

Turnverein 1910 Hemmerden e.V.

— seit über 100 Jahren —



# FIT MIT UNS



**SPIEL**  
**TURNEN**  
**AEROBIC**  
**JAZZTANZ**  
**TRAMPOLIN**  
**VOLLEYBALL**  
**ELTERN-KIND**  
**UND VIELES MEHR**

Sportliche Aktivitäten in einem familiären Rahmen

[www.tv-hemmerden.de](http://www.tv-hemmerden.de)

# Prävention

## Vorsicht ... Vorsorge .... Vorschrift

Das Jahr 2014 war für den Vereinsvorstand geprägt von dem Wort „Prävention“. Viele Veränderungen haben uns beschäftigt und ich möchte an dieser Stelle ein wenig darauf eingehen.

Beginnen möchte ich mit einem Thema, welches schon von unserem Landrat im Jahre 2010 zu unserem 100-jährigen Jubiläum auf der Bühne zur Sprache gebracht wurde. Dem Schutze von Kindern und Jugendlichen vor jeglicher Art von Gewalt, sei es körperlich, seelisch oder sexualisiert. Um den Schutz auszuweiten, hat der Gesetzgeber ein bereits existierendes Gesetz um einen kleinen Punkt erweitert, der für die Sportvereine in Deutschland aber große Konsequenzen hat. Zukünftig ist es erforderlich, dass alle Personen, die im Verein Kontakt zu Kindern oder Jugendlichen haben, einer besonderen Kontrolle unterliegen. Angefangen mit einem Ehrenkodex, der unterschrieben werden muss, bis hin zur Vorlage eines erweiterten polizeilichen Führungszeugnisses im Turnus von fünf Jahren, mit dem bestätigt wird, dass keine einschlägigen Vorstrafen vorliegen. Dabei ist es laut Gesetzgeber nicht ausschlaggebend, in welchem Umfang oder zeitlichem Rahmen die Betreuung der Kinder und Jugendlichen erfolgt. Eine besondere Herausforderung in diesem Zusammenhang wird die Organisation unseres Sportfestes sein, da es nicht vorgesehen ist, spontan und ohne weiteres eine Helferin oder einen Helfer, wie beispielsweise die Eltern, von uns mit der Betreuung einer Riege, zu beauftragen. Für diesen Fall gibt es eine Selbstverpflichtungserklärung, die unterschrieben werden muss, in der erklärt wird, dass kein Verfahren mit einschlägigem Vorwurf anhänglich ist und man sich seiner Verantwortung für

den Schutz der Kinder und Jugendlichen bewusst ist. Dafür möchte ich schon jetzt um Ihr und Euer Verständnis bitten. Bei den neuen Vorschriften geht es ja schließlich nicht um einen Grundverdacht oder darum, den Vereinen möglichst das Leben zu erschweren, sondern den Schutz aller Kinder und Jugendlichen zu gewährleisten. Und das liegt mit Sicherheit in unser aller Interesse.

Prävention hat aber noch andere Gesichter. Beispielsweise spielt auch die Gesundheitsvorsorge eine wichtige Rolle bei diesem Thema. Die beiden Übungsleiterinnen Anja Schrödter und Monika Clemens haben sich aus diesem Grund erfolgreich fortbilden lassen und besitzen nun die Lizenz zum Präventionssport. Geplant ist in diesem Zusammenhang ein Kursangebot, welches sich in erster Linie an Nichtmitglieder wendet, um diese an ein regelmäßiges Sportangebot zu gewöhnen, ihnen Bewegung und gesunde Lebensführung näher zu bringen und Tipps auch für den Alltag zu geben. Selbstverständlich dürfen auch der Spaß und das gesellschaftliche Miteinander bei diesem Angebot nicht zu kurz kommen. Die Teilnahme des Kurses wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert und das hierfür geforderte Konzept wird derzeit dahingehend überprüft. Ich wünsche den beiden bei ihrem Vorhaben viel Erfolg und gut Heil. Vielleicht findet eine Kursteilnehmerin oder ein Kursteilnehmer im Anschluss den Weg als Mitglied in den Turnverein 1910, um hier auch weiterhin den Spaß am Sport zu erleben.

Der dritte Präventionsgedanke ist nicht neu, stellt bei uns aber trotzdem zurzeit vieles in Frage. Es handelt sich um die Brandschutzverordnung der Stadt Grevenbroich für unsere Turnhalle. Allen Besuchern unserer Nikolausfeier wurden die Veränderungen schon deutlich. Da die Turnhalle nur für unter 200 Personen zugelassen ist, müssen wir dafür sorgen, dass sich

