Nr. 105
Dezember 2023

TV Uellendahl

Der Uellenspiegel

Aktuelles

Jahreshauptversammlung
16. April 2024

Sportangebote

Beitrag

Berichte

... neues aus dem Vereinsleben

Liebe Vereinsmitglieder,
liebe Leserinnen und Leser und Unterstützer des Turnverein Uellendahl,

sie halten nun die 105 te Ausgaben unserer Vereinszeitung „Der Uellenspiegel ‘‘ vom Turnverein Uellendahl e.V. in der Hand mit vielen Berichten aus unseren Sportabteilungen.

Erfreulich ist das wir gleich 2 neue Sportangebote für Kinder anbieten können. Als erstes wurde durch eine Elterninitiative eine Volleyball Training für Kinder 9 bis 14 Jahre geboren, sowie durch eine Kooperation mit der Realschule Neue Friedrichstr, eine neue Jugend Mannschaft im Tischtennis gegründet.

Des Weiteren planen wir für Erwachsen eine Volleyball – Mannschaft für Ligaspiele zusammenzustellen. Dazu benötigen wir noch Mitglieder mit ein bisschen Erfahrung.

Nun möchte ich euch noch erinnern das wir in 2024 wieder unsere Jahreshauptversammlung haben, dort werden die Berichte unserer Übungsleiter gehalten und wichtige Entscheidungen getroffen die unsere Sportbetriebe betreffen. Die Einladung dazu ist auf Seite 7. Auf Zahlreiches Erscheinen wird gebeten.

Wolfgang Rauner
2. Vorsitzender

Auf den nachfolgenden Seiten stellen wir uns vor, außerdem finden Sie viele Informationen zu unserem aktuellen Sportprogramm für Jung und Alt.

Sie können auf Anfrage einen Übungsabend mitmachen und wenn es Ihnen gefallen hat melden Sie sich an. Bei einzelnen Kindersportangeboten werden Wartelisten geführt.

Außerdem können Sie auch aktuelle Informationen unter unserer Homepage www.tv-uellendahl-wuppertal.de abrufen.

	Seite
Grußwort……	2
Inhalt……	3
Teilhabe- und Bildungspaket (BuT) ……	4
Vereinsbeitrag……	5
Vorstand Ankündigung …… ……	6
Einladung Jahreshauptversammlung ……	7
Sportangebote ……	8
Übersicht Sportangebote für Kinder ……	09
Übersicht Sportangebote für Erwachsene ……	12
Aus der Abteilung	
Tischtennis ……	16
Rücken Fit ……	20
Hobby Volleyball …… ……	21
Tai Chi Chuan ……	22
Wandern ……	26
Schwimmen …… ……	27
Capoeira ……	28
Impressum……	30

Anfang Februar

werden wir wieder unseren Vereinsbeitrag erheben.

Bitte beachtet die Beitragsfinanzierung von Kindern (Bildungspaket), da es immer wieder zu fragen bzw. Fehlbuchungen kommt.

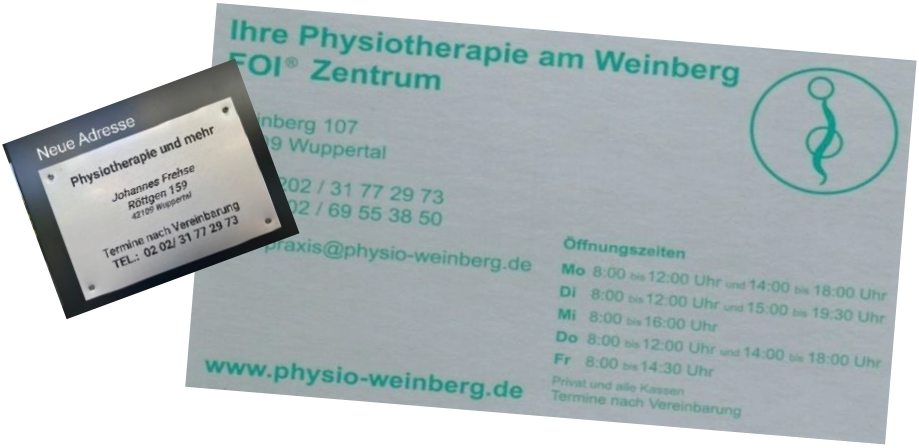
Das von der Bundesregierung eingeführte **Teilhabe- und Bildungspaket** (BuT) ermöglicht Kindern und Jugendlichen von Familien mit geringem Einkommen eine finanzielle Förderung auch für Vereinsmitgliedschaften / Sportkurse. Den hierfür notwendigen Antrag können Sie bei den Geschäftsstellen des Jobcenters Wuppertal oder bei der Stadt Wuppertal stellen.

