



mittendrin

Ausgabe 1/Frühjahr 2019

Das Magazin des Brühler Turnvereins 1879 e.V.



VERÄNDERUNGEN IM BTU

Start der ersten
Umbaumaßnahmen

UNSER KURSSYSTEM

Sportangebote
für Jung bis Alt

IHRE KIDS GUT BETREUT

In Kinderbetreuung
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 5010518

Email: kontakt@btvonline.de



Wir sehen uns!



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

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH – 140 JAHRE SPORT IN BRÜHL



Es gibt zwei verschiedene Arten von Menschen: Die einen lieben ihren Geburtstag, für die anderen bedeutet es einfach nur älter werden. Welcher Typ sind Sie? Werden Sie gerne älter? Wir lieben unseren Geburtstag! Denn älter werden bedeutet doch auch, dass das Leben schöne Geschichten schreibt. Auch der BTV hat über 140 Jahre sportliche und unvergessliche Geschichten geschrieben. Diese Ausgabe soll Sie auf eine Reise in die Vergangenheit und in die Gegenwart mitnehmen. Auch der BTV wird älter und bleibt dabei über all die Jahre fit.

Wir feiern mit tollen Artikeln über ein Jahrhundert BTV-Geschichte mit Ihnen. Wir verschönern Ihnen das nächste halbe Jahr mit vielseitigen Sportideen, die Sie jünger, fitter und gesünder halten. So tut das Älterwerden gar nicht mehr ganz so weh.

Und für alle diejenigen, für die das Alter sowieso keine Rolle spielt, gibt es natürlich auch jede Menge interessante Berichte.

Wir werfen Konfetti und wünschen unserem Verein alles Gute.

BTV-ZEITUNGSTEAM

Sabrina Born

Daniela Schappert

Mai
2019

Inhalt



28 **AUS UNSEREM KURSSYSTEM**
Eine Auswahl mit Sport für
Jung bis Alt

BTV WISSEN

- 06 Historie – 140 Jahre**
Zum 140-jährigen
Jubiläum
- 12 Neuerungen**
Alles neu macht der BTV



30 **OSTERFERIENCAMP**
Gemeinsam neue Sportarten
entdecken

SPORTANGEBOTE

- 14 Steckbriefe**
BTV-Abteilungen stellen
sich vor
- 24 Kurssystem**
Le Parkour – Der Weg ist
das Ziel
- 26 Funktionelles Krafttraining
für Kids**
- 28 Functional Movement
Screen – Ralf macht Sie fit**

SPORT ERLEBEN

- 30 Osterferiencamp**
Ferien beim BTV
- 32 Kurzmeldungen**
- 34 Jugendarbeit**
Vorstellung der
Jugendleitung –
Martina Scholl
- 35 Karneval mit dem BTV**
Konfetti, Kamelle...

- 36 Tanzen**
Aktionstag TANZ –
Tanzen für jedes Alter
- 38 Tanzen**
Weltmeisterlich in Polen

FIT DURCHS LEBEN

- 40 Kinderbetreuung**
Ihre Kids gut betreut
- 42 Hits für Kids**
Rätseln, knobeln, kritzeln
- 44 Novafit**
Eine Teilnehmerin
berichtet
- 45 Ironman**
Das große Finale auf Hawaii
- 46 Rezepte**
Frisch kochen mit dem
Saisongemüse Spargel
- 48 Ernährungsmythen**
Die großen und kleinen
Irrtümer übers Essen
- 50 Fit durch das Jahr**
Workout of the month

- 03 Editorial**
- 54 Lösungen – Hits für Kids**
- 54 Impressum**
- 55 Kontaktdaten der
Abteilungsleiter**



34 KARNEVAL MIT DEM BTV
Trotz Regen und Sturm
wurde gefeiert.

Termine

21.05.2019
Delegiertenversammlung
im Sporttreff des
BTV-Sportzentrums

25.05.2019
21. Auflage des Brühler
Stadtlaufes

23.06.2019
Wasserski am
Bleibtreusee in Brühl

29.06.2019
Kinderturnfest im
BTV-Sportzentrum

15.07–26.07.2019
Sommerferiencamp im
BTV-Sportzentrum

01.09.2019
Spielfest auf der Südwiese

14.09.2019
Tag der offenen Tür „Psycho-
motorik“ in der Dreifach-
halle des BTV-Sportzentrums

Termine der Abteilung
Tanzen finden Sie auf
Seite 37.

**Unser nächstes Kursheft
liegt ab dem 19.06.2019
für Sie bereit.**

**„Mittendrin“ erscheint
wieder im November 2019**

140 Jahre

eine Kurzfassung

25. Oktober 1879	1. Vorstandssitzung
25. September 1879	Vereinseintragung
1918	+ volkstümliche Übungen, Spielbewegungen
1921	Trennung von Turnern und Sportlern
1926	+ Handballabteilung
1929	+ Leichtathletikabteilung
1931–1938	+/- Fußballabteilung
1929	+ Schwimmabteilung
1953–1960	+/- Fechtabteilung
1960-1970	+ Judo-, Gymnastik-, Volleyballabteilung
1970–1980	+ Tischtennis-, Trampolin-, Tanzsport-, Kinderturnen-, Motorsport-, Karate-, Sonderturnen- (heute Psychomotorik), Badminton-, Basketball- und Windsurfabteilung + Turnen wird in die Abteilungen Trampolin, Gymnastik und Kinderturnen aufgeteilt Eröffnung der ersten Geschäftsstelle
1979	- Windsurfabteilung
1980–1990	+ Yoga-, Rugbyabteilung
1996	+ Koronarabteilung
1997	+ Fitnessabteilung
2007	Erster Spatenstich zum Bau des BTV-Sportzentrums
2009	Inbetriebnahme des BTV-Sportzentrums
2012	Kauf des MP-Sportzentrums (heute BTV-Sportpark Badorf)
2013	Inbetriebnahme des BTV-Sportpark Badorfs, am 15.12.2013 wird der umgebaute Fitnessbereich offiziell eröffnet
2015–2018	Speedbadminton wird in Crossminton umbenannt (zugehörig zur Badmintonabteilung)
2016	neue Satzung



+ Gründung - Austritt



Dabei sein ist einfach...



...wenn man einen Finanz-
partner hat, der den
Jugendsport vor Ort
unterstützt und fördert.

Gemeinsam #AllemGewachsen



Das junge Angebot der
Kreissparkasse Köln

www.ksk-100pro.de

Wenn's um Ihr Geld geht



Kreissparkasse
Köln



Ein Blick in die Vergangenheit

Daniela Schappert
und Rainer Löb

Das Gründungsdatum für den Brühler TV im Jahre 1879 als reine Männergesellschaft mit 16 Mitgliedern wird durch folgende Ereignisse bestimmt:

- » 25. September: 1. Vorstandssitzung
- » 02. Oktober: Trainingsbeginn
- » 25. Oktober: Vereinseintragung unter „Brühler Turn-Verein“

Im angemieteten Turnsaal des Wirts Werner beginnt das Turnen mit einem Barren, einem Reck und einem Sprungseil.

1895. Eine Vereinigung mit dem "Brühler Athleten Club" und Umbenennung in Brühler Turn- und Athleten-Verein", mit kurzem Bestand, findet statt.

1904. Nachdem in den ersten 20 Jahren die Mitgliederzahl sehr stark schwankt, aber immer unter 100 bleibt, hat der Verein mit 124 Mitgliedern diese Schwelle überschritten.

Zum 140-jährigen Jubiläum – Die Geschichte des Brühler Turnvereins



Turnpyramide – Der Brühler Turnverein wurde als Männergesellschaft gegründet.

1906. Die erste Damenturnriege wird erwähnt.

1918. Nach dem ersten Weltkrieg werden verstärkt „volkstümliche Übungen“, worunter man Leichtathletik verstand, sowie Spielbewegungen wie Handball und Fußball eingeführt. Umbenennung in „Turn- und Spielverein Brühl“.

1921. Eine Trennung des Vereins in Turner und Sportler erfolgt. Die Sportler verlassen den Verein und wenden sich dem Fußball zu. Erneute Umbenennung des Vereins zu seinem bis heute gültigen Namen „Brühler Turnverein 1879 e.V.“.

1926. Die Handballabteilung des Brühler Turnvereins wird gegründet.

1929. Als die dritte Abteilung des Brühler TVs wird die Leichtathletikabteilung aufgebaut.



Nach und nach treten auch immer mehr Frauen dem Verein bei – hier die Damen-Handballmannschaft.

1931. Es entsteht eine Fußballabteilung, welche nur bis 1938 bestand.

1935. Als das Karlsbad in Brühl eröffnet wird, gründet der Brühler TV eine Schwimmabteilung. Während des zweiten Weltkrieges ruht der Trainingsbetrieb, da 70 % der Mitglieder eingezogen wurden. Die Mitgliederzahl fällt in dieser Zeit auf unter 100.

1945. Nach dem zweiten Weltkrieg wird die Abteilung Schwimmen nicht wieder aktiviert. Die Mitglieder des Brühler TVs durften an den Übungsstunden des Brühler Schwimmklubs teilnehmen.

1951. 20 Handballer des Sportvereins Brühl treten zum Brühler TV über und setzen die alte Tradition des Handballspiels fort.

1953. Eine Fechtabteilung wird gegründet, die sehr aktiv und erfolgreich ist. Auflösung bereits im Jahre 1960 nach Umzug einiger Mitglieder.

1954. Das 75. Jubeljahr. Der Brühler TV blickt auf eine erfolgreiche Aufbauarbeit nach dem zweiten Weltkrieg zurück. Es finden Eltern-

abende, Stiftungsfeste im Herbst und Kostümbälle zu Karneval statt.

1960-1970. Die Turnhalle an der Clemens-August-Schule kommt dazu. Die Abteilungen Judo, Gymnastik und Volleyball ergänzen den Verein. Als weitere Trainingsstätten eröffnen 1965 die Turnhalle des neuen Gymnasiums am Rodderweg (heute Max-Ernst) und die Turnhalle der Pestalozzischule. Im selben Jahr ist der Verein mit 433 Mitgliedern der drittgrößte in Brühl nach dem Brühler Schwimmclub (449) und der DLRG (442).



Turnen in der Sporthalle der Erich-Kästner-Realschule (Römerstraße)

1970-1980. Geprägt werden die 70er Jahre durch die Gründung von zehn neuen Abteilungen: Tischtennis, Trampolin, Tanzsport, Kinderturnen, Motorsport, Karate, Sondere Turnen (heute Psychomotorik), Badminton, Basketball und Windsurfen. Übernahme des bestehenden „Segel-Surf-Club Ville“, der 1979 wieder austritt.

Der Traditionsbereich Turnen wird in die Abteilungen Trampolin, Gymnastik und Kinderturnen gesplittet. Hierdurch steigt auch die Mitgliederzahl auf über 1.000. Aufgrund der starken Entwicklung des Brühler TVs wird eine hauptamtliche Geschäftsstelle eröffnet. 1972 wird die Dreifachhalle Brühl-Mitte an der Römerstraße fertiggestellt und zur Spielstätte der Abteilung Handball.

Anlässlich seines 100-jährigen Jubiläums im Jahre 1979 stellt der Verein das Dreigestirn im Karneval Prinz Gottfried (Gottfried Meyers, 1. Vorsitzender), Bauer Jochen (Jochen Mehl, stellv. Vorsitzender), Jungfrau Pauline (Paul Pütz, stellvertr. Vorsitzender).

1980-1990. Die 2000er Schwelle an Mitgliedern wird überschritten. Mitte der 80er Jahre werden die Abteilungen Yoga und Rugby gegründet.

Die Tanzsportabteilung pachtet 1987 den Saal der Gaststätte Kurz in Vochem und baut diesen zur Trainingsstätte um (auch BTV-Saal genannt). Dieser Saal wird bis 1996 von den Tänzern und anschließend vom Brühler TV übergeordnet bis ins Jahr 2001 betrieben. Zusätzlich steht der BTV-Saal für eigene als auch fremde Veranstaltungen zur Verfügung.

Für besondere und langjährige Verdienste um den Sport wird 1988 vom Landespräsidenten die Sportplakette verliehen.

1990–2000. Im Jahre 1994 richtet die Abteilung Motorsport ihr eigenes Sportheim in der Fischenicherstraße und das BTV-Kurssystem startet.

Die Abteilung Tanzsport weiht 1996 ihre neue und größere Trainingsstätte, das Tanzsportzentrum Brühl („Gute Stube“ Brühls) mit 1.500 m² Nutzfläche ein. In einer Kooperation mit der Stadt Brühl verpflichtet sich der Brühler TV zur Aufnahme städtischer (Groß-) Veranstaltungen.

Aus den Aktivitäten des BTV-Kurssystems wird 1996 die Abteilung Koronar entwickelt.

Die Abteilung Fitness wird 1997 unter dem Namen „First Gym Dance & Fitness“ gegründet. Es werden Räume im MP-Sportzentrum (heute BTV-Sportpark Badorf) angemietet. Sehr schnell entwickelt sich die Abteilung zur größten des Brühler TVs.

Zusammen mit der Stadt Brühl entwickelt der Vorstand des Vereins ein Konzept für ein eigenes Sportzentrum, bestehend aus einer Dreifachhalle und zusätzlich sechs Mehrzweckhallen.

1998–2009. Die Geschäftsstelle befindet sich in der Wallstr. 16–20. Die Geschäftsräume sind größer und es gibt einen kleinen Besprechungsraum.

2000–2004. Vor seinem 125sten Jubiläum im Jahre 2004 und der stolzen Mitgliederzahl von über 5.000 Mitgliedern hat der Brühler TV 19 Abteilungen. Die 18.000 Übungsstunden im Jahr werden von 87 Trainern bzw. Übungsleitern absolviert.