nicht mehr als 199 Personen gleichzeitig darin aufhalten und eine etwaige Evakuierung sicher und problemlos durchgeführt werden könnte. Durch die schrecklichen Vorkommnisse auf der „Loveparade 2010“, einer Veranstaltung in einer unglaublichen Größenordnung, bei der es nur um Image und Profit ging, sind die Kommunen für dieses Thema derart sensibilisiert worden, dass aus so genannten Sicherheitsgründen, viele etablierte Veranstaltungen des gesellschaftlichen Zusammenseins, einfach nicht mehr umsetzbar sind. Ob eine geteilte Nikolausfeier für die Zukunft eine Lösung für uns darstellt, das wissen wir noch nicht. Wir werden uns weiterhin mit diesem und allen anderen Themen der Prävention, sowie auch unseren Alltagsthemen beschäftigen und gegebenenfalls Lösungen finden. Dafür stehen wir mit einem Team zusammen, vom geschäftsführenden Vorstand bis zu den Helferinnen und Helfern, und werden dafür Sorge tragen, dass trotz aller Vorschriften und Regeln, der Spaß am Sport und der Gemeinschaftsgedanke im Vordergrund stehen bleiben. Dafür möchte ich mich bei allen bedanken, die den Turnverein 1910 in allen Belangen so tatkräftig unterstützen. Vielen, vielen Dank!

In diesem Sinne wünsche ich allen Mitgliedern, Freunden und Gönnern des Turnvereins 1910 Hemmerden e.V. ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest im Kreise ihrer Lieben, einen guten Rutsch und Glück, Erfolg und Gesundheit für das kommende Jahr 2015.

Ihr und Euer

Hans-Georg Becker

1. Vorsitzender

Liebe Vereinsmitglieder,

der Vorstand hat in seiner Sitzung vom 13.11.2014 beschlossen, das Thema „Prävention und Intervention sexualisierter Gewalt im Sport“ zum Schutz von Kindern und Jugendlichen in unserem Verein aufzunehmen. Dieser Handlungsleitfaden wurde erarbeitet, um aktiven Kinder- und Jugendschutz in unserem Verein zu gewährleisten und unsere Handlungskompetenzen sicherzustellen. Denn effektive Prävention kann nur stattfinden, wenn alle Beteiligten im System mit dem Thema vertraut sind, Vorgehensweisen abgesprochen und ein respektvoller Umgang mit den Beteiligten sichergestellt werden.

Der Handlungsleitfaden ist keine Reaktion auf besondere Vorfälle im Verein, sondern versteht sich als präventive Maßnahme, die auch von politischer Seite gefordert wird.

Wir danken für Eure Unterstützung!

Der Vorstand

### **Handlungsleitfaden für den Turnverein 1910 Hemmerden e.V.**

1. Der 1. Vorsitzende beziehungsweise sein Vertreter ist über jeden konkreten Verdachtsfall im Verein unmittelbar in Kenntnis zu setzen.
2. Die jeweiligen Vereinsebenen, d.h. der Vorstand, die Oberturnwartinnen und Oberturnwarte, die Übungsleiterinnen und Übungsleiter, sowie die Helferinnen und Helfer nehmen die Verantwortung in ihrem eigenen Aufgabenbereichen wahr und werden tätig, wenn ihnen ein Sachverhalt sexualisierter Gewalt bekannt wird.
3. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter achten den anliegenden Ehrenkodex. Sie verpflichten sich, die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in unserem Verein unter Einhaltung von ethischen und moralischen Gesichtspunkten zu gestalten.
4. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die im kinder- und jugendnahen Bereich tätig sind oder mit Aufgaben aus diesem Bereich betraut werden können, müssen in einem 5-jährigen Rhythmus ein „erweitertes Führungszeugnis“ gem. § 30a Bundeszentralregistergesetz (BZRG) vorlegen.

5. Die Dokumentation der Vorlage erfolgt durch Herrn Ralf Lapp, stellvertretender Vorsitzender 02182/1537 oder stellvertretend durch Hans-Georg Becker, Vorsitzender 02182/824652.  
Die Vertraulichkeit wird zugesichert! Informationen zur Beantragung und eine entsprechende Bescheinigung zur Vorlage bei der Meldebehörde hält unser zweiter Vorsitzender Ralf Lapp bereit.
6. Die Beratungsstelle beim Landessportbund NRW (Dorota Sahle, Tel. 0203/7381-847 oder E-Mail: Dorota.Sahle@lsb-nrw.de) ist bei konkreten Vorfällen durch den Vorsitzenden oder die jeweilige Vertretung einzubeziehen.
7. Alle Vorstandsmitglieder sowie alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Vereins bewahren Ruhe, wenn von einem Verdachtsfalle Kenntnis erhalten wird. Wir wissen, dass jede Form von „wildem Aktionismus“ den Betroffenen schadet.
8. Allen Ausführungen von Kindern und Jugendlichen wird Glauben geschenkt, es wird nichts herunter gespielt, es werden keine Versprechungen gemacht und es wird erläutert, dass wir uns zunächst selbst Hilfe holen müssen.
9. Wir schauen auf unsere eigenen Gefühle und achten auf unsere eigenen Grenzen.
10. Informationen beziehungsweise Feststellungen sind jeweils von dem, der Kenntnis über Verdachtsfälle erhalten hat, zu dokumentieren (Zeitpunkt der Feststellung/Information, deren Inhalt ohne eigene Wertung, wer hat wen wann informiert).
11. Maßnahmen sind altersgemäß mit den Betroffenen oder ihren gesetzlichen Vertretern abzusprechen, insbesondere, wenn uns diese selbst informiert haben.
12. Eine Ansprache des „Verdächtigen“ erfolgt ausschließlich über den Vorstand. Die Verbreitung unwahrer Tatsachenbehauptungen kann den Straftatbestand der üblen Nachrede (§ 186 STGB) erfüllen und zivilrechtliche Schadensersatzansprüche des Verdächtigen begründen.

