VEREINS NACHRICHTEN

No. 4 Dezember 2019

TURN- UND SPORTVEREIN ALTENFURT E.V.

ALTENFURT TSV

seit 1924

Sport erleben mit Freunden und Familie

Perfekt ausgestattet für eine erfolgreiche Saison

Seite 16

BFV-Auszeichnung für Nachwuchsförderung

Seite 17

Weitere Infos ab Seite 72

Junger TSV-Nachwuchsspieler startet auch auf europäischer Ebene durch

Seite 4

Jetzt anmelden: 2 Tages-Skifahrt von **15.02 - 16.02**

Infos auf Seite **68**

Das Jahr neigt sich dem Ende zu

Vize-Präsident Sport
Michael Frank

Dank an alle Mitglieder, die uns in diesem Jahr die Treue gehalten haben.

Es gilt auch Danke zu sagen, allen „neuen“ wie „alten“ Abteilungsleitern/innen, die mit sehr großem Engagement für unseren Verein tätig waren und es auch in Zukunft sein werden.

Allen Übungsleitern, die sehr erfolgreich und mit sehr großer Freude mit unseren Mitgliedern Sport treiben und uns alle Gemeinschaft erleben lassen. Hier sei ein besonderer Dank gesagt.

Nicht zu vergessen ist dieses Mal auch unser Präsident Gerhard Schulz, der stetig an unserem Zukunftsprojekt, der Neuausrichtung des TSV Altenfurt, arbeitet.

Danke allen, die zum Wohle unseres TSVs ihre Freizeit opfern und die Basis legen für ein ausgewogenes Sportprogramm.

Ein Wehrmutstropfen veröffentlichte das Ärzteblatt vor kurzem. Zitat aus diesem: „Laut der Fachgesellschaft ereignen sich jedes Jahr in Deutschland rund zwei Millionen Sportverletzungen davon allein 421.600 Sportunfälle in Kitas und Schulen.“

Ich wünsche allen Sportlern, die in diesem Jahr einen Sportunfall erlitten haben, auf diesem Weg gute Besserung und hoffe, dass das Jahr 2020 verletzungsfrei und erfolgreich für jeden Einzelnen wird.

In diesem Sinne wünsche ich im Namen des Präsidiums und der Geschäftsstelle schöne und besinnliche Weihnachtsfeiertage und ein mit sehr viel neuen Ideen ausgestaltetes 2020.

Michael Frank
Vize Präsident Sport

Impressum

Herausgeber der Vereinsnachrichten:
TSV Altenfurt e.V.
Postfach 55 12 45
90219 Nürnberg
Tel. 0911 83 58 36

Auflage: 1500 Exemplare
Ausgabe erfolgt 4x jährlich (Februar, Mai, September und November)

Layout und Druck:
FürstMedien GmbH,
Nordring 98a, 90409 Nürnberg
Tel. 0911 93 59 55 0

Spitzen-Leistung beim TSV

Junger TSV-Nachwuchsspieler startet auch auf europäischer Ebene durch

Steckbrief: Yannick Wunderlich

Geb. am 29.08.2003

mit 3 Jahren Sport in allen Bereichen:
Fußball, Handball, Basketball, Judo, Tischtennis, Tennis....
von 5 - 12 Jahre: Fußball bei der JFG Wendelstein.

Parallel dazu Handball beim TSV-Wendelstein

- Mit 6 Jahren Koordinations- und Tennistraining 1 Stunde / Woche
- Ab 7 Jahren intensiviertes Tennistraining 1 Stunde / Woche
- Mit 10 Jahren: Gelber Gürtel in Budo-Judo
- Ab 10 Jahren etliche Turniersiege im Tennis
- Ab 12 Jahren Tennis als Hauptsportart mit 3 -4 Trainingseinheiten / Woche

Aktuell:

Erfolge national:

- Mittelfränkischer Hallenmeister U18 (Januar 2019)
- Bayerischer Meister U16 (Juli 2019)
- Aktuell Nr.1 Bayerische Rangliste und Nr. 7 deutsche Rangliste U16

Erfolge international:

- Sieger Doppel TE-Europe in Ulm U 16 (August 2019)
- Sieger Einzel TE-Europe in Augsburg U 16 (August 2019)

Erfolg mit der Mannschaft:

- Zweiter Nordbayerischer Mannschaftsmeister U18:
  Mit Juniorenmannschaft U18 des
  TSV-Altenfurt (September 2019)

Schule: „Ehren"-Runde im Gymnasium Wendelstein

Training: Wann immer möglich
Hobbys: Handy Playstation,
mit der Freundin chillen,
Basketball, Boxen

Lieblingsfilm:
- 3 Schritte zu dir (mit Freundin)
- American Gangster (mit Kumpels)

Lieblingsessen: Rinderfilet MEDIUM
mit Pommes und Westernsouce.

TSV Altenfurt e.V.
Geschäftsstelle:
Wohlauer Str. 16-18
90475 Nürnberg

Tel. 0911 83 58 36
Fax 0911 983 73 73
eMail: mail@tsvaltenfurt.de
www.tsvaltenfurt.de

Mo. bis Do. 9:00 bis 11:00 Uhr

Präsident:
Gerhard Schulz
Am Berg 5, 90475 Nürnberg
Tel. 0911 800 94 38

TURN- UND SPORTVEREIN TSV ALTENFURT e.V.

- KINDERTURNEN
- ELTERN- & KINDTURNEN
- SENIORENTURNEN
- REHA SPORT
  - KORONAR
  - DIABETIKER
  - ORTHOPÄDIE
  - NACH KREBSERKRANKUNGEN
- WIRBELSÄULENGYMNASTIK
- AEROBIC
- PILATES
- SENIOREN
- FUSSBALL
- VOLLEYBALL
- HANDBALL
- JUDO
- KARATE
- AIKIDO
- TAICHI
- TISCHTENNIS
- TENNIS
- TRIATHLON
- SPORTKEGELN
- TAUCHEN
- SCHWIMMEN
- SKILAUF/SKIALPIN
- TOURISTIK & WANDERN
- KINDER-, JUGEND- & MODERN-DANCE

· Vereinseigene **Sportplatzanlagen**, 4 Bundes-Kegelbahnen, Jugendräume usw., Wohlauer Straße 16, Tel. 0911 83 58 36
· Moderne **Vereins-Gaststätte,** Wohlauer Straße 16, Tel. 0911 83 59 13
· **Tennisheim,** Hermann-Kolb-Straße 55b, Tel. 0911 83 48 69

Weitere Turn- und Sporthallen:

· Vereinseigene **Mehrzweckhalle** mit Kraftraum und Dojo, Wohlauer Straße 18
· Vereinseigene **Kleinturnhalle**, Wohlauer Straße 16
· Vereinseigene **4-Felder-Tennishalle**, Hermann-Kolb-Straße 55b
· Städtische **Schulturnhalle Altenfurt**, Hermann-Kolb-Straße 53
· Städtische **Ballspielhalle Altenfurt**, Hermann-Kolb-Straße 55a
· Vereinseigene **Tennisanlage** (9 Sandplätze und Sportheim), Hermann-Kolb-Straße 55b
· **Ski- und Touristikhütte** in Kelchsau/Tirol

Der Bezugspreis der Vereinsnachrichten ist im Mitgliederbeitrag für Erwachsene enthalten.

Seniorengruppe im Weinparadies

Senioren Aktiv im Verein

Weinfahrt der Altenfurter-Senioren ins Weinparadies

Bei Sonnenschein (Kaiserwetter) starteten die Senioren zu ihrer **"Nostalgiefahrt" ins Weinparadies**. Der Bus war schon am Einschreibetag innerhalb einer halben Stunde ausgebucht.
Die Fahrt ging nicht den üblichen Weg über Neustadt, sondern der Zenn entlang, über Markt Erlbach, vorbei an Schloss Hoheneck, Mailheim, Lenkersheim, nach Uffenheim. **Weigenheim** am Fuße des Kappelberg war der erste Haltepunkt. Weigenheim ist das Tor zum Weinparadies Franken.
Als wir zum ersten Mal 2007 in diese noch sehr ländliche Region kamen, gab es den Namen Weinparadies noch nicht. Vorbei an denkmalgeschützten Fachwerkhäusern ging es weiter nach Reusch mit seinem sehenswerten Ortskern. In der Taubenlochhütte, am Lauf des Baches "Iff" feierten 2010 schon damals die noch rüstigen Senioren ausgiebig ihre Weinfahrt.

Schloss Frankenberg / Weinparadies

Auf Schloss Frankenberg war der nächste Halt. Die erste urkundliche Erwähnung war im Jahre 1254. Leider sind die Restaurierungsarbeiten seit einiger Zeit nur spärlich vorangegangen. Über Nenzenheim vorbei am Andreas-Därr-Turm auf den Iffigheimer Berg ging die Fahrt nach **Hüttenheim** mit seiner bedeutenden Kirchenburganlage. Hier endet auch einer der schönsten Weinwanderwege Frankens, von "Weigenheim nach Hüttenheim", nach Meinung von "Insidern".
Bei der **Fabrikdurchfahrt, der Firma Knauf /Gips,** normal nicht mehr zulässig, ging es direkt mitten in die Weinberge des Seinsheimer Hohenbühl, unterhalb der Weinparadiesscheune. Hier wurden Erinnerungen wach, als man 2008 über den Bullenheimer Berg, den Aussichtsturm, die Kunigundenkapelle mit dem Weinlehrpfad, diese Region erwanderte.Trotz der schon begonnenen Weinlese hatten die Senioren Glück, dass sie mit dem Bus zu dem geplanten Treffpunkt am Brunnen fahren konnten, indem Winzer Gregor zur Weinprobe und Verkostung einlud.
Nach dem herrlichen Weitblick ins fränkische Land, ging ein Teil zu Fuß die Weinbergstraße entlang nach Seinsheim. Der Rest fuhr mit dem Bus direkt zum Weingut Kernwein. Dort erwartete uns schon der **Präsident des TSV, Gerhard Schulz,** der seine Senioren mit dem Besuch überraschte.

Nachdem man sich mit der bekannten Winzerplatte (Wengertsbridla) gestärkt hatte, ging es zum gemütlichen Teil über. Mit kleinen lustigen "Geschichtler" von Gertraud, Gerlinde, Helga und Horst, Peter und Rudi sorgten für Stimmung.
Dazu natürlich unsere beiden Musiker Detlef (Steierische Harmonika) und Heinz (Akkordeon) selbst der Hausherr packte immer wieder seine Klarinette aus und spielte "Live" mit.

Unsere Musiker, Heinz, Detlef und "Winzer" Gregor

Nach dem obligatorischen Abschiedsständer'ler mit Dank an die Winzerfamilie für die vorzügliche Bewirtung, trat man erst in den späten Nachmittagsstunden die Rückreise an. Für die Senioren wurden bei dieser Nostalgiefahrt Erinnerungen wach, in den vergangenen 12 Jahren von 2007 bis 2019 herrliche Stunden im Weinparadies verbracht zu haben.

Senioren-Weihnachtsfeier des TSV Altenfurt am Donnerstag den 5. Dezember 2019

Einlass um 13.00 Uhr – Beginn um 14.30 Uhr

Mit weihnachtlichen Musikvorträgen und Geschicht'ler.
Dazu sind alle Senioren mit Familien,
Vereinsmitglieder und Freunde eingeladen.

Wegen Kuchenbestellung bitten wir unbedingt um Anmeldung bei der Geschäftsstelle Frau Walther 83 58 36

TSV Altenfurt-Senioren
Heinz Baier

Abteilungsleiter: Gisela Birghan · Trienter Str. 8a · Telefon 0911 89 02 37
Stellvertreter: Jochen Fiegl · Telefon 0911 56 88 74 0

Aerobic beim TSV

jeden Dienstagabend 19 UHR
TSV Halle, Wohlauer Str. 18

Ziel:
Schulung von Ausdauer,
Koordination, Kraft und Beweglichkeit

Kursinhalt:
Nach einer mitreißenden High-Low-Choreographie werden anschließend noch Bauch- und weitere Muskelgruppen (ggf. mit Hilfe von Kleingeräten) gekräftigt. Zum Ausklang der Stunde werden die beanspruchten Muskelpartien noch entsprechend gedehnt.

Schwierigkeitsgrad:
Mittel - nach einer kurzen Eingewöhnungszeit kommt jeder problemlos mit, da die Choreographien immer erst aus leichten Grundschritten aufgebaut werden.

Altersgruppe:
ab 15 Jahren

Ansprechpartner:
Johanna Herdegen Tel.: 0911 834546
Anja Walther Tel.: 0911 835289

Zusatzangebot

Orthopädischer Rehasport

von Sabine Lehner

Montagnachmittag von 14.00 – 15.00 Uhr in der TSV Halle, Wohlauer Str. 18

Weinfahrt der Turnabteilung am 26.10.2019 zum Weingut Kernwein nach Seinsheim

Am 26.10.2019 war es wieder soweit: Pünktlich um 10 Uhr startete der Bus vollbesetzt mit einer gut gelaunten Gruppe – darunter Ehrenabteilungsleiter Ludwig Fiegl und Abteilungsleiterin Gisela Birghan - der Turnabteilung in Richtung fränkisches Weinparadies. Bei strahlendem Sonnenschein ging es durch den herbstlichen Rangau und Steigerwald – flott gefahren von unserem Busfahrer Benno – zum bekannten und beliebten Weingut Kernwein in Seinsheim. Nach einem leckeren Mittagessen in der Weinstube nutzten wir das wunderschöne Herbstwetter zu einem Spaziergang durch die bunt gefärbten Weinberge am Hohenbühl.

Unser Wanderführer Heinz Baier hatte an vielen Stellen des Weges eine kleine Anekdote parat und gab sie zum Besten. Vom Hohenbühl aus hatten wir dank des schönen Wetters eine phantastische Aussicht auf das fränkische Weinland im Landkreis Kitzingen mit dem Schwanberg.

Beim anschließenden Kaffee und Kuchen wurde mit Spannung die Auflösung eines von Gisela Birghan erstellen Quiz erwartet, bei dem 11 nicht ganz einfache Fragen rund um den Frankenwein zu beantworten waren. Das Ergebnis zeigte ein respektables theoretisches Wissen, was mit Preisen und Trostpreisen honoriert wurde, so dass am Ende niemand leer ausging.

Anschließend wurde das theoretische Wissen um den Frankenwein auf angenehme Weise durch eine Weinprobe hervorragender „Kernweine“ in die Praxis umgesetzt. Verkostet wurden die typisch fränkischen Weißweine „Müller-Thurgau“ und „Silvaner“ sowie ein Rotling und ein roter „Domina“. Ein paar fröhliche Lieder mit Akkordeon und Klarinette des „Kernwein-Duos“ und unterhaltsame Erklärungen zum Wein von Gregor Kernwein machten die Weinprobe zu einem rundherum gelungenen Erlebnis. Die Weine mundeten sehr gut und die eine oder andere Flasche wurde dann noch für den Genuss zuhause gekauft.

In der Abenddämmerung hieß es Abschied nehmen von Seinsheim und bei tollem Abendrot ging es zurück nach Altenfurt. Ein schöner Tag – perfekt organisiert vom Team um Gisela Birghan im Vorfeld und der Familie Kernwein in Seinsheim – ging damit zu Ende.

„Wie gut kennen Sie unser Frankenland?“

Auflösung unseres Preisausschreibens zur Weinfahrt vom 26.10.2019.

