



mittendrin

Ausgabe 2/Herbst 2019

Das Magazin des Brühler Turnvereins 1879 e.V.



Inklusive
Partner-
Workouts

GEMEINSAM ZUM ERFOLG

Trainingsangebote für Jedermann

MENSCHEN IM BTU

Unsere Haustechnik berichtet
über ihren Alltag

FUNKTIONELLES TRAINING

Fit mit
Gruppentraining

SOMMER, SONNE, FERIENCAMP

Drei sportliche Feriencamps
im BTU

KARNEVAL MIT DEM BTU

**UNSER MOTTO:
MINSCH LAACHE,
MINSCH FIERE –
IN BRÖHL MUSS MER
DAT NIT STUDIERT.**



**23.02.
2020**

„D'r Zoch kütt“ – am Karnevalssonntag, den 23.02.2020.
Und der BTU lädt alle herzlich ein, in der Fußgruppe dabei zu sein.

Jeder, der gerne im Zug mitgehen möchte, kann sich ab sofort an den
Infotheken oder auch per E-Mail unter: karneval@btvonline.de
anmelden.

Dort erhaltet Ihr auch alle nötigen Informationen über Kostüme,
Wurfmaterial und genauen Zeiten.

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



NEVER CHANGE A WINNING TEAM



Ob Hanni und Nanni, Dick und Doof oder Winnetou und Old Shatterhand, so unterschiedlich sie manchmal auch sein mögen, so haben sie doch alle eins gemeinsam: Unschlagbar sind sie nur im Team. Gerade im Sport macht Teamgeist besonders stark. Zusammen wird geschwitzt, gekämpft und gefeiert. Jede Niederlage, jeder Sieg, es heißt immer: „Einer für alle und alle für einen.“

Dieses Motto finden alle unsere Mitglieder und natürlich auch alle Nicht-Mitglieder in den zahlreichen Angeboten des Brühler Turnvereins wieder.

Haben Sie schon den perfekten Trainingspartner?

Mit unseren vielfältigen Abteilungen und Kursen hoffen wir, dass jeder seinen optimalen Trainingspartner oder möglicherweise sogar eine ganze Trainingsgruppe bei uns findet.

Diese Ausgabe von „Mittendrin“ hält neben tollen Geschichten über viele Team-Erfolge auch Anregungen für gemeinsame Trainingseinheiten bereit.

Auf die Partnerschaft ... und eine frohe Weihnachtszeit wünschen Ihnen, Ihr

BTV-ZEITUNGSTEAM

S. Born Q. Sel

Dezember
2019

Inhalt



24 **NEU IN UNSEREM KURSSYSTEM**
Ein optimiertes Tennis-
programm für alle



32 **SOMMERFERIENCAMPS 2019**
Mit Tradition und
neuen Wegen

BTV WISSEN

- 06 Vorstand**
Neujahrsgruß
- 08 Betriebsrat**
Er stellt sich vor
- 08 Reha**
Optadata – Optimierung
der Rehaverwaltung
- 10 Haustechnik**
Hinter den Kulissen
- 13 Offene Ganztagschule**
Gute Partner: Die OGS in
Badorf und der Brühler
Turnverein!
- 14 Historie – Spielfest**
Spielen, essen,
Spaß haben

SPORTANGEBOTE

- 16 Steckbriefe**
Boule, Karate und
Psychomotorik
- 24 Kurssystem**
Tennis organisiert sich neu
- 26 Funktionelles Training**
Synrgry360 – Dein Start
in das etwas andere
Fitnesstraining

SPORT ERLEBEN

- 27 Kurzmeldungen**
- 32 Sommerferiencamps 2019**
 - 1. Vereinscamp
 - 2. Basketball
 - 3. Leichtathletik

Termine

23.02.2020
Karnevalszug

**„Mittendrin“ erscheint
wieder im Mai 2020**

BASKETBALL

18.12.2019
16:30 bis 19:00 Uhr, BTV-Sportzentrum
Kuddel-Muddel-Turnier für Kinder (bis 13 Jahre)

19.12.2019
18:00 bis 21:30 Uhr, BTV-Sportzentrum
Kuddel-Muddel-Turnier für Jugendliche
(ab 14 Jahre und Erwachsene)

02. und 03.01.2020
09:30 bis 17:00 Uhr, BTV-Sportzentrum
Dreikönigs-Basketballcamp für Kinder (7 bis 13 Jahre)

15. und 16.04.2020
09:30 bis 17:00 Uhr, BTV-Sportzentrum
Oster-Basketballcamp für Kinder (7 bis 13 Jahren)

BOULE

01.05.2020
BTV-Sportzentrum
5. Brühler Schlossstadt-
Pokalturnier

BTV-BEWEGT

16.02.2020
Winterwanderung um den
Laacher See

20.03.2020
Exklusive Südstadtführung
mit Kneipentour

25.04.2020
Narzissenblütenwanderung
durch das Perlachtal

04.05.2020
Besuch des LVR-Römer-
Museums Xanten

09.05.2020
Wanderung über den
Hirschbergsattel

13.06.2020
Wanderung durch die Moor-
landschaft des Hohen Venns

04.07.2020
Wanderung rund um die
Gammersbacher Mühle

TANZEN

Ende Jan./Anfang Feb
JMD-Präsentation

07.03.2020
BTV-Sportzentrum
JMD – 2. Bundesliga

14.03.2020
Frauenaktionstag

30.04.2020
Tanz in den Mai

Alle Termine „Tanzen“
finden im Tanzsport-
zentrum statt.

40 Tanzen
BTV tanzt durch Brühl

42 Tanzen
Kurzmeldungen

FIT DURCHS LEBEN

44 Hits für Kids
Rätseln, knobeln, kritzeln

46 Rezepte
Zum Ausschneiden und
gemeinsamen Kochen

50 Fit durchs Jahr
Motivation steigern durch
Partner-Workouts

03 Editorial
54 Ehrennadel/Impressum
**55 Kontaktdaten der
Abteilungsleiter**



Unser Kursheft liegt für Sie
seit dem 20.11.2019 bereit.



Neujahrsgruß

Liebe Mitglieder,

der BTV schaut wieder einmal auf ein bewegtes Jahr zurück. Unsere Sportler konnten sich bei Meisterschaften in ihren Sportarten erfolgreich behaupten. Aber der BTV bietet auch viel Raum für individuelle sportliche Betätigungen. Hier ist jeder ein Sieger, der sich Ziele setzt und erreicht. Für viele ist es schon ein Erfolg, sich in die Disziplin zu nehmen, dabei zu sein und dabei zu bleiben.

Allen unseren Mitgliedern wünschen wir für die bevorstehende Advents- und Weihnachtszeit die Möglichkeit, abschalten zu können und sich auf das Wesentliche zu reduzieren, damit man Kraft für neue Aufgaben im kommenden Jahr sammeln kann.

Im Namen des Vorstandes wünschen wir allen Mitgliedern ein tolles Weihnachtsfest und einen erfolgreichen Start ins neue Jahr 2020.

Mit sportlichem Gruß

der Vorstand



Herbert Stilz



**Klaus-Jürgen
Eggert**

Betriebsrat

WIR STELLEN UNS VOR

Der BTV hat seit dem 01. April 2019 einen Betriebsrat. Die Anzahl der im BTV beschäftigten Mitarbeiter hat eine Betriebsratswahl gemäß den gesetzlichen Bestimmungen rechtlich ermöglicht. Die Wahlbeteiligung lag bei knapp 50 %.

Der Betriebsrat setzt sich aus fünf Betriebsratsmitgliedern zusammen. Der Vorsitzenden Anja Klaus, dem stellvertretenden Betriebsratsvorsitzenden Ralf Betzholz sowie den Betriebsratsmitgliedern Gaby Lippold, Iris Immeler und Monika Miebach.

© Vanessa Rebmann



Unser Betriebsrat: stellv. Betriebsratsvorsitzender Ralf Betzholz, Gaby Lippold, Iris Immeler, Vorsitzende Anja Klaus, Monika Miebach (v.l.n.r.)

Die Aufgaben des Betriebsrats sind unter anderem

- » Überwachungsaufgaben
- » Gestaltungsaufgaben
- » Schutzaufgaben und
- » Förderungsaufgaben.

*Wir kümmern
uns um Ihre
Belange!*

Ihre Kontaktmöglichkeiten
zu uns finden Sie hier:

» **Geschäftsstelle**

Anja Klaus
02232 5010519

» **Per Post**

Der Betriebsrat des Brühler Turnverein 1879 e. V.
z. Hd. Anja Klaus oder Ralf Betzholz
Von-Wied-Str. 2, 50321 Brühl

» **Per Email**

betriebsrat@btvonline.de

OPTADATA –

REHA-VERWALTUNG

WIRD OPTIMIERT

In letzter Zeit ist das Interesse am Rehabilitationssport (Reha-Sport) bei uns im Brühler Turnverein sehr angestiegen. Bei anerkannten Rehabilitationssportkursen tragen die Krankenkassen die Kursgebühren. In der Regel sind das in 18 Monaten 50 Übungseinheiten. Je nach Krankheitsbild kann die Dauer der Verordnung bis auf drei Jahre verlängert und auf 120 Übungseinheiten erhöht werden. Während dieser Zeit übernehmen die Krankenkassen die Kosten für den Reha-Sport. Immer mehr Ärzte befürworten das, sodass wir momentan nicht alle Anmeldungen berücksichtigen können, und Wartelisten verwalten müssen.

Zur Zeit befinden sich in 50 zertifizierten Kursen rund 500 Reha-Sportler. Für jede besuchte Kursstunde muss eine Unterschrift geleistet werden. Diese händische Unterschrift ist dann die Grundlage für ein relativ aufwendiges Abrechnungsverfahren mit den Krankenkassen.

Unser bestehendes Verwaltungssystem stößt dabei zunehmend an seine Grenzen. Der Verwaltungsaufwand für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsstelle ist hoch und nicht effizient.

Auf der Suche nach Optimierungsmöglichkeiten zeigte sich schnell, dass es gut geeignete Softwarelösungen gibt, die sehr viele Arbeitsschritte vereinfachen und automatisieren. Die Firma „Optadata“ ist Spezialist in dem Bereich der Reha-Verwaltung. Die Lösungen, die dort angeboten werden, haben uns überzeugt.

Neben vielen Verbesserungen in den Arbeitsabläufen hinter den Kulissen gibt es auch einige Vorteile für die Reha-Sportler. Beispielsweise kann jederzeit die Anzahl der verbleibenden Übungseinheiten tagesgenau mitgeteilt und ausgedruckt werden. Des Weiteren lassen sich Bescheinigungen und Nachweise schnell und unkompliziert aus dem System generieren.

Wie bei jeder Umstellung ist der Arbeitsaufwand in der Anfangsphase etwas höher für alle Beteiligten und will gut geplant sein. Die Umstellung wird dann im Frühjahr 2020 erfolgen. Bis dahin bleibt alles noch so wie gewohnt. Im Hintergrund wird Abteilungsleiter Thomas Horstkamp mit seinem Team alle vorbereitenden Arbeiten durchführen.



Sicher online zahlen ist einfach...



www.ksk-koeln.de/paydirekt

...wenn Sie paydirekt
nutzen. Dort sind Ihre Daten
in sicheren Händen.

Jetzt einfach im Online-
Banking registrieren.

paydirekt

Wenn's um Ihr Geld geht



**Kreissparkasse
Köln**

Haustechnik

HINTER DEN Kulissen DES BTVs

Im Brühler Turnverein arbeiten viele Menschen im Hintergrund. Unter anderem unsere sehr geschätzte Haustechnik. Von morgens bis abends halten die Mitarbeiter unsere Sportstätten in Stand. Wir finden dafür haben Sie einen Platz in unserer Vereinszeitung verdient. Wir sagen Danke!!



INTERVIEW MIT PETER STEPPAT

Peter war bei Miriam Kolf zum Interview, um Euch von unserer Haustechnik zu erzählen.

BTV: Wie viele Leute gehören zu eurem Team? Wer ist am längsten dabei?

Peter: Im Team sind wir 7 Leute. Olaf ist am längsten hier, seit 2009. Ich bin erst seit 6 Jahren dabei.

Beschreibe einen normalen Tag als Haustechniker.

Einen normalen Tag gibt es eigentlich nicht, da jeder Tag anders ist. Klar, wir haben feste Abläufe, aber die meisten Aufgaben variieren je nach Jahreszeit und je nachdem, welche Veranstaltungen in der Woche so anstehen. Wir sind immer da, wo wir gebraucht werden. Wir sind das Mädchen für alles... nur ohne Röckchen.

Welches Erlebnis ist dir besonders in Erinnerung geblieben und warum?

Ich bin im Mai in den Ruhestand verabschiedet worden und wir hatten ein tolles Abschiedsfest mit vielen Kollegen. Das war für mich ein tolles Erlebnis. Nach meiner Pensionierung arbeite ich aber weiterhin auf Minijob-Basis für den BTV. Niemals geht man so ganz ;-)

An Wochenenden/Feiertagen arbeitet ihr auch mit Bereitschaftsdiensten. Wie läuft das denn genau ab?

Der Bereitschaftsdienst fängt morgens um 8 Uhr an. Dann schalten wir unser Firmenhandy an und müssen ab da erreichbar sein. Bei Problemen und Fragen sind wir telefonisch zur Stelle, wenn Not am Mann ist und das Problem nicht telefonisch behoben werden kann, fahren wir zu dem jeweiligen Standort und helfen direkt vor Ort.

Wie oft werdet ihr angerufen?

Also einen Anruf bekommt man immer. Aber raus fahren muss man meistens nicht. Der Bereitschaftsdienst endet dann um 18 Uhr und wir fahren dann erst nach Badorf in den BTV-Sportpark zum Abschließen und dann ins BTV-Sportzentrum. Da muss kontrolliert werden ob alle Mitglieder aus dem Gebäude raus und alle Fenster zu sind. Im BTV-Sportzentrum muss ebenfalls noch im Schwimmbad die Wasserqualität überprüft werden.

Was gefällt dir an dem Beruf? Was macht der Beruf für dich aus?

Es kommt nie Langeweile auf und vor allem der Umgang mit Menschen. Man lernt viele Mitglieder kennen und hat immer jemanden um mal ein paar Worte zu wechseln.

Und ab und zu kommt mal ein nerviger Interviewer vorbei, der dich mit Fragen ärgert. ;-)
Das hast du jetzt gesagt! (lacht)

Wie bist du zu dem Job gekommen?

Ich bin gelernter Speditionskaufmann aus Dortmund und bin dann der großen Liebe wegen nach Brühl gezogen. Die gute Frau hat im Bistro im Sportpark gearbeitet und so bin ich an den Job als Haustechniker gekommen. Damals gehörte dem BTV nur die Fitnessabteilung in der oberen Etage. Ich war für das ganze Gebäude zuständig, also unter anderem auch für die Bereiche des BTVs.

Nachdem der BTV den Sportpark gekauft hat, war ich für alle Belange des BTVs zuständig.

Was für Voraussetzungen brauchst du für den Job?

Man muss handwerklich begabt sein. Bei uns im Team hat jeder sein Spezialgebiet, der eine ist Elektriker, der andere Metallbauer und und und ... Ebenfalls wichtig ist ein Führerschein, da wir zwischen den verschiedenen Gebäuden hin und her fahren und auch Besorgungen machen müssen.

Wie wird für eure Sicherheit gesorgt?

