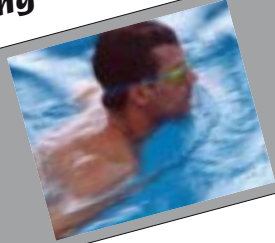


Ausgabe 1/2005 ■ 18. Jahrgang



TV *inform*

Der TV Eintracht Heinsberg 1897 e.V.
informiert.

Vereinsnachrichten
des



TV Eintracht Heinsberg 1897 e.V.

Ein großer Breitensportverein in Heinsberg

Inhaltsverzeichnis

<i>Das Wort des Vorsitzenden</i>	<i>4</i>
<i>Bericht des Finanzverwalters</i>	<i>5</i>
<i>Geschäftsstelle aktuell</i>	<i>6</i>
<i>www.tv-eintracht.de.....</i>	<i>7</i>
<i>Aus den Abteilungen</i>	<i>8</i>
<i>Pressespiegel</i>	<i>14+15</i>
<i>Gymnastikabzeichen.....</i>	<i>16</i>
<i>Sportabzeichen 2004.....</i>	<i>17</i>
<i>Schwimmer ziehen positive Bilanz.....</i>	<i>18+19</i>
<i>Abspecken - Aber wie?</i>	<i>20+21</i>
<i>Vermischtes.....</i>	<i>22</i>

Liebe Turnfreunde und Vereinsmitglieder,

aus dem letzten Vereinsjahr gibt es aus den einzelnen Abteilungen viel Erfreuliches zu berichten. So ist beispielsweise die Judoabteilung wieder fester Bestandteil im Turnverein mit regelmäßigem Training und guter Teilnehmerzahl von Kindern und Jugendlichen.

Die Schwimmabteilung bietet nach Renovierung des Schwimmbades wieder vielseitige Übungsstunden für Kinder und Erwachsene an. Die Teilnehmernachfrage ist groß, sodass inzwischen mehr qualifizierte Übungsleiter für diese Trainingsstunden zur Verfügung stehen.

Es ist auch besonders zu begrüßen, dass sich im letzten Jahr wieder aufgeschlossene, neue Übungsleiter fanden, um den Übungsbetrieb im TV-Heinsberg mitzugestalten und fortzusetzen. Dies betrifft die Abteilung Aerobic für Jugendliche und das Kinderturnen A und B.

Das Vereinsangebot, finanzielle Unterstützung für ausbildungswillige Sportler und Turner zum Übungsleiter zu gewähren, besteht weiterhin und kann beim Vorstand erfragt werden.

Der Vereinsetat ist auch in dem letzten Jahr ausgeglichen. Höhere Vereinskosten durch Versicherungs-, Verbandsausgaben etc. einerseits und sinkende Einnahmen durch öffentliche Förderungen andererseits, gefährden die wirtschaftliche Bilanz des Vereines. Eine moderate Anpassung der Mitgliederbeiträge ist im kommenden Jahr daher voraussichtlich unausweichlich, um einen ordnungsgemäßen, qualifizierten Übungsbetrieb aufrecht zu erhalten.

Im Sommer 2004 verstarb der Ehrenvorsitzende des TV-Heinsberg Christoph Wirtz. Er führte den Turnverein 15 Jahre bis 1997 und sorgte dadurch für große Kontinuität im Vereinsleben. Wir betrauern den Verlust des langjährigen treuen Vereinsfreundes. Er stand auch mir mit seinem Rat und seiner langjährigen Erfahrung stets zur Seite.

Allen Kindern, Turnfreunden, Vereinsmitgliedern u. Übungsleitern danke ich für den geleisteten Einsatz und wünsche ein gutes sportliches Jahr!

*Mit sportlichem Gruß
Thilo Schlesinger*

Zum 1. Januar 2004 meldete der TV Eintracht an den Landessportbund 675 Mitglieder; 111 gehörten zur Badminton-Abteilung, 16 zum Volleyball und 493 zu den turnerischen Abteilungen. Im Verlauf des Jahres wurde die Zahl von 700 Mitgliedern zeitweilig überschritten.

Die schon in den Vorjahren beobachtete Kurs-Mentalität setzte sich auch im Berichtsjahr fort. 112 Austritte wurden schriftlich dokumentiert und den Ausgetretenen schriftlich bestätigt. 166 Mitglieder kamen neu hinzu. Nach Bereinigung der Mitgliederkartei am 31.12.2004 meldete der TV Eintracht folgende Zahlen an den Landessportbund: Badminton : 101, Judo: 19, Volleyball: 16 und Turnen: 523, insgesamt also 659 Mitglieder.

Beitragszahlungen

Die Zahlung der Mitgliederbeiträge verlief unproblematisch. Nach wie vor melden sich viele Mitglieder nicht mit ihrem Austrittswunsch, sodass es bei der Beitrags-Abbuchung häufig zu Stornierungen kommt. 74 Rücklastschriften, die sich aus stillem Austritt oder ausgebliebener Konto-Korrektur ergaben, belasteten die Vereinskasse mit 48 € Gebühren und 1.498€ Beitragsverlust. Mehrfache Mahnungen brachten nur rd.

300 € in die Kasse zurück. Von einer zwangsmäßigen Beitragseintreibung wurde juristisch abgeraten, da der finanzielle Aufwand höher als der zu erzielende Betrag einzuschätzen sei. Was bleibt, ist der Ärger und eine erhebliche zeitliche Mehrbelastung des Kassierers.

Einnahme-Ausgabe – Rechnung

Es ist gut, dass der Finanzverwalter die Möglichkeit hat, Budgetteile gegeneinander auszutauschen, wenn sich dies aus der jeweiligen Situation ergibt. Im Berichtsjahr war dies an einigen Stellen notwendig. Gründe: Überschreitungen gab es bei folgenden Konten: Verbandsabgaben (28,7%), Versicherungen (7,3 %), Aufwendungen für Ehrenamtliche (51%), Fahrtkosten (315,6%), Veranstaltungen, Seminare (51,3%). Die erhöhten Aufwendungen in diesen Bereichen lassen sich einmal mit höheren Beiträgen (strukturelle Veränderung durch mehr Erwachsene und weniger Kinder) bei den Verbandsausgaben oder der Hereinnahme einer Nichtmitglieder-Versicherung erklären. Die Aufwendungen für Ehrenamtliche stiegen, weil es notwendig wurde, Helfer über einen Vertrag an den Verein zu binden. Bei den Fahrtkosten wurden in einer Abteilung erst in 2004 Aufwendungen aus 2003

geltend gemacht und bei den Veranstaltungen bzw. Seminaren zählten die uns durch die Aus- bzw. Fortbildung der Schwimm-ÜL entstandenen Kosten, die bei der Budgetbildung noch nicht bekannt waren.

Wir haben im vergangenen Jahr insgesamt 31904,26 € Einnahmen erzielt. Diesen standen 34191,70 € Ausgaben gegenüber. Die mit 5.500 € im Budget genehmigte Rücklagen-Entnahme wurde nur mit 2.287,44 € in Anspruch genommen.