Diesen legen Sie uns vor, auch nach der Anmeldung, um die Vereinszughörigkeit zu dokumentieren.

Unseren Vereinsbeitrag buchen wir wie angekündigt **von Ihrem Konto ab**.

Sobald das Jobcenter bzw. die Stadt Wuppertal für Ihr Kind eine Zahlung auf unserem Konto verbucht, überweisen wir diesen Betrag umgehend an Sie zurück.

Sollten dennoch Probleme mit dem Beitragseinzug sein, melden Sie sich bei uns. Tel. 0202 / 443336



Beitrag

Jahresbeitrag für:

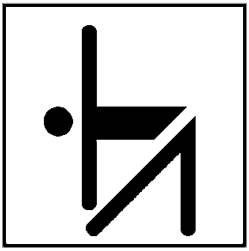
Familien	120,- €
Erwachsene	70,- €
Kinder	40,- €
Schüler / Auszubildende	40,- €
Passiv Mitglieder	40,- €

Nichtteilnahme am Lastschriftverfahren + 5,- €

Einmalige Gebühren,
die bei Anmeldung erhoben werden

Aufnahmegebühr	10,- €
[2] Anmeldung Schwimmabteilung	10,- €

[1] Bei Eltern-Kind-Turnen ist eine zus. Passiv Mitgliedschaft eines Elternteils erforderlich.



Mehr Infos:
www.tv-uellendahl-wuppertal.de
E-Mail: info@tv-uellendahl-wuppertal.de

Anschrift:
Turnverein Uellendahl e.V.
Domagkweg 94
42109 Wuppertal
Telefon: 0202 / 443336

Liebe Vereinskamerad(inn)en,

alle zwei Jahre gibt es eine Jahreshauptversammlung. Der Sinn liegt darin, einerseits Rechenschaft abzulegen über die verwendeten Mittel und andererseits sich darüber zu unterhalten was verbessert, geändert oder auch an anzubietenden Leistungen wie neue Kurse ergänzt werden kann.

Unser Verein ist zum Teil überaltert.

Es wäre schön, wenn sich auch neue junge Kräfte im Vorstand engagieren würden. Im Wesentlichen ist Familie Rauner für den Verein tätig.

Der 1. Vorsitzende ist mit 78 Jahren im Volksmund schon ein alter Sack, der Geschäftsführer ist nur unwesentlich jünger. Deshalb wird darauf hingewiesen, dass jederzeit sich hierfür auch jüngere, vielleicht tatenkräftigere Personen melden und zur Verfügung stellen können.

Also kommt mit neuen Ideen zur diesjährigen Jahreshauptversammlung am 16. April 2024 um 18.30 Uhr ins Haus Marianne in der Kohlstraße.

Mit sportlichem Gruß

Jarl Georg Knobloch, 1. Vorsitzender

TURNVEREIN UELLENDAHL e.V.
Mitglied des Rheinischen Turnerbundes im Deutschen Turner Bund

Geschäftsstelle

Turnverein Uellendahl e.V.
Domagkweg 94
42109 Wuppertal

Telefon (0202) 443336
info@tv-uellendahl-wuppertal.de
www.tv-uellendahl-wuppertal.de

An alle Mitglieder

Liebe Vereinskamerad (inn) en,

nicht alle Jahre wieder, aber alle zwei Jahre findet eine Jahreshauptversammlung statt. Diese ist ein wichtiges Organ des Vereins. Deshalb solltet Ihr möglichst zahlreich vertreten sein, denn damit wird auch Interesse an eurem Verein bekundet. Also dann sehen wir uns spätestens.

Jahreshauptversammlung 2024

Ort: **Haus Marianne**
Kohlstraße 117 in 42109 Wuppertal
Zeitpunkt: 16.04.2024 um 18.30 Uhr

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Ehrung von langjährigen Mitgliedern
3. Bericht der Kassenprüfer
4. Entlastung des Vorstands
5. Wahl eines Kassenprüfers
6. Berichte aus den Abteilungen
7. Belegung von Hallenstunden
8. Verschiedenes

