt. So konnten für ihre 25-jährige ununterbrochene Mitgliedschaft in der Versammlung nur Christina und Sabine Eggert, Thomas Kulik und Simon Mauer mit der Ehrennadel in Silber ausgezeichnet werden. Die Berichte des Vorstands, des Präsidiums und des Wirtschaftsprüfers wurden mit großer Zustimmung verfolgt. Das Präsidium wurde abschließend einstimmig entlastet. Es war eine gelungene Versammlung, die unter der Beachtung der Hygienevorschriften erfolgreich durchgeführt werden konnte. ■



Anzeige

SCHICKEL
Heizung · Sanitär

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

Telefon (022 32) 92 21 09 · Telefax (022 32) 28 77 2
www.schickel-bruehl.de · info@schickel-bruehl.de



Neue Bereicherung

FÜR DIE KATHOLISCHE GRUNDSCHULE BRÜHL-PINGSDORF!

Der Brühler Turnverein 1879 e.V. hat nach 13-jähriger erfolgreicher OGS-Erfahrung an der Gemeinschafts-Grundschule Brühl-Badorf die zweite Trägerschaft einer OGS für sich gewinnen können. Seit dem 01.08.2020 ist die Katholische Grundschule in Brühl-Pingsdorf eine Offene Ganztagschule. Zu Beginn wollten aber erstmal einige Hürden und Stolpersteine übersprungen und bewältigt werden. Und dennoch, der Start war kurzfristig, knackig und ist gelungen. Im Schuljahr 2020/2021 werden zurzeit 150 Kinder in sechs Klassen unterrichtet. Davon gehen 60 Kinder in die OGS und 15 in die über-Mittag-Betreuung (ü-Mi). Das Angebot beinhaltet nicht nur Hausaufgaben und Mittagessen, auch frei verfügbare Spielzeit im Innen- und Außenbereich sowie sportliche Angebote. Die Kids können zwischen Fußball und Tanzen, Spiel und Spaß wählen.

Der Neubeginn startete unter der Leitung von Lisa Diermann (Kindheitspädagogin und Leiterin der OGS Brühl-Badorf) sowie vier pädagogi-

„Besonders das leckere Essen in der Mensa bereitet meinen Kindern große Freude.“
Zitat einer Mutter

„Meine Kinder freuen sich täglich aufs Neue, die OGS besuchen zu können.“
Zitat einer Mutter

schen Mitarbeiterinnen und einer Küchenfee. Unterstützt wird das Team dann ab dem 01.10.2020 durch die stellvertretende Leitung Frau Ina Frädrich (Sozialarbeiterin), die in den letzten Jahren mit ihrem pädagogischen Wissen und Erfahrungen bereits die OGS in Badorf bereichern konnte.

Das Konzept sieht eine enge Vernetzung von Schule und OGS vor. Räume werden gleichzeitig als Klassen- und Gruppenraum genutzt. Zusätzlich

sind ein Kunstraum und ein Raum mit dem Schwerpunkt „bauen und konstruieren“ entstanden. In der neuen Mensa wird das gemeinsame Mittagessen in der jeweiligen Gruppe gerne angenommen.

Im Anschluss an den Unterricht werden in kleinen Gruppen unter Aufsicht von Lehr- und pädagogischem Personal die Hausaufgaben erledigt.

Zusatzangebote

Betreuung an beweglichen Ferientagen und fünf Wochen Ferienbetreuung verteilt auf Oster-, Sommer- und Herbstferien jeweils von 8.00–16.00 Uhr.

Die vielen positiven Rückmeldungen motivieren uns sehr und so freuen wir uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit an der KGS. ■

» Bei Fragen kontaktieren Sie uns!

Lisa Diermann

Telefon 02232 155320

E-Mail ogsbadorf@btvonline.de



MERTEN
ELEKTROTECHNIK GMBH

BELEUCHTUNGSTECHNIK



KOMMUNIKATIONSTECHNIK



SICHERHEITSTECHNIK



KNX-BUS TECHNIK



PLANUNG & BERATUNG



Zukunft im Verein

DER BTV WIRD DIGITAL

Das Zeitalter der „Digitalisierung“ macht auch vor einem Sportverein nicht Halt. Dabei spielt nicht nur die grundsätzliche Prozessoptimierung, sondern auch Themen wie „Umwelt“ oder Transparenz eine große Rolle.

Umstellung auf elektronischen Schriftverkehr

Gerne würden wir unseren Schriftverkehr digitalisieren und die umständliche Handhabung von Papierbelegen reduzieren, frei nach dem Motto: „Weg mit den Papierbergen“.

Mittlerweile liegen uns auch bereits viele E-Mail-Adressen vor, um dieses Vorhaben umzusetzen. Mit Ihrer Unterschrift willigen Sie ein, dass wir Ihre E-Mail-Adresse ausschließlich zum Zweck der Erfüllung des Mitgliedsvertrages mit Ihnen verwenden dürfen.

Die Einverständniserklärung liegt an den Infotheken aus oder kann über die Abteilungsleiter/Übungsleiter an die Mitglieder ausgeteilt werden.