Wir bekommen Arbeitskleidung und Sicherheitsschuhe gestellt. Ebenfalls wird darauf Wert gelegt, dass wir regelmäßig Arbeitssicherheitsfortbildungen machen.

Danke, dass du dir Zeit genommen hast, um uns einen Einblick in deinen Arbeitsalltag zugeben.
Sehr gerne! ■



Roland Suchy, Volker Pringnitz, Peter Steppart,

Andrzej Adamczyk, Dirk Langefeld (v.l.n.r.)

Ergänzt wird das Team durch Olaf Stilz.

© Alle Fotos: Daniela Schappert

*„Wir sind das Mädchen für alles ...
nur ohne Röckchen.“*

Eine bunte Bande in unserer OGS in Badorf



© Alle Fotos: Ina Frädrich



GUTE PARTNER: DIE OGS IN BADORF UND DER BRÜHLER TURNVEREIN!

Iris Immeler

Einige werden sich jetzt fragen, was ist OGS und was hat der Brühler Turnverein damit zu tun?!

Ganz einfach, der Brühler Turnverein hat im Sommer 2007, die Trägerschaft des Offenen Ganztags in der Gemeinschaftsgrundschule in Brühl-Badorf übernommen. Mit vier Gruppen, einer souveränen Leitung und elf Mitarbeitern/innen (inklusive Küchenfeen) fing alles an.

In den letzten zwölf Jahren ist viel passiert. Der Bedarf am Offenen Ganztags steigt von Jahr zu Jahr. Zum jetzigen Zeitpunkt sind es acht Gruppen und zwanzig Mitarbeiterinnen. Unterstützt werden wir von Honorarkräften und Bundesfreiwilligendienstleistenden, worüber wir uns jedes Jahr aufs Neue freuen. Vom Klischee der betreuenden und

bespaßenden Hausfrauen, sind wir ja, wie sät me su schön? „Zom Jlöck devon“. Es bedarf an weitaus mehr! Die Kids unterstützen wir, während der Lernzeit, besonders bei den Hausaufgaben – für alle, die ein Fragezeichen vor sich haben. Die Erst- bis Viertklässler, werden individuell gefördert, bzw. gefordert!

Mehr als nur eine Hausaufgaben- betreuung

Gemeinsam essen wir mit den Kids in unserer Mensa. Wir sind in der glücklichen Lage, dass das Mittagessen täglich frisch in der Küche des Sportzentrums zubereitet und direkt geliefert wird. Das umfangreiche Kursangebot am Nachmittag bietet den Kids eine Auswahl an musischen, kreativen und sportlichen Angeboten. Sportliche Angebote werden mit Trainer/-innen des

BTVs durchgeführt. In den Gruppen können auch Bastelangebote, Handarbeitstechniken und Backangebote – da können dann schon mal, neue Rezepte entstehen, wie zum Beispiel: der „Alles-muss-weg-Kuchen“ –, wahrnehmen. Freispiel wird ganz groß bei uns geschrieben. Die Kinder können sich im Außenbereich der Schule so richtig austoben. Über den täglichen Alltag hinaus, bieten wir, jeweils in der ersten Hälfte der Ferien, eine gerne angenommene Ferienbetreuung an, in denen die Kids, nach Lust und Laune, eine Vielzahl an Angeboten erleben dürfen. Ausflüge, Zoobesuche – bei denen wir dann auch schon mal, Tiere mit dem

*„Do jeet et Häz op, dat det joot“!
„Do sin mir stolz drupp“.*

Iris Immeler

Namen, eines unserer Kinder kennen lernen –, Kinobesuche, Erlebnisse im Wald, Olympiade im Dorf, bei der auch das Wissen der Kolleginnen sehr gefragt ist, um nur einige Aktivitäten zu nennen. Ein weiteres Highlight, die alljährliche Viertklässler-Übernachtung. Bei all dem Spaß und der Freude, die wir miteinander haben, ist dem Brühler Turnverein pädagogisches Fachpersonal sehr wichtig. Angebotene Mitarbeiterinnen-Fortbildungen werden immer und gerne unterstützt! Zum Schluss noch mein persönliches Resümee, nach zwölf Jahren und einer Vielzahl an Kindern. Bis heute kommen immer noch ehemalige Kids unsere OGS besuchen. „Do jeet et Häs op, dat det joot“! „Do sin mir stolz drupp“. Iris Immeler, 51 Jahre, gelernte Konditorin. Seit Oktober 2007 in der OGS in Badorf. Als Küchenfee angefangen, jahrelang Ergänzungskraft, heute Gruppenleitung. Karriere ist auch in der OGS möglich. Dank der Unterstützung des Brühler Turnvereins. ■



Diego

Gelbköpfler

Kontakt

Leiterin der OGS
Lisa Diermann

Telefon
02232 155320

E-Mail
ogsbadorf@btvonline.de

Zusatzangebote

- » Betreuung an beweglichen Ferientagen
- » Fünf Wochen Ferienbetreuung (8:00–16:30 Uhr)

Anzeige



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

STOEVER OPTIK
Exklusiv

Historie



Seit 40 Jahren

Spielen, essen, Spaß Auf dem traditionellen Spielfest

Christa Diehl und Manfred Linzenich

In den 70er-Jahren gab es im Jahresablauf mehrere Veranstaltungen, um das gesellige Zusammensein abteilungsübergreifend zu unterstützen:

- » Der sehr beliebte Karnevalsball in der Aula Am Rodderweg
 - » Erste Teilnahme am Karnevalszug ab 1979
 - » Tanz in den Mai
 - » Wandertag mit zwei Wandergruppen, der stets an einem gemeinsamen Treffpunkt bei Erbsensuppe und Getränken endete
 - » Traditioneller Herbstball im BTV – später von der Tanzsportabteilung übernommen
 - » Kinderweihnachtsfeier
 - » Senioren-Jahresabschlussfeier mit Ehrungen
 - » Und ab 1979 eben das Spielfest
- Einige Veranstaltungen wurden aufgegeben, andere erfreuen sich über all die Jahre großer Beliebtheit.

Die Idee überlebt

Die Anregung zum Spielfest kam von Klaus Schroth, organisiert wurde dieses bis zu seinem Tod im Jahr 1985 von dem damaligen Jugendwart Oskar Jachmann mit aktiver Unterstützung des Vorstandes und der Abteilungen.

Von 1979–1981 fand die Veranstaltung im Brühler Stadion statt. Dort

wurde es zu eng für alle Spielangebote und den Besucherandrang, und das Spielfest wurde auf die „Maigler Wiese“ verlegt.

In jedem Jahr wurden die Angebote verändert und erweitert. Alle Spielideen und ihre Ausführungen wurden in den ersten Jahren von den Abteilungen ehrenamtlich gestemmt.

Getränkestände und der Kuchenstand wurden von der Donerstag-Gymnastikgruppe, die noch heute existiert, betreut. Irgendwann waren auch die Senioren der Abteilung Leichtathletik dabei und sorgten mit Bratkartoffeln, Gegrilltem, Krautsalat usw. für das Wohl der Besucher.

Die großen Geräte, Tische und Bänke wurden damals noch von der Stadt transportiert. Das war aber nicht immer sonntags möglich, so dass oft schon Samstag vor dem Fest angeliefert wurde. Ein Team Jugendlicher aus den BTV-Abteilungen übernachtete dann in Zelten, um alles zu bewachen.

Es wurde auch der Versuch unternommen den Wandertag und das Spielfest auf denselben Termin zu legen. Der Hintergedanke war: erst wandern, dann Treffpunkt auf dem Spielfest bei Erbsensuppe und anderen Leckereien. Der Wandertag wurde schließlich eingestellt, da die

Teilnehmerzahl stark zurückging und außerdem für die Organisation beider Veranstaltungen zu viele Helfer nötig waren (1985–1988).

Ab 1985 – nach dem Tod von Oskar Jachmann – organisierte Heidrun Jachemich als damalige Jugendwartin das Spielfest weiter.

Ab 1996 wurde das Spielfest auf der Freizeitwiese am Sportzentrum Süd durchgeführt. Dort konnte dann auch das neu errichtete Tanzsportzentrum mitgenutzt werden. In den Hallen gab es spezielle Angebote und besonders wichtig war, dass die sanitären Anlagen im Tanzsportzentrum genutzt werden konnten, welches auf der Maigler Wiese ein sehr leidiges Thema war.

Das Spielfest heute

Seit 1999 wird das Spielfest von Manfred Linzenich weiter organisiert.

Durch die Unterstützung von Sponsoren und der Gewinnung weiterer Partner konnten zusätzliche Attraktionen in das Angebot des Spielfestes aufgenommen werden. Inzwischen ist daraus eine Großveranstaltung geworden, die von über 100 Ehrenamtlichen aus den Abteilungen unterstützt wird.

So gehören die Dampfeisenbahn, Kletterturm, Hüpfburgen, Kuntibunt



© Alle Fotos: Archiv



Damals wie heute.

Die Auswahl an Spielen ist riesig. Und mit der Familie und Freunden machen sie am meisten Spaß.



Unsere Lokomotive ist jedes Jahr wieder dabei.

vom Kinderschutzbund und Spielezirkus etc. zum jährlichen Angebot, welches größtenteils kostenfrei von den Brühlern genutzt werden kann. Daneben präsentieren die verschiedenen Abteilungen des Brühler Turnvereins ihr sportliches Angebot und laden zum Mitmachen ein.

Ehrungen für Kinder und Jugendliche durch Martina Scholl gehören zum festen Bestandteil und einige Abteilungen von früher sind in jedem Jahr immer noch aktiv dabei.

Das Brühler Spielfest ist mittlerweile fester Bestandteil im Kalender der Brühler und wird bei gutem Wetter von unzähligen Brühlern/-innen be-

sucht. Auch in diesem Jahr wurden alle Brühlerinnen und Brühler eingeladen am Traditionsspielfest des Brühler Turnvereins auf der Freizeitwiese Süd und im Tanzsportzentrum am Sonntag, den 1. September 2019 ab 12 Uhr teilzunehmen.

Auch für das leibliche Wohl war wieder gesorgt, damit niemand bei derart viel Aktion vom Fleisch fiel. Es gab Kuchen und Waffeln, sowie Spezialitäten vom Grill, Reibekuchen, Fritten und Bratkartoffeln, oder einfach nur kühle Getränke.

Der Wettergott meinte es auch gut, so dass ca. 2.000 Besucher das Spielfest besuchten.



Unsere ABTEILUNGEN STELLEN SICH VOR

Sie haben bestimmt unsere beiden ersten Ausgaben der „Mittendrin“ gelesen. Auch diesmal stellen wir Ihnen wieder drei weitere unserer Abteilungen vor: Boule, Psychomotorik, Karate.

Seit einigen Monaten hat der BTV eine Abteilung weniger. Unsere Abteilung „Crossminton“ hat sich aufgelöst.

Schauen Sie doch einfach mal in unseren Abteilungen vorbei! Lediglich in der Abteilung Psychomotorik müssen Sie sich vorab bei der Abteilungsleiterin melden.

Weitere
Abteilungen
in der nächsten
Ausgabe!

Alle Abteilungen des Brühler Turnvereins

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

BOULE, EIN SPORT FÜR JEDERMANN

» GRÜNDUNG

Unsere Abteilung ist noch relativ jung. Wir haben uns im Jahr 2010 gegründet und sind am 01. April 2010 offiziell in den Gesamtverein eingegliedert worden.

» ANGEBOTE

Oberhalb des BTV-Sportzentrums befindet sich unsere Sportanlage, bestehend aus insgesamt 23 Bahnen und einer gemütlichen Boule-Hütte. Auf der Anlage kann täglich sowohl im Hobby- als auch im Leistungsbe-
reich gespielt werden. An den Hauptspieltagen, Montag sowie Donnerstag, findet in der Regel ab 18:00 Uhr das Training unserer drei Liga-Mannschaften statt.

» ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE

Jedes Jahr am 01. Mai findet auf unserer Anlage das Brühler Schlossstadt-Pokalturnier statt. Der Teilnehmerrekord aus dem Jahr 2019 beträgt stolze 81 Doubletten (162 Spieler). Über die Sommermonate wird eine interne Clubmeisterschaft ausgespielt und zusätzlich richten wir auf unserer Boule-Anlage offene Mini-turniere aus. Dort herrscht eine lockere Atmosphäre und der Spaß am Boule-Spiel steht im Vordergrund.

Auf Anfrage bieten wir auf unserer Anlage auch Schnupperkurse für Interessierte aller Altersgruppen an. Für diesen Zweck stehen Leihkugeln zur Verfügung. Außerdem kann unsere Anlage für private oder Firmen-Veranstaltungen gemietet werden.

» ERREICHTE ZIELE

Die erfolgreiche Durchführung von mehreren Bezirks- und/oder Landes-

meisterschaften, Ligaspieltagen und dem jährlich ausgetragenen Brühler Schlossstadt-Pokalturnier.

Regelmäßige und erfolgreiche Teilnahmen einzelner Vereinsmitglieder an Bezirks-, Landes-, und Deutschen Meisterschaften. Unsere besten Spielerinnen und Spieler haben bereits mehrfach Bezirksmeisterschaften gewonnen und den Vizemeistertitel bei der NRW-Landesmeisterschaft errungen.

» PHILOSOPHIE

In unserer Abteilung üben wir die Präzisions-Sportart Pétanque aus, die in Deutschland den meisten Menschen eher unter dem Begriff Boule bekannt ist und ihren Ursprung im Süden Frankreichs hat. Bei uns wird jeder Mensch willkommen geheißen. Unter Boulespielern wird sowieso jeder sofort mit „Du“ angesprochen. Egal ob jung oder alt, ob groß oder klein, egal ob Mann oder Frau, jeder hat in diesem Sport seinen Platz. In unserer Abteilung kann man unter familiärer Atmosphäre bis ins hohe Alter Spaß und Bewegung an der frischen Luft genießen, getreu dem Motto: Allez les boules!

» MEILENSTEINE

- » 2011: Aufnahme des Ligaspielbetriebs im BPV NRW mit insgesamt drei Mannschaften
- » 2014: Aufstieg der 1. Mannschaft in die Regionalliga
- » 2015: 1. Ausrichtung des Brühler Schlossstadt-Pokalturniers
- » 2019: Ausrichtung der NRW-Meisterschaft Triplette und Aufstieg der 1. Mannschaft in die höchste Liga in NRW



Roland Landeck

» KONTAKT

Roland Landeck

Mobil 0176 82287632

E-Mail landeck.roland@gmail.com

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



Torsten von Keitz

Obere Reihe Stefan Dreßel, Torsten von Keitz, Friedhelm Schmitz,
untere Reihe Michael Brucherseifer, Karsten Hegert, Arno Annen (v.l.n.r.)



ABTEILUNG KARATE

KARATE, EINE SPORTART FÜR ALLE MANN, FRAUEN, DIVERS

» GRÜNDUNG

Die Abteilung Karate wurde im Jahr 1974 gegründet.

» ANGEBOTE

Wir bieten Training für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, regelmäßig Sondertraining für Prüfungsvorbereitung und Vertiefung an.

» ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE

Einmal jährlich findet ein Trainingswochenende und Kampfttraining für Engagierte statt.

» ERREICHTE ZIELE

Teilnahme an der Karate-Bundesliga in den 90er-Jahren.

