

Liebe TVD-Mitglieder, Teilnehmer\*innen und Interessent\*innen,

mit etwas Verspätung erscheint mit dieser Ausgabe unser erster Newsletter 2023.

Das neue Jahr ist nun schon wenige Monate alt und es ist bereits einiges passiert. Der TVD bleibt weiterhin in Bewegung!

Die energetische **Sanierung innerhalb des Projektes „Moderne Sportstätte 2022“** schreitet weiter voran. Oft wurden wir in den letzten Monaten gefragt, wann es weiter geht mit den Arbeiten am Clubhaus und warum diese zwischenzeitlich scheinbar zum Erliegen kamen? Das lag an der Winterpause und dem Wetter, dies war jedoch im Bauzeitenplan berücksichtigt. Wir befinden uns daher nach wie vor im Zeitplan und hoffen, dass die Sanierung im Frühsommer soweit abgeschlossen werden kann.

In den letzten Wochen wurden die Stromleitungen erneuert, die Fassade des Clubhauses neu verputzt und die vordere Treppe mit neuen Stufen versehen. Derzeit werden die Tennisumkleiden umgebaut.



Seit dem 01. April haben wir mit der **#Tennisbase** eine neue Tennisschule im Verein, die die Nachfolge der Tennisschule Florian Nieberg angetreten hat und wir freuen uns schon jetzt auf den Tennissommer, denn Ende Juli wird endlich wieder der TVD-Tenniscup für eine Woche stattfinden.



**#TENNISBASE**  
Home of modern Tennis  
MICHEL KELDENICH  
JOE PETERS

KONTAKT.TENNISBASE@GMAIL.COM

Am **24. April um 19.30 Uhr** findet unsere diesjährige **Jahreshauptversammlung** in der **Bistro Terrasse** statt! Wir freuen uns über die rege Teilnahme aller Mitglieder.

**BISTRO**  
*Terrasse*

Vor den Sommerferien werden die **umliegenden Schulen** vormittags noch das eine oder andere **Sportfest** auf unserem Rasenplatz oder Verkehrstraining auf unserem Parkplatz veranstalten, bevor wir dann Ende Juni bereits in die Sommerferien starten.

Zu Beginn der Sommerferien findet mittlerweile schon traditionell der **Übungsleiter C-Lehrgang** in Kooperation mit dem „Modernen Fünfkampfverband“ statt, bei dem wir wieder einige (Nachwuchs-)Sportler\*innen zu Sporthelfer\*innen und Übungsleiter\*innen ausbilden, um auch in Zukunft ein qualifiziertes Trainerteam im Verein zu haben.

**Kölle  
aktiv**

Für die **Sommerferien** befinden sich schon erste **Feriencamps** verschiedener Abteilungen für die Kinder in Planung. Auch haben wir uns wieder für die Teilnahme an „**Kölle Aktiv**“ beworben. Innerhalb dieser Bewegungsinitiative für alle Kölner finden von Juni bis August tägliche, kostenlose Sportangebote in allen Kölner Stadtbezirken statt. Wir halten Euch ganz sicher auf dem Laufenden, was dieses Jahr innerhalb des Projektes auf dem TVD-Gelände stattfindet.

Für den **Spätsommer** planen wir ein **TVD-Fest!**

Unser 125-jähriges Jubiläum konnten wir ja aufgrund von Corona in 2020 nicht feiern und mit diesem Jubiläum und der Fertigstellung der Sanierung haben wir mehr als genug Gründe zum Feiern. Das soll auch die Gelegenheit sein, uns bei unseren treuen Mitgliedern, Teilnehmer\*innen und engagierten Abteilungs- und Übungsleitungen zu bedanken.

All das ist natürlich nur ein kleiner Ausblick auf unsere Jahresplanung.

Neben vielen neuen Bewegungsangeboten, Workshops und Veranstaltungen freuen wir uns auf ein bewegendes Jahr 2023.