Schlussbemerkungen

Zusammenfassend lässt sich berichten, dass ein ausgeglichener Haushalt vorgelegt werden kann. Ob das in Zukunft gelingen wird, kann nach der in den letzten Jahren beobachteten Entwicklung bezweifelt werden. Bei einer Fortsetzung unserer Arbeit mit gleichen finanziellen Aufwendungen muss im Budget-Jahr 2005 eine Rücklagen-Entnahme in Höhe von rd. 7.500€ eingeplant werden. Eine solche Maßnahme kann auf Dauer nicht wiederholt werden, da die Rücklagen begrenzt sind. Wir werden um eine moderate Erhöhung der Mitgliederbeiträge nicht herum kommen.

Klaus Frese
Finanzverwalter

Geschäftsstelle aktuell:

Unerwartet hatten sich auf der Mitgliederversammlung 2004 2 Vereinskolleginnen gemeldet, um als 1. und 2. Geschäftsführerin die Geschäftsstelle zu übernehmen. Mit Elan und neuen Ideen ging man auch anschliessend ans Werk.

Doch leider trübten schon bald dunkle Wolken den TV-Eintracht Himmel. Waren es nun falsche Vorstellungen über die Arbeit auf der Geschäftsstelle, Probleme in der Zusammenarbeit mit anderen Vorstandsmitgliedern oder letztendlich gesundheitliche Probleme, - beide Geschäftsführerinnen sahen sich jedenfalls veranlasst, ihren Posten im Herbst 2004 wieder nieder zulegen.

Fakt ist somit, dass die Geschäftsstelle zur Zeit nicht besetzt ist. Alt-Geschäftsführer Cavaller hat die anfallenden Arbeiten in den letzten Monaten kommissarisch übernommen, er wird diesen Posten aber bestimmt nicht mehr verantwortlich übernehmen.

Der Vorstand sucht deshalb wieder eine Person oder Personen, die sich in der Geschäftsführung engagieren wollen. Unser Verein hat nach wie vor zuwenig Leute, die sich ehrenamtlich einsetzen möchten. Also am Besten gleich den Vorsitzenden kontaktieren. (gf)

Unsere Webseite – 2. Versuch

Der Pressewart hatte schon bei der letzten Mitgliederversammlung 2004 einen Antrag eingebracht, die Webseite unseres Vereins zu erneuern und auszubauen. Dieser Antrag wurde damals von den anwesenden Mitglieder/innen abgelehnt.

Zwischenzeitlich wurde das Thema nochmals im Vorstand erörtert und so sind auch andere Vorstandsmitglieder jetzt der Meinung, dass eine informative Webseite für den Verein von Vorteil ist. Der Vorstand wird diesen Antrag deshalb auf der Mitgliederversammlung 2005 noch einmal einbringen und hofft auf die Unterstützung der Versammlung.

Wenn man sich über das Thema Webseite und Verein informiert, so wie das der Pressewart in den letzten Wochen getan hat (z.B. bei freizeitenergie.de /NUON), so wird man feststellen, dass ca. 60 - 70% der Vereine schon über eine Webseite verfügen. Weiterhin wird man feststellen, dass wiederum 3/4 dieser Webseiten amateurhaft und etwas unansehnlich gestaltet sind. Das sind im Prinzip diese Internet-Seiten, wo sich Vereinsmitglieder oder Hobbyprogrammierer an der Erstellung einer Internet-Präsenz versucht haben.

Jetzt kommen die Kosten

von ca. 300,-- - 500,-- Euro ins Spiel, die bereits genannt wurden. Nachdem der Pressewart schon mehrmals im Verein rundgefragt hatte, wer bereit ist, bei der Webseitenprogrammierung zu helfen und sich niemand gemeldet hatte, sind wir nicht nur genötigt sondern es empfiehlt sich sogar, eine externe Fachkraft hinzu zu ziehen. Und diese Person muss schliesslich für ihre Arbeit bezahlt werden. Für den Pressewart wird noch Arbeit genug übrig bleiben. Er wird in den Abteilungen Fotos machen und die Texte zusammen stellen, weiterhin wird er Gestaltungs-Vorgaben an die Programmiererin geben.

In unserer Satzung ist zu lesen: Der Pressewart kümmert sich um die Gestaltung des „Schaukastens“. – Wer schaut heutzutage noch in einen Schaukasten? Ausserdem haben wir gar keinen mehr. Ein Schaukasten im wahrsten Sinne des Wortes ist für uns das Internet. Hier haben wir die Möglichkeit, unseren Verein umfangreich und informativ zu präsentieren. Diese Informationen sind jederzeit zur Verfügung für einen großen Teil der Bevölkerung.

Aber diese Informationen müssen professionell aufbereitet sein, denn eine Internet-Präsenz ist auch ein Aushängeschild für den Verein. Und deshalb ist das Internet für unseren Verein unbedingt notwendig, aber bitte nur mit einer gut gemachten Webseite. (gf)

Anfängerturnen**Turnhalle Westpromenade****Donnerstags, 16.00-18.00 Uhr**

Hier werden Mädchen und Jungen mit den Grundsätzen des Turnens vertraut gemacht. Auch Gymnastik steht auf dem Stundenplan.

Übungsleiterin: Hildegard Cavaller
Tel. 02452-3851

Leistungsturnen**Turnhalle Westpromenade****Montags, 17.45-20.00 Uhr****Freitags, 16.00-18.00 Uhr**

Die Leistungsgruppe des TV Eintracht umfaßt ca. 30 Mädchen im Alter von 6 - 20 Jahren. Die Zielgebung ist eine Ausbildung in der olympischen Disziplin Geräteturnen Frauen. Der Anfang ist eine Grundausbildung im allgemeinen Turnen.

Darauf aufbauend erfolgt die Aus- und Weiterbildung an den olympischen Geräten des Frauenturnens. Diese sind Boden, Sprung, Schwebebalken sowie Reck bzw. Spannbaren. Die in Schwierigkeiten A1 - A9 je nach Gerät und Alter gestaffelt geturnt werden. Es stehen für die Ausbildung qualifizierte Helfer und Trainer zur Verfügung. Ziele der Gruppe sind die Teilnahme an der Stadtmeisterschaft, der Gaumeisterschaft und der Landesmeisterschaft.

Übungsleiterin: Denise Strack

Frauenturnen**Turnhalle Kreisgymnasium****Montags, 20.00-21.00 Uhr****Dienstags, 17.30-19.00 Uhr**

Die Frauengruppe Montag und die Fitnessgruppe sind reine Gymnastikgruppen. Mit ca. 130 Aktiven bilden sie eine der Hauptsäulen des TV Eintracht Heinsberg. Während Gisela Zeppenfeld am Montag einen Kurs mit Schwerpunkt Aerobic anbietet, läßt es Hildegard Cavaller in der Dienstags-Gruppe etwas ruhiger angehen und bietet in den Übungsstunden Gymnastik und Ballsport an. Die Anforderungen sind dabei etwas geringer, so dass auch ältere Turnerinnen sich gemäß ihrem Können hier wohlfühlen werden. Ein Einstieg für weitere Frauen ist jederzeit möglich. Die „alten Hasen“ bessern durch regelmäßige Teilnahme ihre allgemeine körperliche u. geistige Leistungsfähigkeit auf. Auch hier ist die Geselligkeit ein wichtiger Bestandteil der Gruppe.

