

**Turnverein Anrath 1899 e.V.**  
**Neersener Turnerbund 1894 e.V.**



## Newsletter Nr. 01/2020

Liebe Mitglieder!

Ein auch für die Vereine ereignisreiches Jahr ist mittlerweile weit fortgeschritten. Corona hat uns alle im Griff und trotzdem gelingt es zunehmend, den Sportbetrieb in Anrath und Neersen wieder zu aktivieren. Dazu gleich mehr.

Unser besonderer Dank gilt allen Vorstandsmitgliedern, Übungsleitern, Helfern großen und kleinen Mitgliedern sowie Freunden und Gönnern der Vereine für Ihre tatkräftige Unterstützung in dieser schwierigen Zeit.

Bevor wir berichten, was es im Sportbetrieb und auch sonst in den Vereinen Neues gibt, ein kurzer Hinweis in eigener Sache.

Wie ihr sicher schon an den LOGOS und auch an den einleitenden Sätzen bemerkt habt, richtet sich dieser Newsletter nicht nur an die Mitglieder des TVA oder des NTB, sondern an alle Mitglieder beider Vereine. Wie wir schon berichtet haben, schreitet die Kooperation zwischen TVA und NTB mächtig voran. Das geschieht zum einen im Hintergrund was die Organisation und Verwaltung angeht; zum anderen - was für die Mitglieder viel wichtiger ist - betrifft dies auch die Sportangebote. Wie ihr sicher wisst, können die Mitglieder beider Vereine die Angebote des jeweils anderen Vereins ohne zusätzliche Kosten so nutzen, als wäre es ein Mitglied dieses Vereins. Auch haben wir uns entschlossen, über Kooperationen mit lokalen Anbietern im Bereich der Gesundheitsvorsorge das sportliche Angebot für unsere Mitglieder noch weiter zu entwickeln. Dafür konnten wir die Physiotherapie & Medizinischen Fitness Pottebaum und das Fitnessstudio „Stark Fitness und Lifestyle gewinnen.

Damit alle Mitglieder beider Vereine über denselben Informationsstand verfügen, haben wir uns entschlossen, den Newsletter für beide Vereine einheitlich zu gestalten. Auch Informationen über den Sport hinaus sind vermutlich für alle interessant.

### Neue Angebote



#### **GesundFit 50+** **„Wer rastet, der rostet.“**

Wir alle haben den Wunsch, je älter wir werden, unabhängig und gesund zu bleiben. Ein wichtiger Baustein dazu im Alter ist und bleibt regelmäßige, sportliche Aktivität. Längst weiß man, dass sie sich nicht nur positiv auf den Körper, sondern auch auf das Gedächtnis, das Immunsystem und die Psyche auswirkt.

Also egal, ob ihr schon immer sportlich wart oder jetzt damit anfangen wollt. Unsere Gruppe ist mit viel Spaß am Werk. Unsere Themen: Kraft, Ausdauer Beweglichkeit, Koordination. Jeweils montags ab dem 24. August 2020 von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr freut sich Barbara K. in der Gymnasium Sporthalle des Lise-Meitner-Gymnasium in Anrath (Parkplatz Neersener Straße 53) auf Euch, um mit Schwung und Elan in die Woche zu starten. Für mögliche Rückfragen steht Barbara K. gerne unter 02156 – 912431 zur Verfügung.

Um in Corona-Zeiten die Organisation bestmöglich vorzubereiten wird um Anmeldung in der Geschäftsstelle, telefonisch unter 02156-2200 oder per E-Mail an: geschaeftsstelle@tv-anrath.de, bis Freitag, 21.August 2020 gebeten.



## Gymnastik für Damen 55+

Damengruppe 55+ sucht Verstärkung bei Gymnastik im Gehen, Stehen und Sitzen, kleinen Spielen und ein bisschen Gehirntraining. Mit der vielfältigen und abwechslungsreichen Gymnastik hältst du dich fit, es erleichtert den Weg durch den Alltag und bildet so einen wichtigen Baustein, um auch im Alter aktiv und geistig rege zu bleiben.

