

NACHRICHTEN

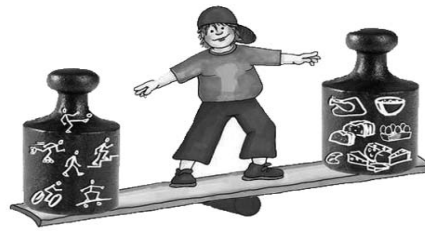
Vereinszeitung des Turnvereins Vorst 1878 e.V.

Kids in Form

TV Vorst 1878 e.V. und ‚schwer mobil‘ – was uns bewegt, was wir bewegen

Immer mehr Kinder und Jugendliche in Deutschland sind übergewichtig. Die Folgen sind dramatische psychische und physische Probleme.

Das Projekt ‚schwer mobil – Bewegung, Spiel und Sport für übergewichtige Kinder‘ will dieser bedenklichen Entwicklung nachhaltig und flächendeckend entgegenwirken. ‚schwer mobil‘ ist eine Initiative des Handlungsprogramms 2015 ‚Sport und Gesundheit für das Land Nordrhein-Westfalen‘ und wird vom Innenministerium des Landes, der Sportjugend im LandesSportBund Nordrhein-Westfalen, dem Landesverband der Betriebskrankenkassen Nordrhein-Westfalen und der METRO Group getragen. Gemeinsam mit insgesamt rund 240 anderen Sportvereinen in NRW, darun-



ter neun im Kreis Viersen, engagiert sich ab August 2009 hier auch der TV Vorst und stellt dazu ein umfangreiches Bewegungs-, Ernährungs- und Beratungsangebot unter der Führung qualifizierter Übungsleiterinnen bereit.

Das Programm ist in drei Kurse aufgeteilt, die bis Juni 2010 laufen. Die Teilnehmer treffen sich zweimal wöchentlich zum Bewegungsprogramm und Beratungsterminen.

Unser Ziel ist es, die betroffenen Mädchen und Jungen anzuregen, ihre Ein-

stellung zu Bewegung und Ernährung zu verändern und die Eltern zu motivieren, diesen Prozess positiv zu unterstützen und mit zu tragen. Mit der Absicht, das Gewicht zu halten – nicht jedoch abzunehmen (es handelt sich nicht um ein Diätprogramm!) – soll dabei die gesunde Balance zwischen Ernährung und Bewegung langfristig wiederhergestellt und zugleich das Selbstbewusstsein der jungen Übergewichtigen gestärkt werden.

Unser Verein hat damit das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT des LSB erworben und leistet gemeinsam mit ‚schwer mobil‘ einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge des Landes.

red

Vorstand

Liebe Mitglieder

Wie in den letzten TV Nachrichten bereits erwähnt, bietet der TV Vorst ebenso wie die anderen ansässigen Sportvereine viele Möglichkeiten, sich körperlich zu betätigen.

Bewegung in der Freizeit gewinnt für alle Altersgruppen immer mehr an Bedeutung, denn die moderne Arbeitswelt schränkt jede Bewegung ein, die Arbeitszeit kostet, (kein Gang zum Kopierer, Fax usw.). Der Urinstinkt des Menschen als Fluchtwesen wird hierdurch eingeschränkt und verlangt deshalb einen Ausgleich. Unseren Kindern wird

der zumutbare Gehweg zur Schule, zum Sport oder Einkauf oft durch eine Autofahrt ersetzt, nicht zuletzt, weil sie keine Zeit mehr haben. Sie brauchen deshalb dringend einen sportlichen Ausgleich. Sport fördert nicht nur die Gesundheit des Kindes, sondern auch Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Konzentration.

Der TV Vorst bietet auch Nichtmitgliedern im Rahmen des Programms ‚schwer mobil‘ und bei Abnahme des Sportabzeichens die Möglichkeit zu sportlicher Betätigung. Für letzteres stehen unsere

qualifizierten Mitarbeiter jeden Freitag ab 18 Uhr auf dem Vorster Sportplatz zur Verfügung (auch während der Sommerferien). Kinder ab sechs Jahren und Erwachsene bis ins hohe Alter sind herzlich willkommen. Für das Programm ‚schwer mobil‘ nimmt der Vorstand und Maria Geschonneck Anmeldungen entgegen.

Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern erholsame Ferien.

Fit mit dem Core-Programm

Seit einiger Zeit bietet die BUDO-Abteilung ein sogenanntes ‚Core-Training‘ jeweils freitags 20 bis 20.45 Uhr an. Es fördert und unterstützt die Muskulatur an Stellen, die von klassischen Fitnessprogrammen selten oder nie erreicht werden.