DMS – Dokumentenmanagementsystem

Ebenso in den Geschäftsbereichen (Mitgliederverwaltung, Personal, Buchhaltung) des Brühler Turnvereins sind wir auf dem Weg zur Digitalisierung. Nach einer Bedarfsanalyse und langer Testphase wurde sich für ein Dokumentenmanagementsystem entschieden. Es wurde ein System eingeführt, in welches die Vorgänge nach der Bearbeitung eingescannt werden, so dass die Aktenberge verschwinden und ein schnelleres Finden und Überblicken der Vorgänge möglich ist. Zurzeit wird ausschließlich in der Mitgliederverwaltung mit dem Pro-

gramm gearbeitet. Zukünftig soll das System aber in allen Geschäftsbereichen eingeführt werden. Hier ist es wichtig, dass alle E-Mail-Adressen unserer Mitglieder hinterlegt sind, da wir zukünftig auch den Schriftwechsel, ohne Papierberge zu produzieren, führen möchten. Wir hoffen somit, die Bearbeitung zu vereinfachen und Bearbeitungszeiten zu verkürzen. Dies bietet auch ein hohes Maß an Qualitätssicherung.

Sportmeo-App

Im Bereich Fitness und Nova-Fit und anderen Abteilungen mussten wir aufgrund von Corona und der vielen Hygiene- und Verhaltensvorschriften auf Digitalisierung setzen. So wurde während des Lockdowns die Sportmeo App in unserem Verein ins Leben gerufen. Die App dient der Anmeldung zu den Kursen in den verschiedenen Abteilungen. Zurzeit ist die Anzahl der Mitglieder, die gemäß der Auflagen teilnehmen dürfen, sehr begrenzt, daher ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Wichtig ist hierbei, dass Ihre E-Mail-Adresse im System der Mitgliederverwaltung hinterlegt ist und diese dieselbe E-Mail-Adresse ist, mit der Sie sich bei Sportmeo anmelden. Für viele erst einmal ein ungewohntes Anmeldeverfahren, aber nach näherer Betrachtung doch sehr effektiv. Man weiß direkt bei Anmeldung, ob man einen Platz hat oder ob der Kurs bereits ausgebucht ist. Sollte ein Kurs mal ausfallen, wird man über E-Mail informiert. Ebenso wenn man von der Warteliste nachrückt.

Opta-Data

Wir haben Opta-Data bereits in unserer dritten Ausgabe Mittendrin vorgestellt und die Zeit während des Corona-Lockdowns genutzt und die Digitalisierung in unserem Reha-Management umgesetzt. Die Reha-Teilnehmer melden sich nun mit ihrer Versicherungskarte vor ihrem Kurs an und unterschreiben digital die Kursteilnahme. Sie bekommen direkt angezeigt, wie viele Kurseinheiten sie bisher genutzt haben und wie lange ihre derzeitige Verordnung noch gültig ist. So können sie jederzeit sehen, wann es erforderlich ist eine Verlängerung zu beantragen oder die Rehabilitationsmaßnahme beendet ist.

Nachdem die Reha-Kurse nach und nach wieder starten konnten, war es zwar etwas ungewohnt für die Reha-Teilnehmer sich auf diesem Weg zu registrieren, jedoch ist es nach einigen Wochen zu einem reibungslosen Ablauf geworden. In speziellen Fällen ist die Hilfe der Infothekenmitarbeiter noch erforderlich, allerdings ist das die Ausnahme. ■

Thema „sexualisierte Gewalt“



“

Der Verein muss ein sicherer Raum für Kinder und Jugendliche sein, das ist mir wichtig!
Jens Kraus

Kinder und Jugendliche sind unsere Schutzwerte Zukunft!
Larissa Golland

”

SPORT MACHT STARK!

Der Brühler Turnverein ist aktiv in der Intervention und Prävention von „sexualisierter Gewalt“.

Das Thema ist fortlaufend aktuell und zeigt eine schockierende Bilanz. Im Rahmen des organisierten Sports beschäftigt sich der BTV seit vielen Jahren mit Schutzmaßnahmen zur Prävention von sexualisierter Gewalt und arbeitet kontinuierlich daran, die vorhandenen Strukturen und Netzwerke stetig aktiv einzusetzen.

Zusammen mit unserem Vereinsvorstand haben wir bisher folgende Maßnahmen umgesetzt:

- » Für alle Übungsleiter/innen und Trainer/innen ist das Vorlegen des erweiterten polizeilichen Führungszeugnisses obligatorisch!
- » Regelmäßige, alle sechs Monate stattfindende interne Fortbildungen sind für unsere Übungsleiter/innen verpflichtend!
- » Es sind immer zwei Trainer/innen (z. B. Übungsleiter/in und Helfer/in) beim Training von Kindern- und Jugendlichen in der Sporthalle.
- » Es sind ausreichend Umkleiden für Mädchen und Jungen vorhanden.

Aktuell wird an einem Handlungsleitfaden für unseren Verein gearbeitet. Dazu absolvierten zwei vereinsinterne Mitarbeiter eine Ausbildung zu Schutzbeauftragten für Kinder und Jugendliche, „Prävention und Intervention von sexualisierter Gewalt im Sport“, bei der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz, Landesstelle NRW e. V.

Ihr/Ihre Ansprechpartner/in:

Larissa Golland

Telefon 02232 5010529

E-Mail l.golland@btvonline.de

- » Dipl.-Ing. agr. Gesundheitspädagogin,
- » Trainerin für Bewegung und Entspannung, DOSB-Übungsleiterin B
- » Sport- und Rehabilitation-Orthopädie
- » Im Verein tätig seit 2014

Jens Kraus

Telefon 02232 5010515

E-Mail j.kraus@btvonline.de

- » Diplom-Sportlehrer
- » Abteilungsleiter Turnen
- » Mitarbeiter Verwaltung
- » Betreuer BFD/FSJ/Praktikanten
- » Sportangebote in der OGS
- » Im Verein tätig seit 1997

Es wurde gewählt!