In der Wissenschaft längst unumstritten, regelmäßiger Sport wirkt sich nicht nur positiv auf den Körper aus, sondern auch auf das Gedächtnis, das Immunsystem und die Psyche.

Also egal, ob du schon immer sportlich warst oder jetzt damit anfangen möchtest. Unsere Gruppe ist mit viel Spaß am Werk. Treffpunkt donnerstags 14:30 – 15:45 Uhr in der Niershalle in Neersen.



## Tanzen beim TV Anrath 1899 e.V

Das Organisationsteam des TVA „Fit für die Zukunft“ konnte für Tanzen beim TV Anrath einen Profi gewinnen. Aline Weuffen, 26 Jahre, aus Neersen ist vielen Anrathern und Tanzinteressierten weit über Willich hinaus bekannt. Die Powerfrau bei „Las Tropicals“ trainiert ab sofort Kinder und Erwachsene auch beim TVA. Als ausgebildete Tanzlehrerin und staatlich geprüfte Tanzpädagogin begeistert sie die Teilnehmer/innen.

Alle Angebote finden im Kursraum der Physiotherapie & Medizinischen Fitness Pottebaum – Neersenerstr. 4 in Anrath statt.

Die Kurse haben zwar schon am 18. August gestartet, es sind aber noch einige (wenige) Plätze frei.

- Mini-Tanzmäuse Jungs und Mädchen, 2 bis 4 Jahre, dienstags, 15:30 bis 16:15 Uhr,
- Maxi-Tanzmäuse Jungs und Mädchen, 4 bis 6 Jahre, dienstags 16:30 bis 17:15 Uhr

Bei beiden Kursen bewegen sich die Kinder auf der Tanzfläche zu Hits der Kids.

- Tanzangebot 60+, dienstags, 10:15 Uhr bis 11:00 Uhr

Ob noch Plätze frei sind, erfahrt ihr in der Geschäftsstelle des TVA.

### neue Schnupperangebote ...

- „Teens dance“, Jungs und Mädchen ab 10 Jahre, montags, 19:00 bis 20:00 Uhr
- „Cool Kids“, Jungs und Mädchen 7 bis 10 Jahre, dienstags, 17:30 bis 18:30 Uhr
- „Powerdance“, Erwachsene, dienstags, 20:00 bis 21:00 Uhr

Die Kurse laufen jeweils über 10 Termine für Mitglieder des TVA und des NTB beläuft sich die Kursgebühr für einen Kurs auf 30,- €, für Nichtmitglieder erheben wir eine Kursgebühr von 60,- €.

Bei Interesse und weitergehendem Informationsbedarf bitte an die Geschäftsstelle des TV Anrath wenden. Auch um in Corona-Zeiten die Organisation bestmöglich vorzubereiten wird um Anmeldung in der Geschäftsstelle, telefonisch unter 02156-2200 oder per E-Mail an: geschaeftsstelle@tv-anrath.de gebeten.



## **Badminton für Kinder und Jugendliche**

Die Badmintongruppe für Kinder und Jugendliche des Neersener Turnerbundes sucht Verstärkung!

**Wann:** immer montags von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

**Wo:** in der Niershalle, Rothweg 24 in Neersen.

Alle Kinder und Jugendliche ab dem Grundschulalter sind herzlich willkommen, die Gruppe ist bestens für Anfänger geeignet.

Neben der Vermittlung von ersten Badmintontechniken soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen und wir messen uns auch mal gerne mit den Kids des TV Anrath bei dem ein oder anderen kleinen Turnier. Kommt vorbei und schnuppert mal rein, eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.



