



Der Burgfried

Informationsschrift des TV Burgfried Linn 1899 e.V.

Jahrgang 30 / Ausgabe 62



Juni 2020

Neujahrsempfang 2020 beim TVB

(Charly Foncken) Seit dem Jahre 1991 lädt der Turnverein Burgfried Linn 1899 traditionell jeweils im Januar zu einem Neujahrsempfang in das Geschäftszimmer des TVB in der Weißen Schule ein.

Hierzu werden der Gesamtvorstand, Ehrenrat, Trainer, Übungsleiter und die örtlichen Politiker eingeladen.

In angenehmer Atmosphäre begrüßte der 1. Vorsitzende Holger Hütig alle Anwesenden und berichtete über die Aktivitäten des vergangenen Jahres und stellte die Planungen für das kommende Jahr vor. Ferner bedankte er sich bei allen für die geleistete Arbeit im Jahre 2019.

Über die politische Situation von

Oppum - Linn berichtete der Bezirksvorsteher Dr. Tacke. Leider entwickelte sich hier zum Ärger der Anwesenden eine politische Diskussion, die nicht in einen Neujahrsempfang gehöre; dafür seien politische Gremien zuständig.

Durch Geschichten aus alter und neuer Zeit bei einem Bierchen oder Kaffee und Kuchen entwickelte sich im Nachhinein eine gemütliche Runde mit vielen kritischen und sportlichen Anmerkungen.



Neujahrsempfang im Geschäftszimmer Weisse Schule

CORONA

Liebe Vereinsmitglieder, das Thema Corona hat seit einiger Zeit einen wesentlichen Einfluss auf unseren Alltag. Per Erlass der Landesregierung Nordrhein-Westfalen sind bekanntlich sämtliche Sportangebote im März eingestellt worden; auch in unserem Verein ruht seitdem leider der komplette Sport-, Spiel-, Trainings- und Wettkampfbetrieb und auch vereinsseitige Veranstaltungen dürfen nicht durchgeführt werden!

Erste Lockerungen von dieser Zwangspause sind nun von der Regierung beschlossen worden, die von uns als Vereinsvorstand aufmerksam beobachtet und diskutiert werden, um zu entscheiden, wann und inwieweit wir zu einer Rückkehr insbesondere des Übungsbetriebes gelangen können.

Dazu sind für uns als Verein regierungs- und verwaltungsseitig vielerlei Regelungen vorgegeben, unter welchen Auflagen und Bedingungen eine solche Wiederaufnahme des Übungsbetriebes zu erfolgen hat.

Hierzu sind z.B. Hygienekonzepte zu entwerfen, umzusetzen und zu gewährleisten, höhere Dokumentationspflichten sind zu initiieren, durchzuführen und zu erfüllen

und auch zusätzliche Abstimmungen mit der Stadt sind dazu erforderlich. Zudem bestehen zeitgleich noch wesentliche Beschränkungen, was die Nutzung von Umkleieräumen, Waschräumen und Duschen betrifft und auch Abstandsregelungen und eine Maskenpflicht gilt es zu beachten.

Vor allem sind aber auch spezifisch bei uns im Verein vorliegende Faktoren bei dieser Entscheidung zu berücksichtigen. Als Vorstand nehmen wir die Verantwortung ernst und müssen dabei insbesondere auf die Gesundheit unserer Mitglieder, Übungsleiter und anderer vereinsbeteiligter Personen achten und Personen, die zu Risikogruppen gehören, besonders schützen.

Im Hinblick auf die in unserem Fall zu berücksichtigenden externen und internen Rahmenbedingungen hat der Vorstand einstimmig beschlossen, um einen verantwortungsvollen Einstieg gewährleisten zu können, den Übungsbetrieb erst nach den Sommerferien wieder aufzunehmen,

Wir arbeiten an Plänen, wie wir dann moderat, im Sinne der Gesundheit aller beteiligten Personen, wieder in den Übungsbetrieb

zurückfinden können. Neuerungen hierzu werden wir auf unserer Homepage veröffentlichen.

Bis dahin müssen wir uns alle in Geduld üben, wobei wir vor allem darauf hoffen, dass ihr uns in einer solchen Ausnahmesituation die Treue haltet und unserem Verein als Mitglieder erhalten bleibt. Auch wenn wir euch aus den geschilderten Gründen einige Wochen lang keine Kursteilnahme ermöglichen und keinen Sportraum zur Verfügung stellen können, sollten wir diese schwierige Phase als solidarische Gemeinschaft überstehen.