der Vorstand

Unsere Sportangebote

Turnhalle Kurt-Schumacher-Straße 130 , 42111 Wuppertal

Mo	16.30 Uhr – 17.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Kinder 1 Jahr bis 4 Jahre
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Capoeira	Erwachsene
	20.00 Uhr - 21.00 Uhr	Hobby Volleyball	Jugendliche / Erwachsene
Di	17.00 Uhr – 18.45 Uhr	Volleyball for Kids	Mädchen / Jungen (9J –14 J.)
	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	Rückenfit	Frauen / Männer
Mi	16.00 Uhr - 17.00 Uhr	Tai Chi	Anfänger
	17.00 Uhr - 18.00 Uhr	Tai Chi	Fortgeschrittene
	19.30 Uhr - 20.30 Uhr	Gymnastik	Frauen
Do	16.30 Uhr - 17.30 Uhr	Turnen	Mädchen / Jungen (4 – 6 J.)
	17.30 Uhr - 18.30 Uhr	Turnen	Mädchen / Jungen (7 –10 J.)
	18.30 Uhr - 20.00 Uhr	Capoeira	Erwachsene
	20.00 Uhr - 22.00 Uhr	Badminton	Jugend - Senioren
Fr	16.45 Uhr – 18.00 Uhr	Geräte Turnen	Mädchen / Jungen (8 –11 J.)
	19.00 Uhr - 21.00 Uhr	Gymnastik	Herren
Sa	9.30 Uhr - 10.30 Uhr	Eltern-Kind-Turnen[2]	Kinder ab 1 J - 3 J.

Stadtbad Uellendahl Röttgen 149, 42109 Wuppertal

Mi	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	Schwimmen[1]	Mädchen[1] / Jungen[1]
	20.00 Uhr - 21.00 Uhr	Schwimmen[1]	Jugend [1] / Senioren[1]
	Jeden 2. +. 4. Mi. im Monat 20.00 Uhr - 21.00 Uhr	Aqua Gymnastik[1]	Jugend[1] / Senioren[1]

Turnhalle Röttgen 110, 42109 Wuppertal

Mo	19.00 Uhr - 22.00 Uhr	Tischtennis	Senioren
Di	19.30 Uhr - 22.00 Uhr	Volleyball	Jugend / Senioren
Mi	17.00 Uhr – 18.30 Uhr	Tischtennis for Kids	Jugend
	18.30 Uhr - 22.00 Uhr	Tischtennis	Senioren
Do	19.00 Uhr - 20.00 Uhr	BOP	Jugend / Senioren
Fr	19.00 Uhr - 22.00 Uhr	Tischtennis	Jugend

Stand vom 15.10.2023

Bei allen Sportarten für Kinder und Jugendlichen werden Wartelisten geführt, meldet euch telefonisch oder Mail bei uns.

Eltern-Kind-Turnen

Hier sind die Kleinen ganz groß und geben den Ton an.

Eine Passive Mitgliedschaft eines Elternteils ist erforderlich.

Die Trainingszeiten sind:
samstags 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr in der Turnhalle Kurt-Schumacher-Str.
montags 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Kinderturnen ab 4 Jahre + Kinderturnen 7 bis 10 Jahre

Balancieren, Schaukeln, Schwingen, Klettern, Hängen, Hangeln, Ziehen, Stützen, Springen, Drehen, Rollen usw. Wohl keine andere Sportart bietet so ein vielfältiges Bewegungsangebot. Frei nach dem Motto „Ran an die Geräte“, können die Turnerinnen und Turner beim Kinderturnen die verschiedensten Bewegungserfahrungen sammeln und ganz nebenbei ihre konditionellen und koordinativen Grundlagen verbessern. Die Turnerinnen und Turner erlernen verschiedene turnerische Elemente und verbinden diese in kleinen Übungen.

Die Trainingszeiten sind:
Kinderturnen zwischen 4 Jahren und 6 Jahren
Donnerstags 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Kinderturnen zwischen 7 Jahren und 10 Jahren
donnerstags 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr
in der Schule-Turnhalle Kurt-Schum1acher-Straße

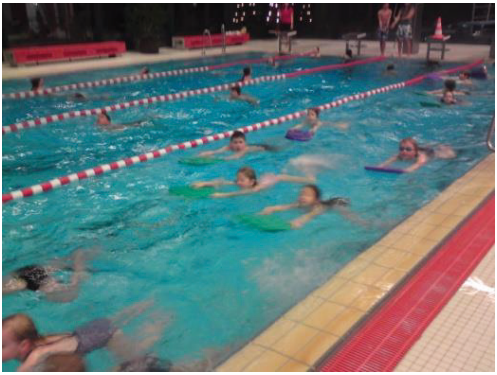
Schwimmen

Das Schwimmbad Röttgen wird uns vom Schwimmverband Wuppertal e.V. zur Verfügung gestellt. Der TV Uellendahl teilt sich den Abend mit der SSG Wuppertal 1863. Gemeinsam bringen wir den Kindern das Schwimmen bei. Wenn die Kinder dann Schwimmen können und ihr Seepferdchen-Abzeichen haben werden sie in einzelne Riegen weiter gefestigt. Die Kinder können in den einzelnen Riegen erst aufgenommen werden, wenn sie mindestens 25 m ohne Schwimmhilfe schwimmen.

