



VERBERGER TURNVEREIN 1 9 1 4 EV



KREFELD

MmO -Mach mit Online – der Newsletter des VTV – Newsletter 6/ August 2019

VOLLEYBALL

Ihr erinnert euch?! Geschafft! Die VTV Volleyball **Herren 1** sind aufgestiegen in die **Oberliga!** Jetzt muss die Klasse gehalten werden! Auch aus diesem Grund veranstaltet der VTV am Samstag, 31. August ein Vorbereitungsturnier in „eigener“ Halle am Luiters Weg 6, Traar. Turnierbeginn: 9:45 Uhr. Solltet ihr an diesem Wochenende Zeit und Lust haben, Zuschauer sind immer herzlich willkommen! Für das leibliche Wohl ist für kleines Geld gesorgt, als Highlight gibt es am Samstagnachmittag Spanferkel vom Grill.

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN (ab 16 Jahren) als NEUES ANGEBOT IM VTV

An dieser Stelle lasse ich Michaela Wardin selbst zu Wort kommen: „Dieser Selbstverteidigungs - Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die neben einer leichten Körperfitness auch grundlegende Kenntnisse aus der Selbstverteidigung erlernen wollen. Du lernst wie du Gefahrensituationen richtig einschätzen kannst und du dich gar nicht erst in die Opferrolle drängen lässt. Neben einem Teil des „Aufwärmens“, wo Muskelaufbau und Flexibilität erarbeitet und eine Grundbasis von Techniken aus dem Karate geübt werden, wiederholen die Teilnehmerinnen Bewegungsabläufe und Kombinationen aus der Selbstverteidigung und Schlag- und Tritttechniken aus dem Karate. **Gefährliche Situationen früh erkennen, diese möglichst vermeiden und wenn es einmal nicht anders geht, diese Gefahren möglichst gewaltfrei zu beenden stehen im Fokus dieses Kurses.** Verteidigung ist vor allem Konfliktvermeidung. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen und passende Atemtechniken zur Beruhigung wird ein vorausschauendes und sicheres Verhalten geschult. Wir können selbst sehr viel zu einem friedlichen Umgang beitragen! Sich immer wiederholende Übungen und Konditionierungen – unser Ziel sind automatisierte Bewegungsabläufe! Kampfkombinationen und sichere Techniken sollten im Ernstfall als natürliche Reflexe vorhanden sein. Dies fördern die Selbstsicherheit und das Selbstbewusstsein, zeigen uns unsere eigenen Stärken auf und eröffnen uns eine natürliche Freiheit unserer Selbstbestimmtheit.

Wenn ich Dein Interesse geweckt habe dann lass **uns zusammen trainieren und Spaß haben!** Ich freue mich auf Dich! Deine Michaela Wardin von MiWa – www.miwa-yoga-ayurveda.de „

Einige von euch werden Michaela von ihrem Yoga-Kurs oder von der Seniorengymnastik im DRK Haus kennen, sie steckt voller Motivation und ist ausgebildete Gewaltpräventionstrainerin und Dan Trägerin im Vollkontaktkarate. Zusammen mit ihrem Mann unterrichtet sie schon seit vielen Jahren Karate für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Außerdem bieten sie regelmäßig Seminare und Workshops in Sachen Gewaltprävention und Selbstverteidigung an. **Kurstermin: Donnerstags, 18.30 Uhr, Thomashaus der Thomaskirche, Flünnerzdyk 310, Traar**

BEACH-VOLLEYBALL

Die Beach-Volleyballanlage am Buscher Holzweg auf der Bezirkssportanlage des FC Traar wird bereits fleißig durch den VTV, aber auch von unseren Kooperationspartnern, den Traarern genutzt. Gerade jetzt in den Ferien, in denen ja die meisten Hallen geschlossen sind, ist es eine gute Möglichkeit, sich so langsam auf die neue Saison vorzubereiten. Die Anlage steht aber nicht nur unseren aktiven Wettkampfsportlern zur Verfügung! Wer Lust hat, auch mal zu beachen, kann sich über unsere Homepage http://verbergertv.de/?page_id=5160 anmelden. Man muss einen Termin mit/in seinem Mailprogramm (Smartphone/PC etc.) einstellen und dazu entweder die Mailadresse beachfeld1@gmail.com oder beachfeld2@gmail.com einladen. Wenn man dann die Webseite aktualisiert, sieht man seinen eingetragenen Termin und natürlich auch die schon bestehenden Termine. Bei Fragen, wendet euch bitte an die Volleyballabteilung unter volleyball@verbergertv.de .