Kurzum: Ihr habt nicht ohne Grund – teilweise erst seit einigen Monaten, teilweise schon seit Jahrzehnten – unseren Verein als eure sportliche Heimat ausgewählt. Lasst uns in diesen Tagen besonders stark an einem Strang ziehen und dieser Krise trotzen!

Wir danken euch für eure Treue in dieser außergewöhnlichen Zeit! Da sich unsere gemeinsame Freude an regelmäßiger und qualifizierter begleiteter Bewegung auch von Corona nicht aufhalten lässt und damit ihr nicht ganz auf den Sport verzichten müsst und die Zeit bis zu den und während der Sommerferien sportlich nutzen könnt, schnüren euch die

Übungsleiter/innen ein "Übungspaket", das euch hoffentlich Freude bereitet! Dies findet ihr auf unserer Homepage und auch in dieser Ausgabe des Burgfrieds.

Daneben greifen wir auch Angebote von DTB und RTB auf, die euch regelmäßig Übungsmöglichkeiten sowohl für das Kinder- als auch für das Erwachsenenalter eröffnen möchten. RTB, Kinderturnen: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLGzqJ4jvXlICBcxqJ7BK6WOq04hT7JnSc>

DTB, Online Fitness Festival: www.dtb.de/onlinefitnessfestival, Stream: www.turn-deutschland.tv

Wir als Vorstand bedanken uns bei euch für eure Geduld und das entgegengebrachte Vertrauen, hoffen auf ein baldiges Wiedersehen und verbleiben mit sportlichen Grüßen.

Holger Hütig (1. Vorsitzender)
Michael Richter (2. Vorsitzender)
Marita Eschbach (1. Geschäftsführerin)

Ursula Scheel (2. Geschäftsführerin)

Heinrich Peters (1. Kassierer)
Heinz Pelmtner (2. Kassierer)



— Anzeige —

Wenn's um Geld geht . . .

Sparkasse Krefeld 

Gedenktafel des Turnverein Linn

(Charly Foncken) Bei Renovierungsarbeiten im Geschäftszimmer des TVB Linn in der Weißen Schule wurde eine im Rahmen gefasste große Urkunde wiederentdeckt. In der handgeschriebenen Urkunde stehen die Namen der Gefallenen des Ersten (1914-1918) und Zweiten (1938-1945) Weltkrieges

Damit ist eine kuriose Geschichte verbunden. Auf dieser Tafel stehen die neunundzwanzig verstorbenen und vermissten Mitglieder des Turnvereins. Die Tafel muss vor dem Zusammenschluss des Turnvereines 1899 e.V. mit dem Handball spielenden SV Burgfried im Jahre 1950 entstanden sein.

Viele der Namen auf dieser Gedenktafel sind bekannte Namen gefallener Väter, Großväter und von Verwandten unserer Vereinsmitglieder.

Hier steht auch der Name von Karl Huben, der bei der Anfertigung der Tafel als vermisst und

von vielen als tot erklärt wurde. Vorsichtshalber hatte man seinen Namen mit aufgenommen, weil jeder glaubte, er sei gefallen. Kurze Zeit später erschien zum Erstaunen aller unser Vereinsmitglied Karl Huben frisch und munter. Die Freude war groß, dass Karl den Krieg überstanden hatte! Karl Huben war einer der Ersten, der beim Schützenfest im Jahre 1954 die 1. Schützenkompanie des Turnvereins wieder mit aktivierte. Hier war er als „Mutter der Kompanie“ und Spielführer bei mehreren Schützenfesten dabei.

Diese Gedenktafel hing einige Jahre in der Linner Ehrenhalle auf der Vorburg. Bei der Umgestaltung der Ehrenhalle zur evangelischen Kirche wurde sie entfernt. Jetzt hängt die Tafel „Unseren Helden“ in Erinnerung im Geschäftszimmer des TVB Linn.



Kinderturn- und Bewegungsangebote für zu Hause

(Barbara Hütig) Hier ein paar Turn- und Bewegungsangebote für zu Hause. Wir wünschen euch viel Spaß beim Üben und Ausprobieren!