» PHILOSOPHIE

Wir sind der älteste Karateverein in Brühl und trainieren traditionelles Shotokan-Karate mit verschiedenen Schwerpunkten. Neben den sportlichen Aspekten stehen Fitness und Gesundheit, Deeskalation, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Vordergrund.

Ein qualifiziertes Trainerteam mit jahrzehntelanger Erfahrung trainiert verschiedene Gruppen in unterschiedlichen Leistungsstufen.

Die Grundlage des Karate setzt sich aus drei Säulen zusammen, Kihon (Grundschule), Kata (festgelegte Bewegungsabläufe) und Kumite (Kampf). Karate trainiert den ganzen Menschen, Körper und Geist. Somit eignet sich dieser Sport für alle, die Spaß haben an der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, Geist und nicht zuletzt mit den eigenen Grenzen.

Die Karateabteilung des BTV trainiert die Stilrichtung Shotokan, die am weitesten verbreitete Stilrichtung im Karate.

» KONTAKT

Torsten von Keitz

Telefon 02251 51234

Mobil 0170 8628004

E-Mail thorsten@karate.btvonline.de

Website <http://karate-bruehl.de>



ABTEILUNG PSYCHOMOTORIK

DAS GANZ BESONDERE TURNEN – PSYCHOMOTORIK IM VEREIN

» GRÜNDUNG

Die Abteilung Sonderturnen wurde 1975 durch Christa Diehl (Dipl.-Sportl.) für Kinder mit Haltungsschwächen gegründet und war die erste Gesundheitssportabteilung im BTV.

» CHRONIK

- » **Ab 1979:** Kinderturnabzeichen in Kooperation mit der Abteilung Kinderturnen. Bis 2000 mit eigenem Konzept.
- » **1992:** Foto- und Informationsausstellung in der Rathausgalerie. Motto: „Das ganz be**SONDERe**TURNEN“.
- » **Ab 1992:** Umbenennung in die Abteilung Psychomotorik. Ab dann Zusatzqualifikation im Bereich Psychomotorik für Lehrkräfte bzw. Fortbildungen für das Team.
- » **1994:** Abteilung Psychomotorik gewinnt AOK-Gesundheitspreis (2.000,- DM).
- » **1995:** Wochenendseminare im Rahmen des Kurssystems „Psychomotorik + Entspannung“
- » **2001:** „Tag der offenen Tür“, alljährliche Veranstaltung (statt Kinderturnabzeichen).
- » **2006:** Wochenendseminar „Psychomotorik im Wald“.
- » **2007:** „Zahlen in Bewegung“
- » **2009:** Umzug aus den städtischen Hallen in das BTV-Sportzentrum. Uns stehen mehr Hallenzeiten zur Verfügung u.a. für zwei neue Gruppen für Kinder ab 1,5 Jahren, zwei Zirkusgruppen und fünf neue Regelgruppen.
- » **Ab 2010:** Beteiligung am Osterferiencamp mit Bewegungsangeboten aus der Psychomotorik.

» **2013:** Die Abteilung Psychomotorik im BTV gewinnt den „Großen Stern des Sports“ in Bronze (1. Platz) im Erftkreis und den „Stern des Sports“ in Silber (3. Platz) auf Landesebene NRW.

» **2017:** Nach 42 Jahren ehrenamtlicher Leitung der Abteilung Psychomotorik gibt Christa Diehl die Verantwortung an Angela Burghof ab.

» **2018:** Die Abteilung beginnt das Jahr mit 250 Mitgliedern in über 20 Gruppen. In all den Jahren haben wir maximal zwölf Kinder pro Gruppe mit mindestens einer Lehrkraft und einem zusätzlichen Helfer unterrichtet.

» PHILOSOPHIE

Unser Anliegen in der Psychomotorik besteht darin, die Freude an der Bewegung zu wecken. Durch unterschiedliche Bewegungserfahrungen ohne Leistungsdruck können die Kinder ihre eigene Leistungsfähigkeit erkennen und damit Erfolgsgefühle erleben und das Selbstwertempfinden steigern.

Über diesen spielerischen Weg lernen sie ihren Körper kennen, erfahren Bewegungsmöglichkeiten und die Grenzen. Spiel und Bewegung sind die elementarsten kindlichen Ausdrucksformen.

Der Begriff „Psychomotorik“ betont die Wechselbeziehung zwischen „Psyche“ und „Motorik“. Kinder identifizieren sich über ihre motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten und entwickeln so ihre Persönlichkeit.





Angela Burghof

» KONTAKT**Angela Burghof****Mobil** 0157 73407040**E-Mail** psychomotorik@btvonline.de**Website** <https://psychomotorik.btvonline.de>

Neu

IN UNSEREM
KURSSYSTEM

ALTE STÄRKE MIT NEUEN ZIELEN

TENNIS

Mittendrin sprach mit Thomas Horstkamp, Abteilungsleiter des Kurssystems, und Andreas Zeisler, Abteilungsleiter Tennis über die Stärken des Kurssystems und wie die Tennisabteilung sie für ihre Ziele nutzt.

Mittendrin: Andreas, Thomas, Ihr habt gemeinsam ein neues Kursprogramm für Tennis entwickelt. Das ist ziemlich groß geworden. Wie kam das?

Andreas: Ich habe eine Lösung für meine Abteilung gesucht, um die laufenden Anfragen zu bewältigen und den Trainingsbedarf meiner Abteilung besser abzudecken. Eine laufende Planung für Kinder, Jugendliche und Freizeitspieler ist sehr komplex und es ist fast unmöglich, jedem etwas Angemessenes anzubieten. Es ist in der heutigen Zeit schwer, den Bedürfnissen der Tennisinteressierten, vom Kleinkind bis zum erwachsenen Freizeitspieler gerecht zu werden. Wir haben uns daran aufgegeben und trotzdem waren alle unzufrieden. Dann kam die Idee auf, das Ganze in zeitlich begrenzten Kursen anzubieten, unabhängig von einer Abteilungsmitgliedschaft. So wird das im BTV-Kurssystem schon sehr erfolgreich angeboten. Das von uns entwickelte erste Kursangebot hat sogar den Charakter einer Tennisschule. Wir beginnen nun mit 26 Kursen, die wie gesagt, nicht mehr die Mitgliedschaft in der Tennisabteilung voraussetzen. Damit wollen wir die Hürde für den Neu- und Wiedereinstieg niedriger legen.

Thomas: Genau da zeigen sich die Vorteile unseres Kursprogramms. Der Interessierte bucht einen Kurs und weiß, woran er ist. Ein festgelegter Zeitraum von ca. 4 Monaten, mit einer einmaligen, kalkulierbaren Kursgebühr kommt auch bei Tennisspielern sehr gut an. Eine eventuelle Kündigung ist nicht nötig und kann nicht vergessen werden.

Andreas: Ich hoffe, dadurch auch für meine Abteilungsmitglieder endlich ein Kursangebot zu haben. Der Bedarf ist da und ich gehe davon aus, dass das neue Angebot genutzt

wird. Durch die Bekanntheit des Kurssystems des BTV erhoffe ich mir natürlich auch neue Interessenten für meine Abteilung. Denn noch haben wir genug Kapazität auf unseren 4 Ascheplätzen, was anderswo in Brühl nicht unbedingt der Fall ist. Unsere Mannschaften können auch noch Verstärkung gebrauchen.

Thomas: Die jetzt angebotenen Kurse haben eine große Bandbreite. Von Vorschulkindern ab 4 Jahren bis hin zu Cracks, die in einem Spezialkurs ihre Doppel-Strategie vertiefen wollen, ist alles dabei. Über mein Team, das seit Jahren das Kurssystem verwaltet, können wir sicherstellen, dass für die Kursteilnehmer ein einfacher Ablauf möglich ist. Außerdem freue ich mich auch darüber, dass mit den Tenniskursen das Angebot im Rahmen des Kurssystems wieder ein bisschen attraktiver geworden ist.

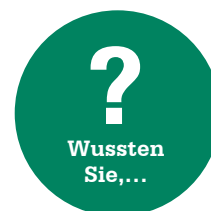
Andreas: Wir bieten die Kurse über das ganze Jahr an. Im Sommer haben wir sogar die Möglichkeit, bei den meisten Kursen die Halle als Regenausweichmöglichkeit inklusiv zu bieten. Das ist schon ein Alleinstellungsmerkmal. Mit der Tennisschule Steinacker haben wir einen kompetenten Partner, der uns die Crew bereitstellt, um erfolgreich zu sein.

Wann geht's los?

Thomas: Im November kommt das neue Kursprogramm raus und dann kann jeder Leser des Kursangebotes in gewohnter Weise seinen Kurs ab Januar oder Mai buchen.

Andreas: Ich bin gespannt, wie das Programm angenommen wird. Ich habe ein gutes Gefühl, weil für jeden etwas dabei ist und hoffe, die Kurse in Zukunft noch weiter auszubauen.

Wir drücken die Daumen.



...dass unsere Tennisabteilung mit der Tennisschule Steinacker zusammenarbeitet?

Diese stellt dem Brühler Turnverein gut ausgebildete Trainer bereit, um das Bestmögliche aus unseren Kursteilnehmern herauszuholen.

Seit der Übernahme der Tennisanlage in Badorf ist Andreas Zeisler Mitglied im Brühler Turnverein und seit 2015 Abteilungsleiter der Abteilung Tennis.

Vor seiner Zeit im BTV war er seit den 90er-Jahren Mitglied im Tennisclub Brühl-Badorf.

Seine Abteilung im BTV zählt heute etwas 150 Mitglieder.

» Die neuen, aktuellen Kurse und Trainingszeiten finden Sie im neuen Kursheft oder online unter der Adresse <https://kurse.btvonline.de>

Synrgy360

DEIN START INS

Funktionelle
TRAINING

Teil 1

Synrgy360

Definition

Es gibt viele Bestimmungen in der Fitnesswelt zu diesem Begriff, ob aber eine Übung oder ein Training funktional ist, hängt vom Trainierenden, dessen körperlichen Voraussetzungen und Zielen ab.

Beim Funktionellen Training wird selten ein Muskel allein, also „isoliert“, trainiert, sondern meistens in einer komplexeren Bewegung im Zusammenspiel mit seinen natürlichen Partnern. Man könnte also sagen, dass bei diesem Training physiologische Bewegungsabläufe oder auch die intermuskuläre Koordination im Mittelpunkt stehen. Dies kann zum Beispiel eine freie Kniebeuge, ein Unterarmstütz oder auch eine Übung an den TRX-Bändern sein. Kleingeräte wie Kettlebells, Gummibänder, Sandsäcke und Medizinbälle können ebenso zum Einsatz kommen wie das eigene Körpergewicht. Bewegungen, die unser Körper im Alltag durch ständiges Sitzen, Fehl- und Zwangshaltungen immer mehr vergisst, können so wiedererlernt werden. Dadurch, dass wir unsere Gelenke und Muskeln wieder zu den Bewegungen nutzen, für die sie ursprünglich konzipiert wurden, halten wir sie fit und funktionstüchtig. Zusätzlich werden durch das Zirkeltraining mit vielen Wiederholungen und kurzen Pausen das Herz-Kreislauf-System trainiert und jede Menge Kalorien verbrannt. Wie weit dabei jeder Einzelne gehen möchte, ist durch unser vielseitiges Angebot frei wählbar.

Aufbau im BTV

Wie schon oben definiert, sind die Zielsetzungen an ein funktionelles Training total individuell. Aus diesem Grund haben wir in der Abteilung drei übergeordnete Bereiche definiert:

- » **Gesundheit** – Ziel ist es, den Körper beschwerdefrei und leistungsstark für den individuellen Alltag zu machen. Ideal nach einer Verletzung, Operation, Reha und/oder einer körperlichen Dysfunktion.
- » **Fitness** – Mit moderatem Gewicht und Intervall- Belastungen die körperliche Fitness steigern. In der Regel wird mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten gearbeitet.
- » **Leistung** – Hohe Intensität und Belastung für den Körper. Effizientes Training in allen Bereichen: Gymnastik, Ausdauer, Koordination, Kraft und vielen mehr. Ziel ist eine hohe körperliche Leistung in kurzer Zeit.

Ausbildungen

Die Basis für unsere Trainingseinheiten sind die top ausgebildeten Trainer. Die Ausbildung unserer Trainer ist uns so wichtig, dass wir mit dem stärksten Partner in Sachen Ausbildung im Bereich funktionellem Training im deutschsprachigen Raum zusammenarbeiten: Perform Better.

Perform Better bildet jährlich in über 100 verschiedenen Seminaren bis zu 2.000 Trainer auf dem Gebiet des Functional Trainings aus. Es wird eine kontinuierliche Weiterbildung und die bestmögliche Betreuung für Ihre Kunden ermöglicht. In dem Performance Institute und auf Events, wie dem Func-

AUFBAU DES FUNKTIONELLEN
TRAININGS IM BTV

*Gute Musik und 20
Trainingpartner –
Synrgy360 für alle, die
Funktionelles Training
ausprobieren wollen.*



© Tim Isenberg

tional Training Summit, wird ausschließlich mit den erfahrensten und namhaftesten Trainern und Top-Experten in den jeweiligen Bereichen zusammengearbeitet.

Der Körper wird als komplexe Einheit und Ihr Erfolg als Aufgabe betrachtet. Der Anspruch für Perform Better ist es, stets die aktuellsten Tools, ein umfangreiches Sortiment und die höchste Produktqualität anzubieten und gleichzeitig die beste Expertise und Kompetenz zu vereinen. Es wird die größte Auswahl an funktionellen Geräten, individuellen Studiodesigns, sowie jahrelange Erfahrung auf dem Gebiet des Funktionellen Trainings angeboten. Perform Better steht weltweit mit Experten in Kontakt und gibt das Know-How in seinen Ausbildungen weiter, um stets auf dem neuesten Stand zu bleiben.

Functional Training ist nicht mehr nur ein Trend, es hat sich mittlerweile in den Workouts der meisten Fitnessbegeisterten und vor allem auch in den unzähligen Fitnessstudios etabliert. Produkte wie Mini- und Superbands, Kettlebells, Schlingentrainer, Battlingropes und Screening Tools, wie der Functional Movement Screen, gehören mittlerweile bei den meisten Studios zum Inventar.

SPAREN MIT PERFORM BETTER

Mit diesem Rabatt-Code erhalten Sie 10% Preisnachlass auf das Perform Better Sortiment!*

Gutscheincode:

BTV10

**PERFORM
BETTER!**
EUROPE

* Gültig ab 20,- € Einkaufswert auf alle Produkte, außer Bücher und bereits rabattierte Ware.

WO FINDET DAS FUNKTIONELLE TRAINING STATT?



Sportpark – Synrgy360

© Tim Isenberg



Sportzentrum – FT Raum



C&C Box



FMS über das Kurssystem



Synrgy

Das „Synrgy“-Konzept ist ein funktionelles Zirkeltraining in Gruppen mit maximal 20 Teilnehmern und einer Dauer von ca. 60 Minuten.

Trainiert wird neben Kraft, Ausdauer und Stabilität auch Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Der Schwerpunkt liegt auf funktionellen Grundübungen, wie z.B. Kniebeugen, Liegestütze und Klimmzüge, welche in Variationen immer wieder vorkommen und durch weitere Übungen ergänzt werden. Auf Grund der Tatsache, dass das Training ohne Maschinen durchgeführt wird, liegt auch ein ganz spezieller Fokus auf unserer Körpermitte, dem Core. Trainiert wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleinmaterialien.