2004

In diesem Jahr wird das 125-jährige Bestehen des Vereins gefeiert. Die Planung sieht vor, dass die Höhepunkte über das ganze Jahr verteilt sind. Es soll ein „BTV-Jahr“ werden.

24. Januar: Klausurtagung im Katholisch-Sozialen-Institut in Bad Honnef für Abteilungsleiter und Vorstand.

22. Februar: Karnevalszug: Die ganze Stadt ist Grün-Weiß.

27. April: Ausstellung in der Rathausgalerie über den Verein, die bis zum 15. Mai dauert.

10. und 11. Mai: BTV-Stadtfest auf dem Brühler Markt unter dem Motto: „Spiel, Spaß und Genuß“.

16. Mai: BTV-Wandertag in der Ville. Anwesende Kinder werden separat von einem Förster durch den Wald geführt. Abschluss auf der Maiglerwiese mit Speis und Trank.

Am 11. und 12. September: Diskothek im Tanzsportzentrum und Spielfest auf der Freizeitwiese/Tanzsportzentrum.

02. Oktober: „Stiftungsfest“, Empfang in der Gesamtschule mit anschließendem Jubiläumsball.

Rainer Löb ist im Jahre 1947 in Detmold geboren. Seine Hobbys sind Badminton, Bergwandern, Radfahren und Musik.

Im Oktober 1978 ist er in die Badmintonabteilung des BTVs eingetreten. Die Ehrennadel für 15 Jahre Mitgliedschaft im Verein hat er 1993 verliehen bekommen, 2004 für 25 Jahre Mitgliedschaft. Im selben Jahr hat er die Verdienstnadel Silber des Badminton-Landesverbandes für „Besondere Verdienste im Badmintonsport“ erhalten und 2009 den Ehrenpreis der Badmintonabteilung für 15 Jahre Abteilungsleitung. Rainer Löb war somit insgesamt stolze 16 Jahre, von 1994–2010, Abteilungsleiter im Bereich Badminton. Von 2010–2016 war er geschäftsführender Vorstand (Beisitzer) und hat im Zuge dessen die Ehrennadel Gold des Brühler Turnvereins für „über 20 Jahre ehrenamtliche Vorstandsarbeit“ verliehen bekommen. Aktuell ist er Präsidiumsmitglied und steht dem Verein weiterhin mit Rat und Tat zur Seite.

Am 31. Oktober: „Halloween-Party“ im Tanzsportzentrum.

Am 26. November: Nikolausfeier in der Dreifachturnhalle, in Brühl-Mitte.

2007. Im April findet symbolisch der Erste Spatenstich zum Bau des BTV-Sportzentrums am Daberger Hang statt.

2008. Cornelia Schröder besteht die Prüfung zur akkreditierten BWF-Schiedsrichterin und ist somit in die Weltklasse aufgestiegen. Sie ist die erste Frau, die im Deutschen Badminton-Verband diese Schiedsrichtergraduierung des Weltverbandes BWF erlangen konnte.

2011. Die außerordentlich einberufene Delegiertenversammlung des BTVs beauftragt den Vorstand zum Kauf des MP-Sportzentrums. Der Auftrag dazu wird in der Abstimmung mit 140 Ja-Stimmen, 12 Nein-Stimmen und 11 Enthaltungen bestätigt.

2013. Patrik Schüssler wird Weltmeister im Speed-Badminton in Berlin und belegt den 1. Platz der Welttrangliste. Die „Speedkrebse“ sind auf Grund ihrer Sportart Mitglied der Badmintonabteilung.

Judo stellt drei Deutsche Meister: David Metzger, Hans-Werner Sinnwell und Frank Klein.

Psychomotorik nimmt den „Großen Stern des Sports“ entgegen.

Der BTV-Sportpark Badorf wird in diesem Jahr in Betrieb genommen. Die Abteilung „First Gym“ eröffnet im Dezember den dort neu gestalteten Bereich.

2014. Judo: Jennifer Schmidt gewinnt Silber bei den Deutschen Pokalmeisterschaften.

2015. Den 2. Platz bei den Weltmeisterschaften im Speedbadminton-Doppel erkämpfen sich Patrik Schüssler und David Zimmermann. Patrik Schüssler wird Deutscher Meister im Speedbadminton. Die Bezeichnung „Speedbadminton“ muss auf Grund der Entscheidung des Badminton-Weltverbandes in „Crossminton“ umbenannt werden.

Die Bilder sind eine Auswahl an Momenten in der späten Vereinsgeschichte.



© Alle Fotos: Archiv

Auf der Weltrangliste „Crossminton“ sind die Speedkrebse immer wieder vorne zu finden.

Auch der motorisierte Sport findet seinen Platz: Scuderia Augustusburg Brühl ist seit 1974 die Abteilung Motorsport.

Feierlich wird der erste Spatenstich zum Bau des BTV-Sportzentrums gesetzt.



Der BTV ist stolz auf die erste Schiedsrichterin im Deutschen Badminton-Verband, Cornelia Schröder.

2016. Der BTV hat eine neue Satzung.

David Zimmermann wird Europameister im Crossminton-Einzel. Er und Patrik Schüssler werden Europameister im Crossminton-Doppel.

Die Big Band der Bundeswehr spielt im BTV-Sportzentrum.



2018. Die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften im Crossminton finden im BTV-Sportzentrum statt. Zur Krönung dessen können die Speedkrebse auf heimischem Boden Ihren Titel verteidigen und werden Deutscher Meister.

Die Tanzformation „Rejoice“ wird 8. bei den Weltmeisterschaften in Polen. „Move On“ belegt den 18. Platz bei den Weltmeisterschaften in Warschau. Jugendsolotänzer Nico Stern belegt den 11. Platz.



Vorstandssport im BTV v.l.n.r.: Christian Bürger, Sabine Kirf-Beine, Martina Scholl, Christa Diehl, Rainer Löb, Stephan Jann und Klaus-Jürgen Eggert

ALLES NEU MACHT DER BTV

Auch in den nächsten Wochen und Monaten wird es einige Veränderungen und Umbauten beim BTV geben. Bei einigen wird es Einschränkungen geben, andere werden Sie überhaupt nicht merken. Wir möchten uns heute schon für Unannehmlichkeiten entschuldigen und bitten um Ihr Verständnis.

BTV-Sportzentrum

1. Der Raum für funktionelles Training in der Fitnessabteilung ist fertiggestellt. Er kann bereits seit Februar genutzt werden. Sprechen Sie unsere Trainer/-innen an, sie erstellen Ihnen gerne einen Trainingsplan.
2. Der Umbau der Geschäftsstelle ist abgeschlossen. Die Mitarbeiter haben ihre neuen Arbeitsplätze eingerichtet und fühlen sich sehr wohl.
3. Die Instandsetzung der Bio-Sauna und des Dampfbades erfolgt in den nächsten Monaten.

4. In den kommenden Sommerferien soll eine komplette Sanierung des Schwimmbades und der Duschen in der Sauna realisiert werden. Das Schwimmbad wird voraussichtlich während dieser Zeit geschlossen.

Tanzsportzentrum

Die Notlichtanlage des Tanzsportzentrums ist auf den neuesten Stand gebracht und in Betrieb.



Das Warten hat sich gelohnt: Nach und nach verwandelte sich der alte Kursraum im BTV-Sportzentrum in eine neue, funktionelle Trainingsfläche.


 Neu

BTV-Sportpark Badorf

1. Der Parkplatz des BTV-Sportparks Badorf wird gegen das widerrechtliche Parken mit einer Schranke gesichert. Geplant sind kostenlose Parktickets für die Mitglieder und Gäste des Sportparks. Die Schranke wird voraussichtlich um 07:45 Uhr geöffnet und um 23:00 Uhr geschlossen.
2. Die Leuchten im Fitnessbereich werden, um Kosten und Energie zu sparen, innerhalb des nächsten halben Jahres gegen LED-Beleuchtung ausgetauscht. Auch die Beleuchtung im Foyer

des BTV-Sportparks wird teilweise auf LED umgestellt.

3. In den nächsten Monaten steht die Reparatur des Daches an.
4. Die Squash-Umkleiden im Untergeschoss des BTV-Sportparks werden renoviert. Die Wände und Decken werden freundlicher gestaltet und in den sanitären Anlagen die Armaturen ausgetauscht.
5. Der Umbau der Squash-Boxen hat nicht wie geplant im 4. Quartal 2018 stattgefunden. Dies wird nun nachgeholt, und die Wände und der Boden wer-

den erneuert, wie bereits in der 1. Ausgabe berichtet.

6. Der Infotheken-Bereich wird in den nächsten Monaten mit dem Bistro zusammengelegt. Wir können uns freuen, dass in diesem Zusammenhang das Bistro wieder ganztägig öffnet.
7. Ebenfalls im Sommer wird die Giebelwand in der Fitnessabteilung komplett erneuert, um weitere Wasserschäden im Synrgy- und Cardio-Bereich zu vermeiden. Eine Schließung der Fitnessabteilung ist vermutlich nicht erforderlich. ■



Viele weitere Veränderungen sind geplant. Aktuell werden die Damen- und Herrenumkleiden im Squash-Bereich des BTV-Sportparks Badorf modernisiert.

Checkliste

BTV-Sportzentrum

- ☒ Raum für funktionelles Training
- ☒ Umbau Geschäftsstelle
- ☐ Bio-Sauna und Dampfbad
- ☐ Schwimmbad/Duschen

Tanzsportzentrum

- ☒ Notlichtanlage

BTV-Sportpark Badorf

- ☒ Armbänder als Eintrittskarte in der Abteilung Fitness, neue Schlösser an den Umkleidespinten
- ☐ Parkplatzschranke
- ☐ Squash-Umkleiden/-boxen
- ☐ Zusammenschluss Bistro und Infotheke



Unsere ABTEILUNGEN STELLEN SICH VOR

Bereits in unserer ersten Ausgabe "MittendrIn" haben wir Ihnen fünf unserer 21 Abteilungen vorgestellt: Basketball, Fitness, Judo, Tennis und Turnen. Auch in diesem Heft möchten wir Ihnen einige Abteilungen vorstellen: Interessieren Sie oder Ihre Kinder sich besonders für eine Sportart, dann schauen Sie doch einfach mal vorbei und machen mit. Wir freuen uns auf Euch!

Weitere
Abteilungen
in der nächsten
Ausgabe!

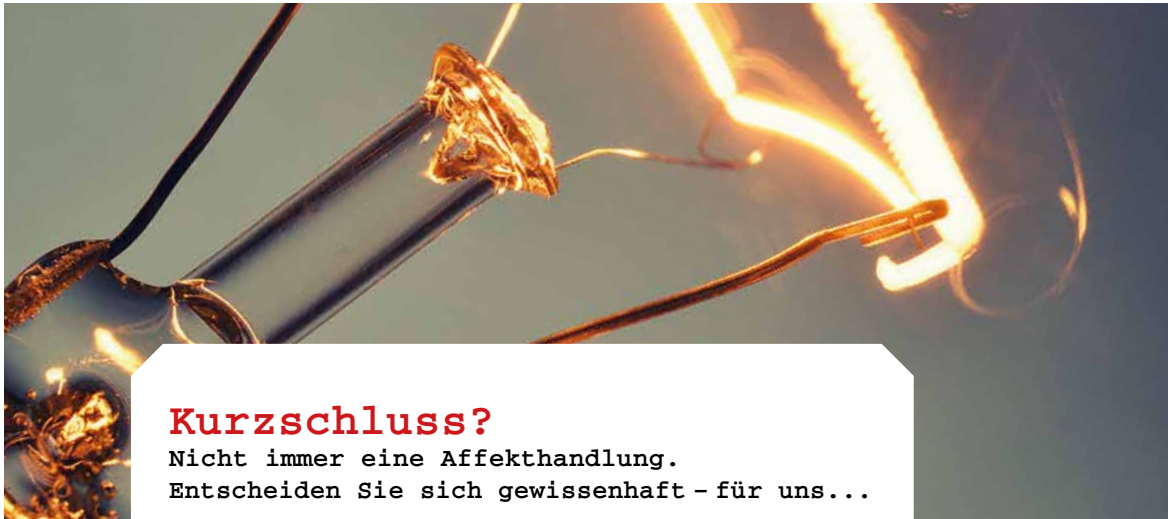
Alle Abteilungen des Brühler Turnvereins

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

/// Vorstellung auf den folgenden Seiten

■ Vorstellung folgt

■ Vorstellung bereits erfolgt



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 0119
Web: www.merten-elektrotechnik.de • E-Mail: merten@merten-elektrotechnik.de



ABTEILUNG TISCHTENNIS

GEMEINSCHAFTSGEFÜHL FÜR JUNG UND ALT

Tischtennis wird umgangssprachlich auch Ping Pong genannt. Es ist eine Ende des 19. Jahrhunderts in England entstandene Ballsportart. Bei Wettkämpfen wird im Einzel, Doppel oder Mixed gespielt. Sobald ein Spieler elf Punkte erzielt hat und um mindestens zwei Punkte Vorsprung führt, ist der Satz beendet. Es ist die schnellste Rückschlagsportart der Welt. Wichtigste Turniere in dieser Sportart sind die Olympischen Spiele, Weltmeisterschaften und die World-Cup-Qualifikationsturniere.

Tischtennis ist eine Sportart, die von Jung bis Alt betrieben werden kann. Unsere Mitglieder sind 8–80 Jahre alt.