## **Gesund werden und bleiben mit dem Turnverein Anrath und Physiotherapiepraxis Pottebaum**

### **Der TVA startet mit neuen zusätzlichen Angeboten im Bereich Rehabilitationssport in Kooperation mit der Physiotherapiepraxis Pottebaum**

Hier haben Betroffene die Möglichkeit unter qualifizierter Betreuung die Einschränkungen von Erkrankungen durch moderates Ausdauertraining, Verbesserung der Beweglichkeit, Muskelaufbau und Koordinationstraining zu verbessern und damit den Rehabilitationsprozess zu unterstützen. Zudem können beim Sport in der Gruppe Erfahrungen mit anderen Betroffenen ausgetauscht werden, womit die Krankheitsbewältigung unterstützt wird.

Die Inhalte der neuen Angebote im Bereich innere Medizin (Herzsport, Diabetes, Lungenerkrankungen) und im Bereich Orthopädie (Erkrankungen der Wirbelsäule, Gelenkerkrankungen und Gelenkprothesen) werden auf die individuellen Möglichkeiten und das eigene Können der Teilnehmer angepasst und aufgebaut, damit eine nachhaltige Verbesserung der Beschwerden erreicht werden kann.

Die Angebote sind als Rehabilitationssportangebote zertifiziert und somit ist die Teilnahme mit einer gültigen ärztlichen Verordnung kostenlos möglich. Ohne Verordnung können Interessierte auch gegen Zahlung einer Kursgebühr teilnehmen.

- Herzsport, montags von 19:30 bis 21:00 Uhr in der Sporthalle Hochheideweg
- Sport bei Diabetes, donnerstags von 11:00 bis 12:00 Uhr
- Lungensport, montags von 09:00 bis 10:00 Uhr und freitags von 11:00 bis 12:00 Uhr

Sport bei Diabetes und Lungensport finden im Kursraum der Physiotherapiepraxis Pottebaum statt.

Ansprechpartnerin für den Bereich innere Medizin ist Sina Lindner, erreichbar unter 02156-2200 oder per E-Mail unter [geschaeftsstelle@tv-anrath.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-anrath.de).

Hier erhalten Interessierte Informationen zur Teilnahme und Anmeldung.

Unser Kooperationspartner Physiotherapiepraxis Pottebaum bietet auch zahlreiche Kurse für den Bereich Orthopädie an. Genaue Zeiten und Informationen dazu erhalten Interessierte direkt bei Pottebaum unter 02156-3063733.



## Entspannungskurs „Quelle der Ruhe finden“

Unter Leitung von Maria Pimpertz, Entspannungstrainerin, startet ab Montag den 21.09.2020 unser Kursprogramm wieder. Um in Coronazeiten auch entsprechende Räume zur Verfügung zu stellen, konnten wir mit dem Fitness Studio Stark Fitness + Lifestyle einen Kooperationspartner gewinnen, hiervon versprechen sich beide Partner den Startschuss für eine erfolgreiche Zusammenarbeit von starken Partnern in Anrath.

Maria Pimpertz hilft, den Alltag loszulassen und wieder neue Energie aufzunehmen. Dazu werden verschiedene Meditationsübungen, Atemübungen und Fantasiereisen genutzt, in Kombination mit autogenem Training, progressiver Muskelentspannung, Körper- und Sinneswahrnehmungen entdecken Sie neue Wege, um die innere Ruhe wieder zu finden.

Wenn möglich bringt bitte eine eigene Gymnastikmatte mit und kommt in bequemer Kleidung. Bitte auch eine Decke, kleines Kissen für den Nacken und warme Socken nicht vergessen. Ein Getränk je nach Bedarf. Für weitergehende Informationen steht die Kursleiterin Maria Pimpertz gerne zur Verfügung (Tel. 02156 – 41148 oder [lebensfreude-mp@web.de](mailto:lebensfreude-mp@web.de)).

In Abhängigkeit zum gewohnt großen Interesse sind zwei Kurse geplant, die von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr und von 19:45 Uhr bis 21:15 Uhr stattfinden sollen.