13. Die Einschaltung der Strafverfolgungsbehörden darf nur nach Absprache mit dem Vorstand erfolgen, beziehungsweise obliegt den gesetzlichen Vertretern der Betroffenen.
14. Täter und Täterinnen müssen in unserem Verein mit einem konsequenten Vorgehen rechnen. Wir dulden keine Form der sexualisierten Gewalt in unserem Verein!
15. Eine erforderliche Information der betroffenen Eltern erfolgt nur über den Vorstand unseres Vereines. Es ist dabei zu gewährleisten, dass die Eltern nicht selbst in den Sachverhalt involviert sind.
16. Informationen an die Medien erfolgen ausschließlich über den Vorstand und unter Wahrung der Persönlichkeitsrechte der Betroffenen und der Verdächtigen.

Der Turnverein 1910 Hemmerden e.V. verfügt über folgende Strukturen:

Für Anregungen, Verbesserungsvorschläge sowie im Beschwerdefall oder bei Anzeigen von Kindeswohlgefährdung stehen jederzeit zur Verfügung:

Erster Vorsitzender Hans-Georg Becker Narzissenweg 6 41516 Grevenbroich Tel.: 0179 - 398 3 170	Zweiter Vorsitzender Ralf Lapp Gladiolenstraße 9 41516 Grevenbroich Tel.: 02182 - 1537
Geschäftsführerin Silke Behr Winzerather Straße 46 41516 Grevenbroich Tel.: 02182 - 571240	Erste Kassiererin Helga Biermann Am Langen Morgen 40 41516 Grevenbroich Tel.: 02182 - 10322
Oberturnwartin Dorothea Peters Buscher Straße 25 41516 Grevenbroich Tel.: 02182 - 3177	Oberturnwartin Heidrun Steinwartz Geranienweg 1 41516 Grevenbroich Tel.: 02182 - 5708326



## EHRENKODEX des Landessportbundes NRW

**für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Sport,  
die mit Kindern, Jugendlichen und/oder jungen Erwachsenen arbeiten oder sie  
betreuen.**

### Hiermit verpflichte ich mich,

- ✓ dem persönlichen Empfinden der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen Vorrang vor meinen persönlichen Wünschen und Zielen zu geben.
- ✓ jedes Kind, jeden Jugendlichen und jeden jungen Erwachsenen zu achten und seine Entwicklung zu fördern.
- ✓ Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bei ihrer Selbstverwirklichung zu angemessenem sozialen Verhalten anderen Menschen gegenüber anzuleiten.
- ✓ sportliche und sonstige Freizeitangebote für die Sportorganisationen nach dem Entwicklungsstand der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auszurichten und kind- und jugendgerechte Methoden einzusetzen.
- ✓ den mir anvertrauten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen entsprechende Rahmenbedingungen für sportliche und außersportliche Angebote durch die Sportorganisationen zu schaffen.
- ✓ das Recht des mir anvertrauten Kindes; Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf körperliche Unversehrtheit und Intimsphäre zu achten und keine Form der Gewalt sei sie physischer, psychischer oder sexueller Art auszuüben.
- ✓ den mir anvertrauten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen für alle sportlichen und außersportlichen Angebote durch die Sportorganisationen ausreichende Selbst- und Mitbestimmungsmöglichkeiten zu bieten.
- ✓ Vorbild für die mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu sein, die Einhaltung von sportlichen und zwischenmenschlichen Regeln zu vermitteln und nach den Regeln des Fair-Play zu handeln.
- ✓ eine positive und aktive Vorbildfunktion im Kampf gegen Doping und Medikamentenmissbrauch sowie gegen jegliche Art von Leistungsmanipulation zu übernehmen.
- ✓ beim Umgang mit personenbezogenen Daten der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Datenschutzbestimmungen einzuhalten.
- ✓ einzugreifen, wenn in meinem Umfeld gegen diesen Ehrenkodex verstoßen wird und Professionelle Unterstützung hinzuzuziehen (kommunale Beratungsstellen, Landessportbund NRW) sowie die Verantwortlichen z.B. Vorgesetzte/Vorstand auf der Leitungsebene zu informieren.
- ✓ diesen Ehrenkodex auch im Umgang mit erwachsenen Sportlerinnen und Sportlern einzuhalten.

Name:..... Geburtsdatum:.....

Anschrift:.....

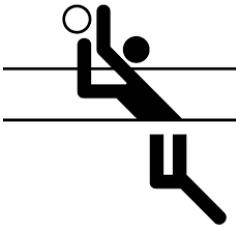
Sportorganisation: .....

.....

Datum/Ort

.....

Unterschrift



## VOLLEYBALL BEIM TVH



Die Olympischen Spiele 1972 in München weckten in Deutschland das Interesse für die Sportart Volleyball. Seit diesem Jahr wird auch beim Turnverein Hemmerden Volleyball gespielt.