Eure Übungsleiter vom Kinderturnen

Bewegungswürfel

Material: 1 Würfel
Denkt euch zu jeder Zahl auf dem Würfel eine Bewegung aus, z. B.



bei 1:2x sich ganz schnell auf den Boden setzen
bei 2: eine Drehung auf einem Bein durchführen

bei 3: 10 (5) Schritte rückwärts gehen und dabei rückwärts zählen

bei 4: ein Bein nach hinten strecken und den Oberkörper nach vorne beugen, so dass es von Kopf bis zu dem einen Fuß eine waagerechte Linie gibt (Standwaage)

bei 5: 3x vor- und zurück hüpfen
bei 6: 1 Schluck z.B. Wasser trinken oder 3x hoch springen

Variante 1: Ordne jeder Zahl ein Tier zu, das nachgemacht wird (Frosch, Schmetterling, Elefant, Krokodil, Pferd, Dino, Giraffe usw.)

Variante 2: Pantomime-Spiel:

bei 1: ein Tier auf 4 Beinen nachmachen, welches der andere dann erraten muss,

bei 2: einen Beruf, bei 3 ein kleines Tier, bei 4 eine Sportart, bei 5 ein Tier, das im Wasser lebt,

bei 6 ein Fahrzeug oder, oder oder

Seiltänzer

Material: 2 oder 3 Langarmshirts (werden zu einem Seil gelegt) oder Schals zum Balancieren, einen Löffel, eine Fliegenklatsche, Kindersocken, Klopapierrollen, Scheuerschwamm. Und so kannst du über das „Seil“ balancieren:

Normales Gehen
In der Mitte berührt du mit einer Hand den Boden und gehst dann bis zum Schluss weiter

In der Mitte berührst du mit einer Hand den Boden und hebst dabei einen Fuß nach hinten
Du machst eine Drehung in der Mitte

Du legst in die Mitte eine Klopapierrolle (oder zwei übereinander), über die du hinwegsteigst
Alle durchgeführten Übungen machst du im Rückwärtsgehen
Schwieriger wird das Ganze, wenn du ein gefaltetes T-Shirt auf den Kopf legst und die Übungen wiederholst

Zusätzlich kannst du dann noch einen Löffel in der Hand halten, auf dem eine Kindersocke liegt oder etwas Ähnliches

In die zweite Hand kannst du auch eine Fliegenklatsche nehmen und darauf einen Scheuerschwamm legen (oder ein Pixibuch)



Seid einfach kreativ!

Aus der geraden Linie kannst du eine Schnecke legen und es wird sofort schwieriger. Diese gehst du bis zum Ende und anschließend rückwärts wieder zurück. Auch dabei kannst du die vorigen Übungen mit einfließen lassen.

Slalom-Parcours

Mit mehreren Klopapierrollen (Flaschen, Puppen usw.) kannst du einen Slalom-Parcours aufbauen, den du auch in Kreisform legen kannst und durchläufst ihn vorwärts, rückwärts, mit Utensilien in der Hand (Löffel, Fliegenklatsche), mit einem gefalteten T-Shirt auf dem Kopf, auf einem Bein, mit Partner als Schubkarre, mit einem Ball am Fuß, einen Ball am Boden mit einer Hand rollend beim Vorwärts- oder Rückwärtslaufen.

Dosenwerfen mal anders
Klopapierrollen werden zu einer Pyramide gestapelt. Mit einer dicken Socke (Elternsocken, Stoppersocken) versuchst du, die Pyramide zu stürzen. Den Wurfpunkt markierst du mit Karton oder sonstigen Gegenständen.

Hindernis bauen

Klopapierrollen werden als Hindernisse benutzt: Zwei Klopapierrollen werden als Hindernisse mit etwas Abstand hingestellt und das Langarmshirt –aufgedreht– wird als Hindernisstange darüber gelegt. Dann springst du mit geschlossenen Beinen darüber. Das Hindernis mit dem Shirt wird erhöht, indem man jeweils eine Rolle auf die bestehende Rolle stellt.



Luftballon – Minigolf
Material: Luftballons, Fliegenklatsche, Klopapierrollen, diverse Kleingeräte/Alltagsmaterialien

Vorbereitung:
Die Teilnehmer bauen gemeinsam einen Minigolf-Parcours auf, z.B. Slalomstrecke, Hindernisse mit Klopapierrollen, Brücken mit Pappe.

Spielidee:
Die Teilnehmer spielen ihren Luftballon mit Hilfe der Fliegenklatsche den Parcours entlang. Gezählt werden die Luftballonberührungen.



Heinz Spielmann - 80 Jahre

(K-H Foncken) Unser Ehrenmitglied Heinz Spielmann wurde 80 Jahre; hierzu gratuliert der TVB Linn herzlich! Im Jahre 1949 trat er dem Turnverein bei und aktivierte sich später als Handballspieler und Trainer. Nach der aktiven Zeit stellte sich Heinz als Handballobmann und Vorstandsmitglied viele Jahre zur Verfügung. Der Turnverein Burgfried Linn wünscht ihm für die Zukunft alles Gute!