Euer

TVD-Team



## Weihnachtsshow

Im Dezember 2022 fand die Weihnachtsshow unserer Gerätturngruppen statt.

Es war eine gelungene Veranstaltung! Die Turngruppen vom Mittwoch und Freitag präsentierten sich bei vielen Übungen rund um das Boden- und Gerätturnen.

Nach wie vor ist das Interesse an diesem Sportangebot ungebrochen, und wir freuen uns auch in 2023 auf neuen Zuwachs.



Die Tanzabteilung freut sich über neuen Trainerzuwachs

## Franziska Bauer und Alona Voynets



Franziska

Franziska hat unser Tanzangebot Kreativer Kindertanz und Moderndance 1 & 2 übernommen.

Hier freuen wir uns über großen Zuspruch und viele neue Gesichter.

Modern Dance für 8-10-Jährige haben wir in diesem 2. Schulhalbjahr in unser Projekt „Dellbrück bewegt Schule und Verein“ aufgenommen.

Alona leitet die Tänzer im Dance Mix, Ballett und Modern Dance 3 an. Auch hier verzeichnen wir viele Neumitglieder. Alona ist Ukrainerin und spricht zur Zeit noch mit den Kindern Englisch. Sie lernt durch diese Gruppen aber sehr schnell Deutsch, und so haben sowohl die Kinder wie auch Alona etwas davon.

Alona



## Lust auf Ballett?

Klassisches Ballett erzählt Geschichten oder erzeugt Stimmungen! Eine ästhetische Ausdrucksform in Bewegung, hinter der viel Übung, Präzision und Körperbeherrschung steckt. Es bildet eine Basis, von der alle anderen Tanzstile profitieren können und tut dem Körper gut, weil beispielsweise die aufrechte Haltung im Unterricht nach und nach in den Alltag übertragen wird und zu einer gesunden Körperhaltung beiträgt. Du bist zwischen 11-15 Jahren und hast montags noch nichts vor? Komm doch einfach mal zum Schnuppertraining in die die ZIRKUSfabrik (17.20-18.20 Uhr mit Alona)!

## Karate-Turnier

Auch in diesem Jahr gab es für die Goshin-Jitsu- und Karate Kids ein gemeinsames Turnier. Am 17.12. sind rund 25 Kids in Randori, Kata und Kumite gegeneinander angetreten. Mutige Anfänger ebenso wie auch einige alte Hasen. Natürlich gab es auch leckere Kekse, Gebäck und Lebkuchen für alle. Am Ende des Tages waren alle glücklich und konnten mit Medaillen, Urkunden und einer Nikolaustüte nach Hause gehen.



## KYU-PRÜFUNGEN

In der letzten Woche vor den Weihnachtsferien war es wieder soweit. In der Karate- und Goshin-Jitsu- Abteilung wurden viele KYU-Prüfungen absolviert. Rund 50 Kampfsportler haben erfolgreich ihre Fortschritte gezeigt und die nächste Graduierung bestanden. Wir gratulieren allen herzlich!



## DAN-Prüfung 2022

Nach Monaten intensiver Vorbereitung war es endlich soweit. Am 10. Dezember 2022 haben Maik und Sebastian aus der Karate-Abteilung Ihre DAN-Prüfung absolviert.

Unter den strengen Augen der Prüfer konnten sie die Anforderungen meistern und Sebastian die Ernennung zum 1. DAN und Maik zum 2. DAN feiern.

Wir freuen uns sehr für euch und gratulieren ganz herzlich. Oss!