Übungsleiterin: Gisela Zeppenfeld
Tel. 02452-62798

Übungsleiterin: Hildegard Cavaller
Tel. 02452-3851

Fitness Step-Aerobic**Turnhalle Westpromenade****Donnerstags, 19.00-21.00 Uhr**

In dieser Abteilung steht Step-Aerobic im Mittelpunkt. Die Teilnehmerinnen betrachten sich als Powergruppe im Verein. Flotte

Musik und lustige Stimmung dominieren den Abend.

*Übungsleiterin: Gisela Zeppenfeld
Tel. 02452-62798*

Judo

**Turnhalle Westpromenade
Dienstags, 16.00-18.00 Uhr**

Nach Neugründung und Wiederaufbau unserer Judo-Abteilung kann Judotrainer u. Übungsleiter Gerd Damen jetzt wieder mit einem Stamm von ca. 25 jugendlichen Judosportlern trainieren. Unterstützt wird er dabei von Nadine Thoma.

Wie uns Gerd Damen berichtet, waren zeitweise über 30 angehende Judokas in der Halle. Da Nadine Thoma teilweise das Training alleine führt, war sie mit dieser Situation etwas überfordert. Sie alleine konnte kein vernünftiges Training gewährleisten. Das hatte zur Folge, dass einige interessierte Jugendliche etwas enttäuscht wieder wegblieben. Aus diesem Grund hat der Trainer eine weitere Judoka angesprochen. Es handelt sich um eine Sportlehrerin und Judo-Kämpferin mit Bundeliga-Erfahrung (Schwarzgurt). Sie soll in Kürze in Abstimmung mit dem Vorstand als weitere Übungsleiterin eingesetzt werden. Dann kann die vorhandene Trainingsgruppe aufgeteilt werden (z.B. Anfänger u. Fortgeschrittene) und es bleibt weiter sicher gestellt, dass das

Training speziell auf Kinder und Jugendliche abgestimmt wird.

Nach wie vor sind deshalb interessierte Jugendliche immer eingeladen, auf ein Probetraining vorbei zu schauen. Sportkleidung ist natürlich mitzubringen. Durch gemeinsame Anstrengungen von Trainer u. Verein konnte ein geringer Jahresbeitrag realisiert werden. Kinder und Jugendliche zahlen nur 36.00 Euro Jahresbeitrag.

Aber nicht nur für Jugendliche will der Verein etwas anbieten. Durch den Einsatz der neuen Übungsleiterin ist auch wieder an die Gründung einer Judo-Gruppe für Erwachsene gedacht. Hierfür werden noch Hallenzeiten in der TH Westpromenade gesucht.

1. Gürtelprüfung

Offensichtlich haben die jungen Judo-Sportler unseres Vereins in den vergangenen Monaten so viele Fortschritte gemacht, dass der Trainer im Auftrage des TVE eine erste Gürtelprüfung angesetzt hat. Am Samstag, 12.03.05 findet diese Prüfung gegen 16.00 Uhr in der TH Westpromenade statt. Vorher, ab 14.00 Uhr findet noch ein Lehrgang statt, der auf diese Prüfung vorbereitet.

*Übungsleiter: Gerd Damen
Tel. 02451-2299 ■ Nadine Thoma*

Badminton**Turnhalle Im Klevchen****Montags 18.00-21.00 Uhr****Dienstags 20.00-22.00 Uhr****Freitags 20.00-22.00 Uhr**

Übungsleiter: Ali Faray

Tel. 02452-88006

Übungsleiter: Thomas Döll

Tel. 02452-931006 / Hilde

Gleichmann 02452-66861

Nach wie vor ist eine intensive Jugendarbeit die Basis für sportlichen Erfolg. Deshalb legt die Badminton-Abteilung großen Wert auf die Jugendabteilung. Hier führt Hilde Gleichmann als Übungsleiterin das Training der Jugendlichen im Alter von 8 - 14 Jahren, unterstützt von Katrin Dahmen. Diese Gruppe, die zur Zeit aus ca. 25 Kindern und Jugendlichen besteht, trainiert jeweils montags von 18.00-19.15 Uhr in der Turnhalle im Klevchen. Dieses Training findet locker und spielerisch statt, dem Alter der Jugendlichen angepasst. Thomas Döll übernimmt anschließend das Training der älteren Jugendlichen im Alter von 14-18 Jahren, von denen einige in der Jugendmannschaft spielen.

Etwas mehr Zuspruch und Zuwachs könnten in diesem Jahr die Hobbyspieler brauchen. Ca. 16 Personen trainieren jeweils dienstags von 20.00 - 22.00 Uhr. Zum Beginn jeder Trainingseinheit

läßt Trainer Ali eine halbe Stunde Grundtechniken üben, anschließend folgt freies Spiel, meistens Mixed oder Doppel.

Die 1. Senioren-Mannschaft spielt in der Saison 2004/2005 in der Kreisliga Süd 1a Staffel 1 des Badminton Landesverbandes NRW. Bei Erscheinen dieses Heftes befand sie sich auf einem der vorderen Tabellenplätze mit Aufstiegsmöglichkeit in die Bezirksklasse.

Die 2. Senioren-Mannschaft spielt Kreisklasse Süd 1a Staffel 1 im BLV-NRW und befindet sich zum gleichen Zeitpunkt nach einigen Rückschlägen in der Hinrunde (bedingt durch Spielerausfälle) wieder auf einem mittleren Tabellenplatz.

Gleichfalls einen mittleren Tabellenplatz hat unsere Jugendmannschaft inne, die in der Jugend-Normalklasse Süd spielt.

So sucht eben ein Teil unserer Abteilungsmitglieder den sportlichen Wettstreit, indem sie sich im Liga-Wettkampf mit Badminton-Mannschaften anderer Vereine messen, während bei den Hobbyspielern und -spielerinnen der Freizeitspass und die körperliche Fitness im Vordergrund steht.

(gf)

Badminton - Kreismeisterschaften

in Heinsberg am 24./25. April 2004

Die Badmintonabteilung des TV Eintracht Heinsberg war im Jahre 2004 der Ausrichter der Badminton-Kreismeisterschaften, die am 24./25. April stattfanden.



Die Ausrichtung dieser Meisterschaften findet jährlich bei einem anderen Badminton-Verein im Kreis HS statt, wobei die Reihenfolge festgelegt ist. So ist auch der TVE alle 6 Jahre mit der Ausrichtung betraut.

Es hatten ca. 100 Teilnehmer aus dem gesamten Kreisgebiet gemeldet, die in 4 verschiedenen Klassen (Jugend, Kreisklasse/ Hobby, Kreisliga und Bezirksklasse) um des Titel des Kreismeisters kämpften.

Trotz der für uns ungewohnten Teilnehmerzahl kann von einem erfolgreich durchgeführten Turnier gesprochen werden. Bei der Planung und Organisation wurde der Abteilungsleiter von Franz van Betteraey, Ali Farey und Gisela Filbrich unterstützt, die Turnierleitung hatten Thomas Döll

und Volker Peters übernommen.