Tischtennis verlangt aufgrund der kleinen Ballgröße, der zu erreichenden Ballgeschwindigkeit von bis zu 180 km/h und der kleinen Spielfeldgröße ein hohes Maß an Antizipation, d. h. voraus zu ahnen, wohin der Ball gespielt wird, da die Reaktionszeit extrem kurz ist.

Dies zu trainieren fördert die Konzentrations- und Lernfähigkeit.

Positiv, besonders bei Kindern, wirkt sich außerdem aus, dass man in dieser Sportart bei Mannschaftsmeisterschaften zwar als Einzelkämpfer seinem Gegner gegenübersteht, am Ende jedoch die Mannschaft gewinnt oder verliert. So wird auch das Gemeinschaftsgefühl gestärkt.

» GRÜNDUNG

Die Abteilung Tischtennis wurde im November 1970 gegründet.

» ANGEBOTE

- » Training und Wettspielmannschaften für Schüler und Jugendliche (Dienstag und Freitag)
- » Training und Wettspielmannschaften für Erwachsene (Dienstag, Donnerstag, Freitag)
- » Spielmöglichkeiten für Hobbyspieler jeden Alters (Mittwoch)

» KONTAKT

Wolfgang Helbig

Mobil 02232 44892

E-Mail wohelbig@t-online.de

Website <http://tischtennis.btvonline.de>





v.l.n.r. Natalie Schwert, Patrick Becker, Sven Willrodt, Simon Mauer



ABTEILUNG HANDBALL

DAS RUNDE MUSS INS ECKIGE – HANDBALL IST VIEL MEHR ALS DAS!

» GRÜNDUNG

Die Abteilung Handball wurde im Jahr 1959 gegründet.

» ANGEBOTE

Handballtraining und Spielbetrieb von E-Jugend bis zu den Senioren. Zusätzlich Minis-Training (6–9 Jahre) mit "Minis-Turnieren" und neu seit 2018 eine Trainingsgruppe für 4–6 Jährige.

» ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE

Regelmäßige Teilnahme an Vorbereitungs- und Spaßturnieren für alle Altersklassen.

» ERREICHTE ZIELE

Die „goldene Ära“ des Brühler Handballs fand Anfang der 70er bis in die 90er statt. Nach der Umstellung von Feldhandball auf Hallenhandball wussten sowohl Damen-, Herren- als auch die Jugendmannschaften mit ihrem Spiel zu überzeugen. Mit der Verpflichtung des Handball-Weltmeisters Petre Ivanescu 1972 als Spielertrainer begann eine große Zeit, in der die Herren von der Kreisliga bis in die Regionalliga aufstiegen. Gleichzeitig spielten sich die Damen von einem Aufstieg zum nächsten, was 1981/1982 in einer Saison in der zweiten Bundesliga ihren Höhepunkt fand. Aber auch die Jugend konnte auf Kreisebene und höher einige Erfolge feiern, wie z. B. der Gewinn der Mittelrheinmeisterschaft der männlichen B-Jugend gegen Ende der 70er Jahre.

» PHILOSOPHIE

Der Schlüssel zum Erfolg im Seniorenbereich liegt in einer vernünftigen Arbeit im Jugendbereich. Dabei liegt

der Fokus auf der Teamarbeit, denn besonders beim Handball können spielerisch stärkere Gegner durch Teamleistung und einen starken Willen geärgert werden.

» MEILENSTEINE

- » **1926:** Gründung
- » **1972:** Umstellung von Feldhandball auf Hallenhandball, wodurch die 3-Fach-Halle Brühl-Mitte an der Römerstraße zur Spielstätte der Abteilung wurde
- » Mitte der **70er** bis Ende der **80er** Jahre großer Aufschwung, in dem die Damen in der zweiten Bundesliga und die Herren in der Regionalliga spielten
- » **2012:** Gründung der HSG-Brühl-Wesseling für den Spiel- und Trainingsbetrieb der Männermannschaft
- » **2018:** Auflösung der HSG-Brühl-Wesseling

» KONTAKT

Patrick Becker

Mobil 0163 2928181

E-Mail btv-handball@gmx.de

Website <http://handball.btvonline.de>

Damenwärtin:

Natalie Schwert

btv-handball-damen@gmx.de

Herrenwart:

Simon Mauer

handballherren-btv@gmx.de

Jugendwart:

Sven Willrodt

handballjugend-btv@gmx.de





ABTEILUNG LEICHTATHLETIK

WER SCHNELLER LÄUFT, IST FRÜHER IM ZIEL!

» GRÜNDUNG

Im Jahr 1929 wurde diese Abteilung ins Leben gerufen.

» ANGEBOTE

Die Leichtathletikabteilung des Brühler Turnvereins 1879 e.V. kann in den letzten Jahren auf einen enormen Mitgliederzuwachs im Kinder- und Jugendbereich zurückblicken. Die Struktur der Trainingsgruppen wird kontinuierlich angepasst, um den unterschiedlichen Interessen gerecht zu werden: Von Freizeitsportlern bis hin zu Meisterschaftsteilnehmern bieten wir für jedes Leistungsniveau vielseitiges und angemessenes Training an. Hier eine Übersicht über die Gruppen:

Kinder

- » U8: 6- und 7-jährige Athleten
- » U10: 8- und 9-jährige Athleten
- » U12: 10- und 11-jährige Athleten
- » U14: 12- und 13-jährige Athleten

Jugend

- » U16: 14- und 15-jährige Athleten
- » U18-M/F: ab etwa 16 Jahren

Erwachsenen

- » Zwischen 16 und 60 Jahren
- und zu guter Letzt die **Senioren**

» ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE

- » 21. Brühler Stadtlauf (25.05.2019)
- » Sommerferiencamp in der letzten Woche der Sommerferien (19.–23.08.2019)

» ERREICHTE ZIELE:

Zahlreiche Siege und Podestplatzierungen bei Lauf- und Mehrkampfveranstaltungen im Einzel und in der Mannschaft. Regelmäßige Teilnahme an Kreis-, Landes-, West- und Deutschen Meisterschaften.

» PHILOSOPHIE:

Unsere Leichtathletikabteilung bietet Sportbegeisterten aller Leistungsklassen und Altersklassen professionell betreutes Training in verschiedenen Lauf-, Fitness- und Mehrkampfgruppen.

Ausführlichere
Infos auf
Seite 22 und 23



v.l.n.r. Dieter Jakubowski, Annika Rüter,
Ingo Zehner, Lucas Abts



» **KONTAKT**

Lucas Abts

Mobil 0163 7807054

E-Mail btv-leichtathletik@t-online.de

Website <http://leichtathletik.btvonline.de>

Leichtathletik

Lesen Sie hier ausführlichere Infos zu den Gruppenstrukturen.

Kinder

U8

In unserer jüngsten Trainingsgruppe werden die 6- und 7-jährigen Athleten spielerisch an die leichtathletischen Grundfertigkeiten herangeführt. Sie lernen koordinativ vielseitige Bewegungserfahrungen kennen, durch vielfältige Reizsetzungen wird die grundlegende Entwicklung der Kinder gefördert.

U10

Die 8- und 9-jährigen Athleten werden kindgerecht gefördert und gefordert. In zwei Trainingseinheiten pro Woche erlernt diese Altersklasse neben klassischen Disziplinen die Grundfertigkeiten Laufen, Springen und Werfen durch ein vielfältiges und abwechslungsreiches Angebot. Koordination und Kondition erleben die jungen Sportler spielerisch und mit Spaß an der Bewegung. Als Vorbereitung auf den leichtathletischen Wettkampf nimmt die Gruppe an der beliebten „Kölner Kinderliga“ teil, einem Mannschaftswettbewerb, bei dem sich die Vereinsmannschaften aus dem Kreis Köln/Rhein-Erft in kindergerechten Disziplinen messen.

U12

Mit 10 und 11 Jahren erleben die Kinder den behutsamen Übergang von der Kinder- zur Jugendleicht-

athletik. Die vielfältigen Bewegungsformen werden in ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche weiter ausgebaut, altersgemäße Techniken werden gefestigt und erweitert. Es werden sowohl kindgerechte Mannschaftswettkämpfe nach dem neuen DLV-Nachwuchswettkampfsystem besucht, als auch traditionelle Kreiseinzel- und Mehrkampfmeisterschaften, bei denen die klassischen Disziplinen 50m, Hochsprung, Weitsprung, Schlagballwurf und 800m angeboten werden. Die Gruppe nimmt als Mannschaft am Juniorcup teil.

U14

In der Altersklasse der 12- und 13-jährigen Athleten beginnt das leichtathletische Grundagentraining, das neben Wettkampferfolgen eine gesunde und altersangemessene Sportentwicklung zum Ziel hat. Neue Disziplinen wie z.B. Hürdensprint und Kugelstoßen sowie ein nachhaltiges Konditions- und Koordinationstraining erweitern das Bewegungsspektrum der jungen Athleten. Spaß und Begeisterung werden durch ein abwechslungsreiches Training und ein vielseitiges Wettkampfangebot garantiert. Die Gruppe kann bis zu zwei Trainingseinheiten pro Woche wahrnehmen. Das Teamerlebnis wird durch das gemeinsame Bestreiten von Wettkämpfen mit Einzel- und Mannschaftswertungen gestärkt.

Jugend

U16

Auch für diese Altersgruppe besteht die Möglichkeit, dreimal in der Woche zu trainieren. Der Trainingsschwerpunkt verfolgt eine Ausweitung der technischen, koordinativen und konditionellen Grundlagen. Gerade in dieser Phase des verstärkten Wachstums ist ein vielseitiges, ausgewogenes und regelmäßiges Training besonders wichtig. Daher besteht für diese Altersgruppe auch die Möglichkeit, in den Schulferien am Training der U18 teilzunehmen. Das Wettkampfangebot für die 14- und 15-jährigen Athleten ist breit gefächert: Vom abendlichen Sportfest über Kreismeisterschaften bis hin zu Landes- und Deutschen Meisterschaften haben die Athleten viele Möglichkeiten, ihrer Leistung und ihrem Wunsch entsprechend zu trainieren und sich zu messen.

U18-M/F

Ab etwa 16 Jahren sollten sich die Athleten entscheiden, ob sie leistungssportlich oder auf Freizeitniveau trainieren möchten.

Wer Leichtathletik als Spaß- und Ausgleichssport betreiben möchte, kann am Lauf-, Zirkel- und Mehrkampftraining teilnehmen, sich gemeinsam mit anderen bewegen, individuell verbessern und auch auf Wunsch an Wettkämpfen teilnehmen.

Außerdem gibt es eine Gruppe im Jugend- und Erwachsenenbereich, die leistungssportlich und individuell trainiert mit dem Ziel, an Landes- und Deutschen Meisterschaften teilzunehmen. Hier geht es um das gemeinschaftliche An-die-Grenzen-Gehen, Leichtathletikbegeisterte, die Freude an regelmäßigem und zielorientiertem Training haben, sind herzlich willkommen! Kontakt: Achim Schreven (achim.schreven@gmail.com)

**Erwachsene
und Senioren**
Erwachsene

Die Erwachsenen-Langstreckengruppe innerhalb der Leichtathletikabteilung des Brühler TV ist sportliche Heimat für Bewegungsbegeisterte zwischen 16 und 60 Jahren (und darüber hinaus).

Die Gruppe vereint in ihren Reihen den klassischen Fitness-Sportler mit engagierten Teilnehmern bei Einzel- und Mannschaftswettkämpfen. Sportlich betreut wird die Gruppe der Langstreckenläufer/innen von Johann Frühling und Sandra Erstfeld. Das Lauftraining findet mittwochs und freitags im Schlossparkstadion statt. Im Winter besteht zudem mittwochs die Möglichkeit, Kraft- und Athletiktraining in der Halle wahrzunehmen. Darüber hinaus bietet sich den Sportlerinnen und Sportlern die Möglichkeit, montags ein Kraft- und Athletiktraining bei Oliver Heil und/oder den Lauftreff am Dienstag, Samstag oder Sonntag – Treffpunkt Heiderberg See – zu besuchen. Dass dies mehr ist als das reine Trainieren, spricht für den "Geist" in den Gruppen; so sind die vielen Fei-

ern, gemeinsame Besuche bei Sportveranstaltungen, Ausstellungen und Konzerten mittlerweile gar nicht mehr zählbar. Fast jährlich ist man auch Teilnehmer beim „Cross de Sceaux“, dem traditionsreichen Schlossparklauf in Brühls Partnerstadt bei Paris.

Senioren

Auch die Mitglieder der Seniorengruppe stehen nicht abseits und werden dank des hervorragend auf das Alter abgestimmten wöchentlichen Trainings fit gehalten. Die trotz der hohen Altersschichtung jährlich bestandenen zahlreichen Sportabzeichenprüfungen sind hierfür der beste Beweis. Aber nicht nur Sport und Spaß an der Bewegung sondern auch das gesellige Beisammensein sind ein wichtiger Bestandteil des Zusammenhalts in der Seniorengruppe. Radtouren, Grillfeste, Städtereisen, Feiern und aktive Unterstützung bei den Veranstaltungen der Abteilung und des Gesamtvereins gehören zum fest eingeplanten Jahresprogramm. Das stellt gerade für die Seniorengruppe eine wichtige soziale Komponente dar.

Anzeige



MARC O'POLO STORE Casa Moda, Pingsdorfer Straße 89, 50321 Brühl

Mo. nach Terminabsprache, Di. – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr, Sa. 10.00 – 14.00 Uhr, info@casamoda-bruehl.de

A photograph of a gymnasium where a group of children are practicing parkour. In the center, a boy in a yellow shirt is performing a backflip over a stack of four wooden crates. To his left, another boy in a light blue shirt stands on an orange mat, watching. To the right, a group of four children are standing together, also observing. The gym has large windows in the background showing trees outside. A brick wall is visible on the left. The floor is green with orange mats and wooden crates used as obstacles.