## Schlittschuhlaufen der Abteilung Judo

Am 05. Februar 2023 traf sich die Judoabteilung erneut zu sportlichen Aktivitäten. Statt den Nahkampf zu erproben, wurden die Schlittschuhe angelegt und die Eisfläche erobert. Zu zweit, zu dritt, als Gruppe, mit und ohne Eltern oder Trainerinnen zeigten alle Judoka ihr Können im Schlittschuhfahren. Zum Aufwärmen und Stärken gab es leckeren Kakao und allerlei Snacks. Nach drei Stunden intensivem Kommunikations-, Lach- und Beintraining verließen wir unsere einmal jährliche Sportstätte und beenden einen weiteren tollen Trainingstag. Alle hatten viel Spaß und wir freuen uns schon auf das nächste Jahr.



## Judoka in 2022 weiterhin erfolgreich

Beim landesweiten einzigen MixedTurnier in NRW konnte die Mannschaft bestehend aus Frauen und Männern den zweiten Platz erreichen. Im Jahr 2019 hatte unser Team überraschend den Titel gewonnen. Seitdem fand das Turnier aufgrund von Corona nicht mehr statt. Nach einer souveränen Vorrunde stand man im Halbfinale gegen Oberhausen. Nach harten Kämpfen siegte das Team mit sechs zu drei gewonnenen Kämpfen. Im Finale traf man dann auf den PSV Duisburg. Hier wechselte die Führung permanent und zu guter Letzt gewann Duisburg ganz knapp mit fünf zu vier gegen die Dellbrücker. „Wir können mit diesem zweiten Platz sehr zufrieden sein, da im Vorfeld aufgrund zahlreicher Erkrankungen zwei Gewichtsklassen nicht besetzt werden konnten.“

Dass wir trotzdem so weit gekommen sind, ist hervorragend“, so die Trainer Boris Fardel und Thomas Bertram. „Zum Jahresrückblick kann man konstatieren, dass wir unsere Ziele in allen Ligen erreicht haben. Klassenerhalt in der Oberliga, vierte Plätze in der Landes- und Bezirksliga der Herren, ein dritter Platz in der Verbandsliga der Frauen sowie die Qualifikation für die deutschen Einzelmeisterschaften im Januar in Stuttgart durch Yvonne und die Nachnominierung von Jannik und Oliver im Männerbereich, so kann es weiter gehen.“



## Leichtathlet\*innen des TV Dellbrück mit erfolgreichem Saisonstart

Am 28. Januar 2023 sind vier Athlet\*innen bei der Regionalhallenmeisterschaft des Leichtathletikverbandes Nordrhein (LVN) Südost in LEVERKUSEN sehr positiv in die neue Saison gestartet.

Anna Münch, die zum ersten Mal an Wettkämpfen teilgenommen hat, erreichte in ihrer Altersklasse (AK) W13 im Weitsprung Platz 35 von 70 Teilnehmer\*innen und im 60-m-Sprint eine gute Platzierung im Mittelfeld. Aaron Steinam und Chibuike Theuring konnten sich in ihrer AK M12 erfolgreich gegen die Konkurrenz durchsetzen. Aaron erreichte Platz 9 im Weitsprung und wurde Zehnter im 60-m-Sprint. Chibuike, der zum Talentteam des LVN gehört, wurde im 60m Sprint Vierter und erlangte im Weitsprung die Bronzemedaille.

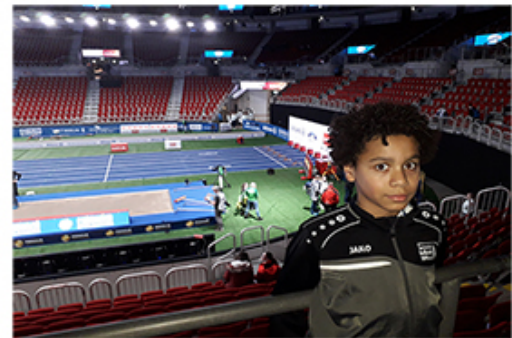
Adrian Melchert AK M13, der nur im Weitsprung antrat, holte sich mit einer Weite von 4,75 m die Bronzemedaille

Am 29. Januar 2023 konnte sich Chibuike Theuring beim Talentcup im Vorprogramm der ISTAF in DÜSSELDORF beweisen. Das war nicht nur für ihn, sondern auch für uns als Trainerteam eine ganz neue Erfahrung. Mit der Akkreditierung als Sportler\*in und Trainer\*in konnten alle Bereiche genutzt werden und Chibuike hat sich neben Größen des Sports aufwärmen können. Was für ein Feeling.