Aus unserem Verein konnten bei den Kreismeisterschaften in ihren Spielklassen jeweils 1. Plätze erringen: Franz van Betteraey (Kreisliga), Katrin Dahmen (Kreisklasse) und Thomas Tanz (Jugend).

Da die einzelnen Klassen unterschiedlich mit ihren Spielen fertig waren, wurde die Siegerehrung jeweils anschließend durchgeführt. Eine Gesamt-Siegerehrung aller Sieger war deshalb nicht möglich.

Die Abteilungsleitung Badminton dankt dem TVE Vorstand vor allem für die finanzielle Unterstützung, da an beiden Turniertagen einiges an „Pokalsilber“ und Urkunden ausgehändigt wurde, was mit nicht geringen Kosten verbunden war.(gf)



Siegerehrung Bezirksklasse Herreneinzel/-doppel

Pilates

Was ist Pilates?

Pilates kann am Boden und im Stand trainiert werden - das sogenannte Mattentraining. Es enthält Elemente aus Yoga und Gymnastik. Im Gegensatz zu herkömmlicher Gymnastik sind die von Joseph H. Pilates entwickelten Übungen effektiver, weniger anstrengend und müssen daher nicht permanent wiederholt werden, um sichtbare Effekte zu erzielen.

Diese Art von Gymnastik soll auch versuchsweise vom TV Eintracht angeboten werden. Interessierte Vereinsmitglieder/innen wenden sich bitte an den Vorstand, da Übungszeit und Ort noch nicht genau festliegen.

Prellball **Turnhalle Kreisdgymnasium** **Freitags 20.00-21.30 Uhr**

Unsere Prellballer haben eine eigene Webseite eingerichtet. Alles Wissenswerte zu dieser Abteilung können Interessierte finden unter www.josmureno.de

Übungsleiter: Dieter Wolffs

Basketball

Turnhalle Westpromenade
Donnerstags 18.00-19.00 Uhr

Basketball erfreut sich bei Jugendlichen immer größerer Beliebtheit. Darüber hinaus erfährt auch hier in Deutschland die Trendsportart „Streetball“ einen immer größeren Beliebtheitsgrad.

Deshalb bietet der TV Eintracht allen Interessenten seit nunmehr 7 Jahren die Möglichkeit, diese Sportart in einer Art Mischung aus Basketball und Streetball zu spielen. Natürlich kommt auch dabei die Fitness nicht zu kurz. In einem ausgiebigen Aufwärmtraining werden die Spieler auf das anschließende Trainingsspiel vorbereitet. Hierbei wird nicht streng nach den Regeln gespielt, sondern mehr auf Fairness und Spaß am Spiel geachtet.

Dass „Fair-Play“ ein sehr wichtiger Punkt ist, kommt in den gemischten Teams besonders zur Geltung. Jeder Interessierte, der älter als 12 Jahre ist, kann auf ein Probetraining vorbeischauchen. Interesse geweckt? Dann nichts wie los! Trainiert wird jeden Donnerstag von 18.00 bis 19.00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Heinsberg an der Westpromenade.

Übungsleiter Michael Koßlar,
Tel. 02452/980391

Jedermann

**Turnhalle Im Klevchen
Dienstags 20.00-22.00 Uhr**

Diese Abteilung bietet etwas für sportlich gebliebene Männer u. Frauen. Zu Beginn der Übungsstunden werden zunächst einige Runden durch die Turnhalle gedreht, anschließend bittet Übungsleiterin Katerina zur Bodengymnastik. Ca. eine halbe Stunde werden spezielle Übungen zur Stärkung der Bauch- u. Rückenmuskulatur und zur allgemeinen Steigerung der Fitness absolviert. Nun kommen



Die Jedermann-Gruppe bei den Bodenübungen

die Freunde des Volleyballspiels zu ihrem Recht. Nach dem Einteilen der Mannschaften werden mehrere Matches gespielt, bei denen es oft engagiert zugeht. Abends gehen wohl die meisten Beteiligten mit dem Gefühl nach Hause, wieder etwas für die körperliche Fitness getan zu haben.

Übungsleiterin: Katerina
Kanellou Tel. 02452-23866

Schwimmen

**Hallenbad Heinsberg (Winter)
Dienstags 16.45-18.15 Uhr
Freitags 19.00-21.00 Uhr**

Unsere Schwimmabteilung hat nach den Renovierungsarbeiten des Hallenbades wieder erfreulichen Zuspruch erhalten. Ca. 60 Jugendliche und 50 Erwachsene besuchen wieder die Schwimmstunden des TVE.

Wir verweisen hier auf den ausführlichen Bericht zur Schwimmabteilung in diesem Heft auf Seite 18

Übungsleiter: Banken, Cavaller, Bourceau, Frese, Jendrusch.
Kontakt: Stefan Cavaller
Tel.02452/3851

Volleyball

**Turnhalle im Klevchen
Freitags 19.00-22.00 Uhr
Turnhalle Kreisgymnasium
Donnerstags 17.30-19.00 Uhr**

Volleyball ist eine Sportart, die sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit erfreut. Beim TVE trainieren die Erwachsenen am Freitag und Jugendliche am Donnerstag.

Übungsleiter:
Michael Peschel
Tel. 02432-3736

Hubert Berens
Tel. 02452/87600

Wiederholer und Neulinge am Start

12.01.2004

47Abzeichen sind eine schöne Bilanz. Übungsleiterin Helga Steinel händigt mit den Vorstandsmitgliedern Auszeichnungen aus.

HERZLICH. 47 Sportabzeichen, eine schöne Bilanz für Übungsleiterin Helga Steinel, die gemeinsam mit Vorstandsmitgliedern der Turnvereins Eintracht Heilbronn im Rahmen einer kleinen Feier in der Gaststätte Lappert in Heilbronn-Eichenloch zum Abschluss ausrichtete. Im Schützenbereich wurden 15 Abzeichen vergeben. 10 Abzeichen errangen Jugendliche in Bronze, die das erste Sportabzeichen ablegten, waren Daniel Jansen, Oliver Jansen, Jochen Noll, Judith Pfeifer, Johannes Wiedler, Anne Schäfer und Sebastian Eberhard. Folger gab es für Judith Jansen. Ihre erste große Wintersportabzeichen, in Gold errangen sich Thoma Thoma (3), Elie Beck (7), Barbara Witz (9), Katharina Pöhl (9), Mirjam Pöhl (9), Robert Heilmann (10), Tobias Heilmann (10) und Johanna Thoma (10). Sechs Jugendliche errangen ebenfalls ihre Plättchen, so erlitten Fabian Böhm, Alexander Kötter und Anne Heitsch die Jugendabzeichen in Bronze. Silber gab es für Alina Kötter und Tarina Witz, die zweite Gold errang Julia Albert. Die Spitzenreiter bei den Erwachsenenabzeichen, in Gold sind Peter Schäfer (10), Franz Josef Schneider (12) bei den Herren sowie Helga Steinel und Jürgen Bode mit jeweils 24 Wintersportabzeichen bei den Damen. Mit Gold ausgezeichnet wurden außerdem Anne Thoma (10), Karin Albert (10), Anja Schmitt (10), Ingrid Fischer (7), Camilla Heilmann (10), Ulrike Roth (11), Jovit Pöhl (12), Verena Schmitt (14), Jovit Meyer (14), Gerda Eißing (16), Hildegard Garsler (17) und Klaus Jovit (18). In Silber errangten Hans-Joachim Kötter (10), Hans-Joachim Schäfer (11) und Jovit Bode (11). Das Sportabzeichen in Bronze errangen René Jansen (11), Fritz Göttemann (11), Hans-Joachim Schäfer (11), Jürgen Wenzel (11), Hans-