AUS UNSEREM
KURSSYSTEM

**DIE PHILOSOPHIE VON
LE PARKOUR LAUTET:
„ DER WEG IST DAS ZIEL.“** *Oliver Zeko*

LE PARKOUR

Ein Parkourläufer versucht schnell, elegant und effizient Hindernisse zu überwinden.

David Belle lernte als Kind von seinem Vater Raymond Belle, einem ehemaligen Vietnamsoldaten, in den Wäldern Nordfrankreichs die Methode Naturelle, eine Kunst der Bewegung durch die Landschaft mit ihren natürlichen Hindernissen im Einklang mit Natur und Umwelt. Ende der 1980er Jahre übertrug er spielerisch diese Methode auf die urbane Landschaft des Pariser Vorortes Lisses. Aus den spielerischen Verfolgungsjagden der Kinder über Treppen, Tischtennisplatten, Papierkörbe und kleine Bäche entwickelten die Freunde als Jugendliche durch Einbeziehung immer schwierigerer Hindernisse wie Mauern, Zäune, Baugerüste und später Gebäudefassaden und Hochhäuser den Parkour.

Ich, Oliver Zeko, biete mit dem BTV seit Oktober 2012 „Le Parkour“ über das Kurssystem an. Bei meiner Arbeit im Deutschen Sport und Olympia Museum in Köln als Museumspädagoge

bin ich auf die Bewegungssportart Le Parkour aus Frankreich gestoßen. Ich sah täglich an unseren neuen Parkourgeräten von „cubesports“ in der Turnabteilung, wie begeistert Kinder klettern, springen und balancieren, aber auch, dass einige große Probleme haben!

Höher, schneller, weiter

Mein Ziel war es, durch Le Parkour Beweglichkeit, Kraft, Kondition und Kreativität bei Kindern spielerisch zu verbessern. Um eine sichere Umgebung zu ermöglichen, unterrichtete ich ausschließlich in der Halle Le Parkour. Um so gut wie ein professioneller Parkourläufer zu werden, braucht man jahrelanges Training, und die Gefahr, dass man sich verletzt, ist hoch! Beim Le Parkour lernt man sich zu konzentrieren, wie man seinen Körper effektiv einsetzt, um ein beliebiges Hindernis zu überwinden, sicher zu landen und abzurollen!

Meinen ersten Kurs begann ich mit acht Kindern. Nach wenigen Wochen

brachten die Teilnehmer des Kurses Freunde oder Geschwister mit, die ebenfalls trainieren wollten.

Im Frühjahr 2013 startete wegen sehr großer Nachfrage ein zweiter Donnerstags-Kurs, der in 7- bis 11- und 12- bis 15-Jährige aufgeteilt ist. Ab Herbst 2013 kamen noch zwei weitere Kurse am Freitag dazu.

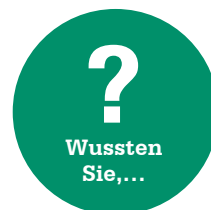
Ab 2014 bin ich mit dem Sport Parkour von Martina Scholl ins Osterferienencamp aufgenommen worden!

Im Herbst 2014 kam dann ein Einsteigerkurs für ältere Teilnehmer ab 16 Jahre aufwärts dazu, da mir auch ein paar Eltern reges Interesse gezeigt hatten. Nach den Sommerferien 2015 war ich bei über 75 Teilnehmern, und es kamen weitere Anfragen, die mich dazu bewogen, auch mittwochs zwei Kurse anzubieten.

Jetzt, im Jahr 2019 leite ich acht Kurse und bin bei über 150 Teilnehmern! Die Fernsehshow „Ninja Warrior Germany“ inspirierte mich, einige Hindernisse in meinen Kursen nachzubauen, und die Kinder sind begeistert. ■



Von grundlegenden Techniken bis zu mutigeren Tricks – in diesem Kurs lernen die Kids gemeinsam einen sicheren Umgang mit den Hindernissen.



**...dass
am 26.05.2019
ein Parkourwettbewerb
stattfindet?**

An dem Tag können alle Le Parkour-Interessierten von 7 bis 18 Jahren teilnehmen und sich in ihren Fähigkeiten beweisen! Eine Anmeldung ist seit Anfang April online möglich.

» Aktuelle Trainingszeiten finden Sie im neuen Kursheft.



Superman

Ralf Betzholz

SUPERWOMAN



FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING

Das funktionelle Trainings-Programm für Kinder und Jugendliche zielt hauptsächlich darauf ab, körperliche Betätigung und Spaß miteinander zu vereinen und schon im jungen Alter das Interesse am Sport zu wecken. Das Training mit schweren Gewichten ist kein Kursinhalt für Kinder und Jugendliche, es stehen hauptsächlich Übungen mit leichten Widerständen und dem eigenen Körpergewicht im Vordergrund. Die Kinder werden auf spielerische Art und Weise an die funktionellen Bewegungsabläufe gewöhnt. Das funktionelle Krafttraining ist für alle Kinder und Jugendlichen zwischen 9 und 16 Jahren geeignet und

wird von uns verantwortungsvoll begleitet.

Die professionelle Ausbildung und das fundierte Wissen unserer Trainer ermöglichen eine umfangreiche Trainingsbetreuung.

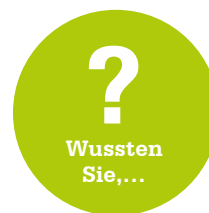
Aus sportwissenschaftlicher Sicht sollte vor dem 8. Lebensjahr auf das Training mit zusätzlichen Gewichten komplett verzichtet werden. Nach dem 8. Lebensjahr ist das Training mit leichten Gewichten unbedenklich. Daher legen wir auch Wert darauf, dass die Kinder und Jugendlichen mit speziellen Gewichten und Hantelstangen trainieren können, welche für diese Altersklassen geeignet sind.

Sport im Kindesalter ist sehr wichtig für die Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten, der allgemeinen Gesundheit und der Entwicklung eines guten Körpergefühls.

Krafttraining für Kinder und Jugendliche ist eine Möglichkeit, Spaß und Sport miteinander zu vereinen. Da das Training bei uns korrekt und verantwortungsbewusst ausgeführt wird, ist es eine hervorragende Alternative zu anderen Sportarten. Neben dem Spaß an Sport und Bewegung legen wir Wert darauf, dass Kinder nicht zu früh einen Leistungsgedanken entwickeln, der sie dazu bringt, ihren Körper mit zu hoher Intensität zu überfordern. ■



Als Trainingsraum dient die Cross&Core-Box der Abteilung Fitness. Hier stehen unzählige Geräte wie Medizinbälle, Mini-Kettlebells oder Rudermaschinen zur Verfügung.



...dass

Ralf Betzholz seit dem Jahr 2005 Teil des Vereins ist?

Nachdem er bei uns viele Jahre als Trainer in der Abteilung Fitness auf der Fläche tätig war, konzentriert er sich nun als Certified Functional Trainer und Experte für Bewegungsanalysen (FMS) auf gesundheitsorientierte Freizeitsportler.

Sein Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen den Spaß an funktionellen Bewegungen und am funktionellen Krafttraining nachhaltig zu vermitteln.



AUS UNSEREM
KURSSYSTEM

Alle Übungen dienen zur gezielten Analyse
des persönlichen Bewegungsmusters.

1a

IHRE INDIVIDUELLE TRAININGSBETREUUNG

Ralf Betzholz



FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN

Um funktionelle Bewegungen im Alltag, beim Sport oder während Freizeitaktivitäten verletzungsfrei durchführen zu können, sollten konditionelle Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Stabilität im Optimalfall gleichermaßen ausgebildet sein. Ralf Betzholz bietet die individuelle Trainingsbetreuung an, um dieses Ziel zu erreichen.

Nachdem auf Basis des Eingangsgesprächs und der gezielten Bewegungsanalyse ein individuelles Trainingsziel festgelegt wurde, folgt die Entwicklung einer gemeinsamen Strategie. Das Ziel ist immer das Erreichen der Schmerzfreiheit und/oder das Wiederherstellen der „Alltagstauglichkeit“. Ebenso führen wir Spitzen- und Leistungssportler nach Verletzungen, Operationen oder Reha-Maßnahmen zurück in den Sport. Zudem bietet die individuelle Trainingsbetreuung an, sportliche Leistung, funktionelle Fähigkeiten und Fitness individuell und in einer persönlichen Betreuung zu verbessern.

- » Eine individuelle Trainingsbetreuung für Jedermann/-frau.
- » Grundlage hierfür ist der Functional Movement Screen, kurz auch FMS).
- » „Mit dem FMS suchen wir Schmerzen, die bei bestimmten Bewe-

gungen auftreten, und wir hoffen, keine zu finden.“

Der FMS erfasst fundamentale Bewegungen, die motorische Kontrolle innerhalb von Bewegungsmustern und die Ausführung von grundlegenden, nicht sportspezifischen Bewegungen. Er bestimmt die am stärksten betroffenen Bereiche der Bewegungsschwäche, deckt Einschränkungen oder Asymmetrien auf und macht diese bewertbar. Sobald man die am stärksten ausgeprägte Asymmetrie oder Schwäche gefunden hat, kann man sich, falls nötig, mittels feinerer Methoden ausführlicher mit diesen Problemen auseinandersetzen.

Der FMS besteht aus sieben Bewegungstests, die sowohl Beweglichkeit als auch Stabilität und funktionelle Kraft erfordern. Die verwendeten Muster umfassen Bewegungen, welche die Klienten in Positionen bringen, in denen Schwächen, Dysbalancen, Asymmetrien und Einschränkungen von unserem hierfür geschulten Fachpersonal erkannt werden können.

Der durchgeführte Screen ist kein Trainingsmittel. Er dient lediglich der Bewertung und Einordnung von Bewegungen. Der FMS deckt innerhalb grundlegender Bewegungsmuster Ihre Dysfunktionen oder die vorhan-

denen Schmerzen – oder im Fall der Fälle auch beides – auf.

Nach dem Test und dessen Auswertung plant das Expertenteam das weitere Vorgehen und legt eine Strategie zum gemeinsamen Vorgehen fest.

Diese beinhaltet die

- » Trainingsplanung
- » Trainingssteuerung
- » Durchführung und Betreuung für drei Monate mit mindestens vier Einzelterminen.

Die Basis des Trainings ist das

- » Funktionelle Krafttraining mit und ohne Kleingerät
- » Faszientraining
- » Mobility Training

Weitere Maßnahmen aus dem funktionellen Training wie Taping, Flossing oder Atemübungen kommen ebenfalls zum Einsatz.

Eine regelmäßige persönliche Betreuung erfolgt über Termine und E-Mail-Kontakt. ■

» Ansprechpartner für ein unverbindliches Beratungsgespräch ist Ralf Betzholz im BTV-Sportpark Badorf.



...dass
Sie aktuelle Informationen,
auch zu FMS, in unserem
neuen Kursheft finden?

Unser nächstes Heft liegt ab dem 19.06.2019 mit sportlichen Angeboten für Sie bereit.



In eine bewegungsreichere und schmerzfreie Zukunft – hier beispielsweise eine Übung zur Korrektur des Plattfußes



Ein weiterer BTV-Moment:
Kinder und Betreuer
gemeinsam beim
11. Osterferiencamp



Neues
entdecken
im Sport!

IM BRÜHLER TURNVEREIN

Martina Scholl und
Daniela Schappert

Auch in diesem Jahr hat wieder das beliebte Osterferiencamp vom Brühler Turnverein stattgefunden. Mit 68 Kindern startete am 15.04.2019 das 11. BTV-Osterferiencamp im Sportzentrum. An vier Tagen lernten Kinder und Jugendliche im Alter von 8–12 Jahren zehn verschiedene Sportarten wie Handball, Tischtennis, Rugby, Trampolin, Psychomotorik, Judo, Basketball, Le Parkour, Badminton und Leichtathletik kennen.

» Die kleinen Kids lernen beim Badminton die Hand-Augen-Koordination und wie ein Ball über das Netz geschlagen wird. Die "Großen" messen sich bei einem Turnier.

- » Beim Handball wird viel Einsatz beim Zielspiel gezeigt, um jedes Tor gekämpft, und trotzdem bleibt es immer fair.
- » Für das Tischtennisabzeichen wird eifrig geübt, sowohl die Kinder als auch die Trainer sind gleichermaßen mit Begeisterung dabei.
- » Die Gruppen können am Vormittag auf dem Sportplatz der FH Rugby spielen, und am Nachmittag wird in der Halle geübt. Ein Rugby-Spiel funktioniert nur, wenn alle Regeln bekannt sind.
- » Hohe Sprünge gibt es nicht nur beim Trampolin, sondern auch in der Psychomotorik und bei Le Parkour.

Die Kinder mussten sich bei so viel Einsatz natürlich auch ein bisschen stärken. Unser Koch Saleh Tastif bereitete hierfür täglich ein super Mittagessen zu, und zwischendurch gab es leckere, saftige Äpfel.

Auch in diesem Jahr gab es bereits nach dem ersten Tag Anfragen, ob das Höchstalter der Teilnehmer nicht hoch gesetzt werden kann, da es den Kids so viel Spaß und Freude bereitet.

Wir möchten uns bei allen Organisatoren, insbesondere unserer Jugendleitung Martina Scholl und allen Helfern für dieses tolle Camp bedanken. Macht weiter so!