Heinz Spielmann

Maria Nauen verstorben

(K-H Foncken) Im Alter von 76 Jahren verstarb nach langer Krankheit Maria Nauen. Im Jahre 1977 trat Maria in den Turnverein ein und aktivierte sich viele Jahre als Gruppenleiterin im Vorstand. In dieser Position organisierte sie für die teilnehmenden Sportler bei den Deutschen Turnfesten die Zugreise, das Hotel, Teilnehmerkarten und vieles mehr. Bei Veranstaltungen des TVB war Maria stets hilfreich zur Stelle. Der TVB wird das Andenken an Maria Nauen in Ehren halten!



Maria Nauen †

Rolf-Bernd Keusgen – Bezirksvertreter?

(K-H Foncken) Das Ehrenmitglied Rolf-Bernd Keusgen kandidiert im September 2020 für das politische Amt eines Bezirksvertreters.

Rolf-Bernd trat dem Verein im Jahre 1957 bei und fand seine Liebe zum Handballsport. In der 1. Handballmannschaft aktivierte er sich viele Jahre beim Feld- und Hallenhandball als Torwart. Bei der 1. Schützenkompanie des TVB engagiert er sich als Major und führt diese Kompanie bei den Schützenfesten an. Wir wünschen unserem Ehrenmitglied bei der Wahl im September viel Erfolg!



Rolf-Bernd Keusgen

Else Winkmann - 80 Jahre

(K-H Foncken) Wer kennt sie nicht, die ehemalige Wirtin der Gaststätte „Be de Bur“, Else Winkmann, die mit ihrem Ehemann Willi diese Gastwirtschaft über drei Jahrzehnte lang betrieb! Hier war für den TVB nicht nur das Vereinslokal, sondern auch eine Stätte, wo sich viele Vereinsmitglieder, ob jung oder alt, wohlfühlten. Jetzt wurde die allseits beliebte und stets gutgelaunte Else Winkmann 80 Jahre. Der Turnverein gratuliert herzlichst und wünscht der Else noch viele schöne Jahre!



Else Winkmann

Elisabeth Kuschel - 90. Geburtstag

(Charly Foncken) Elisabeth Kuschel, die dem Turnverein seit 50 Jahren die Treue hält, wurde im Mai 90 Jahre alt. Heute noch turnt sie in der Hockergymnastikgruppe des TV-Burgfried Linn.

Über viele Jahre war Elisabeth aktives Mitglied der Theatergruppe in der katholischen Pfarre St. Margareta.

Begeistern kann sie sich für den Computer und das Handy, mit denen sie den regen Kontakt zu ihren Familienmitgliedern pflegt. Ihr Ehemann Benno war viele Jahre als 2. Vorsitzender im Verein tätig.

Die Turnerfamilie gratuliert herzlich und wünscht Elisabeth Kuschel, geb. Schiffer, für die Zukunft alles Gute!



Elisabeth Kuschel

— Anzeige —

Linner Computerservice

Für Firmen, Freiberufler und Privatpersonen

Professioneller IT-Service in Ihrer Nähe:

<ul style="list-style-type: none"> - IT-Projektmanagement - GoBD-konforme, revisionssichere Dokumentenarchivierung - Sicherheitslösungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Fehleranalyse und -behebung - Unternehmens- u. Heimvernetzung - Monitoring und Patchmanagement - Hard- und Software
---	--

-Anfahrt innerhalb Krefelds ohne Berechnung-

COMASSIST GmbH, Königsberger Straße 135c, 47809 Krefeld
Tel. 02151 15682-0 • www.comassist.de

— Anzeige —

In Krefeld und in Hüls ...

www.diebrille-krefeld.de



TVB- Frauen und -Jugend

(Charly Foncken) Diese beiden Fotos entstanden im Jahre 1974, ein Jahr nachdem die Turnhalle am Danziger Platz fertiggestellt worden war. Viele Vereinsmitglieder, die heute noch im TVB tätig sind, werden sich an diese Zeit gerne erinnern. Es war die Zeit vor 56 Jahren, als Theo mit Helga Hoenen und Harald mit Gerlinde Fiedler die Turnabteilungen übernahmen. Hausmeister war der sehr großzügige Hans Giebels, der die Sportler nach dem Training problemlos in dem unteren Lehrschwimmbecken zur Abkühlung und Entspannung schwimmen ließ.