Dieter Kappert (12) und Tobias Heilmann (12). Außerdem errang das Familiensportabzeichen Karo, Fabian und Jovita Albert, Jovit, Alina und Alexander Kötter, Franz Josef, Katharina und Mirjam Pöhl, Daniel und Oliver Jansen sowie



Bunten für Übungsleiterin Helga Steinel (ganz rechts) als ein kleines Dankeschön für 47 abgenommene Sportabzeichen beim Turnvereins Eintracht Heilbronn. Foto: Jansen

Reges Vereinsleben ohne Interesse an Organisation

13.05.2004

Nur wenige der 700 Mitglieder besuchten die Jahreshauptversammlung des TV Eintracht. Dr. Thilo Schiesinger bleibt Vorsitzender.

HERZLICH. Rund 700 Mitglieder nahen die Sportarten des TV Eintracht Heilbronn. Das Interesse an der Jahreshauptversammlung lagern war nicht dinstig. In der Beginnungsphase waren mehrere Vorstand und wenige Mitglieder erschienen und wenige Mitglieder erschienen. Vorsitzender Dr. Thilo Schiesinger anordnete daher bei dem Ereignis nach alle Jubilare aus. Ein Hauptanliegen ist seit 40 Jahren Mitglied des TV Eintracht. Gabriele Hegemann und Michael Kötter erhalten die Ehrenurkunde für 20 Jahre Mitgliedschaft, Susanne Heilmann, Ingrid Eysenmann, Gertraud-Gertraud, Martina Freytag, Hildegard Kirchgässner-Gleber, Dr. Eberhard Luginbuhl, Verena Zeyher, Maria Wiedler, Julia Klaus-Schöberl, Vera Kling, Simone Eising und Maria K. Marwan sind seit zehn Jahren aktiv.

eingelagt. Im 2003 wurde außerdem ein aktuelles Investitions- und Gesamtplan erstellt. Die neuen Schweißbehälter sowie eine Kletterwand wurden angeschafft. Nach der Wiedereinrichtung des Fußballplatzes habe sich die Schwimmbauarbeiten gut

entwickelt. Rund 60 Kinder und Jugendliche besuchten die Schwimmstunden jeweils abends von 18.45 bis 19.15 Uhr. Mit Melanie Inndrach wurde außerdem eine neue Übungsleiterin und ausgebildete Trainerin verpflichtet. Das Ausgabeschwimm-

becken betonen Klaus Frenn und Thilo Garsler, der auch die Buchhaltung übernommen hat. Der Verein sucht noch weitere Übungsleiter für das Schwimmen. Die Eltern-Kind-Gruppe hat mit Daniela Inndrach eine neue Übungsleiterin gefunden. Sie ist

Präsident aufgenommen wurde eine Annehmlichkeit speziell für Mädchen ab 14 Jahren, jeweils Sonntag von 17 bis 18 Uhr, die von Maria Kötter in der Turnhalle, Weingartenstraße, betreut wird. Schwierig gestalten sich die Vorstandswahlen. Dr. Thilo Schiesinger erklärte sich noch nicht bereit zur Wahl. Neue Geschäftsführer in Daniela Inndrach, des Stellvertreters bei Martina Frenn. Klaus Frenn bekleidet die Amt des Finanzverwalters. Nicht bewirbt wurde das Amt des Stellvertreters. Zum amtierenden Vorstand gehört Gerd Föllweis, der als Presswart wiedergewählt wurde. Für 2003 wurde die Möglichkeit einer Beitragserhöhung beschlossen - für den Fall, dass die Zuschüsse des Stadt- und des Landesverbandes wegfallen und es notwendig auch nach die Hallengebühren erhöht werden. Abhängig beschleunigt wurde ein Antrag des Personals, dem U-Mail Kontakt zwischen den Mitgliedern auszubauen und die Wartung besser zu organisieren. Der Vereinsbilanz-Kosten von 2003 waren den Mitgliedern wohl zu hoch. (1)



Vorsitzender Dr. Thilo Schiesinger zeichnet die Jubilare der Vereins aus. Foto: Jansen



Fotografie: Badminton-Spieler: Die EinzelspielerInnen wurden in Heimbürg ausgerollt

Bis in den Abend hinein herrscht Spannung beim Badminton Kreismeisterschaften beim TV Eintracht Heimbürg mit 100 Teilnehmern

Die Kreismeisterschaften des Badminton wurden am Sonntag im Saal des TV Eintracht Heimbürg mit 100 Teilnehmern aus der Umgebung abgehalten. Die EinzelspielerInnen wurden in Heimbürg ausgerollt. Die Kreismeisterschaften des Badminton wurden am Sonntag im Saal des TV Eintracht Heimbürg mit 100 Teilnehmern aus der Umgebung abgehalten. Die EinzelspielerInnen wurden in Heimbürg ausgerollt.

Ergebnisliste

- Einzel:** 1. Klausur (199), 2. Klausur (199), 3. Klausur (199), 4. Klausur (199), 5. Klausur (199), 6. Klausur (199), 7. Klausur (199), 8. Klausur (199), 9. Klausur (199), 10. Klausur (199), 11. Klausur (199), 12. Klausur (199), 13. Klausur (199), 14. Klausur (199), 15. Klausur (199), 16. Klausur (199), 17. Klausur (199), 18. Klausur (199), 19. Klausur (199), 20. Klausur (199), 21. Klausur (199), 22. Klausur (199), 23. Klausur (199), 24. Klausur (199), 25. Klausur (199), 26. Klausur (199), 27. Klausur (199), 28. Klausur (199), 29. Klausur (199), 30. Klausur (199), 31. Klausur (199), 32. Klausur (199), 33. Klausur (199), 34. Klausur (199), 35. Klausur (199), 36. Klausur (199), 37. Klausur (199), 38. Klausur (199), 39. Klausur (199), 40. Klausur (199), 41. Klausur (199), 42. Klausur (199), 43. Klausur (199), 44. Klausur (199), 45. Klausur (199), 46. Klausur (199), 47. Klausur (199), 48. Klausur (199), 49. Klausur (199), 50. Klausur (199), 51. Klausur (199), 52. Klausur (199), 53. Klausur (199), 54. Klausur (199), 55. Klausur (199), 56. Klausur (199), 57. Klausur (199), 58. Klausur (199), 59. Klausur (199), 60. Klausur (199), 61. Klausur (199), 62. Klausur (199), 63. Klausur (199), 64. Klausur (199), 65. Klausur (199), 66. Klausur (199), 67. Klausur (199), 68. Klausur (199), 69. Klausur (199), 70. Klausur (199), 71. Klausur (199), 72. Klausur (199), 73. Klausur (199), 74. Klausur (199), 75. Klausur (199), 76. Klausur (199), 77. Klausur (199), 78. Klausur (199), 79. Klausur (199), 80. Klausur (199), 81. Klausur (199), 82. Klausur (199), 83. Klausur (199), 84. Klausur (199), 85. Klausur (199), 86. Klausur (199), 87. Klausur (199), 88. Klausur (199), 89. Klausur (199), 90. Klausur (199), 91. Klausur (199), 92. Klausur (199), 93. Klausur (199), 94. Klausur (199), 95. Klausur (199), 96. Klausur (199), 97. Klausur (199), 98. Klausur (199), 99. Klausur (199), 100. Klausur (199).