		Lösung
Frage 1	Wie viele Heckenwirtschaften gibt es?	100-200
Frage 2	Was gibt es mehr in Franken: Wein um Holzfass oder Edelstahlfass?	Edelstahlfass
Frage 3	Escherndorf ist ein Ortsteil von..... Und nenne die meist angebaute Rebsorte?	Volkach Silvaner
Frage 4	Wann wurde der Silvaner zum ersten Mal abgebaut?	1659
Frage 5	Nenne zwei bekannte Spitäler, die auch Wein anbauen?	Julius und Bürgerspital
Frage 6	In welcher fränkischen Stadt befinden sich diese?	Würzburg
Frage 7	Seit wann gibt es die fränkische Weinkönigin?	1950
Frage 8	Wie heißt die aktuelle Weinkönigin?	Carolin Meyer
Frage 9	Wie viele Winzerbetriebe gibt es in Franken?	3400
Frage 10	Wie viele Winzer vermarkten ihre Weine selbst?	1200
Frage 11	Wie heißt der Fluss an dessen Hängen der Wein wächst?	Main
Frage 9	Wie viele Winzerbetriebe gibt es in Franken?	3400
Frage 10	Wie viele Winzer vermarkten ihre Weine selbst?	1200
Frage 11	Wie heißt der Fluss an dessen Hängen der Wein wächst?	Main
Frage 11	Wie heißt der Fluss an dessen Hängen der Wein wächst?	Main

Den 1. Preis – einen Minibocksbeutel – erhielt unser Mitglied Frau Josefa Di Mira.

Alle anderen 45 Rater erhielten Trostpreise. Auch unser Gastwirt nahm an dem Rätsel teil und belegte den 2. Platz, er erhielt eine Dose Nürnberger Lebkuchen.

Wir bedanken uns bei allen Sponsoren und Inserenten!

Ohne deren Hilfe hätten wir manche Aktionen nicht verwirklichen können.

ALTENFURT TSV

TSV Altenfurt e.V.

SENIOREN • FUSSBALL • VOLLEYBALL • HANDBALL • JUDO • KARATE • AIKIDO • TAICHI • TISCHTENNIS • TENNIS • TRIATHLON • SPORTKEGELN • TAUCHEN • SCHWIMMEN • SKILAUF/SKIALPIN • TOURISTIK & WANDERN • KINDER-, JUGEND- & MODERN-DANCE

Wir ♥ Weihnachten.

Ob ein kleines gemütliches Fest im Familienkreis, oder doch ein großes Weihnachtsfest, bei uns bekommen Sie allerlei weihnachtliche Fest-Verschönerer! Und an der Fleischtheke gibt es die frische Gans obendrauf!

EDEKA Schätz wünscht Ihnen ein Frohes Fest

EDEKA Langwasser
Thomas-Mann-Str. 58 · 90471 Nürnberg
Tel.: 0911-81889990 · claus.schaetz@aol.de
Öffnungszeiten: Mo - Sa: 7.00 - 20.00 Uhr

EDEKA Altenfurt
Löwenberger Str. 50 · 90475 Nürnberg
Tel.: 0911/8370214 · claus.schaetz@aol.de
Öffnungszeiten: Mo - Sa: 7.00 - 20.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik beim TSV seit knapp 30 Jahren

Sabine Hausch

Seit September 1990 trainieren wir jeden Mittwoch in der WSG, und wir sind ein sportlich-gesundes Team !!!! Unsere zierliche Sabine Hausch macht unsere Wirbelsäule fit mit einem Gemisch aus Pilates, Gymnastik und Power-Yoga, immer in entspannter und fröhlicher Stimmung! Nächstes Jahr werden es, man glaubt es kaum; 30 Jahre !!!!

Kinderturnen beim TSV Altenfurt

Kinderturnen am Freitag
um 16.45 Uhr in Altenfurt (Schulturnhalle, Hermann Kolb Str. 53), um 17.00 Uhr in Langwasser (Turnhalle Salzbrunner Str.)

Ansprechpartner:
Gerhard Müller Tel 0911 86 93 00

Kinderturnen am Mittwoch
um 16.30 Uhr in Altenfurt
(Schulturnhalle Hermann Kolb Str. 53)

Ansprechpartner:
Ulrike Gsell, Mobil 0176-29 90 10 01

Rechtsanwälte Partnerschaft

WEISGERBER
WEISPFENNING
ROTH
EHBAUER

Know-How für Unternehmen und Unternehmer

Durch die umfangreiche berufliche Praxis bei der dauerhaften rechtlichen Beratung und Vertretung von Unternehmern, Selbstständigen und Freiberuflern verfügen wir über große Erfahrung in der Bearbeitung der wirtschaftsrechtlichen Vorgänge. Dies schließt die Prüfung, Gestaltung und gerichtliche Vertretung der Belange des Unternehmers und seiner Familie in erbrechtlicher und familienrechtlicher sowie arbeitsrechtlicher Hinsicht ein.

P Kanzleieigene Parkplätze stehen im Hof zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WEISGERBER WEISPFENNING ROTH EHBAUER
Rechtsanwälte Partnerschaft
Campestraße 10
90419 Nürnberg

Telefon: +49 911 3957970
Telefax: +49 911 39579777
E-Mail: info@weisgerber1928.de
www.weisgerber1928.de

Neue Trikots für die SG Mannschaft der B1

Abteilungsleiter: Bruno Breinbauer
Stellvertreter: Gernot Renner / Tobias Kap
E-Mail: fußball@tsvaltenfurt.de

Aus der Fußballjugend-Ecke

Die Saison begann für viele Jugendmannschaften sehr stark. Vor allem im Großfeldbereich konnte die **C - Jugend** einen **super Start** hinlegen.
Nach sieben Spieltagen liegt die C-1 auf Platz 1, hier hat man sogar noch ein Spiel nach zu holen. Das gleiche gilt für unsere **B1,** die ja bekanntlich in einer **SG mit Fischbach** unter deren Jugendleiter Stephan Reimer spielt. Die Bilanz ist überragend, 6 Siege und eine bittere Niederlage bedeuten dennoch Platz 1. Die A – Jugend hat nach einem größeren Umbruch im Sommer und relativ kurzer Vorbereitung den Saisonstart auch überraschend stark begonnen und konnte 2 Siege und 1 Unentschieden, gegen den bis jetzt noch ungeschlagenen Spitzenreiter einfahren. Leider kam es im vierten Spiel dann zu einem herben Rückschlag, als man die erste Niederlage unerwartet hoch kassierte. Die **D - Junioren** sind nach ihrem Aufstieg in die Kreisklasse auf **"Durchmarsch-Niveau"** unterwegs. Sie sind ohne Punktverlust erster und werden das Ziel Aufstieg sehr wahrscheinlich realisieren können. Hier sind alle acht Spiele gewonnen worden! Allen Teams weiterhin eine tolle, erfolgreiche und vor allem verletzungsfreie Saison!

Erneut bedanken möchte sich die gesamte Jugendabteitung bei unseren treuen Sponsoren Corinna und Rainer Beller von MARTIN RÜTTER DOGS NBG in der Habsburger Straße 20. Sie haben die fehlenden Regenjacken der Neuzugänge finanziert und lassen uns somit gut ausgerüstet in die kältere Jahreshälfte gehen. Auch einen großen Dank an Arno Schulze von FAHRSCHULE SCHULZE in der Altenfurter Straße 45, der im Sommer die neuen Trikots für die SG Mannschaft der B1 finanzierte (siehe Foto). Gleichen Dank an Daniela und Bernhard Heinitz von DAX Professional Sports in der Sprottauer Straße 12, für Druck und Übernahme der Kosten der Trikots unserer zweiten SG Mannschaft, der D3 die von Ulrike Zeltner trainiert wird.
Nun wünsche ich wie jedes Jahr allen Spielern, Trainern und Eltern eine besinnliche Weihnachtszeit, einen guten Rutsch ins neue Jahr und eine erholsame Winterpause!

Mit sportlichen Grüßen
Hoffmann Thomas
Jugendleiter Fußball

Euer TSV online
www.tsvaltenfurt.de

Abgabeschluss
für die Berichterstatter der Vereinsnachrichten
Nr. 1 Feb. 2020 ist der 20. Januar 2020

FUSSBALL

1./2. Mannschaft mit neuen Präsentationsanzügen, gesponsert von Firma Dörsch +Leibl

Erfolgreicher Start der 1. Herrenmannschaft

Die Vorrunde der aktuellen Saison verlief für die **1. Herrenmannschaft** des TSV, trotz einiger unglücklich vergebener Punkte, erfolgreich.
Nach 12 Spieltagen liegt der **TSV** punktgleich mit dem Zweitplatzierten, mit nur einer Niederlage, auf dem **dritten Rang der Tabelle.** In den verbleibenden Spielen vor der Winterpause besteht die Chance, im direkten Duell den 2. Platz zu erobern.
Es gilt, für die nächsten Monate konzentriert und erfolgsorientiert weiter zu arbeiten, um auch am Ende der Saison um die vordersten Plätze in der Tabelle mitspielen zu können.
Der sportliche Erfolg hat sich bei der **2. Mannschaft** dagegen noch nicht im erhofften Umfang eingestellt. Einige Spiele gingen knapp verloren, zu oft wurde eine anfängliche Führung im Verlauf einer Partie noch vergeben. Mit 7 Punkten aus 12 Spielen besteht daher noch Entwicklungspotential für die Rückrunde.
Das letzte Spiel vor der Winterpause wird am 24. November 2019 in Altenfurt stattfinden, die Vorbereitung für die Rückrunde startet am 01. Februar, nach einem Trainingslager vom 06. bis 08. März in Tschechien beginnt der Punktspielbetrieb dann für beide Mannschaften mit einem Heimspiel am 15. März 2020.
Aufgrund großzügiger Spenden, insbesondere durch die Fa. Dörsch und Leibl Klimatechnik, konnte die notwendige Ausstattung die 1. und. 2. Mannschaft mit Präsentationsanzügen in kurzer und langer Variante realisiert werden. Vielen Dank an dieser Stelle an alle, die durch ihr Engagement die Attraktivität des Fußballsports beim TSV Altenfurt immer wieder ein Stück verbessern helfen.

Auszeichnung durch den BFV (Bayerischen Fußball-Verband)

Vanessa Fudalla, die bis zur Saison 2011/12 in der Fußball-Jugend beim TSV Altenfurt spielte, ist zur U19 Nationalspielerin berufen worden. Der TSV Altenfurt wurde hierfür, wegen seiner Verdienste um die Nachwuchsförderung im (Frauen-) Fußball durch den DFB und den BFV ausgezeichnet. Der Vizepräsident, Ralph Kirsche und der Abteilungsleiter Fußball, Bruno Breinbauer konnten die mit einer Förderung der Jugendarbeit verbundene Auszeichnung am 20. Oktober anlässlich des Frauen-Bundesligaspiels FC Bayern München gegen FFC Turbine Potsdam (Ergebnis: 3:1) entgegennehmen.

Ralph Kirsche und Bruno Breinbauer bei der Auszeichnung durch die Vizepräsidentin des BFV, Fr. Silke Raml und die Vorsitzende des Frauen-Ausschusses beim BFV, Fr. Sandra Hofmann

Trainingsplan Halle Wohlauer Straße ab 01.11.2019

Tag	Zeit	Mannschaft	Trainer	Telefon / Handy
Montag	16 – 18 Uhr	G – Junioren	Luca Lami	0176 80657372
			Jürgen Krause	0176 64089667
Dienstag	16 – 19 Uhr	F – Junioren	David Rüger	0179 4419088
			Jörg Wiesnet	0160 2341574
F und D Junioren evtl im Wechsel Dienstag und Mittwoch				
Mittwoch	16 – 19 Uhr	D – Junioren	Ünlüer	01511 9033792
			Monalto	0176 70072067
F und D Junioren evtl im Wechsel Dienstag und Mittwoch				
Donnerstag	16 – 18 Uhr	G – Junioren	Luca Lami	0176 80657372
		Schulturnhalle	Jürgen Krause	0176 64089667
Grundschule Altenfurt Hermann-Kolb-Str. 53				
Freitag	16 – 18 Uhr	E – Junioren	Hofmann	0175 5624231
	evtl. Bis 19h		Prebeck	0160 8210841

Ab sofort neu bei uns
VGN Tickets

Über 50 Jahre

LOTTO® Bayern

Tabak-, Schreib- und Süßwaren,
sämtliche Illustrierten und Tageszeitungen.
Stets aktuelle Glückwunschkarten und Geschenkpapier.

SUSANNE MEIER
ALTENFURT · Altenfurter Str. 1 · Tel. 83 43 59 · Fax 9 83 77 02

NEU - ab sofort - NEU
DER PAKETVERSAND IN
IHREM DHL PAKETSHOP.
Briefmarken Verkauf

Neue Öffnungszeiten:
Mo., Mi., Do., Fr. 6.00 – 18.00 Uhr durchgehend
Di. 6.00 – 13.00 Uhr Dienstag Nachmittag geschlossen
Sa. 6.00 – 12.00 Uhr

Abteilungsleiter: Jens Hauffe

Krixxt Nix: Saisonvorbereitung im Plan

AUF GEHTS
EK NÜRNBERG NORDOST
zum Nordoster Ein-Tages-Mixed-Turnier

Die neue Saison rückt näher und darauf heißt es sich vorzubereiten, um im Ligabetrieb mithalten zu können. Als erste Maßnahme besuchten wir Anfang Oktober einen Trainingsabend der TSG Roth. Nachdem die Rother in der vergangenen Saison den Aufstieg in die Bezirksklasse geschafft haben, war klar, dass der Abend für uns herausfordernd werden würde. So war es auch keine Überraschung, dass wir von den Punkten her zweiter Sieger blieben. Darauf kam es aber überhaupt nicht an, da gerade die Spiele gegen etwas stärkere Teams die eigene Leistungsfähigkeit fördern. Da uns zudem einige

schöne Spielzüge gelangen, waren wir, ebenso wie die Gastgeber, hochzufrieden und wollen diese Übung bei passender Gelegenheit wiederholen.
Am 13.10. traten wir dann beim **Mixed-Turnier** des **EK Nürnberg-Nordost** an. Für uns war es eine Premiere und man wusste schon im Vorfeld, dass außer uns kaum eine Kreisligamannschaft dabei sein würde. In der Vorrundengruppe kassierten wir so auch drei Niederlagen am Stück, wobei wir – außer gegen den späteren Turniersieger - gut mithielten und in der Partie gegen den TSV Buch sogar ein Sieg möglich gewesen wäre. In der Zwischenrunde gelang dann ein Sieg gegen Witt Weiden und ein Unentschieden gegen Buch, das wegen der knapp besseren Einzelpunktbilanz dann aber vor uns stand. Das abschließende Spiel gegen die Gastgeber vom EKNNO konnten wir nach hartem Kampf für uns entscheiden und belegten so am Ende den 11. Platz. Mit ein wenig mehr Spielglück gegen Buch hätten wir noch ein oder zwei Plätze weiter vorne landen können. Alles in allem hätte man also eine positive Gesamtbilanz ziehen können, wenn sich Sandra nicht verletzt hätte und aufhören musste. Nachdem sie auch nach 3 Wochen noch daran laboriert, wünschen wir ihr gute Besserung und hoffen, dass sie bald wieder mitmachen kann. Anfang November sind wir schließlich in Neunkirchen zum Spielabend zu Gast. Die Neunkirchener haben in der letzten Saison den Aufstieg in der Relegation knapp verpasst, spielen diesmal in der Parallelliga und sind für uns ein rundum attraktiver Gegner, auf den wir uns bereits freuen.

Abteilungshütte Kelchsau

Wir hatten wieder das Glück nach der Hüttenarbeitsfahrt als erste in die Vorderkar Hütte des TSV einziehen zu dürfen. Diesmal schien uns die Sonne wieder jeden Tag und machte unseren Hüttenbesuch wieder zu einem traumhaft schönen Erlebnis. 2 Wandertage und ein Wellness Tag bescherten uns super schöne Stunden, geniale Aussichten in die schneebedeckten Alpen. Für mich persönlich war diese Woche auf der Hütte mit das schönste Erlebnis in diesem Jahr, schließlich konnte ich nach 4 Jahren gesundheitlicher Rehabilitation endlich wieder wandern.

