

Liebe Mitglieder, liebe Teilnehmer*innen,
liebe Freunde und Förder*innen des TVD,

wieder liegt ein bewegtes Jahr hinter uns!

Anfang des Jahres 2022 waren wir alle noch unsicher, wie sich die Corona-Pandemie entwickeln wird. Auch wenn derzeit wieder viele krank im Bett liegen, ist Corona zumeist nicht mehr der Grund. Wir bleiben weiterhin vorsichtig und besonnen, vor allem aber auch dankbar dafür, dass wir in diesem Jahr endlich wieder durchgehend Sport machen durften und konnten.

Dieser positive Weg, langsam aber stetig aus der Pandemie heraus, zeigt sich auch an unseren Mitgliederzahlen, die 2022 den bisherigen Höchststand erreicht haben. Mit knapp 2.600 Mitgliedern freuten wir uns im Herbst erstmals über mehr als 600 Kinder in der Kindersportabteilung.

Aber durch diese hohen Mitgliederzahlen gerät natürlich auch das ein oder andere Bewegungsangebot an seine Kapazitätsgrenzen...

Wir beobachten diese Situationen genau und reagieren nach unseren Möglichkeiten darauf. So versuchen wir entsprechend neue und zusätzliche Bewegungsangebote zu schaffen.

Obwohl sich die Suche nach neuen, qualifizierten Übungsleitungen weiterhin schwierig gestaltet, haben trotzdem einige neue Gesichter zu uns gefunden. Darüber freuen wir uns sehr und sind ganz hin und weg von vielen neuen (Bewegungs-) Impulsen.

Mehr Mitglieder, Bewegungsangebote und mehr Übungsleitungen – das ist auch eine ganze Menge mehr Arbeit für die TVD-Geschäftsstelle. Daher freuen wir uns, dass wir seit November von unserem FSJler Leon (aus den eigenen Vereinsreihen) tatkräftig unterstützt werden. Er ist nicht nur eine tolle Hilfe in der Geschäftsstelle, sondern auch ein neuer, vielseitiger Übungsleiter und eine kostbare Hilfe für unseren fleißigen Platzwart.

Im Sommer startete endlich die Sanierung unseres Clubhauses, die sehr gutvoran geht. Die Arbeiten stehen in der kälteren Jahreszeit manchmal still, dies ist aber mit einkalkuliert. Wir können uns alle auf die Fertigstellung des Clubhauses im Sommer 2023 freuen. Wichtig ist es, bis dahin unsere Vereinsgastronomie – die Bistro Terrasse – mit unseren Besuchern weiter zu unterstützen.

Bereits in der zweiten Saison steht nun unsere „Putschblos“. Die Tennistraglufthalle, die zu größten Teilen aus Fördermitteln finanziert wurde, läuft nach wie vor ausschließlich im wirtschaftlichen Bereich des Vereins. Dies bedeutet, dass kein TVD-Mitglied einen Vorteil gegenüber einem Nichtmitglied bei der Mietung von Tennisplätzen hat. Auch werden keine Mitgliedsbeiträge o.Ä. für den Auf- und Abbau oder den Unterhalt der Halle verwendet. Die Halle hat die Attraktivität des Vereins gesteigert, langfristig werden wir den Gesamtverein mit Unterstützung der Einnahmen in seiner weiteren Entwicklung voranbringen können.

Auf das Jahr 2023 freuen wir uns! Eine lange Aufgabenliste wartet auf uns.

Wir freuen uns auf ein neues Jahr mit unseren Mitgliedern, Teilnehmer*innen und unseren engagierten Abteilungs- und Übungsleitungen wie auch Sporthelfer*innen.

Euch allen ein frohes Weihnachtsfest
und einen gesunden Start ins neue Jahr!
Anja, Renate & das TVD-Team

Am 27.11.2022 haben acht Athlet*innen an einem Hallenschülersportfest in Düsseldorf teilgenommen. Insgesamt haben die Sportler*innen dabei an 16 Disziplinen (Weitsprung/Sprint) teilgenommen und wieder ausgezeichnete Leistungen, teilweise sogar persönliche "Jahresbestleistungen" erbracht. Neun Mal konnten wir "unsere" Athlet*innen auf den ersten acht Plätzen beglückwünschen, wobei bei der Mehrzahl aller Gruppen mehr als 30 Teilnehmer*innen am Start waren.