06.05.2004



Die Sportabzeichen werden im Turnsaal TV Eintracht Heimbürg Jugend und Erwachsenen

Sportabzeichen vereint im Verein Jung und Alt

Turnverein Eintracht Heimbürg freut sich über zahlreiche Neuzugänge in Gold, Silber und Bronze. Josef Meurer ist mit seinen 73 Jahren ein Rekordhalter. Zum Dank einen Blumenstrauß für die Übungsleiterin Helga Sternitz.

Der Turnverein Eintracht Heimbürg freut sich über zahlreiche Neuzugänge in Gold, Silber und Bronze. Josef Meurer ist mit seinen 73 Jahren ein Rekordhalter. Zum Dank einen Blumenstrauß für die Übungsleiterin Helga Sternitz.

12.02.2005



Von Kindesbeinen an im Turnverein

Li Knauer ist neues Ehrenmitglied des Turnvereins Eintracht Heinsberg. Die Urkunde nebst Blumenstrauß überreicht Vorsitzender Dr. Thilo Schliesinger im „Köpl-Eck“. Sie war sechs Jahre alt, erinnert sich Li Knauer, als sie Mitglied des Turnvereins wurde. Darüber sind nun

sechs Jahrzehnte vergangen. Eine Reihe von Auszeichnungen holte sie in dieser Zeit. Doch nicht allein die langjährige Mitgliedschaft war Grund für den Dank, besonders ihr Engagement beim Kinderturnen und für die Schwimmabteilung wurde ausgezeichnet. Foto: Jennes

Auf Antrag von Klaus Frese wurde Li Knauer im Jahre 2004 für ihre Verdienste im TV Eintracht Heinsberg e.V. zum Ehrenmitglied ernannt. In einer kleinen Feierstunde anlässlich einer Vorstandssitzung gab es neben den einfühlsamen Worten des Vorsitzenden noch eine Ehrenurkunde und einen dicken Blumenstrauß. Der TV Eintracht Heinsberg gratuliert hierzu noch einmal recht herzlich.

Abnahme des Gymnastikabzeichens

Im Jahre 2004 konnten wieder 19 Turnerinnen das Gymnastikabzeichen erlangen. Im Auftrag des Rheinischen Turnerbundes nahm Übungsleiterin Hildegard Gavaller an 4 verschiedenen Terminen die Prüfungen ab.

TV Eintracht Heinsberg

Li Knauer 13/10, Joana Knauer 3/4, Inge Kohnen 11/9, Fini Koslar 4/4, Edith Uhlmann 14/9, Marlies Richter 11, Rosel v.d. Ruhren 5

TUS Oberbruch

Irmgard Bockhorn 3/2, Anni Engels 14/8, Bärbel Gebbing 13/10, Rajini Nathan 4/2, Grete Schramm 14/10

TUS Wegberg

Christiane Dechow 1

TUS Porselen

Käthe Clever 6/5

TG Kirchhoven

Lilly Houben 14/10

TV Karken

Gretel Guhl 14/10, Elisabeth Rademacher 8/6, Thea Stolz 4, Rosemarie Windelen 13/10

Die Abnahmetermine für 2005 sind/waren 12.02, 11.06, 03.09 und 29.10.2005.

Auch im Jahre 2004 legten wieder 48 Personen und 4 Familien die Prüfung zum Sportabzeichen ab. Die Übergabe des Sportabzeichen erfolgte in einer kleinen Feierstunde am 14.01.05 in der Gaststätte Schwartzmanns, Heinsberg. Eine Urkunde erhielten:

Schüler-BRONZE

Heuter, Jessica (1)
 Houben, Ute (1)
 Houben, Vera (1)
 Krickel, Kai (1)
 Krickel, Ulf (1)
 Laprell, David (1)
 Nolten, Jessica (1)
 Schröder, Anke (1)
 Schröder, Kirsten (1)

Schüler-SILBER

Jansen, Daniel (2)
 Nolten, Jennifer (2)
 Rademacher, Ellen (2)

Schüler-Gold

Duven, Julia (3)
 Tholen, Theresa (4)
 Walz, Kristina (4)
 Pistel, Katharina (4)
 Pistel, Martin (4)
 Heinrichs, Robert (5)
 Hendelkens, Tobias (5)

Jugend-BRONZE

Jansen, Oliver (1)
 Kappertz, Hanna-Helena (1)
 Rademacher, Ines (1)
 Tholen, Johanna (1)

Jugend-SILBER

Heinrichs, Anne (2)

Jugend-GOLD

Walz, Tatjana (3)

Familien-Sportabzeichen

Familie Jansen mit 3 Personen: Petra, Daniel und Oliver

Familie Nolten mit 3 Personen: Hans-Gerd, Jennifer und Jessica

Familie Pistel mit 3 Personen: Josef, Katharina und Martin

Familie Rademacher mit 3 Personen: Beate, Ines und Ellen

Erwachsene-BRONZE

Formella, Jutta (1)
 Rademacher, Beate (1)
 Jansen, Petra (2)
 Nolten, Hans-Gerd (2)
 Wimmers, Jürgen (2)

Erwachsene-SILBER

Rütten, Heinrich (4)
 Schröder, Hans-Josef (4)
 Tholen, Volker (3)

Erwachsene-GOLD

Tholen, Anne (6)
 Schmitz, Anke (7)
 Fischer, Ewald (8)
 Hendelkens, Caroline (9)
 Kappertz, Hanna (11)
 Roels, Ursula (12)
 Pistel, Josef (13)
 Simons, Frieda (15)
 Meurer, Josef (17)
 Erdweg, Gerda (19)
 Cavaller, Hildegard (23)
 Frese, Klaus (27)
 Frese, Sigrun (27)
 Steimels, Helga (27)
 Schäfer, Peter (28)

Schwimmer ziehen positive Bilanz

Ende 2003 bestand die Schwimmabteilung aus 26 eingetragenen Mitgliedern, für welche in 2004 kein Beitrag erhoben werden konnte. Auf die Rückfrage nach weiterer Teilnahme gab es 7 positive Rückmeldungen. Inclusive der seit Wiederaufnahme eingetretenen neuen Mitglieder bzw. schwimmenden Kinder aus anderen Abteilungen konnten am 20.02.2004 insgesamt 42 aktive Schwimmerinnen und Schwimmer gezählt werden. Am 31.12.2004 zählen wir nun in der Schwimmabteilung selbst 60 Mitglieder und zusätzlich 51 Mitglieder aus anderen Abteilungen. Insgesamt beträgt die Zahl der mehr oder weniger regelmäßig kommenden Mitglieder 111.