Kulinarisch erlebten wir einen zünftigen Brotzeitabend , grillten, und verspeisten 5,4 kg Schweinebraten, im Herd bei 150 Grad 6 Std gegart, mit Sauerkraut und Böhmischen Knödeln....leeecker!!!!! Nun über Getränke sprechen wir hier nicht, aber dazu nur eins – Wandern und Sauna machen unheimlich durstig!!!
Allen die dabei waren meinen Dank für die unkomplizierte und harmonische Hütte!

Silvio

„ Latein des Volleyballspiels“

Erklärt euch heute was man unter **„Erdanziehungskraft“** versteht: Heiß verfluchtes physikalisches Gesetz, das über Sieg und Niederlage entscheidet und im entscheidenden Fall zu Tränen rührt.

Nächste Termine: **13.Dezember 19Uhr Jahreshauptversammlung mit Weihnachtsfeier, Wohlauerstr.**
29.01-2.02.20 Winterhütte der Volleyballer

Werte Übungsleiter und werte Helfer!

Ich Silvio Wohmann, als Übungsleitervertreter des TSV Altenfurt, möchte Euch auch in diesem Jahr wieder meinen Dank für die geleistete Arbeit aussprechen!
Die sportlichen Erfolge einiger Abteilungen des TSV mit ihren Athleten im Leistungssport belegen das!
Euer Engagement eure Freizeit zu opfern für den sportlichen Erfolg anderer, für die Fitness anderer, einfach da zu sein für die Mitglieder und die Gemeinschaft des TSV Altenfurt, ist eine Gabe die nicht jedem gegeben ist und die auch die Wenigsten in der heutigen Zeit gewillt sind zu geben!
Das alles kann gar nicht hoch genug gewürdigt werden in dieser hektischen Zeit!
Also vielen Dank Euch allen!

Ich wünsche Euch allen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen „Guten Rutsch“ ins Jahr 2020!

Mit Sportlichen Grüßen
Silvio Wohmann

Schuster Sanitär Heizung Elektro
0160 997 200 06

SAT & BK Anlagen | Gebäudeautomation | Alt- & Neubausanierung | Energieberatung | Beleuchtungstechnik | Telefon & Netzwerktechnik

Elektriker (m/w) gesucht!

HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN!

Sparen Sie Geld mit Photovoltaik Speichersystemen vom Fachmann.
Wir beraten Sie gerne!

E-CHECK
E-CHECK IT
PARTNER KNX

Andreas Schuster | Zähringerstr. 27 | 90475 Nürnberg
Tel: 0911-81 89 80 33 | Fax: 0911-81 89 80 34 | Mobil: 0160-99 72 0006
www.elektrotechnik-schuster.de | info@elektrotechnik-schuster.de

Eine schöne Weihnachtszeit und ein gesundes neues Jahr 2020

wünschen

Ralf König

und das Team der

KÖNIG'S APOTHEKE

Abteilungsleiter: Ronny Skroblin · Telefon 09188 30 02 45
Stellvertreter: Nicole Adler

Noch lange nicht in Judo-Rente

75 Jahre

Ja, unser Hans wurde 75 Jahre alt, man glaubt es kaum! Seit 48 Jahren ist er ein fester Bestandteil der Judoabteilung, und steht immer noch fleißig auf der Judomatte als Übungsleiter, Prüfer und Helfer bei Judowettkämpfen in Altenfurt. Und natürlich als Mitorganisator für die Wanderungen und Ausflüge der Judoabteilung. Mich würde es nicht wundern, wenn er noch mal bei Judo-Senioren-Wettkämpfen mitmacht.

Lieber Hans, die Montagsgruppe sowie die ganze Altenfurter Judofamilie wünschen Dir noch viele Jahre auf der Judomatte und viel Gesundheit.

Eine Anmerkung noch von mir:
Hans, wenn wir ein Ehepaar wären, hätten wir schon die Messinghochzeit (45 Jahre) geschafft und die Goldene Hochzeit wäre in Sicht. *Mario*

Eine stille Kulisse für Judo auf hohem Niveau – Die Gehörlosen Europameisterschaft in Antwerpen mit Altenfurter Judoka

Altenfurter Judoka Isabelle Loser macht mal eine ganz neue Erfahrung: Mit der deutschen Gehörlosen-Nationalmannschaft fährt die 16-Jährige nach Antwerpen und kämpft dort bei den Erwachsenen mit – und das gleich auf einer Europameisterschaft. Für eine Medaille hat es nicht ganz gereicht: Nach einem knappen Fight um den dritten Platz landet die Altenfurterin auf Rang 5. Zu verdanken hatte sie die Teilnahme auch ihrem Vater, der mit Anfragen bei dem Deutschen und dem Bayerischen Gehörlosensportverband das Ganze erst ins Rollen brachte.

Gehörlosen-EM: Isabelle Loser bei der EM in Antwerpen

„Das war da ein ganz anderes Feeling“, antwortet Isabelle auf die Frage nach dem größten Unterschied. **„Bei einem Ippon wurde nicht geklatscht, sondern mit den Händen gewunken“,** erzählt sie. In der Judohalle sei es ganz leise gewesen. „Alle haben gebärdet – die Verantwortlichen, die Trainer, sogar in der Kantine. **Wir haben uns kaum getraut, uns zu unterhalten.**“ Ihr Vater Hans Loser ergänzt schmunzelnd: „Wir hatten als letztes Turnier noch den Bayernpokal in Erinnerung. Das war schon etwas ganz anderes.“ Bei diesem Mannschaftsturnier mit 20 Mann pro Team ist es sogar für ein Judoturnier ungewöhnlich laut.

Bisher trat die 16-Jährige nur gegen Hörende an. Ihre Hörgeräte muss sie für den Kampf zur Seite legen – harte Gegenstände sind auf der Matte nicht erlaubt. Außerdem bleiben sie eh nicht lange hinter den Ohren. Auch im Training nimmt sie sie für die Übungskämpfe heraus.

Für die EM waren die Kampfrichter extra geschult worden. Normalerweise ruft er bei einer Unterbrechung das Kommando „Mate“ laut und streckt seine Hand Richtung Kampfrichtertisch. Für „Hajime“ (auf deutsch „kämpft!“) gibt es sonst gar kein Handzeichen. Etwas anders lief es auf dieser EM ab. Die Kampfrichter berührten die Kämpferinnen und Kämpfer bei jeder Unterbrechung. „Sie haben auch erst dann eine Wertung angezeigt, wenn sie wirklich aufgehört haben“, erzählt Isabelle. Bei Hajime zeigten die Kampfrichter außerdem extra das Zusammengehen an, indem sie beide Hände zueinander führten. „Das war für mich extrem ungewohnt. Am Anfang war ich ganz verwirrt“, lacht sie. Ihr Vater zeigt sich beeindruckt von der Stellung, die die Gehörlosen EM bei den Verantwortlichen hat. „Es war wirklich gut organisiert. Die Schiedsgerichte hatten den gleichen Grad wie auf einer normalen EM“, sagt er. Auch für Isabelle machten die Kampfrichter trotz der etwas anderen Art, zu schiedsen, einen guten Job. „Die haben es schon so gemacht, als wäre es selbstverständlich“, meint sie.

In Isabelles Gewichtsklasse bis 63 Kilogramm kämpften sieben Teilnehmerinnen um den EM-Titel. Die 16-Jährige geht normalerweise noch in der U18 an den Start. Doch vor den erwachsenen Gegnern hatte sie wenig Angst, das kennt sie schon aus der Bundesliga.

Eigentlich war Isabelles Gewichtsklasse erst für 12 Uhr angesetzt, doch schon eine Stunde früher stand die junge Athletin auf der Matte. Dummerweise kämpfte gleichzeitig der andere deutsche Athlet, Daniel Scheller, sodass der Nationaltrainer da im Einsatz war und der judoerfahrene Physiotherapeut Andreas Dohm nun als Mattencoach zweckentfremdet wurde. Ihre russische Kontrahentin legte sofort los und reihte einen Angriff an den nächsten. Vom früheren Beginn noch etwas überrumpelt, fand Isabelle nicht in den Kampf und kam gar nicht dazu, ihre eigene Angriffsstärke auszuspielen. Ein Schulterwurf und ein schöner Fußfeger verwiesen die Altenfurterin in die Trostrunde.

2. Judo-Bundesliga der Frauen Süd

Dort traf sie auf eine Türkin. Isabelle ließ auf einen Fußfeger einen sauberen Harai-Goshi, also einen Hüftfeger, folgen und stand nun schon im Kampf um Platz 3. Die Portugiesin, die ihr hier gegenüberstand, hatte einen unangenehmen Linksgriff. Mit dem linken Arm blockte sie die Deutsche am Revers weg, sodass diese erst mal darum kämpfen musste, überhaupt Kontakt zur Gegnerin aufzubauen. Nach vielen Angriffen auf den Knien fanden sich die beiden schnell und oft im Bodenkampf wieder, der aber ohne Ergebnis blieb. Bei einem Innensichelangriff landete Isabelle selbst mit auf der Seite, so blieb er leider ohne Wertung. Etwa eine Minute vor Schluss konnte die Portugiesin dann mit einer kleinen Innensichel punkten. Den Rückstand holte die Altenfurterin nicht mehr auf. Somit stand am Ende ein 5. Platz und eine tolle Erfahrung.

Das Ganze kam vor allem durch das Engagement von Hans Loser zu Stande. Er las etwas über die für 2019 geplanten Youth Deaflympics und schrieb daraufhin den Deutschen Jugendgehörlosensportverband und den Bayerischen Gehörlosensportverband an, allerdings ohne Ergebnis. Erst beim Deutschen Gehörlosensportverband stieß er dann auf Dr. Christoph Rieck, den Verantwortlichen für Karate und Judo. Die Youth Deaflympics fanden letztlich doch nicht statt, dafür wusste Rieck aber um die Gehörlosen-Europameisterschaft. Er begutachtete Isabelles Können auf dem Bayernpokal und von da an wurde das ganze Team für die EM aufgebaut. Mit Daniel Scheller aus Abensberg kam ein weiterer Athlet dazu, Rieck suchte einen Trainer und fand ihn in Jürgen Öchsner. Die beiden Athleten bereiteten sich bei einem Lehrgang in Altenfurt unter Öchsners Leitung vor. Für die EM wurde das Nationalteam noch um Physiotherapeut Andreas Dohm ergänzt.

Zum Judo kam Isabelle eher zufällig. Sie ging in ihrer Heimat Gunzenhausen ins Kinderturnen. Danach fand für die Größeren das Judotraining statt. „Meine Mutter musste immer eine Stunde länger bleiben und mit mir das Training anschauen“ erzählt sie. „Irgendwann hat mich der Trainer dann angesprochen, ob ich es nicht auch mal probieren will.“ Zunächst hätten ihre Eltern Bedenken gehabt und überlegt, einen Hörschutz anzuschaffen. Doch inzwischen hat sich alles eingependelt. Als die Judoabteilung in Gunzenhausen sich auflöste, suchten sie nach einem neuen Verein. „Altenfurt kannten wir schon von den Wettkämpfen. Da waren ja immer viele Kämpferinnen dabei“, sagt Loser.

Beim Judo allein ist es aber nicht geblieben. In ihrer Freizeit spielt die 16-Jährige auch noch Klarinette im Orchester und geht ab und zu zum Volleyball und zum Tennis. Daneben muss sie auch noch das Schulpensum der 11. Klasse bewältigen. Wie sie das alles schafft? „Ich glaube das ist mein einziger Vorteil: meine Schule ist nur fünf Minuten weg“, sagt Isabelle.

Ob es sie reizt, wieder auf einem Gehörlosen-Turnier zu starten? „Ja auf jeden Fall, nächstes Jahr geht es zur WM nach Paris. Da werden sie uns schon wieder hinschicken, wir sind ja nicht so viele“, erzählt sie lachend. 2021 findet dann die Gehörlosen-Olympiade statt und in vier Jahren ist die nächste EM.

HELMUT DANNHORN
KUNST- UND BAUSCHLOSSEREI
90475 NÜRNBERG-ALTENFURT
Hennebergerstraße 18 · Telefon 83 42 46

- Fenstergitter, Geländer
- Gartentore und Zaunanlagen
- Schlosserarbeiten aller Art
- Kunstschmiedearbeiten von einfacher bis reichster Ausführung

Judo Hüttenwochenende 2019

Mit besten Wetterprognosen starteten elf Bergfreunde zu unserem diesjährigen Hütten-Wochenende auf der Vorderkarhütte vom TSV Altenfurt. Nach der obligatorischen Anfahrt per Auto und ein paar Biker per Motorrad trudelte jeder so nach und nach am späten Freitagnachmittag auf der Hütte im Langen Grund ein.
Am Abend bewirtete uns Peter mit seiner bereits vorher für hüttentauglich getesteten „Currywurscht“ mit 2 selbstgemachte Currywurst-Soßen zur Auswahl. Lecker, besonders die eingekochte Cola / Ketchup- Soßen- Variante. Es wurde dann ein sehr lustiger Hütten-Abend bei dem der Satz „O zapft is“ zunächst etwas länger gebraucht hat, als geplant.
Am Samstag starteten wird dann zu unserer Tour. Und diese sollte sehr anstrengend werden. Zunächst ging es mit der österreichischen Regionalbahn von Hopfgarten nach Brixen im Thale. Zu Fuß ging es dann auf einem schweißtreibenden fast immer steil aufsteigenden Weg bis zum Gipfel der „Hohen Salve“. Der als mittelschwierig beschriebene Wanderweg führte uns am Filzalmsee und dann weiter auf einen Wiesensteig an der Jordankapelle vorbei. Am Gipfel angekommen wartete eine längere Verschnaufpause auf uns und wir wurden mit einem der schönsten Panoramablicke der Alpen belohnt. Die Aussicht auf die Kitzbüheler und Zillertaler Alpen, die Tauern, den Wilden Kaiser und mehrere Dreitausender ist schon beeindruckend.
Im Nachhinein betrachtet war diese Tour schon etwas mehr als eine Wanderung. Der Abstieg war auf den steilen Wiesensteig nicht weniger anstrengend als der Aufstieg. Nachdem bei einigen so langsam die Knie zu schlottern anfingen, nahmen die meisten ab der Mittelstation die Seilbahn zur Talstation in Hopfgarten, wo auch unsere Autos geparkt waren. Insgesamt haben wir auf ca. einer Wanderstrecke von ca. 10 km 1050 Höhenmeter steil aufwärts und ca. 500 Meter steil abwärts bewältigt. Natürlich wurde auch der zweite Abend auf der Hütte ein sehr lustiger. Am Sonntag bei immer noch herrlichem Septemberwetter traten wir die Heimreise an.
Es war mal wieder eine tolles Hüttenwochenende, das die Organizer Hans und Mario auf die Beine gestellt haben. Nächstes Jahr gerne wieder. *Robby*

Kurz berichtet

Toni-Kraus-Gedenkturnier

Zu Ehren des Abteilungsgründers Toni Kraus, der in diesem Jahr verstorben ist, rief die Judoabteilung des TSV Altenfurt ein nagelneues Turnier ins Leben: das Toni-Kraus-Gedenkturnier. Gedacht für die Altersklassen U11 und U14 zog das Turnier insgesamt 174 junge Judoka aus 27 Vereinen aus ganz Bayern an – und das trotz Konkurrenzveranstaltungen wie einem Tageslehrgang für den Bayernkader am Tag zuvor oder die Abreise zum Schulwettkampf „Jugend trainiert für Olympia“ in Berlin, weshalb einige Athleten passen mussten. Die Altenfurter Athleten kämpften beherzt und warteten anschließend auf die Verkündung der Mannschaftsergebnisse. Auf dem 1. Platz landete, mit 45 gemeldeten Teilnehmer nicht aufzuhalten, der TSV München-Großhadern. Doch dann folgte – zur riesigen Freude der TSV-Judokas – schon Altenfurt, nur drei Punkte vor dem DJK Ensdorf. An dieser Stelle möchte sich die Judoabteilung des TSV Altenfurt bei allen bedanken, die dieses tolle Sportereignis möglich gemacht haben. Wir freuen uns schon auf eine Neuauflage im nächsten Jahr!