Der Turnverein hatte bis zu diesem Zeitpunkt gerade 80 Mitglieder; hiernach stiegen die Mitgliederzahlen sprunghaft auf über 300 an! In allen sportlichen Bereichen wurden jetzt in der neuen Turnhalle die vielen Gymnastik- und Turnangebote mit Begeisterung angenommen.

Bis zum Jahre 1963 war in der sogenannten Roten Schule auf dem Margaretenplatz in einem ehemaligen Klassenraum -soweit möglich- geturnt worden. Auch die Handballer trainierten hier wöchentlich auf engstem Raume; die ausgefahrenen Barren dienten als Tore. Als sich die Handballabteilung vergrößerte, wurde als Ausweichhalle beim TV Oppum in der Turnhalle der Schule trainiert.

Im Jahre 1964 wurde nach 36 Jahren Heinrich Jägers zum Ehrenvorsitzenden gewählt. Neuer 1. Vorsitzender wurde Heiner Schell, 2. Vorsitzender wurde Heinz Keusgen und Theo Tilosen wurde Geschäftsführer. Das 65-jährige Bestehen des Turnvereins wurde im Saale „Haus Nauen“ gefeiert. Bei den Handballern wurde Peter Oehlers Trainer. Zu dieser Zeit spielte man noch Feldhandball auf dem Sportplatz an der Kurkölnener Straße.

Kurz danach führte der damalige



und heute immer noch ehrenamtlich tätige Kassierer Heinz Pelmtter für den TVB Linn die Kassengeschäfte über EDV ein. Bis zum

heutigen Tage sind Theo Tilosen, Heinz Pelmtter und Theo Hoenen aktiv im Vorstand des Turnvereins Burgfried Linn, also 53 Jahre

- eine absolut einmalige Leistung, die allerhöchste Anerkennung verdient!

— Anzeige —

Blumen Wunsch
Moderne Kranz- und Blumenbinderei

Königsberger Str. 70 • 47809 Krefeld-Linn
Tel. 0 21 51 / 57 03 23 • Fax 0 21 51 / 57 38 92

— Anzeige —

WAHLEFELD
Fassadenaufzugstechnik GmbH
Service und Montage



Fit während Corona

Liebe Vereinsmitglieder, COVID-19 heißt derzeit unser aller unsichtbarer Gegner, der unseren Alltag erheblich verändert. Wer hätte sich Anfang des Jahres Kontaktbeschränkungen, Hamsterkäufe und den Ausfall

unserer Sportkurse vorstellen können?! Wir hoffen, ihr seid gesund und vor allem kreativ in der Gestaltung eures Alltags. Damit ihr mal wieder ins Schwitzen kommt, haben wir euch einzelne Übungen

gen unterschiedlicher Fitnesslevel zusammengestellt. Schaut, womit ihr euch wohl fühlt. Viel Spaß beim Nachmachen! Wir vermissen euch und freuen uns auf ein (hoffentliches) Wiedersehen nach den Sommerferi-

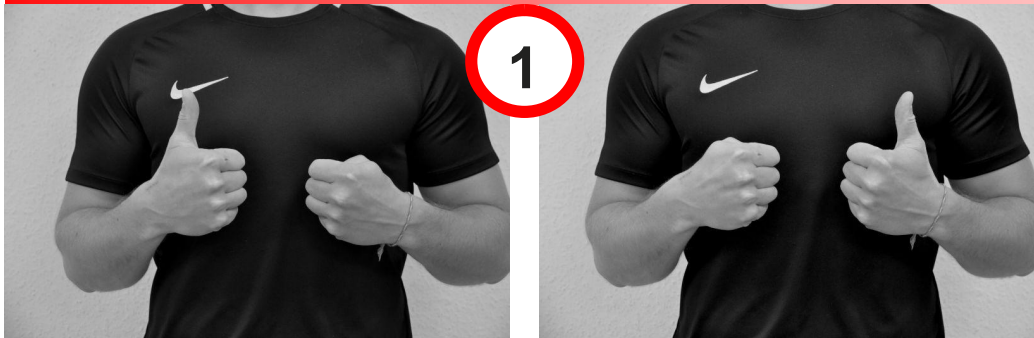
en! Bleibt gesund und achtet auf eure Mitmenschen!

Susanne, Anna und Ole

Gehirntraining - Denksport für eure mentale Fitness

Übt die Bewegungen und den Wechsel zunächst mit jeder Hand einzeln. Dann kombiniert beide Hände.