Im Schnitt kommen rd. 60 Kinder regelmäßig zum Schwimmen, die auf mehrere Gruppen verteilt werden:

- Gruppe Banken: Kinder ab 3 bis zum Abschluss der Wassergewöhnungs- und –bewältigungs-Phase
- Gruppe Gavaller: Sichern der erworbenen Schwimmfähigkeit
- Gruppe Bourceau: von der Schwimmsicherheit zur Beherrschung verschiedener Schwimmtechniken bzw. weiterem Sicherheitsgewinn beim Schwimmen

- Gruppe Frese: Vom Gruppenschwimmen zum Einzelschwimmen; Arbeit am richtigen Schwimmstil, hauptsächlich Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen; spielerische Eingewöhnung an wettkampfgemäßes Schwimmen, Erwerb von Schwimmabzeichen
- Gruppe Jendrusch: Erwerb von Schwimmabzeichen; Vorbereitung zur Teilnahme an Schwimm-Wettkämpfen; Erlernen weiterer Schwimmtechniken

Übungsleiter, Helfer, Eltern

Durch den Träger des Hallenbades, die Stadtwerke Heinsberg, wurde der TVE verpflichtet, die Rettungsfähigkeit der im Schwimmunterricht eingesetzten Personen nachzuweisen. Frau Banken und Herr Frese sind infolge ihres Einsatzes als Schwimmlehrer im öffentlichen Schuldienst nachgewiesenermaßen (durch Vorlage entsprechender wiederholter Nachweise der Rettungsfähigkeit) im Sinne der städtischen Anforderungen als rettungsfähig anerkannt; Herr Bourceau ist Inhaber u. a. des Rettungsabzeichens in Gold. Frau Jendrusch und Herr Gavaller wiesen im Laufe des Jahres durch erfolgreiche Teilnahme am Kurs zur Erlangen des

Rettungsabzeichens in Silber die erforderliche Rettungsfähigkeit nach. Alle haben innerhalb des geltenden Zeitrahmens durch erfolgreichen Abschluss eines 1.- Hilfe – Kurses die Forderungen der Stadtwerke Heinsberg erfüllt. Mehrere Eltern stellten sich im vergangenen Jahr als freiwillige Helfer zur Verfügung. Unter Anleitung der ÜL unterstützten sie tatkräftig die Bemühungen, den Kindern der einzelnen Gruppe Schwimmen als zukünftigen Freizeitsport nahe zu bringen.

Schwimmen für Erwachsene

Seit Oktober 2004 wird versucht, am Freitagabend in der Zeit von 19 – 21 Uhr eine Gruppe von inzwischen mehr als 15 Erwachsenen zu regelmäßigem Schwimmtraining anzuleiten. Unter der Führung von Stefan Cavaller laufen Bemühungen, den Ablauf des Trainings nach Wünschen der Teilnehmer zu gestalten. Um dieses Training auch weiterhin zu ermöglichen, muss der TVE gegenüber der Stadt mindestens 15 – 20 regelmäßig kommende Teilnehmer nachweisen. Es zeigt sich, dass nach ähnlichem Muster eine Gruppe Eltern mit Kindern möglich sein würde.

Leistungen

61 Kinder der Abteilung erwarben die verschiedenen

Schwimmabzeichen:

<i>Frosch (Anfänger)</i>	<i>9</i>
<i>Seepferdchen (Frühschw.)</i>	<i>10</i>
<i>Bronze</i>	<i>20</i>
<i>Silber</i>	<i>17</i>
<i>Gold</i>	<i>5</i>

Die Leistungsabzeichen des DSV (Hai-Bronze, Silber,Gold) sollen in 2005 erworben werden können. Verschiedene Kinder und Erwachsene legten die Schwimmprüfung für das Kinder-, Jugend- und Erwachsenen-Sportabzeichen ab.

Zusammenfassung

Mit 111 teilnehmenden Mitgliedern ist die Schwimmabteilung innerhalb eines Jahres zu einer der stärksten Abteilungen des Vereins geworden. Mit 5 rettungsfähigen Übungsleitern, Trainern, Schwimmlehrern ist eine gute Basis für eine erfolgreiche Arbeit gegeben. Eines der wichtigen Ziele dieser Abteilung sollte es sein, aus den Jugendlichen, die gern zum Schwimmen kommen, Übungsleiternachwuchs zu gewinnen. Über den anerkannten Helfer-Status, der durch Teilnahme an offiziellen Helfer-Lehrgängen gewonnen werden kann, können wir erreichen, dass die geprüften Helfer auch später in die Übungsleiter-Ausbildung einsteigen. (kf)

Gibt es das einzig wahre Abspeck-Training?

„Fatburning“, „Powerworkout“, „Body-Shaping“- Die kommerzielle Fitnesswelt ist voller Schlagworte und Regeln, die suggerieren: Bei uns gibt es das einzig wahre Abspeck-Programm. Dahinter steckt zum Teil Pseudowissenschaft. Wie muss ein Trainingsplan wirklich aussehen, damit die Gewichtsreduktion passiert? Gibt es das perfekte Fettabbau-Training überhaupt?

Viele Nebelkerzen

„In den Fitnessstudios dieser Welt wird viel mit Nebelkerzen herumgeworfen“, sagt der Gesundheitsbeauftragte des Deutschen Sportbundes (DSB) und Sportmediziner Winfried Banzer. „Die Sache ist doch im Prinzip ganz einfach: Mein Kalorienverbrauch muss höher sein, als meine Kalorienzufuhr. Wie ich das im Einzelnen erreiche, ist eigentlich zweitrangig.“ „Fatburning“ und all die anderen Schlagworte, die auf eine Gewichtsreduktion abzielen, sind laut Banzer nichts anderes als unterschiedliche Begriffe für ein und denselben Grundgedanken: Wie kann der Kalorienverbrauch durch Bewegung erhöht werden.

Ausdauer, Ausdauer, Ausdauer

Sportmediziner empfehlen für den größtmöglichen Kalorienverbrauch

Ausdauersportarten. Laufen, Fahrrad fahren, Schwimmen, Walking und Nordic Walking sind nur einige Beispiele. Wer Gewicht verlieren will, kommt nicht drum herum, regelmäßige Zeit zu investieren. Denn Ausdauersportarten, das sagt schon der Name, dauern.

1500 Kalorien müssen zusätzlich verbrannt werden

Drei bis vier Mal Sport treiben pro Woche, jeweils 30 bis 45 Minuten, das ist der sportmedizinisch erstrebenswerte Zustand. Wer nur zwei Mal pro Woche kann, muss die entsprechende Trainingsdauer erhöhen. „Als Faustregel gilt: Ich soll mich soviel bewegen, dass ich rund 1500 Kilokalorien in der Woche zusätzlich verbrauche“, sagt Winfried Banzer. Zur Orientierung: Ein Mann mit einer Körpergröße von 1,80 m benötigt bei leichter körperlicher Tätigkeit rund 2500 Kilokalorien pro Tag. Zur Überprüfung des Kalorienverbrauchs gibt es Pulsuhren, die beim Joggen, Rad fahren oder Walking getragen werden können. Sie zeigen sowohl die Herzschlagfrequenz als auch den Kalorienverbrauch an.