Erfolgreiche U17 - Bundessichtung

Beim Bundessichtungsturnier in Halle kämpfte sich Tanja Grünewald bis ins Finale vor. Sebastian Büch nimmt in Bamberg als jüngster Jahrgang einen starken 7. Platz mit. Bei dieser Art von Turnier sichten die Bundestrainer für den Bundeskader der U18 im darauffolgenden Jahr.
30 Teilnehmer bedeuteten ein ganzes Stück Arbeit für Tanja, die sich schon beim U16-Turnier in Erfurt mit Gold in Szene setzen konnte und dafür mit einigen Einladungen zu Nationalkader-Lehrgängen belohnt wurde. Mit einem Fußfeger und einem Festhalter siegte sie zum Auftakt. Anschließend passte das Timing zum Wurfansatz nicht: Die Altenfurterin wurde gekontert und lief nun einem Rückstand hinterher. Doch Geduld und Konsequenz zahlten sich aus: Im Boden arbeitete sie einen Festhalter heraus und stand nun schon im Viertelfinale. Das entschied die starke Bodenkämpferin nach einer knappen Minute erneut mit einem Haltegriff für sich. Auch das Halbfinale war quasi eine Neuauflage der bisherigen Kämpfe: 20 Sekunden Haltezeit und Tanja stand im Finale! Dort unterlag sie der ein Jahr älteren Linkskämpferin. In diesen Kampf fand sie nicht rein und musste sich schließlich geschlagen geben. Dennoch beeindruckte sie die Bundestrainerin Sandra Klinger so, dass diese Tanja zum Nationalkader-Lehrgang nach Kienbaum einlud.
Auch Sebastian wagte sich in die U17. Er kämpft normalerweise in der U15, das bedeutete für ihn: neue Regeln, härtere Kämpfe, ältere Gegner. Nichtsdestotrotz war er durch sein Training bei den Älteren topvorbereitet und mischte auch in dieser Altersklasse ordentlich mit.
Nach einem Freilos gewann er den Auftaktkampf in den ersten Sekunden mit einem Hüftwechselwurf. In seiner zweiten Begegnung fiel er zuerst auf eine mittlere Wertung, doch er erarbeitete sich in derselben Sequenz einen Würgegriff und drehte das Blatt. Damit stand er dann im Poolfinale! Dort verwies ihn der spätere Finalist in die Trostrunde, wo er sich noch einen Sieg erkämpfte.
Anschließend musste er sich in einem knappen Fight dem späteren Bronzemedaillen-Gewinner geschlagen geben. Damit stand am Ende der 7. Platz für Sebastian.

Kurz berichtet

2. Judo-Bundesliga der Frauen Süd

2. Bundesliga

Am letzten Kampftag verlieren die Damen die beiden nordbayerischen Derbys gegen Eltmann und Neuhaus mit 2:5 bzw. 3:4. Die verletzungsgeschwächte Mannschaft bleibt aber als Vorletzter in der Liga und will im neuen Jahr wieder vorne mitmischen.

Deutscher Jugendpokal U14

Mit Medaillen auf dem Bayerischen Jugendpokal qualifizierte sich die KG Altdorf/Altenfurt sowohl bei den Jungs (Silber) als auch bei den Mädels (Bronze) auf den Deutschen Jugendpokal, der niveaumäßig einer Deutschen Meisterschaft gleichkommt. Die Jungs verpassten den Einzug in die Hauptrunde nur hauchdünn, nach einem Sieg und einer Niederlage unterlagen sie nur durch einen Kampfrichterentscheid 2:3. Die Mädchen sammelten Erfahrung und zeigten mentale Stärke: Nach fünf Niederlagen waren alle geknickt, doch nicht eine wollte vorher aufgeben. Im letzten Kampf warf Verena zehn Sekunden vor Ablauf der Verlängerung und ließ die Mannschaft jubeln. So gab es zumindest einen versöhnlichen Abschluss.

IWAMA RYU TAKEMUSU
AIKIDO
im TSV Altenfurt

Was ist Aikido?

Aikido ist eine moderne japanische Budo-Disziplin, die von dem japanischen Meister Morihei Ueshiba (1883-1969) entwickelt wurde.
Aikido ist eine Kampfkunst mit rein defensivem Charakter und kennt keine aggressive Handlung. Die Verteidigung richtet sich nicht gegen den Angreifer, sondern gegen den Angriff selbst.
Die Techniken beruhen darauf, die angreifende Kraft auszunutzen und diese auf den Angreifer umzulenken.

Was heißt Aikido?

Die japanischen Silben Ai (Harmonie), Ki (Kraft) und Do (Weg) bedeuten wörtlich übersetzt:
Der Weg (Do) zur Harmonie (Ai) von Körper und Geist (Ki).

Iwama ryu takemusu aiki.

Der Aikidostil, den wir trainieren, ist das traditionelle Aikido, dass der Begründer dieser Kampfkunst im japanischen Dorf Iwama lehrte. Unser Training setzt sich aus dem Üben von drei Komponenten zusammen:

Aikijo
Einzel- und Partnerübungen mit dem Stab (Jo)

Aikiken
Einzel- und Partnerübungen mit dem Holzschwert (bokken)

Taijutsu
Angriff und Verteidigung ohne Waffen

Unser Training

Dojo TSV- Altenfurt, Wohlauerstraße 16 – 18
90475 Nürnberg-Altenfurt, 1. OG
Training: Mittwoch 20:00 Uhr -21:30 Uhr Anfänger und Fortgeschrittene
Training: Donnerstag 20:00 Uhr -21:30 Uhr Fortgeschrittene

Lehrer:
David Sklosch, 3.Dan Iwama Ryu
Tel.: 0176/66640516 / Mail: david.sklosch@gmail.com

Abteilungsleiter: Jörg Klieber · Karate Dojo im TSV Altenfurt-Nürnberg e.V.
Telefon 09188 5 99 29 06

Traditionelles Shotokan Karate
lernen beim TSV Altenfurt

Übungsangebote für nahezu jeglicher Alterstufe und Leistungsstufe unter fachkundiger Anleitung erfahrener Übungsleiter, Trainer und Lehrmeister. Mitgliedern ermöglichen wir ein abwechslungsreiches Jahresprogramm mit Seminaren, Lehrgängen und anerkannten Gurtprüfungen.

Interessierten ermöglichen wir ein Schnuppertraining zum gegenseitigen kennen lernen.

Karate-Info:

Abt. Leiter und Übungsleiter Jörg Klieber - Tel. 0 91 88 - 5 99 29 06

oder

Handy: 01 76 - 70 14 04 72

Der Augenschutz, der wirksam schützt.

eyeprotect SYSTEM

Energiereiche UV-Strahlung und blau-violettes Licht kann zu Augenerkrankungen führen. Für den Schutz vor diesen schädlichen Lichtstrahlen gab es bisher keine globale Lösung. Das EyeProtect-Brillenglas bietet Ihnen jetzt erstmals Schutz vor dieser Strahlung. Informieren Sie sich jetzt über den hervorragenden Schutz vor schädlicher UVStrahlung und blau-violettem Licht.

Wir schenken Ihnen Eyeprotect zu jedem Markenglas dazu*.

Dazu empfehlen wir Ihnen eine Arbeitsplatzbrille für komfortables Sehen im Nahbereich.

In der Werkstatt oder am Bildschirm geben Sie jeden Tag Ihr Bestes und leisten eine ganze Menge. Damit Sie entspannt und effektiv arbeiten können, brauchen Sie geeignete Arbeitsmittel. Das gilt auch für Ihre Augen – denn auch sie vollbringen täglich Höchstleistungen. Der einfachste Weg zum guten Sehen am Arbeitsplatz: Kommen Sie zu uns und machen Sie einen professionellen Sehtest.

Übrigens: Ihre Arbeitsplatzbrille konnen Sie natürlich auch in der Freizeit nutzen, zum Beispiel beim Handarbeiten, Kochen, Musizieren ...

Kühnl Optik • Löwenberger Str. 133
90475 Nürnberg • Tel. (09 11) 83 66 73
www.kuehnloptik.de • info@kuehnloptik.de
Öffnungszeiten: Mo. Di. Do u. Fr. 9 - 13 Uhr, 14 - 18 Uhr, Mi. u. Sa. 9 - 13 Uhr

*Aktion bis 31.12.2019 gültig, nicht mit anderen Aktion kombinierbar.

Wanderausflug: Traumrunde Prichsenstadt

Abteilungsleiter: Albert Fumy · Telefon 0911 80 43 23
E-Mail: Albert.fumy.lu.man@t-online.de
Stellvertreter: Bruno Tluczyinski · Telefon 0911 80 15 534

Abschlussessen 1. Halbjahr 25.07.2019

Wie schon im letzten Jahr fand unser traditioneller Halbjahresabschluss mit einem gemütlichen Abendessen im Garten des Gasthofs Tut am lauschigen Juliabend statt.
Dass zu wenig Teilnehmer gemeldet waren, war für den Wirt kein Problem, da wurde unkonventionell ein Tisch angefügt und alle konnten „à la Carte“ einen gemeinsamen Abend mit Angehörigen bei guter Stimmung verbringen. Trotz der Rekordteilnehmerzahl von 45 Personen verlief der Abend reibungslos und zur Zufriedenheit aller.

Ferienprogramm vom 30.07. bis 05.09.2019

Unser mittlerweile traditionelles Ferienprogramm konnte an allen Tagen erfolgreich durchgeführt werden, da es der Wettergott heuer ausgesprochen gut mit uns meinte, für die Hallenaktivitäten, Entspannungstraining an den Dienstagen und Yoga mittwochs nicht zu heiß, und für das im Freien stattfindende Tai Chi und Qi Gong immer regenfrei, wenn auch das eine Mal ganz knapp. Es besuchte auch wieder der eine oder andere „Schnupperer“ die Kurse, die damit verbundene Hoffnung auf neue Vereinsmitglieder erfüllte sich leider diesmal nicht. Da alle drei Kurse gut besucht waren, wurde mit den Trainern die Verabredung auf das nächste Jahr wieder getroffen.
Immer dienstags führte uns Astrid Braun auf verschiedenen Wegen zur Entspannung. Zum Beispiel durch die „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“, wer dabei war, kann bestätigen, dass man nach der Stunde doch sehr relaxt den weiteren Abend angehen konnte.
Immer mittwochs ließ uns Sabine Dohlus darüber staunen, wie beweglich/dehnbar - oder auch nicht unser Körper doch sein kann. Streng nach „Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar“ vermittelte sie jedes Mal den Anfängern und Profis geduldig Figuren und Bewegungsabfolgen wie den Sonnengruß.
Immer donnerstags wurde in Kurzform von den Trainern Hanne, Karl und Albert QiGong und Tai Chi angeboten. Die zahlreiche Teilnahme zeigte, dass das Training auch in den Ferien notwendig ist und im Freien auf dem B-Platz hinter der TSV-Halle besonders viel Spaß macht.
Der Sandplatz ist halt der ideale Untergrund für diesen Gesundheitssport.

Weinwanderung „Traumrunde Prichsenstadt“ (12.10.2019)

Sie führte uns auf die „Traumrunde Prichsenstadt“. Zum zweiten Mal wurde ein Bus organisiert und mit 45 Personen fast bis auf den letzten Platz gefüllt, was vor allem die Abteilungskasse freute, da diesmal nichts zugeschossen werden musste.
Start und Ziel war der Parkplatz beim Jagdschloss Ilmbach. Circa drei Stunden waren wir auf dem schönen Rundwanderweg unterwegs und legten dabei 8,2 km zurück. Der Weg durch die herbstliche Landschaft mit ihren prägnanten Aussichtspunkten war für alle eine gut zu meisternde Strecke, auch wenn ein Stück davon durch den Regen der Tage zuvor sehr aufgeweicht und von den Fahrzeugen der Waldarbeiter sehr aufgewühlt war. Wir hatten also mal wieder Glück mit dem Wetter.

Die Stars am Tage waren die Laubfrösche, die am letzten Aussichtspunkt entdeckt wurden.
Nach dem Motto: nach der Arbeit das Vergnügen fuhren wir mit dem Bus nach Prichsenstadt in das Lokal „Prichsenstädter Krone“. Da die Gerichte schon vorbestellt waren, war die große Teilnehmerzahl kein Problem, Speisen und Getränke mundeten ohne Beschwerden allen, so dass man anschließend wohlgelaunt und gestärkt die Stadtführung angehen konnte. Der kauzige Stadtführer hatte allerlei Interessantes aus der langen Geschichte der Stadt zu berichten. Danach war „Kaffeetime“ angesagt. Um 17:30 ging‘s dann zufrieden und geschafft zurück.

Laufendes Programm / Kurse:

Tai Chi jeden Sonntag:
09:00 - 10:00
(auch in den Ferien)

mit Meister Jiming Zhang
im Moment vertreten von seiner Frau Shu Li Wang
Ballspielhalle, Hermann-Kolb-Str.
Tai Chi Stock, Yang-Stil
Einstieg und Schnuppern ist noch möglich

Bitte beachten: im nächsten Halbjahr ist die Ballspielhalle wechselweise alle 14 Tage von den Handballern belegt, sodass wir da in die TSV-Halle Wohlauerstr ausweichen müssen. Bitte um Entschuldigung für die Unannehmlichkeiten. Die Termine sind auf der Homepage nachzulesen und werden in den Trainings nochmal bekanntgegeben.

Qi Gong jeden Montag:
10.30 - 11.30
Kurs mit 10 Std.

mit Hanne Stix
Vereinshalle, Wohlauer Straße
Einstieg jederzeit möglich
Neuer Kurs: ab Mo 09.12.2019
kostenloses Schnuppern erwünscht

Qi Gong jeden Mittwoch:
19.30 - 20.30
Kurs mit 10 Std.

mit Hanne Stix
Schulturnhalle, Hermann-Kolb-Straße
Einstieg jederzeit möglich
Neuer Kurs: ab Mi 08.01.2020
kostenloses Schnuppern erwünscht

Standardtrainings, die durchgängig übers Jahr stattfinden

Tai Chi jeden Sonntag:
10:00 - 11:00

mit der Trainerin und den Trainern,
Hanne Stix, Karl Widmann, Albert Fumy
Ballspielhalle, Hermann-Kolb-Str.
Freies Training - alle Formen, Anfänger

QiGong/Tai Chi jeden Dienstag:
11.30 - 12.30

mit Trainerin Hanne Stix
Vereinsturnhalle, Wohlauer Straße
Anfänger: Albert Fumy
Einstieg jederzeit möglich,
Schnuppern erwünscht

Tai Chi jeden Donnerstag:

mit der Trainerin und den Trainern,
Hanne Stix, Karl Widmann, Albert Fumy
Schulturnhalle, Hermann-Kolb-Str.

18:00 - 19.00

Tai Chi Ball, auch für Anfänger
Tai Chi Stock – freies Training
Einstieg jederzeit möglich,
Schnuppern erwünscht

19.00 - 21.00

Tai Chi Anfänger, Hand- u Waffenformen
Einstieg jederzeit möglich,
Schnuppern erwünscht

Einstieg in die Kurse ist für alle Interessierten jederzeit möglich – Schnuppern erwünscht!