9. KREFELDER HOSPIZLAUF 2019

Der diesjährige 9. Krefelder Hospizlauf findet statt am **22. September**. Startpunkt ist wie immer die Gerd-Jansen-Schule am Luiters Weg 6 in Traar. Gestartet wird ab 10:55 Uhr (Walker), gefolgt von den Läufern um 11:10 Uhr. Bitte unbedingt wenigstens 20 Minuten vorher am Treffpunkt sein zur Vergabe der Bändchen und um ein gemeinsames Foto der Teilnehmer zu machen. Anmeldung bis zum **15.09.2019** online unter www.ssb-krefeld.de. Es wird in diesem Jahr **keine Sammelanmeldung** durch die Geschäftsstelle erfolgen. Auch anders als im letzten Jahr wird es die Teilnahme-T-Shirts nicht mehr kostenlos geben. Das Funktions-Shirt kann zum Preis von 10 Euro **bis zum 01.09.2019 bei der Onlineanmeldung** bestellt werden. Es ist kein Shirtkauf am Veranstaltungstag möglich. Wer sein Erinnerungsshirt haben möchte muss sich also bis zum 1.09.2019 online selbst angemeldet haben. Ich hoffe, wir können die Teilnehmerzahl des VTV trotzdem wieder steigern! Es ist und bleibt eine herausragende Aktion, die jede Unterstützung wert ist. Selbst im strömenden Regen des letzten Jahres haben wir erfahren dürfen, dass es auch eine sehr gesellige und das Miteinander fördernde Veranstaltung ist, klitschnass aber bester Stimmung sind wir ins Ziel eingelaufen.

BAUM-PFLANZ-AKTION



Unserem „Theo“ ergoht's wie vielen anderen frisch gepflanzten Bäumen in diesem und im letzten Jahr. Es ist zu trocken! und es geht ihm nicht gut. Trotz fester Gießgruppe und bereit gestellten Eimern muss er kämpfen. Durch die anhaltende Trockenheit ist jetzt auch noch die Wasserentnahme aus den Niepkuhlen untersagt worden, diese drohen ebenfalls trocken zu fallen. Jetzt heißt es „Daumen drücken“ und hoffen, dass er es aus eigener Kraft trotzdem schafft. Danke an alle, die sich in den vergangenen Monaten gekümmert- und ihm Wasser gebracht haben!

RABIMMEL – RABAMMEL - RABUMM

Es ist zwar noch Hochsommer, dennoch schon an dieser Stelle ein wichtiger Hinweis für unsere Senioren: Auch in diesem 105. VTV-Jahr laden Günther Paas und der Ältestenrat wieder ein zum Martini-Treff am Mittwoch, 6. November, 15.00 Uhr im Haus Kleinlosen (Einlass ab 14.30 Uhr) und hoffen „auf ein volles Haus“. Geboten wird ein heiter-besinnlicher Nachmittag mit Geschichten und Liedern zu St. Martin und mit „Wat et net all Jövvtt“, musikalisch unterhalten die 'Kriewelsche Fente'. Der Eintrittspreis beträgt € 8,00 und beinhaltet Kaffee/Tee/Kakao und natürlich den obligatorischen Weckmann mit Butter/Käse und/oder Rübenkraut. **Anmeldungen und Kartenvorverkauf bis zum 31.10.2019** bei Coby Stegmann, Am Flohbusch 85, KR Tel: 56 34 14 .

DIES UND DAS & AUSBLICK

Die Seniorengruppe Bockum hat noch freie Plätze. Donnerstags um 16.00 Uhr trifft sich die lustige gemischte Gruppe im besten Alter im DRK-Zentrum auf der Uerdinger Straße und freut sich auf neue Mitstreiter. Schaut mal vorbei!

Die neue Mach mit! erscheint im September ☺

Die nächste Sitzung des Vorstandes findet am 29. August statt. Habt ihr Vorschläge oder Anregungen? Schreibt mir! gabi.adolf@verbergertv.de

Ich hoffe, ihr kommt gut durch den restlichen Sommer und ich würde mich freuen, euch Frauen demnächst Donnerstags bei Michaela zu treffen, das wird bestimmt mal ein ganz anderes, aber gutes Training werden!

Bis dahin, Liebe Grüße, eure Gabi ☺