Du hast früher in der Schule Volleyball gespielt, findest die Sportart gut, hast aber keine Ambitionen wettkampfmäßig einzusteigen? Vielleicht kann der Turnverein Hemmerden auch da helfen.

Wir sind eine Freizeit Herren-Truppe ohne Turnierambitionen und treffen uns jeden Donnerstag von 20:15 Uhr bis gegen 22:00 Uhr in der Turnhalle. Wenn Du Interesse hast einfach mal reinschnuppern.

Telefonische Rückfragen gerne an Hans Schiffer, 02182/81942.



Anlässlich des 50. Geburtstags unserer Turnschwester Manuela Sausmikat starteten wir am 16. August mit einem für diesen Sommer normalen August-Wetter: ca. 15 Grad und dicke Wolken am Himmel, mit acht Frauen nach Kleve. Dort erwartete uns eine Draisinenfahrt Kleve-Kranenburg-Kleve.



Nach einer kurzen Einweisung ging es auch schon los. Immer vier an den Pedalen, fleißig tretend, und vier auf den Bänken, die Nase im Fahrtwind. Da wir das Glück hatten, als erste zu starten, kamen wir zügig an unserem Ziel Kranenburg an.



Nach einem zünftigen Picknick erkundeten wir den Ort. Der einzige Regenschauer des Tages wurde bei Kaffee und Kuchen nett ausgesessen.



Eine anschließende kleine Wanderung verkürzte uns die Zeit bis zur Rückfahrt nach Kleve.

Bei dieser Rückfahrt standen wir doch tatsächlich im Stau (einspurige Verkehrsführung!).



Schuld daran war ein Junggesellenabschied. Alle 100 Meter verschwanden die Herren der Schöpfung im Maisfeld, um ihre reichlichen Biervorräte wegzubringen. Die Rückfahrt dauerte daher doppelt so lange wie die



Hinfahrt. So kamen wir ausgeruht und erholt am Parkplatz an und konnten die Rückreise antreten.

Dorothea Peters

## **Sportfest litt unter den Folgen von „ELA“**

Sturm „ELA“ sorgte in diesem Jahr vor dem Sportfest zu einem Umorganisieren. Durch die Sperrung des Bend konnten dort nicht wie gewohnt die Langlaufwettbewerbe stattfinden. Dank Google Earth fanden wir rund um Hemmerden akzeptable Strecken für das 7,5-km-Walking, und die Feldwege bildeten eine gute Alternative für den 3000-m-Lauf.

Der Aschenplatz auf der Sportanlage musste mehrfach erhalten. Dort fanden die Sprintwettbewerbe und der 1000-m-Lauf statt, da die normalen Laufbahnen wegen Astbruch gesperrt waren.



Trotz aller Widrigkeiten haben unsere Kinder und Jugendlichen hervorragende Leistungen erbracht und wurden mit Urkunden und Medaillen belohnt. Die Vereinsmeister ihrer jeweiligen Altersgruppen sind: Ben Hamacher, Dana Mahlke, Merle Hüsgen, Fabienne Lauterbach, Lucy Dierdorf, Marlena Dreier, Hannah Wintermann, Sarah Gilles, David Wiesner, Jannis Wintermann, Cham Duman, Kai Döpfer und Robin Schwabe.

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die uns durch Spenden und tatkräftige Mithilfe unterstützt haben.





## DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2014

<b>Vorname</b>	<b>Name</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Abzeichen</b>	<b>Prüfg.</b>
Lucy	Dierdorf	Kinder und Jugend	Gold	1
Kai	Döpfer	Kinder und Jugend	Gold	1
Felix	Döpfer	Kinder und Jugend	Gold	1
Lena	Eggeling	Kinder und Jugend	Silber	1
Levin	Hoffmann	Kinder und Jugend	Bronze	1
Kilian	Hoffmann	Kinder und Jugend	Silber	1
Torben	Hüsgen	Kinder und Jugend	Silber	1
Joelle	Nieswand	Kinder und Jugend	Bronze	1
Julia	Nieswand	Kinder und Jugend	Silber	1
Vassily	Schmale	Kinder und Jugend	Silber	1
Amelie	Broich	Kinder und Jugend	Gold	2
Jennifer	Dittrich	Kinder und Jugend	Silber	2
Merle	Dreier	Kinder und Jugend	Gold	2
Norah	Gilles	Kinder und Jugend	Gold	2
Merle	Hüsgen	Kinder und Jugend	Gold	2
Fabienne	Lauterbach	Kinder und Jugend	Silber	2
Jannis	Wintermann	Kinder und Jugend	Gold	2
Marlena	Dreier	Kinder und Jugend	Gold	3
Annika	Nissen	Kinder und Jugend	Gold	3
Dana	Völkel	Kinder und Jugend	Gold	3
Hannah	Wintermann	Kinder und Jugend	Gold	3
Lina	Kirchhoff	Kinder und Jugend	Gold	4
Franziska	Kühr	Kinder und Jugend	Gold	4
Ronja	Schwabe	Kinder und Jugend	Silber	5
Robin	Schwabe	Kinder und Jugend	Silber	5
Isabel	Werres	Kinder und Jugend	Gold	9