ALTENFURT TSV

Neu: Kegeln für Alle

Ein Freizeitvergnügen, bei dem Männer und Frauen jeden Alters nicht nur Entspannung und Geselligkeit genießen, sondern auch mit viel Spaß etwas für Ihre Fitness und Gesundheit tun.

nur 9,- €/Std. je Bahn
Keine Mitgliedschaft erforderlich!

Probiert es einmal aus – Kegeln macht auch Anfängern und Kindern Spaß. Im Untergeschoß der Sportgaststätte des TSV Altenfurt befindet sich unsere moderne Kegelanlage mit 4 Bahnen. Der ideale Ort für allerlei gesellige Anlässe:

- **Firmenfeiern • Familienfeiern • Geburtstagsfeiern**
- **Freundschaftliche Wettbewerbe**

Jetzt gleich anrufen und reservieren:
Telefon 0911 83 58 36
Ute Walther (Geschäftsstelle TSV Altenfurt)

Wohlauerstraße 16 · 90475 Nürnberg · www.tsvaltenfurt.de

Jetzt schon vormerken:

Winterwanderung 08.12.2019

Von Erlenstegen Straßenbahnhaltestelle nach Behringersdorf (Hotel Weißes Roß) und über das historische Industriegut Hammer wieder zurück.

Treffpunkt: Sonntag, 08.12.2019, 9.45 h
Endschleife der Linie 8 in der Erlenstegenstraße (nach dem Haus Nr. 90)
Für die Autofahrer: auf der rechten Fahrbahnseite gibt es Parkbuchten; weitere Parkmöglichkeiten gegenüber der Endhaltestelle in der Voßstraße oder Zapfengasse.

Beginn der Wanderung: 10.00 h
Anmeldung: **Bis 01. Dezember 2019**
vorzugsweise per E-Mail direkt an:
Albert Fumy – albert.fumy.lu.man@t-online.de - Tel. 0911 / 80 43 23
Gerlinde Grzenkowski – gerlinde@grzenkowski.de - Tel. 0911 / 83 13 81

Jahresabschlussessen: Donnerstag 19.12.2019 / 19:00 h

Sportheim TSV Altenfurt, Speisekarte wird noch verteilt.
Bitte bei Anmeldung Speisenwunsch angeben!

Stammtischtermine für 2020:

Auf der Jahreshauptversammlung wurde beschlossen, die Termine versuchsweise in die Schulferien zu legen, um eine gemeinsame und frühere Uhrzeit (jetzt immer 19 Uhr) für alle zu haben.

Donnerstag 02. Januar 2020 Tennis Sportheim Karl Hertel Str.

Donnerstag 27. Februar 2020 Tennis Sportheim Karl Hertel Str.

RISTORANTE COSTA AZZURRA PIZZERIA

Genießen Sie original italienische Küche in modernem, gepflegtem Ambiente

VonDienstag bis Samstag bieten wir Ihnen ein preiswertes Mittagsmenü.

Von Dienstag bis Sonntag sollten Sie unsere wöchentlich wechselnden fangfrischen Meeres-Spezialitäten genießen.

Auf Ihren Besuch freut sich Jürgen Salg mit seinem Team

Täglich von 11.30-14.00 Uhr und von 17.00-24.00 Uhr geöffnet.
Montag Ruhetag

Inhaber: Jürgen Salg · Altenfurter Straße 5 · 90475 Nürnberg · Telefon (0911) 83 46 59

Geburtstage im Dezember, Januar und Februar

50 Jahre
Horn Markus
Wick Nicole
König Christiane
Hinrichs Heike

55 Jahre
Kwick Renate
Eibisch Jörg
Macht Hermann
Schielein Jürgen
Lehner Sabine
Dernovsek Susanne
Hauffe Ulrike
Engelhardt Petra
Schlieper Gerd

60 Jahre
Jan Lexmann
Jobst Schuseil
Krauß Horst
Pickel Karlheinz
Turnwald Klaus
Kwick Hermann
Turnwald Elisabeth
SpindlerJeanette
May Takan Karin
Krautsieder Rolf

65 Jahre
Blaul Heinrich
Herdegen Klaus
Gehrling Gabriele
Allendorf Helmut
Theml Roland

70 Jahre
Wirth Norbert
Kamm Käthe
Zeutschler Ingrid

75 Jahre
Schlenk Hans
Hermsdorf Christine
Nentwig Irena
Deinert Peter
Seewald Heidi
Christoph Waltraud

80 Jahre
Weißbeck Herbert
Schielein Günter
Grünenwald Erika
Fuchshuber Karlheinz
Schierbling Christel
Beer Ingrid

85 Jahre
Hengl Gisela

90 Jahre
Kurt Ficht

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
Aikido	Mittwoch	20.00 - 22.15	Aikido	DOJO	Sklosch David	0176 / 66640516
	Donnerstag	20.00 - 21.30	Aikido	DOJO	Sklosch David	0176 / 66640516
Badminton	Sonntag	19.00 - 23.00		TSV Halle		83 58 36
Fußball	Trainingszeiten auf **Seite 36** und immer aktuell unter **www.tsvaltenfurt.de**					
Handball	Trainingszeiten immer aktuell unter **www.tsvaltenfurt.de**					
Judo	Montag	16:30 - 18:00	Anfänger	Elli Grünewald / Vitus Schlieper	Astrid Fuchs / Sarah Grünewald / Vitus Schlieper	
		18:30 - 20:00	Technik/Gürtel U15/U18	Robby Rabenstein	Robby Rabenstein	
		19:30 - 20:30	Krafttraining für Wettkämpfer ab U15	Andi Grünewald – Kraftraum	Andi Grünewald – Kraftraum	
		20:00 - 21:30	Breitensport U18 - Erw. Gesundheitssport (nach Vereinbarung: Techniktraining Wettkämpfer)	Hans Hübner / Mario Eberhardt (Andi Grünewald)	Hans Hübner / Mario Eberhardt (Andi Grünewald)	
	Dienstag	16:00 - 17:30	Technik U10/U12	Robby Rabenstein / Heike Bogner-Distel / Hannah Bachmann	Robby Rabenstein / Verena Geppert/ Heike Bogner-Distel	
		17:30 - 19:00	Wettkampf U15	Sarah Grünewald / Tim Hlmmelspach / Afshin Soodbakhsh	Elli Grünewald / Sarah Grünewald / Afshin Soodbakhsh	
		19:00 - 21:00	Wettkampf U18 - Erw.	Andi Grünewald / Nicole Adler	Andi Grünewald / Nicole Adler	
	Mittwoch	17:00 - 18:30	Anfänger	Albert Fumy / Vitus Schlieper / Christin Schroll / Oliver Schwarzäugl	Albert Fumy / Oliver Schwarzäugl / Vitus Schlieper / Yvonne Grünewald	
		18:30 - 20:00	Zirkeltraining	Afshin Soodbakhsh	Elli Grünewald	
		20:00 - 22:15	Aikido	David Sklosch	David Sklosch	
	Donnerstag	17:00 - 18:30	Technik U10/U12	Zdenek Spera / Sarah Grünewald	Zdenek Spera / Sarah Grünewald / Tim Himmelspach	
		18:30 - 20:00	Gürteltraining U15 - Erw. (Ziel grün - Dan)	Ralph Zahneisen	Ralph Zahneisen	
		20:00 - 21:30	Aikido	David Sklosch	David Sklosch	
	Freitag	15:30 - 17:00	Technik U10/U12	Ronny Skroblin / Jennifer Skroblin	Ronny Skroblin / Jennifer Skroblin / Hannah Bachmann	
		17:00 - 18:30	Wettkampf U10/ U12	Ronny Skroblin / Zdenek Spera / Jennifer Skroblin	Ronny Skroblin / Zdenek Spera	
		18:30 - 20:00	Wettkampf U15	Sarah Grünewald / Tim Himmelspach	Andi Grünewald	
Karate	Dienstag	18.00 - 20.00	Schüler	Schulturnhalle	Klieber	0176 / 70140472 09188 / 5992906
	Donnerstag	16.30 - 17.45	Schüler	TSV Halle	Klieber	0176 / 70140472 09188 / 59 92 906
	Freitag	19.15 - 21.00	Jugend/Erwachsene/ Schüler	Schulturnhalle	Klieber	0176 / 70140472 09188 / 59 92 906
Kegeln	Trainingsplan immer aktuell unter **www.tsvaltenfurt.de**					
Schwimmen	Trainingszeiten auf **Seite 37** und immer aktuell unter **www.tsvaltenfurt.de**					

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
Ski- und Touristik	Montag	10.45 - 11.45	Nordic-Walking	Waldparkplatz Moorenbrunn	Hämmerle Gisela	83 78 07
	Montag Mai bis Sept.	ab 19.00	Lauftreff	Treffpunkt: S Bahnhof Fischbach	Fiegl Jochen	
	Dienstag	09.30 - 10.30	Nordic-Walking	Waldparkplatz Moorenbrunn	Hämmerle Gisela	83 78 07
	Dienstag	18.00 - 19.30	Nordic Walking	Waldparkplatz Moorenbrunn	Hämmerle Gisela	83 78 07
	Mittwoch Okt. bis April	19.00 - 20.00	Skigymnastik	TSV Halle	Fiegl Jochen	
Tanzen	Mittwoch	17.00 - 18.00	Dancing Girls 6-10 Jahre	Saal Spoortheim Wohlauer Str. 16	Leonie	
	Mittwoch	18.00 - 19.00	Sweet Diamonts 11-14 Jahre	Saal Spoortheim Wohlauer Str. 16	Nathalie Hanke	0162 10 10 131
QiGong/ TaiChi	Montag	10.30 - 11.30	QiGong	TSV Halle Wohlauer Str. 18	Pane Valeria	0173 / 4349545
	Dienstag	11.30 - 12.30	QiGong/TaiChi	TSV Halle Wohlauer Str. 18	Stix Hannelore	83 25 141
	Mittwoch	19.30 - 20.30	QiGong	Schulturnhalle Hermann-Kolb-Str.	Stix Hannelore	83 25 141
	Donnerstag	19.00 - 20.00	TaiChi Anfänger u. Fortgeschrittene	Schulturnhalle Hermann-Kolb-Str.	Stix Hannelore Widmann Karl Fumy Albert	83 25 141 83 67 43 80 43 23
	Donnerstag	20.00 - 21.00	TaiChi Fortgeschrittene alle Formen	Schulturnhalle Hermann-Kolb-Str.	Stix Hannelore Widmann Karl Fumy Albert	83 25 141 83 67 43 80 43 23
	Donnerstag	21.00 - 22.00	TaiChi Waffenformen Säbel	Schulturnhalle Hermann-Kolb-Str.	Fumy Albert	80 43 23
	Sonntag	09.00 - 10.00	TaiChi	Ballspielhalle Hermann-Kolb-Str.	Zhang Ji Ming	80 43 23
	Sonntag	10.00 - 11.00	QiGong/TaiChi Freies Training alle Formen Anfänger/Fortgesch.	TSV Halle Wohlauerstr 18	Stix Hannelore Widmann Karl Fumy Albert	83 25 141 83 67 43 80 43 23
Tennis	siehe **Plan der Tennishalle** und im Internet unter **www.tsvaltenfurt.de**					
Tischtennis	Montag	18.00 - 19. 00	Mannschafts- u. Seniorentraining	TSV Halle	Heinrich Blaul	0170/4704873
	Montag	19.00 - 23.00	Training Damen und Herren / Punktspiele Herren	TSV Halle	Rudolf Schneider	86 28 71
	Donnerstag	18.00 - 19.30	Training Jungen und Mädchen	TSV Halle	Baumgartl Roland Bergbach Hartmut	83 72 01 98 38 20
	Donnerstag	19.00 - 23.00	Training Damen und Herren/ Punktspiele Herren	TSV Halle	Rudolf Schneider	86 28 71
	Freitag	19.15 - 23.00	Traning Damen und Herren / Punktspiele Damen	TSV Halle	Bergbach Hartmut	98 38 20
Volleyball	Dienstag	20.00 - 22.15	Herren	TSV Halle	Wohmann Silvio	0171 / 3380881

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
Turnen	Montag	08.30 - 10.00	Fatburner	TSV Halle Wohlauer Str. 18	Halamek Gudrun	09128 / 72 12 929
	Montag	09.15 - 10.00	Wirbelsäulen Gymnastik	TSV Halle DOJO Wohlauer Str. 18	Frank Ingrid	83 11 34
	Montag	10.15 - 11.00	Wirbelsäulen Gymnastik	TSV Halle DOJO	Frank Ingrid	83 11 34
	Montag	17.15 - 18.00	Wirbelsäulen Gymnastik	Schulturnhalle Hermann Kolb Str. 53	Hauffe Ulrike	89 29 48 92
	Montag	18.15 - 19.00	Wirbelsäulen Gymnastik	Schulturnhalle	Hauffe Ulrike	89 29 48 92
	Montag	19.00 - 20.00	Step Aerobic	Schulturnhalle	Hauffe Ulrike	89 29 48 92
	Montag	19.00 - 20.00	Wirbelsäulen Gymnastik	Ballspielhalle Hermann Kolb Str. 55 b	Gsell Ulrike	0176 29 90 10 01
	Montag	14.00-15.00	Orthopädischer Reha Sport	TSV Halle	Lehner Sabine	80 01 284
	Montag	15.15-16.15	Orthopädischer Reha Sport	TSV Halle	Lehner Sabine	80 01 284
	Montag	20.00 - 21.30	Fatburner	Schulturnhalle	Halamek Gudrun	09128 / 7212929
	Dienstag	08.45 - 11.15	Herzsport Diabetikersport	TSV Halle	Kraa Gsell Gräubig Kraa	83 47 30 0176 29 90 10 01 83 70 558 83 47 30
	Dienstag	16.00 - 17.00	Eltern und Kind Ab 2 Jahre	Schulturnhalle	Gräubig	83 70 558
	Dienstag	17.00-18.00	Eltern und Kind Ab 2 Jahre	Schulturnhalle	Gsell	0176 29 90 10 01
	Dienstag	19.00-20.00	Aerobic u. Stretch	TSV Halle	Herdegen J. Walther Anja	0176 32 03 69 74 83 52 89
	Mittwoch	09.15 - 10.15	Wirbelsäulen Gymnastik	TSV Halle DOJO	Hausch Sabine	83 04 90
	Mittwoch	09.30 - 11.00	Orthopädischer Reha Sport	TSV Halle	Kraa Fran	83 47 30
	Mittwoch	16.30 - 18.00	Kleinkinderturnen ab 4 Jahre	Schulturnhalle	Gsell	0176 29 90 10 01
	Mittwoch	18.30 - 19.30	Wirbelsäulen Gymnastik	Schulturnhalle	Gsell	0176 29 90 10 01
	Donnerstag	09.00-10.00	Seniorenturnen	TSV Halle	Gräubig Heike Ab 1.1.2019	83 70 558
	Donnerstag	10.00-11.00	Pilates	DOJO	Gräubig Heike	83 70 558
	Donnerstag	16.30-17.30	Herzsport	Förderzentrum Glogauer Str. 31	Gsell Gräubig	0176 29 90 10 01 83 70 58
	Donnerstag	17.30-18.30	Herzsport	Förderzentrum Glogauer Str. 31	Gsell Gräubig	0176 29 90 10 01 83 70 558
	Donnerstag	17.45-18.45	Wirbelsäulen Gymnastik	Gymnastikraum	Gräubig Heike	83 70 558
	Freitag	09.30 - 10.30	Fitness Gymnastik	TSV Halle	Gräubig Heike	83 70 558
	Freitag	15.00 - 15.45	Eltern und Kind Ab 2 Jahre	Schulturnhalle	Göß Christine	09128 13 959
	Freitag	15.45 - 16.45	Eltern und Kind Ab 2 Jahre	Schulturnhalle	Göß Christine	09128 13 959
	Freitag	16.45 - 18.30	Kinderturnen	Schulturnhalle	Müller Gerhard Beck Carolin Herdegen J.	86 93 00 0176 32 03 69 74
	Freitag	16.00 - 17.00	Eltern und Kind Ab 2 Jahre	Turnhalle Salzbrunner Str.	Beck	89 85 81
	Freitag	17.00 - 18.00	Kinderturnen ab 5 Jahre	Turnhalle Salzbrunner Str.	Müller Gerhard	86 93 00