Unsere Schwimmzeiten sind:
mittwochs im Stadtbad Röttgen

Kleines Becken Nichtschwimmer
17.00 Uhr - 18.00 Uh und
18.00 Uhr - 19.00 Uhr

Großes Becken
Seepferdchen u. Schwimmer
17.00 Uhr - 18.00 Uhr
Großes Becken
Seepferdchen u. Schwimmer
18.00 Uhr - 19.00 Uhr



Neu beim TVU

Volleyball for Kids

Aus der Montags-Volleyball-Gruppe haben sich zwei Mütter, die über aktives Wissen und entsprechende Kenntnisse verfügen, daran gemacht, einen Volleyball-Nachmittag für Kinder zu organisieren und durchzuführen. Nach den Sommerferien 2023 ist dieses Sportangebot gestartet und hat sich bei bester Beteiligung etabliert. Jeden Dienstag von 17.00 bis 18.45 bietet sich für ballbegeisterte Mädchen und Jungen die Möglichkeit, mit Baggern und Pritschen die Bälle durch die Turnhalle an der Kurt-Schumacher-Str. fliegen zu lassen.

Mädchen und Jungen von 9 Jahre bis 14 Jahre

Die Trainingszeiten sind:
dienstags 17.00 Uhr bis 18.45 Uhr
in der Schule-Turnhalle Kurt-Schumacher-Straße

Tischtennis for Kids

Mädchen und Jungen von 9 Jahre bis 17 Jahre

Die Trainingszeiten sind:
mittwochs 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr
in der Schule-Turnhalle Röttgen

GYMNASTIK

Unsere **Frauen** Trainieren:

mittwochs von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

und die **Herren**:

freitags von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Freitagabend in der Turnhalle

Jeden Freitag zwischen 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr treffen sich bis zu 12 rüstige Männer im besten Alter zwischen 61 und 86 Jahren in der Turnhalle in der Kurt Schumacher Straße. Nein, das stimmt nicht. Seit Freitag, den 8.10.21, können es bis zu 13 sein und der letzte ist ein Welpe, er ist noch keine 60 Jahre alt. Was machen diese Männer? So allein ohne Frauen. Sie treiben Sport! Zunächst schießen einige auf das Tor und ein mutiger Mann versucht, den Ball zu halten. Danach wird der Körper gestählt mit einer Stunde Gymnastik, das heißt die Rückenmuskulatur und auch andere noch vorhandene Muskeln und der Gleichgewichtssinn werden gestärkt. Anschließend wird Fußballtennis gespielt.

Und was fehlt noch? Nachwuchs! Also, auf Männer, wir erwarten euch.

In der Turnhalle der Grundschule Kurt-Schumacher-Str. 130

Rückenfit und Entspannung

Für alle die ihren Rücken stärken wollen oder für die, die mal so richtig nach einem stressigen Tag, Entspannung suchen.

In der Turnhalle der Grundschule Kurt-Schumacher-Str. 130

dienstags ab 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Donnerstags 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

In der Turnhalle der Schule, Röttgen110

Schwimmen

jeden **Mittwoch** von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr

im Schwimmbad Röttgen

Aqua Fitness

Jeden 2. und 4. Mittwoch
Von 20.00 Uhr – 21.00 Uhr

BADMINTON

In der Turnhalle der Grundschule Kurt-Schumacher-Str.

donnerstags *ab 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr*

Tai Chi Chuan

Trainingszeit: Tai Chi Chuan

mittwochs 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr
und für Neueinsteiger mittwochs ab 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr
in der Turnhalle Kurt-Schumacher-Straße,

Wandern

Wer mit wandern möchte, darf sich gerne anschließen. Die Wanderstrecken sind moderat. Voraussetzung ist Freude an der Natur bei Wind und Wetter. Treffpunkt ist jeden ersten Sonntag im Monat, 10.00 Uhr, Parkplatz am Fernsehturm am Westfalenweg.

Nähere Auskünfte gibt gerne Georg Kotzyba (Tel 71 21 08).

Capoeira

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst bzw. ein Kampftanz, dessen Ursprung auf den afrikanischen NíGolo („Zebratanz“) zurückgeführt wird.