Das Core-Programm dringt, wie der Name schon sagt, zum „Kern“ der Muskulatur vor. Es fördert einen effizienten Aufbau sowie die Beweglichkeit der Muskeln. Elastizität ist wichtig, denn sie verringert die Gefahr von Verletzungen. Durch ein auf Kraft und Schnelligkeit abzielendes Training werden vor allem Rücken- und Beckenboden-Muskeln trainiert, die sich tief im Körper befinden. Um an diese Muskelgruppen heranzukommen, ist die Anspannung der Körpermitte besonders wichtig, wobei Schultern und Nacken locker bleiben müssen.

Das Powerprogramm stärkt den Rücken

Das Core-Training kann helfen, die Ursache von Rückenschmerzen an der Wurzel zu packen. Jede regelmäßig ausgeführte Trainingseinheit stärkt die dicht an der Wirbelsäule liegenden Muskeln. Dadurch werden die einzelnen Wirbel entlastet und die Muskulatur gefestigt. Kurze Muskelstränge, die an der Wirbelsäule sitzen und die Wirbelkörper über kurze Strecken miteinander verbinden, werden angeregt und somit aufgebaut. Das stärkt den Rücken und beugt Schmerzen vor.

Sport- und Wege-Unfälle
bitte sofort unserem
Sozialwart Clemens Tötsches
mitteilen!
Meldungen und Fragen:
c.toetsches@tv-vorst.de

Beckenbodenmuskeln halten gerade

Gerade die Stärkung der Beckenbodenmuskeln fördert eine gute Haltung. Bei regelmäßigem Training fühlt man sich wie von innen aufgerichtet. Die Kräftigung des Beckenbodens wird in vielen Trainingsprogrammen meist vernachlässigt. Aber häufig verschwinden nicht exakt zu ortende Kreuzschmerzen durch gezieltes Beckenbodentraining. Selbst Hals- und Nackenverspannungen bis hin zu Kopfschmerzen ist auf diese Art oft beizukommen.

Schmale Taille, straffer Po und flacher Bauch

Durch den gezielten Aufbau von inneren, schräg verlaufenden Bauchmuskeln führt das Core-Training zu einer schlanken Taille. Zusätzlich werden die tief liegenden, quer verlaufenden Bauchmuskeln trainiert. Dadurch entspannt sich der Rücken und ein flacher Bauch wird geformt.

Für Anfänger und Profis geeignet

Als ganzheitliches Programm konzipiert bietet die Core-Fitness zielgerichtete Übungen, um Muskeln, Ausdauer,

Reaktion und Geist zu trainieren. Denn Kraft bedeutet hier nicht nur physische Power. Die Erfolgsformel lautet zudem: „Alles in Zeitlupe“.

Aber nicht für alle ist diese Fitness ohne Einschränkung zu empfehlen: Bei akuten Rückenschmerzen oder Gelenkproblemen sollte man lieber Rücksprache mit dem Arzt halten, wie man das Core-Training für sich angehen kann. Da man bei konsequentem Training verhältnismäßig schnell ein Ergebnis sieht, motiviert die Core-Performance zum Durchhalten.

Unser Übungsleiter Willi Dohmen, der das Programm vor dem Karatetraining durchführt, hat dafür eine spezielle Ausbildung absolviert.

Infos: w.dohmen@tv-vorst.de

SV-Kurs geplant

Die BUDO- und Turnabteilung bieten voraussichtlich im September gemeinsam einen Selbstverteidigungskurs an, der auf den Prinzipien der ‚Tactical Power Defense‘ NRW basiert. Einzelheiten werden an den Aushängen veröffentlicht.

TV-Vorst E 1 – die Besten im Kreis

Die E-Jungen Mannschaft (Alter 9 - 10 Jahre) der Handballabteilung ist Kreismeister der Kreisliga E im Handballkreis Krefeld-Grenzland geworden.

Sie erzielte in 18 Spieltagen 34:2 Punkte und ein überragendes Torverhältnis von 496:293 (Tordifferenz + 203!).

Herzlichen Glückwunsch!

Die erfolgreiche Mannschaft:

Obere Reihe von links:

Trainer Tim Nilles, Jonas Rose, Leon Trebschuh, Paul Louis, Matthias Elbers, Julian Wolf, Konstantin Wittmann, Trainer Uli Zorn.

Untere Reihe von links:

Marvin Breucker, Leon Lüttger, Sören Heinecke, Michael Caspers, Jill Platen, Nico Fischer, Leonard Hinks, es fehlt Karl Dahmen.



Foto: Handballabteilung

TV Vorst beim Internationalen Deutschen Turnfest 2009 in Frankfurt



Foto: Turnabteilung

Insgesamt 26 Teilnehmer aus der Turnabteilung nahmen aktiv in Gruppen- und Einzelwettbewerben am Turnfest 2009 in Frankfurt teil.