<b>Vorname</b>	<b>Name</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Abzeichen</b>	<b>Prüfg.</b>
Anne	Birbaum	Erwachsene	Gold	1
Luca	Bongartz	Erwachsene	Gold	1
Nicole	Rossner	Erwachsene	Gold	1
Martin	Dreier	Erwachsene	Gold	2
Jens	Hausmann	Erwachsene	Silber	2
Stefanie	Heinemann	Erwachsene	Gold	2
Vera	Walenta	Erwachsene	Gold	2
Hans-Georg	Becker	Erwachsene	Gold	5
Sabine	Lodderstedt	Erwachsene	Gold	5
Lina	Albrecht	Erwachsene	Gold	7
Sandra	Dicken	Erwachsene	Gold	7
Monika	Dicken	Erwachsene	Gold	8
Kolja	Sudakewitsch	Erwachsene	Gold	8
Klaus	Jovi	Erwachsene	Gold	14
Gabriele	Bender	Erwachsene	Gold	14
Ursula	Kallen	Erwachsene	Gold	14
Martina	Pöttsch	Erwachsene	Gold	14
Birgit	Horstmannshoff	Erwachsene	Gold	15
Heidrun	Steinwartz	Erwachsene	Gold	17
Anne	Lapp	Erwachsene	Gold	18
Hildegard	Schiffer-Brand	Erwachsene	Gold	20
Manuela	Sausmikat	Erwachsene	Gold	23
Dorothea	Peters	Erwachsene	Gold	28

Wir gratulieren allen Teilnehmern herzlich zu ihrem Erfolg und hoffen, dass alle im kommenden Jahr wieder dabei sind.

Nach den grundlegenden Änderungen der Anforderungen 2013 gab es Rückmeldungen seitens der Vereine und Prüfer, und vielfach geäußerte Kritiken sorgten für Diskussion.

Daher wurde der Leistungskatalogs 2014 angepasst. Der Zonenweitsprung für die Erwachsenen wurde gestrichen, bei den Kindern änderte sich teilweise das Punktesystem, im Bereich Ausdauer und Schnelligkeit wurden die Zeiten korrigiert, und das Seilspringen wurde in allen Altersklassen neu strukturiert. Lassen wir uns überraschen, ob die überarbeitete Version länger Bestand hat.

# Das Fitness-Angebot des TVH 2015

## Kinder- und Jugend-Turnen

Eltern-Kind - Turnen		Melanie Sudakewitsch	Tel.: 3215
Montag	16:00 - 17:00 Uhr	Gruppe I ab 2 Jahre	
Montag	15:00 - 16:00 Uhr	Gruppe II ab 3 Jahre	
Jungen und Mädchen 3 - 4 Jahre		Carolin Birbaum	Tel.: 18689
Mittwoch	15:45 - 16:45 Uhr	Viktoria Birbaum	
Jungen und Mädchen 5 - 6 Jahre		Hildegard Schiffer-Brand	Tel.:10692
Dienstag	16:00 - 17:00 Uhr	Tabea Horchler	
Mädchen 6 - 7 Jahre		Anna Weyerstraß	Tel.:3409
Donnerstag	17:15 - 18:15 Uhr	Luisa Weyerstraß	
Mädchen 8 - 10 Jahre		Elena Bartsch	Tel.: 0178-
Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr	Anne Lodderstedt	5518981
Jungen 6 - 9 Jahre		Hans Schiffer	Tel.: 81942
Montag	17:00 - 18:00 Uhr		
Mädchen 10 - 14 Jahre		Sandra Dicken	Tel.: 02131-
Montag	18:00 - 19:00 Uhr		5248664
Mädchen 15 Jahre und älter		Elena Bartsch	Tel.: 0178-
Montag	19:00 - 20:15 Uhr		5518981

## Parkour

Freitag	19:00 - 20:00 Uhr	Robin Paulußen	Tel.: 0151- 27001408
Im Sommer zusätzlich mittwochs 20:00 – 22:00 Uhr			

## Nordic Walking

Mittwoch und Samstag: aktuelle Zeiten bei klaus-clemens@t-online.de

## Volleyball

Männer  
Donnerstag 20:15 - 22:00 Uhr Heinz-Josef Dicken Tel.: 18594

## Jazztanz

„Happy Kids“ 6 - 14 Jahre Simone Zimmermann  
Samstag 16:00 - 17:00 Uhr Bianca Küsters/Celina Abels

„Exposed“ Simone Zimmermann Tel.: 0178-  
Samstag 14:00 - 16:00 Uhr 7528871

## Trampolin

Jugendliche  
Freitag 17:00 - 19:00 Uhr Heidrun Steinwartz Tel.: 5708326

Kinder  
Samstag 17:00 - 19:00 Uhr Julia Kallen Tel.: 0170-  
9389443

## Turnen/Gymnastik

Fördergruppe Geräteturnen Dorothea Peters Tel.: 3177  
Donnerstag 16:00 - 17:15 Uhr

weibl. Jugend und Erwachsene Dorothea Peters Tel.: 3177  
Montag 20:15 - 21:45 Uhr

Orthopädische Rückenschule  
für Frauen und Männer Monika Clemens  
Donnerstag 19:15 - 20:15 Uhr

Gymn./Rückenschule für Frauen Anja Schrödter Tel.: 10966  
Dienstag 20:15 - 21:30 Uhr

Gymnastik/Ballspiele für Frauen Gudrun Kniep Tel.: 3248  
Freitag 20:00 - 21:30 Uhr

BOP – Powergym für Frauen Sibylle Mann-Weber  
Dienstag 19:00 - 20:15 Uhr

## 4 STATIONEN ZUM ERFOLG

Wir begleiten Klaus Jovi zum Sportabzeichen. Mit 78 Jahren ist er das älteste Vereinsmitglied, das sich dieser Herausforderung stellt.