Die Bewegungen sind so vielfältig, dass jeder auf seine Kosten kommt: Ob Akrobatik, Tritte, komplizierte Bewegungen oder Musik, es ist alles dabei. Fettabbau: Da man ständig in Bewegung ist, eignet sich **Capoeira** sehr gut, um Kalorien zu verbrennen. Gerade das Spiel mit dem Gegner ist sehr intensiv und **anstrengend**.

montags und donnerstags
18.30 Uhr bis 20.00 Uhr in der Turnhalle Kurt-Schumacher-Straße

Tischtennis

wird als die schnellste Ballsportart der Welt bezeichnet. Da braucht man extrem schnelle Reflexe und ein sehr gutes Sehvermögen. Aber nicht nur die Augen spielen eine wichtige Rolle, dazu gehören Beinarbeit, Disziplin und Technik. Dies versuchen wir in unseren Trainingsstunden beizubringen.

Trainingsort ist die Schul-Turnhalle Röttgen
montags 19.00 Uhr bis 22.00 Uhr
mittwochs 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr

Volleyball

Zurzeit planen wir eine Mannschaft im Ligabetrieb anzumelden.

Unsere Mitglieder sind zwischen 30 und 65 Jahre.
Wenn ihr Erfahrung im Bereich Volleyball habt und uns verstärken wollt, seid ihr jederzeit herzlich zum Mitmachen eingeladen.

Trainingszeiten:

Wir treffen uns jeden **Dienstag** von 19.30 bis 22.00 Uhr
in der Turnhalle Röttgen 110.

Hobby Volleyball

Keine Angst, wir sind keine Profis und wollen es auch nicht werden.

Einfach spielen und Spaß haben.

montags in der Turnhalle Kurt-Schumacher-Str. 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Neues vom Tischtennis

In der Saison 2022/23 gab es beim TT jede Menge Neuerungen, Neuigkeiten, und Neuzugänge.

So wurde der Kreis Wuppertal im Rahmen einer Neustrukturierung des Westdeutschen TT-Verbandes aufgelöst, und durch den Bezirk Rhein-Wupper ersetzt. In der laufenden Saison spielen unsere Mannschaften somit alle auf Bezirksebene.

Seit Anfang des Jahres 2022 ist die TT-Abteilung eine Kooperation mit der Realschule Neue Friedrichstr. eingegangen. Dort wurde eine TT-Arbeitsgemeinschaft gegründet, um die Schüler dem TT-Sport näher zu bringen. Die Kooperation zw. Schule und Verein hat u.a. das Ziel, geeignete Schüler an den Vereinssport heranzuführen. Sowohl auf Seite der Schule, als auch auf unserer Seite kann sich das bisherige Ergebnis sehen lassen. In der TT-AG der Schule nehmen rd. 15 Schüler regelmäßig an den beiden Trainingsmöglichkeiten teil, und wir haben davon im Sommer 8 Schüler für die Mitgliedschaft im TV Uellendahl begeistern können. Stand heute stehen 6 Jungen regelmäßig mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr zum Training an der Platte. Freundschaftsspiele gegen andere Jugendmannschaften sind bereits vereinbart, und ab Jan. 2023 soll die neue Jugend am Meisterschaftsbetrieb teilnehmen.

Der Anfang für eine neue TT-Jugend beim TV Uellendahl ist getan!

Als hätte diese Initiative einen Impuls ausgelöst, konnten wir zur Verstärkung unserer Herrenmannschaften auch noch 4 Neuzugänge verzeichnen, mit Kevin Müller, Marco Mandel, Witsanu Khamsa, und Patrick Paul.

Die abgelaufene Saison 2022/23 bestritt unsere **1. Mannschaft** in der Kreisliga B, und schloss diese mit der Vizemeisterschaft ab. In der laufenden Saison startet sie in der 2. Bezirksliga, was eine echte Herausforderung bedeuten dürfte.

Die **2. Mannschaft** erreichte in der 1. Kreisklasse einen achtbaren 4. Tabellenplatz, und spielt nun in der 2. Bezirksklasse.

Die **3. Mannschaft** belegte in der 2. Kreisklasse den 7. Tabellenplatz, und spielt nun ebenfalls in der 2. Bezirksklasse.

Man darf gespannt sein, wie die drei Mannschaften mit der neuen Herausforderung zurechtkommen.

SCHRADER OPTIK

Weinberg 107 * 42109 Wuppertal * Tel: 0202 / 7052616

Ihr Augenoptik-Fachgeschäft am Uellendahl

Augenglasbestimmung - Brillen - Kontaktlinsen
Sonnenbrillen - Lupen - Fotokopien

Vereinsmeisterschaft des TVU

Auch in diesem Jahr haben wir eine Vereinsmeisterschaft im Herren-Einzel, und Herren-Doppel ausgetragen. Hierbei konnten sich im Wesentlichen Spieler aus der 1. Mannschaft durchsetzen.