Wir möchten hier auch auf unsere Sommercamps wie z. B. das Leichtathletikcamp, das Sommercamp 2019 und das Fitnesscamp aufmerksam machen. Die Angebote finden Sie in unserem Kursheft oder auf unserer Internetseite <http://kurse.btvonline.de>.



*Gemeinsam durch die Osterferien.
Durch das Feriencamp konnten schnell
neue Kontakte innerhalb der eigenen
Lieblingssportart geknüpft werden.*



KURZMELDUNGEN

© Alle Fotos: Monika Miebach



Abschiedsfeier

NIEMALS GEHT MAN SO GANZ

Claudia Helbig, unsere langjährige Übungsleiterin für verschiedene Sportgruppen, hat uns leider am 07.12.2018 verlassen.

Mit Elan und Freude leitete Claudia diese Gruppen, und ihr Engagement ging weit über den Sport hinaus. Sie ging auf ihre Kursteilnehmer zu und kannte von jedem die Stärken und Schwächen. Claudia probierte immer gerne auch Neues aus, um immer wieder neue Impulse zu setzen.

Unaufdringlich, jedoch immer spürbar, war sie der gute Geist, der die Gruppe zusammenhielt, denn es wurde nicht nur Gymnastik getrieben,

sondern auch der Geselligkeit und Kontaktpflege Raum gegeben. Jeder „Arbeitsschluss“ im Wasser, endete mit einem gemeinsamen Lied. Geburtstage und Weihnachten wurden in einer Atmosphäre gemeinsam gefeiert, in der sich alle wohlfühlten.

Zu ihrem Abschied haben sich alle nochmal zusammen getroffen, um ihr für die wunderschöne Zeit zu danken.

„Wir freuen uns für Claudia, dass sie sich jetzt morgens nochmal umdrehen und weiterträumen kann.“



Gemütliches Beisammensein beim Abschied von Claudia Helbig mit ihren Kursteilnehmern



Fit mit Trampolin

JUMP, JUMP, JUMP

Anfang des Jahres haben wir nun regelmäßig mit Jumping-Fitness-Kursen gestartet. Aber was ist Jumping-Fitness eigentlich?

Beim Jumping-Fitness handelt es sich um ein Training auf speziellen Mini-Trampolinen. Die Trendsportart kommt aus Tschechien und wurde dort 2001 von zwei Trainern auf der Suche nach einer motivierenden Sportart für Jung und Alt entwickelt. Doch erst Anfang 2014 kam der Trend nach Deutschland.



© Miriam Kolf

Jumping-Fitness ist eine Sportart für jeden, egal ob jung, alt, trainiert oder noch ganz neu in der Sportwelt. Die Kursteilnehmer können ihre individuelle Trainingsintensität auf dem Trampolin jederzeit selbst bestimmen, und die Kursleiter bieten jedem eine Alternative angepasst an das jeweilige Fitnesslevel.

Das Spiel mit der Schwerkraft sorgt dabei für gute Laune und hilft, abzuschalten und die Alltagsorgen zu vergessen.

Die Kurse werden von unseren drei ausgebildeten Jumping-Fitness-Instruktoren (Janina, Afra und Miriam) geleitet.

» Anmeldung an der Infotheke
im BTV-Sportpark Badorf

Nikolaus im BTV**VORWEIHNACHTLICHE
STIMMUNG**

Die Stimmung war wie immer toll bei der Kinder-Nikolausfeier des Brühler TV. Der Nikolaus konnte über 300 Kinder in Begleitung ihrer Eltern in der Dreifachturnhalle des BTV-Sportzentrums begrüßen.

Die Kinder dekorierten am Anfang mit dem Nikolaus den riesigen Weihnachtsbaum mit selbstgebasteltem Christbaumschmuck.

Unter der Leitung von Marco und Katharina Toppel aus der Modern Music School sang der Kling Klong Kinderchor mit all den Kindern und Eltern einige Weihnachtslieder. Begleitet wurden sie von der Band „Trouble Spookies“. So wurde das Publikum auf die Feier eingestimmt.

Danach traten zum ersten Mal auch einige Kinder der Fortgeschrittenen-Ballettgruppe des TSC Brühl auf, sowohl die beiden Solistinnen Clara und Aileen als auch die gesamte Gruppe, ergänzt durch die Schwestern Chiara



und Laura. Sie sorgten für gute Unterhaltung beim Publikum im gut gefüllten BTV-Sportzentrum. Es war ein klasse Auftritt und damit eine würdige Vertretung der erst vor anderthalb Jahren neu gegründeten Ballettgruppen.

Sportlich wurde es anschließend, als eine Kindergruppe der Judoabteilung den Zuschauern ein abwechslungsreiches Programm darbot.

Als Höhepunkt zog anschließend der Weihnachtszauberer Mickey die Kinder mit diversen Zauberkunststücken in seinen Bann. Nachdem sich die Kinder mit bunten Luftballons „bewaffnet“ in der Dreifachturnhalle austoben konnten, durften sie die vom Nikolaus reichlich gefüllten Nikolaustüten in Empfang nehmen und danach gut gelaunt nach Hause gehen.

Anzeige

Fernseh Breuer-Thewald

Unser Service für Sie:

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

0 22 32 / 44 33 0**B_{re}pair****Wir reparieren
Ihr Handy!**

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

© Fotolia.com • Alexandr Boguat



📍 Kölnstraße 75 • 50321 Brühl

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



Sportlerehrung

ERFOLG AUF GANZER LINIE



© Iris Stern

Am Freitag, dem 01.02.2019 wurden unsere JMD-Kinderformation Rejoice sowie unsere JMD-Jugendformation Move On im Rahmen der Sportlerehrung der Stadt Brühl und des Stadtsportverbandes Brühl e. V. für ihre

besonderen sportlichen Leistungen im Jahr 2018 geehrt. Hierbei wurden die jeweiligen Teilnahmen an der Jazz- und Moderndance-Weltmeisterschaft sowie der 3. Platz von Rejoice bei den Deutschen Meisterschaften hervorgehoben.

Nicht unerwähnt lassen möchten wir die Auszeichnung unseres Turnierpaares Tina Münch-Mehrländer und Tom Mehrländer als Vizelandesmeister der Senioren II in den lateinamerikanischen Tänzen.



Unsere Jugendleitung im Brühler Turnverein

MARTINA SCHOLL



Mit Neufassung der Satzung des Brühler Turnvereins wurde dem hohen Stellenwert der Jugendarbeit nun Rechnung getragen, indem die Jugendleitung dem Vorstand angeschlossen wurde.

Als amtierende Jugendleiterin stelle ich mich und die Jugendarbeit vor:

Im Alter von 8 Jahren meldeten mich meine Eltern beim Turnen an. Gefühlt bin ich somit schon mein ganzes Leben im Brühler Turnverein. 1972 wurde die Trampolinabteilung gegründet. Von Beginn an begeisterte mich diese Sportart so sehr, dass ich bis heute aktiv dabei bin.

2008 übernahm ich den Bereich der Jugendarbeit im Brühler Turnverein. Als gelernte Kinderkrankenschwester ist die Tätigkeit als Jugendleitung eine großartige Ergänzung.

Die Jugendarbeit im Brühler Turnverein umfasst ein großes Spektrum:

- » Einladung und Leitung der Jugendvollversammlung
- » Organisation und Durchführung
- » BTV Osterferiencamp
- » Besuch im Kletterwald und auf der Wasserskianlage
- » Jugendehrung
- » Sitzungen Jugendvorstand und Jugendwarte
- » Verwaltung - Jugendförderfonds und damit verbundene Ausschüttung an die Abteilungen

Die gesamte Jugendarbeit lässt sich nur mit einem engagierten Jugendvorstand (Raphaella Schindler, Oliver Pennings, Ruben Wolf) und Jugendwarten aus den Abteilungen umsetzen.

KONFETTI, KAMELLE

... und ein Jubiläum

Monika Miebach

Traditionell stellt der Brühler Turnverein in jedem Jahr eine große Gruppe im „Närrischen Elias“, dem Brühler Karnevalszug.

Unter unserem Motto „Wir bewegen Musik“ war auch der Brühler Turnverein in seinem 140. Jubeljahr traditionell mit einer großen Gruppe von 130 Mitgliedern beim „Närrischen Elias“, dem Brühler Karnevalszug, dabei.

Mit sportlichen Kostümen stellten die Mitglieder und deren Familien eine schöne bunte Gruppe auf und wurden von unserem Vorstand auf einem Karnevalswagen begleitet.

Da Petrus ja bekanntlich ein „Jeck“ ist, sind wir trotz des angekündigten Sturms trocken durch Brühl gezogen, und alle hatten jede Menge Spaß.

Genau das ist auch für den Brühler Turnverein das Wichtigste, dass jeder, der beim Zug dabei ist, einfach nur Spaß an der Freud' hat. Deshalb ist das "Mitgehen" auch ganz einfach!

Wer den Zug mal aus einer anderen Perspektive erleben möchte, darf sich gerne unter karneval@btvonline.de anmelden. ■

» Wir freuen uns, wenn Ihr im nächsten Jahr dabei seid.
Brühl alaaf!

Infos und Anmeldung für das nächste Jahr unter:
karneval@btvonline.de



© Frank Koeppen



© Beide Fotos: Petra Burbach



© Oliver Zeko

Monika Miebach ist am 29.12.1961 geboren und seit ca. 10 Jahren in der OGS in Badorf und an der Infotheke des Brühler Turnvereins beschäftigt. Seit ca. 5 Jahren kümmert sie sich um die Organisation des Karnevalszuges. Zurzeit hat sie die Gruppenleitung bei den von ihr über alles geliebten OGS-Kindern.



Der Frauenaktionstag „TANZ“ fand im Rahmen der Brühler Woche statt.



© Beide Fotos: Iris Stern

Tanzen KENNT KEIN ALTER

Frauenaktionstag TANZ

Iris Stern

Wer den Aktionstag dieses Jahr verpasst hat oder sich konkret für eine Tanzrichtung interessiert, ist herzlich eingeladen, jederzeit bei einer Probestunde mitzumachen. Alle Fotos des Tages sowie Infos zu Kursen und Zeiten unter www.tscbruehl.de.

Von Samstagmorgen bis in den späten Nachmittag des 09.03.2019 war das frühlingshaft dekorierte Tanzsportzentrum von mehr als 80 Frauen jeden Alters gut besucht. Alle waren dem Ruf ins Tanzsportzentrum gefolgt, um im Rahmen der sechsten Brühler Frauenwoche die verschiedensten Tanzstile auszuprobieren: von Flamenco, Orientalischem Tanz und Tribal Fusion bis hin zu Ballett und Jazz- und Moderndance boten fünf Trainerinnen der Abteilung Tanzen ein abwechslungsreiches Programm.

Darüber hinaus erfreute sich auch der in gleichen Räumen angebotene Senorentanzkurs „Absolut tanzbar – auch mit 50+“ von Leiterin Uschi Gillmeister erneut großer Beliebtheit.

Was das Herz begehrt

Das bereits im letzten Jahr erprobte Angebot „Orientalischer Tanz“ war auch dieses Jahr wieder sehr begehrt. Über 20 Frauen jeden Alters probierten sich zu Beginn des Tages unter Anleitung von Isabell Lange. „Sie hatten sichtlich Spaß an den an-

mutigen Bewegungen“, freute sich die Trainerin, die im letzten Jahr selbst erfolgreich an den deutschen Meisterschaften im Orientalischen Tanz teilgenommen hatte. Mit Tribal Fusion bot sie den Tanzbegeisterten im Anschluss noch die Möglichkeit, eine hochenergetische, unbekanntere Tanzform kennenzulernen.

Als danach ca. 50 Füße das Tanzsportzentrum im Takt zum Beben brachten, war dies wohl nicht nur für die Teilnehmerinnen des Flamenco-Kurses, sondern auch für Trainee Ruth Blettenberg, ein überwältigendes Gefühl. Zuvor hatten noch die ruhigen Klänge klassischer Musik die Damen, die sich getraut hatten, an der Ballettstange bewegt. „Es ist schön zu vermitteln, dass ein (Wieder-)Einstieg ins klassische Ballett in jedem Alter möglich ist“, stellte die erfahrene Trainerin fest, die schon seit ihrer Kindheit dem Tanzen verfallen ist.

Nicole Schey, neben ihrer Trainertätigkeit selbst Tänzerin in der 2. Bundesligaformation des TSC Brühl, forderte ihre engagierten Teilnehmerinnen mit einer Choreografie, die das ganze Spektrum des Jazz- und Moderndances in ihren Grundzügen zeigte: Bewegungen quer durch den Raum vereinten sich mit Sprüngen, Drehungen, Dehnungen und Bodenelementen.

Einen Einblick in die lateinamerikanischen Tänze gab es schließlich für die Damen, die nach einem langen Tanztage noch die Kraft dazu hatten. „Die Frauen waren immernoch so konzentriert bei der Sache, dass wir neben einer Rumba- auch noch eine Cha-Cha-Cha-Choreografie mit gar nicht so einfachen Elementen einüben und auf Originaltempo tanzen konnten“, stellte Andrea Witton zufrieden fest, die sich diesen Tag von eigenen Turnierteilnahmen extra freigehalten hatte.

Parallel führte Uschi Gillmeister unter sichtlicher Begeisterung der über 30 teilnehmenden Damen fortgeschrittenen Alters schwungvoll einmal querbeet durch Line- und Kreistänze und stellte zu variantenreicher Musik verschiedene Tanzformen vor, vom Solotanz über Mixer und Rounds bis hin zur Gruppenformation.