Die Kurse laufen jeweils über 10 Termine im Kursraum des Fitnessstudio Stark Jakob Krebs Str. 124 D; für Mitglieder des TVA und des Neersener Turnerbundes 1848 e.V. beläuft sich die Kursgebühr für einen Kurs auf 40,- €, für Nichtmitglieder erheben wir eine Kursgebühr von 75,- €.

Um in Corona-Zeiten die Organisation bestmöglich vorzubereiten wird um Anmeldung bitte bis spätestens 17.09.2020, in der Geschäftsstelle, telefonisch unter 02156-2200 oder per E-Mail an: [geschaeftsstelle@tv-anrath.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-anrath.de) gebeten.



## Pilates und Ganzkörper Gymnastik

- **Ganzkörper Gymnastik** für jedes Alter – ca. 60 Minuten für die Verbesserung der Mobilität und Beweglichkeit. Die Koordination weiterentwickeln, Stärkung der Muskulatur und Stabilisation der Wirbelsäule sind weitere Zielbereiche für die Arbeit

mit unserer Übungsleiterin Monika Ingenpass. Durch unterschiedliche Bewegungsabläufe werden die unterschiedlichen Zielbereiche trainiert.

Wann und wo: montags, 18:00 Uhr, Gymnasium Sporthalle des Lise-Meitner-Gymnasium

- **Pilates** Ansteuerung der gelenknahen Muskulatur, das gesamte Bindegewebe wird mit einbezogen. Ziel ist es, sich - nach dem Begründer J. Pilates - das eigene Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst zu machen. Die Bewegungen werden langsam und konzentriert ausgeführt.

Unsere Trainerin Rosemarie Wahlefeld bringt den Teilnehmern die Pilates Prinzipien nah, wie Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss

– **Stoppersocken und Handtuch nicht vergessen** -

Wann und wo: montags, 19:00 Uhr, Gymnasium Sporthalle des Lise-Meitner-Gymnasium

Um in Corona-Zeiten die Organisation bestmöglich vorzubereiten wird um Anmeldung in der Geschäftsstelle, telefonisch unter 02156-2200 oder per E-Mail an: geschaeftsstelle@tv-anrath.de, bis Freitag, 07.August 2020 gebeten.

Die Teilnahme ist für Mitglieder des TVA und des Neersener Turnerbundes kostenfrei, Nichtmitglieder zahlen für 10 Termine eine Gebühr in Höhe von 60,00 € je Angebot. Auch hier wird um Anmeldung unter den o.g. Kontaktdaten gebeten.



## **Yoga-Kurse des TVA können dank der Unterstützung von Fitnessstudio Stark wieder starten**

**Aktuell wäre eine Wiederaufnahme der Yogakurse in den Räumlichkeiten der Kindergärten unter den aktuellen Hygienevorschriften nicht möglich gewesen.**

An der Stelle sind wir dankbar für die kurzfristige Hilfestellung durch das Fitnessstudio Stark. Tim und Jürgen Wingerath haben spontan ihre Hilfe zugesagt. Damit kann unser Übungsleiterin Antje ab dem 15.09.2020 den Kursbetrieb wieder starten.

- Yoga I, Start 15.09.20, jeweils dienstags von 19:30 bis 21:00 Uhr
- Yoga II, Start 16.09.20, jeweils mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr
- Yoga III, Start 16.09.20, jeweils mittwochs von 19:45 bis 21:15 Uhr

Die Kurse laufen jeweils über 10 Termine im Kursraum des Fitnessstudio Stark Jakob Krebs Str. 124 D; für Mitglieder des TVA und des Neersener Turnerbundes 1848 e.V. beläuft sich die Kursgebühr für einen Kurs auf 40,- €, für Nichtmitglieder erheben wir eine Kursgebühr von 75,- €.

Um in Corona-Zeiten die Organisation bestmöglich vorzubereiten wird um Anmeldung bitte bis spätestens 11.09.2020, in der Geschäftsstelle, telefonisch unter 02156-2200 oder per E-Mail an: geschaeftsstelle@tv-anrath.de gebeten.