Das Training richtet sich an Teilnehmer aller Altersklassen und ist unabhängig vom persönlichen Fitnessniveau. Die Trainer können bei Bedarf die Übungen an jedes Mitglied individuell anpassen, sodass jeder teilnehmen kann, der Spaß an Sport und Bewegung hat.

So können sowohl Anfänger, als auch Fortgeschrittene ihre persönlichen Ziele durch regelmäßige Teilnahme erreichen, ganz egal ob die Absicht heißt stärker, fitter, oder schlanker zu werden. Verbesserung in einer bestimmten Sportart kann dabei ebenso ein Ziel sein, wie der Erhalt der Fitness für den Alltag. ■

first dance & fitness
GYM BTV

Aktuelle Trainingszeiten für Synrgy360 finden Sie über die neue Website im Bereich der Abteilung Fitness.

KURZMELDUNGEN



Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

DER BRÜHLER TURNVEREIN RENNT – WIR BEWEGEN IHRE MITARBEITER!

Zum 21. Brühler Stadtlauf hat sich die Abteilung Leichtathletik des Brühler Turnverein 1879 e.V. als Organisator etwas Besonderes ausgedacht. Erstmals wurde ein Staffelhalmarathon als Firmenlauf für je drei Läufer angeboten. Mit großem Engagement gaben die Halbmarathonteilnehmer verschiedener Unternehmen ihr Bestes. Allein 6 Staffeln aus den eigenen Reihen, einzelner Abteilungen und der Geschäftsstelle, stellten sich dem Wettbewerb.

Das neue abteilungsübergreifende Geschäftsfeld unseres Vereins, „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ nahm diesen Event zum Anlass sich einmal in der Brühler Öffentlichkeit vorzustellen. „Wir bewegen Ihre Mitarbeiter“ ist unser Anliegen, denn Fit und bewegt – davon profitieren Unternehmen und Mitarbeiter gleichermaßen. Jeder investierte Euro zahlt sich mehrfach aus, Motivation und Teamwork steigen und Krankheitstage werden reduziert. Wir haben den Lauf mit zwei Profifotografen vor Ort gesponsert. Nach Startnummern sortiert konnte jeder Teilnehmer noch am selben Abend kostenlos die Bilder bestellen und ausdrucken. Es wurden über 1.000 Fotos bestellt.

Die Lauf-Teams aus der Geschäftsstelle „Running Gag“, „Gut und Schnell“ und „Atemlos“ haben sich extra einheitlich ein T-Shirt gegönnt, welches durch unser BTV und BGM-Logo verziert wurde. Positives Feedback, im Sinne von Teambildung, Training und Motivation sowie der nicht unerhebliche Spaßfaktor waren ebenfalls ein Erfolg.

Larissa Golland/Thomas Horstkamp
Telefon 02232 501050
E-Mail bgm@btvonline.de
Website www.btvonline.de

Stolze 100 Jahre

HOCH SOLL ER LEBEN!



Unser Vorstand lud unser ältestes Mitglied Franz Göb, geboren am 11.09.1919, am 12. September 2019 anlässlich seines 100. Geburtstag in unseren Sporttreff ein, um seinen Jubeltag zu feiern. Bei Kaffee und Kuchen und gemütlichem Beisammensein wurde er geehrt. Mitglied im Brühler Turnverein ist Herr Göb seit dem 01. Januar 2014. Zur Freude seiner ganzen Familien konnte er am 11.09.2019 seinen Geburtstag sogar mit seinem Zwillingbruder Willi erleben.

Wer kann das schon von sich behaupten? Wir möchten ihm auf diesem Weg nochmal alles Gute wünschen und freuen uns ihn weiter regelmäßig begrüßen zu dürfen.

EIN OPTISCHES UPDATE FÜR DIE VEREINSWEBSITE



Ansehen unter www.btvonline.de

KINDER- UND JUGENDSPORTTAG

Anfang Juli fand erstmalig der Kinder- und Jugendsporttag im BTV-Sportzentrum statt. Dabei konnten Kinder und Jugendlichen aus Brühl und Umgebung einen Nachmittag lang verschiedene Sportarten ausprobieren. Die jungen Besucher versuchten sich in den Sportarten Le Parkours, Trampolin, Karate, Tischtennis, Basketball, Handball und Leichtathletik.

So wurde gelernt über hohe Kästen zu springen und sicher zu landen, erste Sprünge auf dem Trampolin zu machen, Körbe bzw. Tore zu werfen, neue Techniken im Weitsprung zu testen, Bretter mit einem Tritt zu teilen und/oder die Rückhand beim Tischtennis zu nutzen.

» Für nächstes Jahr – 26. April 2020 – ist angedacht die Veranstaltung zu einem Familientag auszuweiten, sodass die Eltern mit ihren Kindern gemeinsam die verschiedenen Sportangebote kennenlernen können.

Präventionsprogramm

DER RICHTIGE UMGANG MIT DEM THEMA

SEXUALISIERTE GEWALT IM VEREIN

Der Brühler Turnverein hat zwei Präventionsveranstaltungen zum Thema „Sexualisierte Gewalt im Sport“ angeboten. Verpflichtend sind diese Vorträge für alle Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Mitglieder aus den Vorständen, die im Jugendbereich tätig sind.

Die Inhalte des Vortrags von Frau Gruneberg (Kriminalhauptkommissarin und Leiterin Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz) sind:

- » Zahlen, Fakten, Daten zur Thematik
- » Grenzverletzungen und strafbares Verhalten
- » Vorgehensweise von Täterinnen und Tätern
- » spezifische Bedingungen im Sport
- » Präventionsansätze
- » Intervention/Vorgehensweise im Verdachtsfall

Ansprechpartner im BTV bei Fragen zu diesem Thema sind Larissa Golland und Jens Kraus.



© Martina Scholl

Jugendehrung

JUGENDEHRUNG DER BTV-CHAMPIONS 2019

Am 01. September 2019 startete um 12:00 Uhr bei guten Wetter das traditionelle Spielfest des BTVs auf der Freizeitwiese Brühl Süd. Neben vielen Sportangeboten für Kinder und Jugendliche wie Judo, Rugby, Rollstuhlbasketball und Trampolin, gab es einen Kletterturm, das Kuntibunt und eine Gesichtsmalerin, sowie die Dampfeisenbahn. Für das leibliche Wohl sorgten die Abteilungen Tischtennis, Leichtathletik, Volleyball und Turnen.

Im Rahmen des BTV-Spielfestes fand auch wieder die Jugendehrung der BTV-Champions statt, denn der

Brühler Turnverein ehrt nicht nur Mitglieder für langjährige Vereinszugehörigkeit, sondern auch Kinder und Jugendliche für besondere Leistungen.

In diesem Jahr wurden 117 Kinder und Jugendliche aus den Abteilungen Basketball, Rugby, Leichtathletik, Tanzen, Judo, Turnen und Trampolin geehrt; manche für hervorragende Wettkampfergebnisse auf Kreis-, Landes-, nationaler oder sogar internationaler Ebene, andere für ihren kämpferischen Einsatz und Trainingsfleiß sowie für großes Engagement in verschiedenen Sportarten. Der persönli-

chen Einladung waren viele gefolgt, und nahmen, nach einer kurzen Beschreibung der besonderen Leistung, ihr BTV-Champion-Shirt entgegen. Unter anderem wurde das Modern Dance-Team „Rejoice“ für die Teilnahme an den Weltmeisterschaften ausgezeichnet und zeigte bei einer kleinen Vorführung ihr Können. Simon Burbach und Jonathan Koepen wurden für ihr Engagement im Jugendtraining der Abteilung Rugby geehrt und unterstützten unter anderem beim Spielfest.

Wir hoffen, dass auch im nächsten Jahr wieder engagierte und erfolgreiche Kinder und Jugendliche geehrt werden können.

Turnen

KINDERTURNFEST – HANDSTAND, RAD UND PURZEL- BAUM BEIM KINDERTURNFEST



© Beide Fotos: Jens Kraus

Stolze Gesichter aller Teilnehmer nach der Siegerehrung in den Sporthallen des Brühler Turnvereins.

Am Samstag den 29. Juni 2019 fand das Kinderturnfest statt. Beginn war um 14:00 Uhr. Beim Kinderturnfest werden eigens entwickelte Übungen am Boden, Sprung, Minitrampolin, Ringe oder Barren gezeigt. Es nahmen insgesamt 27 Kinder teil.

VEREINSMEISTERSCHAFTEN

Am Samstag, den 29. Juni 2019 um 10:00 Uhr fanden die Vereinsmeisterschaften im Turnen statt! Hier mussten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen an vier Geräten die Pflichtübungen des DTB (P4–P9) zeigen. Die Mädels am Schwebebalken, Boden, Sprung und Stufenbarren, die Jungs am Sprung, Boden, Barren und an den Ringen.

Insgesamt nahmen 18 Kinder und Jugendliche am Wettkampf teil.

Vereinsmeisterin und Vereinsmeister wurden, **Marlène Cherpín** und **Luca Galluccio**!

Sie erreichten jahrgangsübergreifend die meisten Punkte.



Ergebnisse:

Jahrgang	Name	Punkte	Platz
2013	Emilia Hennes	23,0	1
	Justus Rückert	20,5	2
	Anna Demakov	19,5	3
	Mila Althöfer	19,0	4
2012	Sanna Hausmann	27,5	1
	Quentin Jestädt	21,0	2
	Lena Honisch	19,5	3
2011	Demakov Lisa	59,0	1
	Mia Klausmeyer	55,0	2
	Helene Hettlage	53,0	3
	Johanna Moll	46,0	4
	Lotte Bellinghausen	44,0	5
	Louisa Therstappen	43,0	6
	Luisa Wahl	36,0	7
	Mona Althöfer	33,0	8
2010	Mariella Kamecke	41,5	1
	Lara Piscopo	37,5	2
	Hannah Rückert	36,3	3
	Henrike Thierkopf	32,0	4
	John Jagozinska	15,0	5
2009	Leon Kaltenbrunner	48,5	1
	Svea Hunger	44,0	2
	Miranda Babatinci	38,5	3
	Anaëlle Nierhoff	37,0	4
2008	Catrice Körffer	45,5	1
	Mary Norceski	34,0	2
2007	Eilin Ismail	39,5	1

Ergebnisse:

Jahrgang	Name	Punkte	Platz
2010	O'Daniel Ronja	50,2	1
2009	Peters Eva	55,7	1
	Gillardon Isabel	48,7	2
	Alaoui Hilmi Amira	48,6	3
	Mein Jael	45,2	4
2007	Galluccio Luca	53,5	1
	Hahnen Helena	52,7	2
	Allhoff Lissa	52,0	3
	Allhoff Linn	51,3	4
	Giernoth Anna Carina	48,0	5
2006	Buncic Lara	57,0	1
	Collot Louise	51,5	2
	Runde Sarah	49,5	3
2005	Cherpín Marlène	61,9	1
	Schulte Clara	58,3	2
	Cyprian Felicia	54,7	3
	Burrichter Sara	36,0	4
2004	Galluccio Sophia	49,5	1

EIN



Sommer- feriencamp

KOMMT SELTEN ALLEIN

In diesen Sommerferien wurden für die Kinder des Brühler Turnvereins erstmals drei Feriencamps zu unterschiedlichen Zeiträumen angeboten. Da gab es das Sommerferiencamp mit Oliver Zeko, in dem viele Trendsportarten vorgestellt und abwechs-

lungsreiche Tagesausflüge unternommen wurden. Dann fuhr die Abteilung Basketball mit Ihren Mitgliedern nach Oberhof und zuletzt fand das sehr begehrte Leichtathletikcamp unter der Leitung von Annika Rüter statt.

1

BTV

2

Basketball

3

Leichtathletik

Feriencamp

AUF NEUEN WEGEN

Frisbee- und Flagfootball sowie Headis als Trendsport beim Sommerferiencamp 2019

Oliver Zeko

Der Brühler Turnverein veranstaltete vom 15. Juli 2019 bis zum 26. Juli 2019 sein erstes abteilungsübergreifende Sommerferiencamp. Für rund 20 Kinder zwischen 10 bis 14 Jahren hat der BTV ein abwechslungsreiches Sportangebot ausgearbeitet, das Basketball, Handball, Badminton und auch Trendsportarten wie Le Parkour, Frisbee- und Flagfootball vorsah. Während des Camps sorgte die vereinsinterne Küche für das leibliche Wohl der Kinder.

Des Weiteren war pro Woche ein sportlicher Ausflug nach Köln ins deutsche Sport- und Olympiamuseum und die Boulder- und Parkourhalle „Stuntwerk“ vorgesehen.

Um die Pause nach dem Mittagessen abwechslungsreich zu gestalten, hat der BTV einige Zielwurfspiele wie Leitergolf und Frisbee-Tore aufgebaut!

Große Begeisterung für die Trendsportarten

Unter der Leitung von Oliver Zeko und seinen Sportkollegen begann das Camp mit Le Parkour, der bei den Kindern große Begeisterung entfachte. Nach zwei Tagen fleißigem Klettern, Springen und Balancieren fuhr das Camp zu ihrem ersten Ausflugsziel in das deutsche Sport- und Olympiamuseum. Die Gruppe startete mit einer sportlichen Führung durch das Museum und versuchte sich danach im Boxen am Sandsack, Standweitsprung, Fahrradfahren im Windkanal sowie Fußball und Basketball spielen auf dem Museumsdach.

Der Donnerstag war Rückschlagsporttag. Zuerst begann die Gruppe mit Badminton. Am Anfang wurden die Regeln erklärt und durch Hand-Augen Koordination der Schläger und der Ball näher gebracht und dann wollten alle auf den Ball schlagen. Zu Beginn spielten alle Doppel und waren mit Eifer dabei jeden Ball zu bekommen. Von Schlag zu Schlag wurden die Jugendlichen besser, so dass sie sich später auch im Einzel messen wollten.

Nach der Mittagspause wechselten wir zum Trendsport „Headis“: eine Mischung aus Tischtennis und Fußball, die man mit einem kleinen Softball und seinem Kopf auf einer Tischtennisplatte spielt. Für die Meisten ist dies aber am Anfang noch zu schwer, so dass sie ihre Hände nutzen durften, um den Ball zurückzuspielen.



© Alle Fotos Feriencamp: Oliver Zeko



Der auf den letzten Tag verschobene Ausflug
in die Boulder- und Parkourhalle „Stuntwerk“
war ein voller Erfolg.

Am Freitag war Rollstuhlbasketball- und Handball-Tag! Zuerst wurden die Rollstühle in die Halle gebracht. Meine Camp-Kollegin Ramona aus der Rollstuhlbasketball-Abteilung teilte die Kinder in Zweier-Gruppen. Einer fährt, der andere assistiert. Die Kinder waren vollauf begeistert mit den Rollstühlen umzugehen und merkten schnell wie viel Spaß der Sport macht. Das Schwierigste war es den Basketball in den Korb zu werfen. Ramona baute auch noch einen Hindernis-Parkour auf, um den Kinder zu zeigen, welche Barrieren Menschen im Rollstuhl im Alltag haben!

Nach der Mittagspause wurde Handball gespielt. Vier Tore wurden aufgebaut und jeder bekam einen Ball zur Verfügung gestellt. Wir übten zuerst das richtige Werfen und Fangen des Handballs und danach die 3-Schritte-Regel und den Sprungwurf, um für ein späteres Spiel vorbereitet zu sein. Die letzte Stunde des Tages stand unter einem sportlichen Handballspiel bei dem ein Tor nach dem anderen fiel. Die Kinder schenkten sich nichts und kämpften um jeden Ball.