Eine wichtige Arbeit in unserem Verein ist die Jugendarbeit. Damit unsere jugendlichen Mitglieder auch entsprechend vertreten werden, kann jede Abteilung zwei jugendliche Delegierte (Vertreter) zur Jugendvollversammlung schicken. Diese zwei Jugendlichen können von den Jugendlichen aus der Abteilung oder von dem Abteilungsvorstand gewählt werden.

Der Jugendvorstand wird alle zwei Jahre neu festgesetzt. Aus allen Vertretern der Abteilung wird der Jugendvorstand, bestehend aus drei Jugendlichen, gewählt. Bei der jährlichen Jugendvollversammlung gibt es einen Rückblick auf die Aktionen im letzten Jahr und zukünftiger Jugendaktionen, und die einzelnen Abteilungen berichten über die Jugendarbeit. Dieses Jahr wurde das Vertrauen Sarah Kamerichs, Justus Grünewald und Raphaela Schindler geschenkt. ■



Ich bin Sarah, 19 Jahre alt und Teil des Jugendvorstands im Brühler Turnverein. Schon seit 2008 bin ich selber Mitglied im Verein und habe jahrelang getanzt, geturnt und Judo trainiert. Seit einigen Jahren bin ich nun auch Trainerin in der Judo-Abteilung und trainiere mit viel Spaß und Leidenschaft Kinder und Jugendliche. Neben der Judomatte findet man mich meistens im Fitnessstudio, draußen oder beim Musizieren.

Als Mitglied im Jugendvorstand habe ich die Möglichkeit bekommen, mich aktiv in der Jugendarbeit zu engagieren. So kann ich z.B. Ausflüge und Feriencamps mit planen und gestalten. Der Austausch mit anderen Jugendlichen ist für mich immer wieder spannend und so bin ich sehr glücklich, einen Teil zur gelungenen Jugendarbeit im BTV beitragen zu dürfen.



Ich heiße Raphaela Schindler, bin 23 Jahre alt und davon seit mehr als 20 Jahren Mitglied des Brühler Turnvereins. Angefangen mit Babyturnen und -schwimmen, bin ich über die verschiedensten Abteilungen wie Judo, Turnen, Handball und Badminton, inzwischen seit über zehn Jahren in der Abteilung Basketball aktiv. Zusätzlich zu meiner Spielertätigkeit trainiere ich seit 2012 verschiedene Jugendmannschaften und arbeite nun auch schon seit über 7 Jahren im Vorstand der Abteilung Basketball mit.

Der ein oder andere kennt mich vielleicht vom Osterferiencamp (beim ersten OFC war ich sogar noch als Teilnehmerin dabei), von Ausflügen der Vereinsjugend z.B. in den Kletterwald und das Jump House, vom Spielefest oder Parcours-Wettkämpfen. Seit Gründung des Jugendvorstandes 2017, versuche ich mit den anderen Jugendvertretern genau diese abteilungsübergreifenden Aktionen und eine engere Zusammenarbeit zwischen den Abteilungen zu fördern sowie mit Kindern, Jugendlichen, Trainer/innen und Verantwortlichen in den Austausch zu treten.

Auch wenn ich mich nun „fürs Erste“ auf Basketball als Sportart festgelegt habe, habe ich so weiterhin die Möglichkeit, immer wieder andere Abteilungen kennenzulernen und Sportarten auszuprobieren und so immer wieder staunend festzustellen, was der Brühler Turnverein alles zu bieten hat.

GROSSARTIGE ARBEIT FÜR UNSERE JUGEND



Justus
Grünewald

Hallo, mein Name ist Justus Grünewald, ich bin 16 Jahre alt und seit letztem Mai Mitglied im Jugendvorstand des BTV. Seit März 2017 spiele ich bei den Hanno Lions Rollstuhlbasketball. Die Besonderheit dabei liegt darin, dass es sich um eine Inklusionsgruppe handelt, in der Menschen in einer Altersspanne von 15 bis 70 gemeinsam Sport treiben, was eine sehr angenehme aber außergewöhnliche Atmosphäre zur Folge hat. Neben dem Training und der Teilnahme an Turnieren, beteilige ich mich unter anderem essentiell an der Organisation von Spieltagen. Über mein Engagement im BTV hinaus schwimme ich bei der DLRG Brühl und helfe dort bei der Schwimmbildung. Außerdem habe ich mich zum Wachgänger ausbilden lassen.

Abgesehen von meinen sportlichen Interessen spiele ich Gitarre und Schlagzeug. Ich freue mich darüber, dass ich durch die Arbeit im Jugendvorstand weitere Erfahrungen in der Planung von Spieltagen und Events sammeln kann. Dabei ist es mir wichtig darauf zu achten, dass auch die Bedürfnisse der Jugendlichen berücksichtigt werden.

So kann der BTV ein Ort bleiben, an dem viele Menschen aller Altersstufen gerne Sport treiben, weil sie sich bei uns wohlfühlen, eben weil der Verein sich auf die sich verändernden Bedürfnisse der Sporttreibenden einlässt.