Wieder einmal hat sich gezeigt, dass "unsere" Athlet*innen, trotz der in die Jahre gekommenen Anlage und den damit verbundenen einfachen Trainingsmöglichkeiten, Stärke und Siegeswillen beweisen und es daher auch immer wieder schaffen, sich ins vordere Feld der Teilnehmer*innen zu kämpfen.

Wir glauben, dass man mit Spaß, durch gezielte Übungen und regelmäßiges Training bestehen kann, wie die Sportler*innen jedes Mal beeindruckend unter Beweis stellen.

Gleichzeitig möchten wir die Teilnahme an einem Talent-Speed-Cross Wettkampf am 5.11.2022 in Leverkusen nicht unterschlagen. Bei der Teilnahme von 4 Sportler*innen wurden wieder Plätze im vorderen Feld erzielt. Da die Teilnehmer*innen noch nie an so einer Veranstaltung teilgenommen haben, beeindruckten die Leistungen umso mehr!

Jürgen Schmeka für die Leichtathletikabteilung



Lobhudelei! JÜRGEN SCHMEKA

Wir müssen hier einfach mal ein ganz großes Lob, verbunden mit einem dicken DANKESCHÖN loswerden! Jürgen Schmeka hat die Leichtathletikabteilung in den vergangenen Jahren mit vorbildlichem Engagement wieder zu völlig neuem Leben erweckt. Nur selten erleben wir Abteilungs- und Übungsleitungen mit so großer Eigeninitiative. Egal ob es um die Teilnahme an Wettkämpfen, die Organisation von internen Vereinsmeisterschaften oder Abteilungsfesten geht - Jürgen ist immer im Sinne der Abteilung unterwegs. Er kontaktiert Unternehmen, spricht gezielt Einzelhändler an und erzielt auch damit große Erfolge: Die Trainer*innen haben dicke Winterjacken für das Wintertraining, die Kinder und Jugendlichen neue Trikots jeweils mit Sponsoren- und Vereinslogo erhalten.

Darüber hinaus kämpft er für die Instandsetzung der Weitsprung- und Kugelstoßanlage auf unserem TVD-Gelände.

Die Arbeiten haben begonnen und werden 2023 abgeschlossen.

Anja Hogrefe & Renate Baur (Geschäftsführung)

Judo-Safari



Am 17.09. ging zum ersten Mal die Jagd auf die Judosafari-Tiere los. Am Samstagmittag haben 23 Kinder mit großer Begeisterung erfolgreich an der Judo-Safari teilgenommen. Unsere jüngste Teilnehmerin war sogar 3 Jahre alt und hat auch eine großartige Leistung gezeigt. Für alle Kinder war es die erste Judo-Safari im Verein. Die Kinder bewiesen sich in fünf Disziplinen. Die erste Disziplin war der Judokampf. Die Kinder wurden in Altersklassen als auch in Gewichtsklassen eingeteilt und durften gegeneinander kämpfen. Anschließend folgte der kreative Part. Hier durften die Kinder eines der zehn Judo-Werte auf einer Seite Papier malen. Es gab 23 sehr kreative und verschiedene Bilder. Zuletzt folgte der Leichtathletik-Part. Die Kinder haben Medizinballweitwurf, Sprint und einen Hindernisparcour absolviert. Die Kinder wurden tatkräftig sowohl von den Eltern und Familienmitgliedern als auch von Trainern angefeuert.

Am Ende gab es folgende Auszeichnungen:

- 1 x Gelbes Känguru
- 12 x Roter Fuchs
- 6 x Grüne Schlange
- 4 x Blauer Adler

Der Verein gratuliert, und wir freuen uns schon auf das nächste Jahr mit Euch und vielen weiteren jungen Judokas.

Yvonne Kulartz für die Judo-Abteilung

Turncamp 2022

In den Sommerferien fand erstmals seit ein paar Jahren wieder ein Turncamp bei uns statt. Dies verdanken wir dem Engagement von Sophia Bürger, die die Idee dazu hatte und sich bereit erklärte, das Camp zu organisieren.