1. einfach



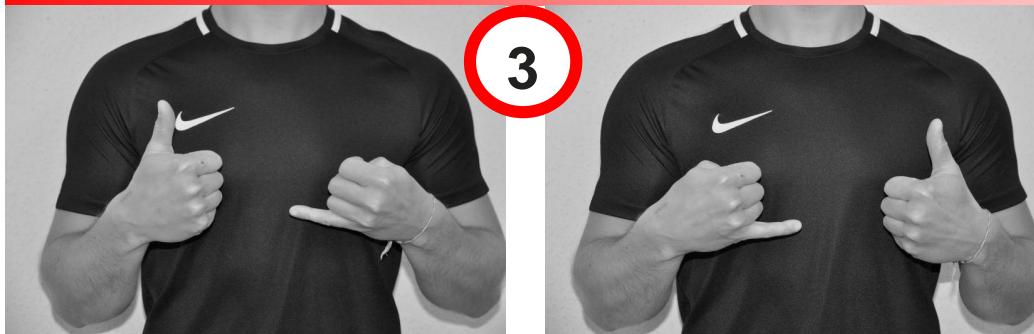
Rechten Daumen nach oben strecken. Linken Daumen in der Faust verstecken. Wechseln.

2. mittel



Hase-Jäger, mit der rechten Hand ein Peace-Zeichen machen. Mit der linken Hand eine Pistole formen, Zeigefinger nach innen drehen. Wechseln.

3. mittel



Däumling-kleiner Finger: Rechten Daumen nach oben strecken. Kleinen Finger der linken Hand ausstrecken, die restlichen Finger in der Faust verstecken. Wechseln.

4. Profi



V-O: Mit der rechten Hand ein Peace-Zeichen machen. Mit der linken Hand das Taucherzeichen „OK“ formen. Wechseln.



Hockergymnastik

Wer bis ins hohe Alter fit und aktiv bleiben möchte, sollte sich viel bewegen. Durch jede Bewegung, die ihr neu erlernt, schult ihr neben eurer körperlichen auch die geistigen Fähigkeiten.

Aufwärmen / Warm Up: Um deinen Kreislauf ein wenig in Schwung zu bringen, wandere zunächst mit deinen Füßen mittig auf der Stelle, dann nach rechts

und links. Anschließend betätige deine Venenpumpe, indem du im Wechsel die Zehen und die Fersen aufsetzt. Nun noch ein wenig die Schultergelenke mobilisieren.

Ziehe mit der Einatmung die Schultern zu den Ohren, lasse sie mit der Ausatmung wieder fallen. Danach kreise deine Schultern vor- und rückwärts. Wenn du

möchtest, nimm deine Arme hinzu.

1. Armpendel

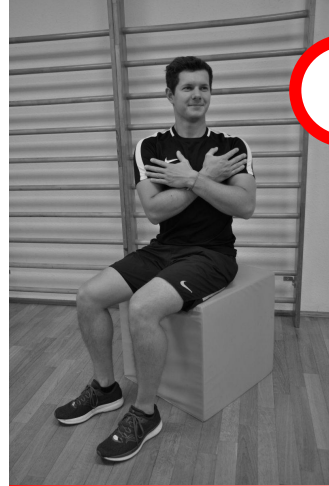
Arme locker neben dem Körper hängen lassen. Die gestreckten Arme in einer Pendelbewegung vor- und rückführen.



2. Rotation der Wirbelsäule

Die Hände über Kreuz auf die gegenüberliegenden Schultern

legen, abwechselnd nach rechts und links rotieren.



5. Beinlift

Nun seitlich hinter einen Stuhl stellen und mit einer Hand die Lehne greifen. Ein Bein gebeugt nach vorne, oben heben (mehrmals das Bein beugen und strecken). Seite wechseln und mit dem anderen Bein die Übung ausführen.



4. Rückenkräftiger

Zwei Kissen unter die Oberarme (Arme sind im Ellbogengelenk um ca. 90 Grad gebeugt) klemmen und beide Arme gleichzeitig in das Kissen drücken. Zwischen An- und Entspannung wechseln.



3. Herzöffner

Zur Mobilisierung der Brustwirbelsäule tief einatmen und den Brustkorb öffnen, indem die Arme über die Seite nach hinten gehen.

Bei der Ausatmung den Rücken rund machen und die Arme nach vorne zurückführen.



7. Seitlift

Ein Bein seitlich abspreizen (ohne das Bein nach außen oder innen zu rotieren) und wieder in Ausgangsposition zurück führen. Anschließend die Seite wechseln.