Für die Ausdauer 20 km mit dem Rad, und weil die Muskulatur jetzt schön warm ist, die Sprintstrecke von 200 m direkt hinterher. In die Turnhalle zum Medizinballwurf – statt Kugelstoßen, auf Antrieb die Weite erreicht. Danach zum anstrengendsten Teil: Seilspringen im Laufschrift. Da kommt man schon richtig aus der Puste. Aber alles geschafft, das bedeutet das GOLDENE ABZEICHEN.



## NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU-NEU

Am 25.11.2014 wurde dem TV Hemmerden das Qualitätssiegel Sport Pro Gesundheit erteilt. Daher können wir im nächsten Jahr einen Präventionskurs mit dem Thema:

### **Gutes für den Rücken und ein gesundes Bewegungsverhalten im Erwachsenenalter**

anbieten.

Der Kurs findet freitags vom 9.1. bis 27.3.2015 von 16 – 17 Uhr statt. Er geht über 12 Stunden a 60 Minuten und kostet 120 €. Viele Krankenkassen übernehmen bei Kursen mit dem Qualitätssiegel Sport Pro Gesundheit bis zu 80% der Gebühr. Fragen Sie Ihre Kasse. Dieser Kurs eignet sich vor allem für folgenden Personenkreis: Neueinsteiger, Wiedereinsteiger, Personen mit Bewegungsmangel, Personen mit einseitigen Belastungen.

Es ist eine gemischte Gruppe und sie richtet sich an Menschen über 55 Jahre.

Das Bewegungsangebot hat vier allgemeine Zielbereiche:

- 1) Förderung der körperlichen Leistungs- und Funktionsfähigkeit
- 2) Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit und Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- 3) Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit
- 4) Förderung von Gesundheitswissen

Wir wollen die Teilnehmerzahl auf 15 Teilnehmer begrenzen, um sie individueller betreuen zu können.

Sind sie neugierig geworden?

Monika Clemens und Anja Schrödter freuen sich auf fröhliche, informative und bewegungsaktive Stunden mit ihnen.

Information und Anmeldung:  
[post@tv-hemmerden.de](mailto:post@tv-hemmerden.de)



# Ausflug der Freitags-Frauen am 7.9.2014

Sonntagmorgen 8.00 Uhr. Noch herrscht himmlische Ruhe am Grevenbroicher Bahnhof. Aber das wird sich schnell ändern, denn die Freitags-Turnfrauen machen ihren Ausflug. Ziel: Bad Neuenahr Ahrweiler, wo an diesem Wochenende Winzerfest mit Umzug ist. Uschi hatte die Fahrt perfekt organisiert und jeden von uns mit einem Programmheft ausgestattet.



Die Bahn war sogar pünktlich und so fielen wir um 10 Uhr in Bad Neuenahr ein. Dort wurden wir von einer Gästeführerin erwartet, die uns so einiges Interessante oder auch nicht so Spannende erzählte.

Endstation dieser Führung war der Kurpark von Bad Neuenahr, und bevor wir uns auf den Weg nach Ahrweiler machten blieb noch Zeit für unsere Pausenbrote und ein Gruppenfoto.



Der Weg entlang der Ahr erschien unendlich, aber nach 2 Stunden Fußmarsch und diversen Pausen standen wir am Stadttor von Ahrweiler. Nach Zahlung von 3€ bekam jede ein Proberglas in die Hand und wir durften die Pforte passieren. Hier war der Teufel los. Wir bahnten uns den Weg zum Winzerhof, um dort unser spätes Mittagessen einzunehmen und auch so manches Gläschen Wein zu leeren.



Mit etwas Verspätung fing auch der Umzug an- ich wusste gar nicht, dass es so viele Weinköniginnen gibt- und auch der einzige Bacchus der Region wurde uns vorgeführt. Es war beeindruckend, mit wie viel Liebe zum Detail die Wagen geschmückt waren.



Nach so viel Kultur pflegten wir dann das Brauchtum und unterstützten die Wirtschaft. Monika und Uschi legten noch eine heiße Sohle aufs Parkett und dann mussten wir auch leider schon wieder den Heimweg antreten. Auf der Rückfahrt ließen wir den Tag noch mal Revue passieren und unsere Männer durften um 21.00 Uhr in Grevenbroich gut gelaunte Frauen in Empfang nehmen.