Der Hitze zum Trotz

In der zweiten Woche ging es sprichwörtlich heiß her!! Mit angesagten 35 bis 40 Grad war die Woche für alle anstrengender und alle kamen schnell zum Schwitzen.

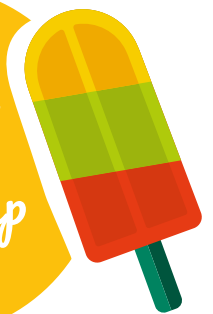
Am ersten Tag spielten wir Basketball. Es wurde mit dem Ball gedribbelt, sowohl mit

der rechten als auch mit der linken Hand, und als wichtiger Bestandteil der richtige Wurf auf den Korb trainiert! Zupassen zum Mitspieler entweder als Bodenpass oder als Direktpass durfte natürlich nicht fehlen.

Dank einer Ausleihe von Materialien vom TUS Wesseling konnten wir Korbball anbieten, womit wir am Dienstag den Tag starteten. Nach der Mittagspause probierten wir den Frisbee-Sport aus. Der richtige Wurf mit der Scheibe war am Anfang für die Kids nicht einfach. Aber von Wurf zu Wurf zum Partner wurden alle besser. Danach mussten die Frisbees in kleine und große Tore aus verschiedenen Entfernungen geworfen werden.

Der Ausflug für Mittwoch ins Stuntwerk haben wir wegen der großen Hitze auf Freitag verlegt. Als nächste Ballsportart haben wir Volleyball gespielt. Nach dem Aufbau begannen wir erst mit dem Pritschen gegen die Wand, um ein Gefühl für den Ball zu bekommen. Die Kinder haben sich schnell zu zweit oder zu dritt zusammen gefunden, da es schnell langweilig wurde nur gegen die Wand zu spielen. Weiter ging es mit der Spieltechnik dem Baggern. Die Schwierigkeit bestand für die meisten Kinder darin, den Ball zu führen. Danach musste noch der Aufschlag von unten wie von oben geübt

Sommer,
Sonne,
Feriencamp



werden. Erst als die Kids soweit waren, kamen wir zu einem Volleyballspiel. Die Kids gaben alles und hatten richtig viel Spaß um den Ball zu kämpfen und ihn wieder zurück zu spielen.

Nach der Mittagspause gab es die Möglichkeit im BTV-Zentrum entweder im Niederschwimmbecken für eine Stunde Schwimmen zu gehen, oder mit den vorhandenen Bällen auf Körbe oder Tore zu werfen. Am Ende des Tages gab es einen Wettbewerb mit den Zielwurfspielen, die die Kinder in den zwei Wochen in den Pausen ausgiebig genutzt haben. Nach dem Mittagessen probierten die Kinder, als die letzte Ballsportart „Flagfootball“ aus, die körperlose Variante von American Football.

Am Donnerstag sind wir spontan einen halben Tag ins Karlsbad gegangen, um das schöne Wetter zu genießen. Den Kids hatte Rollstuhlbasketball so viel Spaß gemacht, dass sie nach der Mittagspause direkt wieder losgelegt haben.

Am Freitag kam dann endlich der Ausflug nach Köln in die Boulder- und Parkourhalle „Stuntwerk“! Es war heiß...sehr Heiß! Aber kaum hatten wir unsere Kletterschuhe an, gingen sofort alle an die Anfängerwand. Jede Kletterwand in der großen Halle wurde erkundet, ein paar Kinder duellierten sich, wer als Erster die 4 Meter hohen Wände erklimmt! Der letzte Teil im Stuntwerk war dem Ninja Warrior-Parkour gewidmet. Obwohl alle schon total durchgeschwitzt waren, wollten sie an die Schwingseile, um sich danach in die Schaumstoffgrube fallen zu lassen. Um den letzten Tag abzuschließen gingen wir zum letzten gemeinsamen Mahl total fertig und zufrieden um die Ecke des Stuntwerks.

Alles in allem war es ein gelungenes, abwechslungsreiches Sommerferiencamp des Brühler Turnvereins und alle Kinder waren mit dem Angebot zufrieden! ■

Basketball

JUGEND IN OBERHOF

Erfolgreiche Jugendpflegefahrt im thüringischen Oberhof mit 25 Kindern und Jugendlichen.

Raphaela Schindler

Vom 12. bis zum 16. August 2019 ging es, mit der bisher größten Gruppe (25 Kindern und Jugendlichen sowie sechs Betreuer/-innen), ins Trainingslager nach Oberhof in den Thüringer Wald. Dieses

Jahr nur vier Tage lang, erwartete die Spieler und Spielerinnen des BTVs Spaß, Spiel und eine Menge Basketball.

Bereits Montag früh um 07:15 Uhr trafen wir uns am Brühler Bahnhof, um den kleinen BTV-



© Gudrun Kempe

Gemeinsam haben wir Spaß!! Unsere Basketballer in Oberhof!!

© Alle Fotos Basketball: Raphaela Schindler



© Gudrun Kempe



Ein Geburtstag muss überall gefeiert werden.



Ob unter sich oder mit Pro-A Trainer Kevin Oberlack – in den Tagen wurde fleißig trainiert.



Bus mit Koffern und fünf Kindern zu bepacken und der restlichen Gruppe – den Bahnfahrern – den Reiseplan zu erklären. Nachdem alles Organisatorische geregelt war, starteten wir pünktlich um Viertel vor acht mit dem Zug nach Bonn. Zeitgleich fuhr der BTV-Bus ab. Nach einer vergleichsweise ruhigen und unkomplizierten Bahnfahrt traf man gegen 14:15 Uhr an der Unterkunft in Oberhof ein.

Nach einer etwas komplizierteren Zimmereinteilung wurden die Koffer – erlaubterweise mit dem Aufzug – auf die Zimmer gebracht und Betten bezogen. Bevor wir uns jedoch um 16:15 Uhr wieder trafen, starteten die Betreuer die erste Einkaufstour, um Wasser und einen Mittagssnack für

alle zu organisieren und die hungrigen Kinder und Jugendlichen von den mitgebrachten Süßigkeiten fern zu halten. Im Anschluss an das verspätete „Mittagessen“ brachen wir auf zu einer kleinen Wanderung durch den Thüringer Wald. Auf der Hälfte der Strecke angekommen, wurden einige Kennlernspiele wie „Partnerinterview“ und „Kotzendes Känguru“ gespielt. Bevor es dann jedoch zurück zum Abendessen ging gab es noch zwei Aufgaben: 1. denkt euch bis nach dem Abendessen zwei Wahrheiten und eine Lüge über euch selbst aus und 2. macht ein kreatives Foto vor der Waldhütte „Sommerwiese“.

Am Abend stand nur noch eine kurze Einweisung in die Hausordnung

und den weiteren Regeln (wie z.B. Pünktlichkeit) für das weitere Trainingslager an und die Ankündigungen für den nächsten Tag.

Auf den Korb, fertig, los

Mehr oder weniger pünktlich, begann der Dienstag um 7:15 Uhr mit dem traditionellen Joggen. Nach dem Frühstück ging es um 9 Uhr für die erste 3h-Trainingseinheit in die Halle und (endlich) mit der ersten Basketball-Einheit los – Ballhandling und verschiedene Korbleger-Bewegungen standen auf dem Trainingsplan. In den drei Stunden wurden entsprechend die unterschiedlichsten Dribblings – vor dem Körper, neben dem Körper, durch

die Beine, hinterm Rücken – und Bewegungen zum Korb, geübt. Da war das Mittagessen wohlverdient.

Nach einer kurzen Mittagspause ging es in der Halle für weitere 2 ½ h mit der Wiederholung und Vertiefung der Korbaktionen sowie dem Schnellangriff weiter, sodass die alle nochmal ordentlich ins Schwitzen kamen. Anschließend Abendbrot und die Fortsetzung von „2 Wahrheiten eine Lüge“ sowie andere, kleinere Spiele, bevor um 22 Uhr Nachtruhe war.

Auch Mittwoch früh ging es vor der ersten Halleneinheit zwischen 30 und 45 Minuten zum Joggen. Danach stärkte man sich für den Tag mit Müsli und/oder Brötchen und Orangen- oder Apfelsaft, oder auch Kakao – manche mit etwas volleren Tellern als andere.

Um 9 Uhr in der Halle angekommen, wurde die Gruppe aufgeteilt. Jeweils eine 30-minütige Einheit Athletiktraining – u.a. mit spannenden Tick-Tack-Toe Sprints – wurde auf dem Sportplatz vor der Halle durchgeführt und die zwei anderen Einheiten wurden intensiv in der Defense geschuftet. Neben der schnellen Beinarbeit wurde auch die Kommunikation auf dem Feld trainiert, so dass zeitweise viele laute „Helpside“ und „Ball“ durch die Halle schallten.

Da es am Mittwoch ein Geburtstagskind in den Reihen der Basketballer gab, wurden zum Mittagessen nicht nur Gulasch und Knödel serviert, sondern auch ein Geburtstagskuchen. Letzterer war innerhalb weniger Minuten verschwunden.

Zur Feier des Tages ging es nach einer verkürzten Mittagspause nicht in die Halle, sondern ins Schwimmbad. Da man zum Training nach Oberhof gefahren war, wurde noch eine entsprechende Abendeinheit nach dem Essen absolviert. Unterstützt durch den Pro-A Trainer Kevin Oberlack von den Niners Chemnitz, trainierten die Kinder und Jugendlichen für ca. 90 Minuten die richtige Wurftechnik. Da bis ca. 21:30 Uhr trainiert wurde, fiel das Joggen – zur Freude aller Kinder

und Jugendlichen – am Donnerstagmorgen aus. In die Halle ging es trotzdem pünktlich um 9 Uhr. Die erste Einheit zu verschiedenen Bewegungen und Dribblings, um seinen Gegner im 1-1 zu schlagen, leitete Kevin Oberlack. Danach wurden zum Abschluss viele (Wurf-)Spiele gespielt und sogar gegen die Trainer gewonnen – sodass diese ein Linienpendel laufen mussten!

Handyfreie Zone

Während in der verlängerten Mittagspause bereits die ersten Koffer gepackt wurden, verteilten die Betreuer kleine Zettel mit Nummern und einem Begriff darauf im Haus. Im Zuge des 99 Fragen Spiels mussten die nach Altersklassen aufgeteilten Teams jeweils die Nummer ihres Spielfeldes finden, um mit dem richtigen Begriff eine Frage erhalten zu dürfen, welche bei richtiger Beantwortung das weitere Würfeln erlaubte. Als Gewinn wurde vereinbart, dass das Gewinnersteam beim Abendessen von den Anderen bedient werden musste. Um einen fairen Wettkampf zu gewährleisten, wurden alle Handys eingesammelt, sodass die Kinder und Jugendlichen ihr Gehirn mal wieder anstrengen mussten – was das Siegerteam der älteren Jungs mit einer cleveren Strategie durchaus tat und so das Abendessen von den kleinen Jungs und den Mädels serviert bekam.

Ein letztes Mal ging es Freitagmorgen zum Joggen; einmal kurz zum Wachwerden, die Berge im Thüringer Wald hoch und wieder runter. Danach wurde noch gemeinsam gefrühstückt, um dann alle Koffer zu Ende zu packen, die Zimmer aufzuräumen, zu kehren, und den Bus zu packen. Nachdem um 10:15 Uhr alle Zimmer geräumt waren, machte sich der



„...manche mit etwas volleren Tellern“

BTV-Bus auf den Heimweg und die Bahnfahrer warteten noch etwa eine Stunde, bevor der Bus zum Bahnhof abfuhr. Abgesehen von einer Truppe lauter Mitreisender und einen kleiner Verspätung, verlief die Bahnfahrt planmäßig, sodass alle erschöpft, aber glücklich um 18:15 Uhr an ihre Eltern zurückgegeben werden konnten. ■

*Wir möchten
uns bei allen
Beteiligten bedanken!*

Gudrun Kempe für die Organisation und Unterstützung vor Ort; Joana, Isabel, Luca, Lennart und Raphaela für die Gestaltung und Durchführung der Jugendpflegefahrt und bei allen Kindern und Jugendlichen, dass sie so fleißig trainiert haben!



Leichtathletik

WASSERSCHLACHT UND HEULER-BALL IM SCHLOSSPARKSTADION!



Es ist Zeit für das Leichtathletik-Sommercamp.

Annika Rüter

Mittlerweile ist es eine gute Tradition geworden, dass die Leichtathletik-Trainer des BTV in der letzten Ferienwoche eine Ferienfreizeit anbieten, bei der Sport, Spiele und vor allem ganz viel Spaß auf dem Programm stehen. So haben sich auch in diesem Jahr 40 Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren jeden Tag im Stadion getroffen, um unter fachkundiger Anleitung erstmalig Leichtathletikluft zu schnuppern oder sportliche Ziele weiter zu verfolgen. Also ganz egal, ob man bereits Mitglied oder neu dabei ist, das Programm wird individuell für die Gruppen und Teilnehmer gestaltet. In täglich 4 Einheiten haben die Trainer mit den Kids unterschiedliche Disziplinen ausprobiert und trainiert. Dabei waren die „Klassiker“ wie Sprint, Weitsprung und Wurf ebenso vertreten wie einige Disziplinen, die spielerisch auch die Jüngsten heranzuführen: Schlauchwurf, Heuler-Wurf (ein Wurf-

gerät, das bei richtiger Technik während der Flugbahn „heult“), erste Übungen zum Hochsprung und Vieles mehr. Die Erfahreneren und Älteren hatten dagegen die Möglichkeiten, Schwerpunkte im eigenen Training zu setzen oder anspruchsvollere Disziplinen wie Speer und Diskus kennen zu lernen oder zu optimieren. Ergänzt wurde das Training durch Einheiten zu Ausdauer, Koordination, Konzentration und auch Entspannung. Viele unterschiedliche Spiele, jede Menge Heuler-Ball und die beliebte Schnitzeljagd rundeten das Programm ab. Dabei trainierten und spielten die Kids teils in Jahrgangsgruppen betreut von jeweils zwei oder drei Trainern oder altersgemischt, um den Teamgeist der Teilnehmer zu stärken. Es war immer wieder toll zu sehen, wie gut sich die Ältesten und die Jüngsten verstehen und gegenseitig unterstützen! Eine tolle Gruppe! Den Gruppenzusammenhalt förderten auch das leckere gemeinsame Mittagessen und die Snackpausen bei knackigem Obst und kühlem Eistee. Abkühlung suchten alle daneben auch gern bei den mittlerweile legendären Wasserschlachten, die das Sommercamp erst zu einem richtigen Erlebnis machen, ganz besonders bei hochsommerlichen Temperaturen. Als die Woche am Freitag mit den großen BTV-Sommerspielen als Wettkampf zu Ende ging und alle Teilnehmer stolz ihre Urkunden und Preise in den Händen hielten, waren sich alle einig: Bis zum nächsten Jahr! Wir sind wieder dabei! ■



Glückliche und zufriedene Kinder trotz der großen Hitze beim Leichtathletikcamp 2019.

» Das Sommercamp ist sowohl für Mitglieder als auch für Externe buchbar. Das Angebot findet sich immer ab Ostern im Kurssystem. Wir freuen uns auch auf neue Gesichter! Auskunft erteilt Annika Rüter unter btv-klamotten@t-online.de

3



THERME EUSKIRCHEN ENTSPANNUNG PUR.