Daher freue ich mich auf das künftige Zusammenarbeiten mit der Vereinsleitung und den einzelnen Abteilungen.

Lunor



50321 Brühl · Markt 17

Tel. 02232 - 4 31 45

über 60 Jahre in Brühl

www.stoever-optik.de

**STOEVER
OPTIK**
Exklusiv GmbH

Finde uns auf 





Eva und Katharina begleiteten gemeinsam
über viele Monate das Projekt „Krafttankstelle“.



Jetzt für Sie
im Foyer!

NEUERÖFFNUNG DER GETRÄNKEAUTOMATEN

Trink dich fit

Kraft- und Ausdauertraining fordern dem Körper einiges ab! Deshalb ist es wichtig, den Körper mit den richtigen Mineralstoffen zu versorgen, um die Reserven wieder aufzufüllen.

Jetzt probieren

Ab sofort bieten wir an unseren Automaten erfrischende Mineralgetränke und leckere Eiweiß-Shakes an.

An beiden Automaten erhalten Sie eine Vielzahl von verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Die perfekte Kombination: Genießen Sie unendliche Erfrischung während eines schweißtreibenden Trainings mit den Mineralgetränken und holen Sie sich danach einen unserer Eiweiß-Shakes als regelmäßige Ergänzung zu Ihrem Training!

Beim Abschluss einer Flatrate, für monatlich 4,90 Euro, erhalten Sie zusätzlich an unserer Infotheke eine 0,5l-Trinkflasche mit BTV-Logo als Geschenk.

Für unsere Eiweiß-Shakes sind Mehrwegbecher mit dem BTV-Logo vorgesehen. Den ersten Becher erhalten Sie gratis an unserer Infotheke.

Bei Fragen oder Problemen stehen Ihnen die Mitarbeiter der Infotheke, des Bistros und das Trainer-team zu jeder Zeit zur Verfügung. »

Eine Idee trägt Früchte

Der Startschuss zum Projekt „Krafttankstelle“ ist vor vielen Monaten gefallen.

Die Idee dazu ist jedoch weit aus älter. Das Projekt der Getränkeautomaten begann intern bereits mit der Einführung der Zugangsarmbänder in die Abteilung „Fitness“. Denn ein Armband mit Chip ist vielseitig. Er bietet nicht nur den Vorteil des selbstständigen Eincheckens in den Fitnessbereich, sondern auch die Möglichkeit, Automaten mit Chip-Sensor zu bedienen.

Um diese Idee in ein konkretes und reales Projekt umzuwandeln, mussten im Voraus noch einige Hürden genommen werden. Aber unser sportlicher Ehrgeiz war geweckt.

Seitdem arbeiteten im Hintergrund viele verschiedene Mitarbeiterteams an einer erfolgreichen Eröffnung unserer Getränkeautomaten. Vorschläge und Unterstützung zu diesem Projekt kam beispielsweise aus Abteilung „Fitness“, von unserer Haustechnik als auch von den Mitarbeitern der Geschäftsstelle.

Am 01.10.2020 war es endlich soweit. Stolz konnten wir den ersten zahlreicher Probiertage für euch starten. Für euch zur Auswahl standen Mineralgetränke und Eiweiß-Shakes in allen an den Automaten verfügbaren Sorten als auch ein kleiner crunchy Fitness-Snack für Zwischendurch.

Durch viele Gespräche und Probierrunden mit euch erreichte uns ein durchweg positives Feedback und war die Belohnung nach vielen Monaten intensiver Arbeit.

Wir freuen uns, Sie wieder an unseren Automaten begrüßen zu dürfen. ■



*Unsere Probiertage:
Für jeden Geschmack war etwas
dabei. Fünf Sorten Eiweiß-Shakes und
sechs Geschmacksrichtungen an Mineral-
getränken warteten auf euch.*



INTERVIEW MIT MIKE BREUER

Der Schweiß läuft, der Mund ist trocken,
jetzt wird es Zeit sich über das Trinken
Gedanken zu machen.

Doch wie trinke ich richtig während des Sports?

Unser Ernährungsberater Mike klärt uns auf.

BTV: Wie sollte man vor und während des Sports trinken?

Mike: Es ist wichtig ausreichend und regelmäßig zu trinken, auch außerhalb des Sports. Die meisten Menschen kommen mit der Faustformel von einem Liter auf 20 kg Körpergewicht gut klar. Erst kurz vor dem Sport mit dem Trinken anzufangen ist nicht ratsam, da die volle Leistungsfähigkeit des Körpers nur bei einer ausreichenden und regelmäßigen Hydratation zustande kommen kann. Während des Sports empfehle ich je nach Bedarf bis zu 750ml Flüssigkeit pro Stunde in kleinen Teilportionen zu sich zu nehmen.

Verliert unser Körper beim Schwitzen neben Wasser noch andere wichtige Stoffe, z. B. Elektrolyte, Mineralstoffe, Kohlenhydrate, ...?

Der Hauptmineralstoff in Schweiß ist Natrium, jedoch können bei intensiven Sporteinheiten mit hohem Schweißverlust auch relevante Mengen an Kalium, Magnesium, Calcium, Jod etc. verloren gehen. Deshalb ist es wichtig, den Körper spätestens nach dem Sport mit genügend Mineralstoffen zu versorgen.

Was bringt der Zusatz von Mineralstoffen im Wasser?