Eine Idee zu haben ist das eine, eine solche mit Leben und in diesem Falle einem abwechslungsreichen Programm zu füllen die andere.

Wir finden, dass ihr beides super gelungen ist und möchten ihr dafür an dieser Stelle nochmal ein großes Lob und ein riesiges Dankeschön aussprechen.

Das (Gerät-)Turnen hat in der letzten Zeit eine Renaissance erlebt. Waren die Angebote zwar vorhanden und gut gefüllt, wurde die Nachfrage plötzlich sehr groß.

Für alle Angebote, die wir in die verschiedenen Altersstufen aufgeteilt haben, gibt es derzeit eine Warteliste. Mit einer kurzen E-Mail an info@tv-dellbrueck.de nehmen wir euch gerne auf die Warteliste auf.

Solltet ihr Interesse haben, als Übungsleitung oder Assistenz eine Gruppe zu begleiten, meldet euch ebenfalls gerne bei uns.



**TAIJI
UND
QIGONG**
MIT *Michael*

TAIJI SONNTAGS 10.00-11.15 UHR
QIGONG SONNTAGS 11.15-12.15 UHR

TVD-GYMNASTIKHALLE (Raum 1)
Teilnahme als TVD-Mitglied
oder per 10er KARTE (89,-EUR)

8. JANUAR
12. FEBRUAR
5. MÄRZ

GANZ ENTSPANNT INS NEUE JAHR

Wir haben inzwischen eine vielseitige Auswahl an Entspannungsstunden für euch:

Yoga sanft & sicher
montags 9-10 und 10-11 Uhr mit Anja, 19.15-20.20 Uhr mit Melanie

Yoga "flow"
mittwochs 19-20 Uhr mit Katja
sonntags 10.-11.15 Uhr mit Judith

Yoga "balance"
donnerstags 9-10 Uhr mit Jasminka

Qigong (monatlich)
sonntags 11.15-12.15 Uhr mit Michael

Qigong
montags 8.30-9.30 Uhr mit Luise

Taiji (monatlich)
sonntags 10.15-11.15 Uhr mit Michael

Alle genannten Angebote finden in der
TVD-Gymnastikhalle statt!



**Neues Jahr,
neues Glück!**



**DellFit-Tag
21.01.2023
10-14 Uhr**

Programm unter:
www.tv-dellbrueck.de

inkl. Bewegungslandschaft
für Kinder in der TVD-Halle

**TV Dellbrück 1895 e.V.
Mielenforster Straße 40
(Zufahrt: Grafenmühlenweg 129)
51069 Köln-Dellbrück
Telefon: 0221-682022**

**Einfach
vorbei
kommen und
Fitnesskurse
testen!**

Der DellFit-Club sorgt für eure Gesundheit!

So kommt ihr durch die kalte Jahreszeit und stärkt euer Immunsystem:

- kommt in den DellFitClub und trainiert mit uns!
- Ausdauertraining erhöht die Stressresistenz und stärkt die Abwehr: Wer jeden Tag 30 Minuten flott geht oder walkt, kurbelt sein Immunsystem an.
- täglich solltest du 5 Portionen Obst und Gemüse essen und etwa 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee trinken.
- für ein schlagkräftiges Immunsystem sind Zink und Vitamin C von zentraler Bedeutung!
- für ausreichend Schlaf sorgen

Vorweihnachtliche Grüße
Renate Baur, Leitung DellFitClub

FITNESS & GESUNDHEIT - KURSSTART 2023

Im Januar starten die neuen Kursphasen unserer Präventionskurse:

Bewegen statt Schonen

montags 17:15 – 18:15 Uhr
10 Einheiten ab 9.1.2023

dienstags 20 - 20:30 Uhr
10 Einheiten ab 10.1.2023

-Faszientraining

montags 19:15 – 20:15 Uhr
10 Einheiten ab 9.1.2023

dienstags 19 – 20 Uhr
10 Einheiten ab 10.1.2023

-> Diese Angebote finden jeweils in der Turnhalle der KGS Urnenstraße. Leitung: Doris Klare

Darüber hinaus starten auch diese Angebote in die neue Kursphase:

Tänze nicht nur für Ältere

mittwochs 9 Uhr
10 Einheiten ab 11.01.2023
-> jeden 2. Mittwoch von 9-10 Uhr
TVD-Gymnastikhalle, (Raum 1)
Leitung: Elisabeth Bergmann

Nordic Walking

donnerstags 17:00-18:30 Uhr
10 Einheiten ab 12.01.2023
-> Treffpunkt an der Tischtennisplatte Endhalte
stelle Thielenbruch. Stöcke können ausgeliehen
werden. Dazu bitte vorab im Büro melden.
Leitung: Inge Vollbracht

Älter werden – jung bleiben mit Spiel und Sport

Regelmäßige Bewegung hilft, im Alter fit und mobil zu bleiben. Muskeln können auch bei älteren Menschen mit einfachen Übungen trainiert werden. Dieses Angebot bietet eine bunte Mischung aus Sport, Spiel und Bewegung. Alles was hilft, den Körper beweglich zu erhalten und das Herz-Kreislauf-System zu stabilisieren, wird genutzt, um Sie fit zu erhalten oder Ihre Fitness zu verbessern. Eine günstige Gelegenheit zum Kontakt mit attraktiven Bewegungsangeboten, ohne befürchten zu müssen, überfordert zu werden.

jeweils donnerstags 18.30-19.30 Uhr
Turnhalle KGS Urnenstraße



Unsere Bewegungsangebote für Ältere
findet ihr auf unserer Hoempage unter:
www.tv-dellbrueck.de/seniorensport

Kölle aktiv präsentiert

Sundach aktiv

STADTSPORTBUND
KÖLN



Stadt Köln

Sundach Aktiv

Bereits am 15. Januar 2023 geht es wieder los. Dann heißt es für 10 Wochen, immer wieder sonntags in Bewegung zu kommen. Wir bieten innerhalb der Bewegungsinitiative des Stadtsporbundes Köln und der Stadt Köln für alle Kölner kostenlos zwei Indoor-Sportangebote an:

Von 10-12 Uhr laden wir alle Senioren*innen zu unserem Bewegungszirkel, von 14-16 Uhr alle Grundschul Kinder zu unserem Bewegungsprogramm ein, dass nicht nur fit sondern auch schlau macht.

Wir freuen uns über alle Teilnehmer*innen, egal ob bereits TVD-Mitglied oder Nichtmitglied, Spitzensportler oder Bewegungsmuffel.

15.01.-29.03.2023

TVD-Gymnastikhalle (Raum 2+3)

10-12 Uhr Zirkeltraining für Senioren

14-16 Uhr Bewegung macht schlau (Kindersport)

Das gesamte Bewegungsprogramm findet ihr unter:

www.koelle-aktiv.de/sundach-aktiv



VANDALISMUS!

An dieser Stelle möchten und müssen wir auch einmal ein unschönes Thema ansprechen, dass unseren Verein in letzter Zeit leider immer mehr begleitet und uns alle angeht, denn wir sind als Verein eine soziale Gemeinschaft.

Der Verein gibt im Jahr eine nicht unbedeutende Summe für Instand- und Reparaturarbeiten aus. Und zwar nicht nur für Instandhaltungen, aufgrund der zum Teil in die Jahre gekommenen Gemäuer oder gar für Materialverschleiß. Nein, tatsächlich entstehen immer mehr Kosten für unsoziales Verhalten oder gar vorsätzlichen Vandalismus.

Erst neulich wurde in die Tür einer Umkleide ein Loch getreten (siehe Bild), die Tür musste komplett ersetzt werden. Im Sommer wurden mehrmals die Wasserhähne in der Damendusche der TVD-Halle aufgedreht und die Waschbecken mit Papier verstopft. In die Toiletten wird allerhand gestopft, während die Fäkalien, die in dieses hineingehören, daneben positioniert werden.

Es wäre zu einfach, allein den Kindern die Schuld dafür zugeben. Nachweislich sind diese Schäden nicht nur von Kindern verursacht, da teilweise schon systematisch durchgeführt.

Weiter geht es mit zerschlagenen Flaschen an der Geschäftsstelle und Mobiliar, dass morgens über den gesamten Rasenplatz verstreut liegt.