Ein außergewöhnlicher Wohlfühlplatz in traumhaftem Südseeambiente erwartet alle Wellness- und Erholungssuchenden ganz in unserer Nähe. Nur rund 25 Minuten Fahrzeit von Brühl entfernt, auf der Schwelle zwischen Rheinland und Eifel, bietet die Therme Euskirchen an 365 Tagen im Jahr ein Urlaubsparadies der Extraklasse – und das ganz ohne Reisestress.

Auszeit in der Südsee.

Entspannen in türkisblauen Lagunen, erfrischende Cocktails an der Poolbar genießen und die Seele baumeln lassen unter Palmen – so schön kann der Südsee-Kurzurlaub in Euskirchen sein.

Die Therme verspricht unvergleichliches Karibikfeeling auf mehr als 18.000 Quadratmetern. Das Palmenparadies (Eintritt ab 16 Jahren, Kleinkinder bis einschl. 3 Jahre frei, Familiensamstag ohne Altersbeschränkung) lädt ein, in tropischer Atmosphäre unter mehr als 500 echter Südseepalmen auf einer der vielen Sprudelliegen zu entspannen, in den Quellen der Gesundheit Kraft und Energie zu tanken oder sanft von den Massagedüsen der großen Lagune verwöhnt zu werden.

Unter dem auffahrbaren Panorama-Glasdach entfliehen alle Kurzurlauber einige Stunden oder einen Tag lang dem Alltag und erleben im großzügigen Außenbereich einzigartige Wohlfühlmomente. Ob Cocktail an der Strandbar am Paradise Beach, relaxen in den Bambus Lounges oder die Abkühlung im Strömungskanal. Die Therme hat im Sommer wie im Winter so einiges zu bieten.

In der Vitaltherme & Sauna (ab 16 Jahren, ohne Badebekleidung) erleben alle Wellness-Fans eine außergewöhnliche Saunakultur und Wohlfühlwelt der Extraklasse. Elf thematisierte Sauna-Attraktionen verwöhnen mit aro-

matischen Düften und besonderen Aufguss-Zeremonien die Sinne. Ob Zauber der Antike, der Weg in den Orient, eine mystische Reise, Grüße aus Fernost, gewaltiger Naturstein oder die urige Schmiedefeuherstelle – hier begeben sich die Gäste auf eine ganz besondere Entspannungsreise. Sie erleben Wärme und Wasser im Spiel.

Auf die wohltuende Wärme der Schwitzbäder folgt erfrischende Abkühlung unter der eindrucksvollen Calablüten-Dusche, im Kristallwasser-Becken oder im Tauchbecken. Mehr als 60 Beauty-Anwendungen und Aufgusserlebnisse versprechen den perfekten Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele.

Paradiesische Events.

Regelmäßig verwandelt sich das Palmenparadies in eine einzigartige Eventlocation. Ein abwechslungsreiches Show-Programm macht den Besuch noch einzigartiger.

„Tauchen Sie ein in kristallklares Wasser. Tanken Sie Energie und Frische. Es kann so einfach sein, sich zu entspannen. Lassen Sie sich in unsere Welt unter Palmen entführen und genießen Sie Stunden der Ruhe. Leben Sie den Moment. Gelassenheit in ihrer schönsten Form. Einfach Ich sein.“ ■

THERME EUSKIRCHEN

Thermenallee 1
(Stresemannstraße 999)
53879 Euskirchen
Tel.: +49 (0)2251 1485-0
Tel.: +49 (0)2251 1485-483
info@badewelt-euskirchen.de

Infos zu Tarifen, Öffnungszeiten, Events und allen Angeboten finden Sie auf www.badewelt-euskirchen.de

365 Tage im Jahr. Ruhe. Entspannen.

Tanzsport vor Ort

DER BTV

tanzt

DURCH BRÜHL



© Konstantin Hanke

Über die Erfolge der Jazz und Modern Dance (JMD) Turniertänzer/-innen, sowie der Standard- und Lateinpaare des TSC Brühl im BTV 1879 e.V., liest man oft genug in den Medien. Doch die Abteilung Tanzen bewegt mehr als der tänzerische Vergleich vor Wertungsrichtern um Medaillen und Pokale. Der überwiegende Teil der knapp 600 Mitglieder umfassenden Abteilung des BTVs tanzt just for fun in über 15 verschiedenen Tanzstilrichtungen und zeigt dies immer wieder auch bei Veranstaltungen im Brühler Umfeld. Hier ein Ausschnitt aus 2019.

Iris Stern

Tanz in den Mai

Die traditionelle Veranstaltung im Tanzsportzentrum am Abend des 30. April findet immer größeren Zuspruch, so dass in diesem Jahr mehr als 250 Vereinsmitglieder dafür sorgten, dass alle Tische belegt und die Stimmung hervorragend war. Das abwechslungsreiche Programm wurde auch 2019 wieder ausnahmslos abteilungsintern gestaltet. Als Icebreaker angetreten, ernteten sowohl die elfjährige Ballerina Aileen als auch die erwachsene Solistin Isabelle Pianka mit ihrem ersten öffentlichen Spitzentanz großen Applaus. Die Trainerin der beiden, Ruth Blettenberg, zeigte im weiteren Verlauf des Abends, dass sie auch den Steptanz leichtfüßig beherrscht. Gemeinsam mit ihrer Steptanzgruppe brachte sie das Parkett zum Klingen und die Zuschauer staunten über diese doch eher selten zu sehende Tanzart. Isabell Ugol, die Trainerin für orientalischen Tanz, sorgte mit ihrer Gruppe aus Anfängerinnen und Fortgeschrittenen für das exotische Flair an diesem Abend. Zum Abschluss des Abends kamen auch noch einige Herren hinzu: Erika Hennecke, langjährige Trainerin und begeisterte Tänzerin, führte gemeinsam mit ihrem Mann Helmut 14 Paare aus ihren Gesellschaftskreisen zu einer Rumba-Formation aufs Parkett. Nicht nur die große Anzahl an Tänzerinnen und Tänzern, sondern vor allem die tänzerischen Fertigkeiten der gesamten Gruppe, die formationstypisch im Gleichschritt unterwegs war, bewegten die Gäste zu donnerndem Applaus.

Klostergarten

„Meine Welt, deine Welt, eine Welt“. Unter diesem Motto fand am 20. Juni 2019 im GFO-Klostergarten in Bornheim-Merten das Sommerfest erstmalig als Dorffest statt. Den ganzen Tag gab es ein großes Bühnenprogramm, bestehend aus Tanz, Musik und Theater, an dem sich auch die Orientalische Tanzgruppe des TSC Brühl beteiligte: Fünf Tänzerinnen verzauberten das Publikum mit einem sogenannten Khaleegy, einem Folkloretanz vom persischen Golf. Isabell Ugol, Trainerin und kürzlich gekürte Deutsche Meisterin im Tribal Fusion, zog hernach alle durch ihren Schleiertanz mit Trommelsolo in ihren Bann. Die Resonanzen aus dem Publikum zu den Aufführungen waren dann auch entsprechend: „So eine tolle Darbietung habe ich selbst im Orient nicht gesehen.“, „Die kann mit ihrem Charme wirklich in den Bann ziehen.“, „Die Kinder in der ersten Reihe waren ganz verzaubert.“

Elternnachmittag

Kurz vor den Sommerferien, am 30. Juni 2019, war es wieder soweit: Beim alljährlichen Elternnachmittag der Tanzsportabteilung hatten alle Kinder- und Jugendgruppen erneut die Möglichkeit, die in den letzten Monaten erlernten Tänze vor Familie und Freunden im Tanzsportzentrum zu präsentieren. Trotz heißer Temperaturen standen am Ende des Tages 13 Gruppen – mit insgesamt um die 130 Tänzerinnen und Tänzern im Alter von 3 bis 19 Jahren – auf der



© Oliver Krause

Alljährlicher Elternnachmittag – tanzbegeisterte Kids so weit das Auge reicht.

Fläche und begeisterten ihre über 200 erschienenen Fans. Die Darbietungen repräsentierten erneut das breite Spektrum der Tanzsportabteilung des Brühler Turnvereins. Zu aktueller und klassischer Musik zeigten die Kinder und Jugendlichen unter der Leitung ihrer Trainerinnen Edda Baucke, Ruth Blettenberg und Nicole Schey ihre mitreißenden Tänze in den Stilen Hip-Hop, Kindertanzen, Jazz und Modern Dance (JMD), Ballett sowie Folklore. Auch die JMD-Turnierformationen Move On und Rejoice präsentierten noch einmal ihre erfolgreichen Choreografien der Deutschen Meisterschaften 2019.

Fest der Nationen

Am ersten September-Sonntag fand erstmals das Fest der Nationen auf dem Balthasar-Neumann-Platz in Brühl statt. Die bunte und fröhliche Veranstaltung, die Brühler Bürger aus über 20 verschiedenen Nationen gestalteten, unterstützte auch der TSC Brühl im BTV mit mehreren Auftritten der fortgeschrittenen Kinderballett- und der erwachsenen Steptanz- und Flamencogruppen. Sowohl diejenigen, für die es der erste Auftritt vor grö-

ßerem Publikum war, als auch die Routinierteren zeigten vollen Einsatz und konnten das Publikum mit ihren Darbietungen begeistern. Die heutige TSC-Trainerin der drei Gruppen, Ruth Blettenberg, kehrte mit dieser Aktion gewissermaßen an ihre alte Wirkungsstätte zurück, denn die Brühler Ballettschule Chrostek, der sie über 30 Jahre zugehörig war, hatte über viele Jahrzehnte ihren Standort am Balthasar-Neumann-Platz. Nach dem Schließen der Schule wechselte Ruth Blettenberg 2017 mit den noch vorhandenen Schülern zum TSC Brühl und hat hier inzwischen erfolgreich neue Gruppen aufgebaut.

Spielfest

Zeitgleich fand beim BTV Spielfest auf den Südwiesen und im Tanzsportzentrum die diesjährige Jugendheurng statt. Die JMD-Kinder- und Jugendformationen von Trainerin Nicole Schey „Rejoice“ und „Move On“ freuten sich über ihre Auszeichnungen zur Teilnahme an der Weltmeisterschaft in Polen im vergangenen Jahr. Rejoice begeisterte hier vor heimischem Publikum ein letztes Mal in diesem Jahr mit einer Kostprobe der diesjährigen Erfolgs-Choreografie.

© Valérie Rota



© Iris Stern



Nicht nur zur Abnahme des Tanzsportabzeichens glänzten die Mädels der fortgeschrittenen Kinderballettgruppe, sondern auch auf dem Vocheimer Stadtteilstoffest zeigten sie, was sie während der Tanzstunden gelernt haben.



© Barbara Schuch

Die Orientalische Tanzgruppe von Isabell Ugol
verzauberte ihr Publikum auch beim Mertener Sommerfest.

Tanzsportabzeichen

Am Sonntag, den 8. September 2019 hieß es für alle mutigen Tänzerinnen und Tänzer von Klein bis Groß, ihre über das Jahr geübten Tanzschritte, egal welchen Stils, vor fachkundiger Jury zu zeigen: In den Sälen des Tanzsportzentrums fand die alljährliche Abnahme des Deutschen Tanzsportabzeichens (DTSA) statt. In diesem Jahr bewarben sich 35 Tänzerinnen und Tänzer in den Bereichen „Gruppentanz“ und elf Paare im Bereich „Paartanz“ um ein Abzeichen.

Die anwesenden Zuschauer konnten Gruppentänze aus den Bereichen Hip Hop, Videoclip, Elementartanz sowie Ballett bestaunen und die Tanzenden durch ihr Klatschen unterstützen. Die unter 12-Jährigen zeigten jeweils zwei oder drei Tänze, um ihr Kleines oder Großes Tanzsternchen zu erlangen. Ab 12 Jahren können die Abzeichen in Bronze, Silber und Gold und seit neuestem auch in Brillant (6 Tänze) gemacht werden. Jede Gruppe erhielt ihr individuelles Feedback von den beiden tanzerfahrenen DTSA-Abnehmern Andrea Witton und Achim Kraus.

Im zweiten Teil der Prüfungen wurden die Paartänze begutachtet. In abzeichenabhängiger Anzahl von Standard- und

Lateintänzen ihrer Wahl, zeigte neben zehn Erwachsenenpaaren auch ein Jugendpaar sein Können. Jedes Paar hatte sich seine Lieblingstänze gewählt, so dass es das breite Spektrum von z.B. Cha Cha Cha, Rumba und Samba bis hin zum Langsamen Walzer, Tango, Quick Step & Co zu sehen gab. Am Ende des Tages konnten sich alle 57 Teilnehmer über das Bestehen ihrer Prüfung freuen.

Vochem ist Kult

Auch bei „Vochem ist Kult“, dem alljährlichen Stadtteilfest in Brühl-Vochem beteiligte sich die fortgeschrittene Kinderballettgruppe am 14. September 2019 nun bereits zum dritten Mal in Folge und zeigte passend dazu auch drei verschiedene Tänze. Ein klassischer Balletttanz eröffnete die Vorstellung, gefolgt von einem südamerikanischen Folkloretanz, für dessen akrobatische Einlagen die jungen Tänzerinnen verdienten Zwischenapplaus bekamen. Ein schwungvoller Jazztanz, der die Zuschauer zum Mitklatschen animierte, rundete das Programm der Kindergruppe ab. Neu war in diesem Jahr, dass Trainerin Ruth Blettenberg auch erwachsene Tänzerinnen mitgebracht hatte. So brachten Damen der Stepptanzgruppe die Bühne rhythmisch zum Schwingen und Klingen, bevor drei Damen der Flamenco-Gruppe ihre temperamentvolle Flamenco-Show lieferten. Kurz vor Redaktionsschluss waren die jungen Balletttänzerinnen zum Jahresabschluss nun auch noch einmal auf der BTV-Nikolausfeier im Sportzentrum zu sehen. ■

» Alle Tanzbegeisterten, ob Kinder, Jugendliche, Erwachsene, ob Einzeltänzer oder Paare, sind jederzeit herzlich eingeladen unverbindlich zum kostenlosen Schnuppertraining in einem der laufenden Kurse vorbeizuschauen. Das aktuelle Angebot und alle Details finden sie unter www.tscbruehl.de

Vize-Landesmeister

VIZE-LANDESMEISTER DER HÖCHSTEN STANDARDKLASSE KOMMEN AUS BRÜHL

Das Standard-Turnierpaar Ira Christiani und Jürgen Wawer vom TSC Brühl im BTV krönte ein erfolgreiches Jahr mit dem Gewinn des Vize-Landesmeistertitels. In der höchsten, deutschen Tanzsportklasse, der S-Klasse, erreichten sie bei der nordrhein-westfälischen Meister-

schaft in Münster in einem starken Starterfeld von 33 Paaren das Finale und erkämpften sich dort den 2. Platz und damit den Vize-Landesmeister in ihrer Altersklasse, der Sen III. Im Rahmen der diesjährigen Brühler Tanznacht am 12. Oktober 2019 waren sie beim Einladungsturnier in dieser Klasse noch einmal in

Brühl zu sehen. Jürgen Wawer verrät seine für alle Tanzbegeisterten gut umsetzbaren Tricks übrigens jeden Montag im Gesellschaftskreistraining für Standard- und Lateintänze im Tanzsportzentrum. ■

Unverbindlich vorbeischnuppern lohnt sich!