Helga Biermann

# TRAMPOLIN-TURNEN

seit 1996 fester Bestandteil unseres Vereins

Die Kinder-Trampolingrouppe blickt auf ein erfolgreiches Jahr 2014 zurück, in dem hoch geflogen und viel Neues gelernt wurde.

Gemeinsam mit den Trainern Julia Kallen und Dieter Sommler tasteten sich manche an den Rückwärtssalto heran, andere bevorzugten es, sich vorwärts zu drehen und der ein- oder andere baute sogar eine halbe Schraube ein.

Natürlich wurde auch gespielt und so manch einer erlangte den Pilotenschein für den fliegenden Teppich.

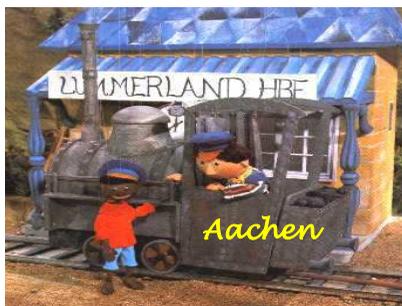


# Alte Herren on Tour

## 6.+7. September 2014

Erstes Wochenende im September. 8 „Alte Herren“ tauschen die kleine Turnhalle in Hemmerden wieder einmal gegen die große weite Welt. Diesmal ging es bei herrlichem Wetter mit der Bahn nach Aachen.

Am Samstag um 8:55 Uhr waren alle pünktlich am Bahnhof Grevenbroich. Alle? Alle außer der Bahn, die streikte mal wieder an dem Morgen. Mit etwas Verspätung kamen wir dann erst mal am Umsteigebahnhof in MG-Rheydt an. Dort wurden wir erst mal mit der Ansage, unser Zug nach Aachen hätte 180 Minuten Verspätung, empfangen.



Zum Glück hatte Mano etwas von seinem französischen Apfelsaft dabei, um den ersten Schmerz zu lindern.

Mit einigem Erstaunen kam dann aber ein Zug nach Aachen doch noch, vermeintlich pünktlich. Auf die Bahn ist halt

Verlass. Es stellte sich nachher heraus, dass das wohl der Zug war, der um 6:30 Uhr fahren sollte.

Nach einem deftigen Frühstück im Zug kamen wir dann doch pünktlich in Aachen an. Das Hotel lag in unmittelbarer Nähe zum Aachener Bahnhof.

Gegen 10:30 Uhr ging es dann zu Fuß Richtung Innenstadt, wo es Zeit für ein erstes Bierchen gab.



An diesem Wochenende war Aachen rund um den Dom in Bewegung. Auf dem Domhof wurde unter anderem eine mittelalterliche Dombauhütte mit Kunst- und Handwerkermarkt präsentiert. Am Nachmittag gab es eine Stadtführung durch den Verein Stadtbekannt & Co Aachen e.V.. Thema war, „Alte Häuser erzählen Geschichten“, ein unterhaltsamer Spaziergang durch Aachens Altstadt, vorbei an alten, beeindruckenden Häusern, die viel gesehen haben und die eine oder andere Anekdote erzählen können.

Fest gebucht war im Anschluss auch noch eine Führung durch den Krönungssaal. Im Anschluss hatten wir uns alle dann den abendlichen Brauhausbesuch am Kapuzinergraben redlich verdient. Der Hinweis auf ein etwas zu zähes Stück Fleisch brachte uns noch eine Runde Schnaps aufs Haus ein. Danke Klaus. Es handelte sich um Els, einen Kräuterschnaps



bekannt aus dem Raum Monschau. Wer dabei an Fichtennadel-Schaumbad denkt, liegt gar nicht so falsch. Beim Heimweg erinnerte sich der ein oder andere dann noch gerne an seine Frau zu Hause.

Am Sonntag ging es dann nach einem Frühstück wieder zu Fuß in Richtung Innenstadt. Über dem Markt lag noch morgendliche Stille. Eine Eisdiele lud jedoch bei herrlichem Wetter bereits zu einem 2. Frühstück ein. Ein Kakao mit Schuss musste es sein. Danach konnte der Markt intensiv besichtigt werden. Nach einem Mittagessen ging es weiter zu einer Besichtigung der Domschatzkammer, durch die wir fachkundig geführt wurden. Zum Abschluss wurde für die Herzdamen noch ein Printen-Herz mitgenommen.



Damit endete unsere Fahrt nach Aachen .... fast, denn nach der Rückfahrt mit dem Zug, der auch ohne Bahnstreik natürlich erst einmal unpünktlich losfuhr, ging es zum Abschluss, wie seit Menschengedenken, noch einmal in das uns allen wohlbekannte amerikanische Spezialitäten-Restaurant, um auf der dortigen Sonnenterasse auch den allerletzten Rest der Kasse auf den Kopf zu hauen. Danke Mano ☺.



Hans A. Schiffer

# *Unsere Montags-Mädels*

Jeden Montag geht es für unsere Mädelsgruppe zum auspowern in die Halle. Momentan sind wir eine wilde Truppe zwischen 16 und 26 Jahren. Von Step- Aerobic über Zirkeltraining bis zu Hantelübungen und Brasils ist alles dabei; eben alles, was unseren Körper fit hält und gerade Spaß macht.