Die große Beteiligung an diesem vielfältigen Tanztage bestätigt den Eindruck der Trainerinnen: „Es gibt großes Interesse an Tanzformen, die auch ohne Partner ausgeführt werden können.“ Der TSC Brühl nahm damit zum zweiten Mal an der Brühler Frauenwoche teil und freut sich bereits auf die Veranstaltung im nächsten Jahr. ■

Termine

TURNIERE

11.05.2019
JMD Regionalliga
BTV-Sportzentrum

12.05.2019
21. JMD Jugend-
verbands- und
Landesliga
BTV-Sportzentrum

29.06.2019
Offene Turniere
Senioren
Tanzsportzentrum

29.09.2019
BSW-Pokal TNW
Standard/Latein –
Senioren für
Einzelpaare
Tanzsportzentrum

01.12.2019
Adventspokal BSW
Tanzsportzentrum

VERANSTALTUNGEN

30.06.2019
Elternnachmittag
Tanzsportzentrum

10.08.2019
Clubgrillabend/
Sommerfest
Abteilung Tanzen
Tanzsportzentrum

01.09.2019
DTSA-Abnahme
Tanzsportzentrum

05.10.2019
Aktionstag
Tanzsportzentrum
Tanzsportzentrum

12.10.2019
Brühler Tanznacht
Tanzsportzentrum

Terminergänzungen finden Sie immer
unter www.tscbruehl.de



WELTMEISTERLICH IN POLEN

Iris Stern

Die Kinder und Jugendlichen der JMD-Kinderformation (Jazz- und Moderndance) „Rejoice“ als auch die Jugendformation „Move On“ durften Deutschland ab dem 06.12.2018 bei der Weltmeisterschaft im Modern Dance 2018 in Polen vertreten. 19 Kinder und Jugendliche des Tanzsportclubs Brühl im Brühler TV, deren Trainerin und die begleitenden Eltern waren dafür nach Rawa Mazowiecka, in der Nähe von Warschau, gereist. Beide Formationen hatten sich bereits im Sommer für diese Weltmeisterschaften qualifiziert. Nico Stern, ebenfalls Tänzer bei „Move On“, löste im November zusätzlich mit seinem Solo das Ticket. In der Vorbereitung hatte Trainerin Nicole Schey neben dem regulären Training für die neue Saison weitere intensive Übungseinheiten zur Vorbereitung auf den Jahreshöhepunkt für die TSC-Tänzer anberaumt. Dieses straffe Programm neben den schulischen Anforderungen und Veranstaltungen in der Adventszeit unterzubringen, war keine leichte Herausforderung für die Tänzerinnen und Tänzer. Aber der Tag des Abflugs wurde herbeigesehnt, und das Fieber der Weltmeisterschaft hatte alle fest im Griff.

Dann endlich in Polen angekommen und auf der Bühne! Nach lautem Jubel der zahlreichen angereisten Fans und Familien hallte ein alles übertönendes „Ihr seid Spitze“ in die beginnende Stille vor dem Einsetzen der Musik hinein: Die acht Kinder von „Rejoice“ boten am Samstag, dem 09.12.2018, einen temperamentvollen und fröhlichen Auftritt auf der Bühne der IDO World Modern & Contemporary Championships 2018 in Polen. Teams aus aller Welt füllten die Bühne mit bis zu 24 Kindern pro Formation und ihren atemberaubenden Choreografien: Am Ende hatten die Teams aus Osteuropa die Nase vorn. Und dennoch, die Schlossstädterinnen konnten sich freuen, in diesem Halbfinale der WM mit einem 9. Platz den amtierenden Deutschen Meister aus Wuppertal überholt zu haben.

Bereits am Tag zuvor stellten die 11 Jugendlichen der TSC-Formation „Move On“ ihr Können als Norddeutsche Meister international unter Beweis. Mit am Start waren Tanzakademien und Nationalmannschaften aus aller Welt, die beeindruckende Choreografien austanzten. Zusammen mit den beiden deutschen Formationen aus Mannheim

**Der BTV
gratuliert
allen
Tänzer/-innen.**



© Tanja Croonen

*Strahlende Gesichter
bei der Weltmeister-
schaft in Polen.*

und Wuppertal belegten die Brühler nach einer ausdrucksstarken Vorrunde Platz 18. Finnland, Serbien und Slowenien hießen hier die Gewinner auf dem Treppchen.

Passend zu seinem Namenstag – und dem seiner Trainerin, Nicole Schey – tanzte Nico Stern als Auftakt der Brühler WM-Beteiligung bereits am Nikolaustag sein Solo in kraftvoller und souveräner Form. Im internationalen Vergleich erzielte er gemeinsam mit dem zweiten deutschen Jugend-Solotänzer aus Voerde den 11. Platz.

Die internationalen Wertungsrichter aus sieben Nationen hatten am diesjährigen Austragungsort, dem Hotel OSSA in Rawa Mazowiecka bei Warschau, fünf Tage lang keine leichte Aufgabe: Facettenreiche Choreografien auf höchstem Niveau konnten von morgens bis in den späten Abend hinein bestaunt werden und machte nicht nur den Zuschauern eine Bewertung schwer. Vom Solo über Duo und Small Group bis hin zu bühnenfüllenden Formationen wurde in den Alterskategorien Kinder, Jugend und Erwachsene um den jeweiligen Weltmeistertitel getanzt. Viele der fast 1.400 beteiligten Tänzerinnen und Tänzer aus vier Kontinenten brachten originelle Requisiten in ihre Tänze ein. Was in Wettbewerben nach deutschen Regularien nicht erlaubt ist, wurde international gewinnbringend auf die Bühne und in die Choreografien eingebracht. Auffallend waren zudem die vielen getanzten „Geschichten“ sowie Sprechgesänge, deren Wortspiele und Aussagen unmittelbar in die tänzerische Form umgesetzt wurden.

In der internationalen Gesamtwertung fuhr am Sonntag Weißrussland mit fünf, Serbien und Südafrika mit jeweils drei Goldmedaillen nach Hause. Das Brühler Team brachte die Erinnerungen an spannungsgeladene, aufregende Tage und eine zusammenschweißende Reise von Polen mit zurück in die Schlossstadt.

Bereits am 3. Februar konnten die heimischen Brühler Fans zur alljährlichen „Präsentation“ die Choreografien 2019 aller fünf JMD-Formationen im Tanzsportzentrum bewundern. Kurz darauf startete die Saison, in der bis Anfang Juni nun jeweils vier Turniertage anstehen, um die Rangliste in den verschiedenen Ligen auszutützen.

Wer das Feeling selbst live erleben möchte, hat diese Chance beim großen Heim-



© Tanja Croonen



© Nicole Schey

Aufregender Abschluss der JMD-Saison 2018 auf der Weltmeister- schaft in Polen

turnier-Wochenende am 11./12.05.2019 im BTV-Sportzentrum, an dem gleich drei TSC-Formationen beteiligt sind: „Devotion“, die samstags in der Regionalliga West an ihrem letzten Saisonturnier noch einmal alles geben werden, „Reflection“, die Tags darauf den Muttertag in der Landesliga West mit ihrem 3. Turnier versüßen werden sowie „Move On“, die in der Jugendverbandsliga West ebenfalls am Sonntag um die Qualifikation zur Norddeutschen Meisterschaft kämpfen werden. Es bleibt spannend! ■

Weitere Infos wie immer unter
www.tscbruehl.de



Gut betreut

Unsere Kinderbetreuung freut sich auf Ihre Kids

Die Kinderbetreuung ist eine kostenlose Serviceleistung der Abteilung Fitness, und wir können mit Stolz sagen, dass wir seit knapp 20 Jahren fester Bestandteil dieser Abteilung sind.

Bis April 2015 befand sich die Kinderbetreuung im heutigen Bungalow der Tennisabteilung auf dem Gelände des BTV-Sportparks Badorf. Seit dem Umzug in das Gebäude des BTV-Sportparks finden Sie uns nun Nahe der Fitnessfläche und Kurshallen, so dass wir noch näher an Ihnen dran sind.

Ein ebenerdiger Zugang ist gegeben, somit ist ein Kommen mit dem Kinderwagen für Sie kein Problem.

Das Team besteht größtenteils aus langjährigen Mitarbeiterinnen; Bettina Horath und Sonja Blank seit 15 und Maja Bollrath seit 5 Jahren.



Ein kleines Zwischenschmankerl: Neben Toben und Basteln soll auch die Verpflegung nicht zu kurz kommen.

Im August 2018 hat Michaela Bauer leider unser Team nach 14 Jahren verlassen, um sich beruflich zu verändern. Hierfür haben wir schnell Ersatz gefunden und konnten im September 2018 Ute Liebenau in unserem Team begrüßen.

Alle Kinder herzlich willkommen

Wir alle kümmern uns liebevoll um Ihre Kleinen, während Sie sich auf der Fitnessfläche oder in den Kurshallen auspowert. Die Möglichkeit, Ihre Kleinen zu wickeln, zu füttern oder schlafen zu lassen ist gegeben.

Bei uns sind Kinder jeden Alters herzlich willkommen, es gibt keine Altersbeschränkung.

Die einzige Voraussetzung ist, Mitglied in der Abteilung Fitness zu sein! Schon während des Probetrainings



© Tim Isenberg

Das Team: Ute Liebenau, Sonja Blank, Maja Bollrath, Bettina Horath (v.l.n.r.)

haben Sie die Möglichkeit, die Betreuung zu nutzen.

Wir haben an vier Vormittagen in der Woche geöffnet und sind auch durchgängig in allen Ferien zu den Öffnungszeiten für Sie da, gerne dann auch mit Geschwisterkind (Kindergarten/Schulkind).

Ein vorheriges Vorbeischauen und Kennenlernen ist jederzeit ohne Voranmeldung, also auch spontan, zu

den Öffnungszeiten möglich. Auch telefonisch kann unter der Rufnummer 01575 4302096 Kontakt aufgenommen werden.

Also, liebe Mamis und Papis, packt die Sporthose ein und bringt die Kleinen vorbei zum Spielen, Malen und Basteln. ■

Wir freuen uns auf Sie :)



Öffnungszeiten:

Montag	09:00 – 12:30
Dienstag	09:45 – 12:00
Mittwoch	09:00 – 12:00
Donnerstag	geschlossen
Freitag	09:00 – 13:00

Anzeige

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

STÖVER OPTIK
Exklusiv



HITS FÜR

*Rätseln
macht fit
im Kopf!*

Hier herrscht ein Durcheinander! Kannst Du die Buchstaben zum Thema Sommer in die richtige Reihenfolge bringen?

SCHAWIMBDM

KLTEETRN

ZEHIT

FINERE

SEIONENSCHNN

REDBREEN

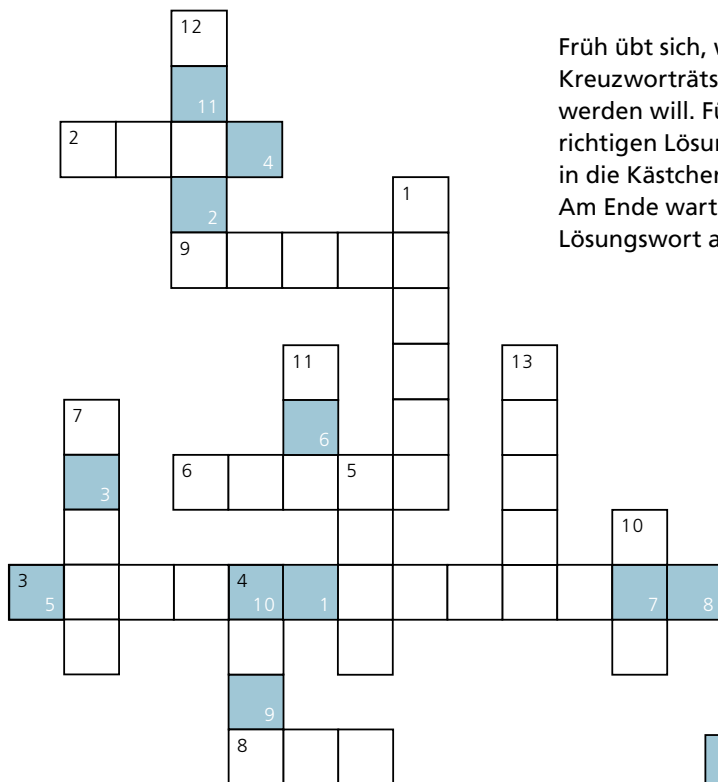
FAHADRR

GRNTEA

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

In dem Buchstaben-
gitter haben sich
10 Wörter zum
Sommer versteckt.
Finde die Wörter
horizontal, vertikal
und diagonal.

- 1 Sandburg
- 2 Urlaub
- 3 Badelatschen
- 4 Palme
- 5 Muschel
- 6 Schwimmen
- 7 Sonne
- 8 Sonnenbrille
- 9 Strand
- 10 Handtuch



Früh übt sich, wer ein Kreuzworträtselmeister werden will. Fülle die richtigen Lösungswörter in die Kästchen. Am Ende wartet ein Lösungswort auf Dich.

Vertikal

- 1 Nicht Obst, sondern ...
- 4 Ein guter Einfall
- 5 Besucher
- 7 Der frühe ...
- 10 Weibliches Märchenwesen
- 11 Die erste Frau
- 12 Hält die Hose
- 13 Beahlt man für eine Wohnung

Horizontal

- 2 Viele Sänger
- 3 Boris Becker ist ein ...
- 6 Zeigt das Gewicht
- 8 Lebensbund
- 9 Gegenteil von Antwort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Finde die fünf Fehler im Bild!



INTERVIEW MIT EDITH MANNHEIM

Edith war bei Miriam Kolf zum Interview, um von ihren Erfahrungen bei NovaFit zu erzählen.

BTV: Welche Angebote von NovaFit besuchst Du?