## Neues aus dem TVA und NTB „... mehr als nur Sport ...“



### Neubau Sportbegegnungsstätte

Mittlerweile haben wir die Vorplanungen abgeschlossen und einen Antrag auf Förderung im Rahmen eines Projektes der Landesregierung NRW gestellt. Der Antrag liegt jetzt bei der Staatskanzlei zur Entscheidung über eine Förderung. Über den weiteren Fortgang werden wir euch auf dem Laufenden halten.



### Neubau altes Vereinsheim

Auch der NTB hat Neubaupläne: Das baufällige alte Vereinsheim auf dem Vereinsgelände des NTB kann nicht mehr saniert werden. Aus diesem Grund ist beabsichtigt, ein neues Gebäude zu errichten. Es soll ein Multifunktionsgebäude entstehen, das die ursprüngliche Nutzung des Gebäudes wieder zulässt. Auch für dieses Projekt liegt ein Förderantrag zwischenzeitlich bei der Staatskanzlei.



### Vereinskollektion

In den letzten Monaten hat sich ein Arbeitskreis mit der Entwicklung und Zusammenstellung einer Vereinskollektion von Sportbekleidung und Accessoires beschäftigt. Mittlerweile können die ersten Kleidungsstücke über die Geschäftsstelle bestellt werden. Zukünftig ist geplant, das Angebot kontinuierlich zu erweitern und auf unserer Homepage zu präsentieren, wo auch bestellt werden kann.



## TVA und NTB helfen – Wir sagen DANKE!!

**Die Vorstände beider Vereine bedanken sich ganz herzlich bei allen Beteiligten und Helfern, die bei unserer Hilfsaktion „TVA und NTB helfen“ mitgewirkt haben.**

Während den Corona bedingten Schließungen und Kontaktbeschränkungen konnten wir Menschen (und insbesondere Vereinsmitgliedern beider Vereine), die in dieser außergewöhnlichen Situation Unterstützung brauchten, in Form von Erledigung der Einkäufe und Unterstützung im Haushalt, helfen. Ohne das ehrenamtliche Engagement unserer freiwilligen Helfer wäre das nicht umsetzbar gewesen. Daher ein großes Dankeschön an Eure Einsatzbereitschaft und Euren Zeitaufwand außerhalb der Sportanlage.

**Wir sind sehr dankbar und stolz sagen zur können: „Wir sind mehr als nur Sport ...“.**

---

## Vorankündigung



### Jahreshauptversammlung

Am Freitag, 30.10.2020, 19:00 Uhr, ist unsere diesjährige Jahreshauptversammlung



### Jahreshauptversammlung

Am Freitag, 06.11.2020, 19:00 Uhr, ist unsere diesjährige Jahreshauptversammlung



### Jazzfrühschoppen

Leider müssen wir den für den Sonntag, 08.11.2020, ab 11:00 Uhr geplanten Jazzfrühschoppen coronabedingt absagen. Wir hoffen auf einen Restart im nächsten Jahr.

Wir hoffen, dass der Newsletter Euer Interesse geweckt hat. Für Lob sind wir genauso dankbar, wie für konstruktive Kritik und Verbesserungsvorschläge.

Solltest Du an unserem Newsletter nicht interessiert sein, teile uns das bitte mit, wir werden Dich dann aus dem Verteiler nehmen. Stellen andere Mitglieder im persönlichen Gespräch fest, dass Sie den Newsletter nicht erhalten, dann liegt uns keine oder eine falsche Mailadresse vor. In beiden Fällen kann unsere Geschäftsstellen für Abhilfe sorgen, bitte persönlich oder unter [geschaeftsstelle@tv-anrath.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-anrath.de) bzw. [ntbsport@t-online.de](mailto:ntbsport@t-online.de) Kontakt aufnehmen.

Anrath und Neersen im September 2019

Euere geschäftsführenden Vorstände des TVA und NTB