Trainingsplan Jugend Sportpark Schreiberhauer Straße Stand: 01.11.2019

Tag	Zeit	Jugend	Jahrgänge	Ort	Trainer	Telefon / Handy
Montag	17:15 – 18:45	E2	2009 / 2010	Sportpark	Härpfer	0176 56790650
		E2		Co-Trainer	Türkmen	0176 64403769
Montag	18:30 – 20:00	B1 / SGF/A	2004 / 2003	Fischbach	Reimer	0179 4344929
Montag	19:00 – 20:30	A1	2001 / 2002	Sportpark	Hoffmann	0173 3937697
		A1		Co-Trainer	Maia	01523 1711185
Dienstag	17:00 – 18:00	G / Bambini	bis 2013	Sportpark	Lami	0176 80657372
		G / Bambini	bis 2013	Co-Trainer	Krause	0176 64089667
Dienstag	17:15 – 19:00	F1	2011 / 2012	Sportpark	Rüger	0179 4419088
Dienstag	17:15 – 19:00	F2	2011 / 2012	Sportpark	Wiesnet	0160 2341574
Dienstag	17:00 – 18:30	D3 SG A / F	2008	Fischbach	Zeltner	0179 7078826
Dienstag	17:15 – 19:00	D2	2007 / 2008	Sportpark	Wagner	0171 7542592
	17:15 – 19:00	D2		Co-Trainer	Frimpong	0171 8353681
Dienstag	17:15 – 19:00	D1	2007 / 2008	Sportpark	Ünlüer	01511 9033792
		D1		Co-Trainer	Montalto	0176 70072067
Dienstag	18:30 – 20:00	1. Mannschaft	Erwachsene	Wohlauer	Heyn	0172 8010888
	18:30 – 20:00	2. Mannschaft	Erwachsene	Wohlauer	Kleemeier	0163 6271424
Mittwoch	17:15 – 18:45	E2	2009 / 2010	Sportpark	Härpfer	0176 56790650
		E2		Co-Trainer	Türkmen	0176 64403769
Mittwoch	17:00 – 18:30	E1	2009 / 2010	Sportpark	Hofmann	0175 5624231
				Co-Trainer	Prebeck	0160 8210841
Mittwoch	18:00 – 19:30	C1	2005 / 2006	Sportpark	Kap	0176 20242121
		C1		Co-Trainer	Thiem	0170 9954715
Donnerstag	17:15 – 19:00	F1	2011 / 2012	Sportpark	Rüger	0179 4419088
	17:15 – 19:00	F2	2011 / 2012	Sportpark	Wiesnet	0160 2341574
Donnerstag	17:00 – 18:30	D3 SG A / F	2008	Fischbach	Zeltner	0179 7078826
Donnerstag	17:15 – 18:45	D2	2007 / 2008	Sportpark	Wagner	0171 7542592
	17:15 – 18:45	D2		Co-Trainer	Frimpong	0171 8353681
Donnerstag	17:15 – 18:45	D1	2007 / 2008	Sportpark	Ünlüer	01511 9033792
		D1		Co-Trainer	Montalto	0176 70072067
Donnerstag	18:00 – 19:30	B1 / SGF/A	2004 / 2003	Fischbach	Reimer	0179 4344929
Donnerstag	19:00 – 20:30	A1	2001 / 2002	Sportpark	Hoffmann	0173 3937697
				Co-Trainer	Maia	01523 1711185
Donnerstag	19:00 – 20:30	Gehörlosen	Erwachsene	Sportpark	Wenk	0176 31464583
Donnerstag	18:30 – 20:00	1. Mannschaft	Erwachsene	Wohlauer	Heyn	0172 8010888
	18:30 – 20:00	2. Mannschaft	Erwachsene	Wohlauer	Kleemeier	0163 6271424
Freitag	17:00 – 18:30	E1	2009 / 2010	Sportpark	Hofmann	0175 5624231
				Co-Trainer	Prebeck	0160 8210841
Freitag	18:00 – 19:30	C1	2005 / 2006	Sportpark	Kap	0176 20242121
		C1		Co-Trainer	Thiem	0170 9954715
Freitag	19:00 – 20:30	Kiezn Kickers	Erwachsene	Sportpark	Patrick	0175 1515545

Spielorte:	Sportpark	Schreiberhauer Straße 101, 90475 Nürnberg, ehemals DJK Langwasser
Wohlauer	Wohlauer	Straße 16, 90475 Nürnberg, zudem Geschäftstelle und Gastätte
Fischbach	Fischbacher	Hauptstraße 250, 90475 Nürnberg-Fischbach

Jede Mannschaft hat sich bitte an die vorgegebenen Trainingszeiten zu halten! DANKE!

Kontakt:	**Jugendleitung**		**Hoffmann**	**0173 3937697**
	Koordinator	**C – A**	**Maia**	**01523 1711185**
	Koordinator	**G – D**	**Härpfer**	**0176 56790650**
	E – Mail		**Jugendleitung-TSVAltenfurt@gmx.net**	

Trainingszeiten der Schwimmabteilung Saison 2019

Breiten- und Freizeitsport				**Kontakt: andreasdistler@gmx.net**	
Tag	Gruppe	Uhrzeit	Bahnlänge	Bahn - Nummer	Trainingsort
Freitag	Jugendliche	16.30 - 17.30	25-m	Becken 2, 1 + 2	HB Nbg. Langwasser
Samstag	Jugendliche	10.45 - 11.30	25-m	Becken 3, 1 + 2	HB Nbg. Langwasser
Samstag	Schüler	10.00 - 10.45	25-m	Becken 3, 1 + 2	HB Nbg. Langwasser
Montag	Schüler	16.30 - 17.30	25-m	Becken 2, 1 + 2	HB Nbg. Langwasser
Schwimmkurse				**Kontakt: andreasdistler@gmx.net**	
Tag	Angebot	Uhrzeit	Becken		Trainingsort
Freitag	Wassergewöhnung	16.30 - 17.15	Lehrschwimmbecken 3 hinten		HB Nbg. Langwasser
Freitag	Seepferdchenkurs	17.15 - 18.00	Lehrschwimmbecken 3 hinten		HB Nbg. Langwasser
Samstag	Wassergewöhnung	08.45 - 09.30	Lehrschwimmbecken 3 hinten		HB Nbg. Langwasser
Samstag	Seepferdchenkurs	09.30 - 10.15	Lehrschwimmbecken 3 hinten		HB Nbg. Langwasser
Aqua - Gymnastik				**Kontakt: Katrin Roberts, Tel. 0170 - 890 99 09**	
Tag	Angebot	Uhrzeit	Becken		Trainingsort
Montag	Aqua - Fitness für Senioren	19.15 - 20.00	Lehrschwimmbecken		HB Nbg. Langwasser
Mittwoch	Aqua - Power Kurs	17.45 - 18.30	Lehrschwimmbecken		HB Nbg. Langwasser
Donnerstag	Aqua - Fitness für Senioren	19.45 - 20.30	Lehrschwimmbecken		HB Nbg. Langwasser
Donnerstag	Aqua - Gymnastik Präventionskurs	20.00 - 21.00	Lehrschwimmbecken 1, Sprunggrube		HB Nbg. Langwasser
Mitglieder-Schwimmen, (nur Schwimmabteilung)				**Kontakt: andreasdistler@gmx.net**	
Tag	Gruppe	Uhrzeit	Bahnlänge	Bahn - Nummer	Trainingsort
Montag	Mitglieder + Masters	19.30 - 20.30	25-m	1 + 2 + 3	HB Nbg. Langwasser
Mittwoch	Mitglieder	19.30 - 20.30	25-m	2 + 4	HB Nbg. Langwasser
Samstag	Mitglieder	08.00 - 09.00	50-m	10	HB Nbg. Langwasser
Samstag	Senioren	08.00 - 09.00	Lehrschwimmbecken 1		HB Nbg. Langwasser
Master-Schwimmen				**Kontakt: andreasdistler@gmx.net**	
Tag	Gruppe	Uhrzeit	Bahnlänge	Bahn - Nummer	Trainingsort
Samstag	Masters	09.00 - 10.00	50-m	10	HB Nbg. Langwasser
Elternschwimmen (Mitglieder Abtl. Schwimmen beim TSV A + 1. FCN)				**Kontakt: katrin.fottner@web.de**	
Tag	Gruppe	Uhrzeit	Bahnlänge	Bahn - Nummer	Trainingsort
Montag	Eltern	16.30 - 18.30	25-m	3	HB Nbg. Langwasser
Dienstag	Eltern	16.30 - 17.30	25-m	1 + 2	HB Nbg. Langwasser
Donnerstag	Eltern	16.30 - 17.30	25-m	3	HB Nbg. Langwasser
Inklusionsschwimmen				**Kontakt: andreasdistler@gmx.net**	
Tag	Gruppe	Uhrzeit	Becken		Trainingsort
Freitag	Inklusion	17.15 - 18.00	Lehrschwimmbecken hinten		HB Nbg. Langwasser
Tauchen, Schnorcheln, Flossenschimmen				**Kontakt: andreasdistler@gmx.net**	
Tag	Gruppe	Uhrzeit	Bahnlänge	Bahn - Nummer	Trainingsort
Donnerstag	-	20.00 - 21.00	LSB1	Sprunggrube	HB Nbg. Langwasser
Samstag	-	10.00 - 11.00	25-m	-	HB Nbg. Langwasser

Das Mitgliederschwimmen steht ausschließlich Mitgliedern ab 18 Jahren offen, die sicher schwimmen können. Mitglieder unter 18 Jahren müssen mind. das Schwimmabzeichen Gold haben oder Mitglied einer Leistungsmannschaft sein. Das Schwimmen findet auf eigene Verantwortung statt.

Leistungssport Schwimmen

Unsere Leistungsschwimmer trainieren in den einzelnen BBS - BSV Mannschaften, bzw. in den Teams der SG Mittelfranken am Landesstützpunkt Erlangen / Nürnberg im Hallenbad Langwasser und Hallenbad Erlangen.
Kontakt für nähere Auskünfte hierzu: **Katrin Fottner, Telefon: 0911 - 98 33 432**

Nachwuchsförderung

Für die Aufnahme in eine Nachwuchsfördergruppe ist ein Vorschwimmen erforderlich.
Kontakt für nähere Auskünfte bei **Uta Fraiss-Koeppen, Telefon: 0179 52 45 717 oder mailto: FraissKoep@odn.de**

Hinweis: Auch auf unserer Homepage unter **www.tsvaltenfurt.de** und auf unserer Facebookseite können Sie sich stets aktuell informieren.

5208/18

ALDI SÜD

Entdecken Sie unsere Frische-Vielfalt

Ihre Filialen in der Nähe

Jetzt neu:
MEINE BACKWELT
FRISCH & LECKER

Lübener Straße 18
90471 Nürnberg

Gugelhammer Weg 1
90537 Feucht

Regensburger Straße 266
90480 Nürnberg

aldi-sued.de facebook.com/ALDI.SUED instagram.com/aldisuedde
youtube.com/ALDISUEDDE pinterest.com/aldisued

Spannendes Finale Sergej gegen Markus

Abteilungsleiter: Heinrich Blaul, Mobil 0170 / 4 70 48 73
Stellvertreter: Martin Fürst · Markus Meyer
E-Mail: Heinrich-Blaul@t-online.de

1. Handicap-Turnier 2019 – Ein toller Event

Am 02.09.19 fand das erste abteilungsinterne Handicap-Turnier statt.
Um Chancengleichheit herzustellen, erhält bei dieser Variante der/die schwächere Spieler/in in jedem Satz einen Vorsprung gemäß der aktuellen Tischtennis-Ranglisten-Werte (TTR). So kamen sehr viele spannende Spiele mit überraschenden Ergebnissen zustande. Im Finale konnte sich Markus Meyer knapp in 5 Sätzen gegen Sergej Bär durchsetzen. Das Turnier wurde von unserem Sportwart Rudi sowohl sportlich als auch kulinarisch hervorragend organisiert. Eine Wiederholung ist auf jeden Fall erwünscht.

S. Bär (2. Platz), M. Meyer (1. Platz), C. Lorenzen (3. Platz), N. Schönwetter (3. Platz) v. l. n. r.

Endspiel: Underdog "Sergej Bär" kämpfte im Finale gegen Markus Meyer bis zum Umfallen

Gründungsmitglied der TT-Abteilung feiert 80-igsten Geburtstag

Am frühen Sonntagmorgen überraschten **Ehrenmitglied Hans Schmid** und **Abteilungsleiter Heinrich Blaul** unser Abteilungsmitglied **Günter Toth** und überbrachten ihm die herzlichen Glückwünsche aller Tischtennisfreunde zu seinem großen runden Geburtstag.
Heinrich hob in seiner kurzen Laudatio hervor, dass der Jubilar nicht nur ein guter sondern auch ein treuer Jahrgang ist. Günter ist Gründungsmitglied der Abteilung und zählt nun schon 54 Jahre zur Tischtennis-Gemeinschaft des TSV.

Die Einladung zu einem Besuch in unserer Wettkampfstätte hat Günter freudig angenommen und versprochen zu kommen.
Wir wünschen Günter, dass es ihm noch lange gut geht!.

Bitte umgehend anmelden: schneider-online@web.de

Tischtennis-Weihnachtsfeier

Wann: **30.11.2019**
17.30 Uhr

Ort: Gaststätte Falkenheim Germersheimer Strasse 86, 90469 Nürnberg

Partner und Kinder sind herzlich mit eingeladen!

Die Tischtennis´ler auf der TSV-Hütte in Kelchsau

Dieses Jahr machten sich eine Dame und sechs Herren am Freitag, den 06. September, auf den Weg zur Hütte nach Kelchsau. Nach der Ankunft gab es bei Brotzeit und guten Getränken einiges zu erzählen. Der Samstag wurde dann für Wanderungen, Pilze sammeln oder die traditionellen "RISIKO"-Spielrunden genutzt und mit einem Grillabend abgeschlossen. Am Sonntag machten sich alle nach diesem wieder einmal sehr gelungenen Wochenende auf den Rückweg nach Nürnberg.

Martin Fürst überschreitet die Grenze in den Seniorenbereich

Runde Geburtstage auf “hohem Niveau” sind keine Seltenheit in der Tischtennis-Abteilung. So hat es nun auch unseren stellvertretenden Abteilungsleiter Martin Fürst erwischt. Mit Kuchenblechpizza und reichlich Sportlergetränken wurde der 50-igste gefeiert. Unser Abteilungsleiter Heinrich überreichte ein Jahrgangsbüchlein und einen Erlebnisgutschein. In seiner kurzen Laudatio betonte Heinrich besonders Martins steten Optimissmus und seine beispielhafte Einsatzbereitschaft für die Abteilung.
Zur Überraschung und Freude der Feiergemeinde konnte aus dem Präsidium des Hauptvereins Präsident Gerhard Schulz begrüßt werden.
Auch er lobte Martin für die über viele Jahre geleistete Arbeit im Hauptverein, so z.B. als Gestalter der TSV Altenfurt Vereinsnachrichten.
Als Zeichen des Dankes gab es vom Präsidenten natürlich auch ein Geschenk für die Stärkung von Körper und Geist.