Edith: Ich gehe drei Mal die Woche in die Aquagymnastik, immer montags, donnerstags und freitags. Ab dem Frühling möchte ich dann auch mit Nordic Walking starten, um auch mehr an die frische Luft zu kommen.

Wie bist Du auf NovaFit aufmerksam geworden?

Meine Kinder waren schon früher Mitglieder im Handball, und ich habe dann, aufgrund dieser Bindung, mit Herzsport beim BTV angefangen. Als mich nach einigen Jahren die Übungen nicht mehr genug forderten, habe ich mich informiert, was es denn hier im Verein noch für Möglichkeiten gibt. Mir wurde NovaFit empfohlen, da ich dort ein breitgefächertes Angebot habe. Besonders gut hat mir gefallen, dass ich die verschiedenen Sportgruppen unverbindlich ausprobieren konnte. Auch muss man sich nicht auf ein Angebot wie Yoga oder Wirbelsäulengymnastik festlegen, sondern kann jede Woche neu überlegen, was man machen möchte. Aber meistens bleibt man doch in seiner festen Gruppe, da ich ja auch wegen meinen Mitturnerinnen gehe.

Also Ihr versteht Euch in der Gruppe gut?

Ja, total! Wir sind eine tolle Gemeinschaft. Beim Training lachen und erzählen wir viel, aber der Sport kommt trotzdem nicht zu kurz (lachend). Donnerstags nach der Aquagymnastik trinken wir oft noch einen Tee oder Kaffee im Bistro. Das tolle an der Gruppe ist, dass alle mitmachen können, egal wie fit sie noch sind. Die Älteste in der Gruppe ist 88, und auch sie kommt zweimal die Woche mit. Was ich merkwürdig finde ist, dass bei uns in der Aquagymnastik keine Männer sind. Tut denen nichts weh?!?

Wie ist für Dich das Preis-Leistungs-Verhältnis?

Das ist für mich sehr gut, da ich inklusive der Aquagymnastik (Anmerkung der Redaktion: kostet 4 € mehr als „ohne Wasser“) für beliebig viele Stunden in der Woche nur 24€ im Monat zahle. Das kann man sich auch mit einer geringeren Rente noch gut leisten.

Was ist Dein Lieblingsgerät bei der Gymnastik?

Am liebsten hops' ich mit der Schwimmnudel durchs ganze Becken. Aber auch die Hanteln finde ich super, da sie vielseitig einsetzbar sind.

Gibt es etwas, was Du an NovaFit verbessern würdest?

Das Einzige wäre nur die Umkleiden-Situation, denn wenn wir mit mehreren Kursen in der Umkleidekabine sind, kann es schon mal eng werden. Eventuell müsste man da noch eine bessere Lösung finden.

Was ist Dein abschließendes Resümee für NovaFit?

Alles in allem bin ich sehr zufrieden und echt begeistert. Ich kann jedem empfehlen, sich mal über NovaFit zu informieren.



© Miriam Kolf

Name:	Edith Mannheim
Alter:	72 Jahre
Wohnort:	Seit 1976 in Brühl
Mitgliedschaft:	Seit 2012 bei NovaFit, vorher Herzsport

„Am liebsten hops' ich mit der Schwimmnudel durchs ganze Becken.“

Dirk Schnöring und der Ironman 2019

DAS GROSSE FINALE AUF HAWAII

Das war sie also, die Saison 2018 mit der Weltmeisterschaft auf Hawaii.

Nach 8.850 Radkilometern, 2.400 Lauf- und rund 320 Schwimmkilometern stehe ich hier an dem für Triathleten berühmtesten Zieleinlauf auf Big Island in Kailua-Kona auf Hawaii. WAHNSINN!

Schon eine Woche vorher bin ich extra angereist, nur um mich an das Klima und die hohen Temperaturen zu gewöhnen. Niemals kannst Du hier einen IRONMAN finishen, dachte ich sofort, als ich aus dem Flugzeug ausgestiegen bin! Und es ging doch!

In der Rennwoche habe ich mir die Strecken auf dem Highway angeschaut. Die Schwimmstrecke im pazifischen Ozean wird der angenehmste Teil des Tages werden, dachte ich mir. Weder auf der Rad- noch auf der Laufstrecke wird es Schatten geben. Rechts und links des Highways nur Lavawüste, immer gerade aus. Also habe ich noch einmal kurze Trainingseinheiten unter der tropischen Hitze und der hohen Luftfeuchtigkeit durchgeführt, nur, damit es keine Überraschungen gibt. Der Körper sollte sich daran gewöhnen. Alles sollte perfekt sein. Zum letzten Mal alles raushauen, was der Körper und die Beine hergeben! Bereit für eine neue Bestzeit!

Doch irgendwie kamen mir ein Tag vor dem Rennen andere Gedanken...

Du bist einmal um die halbe Welt geflogen. Hast so viel investiert. Stehst nun mit den besten Triathleten der Welt an der Startlinie. Wir alle haben uns unseren Traum, hier starten zu dürfen, erfüllt und heute nur das eine Ziel: ANZUKOMMEN! Willst Du jetzt hier, wo Du so weit gekommen bist, alles aufs Spiel setzen? Dich zur Bestzeit quälen, auf die Gefahr hin, evtl. gar nicht anzukom-

men? NEIN. Ich möchte das einmalige Erlebnis genießen. Die Atmosphäre am Streckenrand erleben und aufsaugen. Das Rennen und die Strecke erleben!

Um 7:05 Uhr donnert der Kanonenschuss und jeder der 2.600 Athleten geht mit seinen persönlichen Zielen auf die 226 km lange Strecke.

Mit gutem Gefühl komme ich nach 1 Stunde und 6 Minuten aus dem Wasser, laufe durch die Wechselzone und steige aufs Rad.

Nach kurzem Einrollen durch die Stadt geht es auch schon auf den Highway, 90 km immer geradeaus bis zum Wendepunkt. Zwar bietet die Radstrecke landschaftlich aufgrund der öden Lavawüste nicht viel Abwechslung, trotzdem habe ich Spaß auf der 180 km langen Strecke und freue mich zum Schluss sogar auf den anschließenden Marathon.

Beim Laufen halte ich mich bewusst zurück, denn trotz vorhergesagtem Unwetter mit Starkregen waren es 32°C und Sonne pur.

Auf der Laufstrecke geht es zuerst über den bekannten Ali'i Drive, bevor es auch hier wieder hoch in Richtung Highway, schnurgerade in Richtung Lavawüste geht. Auf dem Highway brennt die Sonne. Die Hitze wird mittlerweile immer unerträglicher. Jede Abkühlung ist hier willkommen. Der Asphalt in der Wüste flimmert. Das Laufen wird zäh und mühsam. Ich merke, wie mein Körper überhitzt. An jeder Verpflegungsstation überschütte ich mich mit Eiswasser, nehme Eis, nasse Schwämme und Getränke. Immer mehr Athleten fallen der Temperatur zum Opfer und müssen gehen. Doch keiner gibt an dem Tag auf! Nach 9 Stunden, 34 Minuten und 2 Sekunden ist es soweit. Die letzten 400 Meter. Ich kann es nicht fassen, ich habe es geschafft.



© FinisherPix®

Ich laufe durch den legendären Zielkanal, wo hunderte Menschen jubeln. Vor Freude strahlend und mit Tränen in den Augen überquere ich die Ziellinie. „YOU ARE AN IRONMAN!“ Die berühmten magischen Worte bekomme ich zugerufen. Es ist einfach ein unglaublich emotionaler Moment. Ein Jahr der Entbehrungen und des Trainings finden heute hier ihren Abschluss. ■



© Nicole Thoß

Nicht nur jede Menge Gepäck hat Dirk Schnöring nach Hawaii begleitet. Auch der BTV war auf seiner sportlichen Reise mit dabei.

Spargel

So schmeckt
unser
Frühling!

Spargelcremesuppe

Zutaten

- » ½ Zitrone
- » ½ Bund glatte Petersilie (ca. 25 g)
- » 100 ml Gemüsebrühe
- » 2 EL Olivenöl
- » Salz und Pfeffer
- » 750 g weißer Spargel
- » 1 Prise Zucker
- » 2 Eier
- » Muskatnuss
- » 2 EL Schlagsahne oder Sojacreme

- 1 Pressen Sie die halbe Zitrone aus, waschen Sie die Petersilie, tupfen Sie diese trocken und zupfen die Blätter ab. Anschließend fein hacken. Nun wird die Petersilie mit 2 EL Gemüsebrühe, Öl, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß gegeben und mit dem Stabmixer fein püriert. Das Petersilienöl mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken, abdecken und beiseite stellen.
- 2 Anschließend wird der Spargel geschält und die holzigen Enden abgeschnitten. Die Spargelschalen

sowie die Enden kochen Sie mit 1 Liter Wasser, einer guten Prise Salz und Zucker zugedeckt in einem Topf für ca. 15 Minuten auf.

- 3 Jetzt wird der Spargel in 3 cm lange Stücke geschnitten. Den Spargelsud gießen Sie durch ein Sieb in einen zweiten Topf und kochen ihn erneut auf. Die Spargelspitzen im Sud etwa 3 Minuten bissfest garen, herausnehmen und beiseite legen.
- 4 Daraufhin werden die Spargelstücke in den Sud gegeben und unter geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten gekocht, anschließend fein püriert und nochmals aufgekocht.
- 5 Schlagsahne oder Sojacreme jetzt mit dem Eigelb verquirlen. Nehmen Sie jetzt die Spargelsuppe vom Herd und rühren die Eiemischung darunter.
- 6 Jetzt wird die Suppe nochmals unter Rühren erhitzt, aber nicht mehr gekocht. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und frisch geriebener Muskatnuss nach Bedarf würzen und abschmecken.
- 7 Richten Sie die Suppe an, geben Sie in jeden Teller ein paar Spargelspitzen und beträufeln Sie sie mit dem Petersilienöl.

Zubereitungszeit 35 Min. • für 4 Portionen

Zitronenhähnchen

mit grünem Spargel

Zutaten

- » 1 Zitrone
- » 2 Hähnchenbrustfilets
(jeweils 150g)
- » Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- » 2 EL Vollkornmehl (30 g)
- » 2 EL Olivenöl
- » 500g grüner Spargel
- » 2 Zehen Knoblauch
- » 1 TL Senf
- » 100 ml Gemüsebrühe
- » ein viertel Bund frische Kräuter nach Wahl
(z.B. Petersilie, Kerbel etc.)

- 1 Die Zitrone mit heißem Wasser abwaschen, trocken tupfen und danach in zwei Hälften schneiden. Den Saft einer Hälfte auspressen und die Schale abreiben. Die andere Hälfte der Zitrone in Scheiben schneiden.
- 2 Die Hähnchenbrustfilets unter Wasser abspülen, abtupfen und waagrecht halbieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und im Vollkornmehl wenden.
- 3 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4–5 Minuten braten. Während das Fleisch brät, die Zitronenscheiben dazugeben. Hähnchen und Zitrone aus der Pfanne nehmen und beiseite legen.
- 4 Währenddessen den Spargel waschen, trocken tupfen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
- 5 Den zweiten Esslöffel Olivenöl in derselben Pfanne erhitzen. Knoblauch und den geschnittenen Spargel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten.
- 6 Den Zitronensaft, den Abrieb der Schale, Senf und Brühe zugeben, gut verrühren und kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Hähnchenbrustfilet und Zitronenscheiben zurück in die Pfanne geben und kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Nun die Kräuter waschen, abtupfen, grob zerhacken und das Gericht garnieren.

**Zubereitungszeit 30 Min. (fertig in 1 ½ Stunden)
für 2 Personen**

Mythen über Mythen

Die großen und kleinen Irrtümer übers Essen

Liegt ein Thema im Trend, dann ist es ja wohl gesunde Ernährung. Und jeder hat auf einmal dazu "eine Studie gelesen". Es ist aber Fakt, dass nicht alle Ernährungsmythen wissenschaftlich belegt sind und somit grundlos auf der Abschussliste stehen. Entzieht Kaffee dem Körper wirklich Wasser? Zerstört Erwärmen von Speisen in der Mikrowelle Nährstoffe? Schließt Käse den Magen? Mythen über Mythen, die endlich widerlegt gehören. Auch wir stellen Ihnen wieder fünf Mythen vor.

1.



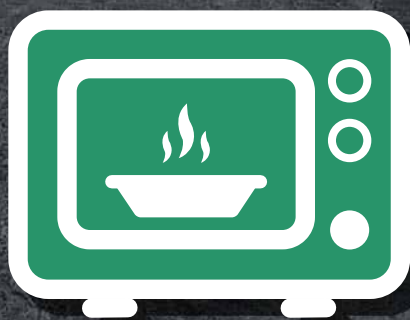
Kaffee entzieht dem Körper Wasser.

Es ist richtig, dass Kaffee einen harntreibenden Effekt hat. Dieser ist jedoch so gering, dass das auf den Wasserhaushalt innerhalb eines Tages keinen Einfluss hat. Durch verschiedene Kompensationsmechanismen wird dieser Vorgang gerade bei Kaffee-Gewohnheitstrinkern ausgeglichen. Durch die in Kaffee enthaltenen Pflanzenstoffe, Antioxidantien etc. bringt mäßiger Kaffee-konsum positive Eigenschaften für die Gesundheit mit sich.

Das Erwärmen von Speisen in der Mikrowelle zerstört Nährstoffe.