Die Zugabe von Mineralstoffen in Wasser ist eine gute Variante, um den Körper während und nach dem Sport mit den verlorenen Mineralstoffen zu versorgen, die einer Leistungsminderung vorbeugen können oder negative Folgen wie Krämpfe etc. verhindern können.



© Katharina Schielke

Name:
Mike Breuer

Alter:
25 Jahre

Mitgliedschaft:
Fitnesstrainer,
Ernährungsberatung

Was bringen Eiweiß-Shakes?

Sie helfen Sportlern beim effektiven Muskelaufbau, da der Körper, um Muskeln aufzubauen, Proteine benötigt. Wir beantworten fünf wichtige Fragen über Eiweiß-Shakes.

Das Geschäft mit Eiweiß-Shakes boomt, warum? Sind Eiweiß-Shakes sinnvoll oder ist es nur rausgeschmissenes Geld?

Unsere Eiweiß-Shakes enthalten 45 % essentielle Aminosäuren, kein Quecksilber, keine Hormone und kein Antibiotika.

Eiweiß dient im Körper als wichtiger Baustoff. Wenn Du Deinem Körper nicht konstant die verarbeitete Menge an Eiweiß zuführst, wird körpereigenes Eiweiß verbraucht.

Daher sollte jeder darauf achten, seine Eiweißreserven regelmäßig aufzufüllen. Es gibt viele verschiedene Lebensmittel, die als Eiweißquelle dienen.

Auch Proteinpulver eignet sich als Eiweißquelle. Unsere Proteinshakes in den Geschmacksrichtungen Himbeer-Joghurt, Schokolade, Pistazie, Vanille und Banane sind nicht nur super lecker, sie sind auch schnell zubereitet und ideal nach dem Training.

Durch einen geringen Phosphor-/Phosphatgehalt kann eine Übersäuerung verhindert werden. Zudem sind sie purinfrei, fast fettfrei und cholesterinarm.

Sind solche Shakes nur für ambitionierte Kraftsportler geeignet oder auch für den „Normalo“, der sich mit etwas Cardio- und leichtem Krafttraining fit hält?

Die Eiweiß-Shakes enthalten 80 % Eiweiß. In unserem Körper wird Eiweiß ständig auf- und abgebaut. Wenn Du Deinem Körper nicht konstant die verarbeitete Menge an Eiweiß zuführst, wird körpereigenes Eiweiß verbraucht. Daher müssen wir alle darauf achten, unseren Eiweißbedarf täglich zu decken.

Eiweiß ist der Baustoff für Muskulatur, Haut, Haare, Nägel, Hormon- und Enzymbildung und das Immunsystem.

Eiweißreiche Ernährung schützt die wertvolle Muskelmasse während des Abnehmens. Sie hilft, den Appetit zu kontrollieren, verbessert die Blutzuckerregulation und optimiert die Kalziumaufnahme für gesunde Knochen. Eine Ernährung mit viel Eiweiß versorgt den Körper mit essenziellen Aminosäuren, welche die Proteinsynthese in Gang setzen; selbst bei geringer Energieaufnahme. Molke- und Caseinprotein sind besonders wichtig, da sie für einen schnellen und anhaltenden Transport der essenziellen Aminosäuren (die der Körper nicht selbst herstellen kann) sorgen.

Welche Inhaltsstoffe machen den Shake aus? Kann man durch ihn Nährstoffe zu sich nehmen, welche das normale Essen nicht abdeckt?

Ein Eiweiß-Shake liefert 30 g Protein. Die biologische Wertigkeit liegt bei einem Wert von 130. Daher kann unser Körper die Proteine der Shakes sehr gut verwerten. Dabei handelt es sich um das 4-Komponenten-Eiweiß: Milcheiweiß (Casein), Molkeeiweiß (Laktalbumin und Laktoglobulin) und Hühnereiklar.

Eiweiß ist der Nährstoff mit dem höchsten Sättigungseffekt. Bis zu 30 % der zugeführten Energie aus Eiweiß geht bei der Verdauung verloren. Zudem hält es den Blutzuckerspiegel stabil, wodurch Heißhunger-Attacken vermindert werden.

Bei häufigen leistungsorientierten Sporteinheiten kann ein Shake nach dem Training durchaus Sinn machen, um der erschöpften Muskulatur eine schnelle Versorgung an Protein zur Regeneration zu gewährleisten. Interessant für den Sportler ist in dem Zusammenhang besonders die in einem guten Proteinpulver ausreichend enthaltende Aminosäure L-Leucin, welche die Proteinbiosynthese anregt und somit die Regenerationsprozesse startet.

Immunsystem

Glutathion ist eines der stärksten Antioxidantien. Glutathion besteht aus dem Tripeptid L-Glutamin, Cystein und Glycin. In Molkenproteinen befindet sich ein Dipeptid aus Glutaminsäure und Cystein (Glutamylcystein). Folglich spart sich der Körper den Energieaufwand, das Tripeptid herzustellen.

Dadurch kann sich der Glutathionspiegel im Körper erhöhen. Zusätzlich enthält Molkeneiweiß bestimmte minore Proteine, die im Körper bioaktiv wirken und das Immunsystem stärken können, wenn ein Mangel vorliegt.

Wann ist der beste Zeitpunkt einen Shake zu trinken? Vor, nach oder während des Trainings?

Kann so ein Eiweiß-Shake eine vollständige Mahlzeit ersetzen?