Wieviel Energie je nach Körpergewicht bei welcher Sportart in welchem Zeitraum verbraucht wird berechnet auch der Kalorien-

bedarfsrechner unter www.richtig-fit.de

Fett verbrennt erst nach 20 Minuten?

In vielen kommerziellen Fitnessstudios erwecken Zahlenkolonnen an Wandtafeln und Geräten den Eindruck, hier wird Training nach Wissenschaft gemacht. Meist geben die Zahlen vor, bei welcher Herzschlagfrequenz und ab welcher Trainingsdauer in welchem Alter Fett am besten abgebaut wird. Der DSB-Gesundheitsbeauftragte Winfried Banzer schüttelt da nur den Kopf: „Grundsätzlich beginnt die Fettverbrennung in dem Augenblick, in dem ich mit der sportlichen Belastung beginne“. Je länger das Training, desto mehr Energie muss der Körper sich aus den Fettzellen holen. Zwar stimmt es, dass bei einer niedrigen Herzschlagrate Energie verhältnismäßig stärker aus den Fettzellen gewonnen wird, insgesamt wird dann aber so langsam trainiert, dass der Gesamtkalorienverbrauch im Vergleich zu einem intensiveren Training weit niedriger ist.

Am Ende zählt der Kalorienverbrauch

„Es macht keinen Unterschied, ob sie eine Stunde mit hoher Intensität

trainieren oder zwei Stunden mit niedriger Intensität. Am Ende zählt, wieviele Kalorien verbraucht wurden“, so Banzer. Anfängern und Neueinsteigern wird aber aus Belastungsgründen geraten, mit niedrigerer Intensität zu beginnen und diese langsam, dem Trainingsstand entsprechend zu steigern.

Zusätzlich zum Ausdauertraining lässt sich der allgemeine Energieverbrauch durch Muskelaufbau erhöhen. Je größer die Muskelmasse, desto mehr Energie verbraucht der Körper - auch in Ruhezeiten, weil sich der so genannte Grundumsatz erhöht. Deshalb sollte das regelmäßige Ausdauertraining durch Krafttraining ergänzt werden. Hier gilt bei jeder Übung: Wenige Wiederholungen mit relativ hoher Belastung.

Bauch weg durch Sit-ups?

Viele Männer glauben, mit ein paar täglichen Sit-ups bekommen sie den erstrebten Waschbrettbauch. Frauen hoffen ihrerseits, mit ein paar Bein- und Po-Übungen ihre Traumfigur zu bekommen. Das kann nicht funktionieren, denn es ist nicht möglich, selektiv nach Körperpartie abzunehmen. Fett kann nur gesamtkörperlich abgebaut werden, durch einen durch Bewegung herbeigeführten Energieverbrauch, der höher ist, als die durch Essen und Trinken

erreichte Energiezufuhr. Am Ende bleibt es also eine einfache Plus-Minus-Rechnung, die nur durch regelmäßiges Ausdauertraining idealerweise in Kombination mit Kraftertraining zum gewünschten Ergebnis – nämlich dem Gewichtsverlust – führt.

Quelle: www.richtig-fit.de

e-mail ■ e-mail ■ e-mail ■ e-mail ■ e-mail

Der Vorstand bittet alle Vereinsmitglieder, die das Internet nutzen und eine eigene e-mail Adresse besitzen, diese e-mail Adresse unter **mail@tv-eintracht.de** an den Vorstand zu senden. Einladungen und Informationen sollen demnächst **auch** per e-mail verschickt werden.

NACHRUF

Wir trauern um unseren Ehrenvorsitzenden

Christoph Wirtz

der am 29. Juni 2004 im Alter von 60 Jahren von uns gegangen ist.

Christoph Wirtz war seit 1969 aktives Mitglied unseres Turnvereins. In der Prellballabteilung war er lange Zeit Stammspieler. Von 1982 bis 1998 bekleidete er mit großem Engagement das Amt des Vorsitzenden. Auch nach seiner Ernennung zum Ehrenvorsitzenden nahm er regen Anteil am Vereinsleben und ließ es sich trotz seiner schweren Erkrankung nicht nehmen, den Verein beratend zu begleiten. Turnfreund Christoph Wirtz hat sich große Verdienste um unseren Verein erworben.

Der Turnverein Eintracht Heinsberg 1897 e.V. nimmt in Dankbarkeit Abschied.

Der Vorstand des TV Eintracht Heinsberg 1897 e. V.

Dr. Thilo Schlesinger

Vorsitzender

Impressum:

Die Vereinsnachrichten „tv-inform“ des TV Eintracht Heinsberg erscheinen in der Regel einmal jährlich.

Redaktionsschluß bitte jeweils bei der Redaktion erfragen.

Auflage: 350 Exemplare

„tv-inform“ wird kostenlos an die Mitglieder des TV Eintracht Heinsberg abgegeben. Die Verteilung erfolgt über den erweiterten Vorstand, die Übungsleiter sowie die Abteilungsleiter und durch Abholung auf der Geschäftsstelle. Je 1 Exemplar an die örtliche Presse.

Herausgeber: Turnverein Eintracht Heinsberg 1897 e.V.
Erscheinungsort: Heinsberg

Redaktion:
Pressewart u. weitere Vereinsmitglieder

Druck: LOGO-design • Studio für Werbung und Computergrafik • Heinsberg
Borsigstr.12-14 • Tel.02452/3013 • Fax 02452/3014
e-mail:mail@logo-design.de

Namen und Telefon-Nummern im Überblick:

Vorstand

1. Vorsitzender	Thilo Schlesinger	Tel. 25762
2. Vorsitzende	Caroline Hendelkens	Tel. 02433/442900
Geschäftsführer	Stefan Gavaller (komm.)	Tel. 3851
Finanzverwalter	Klaus Frese	Tel. 3800
Pressewart	Gerd Filbrich	Tel. 3013

Übungsleiter (ÜL) • Abteilungsleiter (AL)

ÜL Turnen	Hildegard Gavaller	Tel. 3851
ÜL Turnen (Kinder)	Marlies Richter	Tel. 2663
ÜL Jedermann	Katerina Kanellou	Tel. 23866
AL Jedermann	Arno Cleven	Tel. 5399
ÜL Fitneßgymnastik	Gisela Zeppenfeld	Tel. 62798
AL FGH und FIT	Sigrun Frese	Tel. 3800
AL Badminton	Gerd Filbrich	Tel. 3013
ÜL Badminton	Ali Faray	Tel. 88006
ÜL Badminton	Thomas Döll	Tel. 931006
ÜL Badminton	Hilde Gleichmann	Tel. 66861
ÜL Judo	Gerd Damen	Tel. 02451/2299
ÜL Sportabzeichen	Helga Steimels	Tel. 159020
ÜL Eltern/Kind Turnen	nicht besetzt	
ÜL Volleyball	Michael Peschel	Tel. 02432/3736
ÜL Basketball	Michael Koßlar	Tel. 980391

Anschrift der Geschäftsstelle:

TV Eintracht Heinsberg 1897 e.V.

Hochstraße 15 • 52525 Heinsberg

Fax 02452/3301

mail@tv-eintracht.de • www.tv-eintracht.de