

# Mülforter



# Sportanzeiger

Das halbjährliche Informationsblatt für die Mitglieder des TVM

Ausgabe 1/ 2020

**„KLEINE SCHRITTE SIND BESSER ALS KEINE SCHRITTE“**

## Gesundheitssport

Wir freuen uns, dass Freya Neuss nach monatelanger Krankheit ihre beiden Montags-Gruppen, **Rückenfitness für weibliche Teilnehmer**, ab Januar wieder selbst übernehmen kann. Die krankheitsbedingten Vertretungen wurden von Nicole Pickavé und Helga Comanns hervorragend gestemmt. Hierfür den beiden nochmals unseren herzlichen Dank.

HK

Bei der **Rückenfit-Gruppe am Mittwoch** (20.00- 21:15h) könnte es im neuen Jahr zu dem ein oder anderen Trainingsausfall kommen, da sich unsere ÜL Helga Comanns noch einer stationären Behandlung unterziehen muss. Wir bemühen uns redlich, die Ausfälle so gering wie möglich zu halten. Wenn es doch dazu kommen sollte, werden wir euch rechtzeitig informieren.

HK



## Der Sport-Stammtisch „Soziale Bindungen aufbauen und erhalten“

Unter diesem Motto steht unser neues Angebot für Studenten, Freiberufler, Vorruheständler, Rentner und alle Anderen die Zeit und Lust haben... Das Treffen findet monatlich in der Fohlen- Sportsbar im Borussiapark statt. Der erste Termin im neuen Jahr ist der **28. Januar** ab 15.00h. Die weiteren Termine werden dann auf unserer Homepage und auf FB bekannt gegeben. Wir hoffen auf rege Teilnahme und freuen uns auf euren Besuch.

fuw

## Volleyball- Landesliga

Als Aufsteiger in die Landesliga, eigentlich mit dem Ziel „Klassenerhalt“ angetreten, hat sich unsere Mannschaft mit tollen Leistungen in der Spitzengruppe festgesetzt.

Der nächste Heimspieltag steht am 22.02. ab 15.00h in der Halle des Hugo- Junkers- Gymnasium gegen den MTV Krefeld an. Eine Superstimmung ist immer garantiert, der nächste Heimsieg wahrscheinlich... Wir wünschen euch viel Erfolg. fuw



**„Kraft& Dynamic“ das ist das neue Motto am Dienstagabend, jetzt unter neuer Leitung.**

Mit Beate Seifert- Kellers konnten wir eine sehr erfahrene Trainerin, die schon seit vielen Jahren Mitglied und Kursleiterin unseres Vereines ist, für dieses Gruppenangebot gewinnen.

Wir bieten ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Stärkung der Muskulatur und Ausdauer. Dabei bewegen wir uns zum Rhythmus der Musik, zu einem Mix aus Übungen im Stand und auf dem Boden.

Wenn Du etwas für dich tun und einfach Abschalten willst, bist du hier richtig. BSK



ZUMBA= Lateinamerikanische und internationale Tänze kombiniert mit Fitness- Elementen

Ab dem 15.01.20 immer **am Mittwochabend** von 19:00 bis 20:00 Uhr als Kursangebot (10er- Karte 50€) unter der bewährten Leitung von Sarah Tiefes.

Wenn du dich gerne zur Musik bewegst, kein Problem hast zu schwitzen und den Kopf vom Alltag frei haben möchtest- Dann bist du bei uns genau richtig. Neugierig? Dann komm doch einfach mal zu einer kostenlosen Probestunde vorbei. ST



## Leistungsturnen

Mit drei Ersten, zwei Zweiten und einem Dritten Platz beendeten unsere Turnerinnen erfolgreich den letzten Einzelwettkampf des Jahres, der in der ERKA- Halle in Erkelenz stattfand. fuw



Das neue Wettkampfjahr beginnt mit den Gaugruppen- Einzelwettkämpfen, die am 09. und 10.05. in der Krahnendonkhalle in Lürrip stattfinden.

Die Landesfinale in den Einzelwettkämpfen finden am 20. und 21.06.2020 statt.  
Der Ausrichter steht leider noch nicht fest.

KR

Dem TVM ein dreifaches All Rheydt

KG  
Rot-Weiss  
Rheydt-Dorfbroich  
Gegründet  
1938

RHEYDT

**HERREN  
SITZUNG**

Einlass 9.30 Uhr  
Beginn 11.11 Uhr

**Sonntag, 2. Februar 2020**

RY-Mülfort | Turnhalle TV Bell | Bruchstraße 64 | 41238 Mönchengladbach

Hastenraths Will | De Stroßeräuber | Brasil Sambashow  
Gardegirls der Großen Rheydter Prinzengarde | DJ Dirk  
Magic Dancers | Solala

\* Programmänderungen vorbehalten!

Eintritt: EUR 20,00

Vorverkauf bei allen Mitgliedern, im Vereinslokal Haus Bresges oder per E-Mail office@kg-dorfbroich.de



**Karnevalsveranstaltungen in unserer Halle**

**EINTRITT FREI**

Am 08.02.2020 ab 11.11h  
schlagen die **Rheer Muutzeköpp**  
ihr Feldlager in unserer Halle auf.  
Es erwartet euch ein buntes  
Programm mit tollen Tanzeinlagen



Förderprogramm

## "Moderne Sportstätte 2022,,

Mit einem bisher in Nordrhein-Westfalen einzigartigen Förder-programm für Sportstätten stärkt das Land seine Stellung als Sportland Nummer Eins. Insgesamt 300 Millionen Euro stehen im Rahmen des Programms „Moderne Sportstätte 2022“ zur Verfügung, von denen Sportvereine und -verbände profitieren können.

Wir planen im Rahmen dieses Programms die energetische Sanierung unseres Hallendach, welches noch aus dem Jahre 1952 stammt. Zur Zeit laufen die Gespräche mit dem SSB sowie den entsprechenden Fachfirmen.

fuw



**Gesundheit braucht  
in jedem Alter**

**Bewegung.**

**„Sportvereine haben  
die Angebote“**

Überwinde deinen inneren Schweinehund  
Jeder kennt ihn, aber kaum einer mag ihn:  
den inneren Schweinehund. Er hält uns  
gerne mal davon ab, die Treppe statt des  
Aufzugs zu nutzen oder er hindert uns am  
Abend nach getaner Arbeit, die geplante  
Sporteinheit zu absolvieren.

**Trägheit AUS. Tatkraft AN!**

## Eure Ansprechpartner



### **Uwe Frentzen**

1. Vorsitzende und Pressewart  
[frentzen.uwe@web.de](mailto:frentzen.uwe@web.de)  
Tel: 0152- 01322865



### **Klaus Meyer- Gehlen**

1. Kassierer  
[k.meyer-gehlen@web.de](mailto:k.meyer-gehlen@web.de)  
02166- 935968



### **Helga Comanns**

Geschäftsführer  
[RH.Comanns@t-online.de](mailto:RH.Comanns@t-online.de)  
02166- 935968



### **Kalle Reuen**

Sport- und Spielwart  
[kalle.reuen@t-online.de](mailto:kalle.reuen@t-online.de)  
02166- 681667

### **Geschäftsstelle**

Bruchstraße 64, 41238 MG  
[Info@TVM-Bell.de](mailto:Info@TVM-Bell.de)  
02166- 16697