Eiweiß nach dem Sport

- » Aufgrund seiner schnellen Resorptionseigenschaft ist Eiweiß aus Molke – sogenanntes Whey-Protein – nach dem Training die erste Wahl, um den Muskelaufbau unmittelbar zu unterstützen

Eiweiß vor dem Schlafengehen

- » Aufgrund seiner langsamen Resorptionseigenschaft ist Casein vor dem zu Bett gehen eine gute Wahl, um eine lange und stetige Versorgung mit Aminosäuren zu gewährleisten. Ideal ist ein Mehrkomponentenprotein, das einen hohen Anteil an Eiweißen beinhaltet.

An stressigen Tagen kann ein Proteinshake eine zeitsparende Variante sein, um einen Snack mit Proteinen aufzuwerten. Die Kombination aus einem Shake mit bspw. Nüssen, Früchten oder Gemüse/Rohkost ist eine simple Variante, um den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Eiweiß zu versorgen. Ein Proteinshake sollte jedoch nur eine Ergänzung zu unserer alltäglichen Nahrung bleiben.

Was ist die empfohlene Menge an Eiweiß, die wir täglich zuführen sollen?

Der tägliche Eiweißbedarf ist sehr individuell und sollte auf das Körpergewicht und die sportliche Leistung abgestimmt werden.

Die Mengenempfehlung beim Mann liegt bei 2,0 g je Kilogramm Körpergewicht und Tag. Bei der Frau beträgt die Mengenempfehlung 1,5 g je Kilogramm Körpergewicht und Tag.



Backe, backe, Plätzchen

REZEPTE AUS DER BTV-BÄCKEREI



Zucchinischnitten

vom Blech

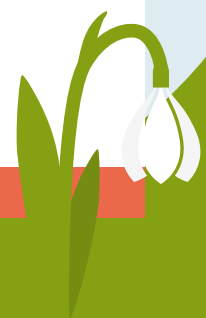
Zutaten

- » 250 ml Öl
- » 3 Eier
- » 400 g Zucker
- » 1 Pk. Vanillezucker
- » 1 TL Zimt
- » 1 TL Backpulver
- » 1 TL Natron
- » 100 g gemahlene Nüsse (oder Mandeln)
- » 400 g Mehl
- » 400 g geriebene Zucchini

- 1 Zucker, Eier, Vanillezucker und Öl schaumig rühren.
- 2 Alle anderen Zutaten hinzufügen.
- 3 Zucchini teilen und entkernen. Anschließend reiben und unter die Masse geben.
- 4 Teig auf ein gefettetes und bemehltes Backblech streichen.
- 5 Bei 180°–200°C 45 Minuten backen.

TIPP: Nach dem Backen auskühlen lassen und mit dunkler Schokolade bestreichen.

Zubereitungszeit 30 min • ergibt ein Backblech



LEBKUCHEN- NUSSTALER

A
Plätzchen
A DAY
keeps the
STRESS
away.

Als
Geschenk
für deine
Sports-
freunde!



Zum
gemeinsamen
Naschen!



MOHN-KEKSE

LEBKUCHEN-NUSSTALER

WÜRZIG DUFTENDES GEBÄCK

Zutaten

- » 200 g gemahlene Walnüsse
- » 100 g Erythritol (Zuckerersatz)
- » 1 TL Backpulver
- » 2 Eier
- » 2 EL Lebkuchengewürz
- » 1 Prise Salz
- » 100 g ganze Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor.
- 2 Mischen Sie alle Zutaten (außer die ganzen Nüsse), bis ein cremiger Teig entsteht.
- 3 Legen Sie das Backblech mit Backpapier aus. Verteilen Sie mit zwei Teelöffeln kleine Teighaufen auf dem Backblech und formen Sie diese zu Talern.

- 4 Hacken Sie die Walnüsse grob und belegen die Taler mit den ganzen Mandel (oder Haselnüssen) und/oder den grob gehackten Walnüssen. Danach ca. 20–25 Minuten backen.

TIPP: Die Zubereitungszeit beim ersten Backen im Auge behalten.

Zubereitungszeit 45 min • ergibt ein Backblech



MOHN-KEKSE

FÜR JEDE JAHRESZEIT

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor.
- 2 Verrühren Sie die zimmerwarme Butter mit den Eiern, Erythritol und Agavendicksaft.
- 3 Geben Sie die restlichen Zutaten dazu (außer die Marmelade) und vermischen Sie diese gut miteinander.
- 4 Legen Sie das Backblech mit Backpapier aus und verteilen Sie mit dem Teelöffel kleine Häufchen der Masse auf dem Blech. In die Mitte eine kleine Kuhle drücken.

- 5 Nun für ca. 15–18 Minuten backen. Lassen Sie die Kekse auf dem Backrost auskühlen und garnieren Sie diese anschließend mit einem Klecks Marmelade.

TIPP: Die Zubereitungszeit beim ersten Backen im Auge behalten.