TSC-TRAINERIN HOLT SICH MEISTERTITEL

Isabell Ugol erfolgreich bei der TAF – Deutsche Meisterschaft für Orientalischen Tanz, Tribal Dance und Bollywood in Menden.

Am 14. und 15. September 2019 fand die zweitägige TAF – Deutsche Meisterschaft für Orientalischen Tanz, Tribal Dance und Bollywood mit insgesamt 410 Starts in Menden statt. Isabell Ugol, erfahrene Trainerin und Tänzerin vom TSC Brühl im BTV gewann dort die Kategorie Tribal Fusion HG. Damit brachte sie nun ihren ersten Titel als Deutsche Meisterin Tribal Fusion Solo nach Brühl, nachdem sie letztes Jahr schon den Vizemeistertitel errungen hatte. Auch in den

Kategorien OT Show/Fantasie Solo HG2 und OT Contemporary Solo HG2 belegte sie dieses Jahr jeweils einen tollen 4. Platz. „Das war das Anstrengendste, was ich je gemacht habe: bei fünf Starts in vier Kategorien freue ich mich riesig, dass es in meinem Lieblingsstil dieses Jahr zum Meistertitel gereicht hat“, kommentiert Ugol ihren Erfolg.

Tribal Fusion ist eine recht junge Tanzrichtung, die sich aus dem American Tribal Style, der wiederum seine Wurzeln in den orientalischen Tänzen hat, und verschiedenen anderen Tanzrichtungen, z.B. Hip Hop, Jazz & Modern Dance und Indischem Tanz, entwickelt hat. Bezeichnend ist die starke Körperspannung, die einer-

seits rasante Drehungen und Körperisolationen wie Pops and Locks möglich macht, wie auch die fließend schlangenähnlichen binnenkörperlichen Bewegungen sowie akrobatische Einlagen. Insgesamt ein Tanz von großer Präzision und starkem Ausdruck. ■

» Wer diesen Stil oder den Orientalischen Tanz erlernen möchte, kann sich bald auf ein neues Angebot für Anfänger, durchgeführt von der Deutschen Meisterin freuen!

Bei Interesse gibt es weitere Infos direkt über isabelltanzt@gmx.de oder unter www.tscbruehl.de.

Anzeige

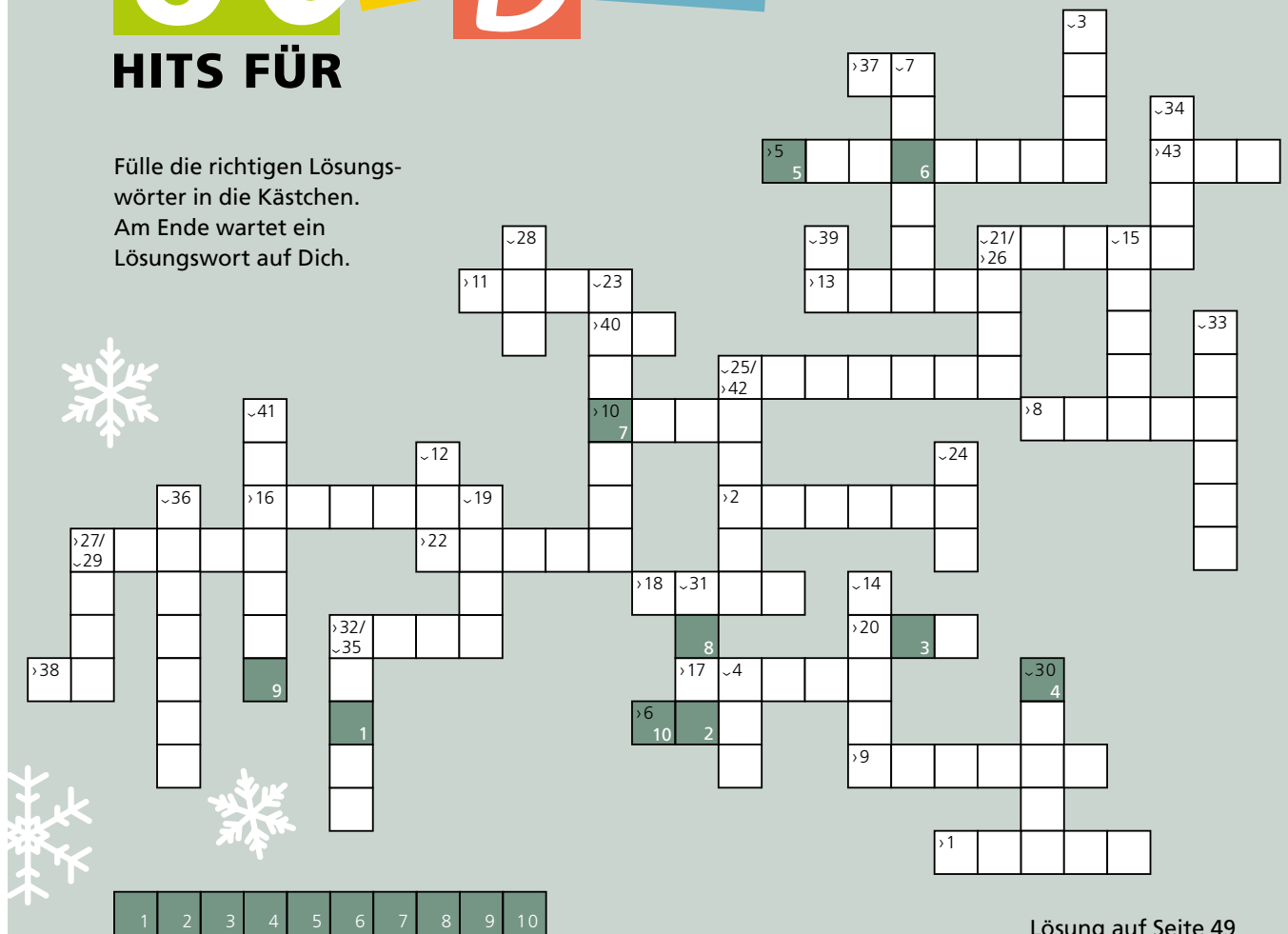


MARC O'POLO STORE CASA MODA, PINGSDORFER STRASSE 89, 50321 BRÜHL
MO. NACH TERMINABSPRACHE, DI. – FR. 10.00 – 19.00 UHR, SA. 10.00 – 14.00 UHR
INFO@CASAMODA-BRUEHL.DE
KUNDENPARKPLÄTZE HINTER DEM HAUS

KIDS

HITS FÜR

Fülle die richtigen Lösungswörter in die Kästchen.
Am Ende wartet ein Lösungswort auf Dich.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

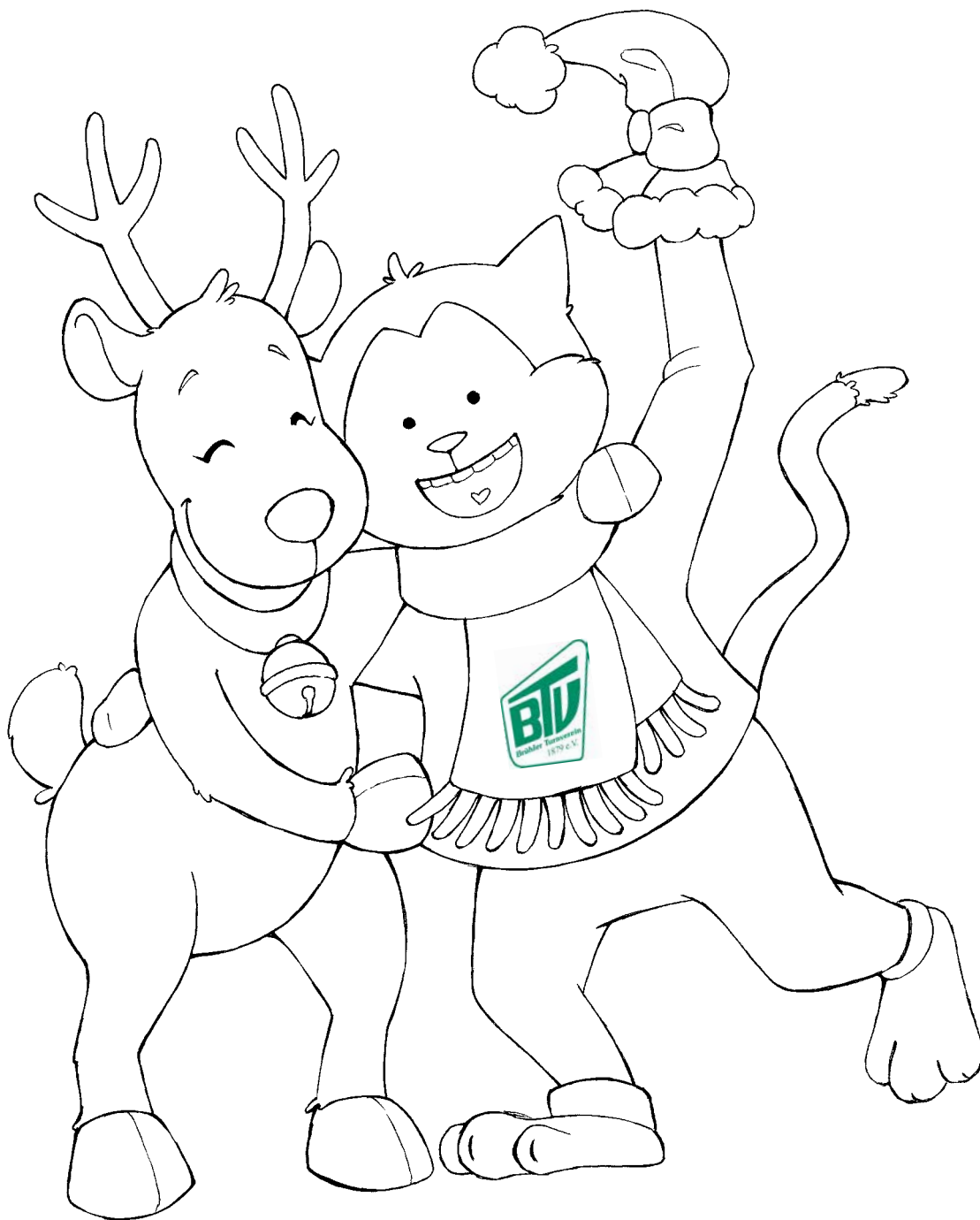
Lösung auf Seite 49

- | | | |
|-----------------------------|--|-----------------------------|
| 1 Tierunterkunft | 16 gelbfärbendes Gewürz | 30 weiblicher Vorname |
| 2 Männername | 17 angenommen, dass | 31 Teil des Schlittschuhs |
| 3 durchsichtig | 18 Stromspeicher | 32 Verband |
| 4 Fernsehfigur | 19 Missgunst | 33 Weihnachtssymbol (in GB) |
| 5 Hotelbesitzer | 20 Spielkarte | 34 Tonart |
| 6 Haarstylingmittel | 21 Aus beim Schach | 35 Nagetier |
| 7 Insekt | 22 Blumensorte | 36 Fotografischer Film |
| 8 Flüssigkeitsspeicher (MZ) | 23 Schüssel | 37 Kurzform für „Vater“ |
| 9 Pralinenfüllung | 24 Teil des Baumes | 38 englisch „an“ |
| 10 Wasserleitung | 25 detaillierte Beurteilung | 39 Abk.: Stück |
| 11 Schulschreibbuch | 26 Anstreicher | 40 was legt ein Huhn |
| 12 begeisterter Anhänger | 27 spannender Film/
spannendes Buch | 41 getrocknete Weinbeeren |
| 13 Gesprächsstoff | 28 Fabelwesen | 42 Streuselart |
| 14 Hühnervogel | 29 Baufahrzeug | 43 best. Artikel |
| 15 Nachtgreifvogel (MZ) | | |

Stifte
schnappen
und los geht's!
Hohoho...

Liebe Kinder, unser Heft steht unter dem Motto „Partner“. Auch ihr geht nicht alleine durchs Leben und habt vielleicht sogar einen besten Freund oder eine beste Freundin. Rudolph das Rentier und unser Zeitungsmaskottchen „Muskelkater“ sind ebenfalls Freunde und wünschen euch ein frohes Weihnachtsfest!! Vielleicht malt ihr die beiden ja mit einem Freund oder einer Freundin zusammen aus.

Wir wünschen euch viel Freude dabei!



© Mandy Casper

Der BTV ist bereit für den Winter

Damit Sie auch dieses Jahr gesund und munter durch die kalte Jahreszeit kommen, haben wir Ihnen ein paar gesunde und vitaminreiche Rezepte zusammengestellt. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen!



Rote-Beete-Carpaccio

mit Shrimps

Zutaten

- » 200 g Rote Beete (gekocht),
- » 200 g große Shrimps,
- » 4 Chicoréeblätter,
- » ½ Orange geschält und in kleine Stücke geschnitten,
- » 1 EL heller Balsamico-Essig,
- » 1 EL Limettensaft,
- » Salz und Pfeffer

- 1 Schneiden Sie die gekochte Rote Beete in dünne Scheiben und richten Sie sie auf zwei Tellern an. Salzen und pfeffern Sie nach Ihrem Geschmack.
- 2 Nachdem Sie die Shrimps geschält, den Darm entfernt und trockengetupft haben, werden diese in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten angebraten.
- 3 Mischen Sie den Limettensaft und den Balsamico-Essig und träufeln Sie die Mischung auf die Rote Beete.
- 4 Belegen Sie nun je zwei Chicoréeblätter mit den Orangenstückchen, verteilen Sie die Shrimps auf der Roten Beete.

Zubereitungszeit 35 Min. • für 2 Portionen • 145 kcal pro Portion

THAI-CURRY



Fit mit
Hähnchen-
fleisch

KÜRBIS-CURRY



Lecker
vegetarisch

THAI-CURRY

Zutaten

- » 200 g Hähnchenbrustfilet, entkernt und in Würfel geschnitten
- » 1 Bund Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- » 100 g grüne Bohnen
- » 100 g geraspelte Karotten
- » 1 Paprika
- » 1 ½ EL Oliven-Öl
- » 200 g Kokosmilch
- » ½ EL brauner Zucker
- » etwas Thai-Basilikum
- » 1–2 EL gelbe Curry Paste

425 kcal pro Portion/
mit Reis 700 kcal pro Portion

MIT HÄHNCHEN UND GEMÜSE

- 1 Waschen Sie das Hähnchenbrustfilet und schneiden es in kleine Stücke. Danach in der Pfanne anbraten und zur Seite stellen.
- 2 Erhitzen Sie Öl in einem Topf, dünsten Sie die grünen Bohnen, geraspelten Karotten, die geschnittene Paprika und die Frühlingszwiebeln darin an. Geben Sie die Kokosmilch und die Currypaste dazu und kochen diese kurz auf.

- 3 Nun geben Sie die Hähnchenbrustfiletstücke und den braunen Zucker zu, kochen alles auf und garen das Ganze zugedeckt ca. 10 Minuten. Schmecken Sie mit Thai-Basilikum ab.

TIPP: Gerne können Sie pro Portion 80 g Reis dazu servieren.