Bei hohen Temperaturen können in Lebensmitteln grundsätzlich Nährstoffe verloren gehen. Um diese in den Speisen enthaltenen Nährstoffe zu spalten, besitzen die Energiewellen der Mikrowelle jedoch nicht genug Kraft. Beim Erwärmen von Lebensmitteln in Ihrer Mikrowelle werden also nicht mehr oder weniger Nährstoffe zerstört, als beim Zubereiten Ihrer Lieblingsgerichte auf dem Herd.

2.



Schließt Käse den Magen?

Ja, das stimmt. Kommen die im Käse vorhandenen freien Fettsäuren mit der Magenschleimhaut in Verbindung, wird u.a. das Hormon Enterogastron freigesetzt. Von diesem kommt der Befehl, dass der Magen sich nicht weiter bewegen soll, und die nächsten Verdauungsschritte werden eingeleitet.

3.



Frisches Gemüse ist gesünder als Tiefkühlgemüse.

Es müsste mittlerweile jedem bekannt sein, dass das sofortige Schockfrost von Gemüse die Vitamine konserviert. Ernährungswissenschaftler haben so herausgefunden, dass bei frischem Gemüse durch Transport und Lagerung weniger Vitamine vorhanden waren, als im tiefgekühlten Gemüse.

Birnen und Äpfel sollte man nicht zusammen lagern.

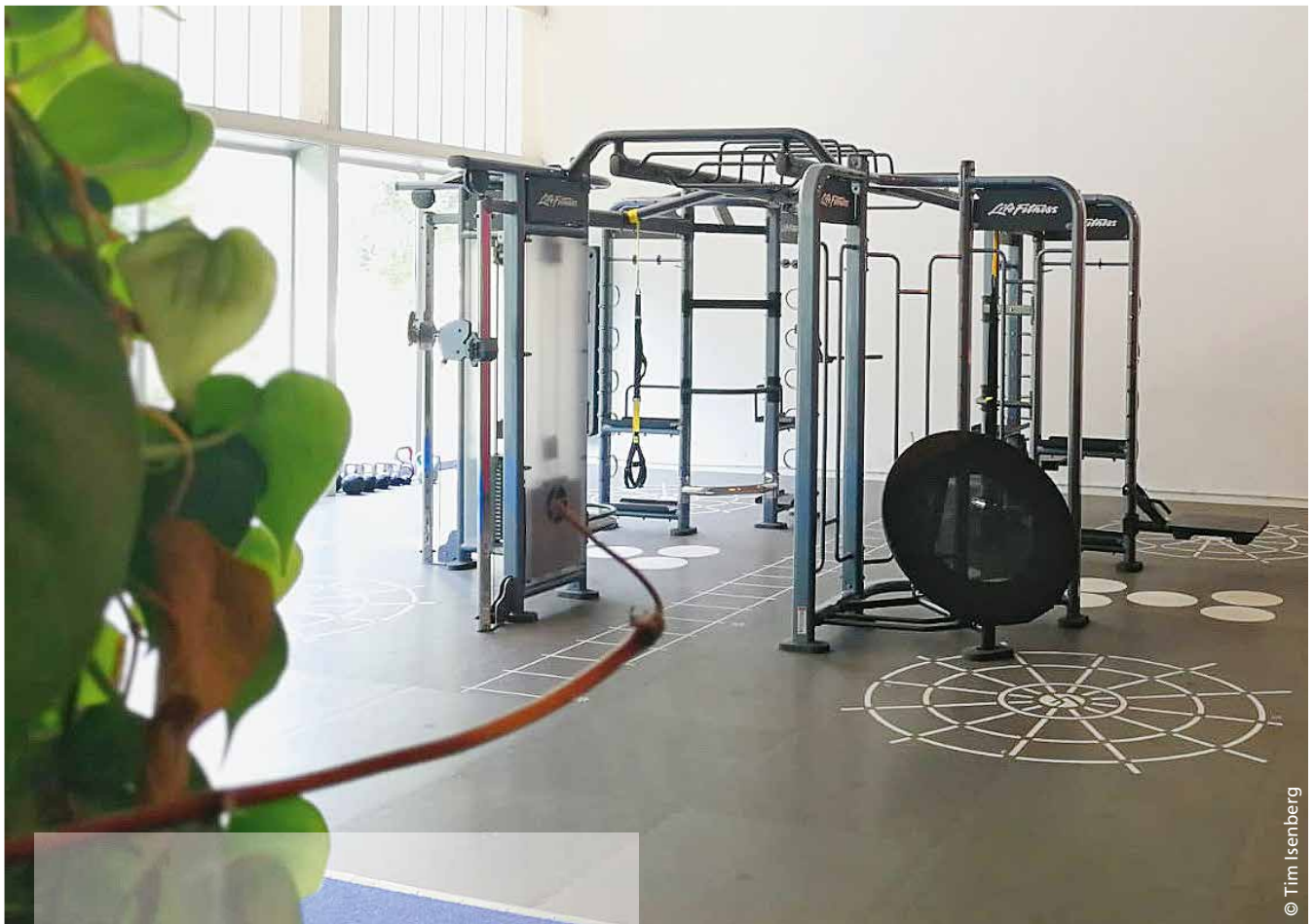
Es ist tatsächlich richtig, dass das in Äpfeln enthaltene Ethylen den Reifeprozess von Birnen beschleunigt. Dadurch verkürzt sich natürlich auch die Haltbarkeit von Birnen. Um den Reifeprozess nicht weiter voranzutreiben, sollten Sie also folgerichtig Birnen und Äpfel niemals nebeneinander lagern.

5.



4.

» Freuen Sie sich schon auf die weiteren fünf Mythen in der nächsten „Mittendrin“-Ausgabe im November 2019.



© Tim Isenberg

Fit durchs Jahr

WORKOUT of the MONTH

Auch in unserer zweiten Ausgabe möchten wir Ihnen wieder einige Workouts mit auf den Weg geben. Diese können Sie zu Hause im Urlaub, am Strand oder im Garten, aber natürlich auch in unserer Fitnessabteilung ausführen. Aber bitte nicht mehr als 3 x pro Woche. Ist Ihnen das Training alleine zu langweilig, und Sie würden doch lieber in einer Gruppe trainieren, dann kommen Sie doch einfach mal bei Synrgy in unserer Fitnessabteilung schnuppern.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß, Ihrer Traumfigur einen Schritt näher zu kommen oder Ihren Körper weiterhin in Form zu halten. Mit diesen Übungen bekommen Sie ihr Fett weg, mehr Muskeln und jede Menge Glücksgefühle. Jetzt wollen wir Sie aber auch nicht länger aufhalten, damit Sie direkt loslegen können. Und ein Low-Carb-Rezept gibt es direkt noch gratis dazu.

Tipp

Low-Carb-Pizza-Boden

Zutaten für 2 Portionen:

1 ½ Dosen Thunfisch im eigenen Saft, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Oregano, Käse und Gemüse Ihrer Wahl

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 180 ° Ober-/Unterhitze vor. Lassen Sie nun den Thunfisch abtropfen, und verrühren Sie die 2 Eier in einer Schüssel. Danach geben Sie den Thunfisch zu den Eiern, durchmischen alles gut und würzen die Mischung mit Salz, Pfeffer und Oregano. Geben Sie die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und formen diese rund. Der Boden sollte nicht dicker als 0,6 cm sein. Jetzt backen Sie den Thunfischboden im vorgeheizten Backofen etwa 10–15 Minuten.
- 2 Danach nehmen Sie den Boden aus dem Ofen, belegen ihn nach Lust und Laune, aber vor allem mit Gemüse ;-) und bestreuen das Ganze mit einem Käse Ihrer Wahl.

MAI

Absolviere innerhalb von 12 Minuten so viele Runden wie möglich.
(12 Wiederholungen je Übung)

- » *Superman Plank*
(linkes Bein und rechter Arm anheben, danach rechtes Bein, linker Arm, alternativ mit Wasserflasche)
- » *Burpees*
- » *Thruster*
(mit zwei Wasserflaschen oder einem Wasserkasten)
- » *Snow Angle Reverse*
(mit einer Wasserflasche)

JUNI

Absolviere 3–5 Runden.
(12–15 Wiederholungen je Übung)

- » *Kniebeugen*
(schwieriger mit Wasserflasche oder -kasten)
- » *Stuhl-Liegestütz*
- » *Einarmiges Rudern in der Liegestützposition* (mit Wasserflasche), je Runde Arm wechseln
- » *Ausfallschritte*
(schwieriger mit Wasserflaschen oder -kasten)

JULI

Trainiere 2–4 Runden im Bauch-Zirkel: Dabei gilt 20–40 Sekunden Belastung/10 Sekunden Erholung.

- » *Beinheben liegend*
(mit Hilfe eines Stuhles)
- » *Waage halten/Hollow Hold*
- » *Bicycle Crunch*
(Ellbogen berührt das gegenüberliegende Knie)
- » *Sit-ups*
- » *Sideplank links*
- » *Sideplank rechts*

Basiswissen zu diesen Übungen finden Sie auf der nächsten Doppelseite oder in unserer 1. Ausgabe "Mittendrin".

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



Hollow hold

Auf geht's: In der Startposition bildet Ihr Körper eine Linie. Sie befinden sich in gestreckter Rückenlage mit geschlossenen Beinen und über Kopf gestreckten Armen. Spannen Sie den Bauch an, gedanklich Rippenbögen und Becken zusammenziehen, wo-

durch sich Schultern, der Kopf und die Beine jeweils ca. 10 cm anheben. Dies nennt man Hollow-Position. Pressen Sie bei dieser Übung den unteren Rücken auf den Boden. Diese Position sollte von Ihnen möglichst beibehalten werden.



Snow Angle Reverse

Auf geht's: Legen Sie in der Startposition die Vorderseite Ihres Körpers auf den Boden und strecken die Arme nach vorne aus. Die Handflächen zeigen auf den Boden, die Beine sind ausgestreckt und die Zehen auf dem Boden. Nun heben Sie die Brust, Arme und Beine leicht an. Sie schweben über den Boden. In einem Bogen bewegen Sie die Arme zum Becken und die Beine auseinander. Die Gliedmaßen haben keinen Bodenkontakt.

Danach gehen Sie kontrolliert in die Ausgangsposition. Mit der nächsten Wiederholung sollte gleich begonnen werden.

Ein kleiner Tipp fürs Training: Sie können auch Handtücher unter den Armen und Beinen ablegen, wenn der Boden glatt ist, um die gleitende Variation dieser Übung auszuführen. Hierbei liegt der Fokus dann auf den Gesäßmuskeln, den Adduktoren und den Abduktoren.

Thruster mit Wasserflaschen oder Hanteln

Auf geht's: Der Thruster ist eine Kombination aus Kniebeuge und Schulterdrücken mit Wasserflaschen oder Hanteln. Hierbei wird Ihr Gleichgewicht und Ihre Flexibilität, besonders in der Hüfte verbessert. Durch das gleichzeitige Training zahlreicher Muskelpartien wird zudem auch Trainingszeit eingespart. Anfänger sollten diese Ganzkörperübung mit weniger Gewicht beginnen.

In der Ausgangsposition dieser Übung nehmen Sie sich zwei Wasserflaschen oder Kurzhanteln im neutralen Griff auf. Bringen Sie nun die Wasserflaschen/Kurzhanteln auf Schulterhöhe. Ihre Hände sollten sich etwas neben den Schultern befinden und die Handflächen zueinander zeigen. Die Füße sind schulterbreit voneinander entfernt und leicht nach außen gedreht. Während der Ausführung der Übung ist die Körperhaltung so aufrecht wie möglich und der Blick nach vorne gerichtet.

Zur richtigen Ausführung die Hüfte nach hinten bringen und die Knie, bis die Oberschenkel nahezu parallel zum Boden sind, beugen. Die Knie sollten nicht über die Fußspitzen hinausragen. Nun über Druck auf den Fersen nach oben drücken und den dadurch initiierten Schwung zum Ende der Bewegung nutzen, um die Wasserflaschen/Hanteln kraftvoll mit dem Strecken der Arme über den Kopf zu bringen. Die Wasserflaschen/Hanteln sollten sich nicht über Ihrem Kopf berühren, sonst wird die nötige Spannung herausgenommen. Sie sollten darauf achten, dass Sie nicht ins Hohlkreuz gehen. Bitte



schauen Sie dabei immer nach vorne. Abschließend die Arme beugen und die Wasserflaschen/Hanteln zur Ausgangsposition zurückbringen.

Sofort mit der nächsten Wiederholung beginnen.

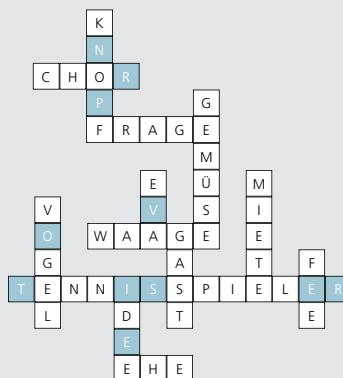
Das Trainingsgewicht dieser Übung kann man mit zwei selbstbefüllten Trinkflaschen optimal auf den eigenen Leistungsstand einstellen. Neben Wasser eignet sich auch Reis sehr gut, um die Flasche mit einem bestimmten Gewicht zu füllen.



Lösungen zu Seite 44 und 45

Schwimmbad
Hitze
Sonnenschirm
Klettern
Ferien
Erdbeeren

Lösungswort: Sportverein



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

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

Bildbearbeitung

Markus Ruhnau

Bildmaterial

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

Die nächste
Ausgabe
erscheint im
November.

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	Roland Landeck	0176 82287632	landeck.roland@gmail.com	boule.btvonline.de
FITNESS	René Betzholz	02232 932180	fitness@btvonline.de	fitness.btvonline.de
HANDBALL	Patrick Becker	0163 2928181	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	0163 7807054	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	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**