6. Beinpendel

Das Bein gestreckt vor- und zurück pendeln. Den Arm gegen gleich mitschwingen. Anschlie-

ßend die Seite wechseln. Mit dem anderen Bein die Übung ausführen.



8. Entspannen

Setze dich wieder entspannt zurück auf deinen Stuhl und freue dich, dass du dir heute die Zeit genommen hast, etwas für deine körperliche und geistige Gesundheit zu tun.





Corona Workout

Zum Aufwärmen / Warm up geht 15 Minuten joggen / walken / spazieren. Führt jede Übung 3 Sätze à 10-15 Wiederholungen aus.

1. Step Ups / Alternative: Tap Ups

Treppensteigen auf die Bank, Beine beim Aufsteigen wechseln. Ist die Bank zu hoch, können andere tiefer gelegene, stabile

Objekte (z.B. Treppe, Mauer) genutzt werden. Alternativ kann die Bank einzeln mit dem Ballen angekippt werden.



1



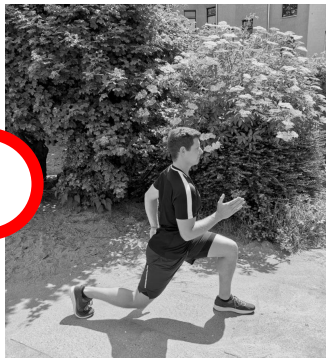
3. Lunges - Ausfallschritte rechts/links

In Schrittstellung, beide Fußspitzen nach vorn zeigend, das Knie bis kurz vor dem Boden absenken. Am tiefsten Punkt sind beide Knie etwa rechtwinklig gebeugt.

Der Oberkörper ist aufrecht. Dann wieder in den Stand hoch drücken. Achtung: Das vordere Knie darf nicht über die Zehenspitzen hinausgehen.



3



5. Dips

Auf den vorderen Rand der Bank setzen, die Hände mit den Handrücken nach vorne neben dem Gesäß platzieren. Die Beine ausstrecken und das Gesäß von der Bank wegschieben bis die Knie

auf 90° Grad angewinkelt sind. Arme beugen und das Gesäß Richtung Boden senken bis die Oberarme parallel zum Boden sind. Anschließend in Ausgangsposition hochdrücken.



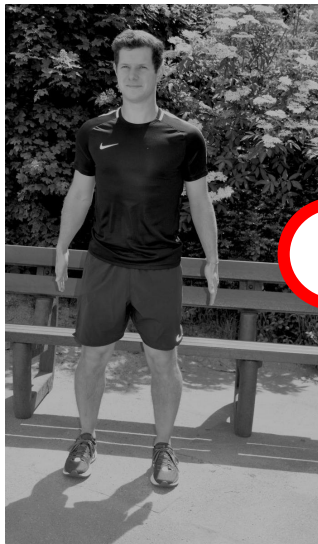
5



2. Squats - Kniebeuge

Füße so aufstellen, dass die Zehen und Knie leicht nach außen rotieren, mindestens hüftschmal. In die Knie gehen, dabei das Gesäß nach hinten strecken, als

würde man sich auf eine Stuhlkante setzen wollen. Fersen bleiben auf dem Boden. Unten angekommen kurz halten und kontrolliert wieder aufrichten.



2



4. Standing Bicycle Crunches rechts/links

Hüftschmal, aufrecht hinstellen und die Hände hinter dem Kopf verschränken. Ellenbogen weit öffnen. Diagonal den Ellenbogen

zum Knie führen, dabei den Rücken runden. Anschließend wieder in Ausgangsposition aufrichten.



4



6. Push Ups - Liegestütze

Schultern, Hüfte und Füße auf einer Linie halten und einen Liegestütz ausführen. Die Ellenbogen zeigen nach hinten und bleiben

eng am Oberkörper. Achtung: Je größer der Abstand zur Bank, desto schwieriger wird die Ausführung.



6





Info

Wassergymnastik und Aqua-Fitness

Die Kurse finden dienstags statt. **Wassergymnastik** von 20.15 Uhr – 21.00 Uhr und **Aqua-Fitness** von 21.00 Uhr – 21.45 Uhr. Die Umkleieräume stehen 15 Minuten vor Kursbeginn zur Verfügung. Nach dem Übungsbeginn ist kein Einlass mehr möglich.

Wassergymnastik und Aqua-Fitness

Anmeldung bei Susanne Weisse 471768.

Neu im TVB

BODYFIT

BODYFIT - ein Ganzkörpertraining. Nach einem kurzen Warm-up erfolgen Übungen zur Straffung und Kräftigung der gesamten Muskulatur.