Sieger im Herren-Einzel und somit **amtierender Vereinsmeister** wurde **Maurice Stieglitz**. Im Endspiel unterlag der 6 fache Altmeister **Oleg Rahm**. Den dritten Platz erspielte sich **Felix Kolls**.

Sieger im Herren-Doppel wurden **Maurice Stieglitz und Oleg Rahm**, die das Doppel **Felix Kolls und Adam Golek** auf Platz zwei verwiesen. Dritter wurde das Doppel **Thomas Knobloch und Andreas Hugendick.**

Vor Beginn der Vereinsmeisterschaft wurde zum zweiten Mal der **„Spieler des Jahres“** ausgezeichnet. Den Pokal erhielt diese Mal **Justin Stieglitz**. Die Ehrung erfolgt für besondere, sportliche Leistungen, oder besonderes Engagement in der TT-Abteilung.

Ebenfalls zum zweiten Mal spielte die TT-Abteilung in der Sommerpause einen **„Wanderpokal“** aus. Hierbei werden nach einem ausgeklügelten System gewonnene Sätze im Trainingsspiel, aber auch Trainingseifer belohnt. Den Wanderpokal eroberte sich unser Neuzugang **Marco Mandel**.

Ich wünsche allen Vereinsmitgliedern ein schönes Weihnachtsfest, ein glückliches, neues Jahr, und den Spielern der TT-Abteilung eine glückliche Hand an der Platte!

Gez.: Ralf Welker

(Abtl.-Leiter TT)

Gymnastik Rückenfit am Dienstag

19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Jede Woche freue ich mich über eine gut gefüllte Halle. Auch Damen aus der früheren Montagsgruppe sowie einige Herren haben sich angeschlossen. Bewegung macht Spaß, Bewegung tut gut, und die Freude daran vermittelt mir die ganze Gymnastik-Gruppe. Es hat sich bewährt, jede Woche ein anderes Sportgerät einzusetzen, sodass die Übungen dadurch Abwechslung bringen. Gymnastik ist nicht langweilig und bietet die Möglichkeit, sowohl Muskeln, Gelenke als auch den Körper fit zu halten.

Ich wünsche mir, dass der Ehrgeiz, sich fit zu halten, auch weiterhin anhält, und hoffe, den Ansprüchen gerecht zu bleiben. Für Anregungen und Ideen bin ich im Rahmen meiner Möglichkeiten immer offen und um Umsetzung bemüht. In diesem Sinne lasst uns gemeinsam weiter machen und uns die Freude an Bewegung erhalten.

Eure Jutta Kotzyba

Hobby-Volleyball montags 20.00 Uhr – 21.30 Uhr

Die Volleys von Montagabend haben sich gefunden. Es passiert manchmal sogar, dass 14 Spielerinnen und Spieler in der Halle sind und baggern und pritschen. Ein wenig sind wir stolz darauf, dass wir unsere Spielweise inzwischen konstruk-tiver gestalten können. Das führt zu spannenden Ballwechseln, wobei der Spaß und die gute Laune gefördert werden. Nicht zuletzt dem Umstand, dass einige junge versierte Damen den Weg in die Gruppe gefunden haben, verdanken wir diese positive Entwicklung. Es ist zu hoffen, dass dieser Stand auf Dauer gehalten werden kann.

Tai Chi Chuan

T'ai Chi und das Mind/Body-Prinzip

Eines der Dinge, die möglicherweise seltsam bei T'ai Chi erscheinen, ist die Tatsache, dass sie nicht schneller, höher, besser werden müssen, um alle Vorteile für die Fitness und Gesundheit zu genießen. Zunächst sieht T'ai Chi wahrscheinlich seltsam aus und fühlt sich auch so an, da sich sein Grundmotto von den meisten westlichen Sport- und Bewegungsarten unterscheidet. (In China und anderen Teilen Asiens ist T'ai Chi etabliert, wohingegen das Fitness-Walking oder Joggen bis vor kurzen als unüblich und sogar merkwürdig galt.)
Das T'ai Chi - Motto ist folgendes: Gehe langsam. Gehe langsamer. Gehe so langsam, wie du nur kannst. Sie könnten denken, dass sie bereits so langsam gehen, wie sie nur können, aber das ist falsch – also versuchen sie, noch langsamer zu gehen. T'ai Chi ist das komplette Gegenteil des Leistungssports, dem schnellstmöglichen Erklimmen eines Berges oder dem schnellstmöglichen Laufen auf dem Laufband, um noch mehr Kalorien zu verbrennen.
Zum Teil zwingt sie die Langsamkeit der T'ai Chi-Bewegungen dazu, mit ihrem Körper in Berührung zu kommen, auf ihre Gedanken zu hören und beides zu verbinden. Wenn sie T'ai Chi machen, können sie gedanklich nicht das Abendessen für den nächsten Tag planen, während ihr Körper durch die Bewegung geht.