Zubereitungszeit 30 min • ergibt ein Backblech



Zutaten

- » 80 g Butter, zimmerwarm
- » 30 g Erythritol (Zuckerersatz)
- » 1 EL Agavendicksaft
- » 2 Eier
- » 20 g Mohnsamen
- » 20 g Kokosmehl
- » 50 g gemahlene Mandeln
- » 1 TL Backpulver
- » abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- » 1 Prise Salz
- » Himbeer- oder Erdbeermarmelade, zuckerfrei

Unser

BISTRO IN NEUEM GLANZ

*Wir freuen uns, Sie wieder
begrißen zu dürfen und
wünschen viel Spaß.*

Damit unsere Mitglieder auch tagsüber wieder in den Genuss unseres Bistros kommen, ist unsere Infotheke im BTV-Sportpark Badorf im November 2019 umgezogen. Sie werden nun von unseren Mitarbeitern der Infotheke an neuer Stelle empfangen. Statt im Durchgang zur Abteilung Fitness und den Tennisplätzen befindet sich die Infotheke im Foyer des Sportparks direkt neben dem Bistro.

Durch den Umzug der Infotheke stehen wir Ihnen nicht nur für die Beratung über unser umfangreiches Vereinsangebot zur Verfügung, sondern auch für die Zubereitung von Kaffee, Eiweiß-Shakes, unserem FC-Teller und diversen anderen Leckereien (zur Zeit wird eine etwas andere Karte angeboten).

Aufgrund der derzeitigen Corona-Pandemie und der geänderten Hygienevorschriften mussten wir die Öffnungszeiten etwas anpassen: montags bis freitags 9–21 Uhr und samstags und sonntags von 9–17 Uhr. Bei

Spiele des 1. FC Köln sind wir für Sie da und das Bistro wird während der gesamten Spielzeit geöffnet sein, unabhängig von den eigentlichen Öffnungszeiten. Wir können nur 10 Sitzplätze anbieten, daher ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Bei Wiedereröffnung wird das Bistro in neuem Glanze erstrahlen.

Um Ihnen den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten, werden die Stühle ausgetauscht, ein neuer Bodenbelag gelegt und die Säulen und die Tische neu gestrichen. ■

**» Unsere Mitarbeiter an der Infotheke
freuen sich auf Ihren Besuch!**

montags bis freitags	08.00–22.00 Uhr
samstags bis sonntags	08.00–18.00 Uhr
	08.00–17.00 Uhr (Bistro)

Anzeige

Wir bewegen Sie -

Udo Schmitz GmbH • Internationaler Umzugsservice

- Persönliche Beratung vor Ort
- Internationaler Umzugsservice
- Geschultes Personal
- De- u. Remontage aller Möbelsysteme und Küchen vom Fachmann
- Ein Umzug, ein Team
- Außenaufzug
- Bundesweite Lagermöglichkeit

Stolzheimer Weg 2
50321 Brühl

www.umzugsfirmenkoeln.com
u.schmitz@ustrans.de

Telefon +49 2232 - 949589
Fax +49 2232 - 949508

Udo Schmitz GmbH

Rahmenvertragspartner der Bundeswehr
und des Auswärtigen Amtes



EHRENNADEL

Der Brühler Turnverein
bedankt sich für die
langjährige Treue.



Ammann, Nadim
Augsburg, Fritz
Baxmann, Stefan
Bielzer, Tanja
Brandhuber, Jörg
Brinkmann, Gerd
Brucherseifer, Michael Karl
Buchmiller, Ingeborg
Buding, Torsten
Couturiaux, Michael
Decker, Sabine
Dijkstra, Roswitha
Dohmen, Heinz-Friedel
Engels, Tobias
Erdelen, Beate
Fehrmann, Ulrike
Funkenhaus, Andrea
Gabler, Yannis
Grieß, Brigitte
Haasler, Inge
Heß, Sigrid
Höhner, Birgit
Höhner, Ulrich
Ilgaz, Claudia
Kleinz, Karlheinz

Kleinz, Uschi
Kolodzieiek, Josef
Krah, Edith
Krämer, Jürgen
Kratzel, Marga
Kuhlmann, Andreas
Kutz, Katrin
Lambertz, Heinz-Willi
Lethert, Sybille
Ludwig, Maxin
Malik, Yasir
Mangano, Lara
Mauer, Carmen
Mauer, Sören
Mayer, Julian
Meyers, Uschi
Mischok, Simone
Misseler, Jürgen
Moritz, Phillip
Mörsch, Willi
Mosell, Andre
Müller, Jan Peter
Müller, Mirko
Neumann, Lars
Noethen, Philipp
Peth, Udo
Rahßkopff, Tim
Reinders, Hans-Günter
Rerich, Tanja
Richter, Andrea
Schnorrenberg, Herbert

Schoch-Funkenhaus, Ralf
Schwarz, Jutta
Schwedux-Waskow, Barbara
Seehoff, Hartmut
Seeliger, Pia
Stambke, Hildegard
Stübner, Stephan
Stutemann, Julia
Sudol, Annette
Thierkopf, Catja
Tiefenhoff, Raffael
Tück, Michael
Tuncay, Hatice
Vaudlet, Johanna
Vaudlet, Susanne
Vaudlet, Teresa
Wahnschaffe, Jens
Waskow, Siegfried
Wenzlow, Erich
Weyres, Norbert
Willemsen, Arnold
Willrodt, Sven
Winter-Dietz, Sven
Wodak, Charlotte
Wucherpfennig, Manfred
Wucherpfennig
Ute-Brigitta
Wyschka, Lena
Zehner, Ingo
Zimmermann, Wolfgang
Zorn, Karl Josef