Eine Gruppe der Trampolin-Turner wollte unbedingt beim Turnfest mit dabei zu sein und sich dem Wettkampf stellen. Es hat sich gelohnt: Maria Nauen erlangte in ihrer Altersklasse den 11. Platz.

Auch die Volleyball-Gruppe war als Mannschaft vertreten. Die Spiele fanden auf dem Rebstockfreigelände statt, und unsere Mannschaft erzielte den 16. Platz.

Sportler aus der Seniorengruppe nah-

men ebenfalls an dem DTB-Wahlwettkampf teil. Er umfasst die Disziplinen Leichtathletik, (Lauf, Sprung, Kugel und Schleuderball) und 50 m Schwimmen. Alle Aktiven wurden optimal betreut, so dass ein reibungsloser und harmonischer Ablauf gewährleistet war.

Mit dabei waren unter anderen auch der erste Vorsitzende, Klemens Surrey, und der Abteilungsleiter Turnen Günter Huben.

Außer vielen unterhaltsamen Elementen, wie Turn- und Lasershow, sowie einem großen Feuerwerk auf der Festwiese am Main bot auch die Turn-

festmeile auf beiden Seiten des Main reichlich Abwechslung. Auf verschiedenen Plätzen wurde die Stadt zur Open Air Showbühne mit vielen Turn- und Tanzsportvorführungen.

Ein Highlight für die Vorster Teilnehmer war der Besuch des Länderfaustballspiels: Deutschland-Österreich. Es endete mit dem Spielstand 5 : 2 für Deutschland.

Den Abschluss des Turnfestes bildete eine große Stadiಂಗala in der Commerzbank-Arena. Diese beeindruckende Veranstaltung wurde sogar im hessischen Fernsehen übertragen.

Am diesjährigen Turnfest in Frankfurt nahmen über 65.000 Sportler aus ganz Deutschland und dem Ausland teil. Turnfeste werden alle vier Jahre veranstaltet. Das nächste wird in der Region Rhein-Neckar 2013 stattfinden.

F.-H. Pleunis

Maria Nauen ist Sportlerin des Jahres



Foto: G. Huben

Am 20. März 2009 veranstaltete der StadtSportverband Tönisvorst seine alljährliche Sportlerehrung. Das Rahmenprogramm wurde weitestgehend von der Turn- und der BUDO-Abteilung bestritten. Die jugendlichen Turner boten ein Feuerwerk spektakulärer Kostproben ihres Könnens. Die Aikido- und die Karate-Gruppe demonstrierten Kampfkunst auf hohem Niveau. Alle Darbietungen wurden mit viel Applaus belohnt.

Drei Sportler des TV Vorst wurden geehrt: Heinz Brodowski für 20 Jahre Sportabzeichen, Maria Nauen und Nils Offer für ihre Erfolge im Trampolin-Turnen. Maria wurde zusätzlich mit dem Titel Sportlerin des Jahres ausgezeichnet. Herzlichen Glückwunsch!

Der TV Vorst sucht ehrenamtliche Helfer, die ein bisschen Freizeit opfern können, um vereinsinterne Aufgaben zu übernehmen. Die Auflagen und Vorschriften seitens der Stadt werden ständig erweitert, und der Vorstand ist mit der Bewältigung aller Aufgaben schlicht überfordert.

So wünscht sich der Vorstand innerhalb der einzelnen Abteilungen sogenannte „Abteilungsreporter“, die Veranstaltungen, Turniere, Wettbewerbe usw. beobachten und bildlich und/oder textlich kommentieren. Aus solchen Reportagen könnte man einzelne Informationen herausfiltern, um den Verein damit beispielsweise in der

Presse oder im Internet darzustellen.

Des Weiteren benötigen die Abteilungen Hilfe bei der Wahrung von Sicherheit, Ordnung und Sauberkeit in den Hallen. Hier müssten die Übungsleiter dabei unterstützt werden, die Auflagen der Stadt zu erfüllen.

Dies sind nur zwei Beispiele für die vielfältigen Anforderungen, die an den Turnverein gestellt werden.

Wer Lust und Zeit hat, diese interessanten und vielleicht sogar ganz spannenden Aufgaben mit zu übernehmen, kann sich an den ersten Vorsitzenden wenden. Wir freuen uns über jeden, der seine Unterstützung anbietet.



Hier bewegte sich was

Bewegungstag der Kita Kunterbunt mit kräftiger Unterstützung des TV Vorst

Einen tollen Tag erlebten die Kinder und Eltern bei der Veranstaltung des AWO-Familienzentrums Kita Kunterbunt „Hier bewegt sich was“ in der Hans-Hümsch-Halle am 28. Februar dieses Jahres.