Wann: **mittwochs**

Von: **18.30 Uhr - 19.30 Uhr**

Wo: **Gymnastikhalle Danziger Platz**

(Zugang über den Schulhof)
Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!

Fitnessstunde

Jeden 1.+ 3. Montag im Monat (außer in den Ferien) findet eine Fitnessstunde in der **TH Danziger Platz** statt in der Zeit von 19:30 Uhr - 20:30 Uhr.

Geschäftsstelle:
Marita Eschbach
Kohlplatzweg 31A
47809 Krefeld
0 21 51 - 57 21 80
www.tvblinn.de
info@tvblinn.de

Änderungen

Wir bitten, eventuelle Post, auch An- und Abmeldungen sowie Änderungen (Namen, Anschrift, Bankverbindung) nur an die offizielle Vereinsanschrift zu schicken (siehe Impressum).

Stollenturnier in der Turnhalle Kohlplatzweg

(Klaus Scheide) Am 18.12.2019 fand das Stollenturnier statt und pünktlich um kurz nach 18 Uhr begann die Eröffnungsrede von Harald Fiedler. Dann erfolgte die Einteilung der Mannschaften. Da noch Spieler auf der Autobahn im Stau steckten und die Mannschaften noch nicht alle komplett waren, begannen wir zuerst auf einem Spielfeld. Als wir vollzählig waren, spielten wir auf 2 Spielfeldern mit 5 Mannschaften zu je 4 Spielern. Der Zeitnehmer Theo W. achtete darauf, dass pünktlich nach 8 Minuten die Seiten gewechselt wurden. Nach spannenden Ballwechseln mit der Indiacafeder konnte man sich zwischenzeitlich am tollen Buffet mit leckerem Christollen, Kaffee, Plätzchen oder mit herzhaften anderen Köstlichkeiten und Getränken stärken. Die Ergebnisse der Spiele wurden am Richtertisch durch Florian ausgewertet. Hierbei stellte sich heraus, dass zwei Mannschaften noch ein Entscheidungsspiel spielen mussten. Danach stand die



Obere Reihe: Ole, Siegbert, Hans-Gerd, Theo W., Theo T., Klaus, Hubert, Herbert, Michael M., Francesco, Georg, Karl, Johannes
Untere Reihe: Florian, Rolf, Achim B., Dunja, Michael R., Wolfgang, Moritz, Markus, Miriam
Legend: Harald, Andreas

Mannschaft mit Moritz, Wolfgang, Siegbert und Michael R. als Sieger des Stollenturniers fest. Ein schöner Abend endete mit der Siegerehrung und selbst hergestellten Medaillen von Harald für jede Mannschaft!

Leider musste das Turnier am 29. Februar 2020 in Wuppertal aus Krankheitsgründen von uns abgesagt werden!



Was so auf dem Feld passiert

Terminvorschau 2020

- 16.-17.5.2020: Cross Over Veranstaltung
6.-7.6.2020: Zeltlager Badmintonabteilung
26.6.2020: Abendwanderung
29.8.2020: Frauenfahrt der Turnabteilung
6.9.2020: Jubilärfest

Weitere Termine und Veranstaltungen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

— Anzeige —

Wir führen alles zur Renovierung Ihrer Wohnung

Teppichboden
Farben Tapeten

KONRAD KEUSGEN

Krefeld-LinnHafenstraße 19
Telefon 0 21 51 / 57 02 61



Impressum

Herausgeber

TV Burgfried Linn 1899 e.V.
47809 Krefeld

Redaktionsanschrift

Reimund Schulz
Carl-Duisberg-Str. 40
47829 Krefeld
Tel.: 0 21 51 - 47 73 15
E-mail: redaktion@tvblinn.de

Gestaltung und Inhalt

Reimund Schulz

Erscheinungsform

2 x jährlich

Offizielle Vereinsanschrift

TV Burgfried Linn 1899 e.V.

Marita Eschbach

Kohlplatzweg 31A
47809 Krefeld

Tel.: 0 21 51 - 57 21 80

Internet www.tvblinn.de

Wir bitten, eventuelle Post (auch An- und Abmeldungen) sowie Änderungen (Namen, Anschrift, Bankverbindung) nur an diese Anschrift zu schicken.

Sonstiges

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht immer die Meinung der Redaktion wieder.

Redaktionsschluss
Ausgabe 63:

Bitte alle Berichte bis spätestens zum **15. November 2020** abgeben.