Eggert, Christina
Eggert, Sabine
Fenner, Carsten
Fratini-Küpper, Dorothea
Hensel, Oliver
Hochgürtel, Julia
Jann, Stephan
Kämpfe, Christa
Kulik, Thomas
Mauer, Simon
Ningelgen, Gisela
Ningelgen, Horst-Günther
Peters, Andreas
Pirschel, Angela
Pirschel, Manfred
Thomas, Sebastian
von Keitz, Torsten



Roffalski, Horst

Impressum

Herausgeber

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

Vereinsregister

Eingetragen im Vereinsregister
Köln unter VR 700 120

Anzeigenredaktion

zeitung@btvonline.de

Realisation und Produktion

Sabrina Born
Daniela Schappert

Druck und Verarbeitung

mzsüd Shop
Bischofsweg 48–50, 50969 Köln
www.mzsued-shop.de

Bildbearbeitung

Sabrina Born

Bildmaterial

Die Vervielfältigung und die Veröffentlichung in anderen Medien, auch auszugsweise, nach vorheriger Absprache sowie unter Angabe der Quelle erwünscht; ein Belegexemplar wird erbeten.

KIDS

HITS FÜR

Malwettbewerb

TOLLE PREISE GEWINNEN! Jetzt mitmachen!

Du bist zwischen 6 und 12 Jahre alt, du trainierst im BTV und du malst gerne?

Dann mach mit und male uns ein Bild zum Thema:
Auf welche Sportart freust du dich im Sommer?

Für den Wettbewerb ist jede Maltechnik erlaubt. Allerdings sollte dein Bild das Format DIN-A4 nicht überschreiten.

Schickt uns eure Bilder per Post oder gebt sie an einer unserer Infotheken ab.

**Einsendeschluss ist der
31. Juni 2021.**

Mit etwas Glück kannst du einen dieser tollen Preise gewinnen:

- 1. Preis:** Gutschein über 30 € für einen Sportkurs
- 2. Preis:** Gutschein über 20 € für einen Sportkurs
- 3. Preis:** Gutschein über 10 € für einen Sportkurs
- 4–5. Preis:** Gutschein über 5 € für unser Bistro

Damit wir die Gewinnerbilder in unserer nächsten Ausgabe veröffentlichen können, benötigen wir eine Einverständniserklärung deiner Eltern (Seite 38).

Unser **Zeitungsmaskottchen Muskelkater** wünscht dir viel Spaß!

*Auf die Stifte,
fertig, los!*



© Mandy Casper

Einwilligungserklärung zur Teilnahme am Malwettbewerb

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

im Rahmen unseres Malwettbewerbes 2021 benötigt der Brühler Turnverein 1879 e.V. für die Teilnahme, Prämierung und anschließende Benachrichtigung die Angaben zu Ihrem Kind.

Die folgenden Daten werden für den Malwettbewerb erhoben und für die Dauer der Durchführung (max. 6 Monate) gespeichert:

Vorname (Kind) _____

Nachname (Kind) _____

Alter (Kind) _____

☐ Ich/Wir sind mit der Veröffentlichung der Daten (Vorname, Name und Alter) im Falle des Gewinns unseres o.g. Kindes in der Vereinszeitschrift einverstanden.

Rechtliche Grundlage der Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 a) der DSGVO.

Widerrufsbelehrung:

Die vorliegende Einwilligungserklärung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten kann jederzeit schriftlich mit Wirkung für die Zukunft von Ihnen widerrufen werden. Bitte beachten Sie, dass bei Widerruf keine Teilnahme am Malwettbewerb möglich ist.

Für Rückfragen bzw. Durchführung des Widerrufs steht Ihnen Frau Daniela Schappert des Brühler Turnverein 1879 e.V., d.schappert@btvonline.de, zur Verfügung.

_____._____. 2021
Datum

Vorname, Name (Eltern/Erziehungsberechtigter 1) – Unterschrift

Vorname, Name (Eltern/Erziehungsberechtigter 2) – Unterschrift

Kontaktdaten aller Abteilungen des Brühler Turnvereins

ABTEILUNG	ANSPRECHPARTNER	TELEFON	E-MAIL	WEBSITE
BADMINTON	Michael Schröder	0177 4594430	abteilungsleiter@badminton.btvonline.de	badminton.btvonline.de
BASKETBALL	Horst Kaiser	02232 931703	kaiserho@gmx.de	basketball.btvonline.de
BOULE	Roland Landeck	0176 82287632	landeck.roland@gmail.com	boule.btvonline.de
FITNESS	René Betzholz	02232 932180	fitness@btvonline.de	fitness.btvonline.de
HANDBALL	Simon Mauer	–	btv-handball@gmx.de	handball.btvonline.de
HERZSPORT	Dr. Edgar Pack	02232 1501100	edgar.pack@web.de	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	hwhilger@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	tennisabteilungsleiter@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	0163 5992083	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



Besuche uns auf Facebook
oder Instagram



bit.ly/BTVfacebook
instagram.com/bruehlerturnverein1879

Ihr starker Partner in der Region Rhein-Erft und Köln

Erleben Sie uns in
Ihrer Region in unseren
Filialen sowie im
Beratungs- und Service-
Team !



Kerpen • Kolpinghaus



Hürth • Feierabendhaus



Köln • Rennbahn Weidenpesch



Wesseling • Rheinforum



Brühl • Brühler Schloss



Lechenich • Herriger Tor



Telefon: 02233 9444-0

E-Mail: info@voba-rek.de

www.voba-rhein-erft-koeln.de



Volksbank Rhein-Erft-Köln eG