Vielleicht haben Sie den Begriff der Mind/Body-Fitness bereits gehört, der Bewegungsarten wie Tai-Chi, aber auch Yoga beschreibt. Grundsätzlich könnte man sagen, ich führe die Bewegungen achtsam aus und bin mit meinen Gedanken in der beanspruchten Muskelgegend. Man könnte es

auch locker beschreiben als „körperliches Training mit einem „Hineinfühlen in die bewegten Körperteile“. Mit anderen Worten: Sie setzen nicht nur ihre Muskeln, sondern auch ihren Geist ein.

Folgendes kommt bei Tai Chi noch dazu:

Das Gleichgewicht ihrer Aufführung. Das körperliche Gleichgewicht, das sie mittels der Bewegungen von T’ai Chi und Qigong verbessern können, trainiert die Propriozeption (Eigenwahrnehmung) der Nerven und Muskeln (überwiegend Muskelsensibilisierung). Wenn die Muskeln und Nerven genau spüren, wann und wie sie sich zusammenziehen oder dehnen müssen, fallen sie nicht hin und verletzen sich nicht.

Bewahrung der Grundstärke.
Die Betonung von T’ai Chi auf langsamen fließenden Bewegungen bewirkt während des gesamten Trainings eine Stärkung der Bauchmuskulatur und die Fähigkeit, auch auf einem Bein in der Balance zu bleiben. Sie bleiben in keiner Haltung längere Zeit, sondern sie bewegen sich hindurch. Um den weichen Fluss von T’ai Chi zu erzielen, brauchen sie Gleichgewicht und Körperkraft, vielleicht sogar mehr, als dies bei traditionellen Gymnastikübungen der Fall ist.

Folgende weitere Gesichtspunkte möchte ich etwas näher betrachten:

Beispiel: „Atmung“

Mindern sie ihren Stress und ihre Ängstlichkeit.
Durch eine langsame und anhaltende Ausatmung wird eine Reaktion im Körper hervorgerufen, die für eine allgemeine muskulöse Entspannung sorgt. Wenn sie entspannter sind, können sie leichter mit ihrem Stress und mit ihren Gefühlen umgehen und wahrscheinlich auch besser schlafen.
Voll, tief und bewusst atmen. Wir können mehrere Wochen ohne Essen und mehrere Tage ohne Wasser überleben – aber nur wenige Minuten, ohne Luft in unseren Körper ein- und auszuatmen.
Eigentlich geht das automatisch ohne großes Nachdenken. Es atmet mich. Brustkorb und Schultern bewegen sich kaum.
Jetzt versuchen wir in Gedanken die Luft zu verfolgen, wie sie durch die Nase und Luftröhre in die Lungen gesaugt wird. Auch versuchen wir jetzt den Atem in den unteren Brustraum zu bringen und spüren, dass sich der Bauch dabei etwas bewegt.
Auch die Ausatmung verfolgen wir mit unseren Gedanken, wie die Luft durch Luftröhre, Mund oder Nase ausströmt.
Dieses bewusste Atmen hat schon eine entspannende Wirkung. Jetzt versuchen wir noch die Atmung ein wenig an die Bewegungen zu koppeln. Atmen sie ein und aus, wenn sie die Bewegungen ausführen. Eine dehnende Bewegung wird mit einer Einatmung (in die Dehnung hineinatmen) sich besser anfühlen. Im Gegensatz dazu ein Ausatmen, wenn ich mich zusammenziehe:

Beispiel: „Chi-Wecken“

Eingangsübung bei allen T’ai Chi Übungen:

Wir stehen aufrecht und entspannt. Die Arme hängen neben dem Körper, die Schultern sind locker, der Blick geht geradeaus, die Knie sind nicht durchgedrückt.
Die Arme werden vor dem Körper nach oben geführt.
Wie bei einer Marionette schweben die Arme nach oben bis maximal in Schulterhöhe. Eine Einatmung wird durch das unwillkürliche Bedürfnis des Körpers ausgelöst.
Die Arme sinken nach unten, bis sie ganz entspannt neben dem Körper hängen. Bei dieser Bewegung wäre das Bedürfnis eine Ausatmung.
Lassen sie sich durch die Bewegungen zur Atmung anregen, versuchen sie es auch mal anders herum. Spüren Sie nach, atmen Sie tief in den Bauch.