Dank den Helfern unserer Turn-Abteilung wurde die Halle mit Hilfe von Matten, Seilen und Bänken in Bewegungslandschaften verwandelt. Kindgerechte Namen wie Maulwurfsgang und Affenberg sollten die Kleinen anregen, Sport als Spiel zu empfinden. „Bunte Geräte und interessante Materialien wie Tücher hatten Aufforderungscharakter. Da wollen die Kinder gleich losspielen“, beobachtete Monika Beusch, Leiterin der Kita Kunterbunt. Dabei verlangen die Landschaften mit Schwingen, Klettern, Laufen und Springen den ganzen Körper.

Rüdiger Rogoll, Übungsleiter beim

Turnen, gibt den Eltern Tipps und Hilfestellung beim Sichern der Kinder an den Geräten. „Kinder sind zu wenig in Bewegung. Viele, die zu uns kommen, können kaum auf einem Bein stehen“, sagt er. Schuld daran sei auch der moderne Alltag.

„Früher haben wir auf der Straße oder dem Sportplatz gespielt, heute ist das wegen des Verkehrs zu gefährlich, Sportplätze sind immer öfter abgeschlossen und Anwohner ärgern sich über Kinderlärm.“

„Der Tag läuft super“, freute sich Monika Beusch und schaut sich in der Halle um. „Viele Familien sind gekommen, die nichts mit unserer Kita zu tun haben. Das ist ein toller Erfolg und macht unser Familienzentrum bekannt.“ – Und der TV Vorst konnte wieder



Auch die Judokas unserer BUDO-Abteilung präsentierten den zahlreichen Besuchern ihre spektakuläre Kampfkunst

einmal als kompetenter Partner eine gute Sache mit Rat und Tat unterstützen.

red

Den 20. September schon mal vormerken!

Am 20.9.2009 wird das Vorster **APFELFEST** erneut stattfinden. Unter dem Ausrichter VorstAktiv wird auch unser Verein wieder mit Infostand und Vorfürhungen vertreten sein.

Die Jahreshauptversammlung am 8. März '09 beschließt Beitragserhöhung

Der Geschäftsführer berichtete in seinem Kassen- und Geschäftsbericht über den Finanzplan für 2009. Weil dieser Plan Zuschüsse nur sehr vorsichtig und Spenden bzw. Zuwendungen gar nicht enthalten kann, würde aufgrund der um 10% höheren Etatwünsche der Abteilungen eine Unterdeckung zum Ende des Jahres wahrscheinlich sein, die durch den Saldovortrag nur knapp ausgeglichen werden könne.

Dabei dürfe nicht außer acht gelassen

werden, dass mit dem Saldovortrag die ersten Zuwendungen an die Abteilungen bis Mitte Februar nächsten Jahres finanzieren werden müssten. Deshalb wurde er eine Beitragserhöhung gemäß § 15 Absatz 2 der Vereinssatzung zur Abstimmung beantragt. Der Geschäftsführer wies darauf hin, dass in § 4 Absatz 1 eine jährliche Anpassung der Beiträge nach dem Lebenshaltungskostenindex enthalten sei, der vom Statistischen Bundesamt ermittelt und veröffentlicht wird. Von dieser Anpassung mache der Verein jedoch nicht jedes Jahr Gebrauch, u.a. wegen des unangemessen hohen organisatorischen Aufwandes. Gegenüber dem Jahr 2004, in dem letztmals die Beiträge angehoben wurden, sei der angesprochene Kostenindex um 8,4 % gestiegen. Hätte man jährlich gemäß den Indizes die Beiträge angepasst, würde dies zum jetzigen Zeitpunkt eine Erhöhung von 14,2 % bedeuten. Es wurden zwei Beispiele zur Wahl gestellt, nämlich eine Erhöhung um 11,4% und eine Anpassung um 15,8% im Durchschnitt. Die Mitgliederversammlung entschied sich mit einer

Gegenstimme für den zweiten Vorschlag:

(In Euro)	aktuell	neu
Passivenbeitrag	2,50	3,00
Familienbeitrag	15,50	17,50
Jugendbeitrag	5,00	5,80
Aktivenbeitrag	7,00	8,00

Die Erhöhung soll spätestens zum 1. Quartal 2010 erfolgen; sollte die finanzielle Situation sie schon eher erforderlich machen – was sich jedoch erst in den letzten drei Monaten des Geschäftsjahres zeigen könne – müsse man diese Maßnahme bereits mit den Lastschriften des letzten Quartal dieses Jahres greifen lassen. Das wird dann über Aushang und Internet bekannt gegeben.

Impressum:

TV-Nachrichten Nr. 17 (06/2009)

Herausgeber TV Vorst 1878 e.V.

Klemens Surrey, Buyschstr. 27,
47918 Tönisvorst

Im Internet: www.tv-vorst.de.

Email: info@tv-vorst.de

Redaktion und Technische Umsetzung:
Lothar Neumann

Druck: ALWO druck Arretz, Tönisvorst