Zubereitungszeit 30 Min. • für 2 Portionen

KÜRBIS-CURRY

MIT VERSCHIEDENEM GEMÜSE

- 1 Gießen Sie die Kichererbsen durch ein Sieb und spülen Sie diese kalt ab.
- 2 Überbrühen Sie die Tomaten kurz heiß und entfernen Sie die Schale. Danach schneiden Sie die Tomaten klein.
- 3 Erhitzen Sie Öl in einem Topf, dünsten Sie den Kürbis und die Frühlingszwiebeln darin an. Geben Sie die Currypaste dazu und dünsten dieses kurz mit.
- 4 Als Nächstes geben Sie die Brühe, die Tomaten und die Kichererbsen zu, kochen alles auf und garen das Ganze zugedeckt ca. 10 Minuten. Zum Schluss schmecken Sie mit Salz, Aprikosenkonfitüre und Limettensaft ab.

TIPP: Gerne können Sie pro Portion 80 g Reis dazu servieren.

Zutaten

- » 250 g Kichererbsen (Dose)
- » 500 g Hokkaido-Kürbis, entkernt, in Würfel geschnitten
- » 1 Bund Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- » 2 Tomaten
- » 1 ½ EL Oliven-Öl
- » 1 TL oder nach Bedarf Currypaste (gelb – mild, rot – mittel scharf, grüne – scharf)
- » 400 ml Gemüsebrühe
- » Salz
- » 1 EL Aprikosenkonfitüre ohne Zuckerzusatz
- » 1 EL Limettensaft

450 kcal pro Portion/
mit Reis 725 kcal pro Portion

Zubereitungszeit 30 Min. • 2 Portionen



DEINE KRAFTTANKSTELLE

Der beste Weg, um deine Energiereserven aufzufüllen.

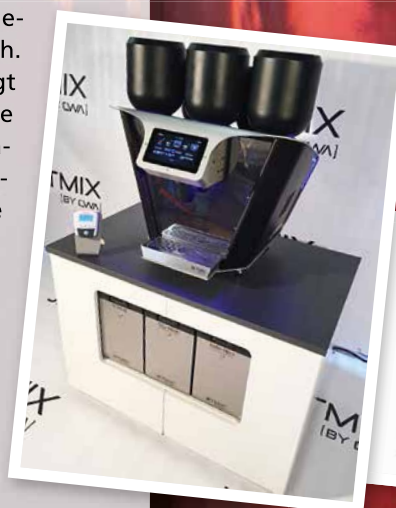
Bald ist es soweit: Zum Jahresende kommen unsere Krafttankstellen!

Bald bieten wir frische Mineralgetränke in sechs verschiedenen Geschmacksrichtungen an: Sport-Zitrone, Waldmeister, Grapefruit, Energy, Blutorange und Apfel-Kirsche. Beim Abschluss einer Flatrate, für monatlich 4,90 Euro, erhalten Sie zusätzlich an der Infotheke eine 0,5l-Trinkflasche mit BTV-Logo als Geschenk.

Außerdem haben wir für euch leckere Eiweißshakes in den fünf Geschmacksrichtungen: Schokolade, Himbeer-Joghurt, Pistazie, Vanille und Banane für 3,- Euro je Shake. Weitere Geschmacksrichtungen sind im Bistro erhältlich. Die Ausgabe der 0,5l-Einwegbecher erfolgt über die Becherausgabe am Automaten. Die Mitnahme der Becher auf die Trainingsfläche der Abteilung „Fitness“ ist nicht gestattet. Unsere Fitnesstrainer beraten Sie gerne bezüglich der Wirkungsweisen von Eiweißshakes.

Beide Automaten dürfen aus hygienischen Gründen nur mit den dafür vorgesehenen Behältern des BTVs genutzt werden!

Bei Fragen oder Problemen stehen Ihnen die Mitarbeiter der Infotheke, des Bistros und das Trainerteam jederzeit zur Verfügung!



© CWA GmbH



© Trugge Getränketechnik

© Mara Scheidweiler

Lösungen zu Seite 44

- | | | | | | | |
|------------|----------|-----------|------------|-----------|------------|------------|
| 1 Stall | 8 Tanks | 15 Eulen | 22 Nelke | 29 Kran | 36 Diafilm | 40 Ei |
| 2 Thomas | 9 Nougat | 16 Safran | 23 Terrine | 30 Ciara | 37 Pa | 41 Rosinen |
| 3 klar | 10 Rohr | 17 falls | 24 Ast | 31 Kufe | 38 On | 42 Krokant |
| 4 Alf | 11 Heft | 18 Akku | 25 Kritik | 32 Bund | 39 St | 43 die |
| 5 Hotelier | 12 Fan | 19 Neid | 26 Maler | 33 Mistel | | |
| 6 Gel | 13 Thema | 20 Ass | 27 Krimi | 34 CDur | | |
| 7 Ameise | 14 Fasan | 21 matt | 28 Fee | 35 Biber | | |

B E S C H E R U N G



Fit durchs Jahr

WORKOUT of the MONTH

Es gibt gleich zwei Gründe, wieso Sie unser Partner-Workout ausprobieren sollten. Ihre Lust zum Sport war schon mal größer und die Zeit mit dem Partner ist knapp. Mit einem gemeinsamen Training können Sie beides vereinen. Zusammen Sport treiben, verbindet nicht nur, sondern motiviert und macht das Training verbindlich.

Kettlebell Swing

Im Kettlebell-Training zählt der Kettlebell Swing zu den wichtigsten Grundtechniken. Sehr viele Übungen bauen auf den Swing auf. Es ist schwierig die Folgetechniken korrekt auszuführen, wenn man sich für den Swing zu Beginn ein falsches Bewegungsmuster eingeprägt hat. Die klassische Schwungübung ist optimal für Anfänger geeignet und recht einfach zu erlernen. Durch den Swing wird besonders stark die Muskulatur der Oberschenkel, des unteren Rückens und die Gesäßmuskulatur beansprucht und erzielt bei korrektem Training eine enorme Steigerung der Ausdauer und der Kraft.

Auf geht's: Ähnlich wie viele andere Übungen beginnt der Swing in der Grundstellung.

1. Halten Sie die Beine bei allen Trainingseinheiten leicht gebeugt, um die Bewegungen dynamisch ausführen zu können. Drücken Sie die Beine niemals ganz durch beim Kettlebell-Training. Dadurch wird eine Überlastung der unteren Rückenmuskulatur vermieden und Sie erzielen weitaus effektivere Ergebnisse.
2. Der Daumen liegt über dem Zeigefinger beim Greifen der Kettlebell, sodass der Unterarm entlastet wird.

Ausführung:

1. Stehen Sie aufrecht, stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und halten Sie die Knie leicht gebeugt.
2. Mit geradem Rücken ergreift man nun mit weiterhin leicht gebeugten Knien, die vor sich liegende Kettlebell mit beiden Händen.
3. Beim Hochheben schwingt man das Kugelgewicht durch die gespreizten Beine hindurch nach hinten, bis die Unterarme leicht die Hüfte berühren und schubst dann mit der Hüfte die Unterarme schwingvoll zurück nach vorne. Achten Sie darauf, dass sich die Knie über dem Fußgelenk befinden, Sie das Gesäß nach Hinten strecken und die Fersen in den Boden drücken.
Es ist wichtig, die Hantel mit dem Beckenschwung nach oben zu bringen.
5. Am Anfang sollte die Bewegung leicht ausgeführt werden, so dass die Kugel nur ein wenig nach vorne schwingt. Sie können die Kugel immer etwas nach vorne oben schwingen lassen, sobald Sie sich die Bewegung eingeprägt haben.
Ziel des Swings ist es, die Kugel bis auf die Schulterhöhe hochschwingen zu lassen. Spannen Sie Gesäß und Bauch an.

Hollow Rock

Diese Bauchübung stärkt und verbessert die Stabilität Ihres Rumpfes.

Auf geht's: Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden oder auf eine Fitnessmatte. Spannen Sie den Rumpf an und ziehen Sie den Bauch zum Boden. Rollen Sie den Rücken von den Schultern bis zum Po ein, d.h. nur noch Ihr unterer Rücken und die Hüfte haben Bodenkontakt. Ihre Arme sind über dem Kopf ausgestreckt, so dass sich Ihre Oberarme direkt neben den Ohren befinden und Ihre Beine schweben leicht über dem Boden und sind eng zusammen.

Ausführung: Schaukeln Sie ihren Körper kontrolliert vor und zurück, während Sie den runden Rücken beibehalten. Ihre Beine sollten sich dabei nicht aufrichten und der Winkel zum Körper unverändert bleiben. Führen Sie die Übung über einen etwas längeren Zeitraum aus, damit das Bauchmuskeltraining auch effektiv wird.

Tipp

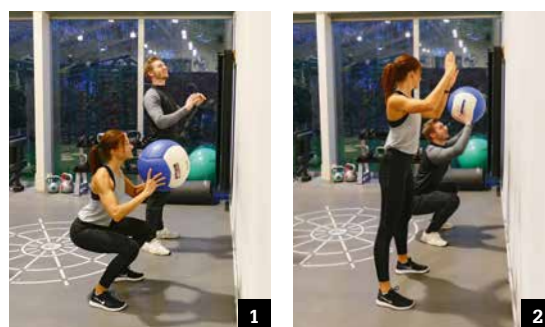
Trainingsanfänger können auch damit anfangen, die runde Position nur zu halten (Hold-Hollow) und sich dann langsam zur schaukelnden Bewegung vorarbeiten.

Wall-Ball-Shots (WBS)

Auf geht's: Beim WBS hält man auf Brusthöhe einen Medizinball, Standardgewicht für Männer sind 9 kg und für Frauen 6 kg. Man führt eine Kniebeuge aus, dann steht man explosiv auf und wirft den Ball durch eine Press-Bewegung nach oben an die Wand auf einen bestimmten Zielpunkt.

Ausführung mit Partner:

Beim Partner-Workout wirft Partner A den Ball hoch gegen die Wand, Partner B fängt den Ball auf. Dabei geht er in die Kniebeuge. Beim Hochgehen aus der Kniebeuge wirft Partner B den Ball wieder hoch und Partner A fängt den Ball auf und geht in die Kniebeuge.



Anzeige

SCHICKEL
Heizung · Sanitär

- Sanitäre Installation
- Heizungsbau
- Solartechnik

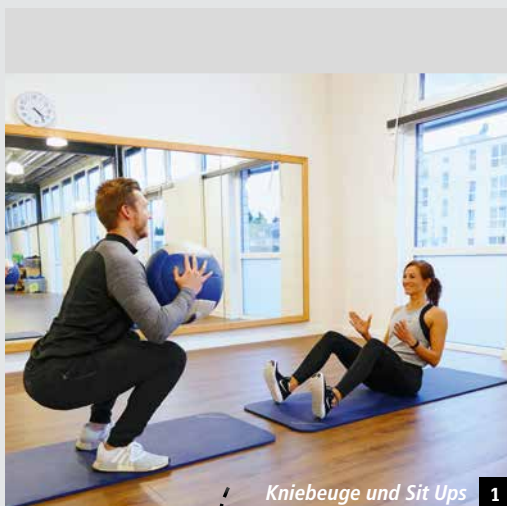
- Gas- und Ölfeuerung
- Wärmepumpen
- Kundendienst-Wartung

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

Partner-Workouts



Schwimmer mit Abklatschen



Kniebeuge und Sit Ups

1



2

1.

Absolvieren Sie drei Runden.

Partner A:

- » Schwimmer mit Abklatschen 40 mal (20 je Hand)
- » 50 Kniebeugen mit einem gemeinsamen Ball
- » 50 Liegestütze mit Abklatschen (25 je Hand, wenn gewünscht auf den Knien)
- » Kettlebell Swing (15 Stck.)

Partner B:

- » Schwimmer mit Abklatschen 40 mal (20 je Hand)
- » 50 Sit Ups mit einem gemeinsamen Ball
- » 50 Liegestütze mit Abklatschen (25 je Hand, wenn gewünscht auf den Knien)
- » Hollow Rock (15 Stck.)



Hollow Rock/Kettlebell



Medizinball-Pass



Skipping und Stabilisation

2.

Buy-In (vor dem Workout): 2 km Run

Partner A:

- » Skipping (30 Sekunden)
- » Rücken-an-Rücken-Sitzen (2 Runden á 30 Sekunden)
- » Beine kreisen (2 Runden á 30 Sekunden)
- » Medizinball-Pass (30 Stck.)

Partner B:

- » Stabilisation (30 Sekunden)
- » Rücken-an-Rücken-Sitzen (2 Runden á 30 Sekunden)
- » Beine kreisen (2 Runden á 30 Sekunden)
- » Medizinball-Pass (30 Stck.)

Cash-Out (Abschluss-Workout): 50 Wall-Ball-Shots



Rücken-an-Rücken-Sitzen

» **Never change
a winning
Team!**



Beine kreisen

EHRENNADEL

Der Brühler Turnverein
bedankt sich für die
langjährige Treue.



Albert, Scarlett Celeste
Barby, Klaus v.
Binzenbach, Monika
Bischoff, Katharina
Block, Ute
Borkowski, Matthias
Büsdorf, Lukas
Chatterjee, Michael
Czub, Hans
Dittmann, Ralf
Dürrholz, Clara
Eichmann, Maike
Faßbender, Gerd
Föll, Paul
Hartmann, Ursula
Hecker, Martin
Jüssen, Ulrike
Knappe, Gabriele
Koch, Hildegard
Kogan, Elena
Kogan, Michael
Kümmeler, Moritz
Latz, Manfred
Lemke-Kock, Christine

Linden, Claudia
Marx-Osten, Hildegard
Merten, Mario
Mirgel-Bulla, Pia
Mosell, Renate
Müller, Anne
Oppermann, Niklas
Palmen, Raphael
Rösgen, Nicole
Rudolph, Johannes
Scharrenbroch, Christine
Schey, Nicole
Schilde, Heike
Schilde, Peter
Schlerth, Kevin
Schmara, Jennifer
Schmidt, Robin
Schmitz, Emilie
Schmitz, Horst
Schumacher, Stefan
Schwäbig, Ingrid
Schwäbig, Josef
Stubbs, Elfriede
Trippler, Nadine
Wäschenbach, Margret
Willenborg, Lea
Winkler, Karen
Wirtz, Julian
Wodak, Maximilian
Wolter, Karsten

Wüstnienhaus, Peter
Zimmermann, Anja
Zündorf, Andreas
Zwietasch, Regina

Renate, Schäfer
Martin, Schaub
Ruth, Seidel
Berit, Zerche



Berthold, Winfried
Felix, Bresgen
Dieter, Buschow
Norbert, Ehring
Theresia, Ehring
Sven, Hermanns
Michael, Hörsting
Frank, Ischen
Manuela, Jäger
Oliver, Kaschner
Moritz, Küpper
Winfried, Lang
Silke, Lindner
Thomas, Lindner
Elisabeth, Müller
Ralph, Nöcker
Monika, Petersen
Mechthild, Pohl
Lorenz, Reinhard



Amberg, Renate
Billin, Hildegard
Bollmann, Ursula
Hölter, Lucia
Jünger, Christine
Jünger, Rudolf
Kamlot, Renate
Löb, Rainer
Müller, Hubert
Petzold, Renate
Pohl, Stefan



Schlößer, Armin

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 Ruhna

Bildmaterial

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

Die nächste
Ausgabe
erscheint im
Mai 2020.

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	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



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 !



Telefon: 02233 9444-0

E-Mail: info@voba-rek.de

www.voba-rhein-erft-koeln.de



Volksbank Rhein-Erft-Köln eG