Fortsetzung folgt.

Wann?

(Beginner)	mittwochs von 16.00 bis 17.00 Uhr
(Geübte)	mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr
Wo?	Turnhalle Kurt-Schumacher-Straße
Auskunft bei:	info@tv-uellendahl-wuppertal.de

Der Rotkäppchen - Report

Wir werden nicht jünger.

Aber wir bleiben dran und bewegen uns.

Die monatlichen Wanderungen, durch Corona kurz unterbrochen, finden weiterhin statt.

Die Teilnehmer genießen es uneingeschränkt, in der Natur unterwegs zu sein. Ob beim Picknick im Frühling und Sommer oder bei einer Mittagseinkehr im Hebst und Winter: der Spaß und gute Gespräche kommen nicht zu kurz.
Leider kam im vergehenden Jahr eine mehrtägige Tour nicht zustande, aber die Wanderungen in der Nähe (wie Marscheider Wald, Rinderbachtal, Baldeneysteig oder Herzkämper Muldenweg) bieten überraschende Blicke und haben auch ihre Reize.

Deshalb gilt auch für 2024: jeden 1. Sonntag im Monat Treffen am

Fernsehturm Westfalenweg um 10.00 Uhr.

Nähere Infos bei Georg Kotzyba Tel. 71 21 08.

Aus unserer Schwimmabteilung……

Das Jahr geht zu Ende und somit auch schon wieder Zeit um sich

Für Weihnachten Gedanken zu machen.

Wir werden im Frühjahr einen internen Wettkampf veranstalten…

So dass sich die Kinder überlegen können mitzumachen. Der Spaß ist natürlich an erster Stelle…

Selbstverständlich kommt auch dieses Jahr der Weihnachtsmann wieder.

Alle Jahre wieder….

Dieses Jahr haben sehr viele Kinder Ihr Seepferdchen gemacht…

Bronze und Silber natürlich auch Gold wurde gemacht.

Eure Doris

Aqua findet weiterhin jeden 2. Und 4. Mittwoch statt.

Capoeira ist eine Kampfsportart afro-brasilianischen Ursprungs, die Körperbewegungen mit dem Rhythmus der Capoeira-Musikinstrumente verbindet. Der Teilnehmer lernt, seinen Körper zu beherrschen, ihn mit Gleichgewicht und Flexibilität zu bewegen und akrobatische Bewegungen auszuführen.

Capoeira war in der Vergangenheit ein Kampf für die Freiheit von der Unterdrückung durch die Sklaverei und ist heute Teil einer kulturellen Bewegung, da die Teilnehmer auch lernen, verschiedene Musikinstrumente zu spielen und Lieder zu singen, die Geschichten von alten Capoeira-Meistern oder Ereignissen erzählen, die die alte Welt geprägt haben und in denen Capoeira präsent war.

Die Teilnehmer erlernen die Grundlagen des Capoeira, und einmal im Jahr findet eine internationale Veranstaltung statt, bei der die Teilnehmer des Vereins ihre Graduierungen austauschen können. Diese Veranstaltung wird “Batizado" genannt und wird auch von Menschen aus dem Ausland besucht. Es ist eine multikulturelle Gelegenheit, da sie die Möglichkeit bietet, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.

Unsere erste “Batzizao“ vom 2.Juni bis 4.Juni in unserer eigenen Turnhalle war ein voller Erfolg. Es kamen Teilnehmer aus Peru, Paris, Brasilien, …

Vereinszeitung des TV Uellendahl e. V.

Domagkweg 94
42109 Wuppertal
☎ 44 33 36

e-mail: info@tv-uellendahl-wuppertal.de
www.tv-uellendahl-wuppertal.de

Redaktion: Vorstand

Druck: Druckerei
Ströthoff & Hage
Nüller Straße 56
42115 Wuppertal
☎ 0202 / 76 79 26
e-mail: kpresse@t-online.de

„Der Uellenspiegel" erscheint in der Auflage von 400 Stück.
Der Verkaufspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Gedruckt in W.U.P.P.E.R.T.A.L.

Privatdrucksachen, Broschüren, Bücher, Briefbogen, Visitenkarten, Kalender

DRUCKEREI
Ströthoff & Hage GbR

Nüller Straße 56 Telefon: 02 02 / 76 79 26
42115 Wuppertal Telefax: 02 02 / 76 32 40
e-mail: kpresse@t-online.de

Jetzt beraten lassen, wie Sie Ihr Geld sinnvoll anlegen und gleichzeitig Nachhaltigkeitsaspekte berücksichtigen können.

sparkasse-wuppertal.de/nachhaltigkeit

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Wuppertal