Um 12:45 betrat er dann den PSD Bank DOME vor etwa zwei Drittel gefüllten Rängen, stellte seinen Startblock ein, ist dreimal zur Probe gestartet und dann ging es los. Mit der Kamera wurde jede\*r Sportler\*in auf den Videowürfel an der Decke übertragen und mit Namen genannt. Wie bei den Großen.

Im Sprint über 60m wurde er in seiner AK M12 hervorragender Zweiter. Es gab insgesamt vier Läufe, je zweimal weiblich und männlich. Das zweite Rennen der jungen Männer war dann in der AK M13. Leider wurden beide Rennen gemeinsam bewertet und nur die drei Besten mit Medaillen und Urkunden ausgezeichnet.

In dieser Gesamtwertung war Chibuike Sechster von Zwölf.



60m Pupils M Talents Cup U14 Heat 1 - Live Results		
1	GER H. WEBER	8.88
2	GER C. THEURING	9.13
3	GER M. MEIBNER	9.42
4	GER M. HAMANN	9.65
5	GER J. FRITZ	9.77
6	GER M. NIGRIN	10.33

ISTAF INDOOR DÜSSELDORF

## Fit im Frühling Tipps für den gesunden Start im DellfitClub 2023

Frühjahrsmüdigkeit?  
NICHT MIT UNS!

Die Tage werden länger, die Sonne scheint häufiger, die Temperaturen steigen, die Vögel singen und die Natur blüht auf.

Und wir sollten dies auch tun!

Hier ein paar Tipps, wie ihr das Beste aus dem Frühling für euer körperliches und seelisches Wohlbefinden rausholt:

### 1. Bewegt euren Body

Bei regelmäßiger Bewegung wird die Immunabwehr gestärkt, der Körper wird mit Sauerstoff versorgt und die Laune steigt.

### 2. Geht raus

Einige Kurse werden wieder nach draußen verlagert. Natürlich nur wenn das Wetter es zulässt. Am besten kann man der Frühjahrs- müdigkeit trotzen, indem man sich in der Natur und in der Sonne bewegt.

### 3. Ernährt euch gesund

50% Gemüse

30% Eiweiß

20% Kohlenhydrate

Die Kohlenhydrate sollten

bevorzugt komplex sein. z.B. Vollkornprodukte, Kartoffeln, Naturreis.

Diese sättigen länger.

### 4. Macht den Kopf frei

Sport ist gut für die Psyche: Wecke das Kind in dir bei Jumping Fitness oder Swing Balance. Entspanne dich beim Yoga oder bei Stretch&Relax!

Fordere dich heraus beim AthletikBodyfit oder Bauch Spezial! Tanze dich fit und glücklich beim Easy Dance und Zumba!

Es warten viele weitere Kurse auf dich.....!

Sonnige Grüße  
Euer DellfitClub-Team



Einfache Schrittkombinationen  
zu motivierender Musik.

Immer dienstags  
20-21 Uhr  
TVD-Gymnastikhalle (Raum 2+3)  
mit Moni.

Teilnahme auch per  
10er-Karte möglich!

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



## SCHNUPPERKURS Karate & Goshin Jitsu

für Anfänger und Wiedereinsteiger  
aller Altersklassen (ab 6 Jahre)



### Was erwartet dich?

Eine Mischung aus  
Fitness, Beweglichkeit  
und Koordination.  
Jeder trainiert nach  
seinen Möglichkeiten.  
Forderung - aber keine  
Überforderung  
Du bestimmst dein Tempo!  
Training an 5 Tagen in der  
Woche möglich.  
Vorbereitung auf die erste  
Gürtel Prüfung.