Lust auf Tischtennis

Wir freuen uns über jeden Neuzugang:

Also, schau bei uns vorbei und schnuppere einfach mal rein.

Wir trainieren jeden
Montag und Donnerstag
ab 18:00 bis 22:00 Uhr
in der Sporthalle des TSV Altenfurt
(Wohlauerstr. 18, 90475 Nürnberg)

Oder rufe vorher bei unseren Abteilungsleiter Heinrich Blaul an:
Tel.: +49 170 47 04 873

Blumen Preuss

Inh. Carola Braun

Rar, kostbar, wunderbar...
und doch bezahlbar.
Blumenkreationen aus Ihrem Fachgeschäft

Öffnungszeiten:
Montag und Samstag 8.30 - 13.00 Uhr
Dienstag bis Freitag 8.30 - 13.00 Uhr
15.00 - 18.00 Uhr
Montag nachmittag geschlossen

Tel. 0911 - 83 42 77
Zähringer Str. 17 • 90475 Nürnberg-Altenfurt

...EINFACH FAHR'NTASTISCH!

Verkehrsinstitut
SCHIELEIN
NVS • Nürnberger Verkehrsschule

IN ALTENFURT UND FEUCHT

- **Führerscheinausbildung aller Klassen** (PKW, Motorrad, LKW, Bus, Fahren mit 17, Punktabbau, Ferienfahrschule)
- **Berufskraftfahrer-Ausbildung** (Förderung durch AA möglich)
- **Fahrlehrerausbildung, -weiterbildung und -fortbildung**

verkehrsinstitut-schielein.de • Telefon: 0911-83 53 43

Junioren 18-Team: v.l. Laurenz Grabia, Paul Wottgen, Yannick Wunderlich und Denis Aydogan, Nicht im Bild: Philip Wottgen und Moritz Staubitzer

Abteilungsleiter: Klaus Spindler · Telefon 0172 26 39 545
Stellvertreter Dr. Oliver Hupp · Telefon 0162 58 71 835
E-Mail: tennis@tsvaltenfurt.de

1. Junioren 18 – Nordbayerischer Vizemeister

Am 14./15.09. fand auf der Anlage des TV Fürth die diesjährige Nordbayerische Jugend-Mannschaftsmeisterschaft statt. Der TSV Altenfurt war mit der 1. Juniorenmannschaft vertreten. Teilnehmer waren alle Tabellenersten der vier Bezirke in Nordbayern. Im Halbfinale mussten unsere Jungs gegen den MTV Bamberg antreten - eine machbare Aufgabe: Nach den Einzeln, die überwiegend sehr deutlich gewonnen wurden, stand es 4:0 für Altenfurt. Der Sieg war damit sicher, das Spiel wurde abschließend mit 5:1 gewonnen und die Fahrkarte für das Endspiel am nächsten Tag gelöst.
Das war dann schon deutlich schwieriger gegen den TVA 1860 Aschaffenburg: Laurenz Grabia, Paul Wottgen und Denis Aydogan mussten sich ihren Gegnern trotz starker Gegenwehr letztlich jeweils in zwei Sätzen geschlagen geben.

Ein echtes Highlight war das Spiel von Yannick Wunderlich als Bayerischer Meister der 16-Jährigen gegen Philip Florig als die Nr.1 in Deutschland in derselben Altersklasse. In einem hochklassigen Spiel fehlten Yannick am Ende im Match-Tie-Break bei einem denkbar knappen 8:10 nur wenige Punkte zum Sieg. Aschaffenburg war die Meisterschaft nicht mehr zu nehmen und Altenfurt gewann nach einem 1:5 am Ende einen hervorragenden 2. Platz. Vielen Dank zusätzlich auch an Moritz Staubitzer und Philip Wottgen, die auch in der Meden-Saison schon fleißig Punkte beigesteuert haben. Am Ende ein sensationelles Resultat am Ende einer tollen Sommer-Saison 2019.

Patrick Wilhelmi
Leitung Jugendsport

thomas ziegler elektrotechnik gmbh

90475 Nürnberg - Altenfurt
Grünberger Straße 15
Telefon 09 11/ 83 58 04 · Telefax 83 56 04

Planung · Projektierung
Reparaturen · Kundendienst Notdienst
Installationen für Wohn- und Industriebereiche
Telefon-, Sprech-, Antennenanlagen, auch BK und SAT
Licht-, Kraft-, Antennen- und Blitzschutzanlagen

Der TSV Altenfurt erfolgreich auf internationaler Tennis-Bühne

Wie wichtig Kondition und Ausdauer ist, haben zuletzt drei Mitglieder des TSV Altenfurt eindrucksvoll unter Beweis stellen können. Mit Patrica Markova-Rogulski, Nr. 6 in Deutschland bei den Damen 45, und Christine Kraupa, aktuelle Nr. 7 in Deutschland in der Altersklasse 35, haben wir jetzt zwei frisch gebackene Europameisterinnen in unseren Reihen.

Christine Kraupa wurde außerdem bei den World Championships for Young Seniors in Miami für das Team Germany Damen-35 Team nominiert. Ab dem 20. Oktober hieß es dann für die Nr. 1 der Setzliste Mission Titelverteidigung Weltmeisterinnen Damen 35. Und tatsächlich setze sich das deutsche Team gegen die in diesem Jahr sehr starke Konkurrenz aus Südafrika, der Türkei, Russland und im Finale gegen die Niederlande erfolgreich durch und konnten den WM-Titel wieder nach Deutschland bringen. Herzlichen Glückwunsch an Christine zum Teamweltmeister-Titel.

Eine Woche später konnten sich unsere Damen 30-Spielerinnen Silvia Chuda und Patricia Rogulski im Damen 35-Doppel den Vizeweltmeistertitel sichern. Eine Woche zuvor war Heike Albrecht aus unserer 1. Damenmannschaft bei der Gehörlosen-Weltmeisterschaft in Antalya im Einsatz. Nach großartigen Leistungen erreichte Heike das Endspiel und musste sich im Finale nur ihrer äußerst laufstarken japanischen Gegnerin nach hartem Kampf mit 4:6 und 4:6 geschlagen geben. Neben der Vizeweltmeisterschaft im Damen-Einzel konnte Heike allerdings doch noch einen weiteren Titel mit nach Hause nehmen. Mit ihrem Partner wurde sie Weltmeisterin im Mixed-Doppel. Auch dazu herzlichen Glückwunsch.

Nach der Saison ist vor der Saison

Die Sommersaison ist nun endgültig vorbei, nur noch wenig Mitglieder nutzten die Option, bis weit in den Oktober hinein auf den Außenplätzen die letzten warmen Tage zu genießen. Mittlerweile haben bereits die ersten Spiele der Winterrunde stattgefunden. Insofern füllt sich die Tennishalle mehr und mehr. Dazu tragen vor allem auch unsere Tennisschulen bei, die beginnen, ältere und jüngere Schüler auf das Nahziel Wintersaison und das Fernziel Sommersaison 2020 einzustellen. Dazu einige Beispiele:

BbB - Ballschule bei Bob

Jeden Donnerstag zwischen 16 und 17 Uhr üben unsere Jüngsten. Die Ballschule, der ideale Einstieg für Kinder ab nur 3 Jahren in den Tennissport. Im Moment erhält eine „Klasse“ von 8 bis 10 Kindern eine ganzheitliche Ausbildung, um später in unterschiedlichen Sportarten - am besten aber dem Tennissport - erfolgreich zu sein. Die „Ausbildung“ beinhaltet geistige, emotionale und motorische Fähigkeiten. Das alles ist notwendig, um das notwendige Ballgefühl, Konzentration und Ballkoordination zu entwickeln.
Anstelle von Deutsch, Mathe und HSU stehen in dieser Stunde Basketball, Hockey, Tennis und Federball im Mittelpunkt - ein echtes Highlight für die Kinder, die mit Riesenspass jede Woche dabei sind. Noch sind Teilnehmerplätze frei - in der Tennishalle ist genügend Platz für weitere Interessierte.

KbM - Konditions- und Fitnesstraining bei Michael

Dass zum Tennis nicht nur Ballgefühl, Konzentration und Ballkoordination gehörten, um erfolgreich zu sein, ist bekannt. Darum haben die Jugendlichen des TSV Altenfurt seit mehreren Jahren im Winter die Möglichkeit, ihre Kondition und Fitness zu verbessern.
Michael Schminke bietet jeden Samstag ab 10:30 ein Konditionstraining an, dass in der Altenfurter Halle zurzeit bis zu 10 Kinder aus allen Altersklassen nutzen, um die notwendige körperliche Grundlage für den nächsten Sommer zu legen.

ITF Senior Circuit – 4. Altenfurt Open

Sieger H35 Radek Plas und Björn Hippenstiel

Nach dem sehr erfolgreichen DTB-Ranglistenturnier Mitte September mit über 200 Anmeldungen aus ganz Deutschland, stand bereits das nächste Highlight ins Haus.
In den Herbstferien Vom 28.10.-3.11. 2019 wurde in der Tennishalle des TSV Altenfurt zum vierten Male ein internationales ITF Seniors-Turnier für Spieler in den Altersklassen 35 - 80 Jahren ausgetragen.
Dieses ITF-Turnier mit der dritt-höchsten Kategorie gehört zu den größten Hallenturnieren in Bayern. Spieler aus ganz Europa nutzen dabei die Gelegenheit sich Punkte für die Weltrangliste und Deutsche

Siegerin Damen 40 Simone Berger mit Petra Grätz

Rangliste zu sichern. Neben zahlreichen Spielern aus ganz Deutschland, konnte der TSV Altenfurt Gäste aus Japan, Peru, Griechenland, USA, Brasilien, Österreich, Tschechien, der Slowakei und der Schweiz begrüßen.
Nachdem schon der Turnierauftakt 2016 mit über 90 Teilnehmern sehr vielversprechend war, konnten die Meldungen heuer auf 167 gesteigert werden. Eine Höherstufung des Turniers in Kategorie 3, eine immer hervorragende Turnier-Organisation unter der Leitung der Sportwartschaft der Tennisabteilung und Oberschiedsrichter Norbert Peick aus Stuttgart, eine ausdrücklich sehr gelobte und immer hervorragend funktionierende Gastronomie und eine tolle Tennishalle sind die Beweggründe dafür, dass Spieler immer wieder gerne nach Altenfurt kommen und unser Turnier anderen Turnieren vorziehen.
Nach Ablauf der Endspiele am Sonntagnachmittag konnte man daher ein sehr positives Fazit ziehen. Die Zuschauer sahen hervorragendes Seniorentennis auf sehr hohem Niveau und vor allem immer faire Spiele in einer sehr freundschaftlichen Atmosphäre.

Bernd Heesen und Sieger H55 Stefan Meisel

Überaus erfolgreich schnitten die Teilnehmer des TSV Altenfurt ab: Die H35-Konkurrenz konnte Radek Plas (TSV Altenfurt) im Finale gegen Björn Hippenstiel (TC Herzogenaurach) mit 6:3 und 6:4 für sich entscheiden. Im Finale der Damen 40 musste sich Petra Grätz gegen Simone Berger leider knapp mit 6:4, 5:7 und 3:6 geschlagen geben. Bernd Heesen musste sich Stefan Maisel vom TV Fürth 1860 erst im Endspiel mit 1:6 und 2.6 geschlagen geben. Im Finale der Mixed 50-Konkurrenz setzte sich unsere Paarung Stephanie Lösch/Joachim Fuchshuber mit 6:1 und 6:3 gegen Marion Schriever und Roland Kastner aus München durch.
Alle Informationen und weitere Einzelergebnisse des Turniers findet man auf der Webseite der Tennisabteilung unter https://www.tsvaltenfurt.de/tennis/altenfurt-open-2019

Breaking News

Bayerische Hallen-Meisterschaften: Zwei Meister- und ein Vize-Titel für den TSV

15 Spieler aus den Top-Ten der Deutschen Senioren-Ranglisten, mehr als 350 Teilnehmerinnen und Teilnehmer, 16 Hallenplätze - die Bayerischen Hallenmeisterschaften der Senioren vom 6. bis 10. November im Nürnberger Tennis-Center Noris boten Tennissport auf höchstem Niveau.

Bei den Herren 30 wurde Andi Dimke seiner Favoritenrolle gerecht und holte sich nach überlegenen Siegen den Titel im Finale gegen seinen Mannschaftskollegen Jens Ulrich, der sich ebenfalls bis ins Finale gekämpft hatte.

Bei den Damen 30 gab sich Natali Gumbrecht ebenfalls keine Blöße und siegte auch im Finale überlegen gegen Ana Bara vom TC Rednitzhembach mit 6:1 und 6:1.

Alle Sieger der Hauptfeldkonkurrenzen durften sich über zwei Gutscheine der Therme Erding im Wert von 104 Euro freuen. Alle Ergebnisse und Tableaus der Bayerischen Senioren-Hallenmeisterschaften 2019 findet man unter **www.mybigpoint.de**.

Einen neuen Kurs gibt es ab Januar unter der Leitung von Lucia Coppola mit 13-jähriger Erfahrung im Bereich Zumba! Die wöchentliche Kurseinheit dauert 90 Minuten und beinhaltet jeweils 45 Min. Aqua Zumba und 30 Minuten Aqua Tabata.

Super Kurs-Angebot :
Aqua Zumba und Aqua Tabata
im Hallenbad Langwasser-Nürnberg
nuernberg-schwimmen.de/product-category/aqua-zumba-aqua-tabata

Aqua Zumba:

Die typisch heißen Salsa-Rhythmen haben wir ins Langwasserbad überschwappen lassen und mit einem Ganzkörper-Workout im Wasser verbunden. Hier werden Muskeln und Ausdauer effektiv trainiert.

Aqua Tabata:

Modernes Intervalltraining (HIIT) mit stetem Wechsel zwischen intensiven Belastungsphasen und kurzen Erholungspausen in den Übungen. Die Kombination von Aquagymnastikübungen mit lateinamerikanischen Klängen motivieren Sportler und Couchpotatos gleichermaßen mit viel Spaß an die persönliche Grenze zu gehen. Effizienter Muskelaufbau und auch Fettreduktion bei kurzen, intensiven Einheiten sind möglich.

Abteilungsleiter: Niki Abel · Christoph Hauser

Triathlon Bayernliga Damen und Herren

Liga-Aufstieg der Damen

Der letzte von 4 Wettkämpfen in der Bayernliga wurde in Beilngries ausgetragen. Hier stand zum zweiten Mal diese Saison ein Mannschaftsformat auf dem Programm, sprich eine Wettkampfform bei der nicht der Einzelkämpfer gefragt ist sondern Teamfähigkeit gefordert wird. Zu bewältigen war eine klassische Sprintdistanz bestehend aus 750 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen. Alle Teams starteten gleichzeitig aber mit der Besonderheit, dass es erlaubt war sich innerhalb eines Teams zu helfen. Im Ziel zählte dann die Zeit des 3. Starters eines aus 4 Startern bestehenden Teams.
Unsere Damenmannschaft bestehend aus Julia Koschmin, Nina Püschel, Julia Schübel und Astrid Werner ging als klarer Favorit ins Rennen, hatte man doch 2 der 3 bisherigen Rennen überlegen gewonnen. Und dieser Rolle wurde man vollauf gerecht, denn nach einem soliden Schwimmen konnte auf dem Rad keine andere Mannschaft unseren Damen das Wasser reichen und ein Vorsprung von über 2 Minuten auf die Konkurrenz herausgefahren werden. Diesen beim Laufen zu halten war dann kein Problem, sodass die Damen ihre überragende Saison mit dem 3. Sieg krönen und somit die Gesamtwertung gewinnen konnten, was gleichbedeutend mit dem Aufstieg in die Regionalliga ist.
Die Männer Niki Abel, Max Ewae, Tanjo Knauer und Phil Carpenter landeten nach einem kuriosen Rennen und zwischenzeitlich Platz 12 nach dem Radfahren sowie Platz 11 bis 1.000m vor dem Ziel am Ende noch auf dem 8. Platz. Die vor dem Start beschlossene taktische Marschroute konnte leider im Rennen nicht umgesetzt werden, sodass man zusammen mit dem 13. Team ganz am Ende des Feldes vom Rad stieg. Auch beim Laufen lief es zunächst nicht besser, da Tanjo ab dem Start mit Krämpfen zu kämpfen hatte. Als man bei Halbzeit des Laufens aber langsam die nächste Mannschaft vor sich sehen konnte war der Ehrgeiz geweckt. Schließlich wollte man gerne einen Platz unter den besten 10 Mannschaften der Gesamtwertung belegen. Als dann auf dem letzten km auch noch die Krämpfe bei Tanjo nachließen konnte das Tempo nochmal deutlich angezogen und 3 Mannschaften überholt werden. Damit wurde nicht nur die bislang beste Saisonplatzierung von Hof wiederholt, sondern man konnte auch noch in der Endabrechnung der Saison von Platz 11 auf Platz 9 springen. Mit einer Top10 Platzierung kann die Mannschaft mehr als zufrieden und zurecht stolz auf sich sein!