Darüber hinaus beobachten wir auch leider immer mehr, dass das Selbstverständnis für Sorgfalt auch ohne vorsätzlichen Vandalismus sehr nachlässt.

Trotz Minustemperaturen steht die Eingangstüre der Gymnastikhalle stets weit offen, Glastüren werden überweit geöffnet, Mattenwagen in die Wände gefahren.

Wir möchten an dieser Stelle nochmal an alle Mitglieder und Teilnehmer*innen appellieren, mit den Materialien, dem Mobiliär, den Geräten und natürlich den Gebäuden und Plätzen pfleglich umzugehen.

Denn wir alle sind dieser Verein!



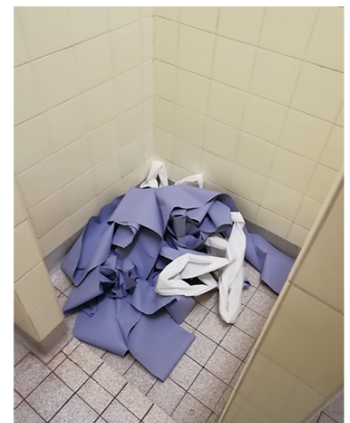
Im Juli fanden wir morgens Mobiliar von der Bistro Terrasse auf dem Rasenplatz



Die Tür einer Umkleide in der TVD-Halle nach einem Wutanfall?



Leider kein Einzelfall. Bilder dieser Art erhalten wir leider öfter von unserem Reinigungsteam.



Babys in BEWEGUNG

Babys sind von Anfang an aktiv, interessiert und lernfähig!

Sie in den einzelnen Entwicklungsphasen zu begleiten und sie so optimal zu unterstützen, ist das Ziel unseres Kurses "Babys in Bewegung".

Die Babys lernen voneinander und die Eltern tauschen ihre Erfahrungen aus, von der Kursleitung werden sie dabei auch gerne bei Entwicklungs- und Alltagsfragen unterstützt.

Jeweils mittwochs
9.00 - 10.00 Uhr
10.15 - 11.15 Uhr
(Aufteilung in altersgerechte Kurse)

Kursgebühren/Kurs:
30 Euro für TVD-Mitglieder
60 Euro (gilt für Nichtmitglieder)



SCAN ME

Anmeldung und weitere Informationen:
Silke Burghof (Kursleitung)
bib@tv-dellbrueck.de
www.tv-dellbrueck.de

DellFit Club

Neues Jahr, neues Glück!



DellFit-Tag
21.01.2023
10-14 Uhr

Programm unter:
www.tv-dellbrueck.de

inkl. Bewegungslandschaft für Kinder in der TVD-Halle

TV Dellbrück 1895 e.V.
Mielenforster Straße 40
(Zufahrt: Grafenmühlenweg 129)
51069 Köln-Dellbrück
Telefon: 0221-682022

Einfach vorbei kommen und Fitnesskurse testen!

Der frühe Vogel... ... macht Kindersport!



Bildquelle: Shutterstock.com/393892716



SCAN ME

Wir haben ein vielseitiges und abwechslungsreiches Kindersportangebot mit und ohne Eltern. Auch vormittags.

Für alle Kinder ab 6 Monaten...

Anmeldung und weitere Informationen unter:
info@tv-dellbrueck.de | www.tv-dellbrueck.de

BISTRO Terrasse

Deutsche und polnische Spezialitäten



Dienstag - Freitag 15:00 - 22:00
Samstag - Sonntag 12:00 - 22:00
Feiertags 12:00 - 22:00

Adresse:
Mielenforster Str. 40, 51069 Köln
Einfahrt über Grafenmühlenweg 129
TV Dellbrück 1895 e.V.

Tel. 0221 84550473
www.bistro-terrasse.koeln





Bildquelle: Shutterstock 6109471

**Einfache Schrittkombinationen
zu motivierender Musik.**

Immer dienstags

20-21 Uhr

**TVD-Gymnastikhalle (Raum 2+3)
mit Claudia.**

**Teilnahme auch per
10er-Karte möglich!**

**TV Dellbrück 1895 e.V.
Mielenforster Straße 40
51069 Köln
Tel. 0221-682022
info@tv-dellbrueck.de | www.tv-dellbrueck.de**