Hast du Lust auf eine sportliche, witzige, anstrengende und bunte Stunde? Dann schau montags von 19.00 – 20.15 Uhr vorbei.

Wir freuen uns über neue Gesichter, die Lust haben, bei sportlichen Rhythmen den inneren Schweinehund zu überwinden, denn je größer die Runde, desto größer die Motivation.



## Ausflug der Hausfrauenriege am 21.06.2014

Um 8.15 Uhr starteten wir mit Privatwagen, mit einer großen Gruppe von 29 Frauen nach Wegberg. Wir hatten Glück, nur 1 Auto ging verloren. Um 9 Uhr trafen wir in der Ophover Mühle zum



Brunchen ein und auch das verloren gegangene Auto stieß mit 20 minütiger Verspätung dazu.

Uns erwartete ein riesiges Buffet, es blieb kein Wunsch offen.

Gegen 11.30 ging es zu Fuß nach Wegberg in das Flachs-Museum. Eine Stunde wurden wir durch die Welt des Flachses geführt und anschließend erwartete uns selbst gebackener Kuchen und frisch aufgesetzter Kaffee, so reichhaltig, dass wir es nicht schafften, alles zu verputzen.



Jetzt war es wichtig, dass Bewegung ins Spiel kam. Wir wanderten nach Holtum, wo wir die Kirche mit der schwarzen Madonna besichtigen konnten. Gemeinsam sang die Gruppe Lieder und betete, auch Kerzen für die Lieben wurden angezündet.



Danach ging es wieder zurück nach Wegberg. Dort erwartete uns im Trachten-Museum eine interessante Führung. Von da ging es zu Fuß in das Beeker Brauhaus. Da an diesem Abend ein Deutschlandspiel stattfand, gab es Cocktails und ein köstliches Essen. Dieser Ausflug war eine kulinarische Reise durch Wegberg und hat der Hausfrauenriege gemundet. Vielen Dank an Sybille und Renate, die für uns zum 2. Mal einen super Ausflug organisiert hatten.



# KINDERKARNEVAL

In diesem Jahr mussten wir leider unseren Kinderkarneval am Altweiber-Donnerstag absagen. Wir hatten zwar genügend Helfer, aber leider niemanden, der am Mikrofon durch das Programm führen und die kleinen Jecken zu Spiel und Tanz animieren konnte.

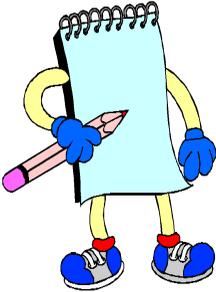
Da gerade die Jugend selbst gerne an Altweiber feiert, haben wir uns entschlossen, den Kinderkarneval 2015 erstmals am Freitag durchzuführen. Wir hoffen auf genug Unterstützung und freuen uns im Interesse der Kinder auf diesen närrischen Freitag.



---

Warum denn nicht Karneval im Kostüm „Prellball“ spielen?????  
Das dachten sich die „Freitags-Frauen“ und hatten sichtlich Spaß an diesem Abend. Manchmal waren aber neben dem Ball auch die Mützen und Kappen mit im Spiel.





# TERMINE 2015



16.01.2015	Jahreshauptversammlung im „Burggrafen“
30.01.2015	Sportlerehrung der Kinder in der Dreifach-Turnhalle Gustorf mit vielen Spielaktionen
01.02.2015	Sportlerehrung Erwachsene Haus Neurath
13.02.2015	TVH-Kinderkarneval in der Turnhalle
17.06.2015	Sportabzeichen: Langlauf und Walken im Bend
21.06.2015	TVH - Sport- und Spiel-Fest
13.09.2015	10. Sportabzeichen – Aktionstag
13.12.2015	Nikolausturnen

Änderungen auf [www.tv-hemmerden.de](http://www.tv-hemmerden.de) und unserer Facebook-Seite

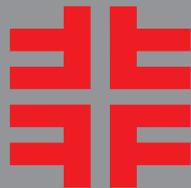
---

## Die aktuellen Beitragssätze des TVH :

Kinder	2,50	€ p. Monat
Jugendliche	3,00	€ p. Monat (15-18 Jahre)
Erwachsene	5,00	€ p. Monat
Familien	10,00	€ p. Monat
(Der Familienbeitrag gilt ab 1 Erw. u. 2 Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre)		
Passive	0,50	€ p. Monat

Die Beiträge werden von uns pro Mitgliedsmonat erhoben.

Die Abbuchungen erfolgen zweimal jährlich und werden rückwirkend für das 1. Halbjahr im Juni und für das 2. Halbjahr im Dezember durchgeführt. Änderungen Ihrer Bankverbindung benötigen wir daher bis zum 15. Juni bzw. 15. Dezember. Wenn Sie mit einer Abbuchung nicht einverstanden sind, melden Sie sich bitte bei uns (per Mail an [beitrag@tv-hemmerden.de](mailto:beitrag@tv-hemmerden.de) oder Tel.: 02182-1537). Bei fehlerhafter Abbuchung überweisen wir den Betrag umgehend zurück. Damit ersparen Sie uns unnötige Kosten.



**Der Vorstand des TV 1910 Hemmerden e.V.**