99€ Erwachsene  
78€ Kinder/Jugendliche  
Anzug inklusive!  
Laufzeit: 6 Monate

Alle weiteren Informationen:  
[www.tv-dellbrueck.de/karate](http://www.tv-dellbrueck.de/karate)  
[karate@tv-dellbrueck.de](mailto:karate@tv-dellbrueck.de)



## BAUCH SPEZIAL & STRETCH

Hallo Bauchmuskeln,  
da seid ihr ja!

Jetzt immer donnerstags  
19-19.30 Uhr **BAUCH SPEZIAL**  
19.30-20 Uhr **STRETCH**  
Gymnastikhalle (Raum 1)  
mit Lamay.

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



Jetzt auch jeden  
**DONNERSTAG!**  
20-21 Uhr  
TVD-Gymnastikhalle  
(Raum 2+3)  
mit Christoph & Lena



## EasySTEP mit Moni

Einfache Schrittkombinationen  
zu motivierender Musik.

Immer dienstags  
20-21 Uhr  
TVD-Gymnastikhalle (Raum 2+3)  
mit Moni.

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



fit &  
beweglich  
bleiben!  
**PARKINSON  
REHASPORT  
IN DER GRUPPE**

**DIENSTAGS 9.30 Uhr & 10.40 Uhr  
Köln-Widdersdorf**

Ort: am Kreisverkehr Unter Linden 5  
Termin: dienstags vormittags, genaue Infos unter: 0163/7284800

Beweglichkeit und Fitness haben eine positive Wirkung auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und sind besonders wichtig für Menschen mit Morbus Parkinson. Neben der medikamentösen Einstellung ist Bewegung der wichtigste Baustein in der Therapie. Der zertifizierte Rehasport findet in der Gruppe statt, stärkt das Herz-Kreislauf-System, die Muskelkraft sowie die Stimmung. Mit Spaß und ohne Überforderung geht es um die Erhaltung bzw. Verbesserung der Stabilität, des Gleichgewichts, der Haltung und des Gangbildes und der Bewegungskomplexität. Die Teilnahme ist auf mehreren Wegen möglich: mit einer günstigen Kostenübernahmeerklärung der gesetzlichen Krankenkasse, bei Privat-Versicherten über die Versicherung der Kostenübernahme oder als Selbstzahler mit einer Vereinsmitgliedschaft. Wir beraten Sie gerne!

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



**Jumpst Du noch oder  
swingst Du schon?  
Neu: Swing Balance.**

Ganzheitliches Gesundheitsraining  
auf dem Fitness-Trampolin.  
Immer dienstags 17-18 Uhr & freitags 11.30-12.30 Uhr.  
TVD-Gymnastikhalle (Raum 2+3).

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



**TAIJI  
UND  
QIGONG  
MIT Michael**

**TAIJI SAMSTAGS 10.00-11.15 UHR  
QIGONG SAMSTAGS 11.15-12.15 UHR**

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

22. APRIL  
03. MAI  
03. JUNI

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

**+ZUMBA: jetzt zusätzlich auch donnerstags von 20-21 Uhr ++  
++ SWING BALANCE: zweite Trainingszeit ab sofort dienstags  
17-18 Uhr +++ EASY STEP: Hallo Moni, wir freuen uns über  
Verstärkung im DellFitClub +++ TAIJI&QIGONG: Specials mit  
Michael Lourenco jetzt samstags - nächste Termine sind  
veröffentlicht +++ TVD goes Cologne: Neues REHA-Sportan-  
gebot "Parkinson" in Widdersdorf +++ TENNIS: Herzlich will-  
kommen Tennisschule #Tennisbase: Trainingsanfragen bitte  
an kontakt.tennisbase@gmail.com :-)** +++