Citylauf Schwabach

Nachdem die Triathlonabteilung des TSV Altenfurt in den letzten Jahren den Schwabacher Citylauf immer als Saisonabschluss genutzt hatte und mit vielen Startern häufig die vorderen Plätze in der Mannschaftswertung belegen konnte war dieses Jahr aufgrund der leider nicht mehr angebotenen Mannschaftswertung eine kleine aber umso feinere Gruppe Triathleten am Start. Bei bestem Herbstwetter und hervorragender Stimmung, auch dank lautstarker Unterstützung am Streckenrand, konnten Katharina Hiller, Leonie Knauer und Pascal Krauß bei der Halbmarathonstaffel den 2. Platz belegen und Niki Abel den Hobbylauf über 5,3 km gewinnen.

Niki Abel beim Sprint

Niki Abel konnte seine gute Form aus dem Sommer auch in den September mitnehmen und einige weitere Podiumsplatzierungen für den TSV Altenfurt holen:

2. Platz beim Sprinttriathlon in Neustadt an der Aisch
2. Platz beim Sprinttriathlon in Höchstadt an der Aisch

1. Platz beim Swim&Run Bayreuth
2. Platz über die Kurzdistanz beim Duathlon in Hörmannsdorf

Martin Gebhard

Martin Gebhard 1. Platz beim Bikemarathon Neckarsulm

XTERRA European Championships – Prachatice
Voller Vorfreude auf die sehr anspruchsvolle und aus dem letzten Jahr schon bekannte MTB Strecke sind meine Freundin und ich wieder nach Tschechien zum XTERRA Cross Triathlon gereist. Nach starken Krämpfen beim hektischen Schwimmen war das gefühlt schon das Ende für mich. Mit Brustschwimmen und etwas weniger Tempo ging das Schwimmen aber auch gut vorbei. Dann ging es locker weiter und mit fast 5 min Rückstand zur Spitze war das Rennen gefühlt schon gelaufen. Jetzt war das Motto einfach nur Spaß haben, einen Gang runter schalten und gut ankommen. Am MTB über 1 km/h langsamer als letztes Jahr und dafür mit genug Kraft um zum Schluss hin immer schneller zu laufen ohne sich zu quälen. Letztendlich wurde ich 7ter Agegrouper und 2ter in der AK bei der Europameisterschaft. Ganz Okay, aber nicht das, was ich erhofft habe. Der nächste internationale Cross Triathlon in Luxemburg steht dafür schon vor der Tür.

Martin Gebhard Lautertal

XTERRA Luxembourg - Rosport
Im luxemburgischen Rosport fand mein letzter Cross Triathlon des Jahres statt. Nach den Fehlern beim letzten Wettkampf verlief das Rennen aus meiner Sicht sehr kontrolliert. Ohne zu überpacen kam ich beim Schwimmen trotz Neoprenverbot und teilweise sogar auch mit Führungsarbeit in der ersten Verfolgergruppe aus dem Wasser. Anschließend fuhr ich am MTB eine der schnellsten Zeiten des Tages und konnte somit meine gute Ausgangsposition beim Laufen verteidigen. Als schnellster Altersklassenathlet bekam ich sogar noch einen neuen Fahrradhelm. Eine nette Geste, welche mich mein kaputtes Hinterrad ein Stück verkraften lässt.

Rosstal Duathlon
Natürlich bin ich auch immer wieder gern beim Rosstaler Duathlon am Start. Bei dem Wettkampf trafen sich die üblichen Verdächtigen aus der Region, womit dann ein schnelles Rennen zu erwarten war. Bei wirklich schnellen 5 km Crosslauf konnte ich mich mit einem weiteren Athleten vom Feld absetzen und am MTB schließlich auch einen Vorsprung herausfahren. Die folgenden 2,5 km Laufen reichten dann, um den Sieg zu sichern. Dieses Jahr gab es leider statt dem erhofften Erntedank Vesperbrett mit Brot einen Sekt für den Sieger.

Martin Gebhard Neckarsulm

Martin Gebhard Luxemburg XTerra

Maintal MTB Marathon

Im Herbst kommen die MTB Rennen Schlag auf Schlag: Schömberg, Neckarsulm, Lautertal usw.. Ein schönes Highlight im Rennkalender ist dabei immer der traditionelle Maintal MTB Marathon in Güntersleben am 03. Oktober. Nachdem ich letztes Jahr auf der Kurzstrecke den Gesamtsieg mit guten Vorsprung geholt hatte ging ich dieses mal wieder auf den 33 km an den Start. Bei einigen hundert Teilnehmern war das Niveau sehr hoch. Bei den kurzen Distanzen wird eigentlich immer voll am Anschlag gefahren. Also habe ich gleich am ersten Anstieg Tempo gemacht und mich vom Feld abgesetzt. Die Taktik ging auf und ich habe meinen Vorsprung kontinuierlich ausgebaut und den Sieg wiederholt.

Somit wurde die MTB Saison auch mit den Siegen in Neckarsulm, Maintal und anschließend Lautertal für den TSV Altenfurt sehr gut abgeschlossen.

Abteilungsleiter: Katrin Fottner, Tel. 0911 98 33 432
Stellvertreter: Sylvia Berger
E-Mail: schwimmen@tsvaltenfurt.de

Credit: henschelmedia/Berliner Schwimmteam

Und wieder... Elena Krawzow!

(S. Streicher)

Auf der Para-WM in London Mitte September erreichte unser Altenfurter Mitglied Elena Krawzow, die für das Berliner Schwimmteam in der Sehbehindertenklasse S12 an den Start geht, über ihre Paradestrecke 100m Brust GOLD! Nach einem kurzen Moment der Enttäuschung am Vortag über ihren 4. Platz auf 100m Freistil, schaffte sie es, sich wieder zu sammeln und fokussiert ein grandioses Rennen zum Weltmeistertitel zu schwimmen.

Wir sagen „Herzlichen Glückwunsch"!

Gratulation auch an Taliso Engel vom 1. FCN Schwimmen, unserem Partnerverein innerhalb der SG Mittelfranken, der in einem packenden Rennen ebenfalls über 100m Brust Weltmeister in der Sehbehindertenklasse S13 wurde.

Auftakt-Trainingslager in den Sommerferien (J. Stetina/S. Streicher)

Für unsere Schwimmer ging es vom 24.08. bis 31.08. 2019 ins oberbayerische Inzell, ins sogenannte Auftakttrainingslager. Dort boten sich bei überwiegend bestem Wetter mit viel Sonnenschein und warmen Tagen ideale Bedingungen für die Sportler, die in Blockhütten untergebracht sind und ein vielfältiges Angebot an Sportmöglichkeiten nutzen können. 31 SportlerInnen aus 8 Vereinen, darunter 15 Sportler aus „unserer“ SG Mittelfranken trainierten sehr hart: Eine kleine Laufeinheit vor dem Frühstück

und Athletik- bzw. Sporteinheiten, wie Basketball, Hockey, Beachvolleyball, Fuß- oder Zombieball ergänzten das tägliche Training im Wasser. Eine 4-stündige Mountainbiketour sowie zwei Wanderungen auf den 1771m hohen Hochstaufen und den Teisenberg mit seiner Stoißer Alm auf 1300m, wo es mit Sicherheit den weltbesten Kaiserschmarrn gibt, sorgten für Abwechslung.

Abgerundet wurde diese intensive Woche mit einem gemeinsamen Grillabend mit Stockbrot und Lagerfeuer.
Alles in allem war es eine tolle Woche mit hervorragender Trainingsmoral bei den Sportlern und ein gelungener Start in die neue Saison.
Danke an die Trainer und Betreuer Christian Brandner, Lisa Arlt und Jochen Stetina!

Leistungssport Schwimmen: Regionalstützpunkt Nürnberg mit exzellenten Voraussetzungen (H. Wenker/S. Streicher)

D-Kadersportler der Jahrgänge 2009 bis 2006

Die Nürnberger Stammvereine der SG Mittelfranken haben ein Konzept „Regionalstützpunkt Nürnberg“ erarbeitet, in dem sich die erfolgreiche Arbeit der vergangenen Jahre widerspiegelt, aber noch viel mehr die Perspektive auf eine erfolgreiche Zukunft. Ein schlüssiges Konzept, so befand es der Bayerische Schwimmverband mit seinem neuen Präsidium und schloss zum 1.9.2019 einen Vertrag über einen Regionalstützpunkt Schwimmen in Nürnberg ab. Als Koordinator der Vereine TSV Altenfurt, 1. FCN Schwimmen, und TSV Katzwang wurde Claus Swatosch ernannt. Er fungiert als Schnittstelle zwischen Trainern, Vorständen und dem BSV.
„Nachdem in Nürnberg die Eliteschule des Sports, der SportService und das Schwimmzentrum mit der 50m-Halle seit 2015 vorhanden sind, ist alles zentral am rechten Ort gebündelt“, so BSV-Präsident Harald Walter beim ordentlichen Verbandstag des BSV am 1. Juni 2019 in Karlsfeld.
Der erste Tageslehrgang des neuen Regionalstützpunkts (RSP) Nürnberg für die D-Kadersportler der Jahrgänge 2009 bis 2006 fand mit Stützpunktleiterin Jill Becker bereits statt, der zweite Lehrgang ist geplant.
Für unsere Leistungsschwimmer in den Mannschaften 1-4 bringt der neue Regionalstützpunkt nicht nur neue sportliche Perspektiven, sondern auch lang erwünschte Stabilität: Mit Jill Becker als Stützpunktleiterin und Jochen Stetina gibt es erstmals zwei hauptamtliche Trainer in Nürnberg, die Christian Brandner ehrenamtlich mit seiner langjährigen Erfahrung flankiert.

Schnuppertauchgang für Inklusionsschwimmer (A. Distler/S. Streicher)

Gerätetauchen mit einer Behinderung? Geht das denn überhaupt? Unsere Inklusionsschwimmer wollten darauf eine eigene Antwort finden. Wir nehmen es schon einmal vorweg: Ja, es geht ganz ausgezeichnet und ist besonders empfehlenswert!
Aufbauend auf ihre gesammelten Schwimmerfahrungen in der Altenfurter Inklusionsschwimmgruppe, konnte den Sportlern ein schon lange geäußerter Wunsch erfüllt werden: das "richtige" Tauchen in sicherer Umgebung mit Kompressionsluftflasche, Neoprenanzug, Atemregler im Mund und "gaaanz" langen Flossen an den Füßen.
Die Schwimm- und Tauchabteilung des TSV Altenfurt e.V. hat diesen Wunsch zum Anlass genommen und mit gesammelter Unterstützung durch das Trainerteam und die Zusammenarbeit mit einer Tauchschule an der Umsetzung gefeilt. Um die Kosten dieser Tauch-Schnupperstunde zu decken, wurden die gewonnenen Preisgelder der Inklusionsschwimmgruppe aus dem letzten Jahr herangezogen.
Für die passende Ausstattung und Kleidung in der jeweiligen Größe konnte der TSV Altenfurt auf die Hilfe der Friendly Divers aus Fürth zurückgreifen, welche sich am Vorabend des Tauchgangs viel Zeit genommen hatten, jeden einzelnen Teilnehmer individuell zu beraten und mit dem benötigten Tauchzubehör einzukleiden.
Johann, einer der Schwimmtrainer, erklärte in einer kurzen Theoriestunde vorab die wichtigsten Dinge rund um das Gerätetauchen und nachdem keine Fragen mehr offen waren, fühlten sich alle „bereit“, wobei das Anziehen der "skinny" geschnittenen Neoprenanzüge noch eine ganz individuelle Herausforderung darstellte.

Es wurde ein kurzer Zwischenstopp an Land für ein Vorher-Gruppenfoto als Erinnerung eingelegt und dann ging es auch schon los. Der absenkbare Beckenboden der Sprunggrube des modernen Langwasserbads wurde auf 4 Meter herabgelassen. Der Einstieg erfolgte von allen höchst professionell, wie zuvor gelernt, rückwärts vom Beckenrand. Nach ersten Schwebeerfahrungen an der Wasseroberfläche ging es nacheinander langsam mit dem Kopf unter Wasser und zum ersten Mal stellte sich das komplett neue Gefühl vom unbeschwerten Atmen unter Wasser ein.
Irgendwann ging es dann für alle auch immer weiter hinunter bis auf die erstaunliche Tiefe von 4 Metern. Johann und Robin, die beiden erfahrenen Taucher, leiteten die kleine Gruppe an und begleiteten diese bei allen Schritten unter Wasser. Kommunikation ohne Worte und Schreiben auf Tafeln unter Wasser war für die Teilnehmer neu und faszinierend. Auch Spiele mit Tauchgegenständen sorgten dafür, dass die insgesamt verbrachten 85 Minuten unter Wasser an diesem Abend kurz erschienen. Im Übrigen wurden acht Flachen Pressluft verbraucht. Der Austausch von Erfahrungen und Erlebtem ließ das Entkleiden und Aufräumen länger dauern, als das Anziehen und die Vorbereitungen im Vorfeld ;-)
Wir danken ganz besonders dem Team des Langwasserbads Nürnberg, das an diesem Abend besondere Geduld bewiesen hat und die Teilnehmer nebenbei anfeuerte.
Wir als Schwimm- und Tauchabteilung sind über diesen nächsten "ersten Schritt" in Richtung Inklusion sehr glücklich. Sorgfältig und gut vorbereitet, war die Aktion ein voller Erfolg und wir konnten neue Erfahrungen sammeln und dazu lernen. Wir nehmen mit, dass unter Wasser Menschen sehr gleich sind. Behinderte und nichtbehinderte Menschen können sich ähnlich gut fortbewegen, egal ob mit Armen oder Füßen. Die Schwerelosigkeit beim Tauchen gibt ein neues und ungewohntes Körpergefühl. Für Menschen mit geistigen Behinderungen wollen wir zukünftig die ersten Schnorchelversuche an der Wasseroberfläche langsam übergehen lassen in Tauchversuche, sodass am Ende ein begleitetes Tauchererlebnis in einer Tiefe von bis zu drei Metern auch für diese speziellen Behinderungen möglich ist.
Unser Fazit: Das nasse Element ist geradezu ideal für Menschen mit Behinderung, die auch einmal dieses ganz besondere Gefühl erleben möchten. Bei guter Nachfrage möchten wir diese Entwicklung in Zukunft auch weiter unterstützen und ein regelmäßiges Angebot etablieren, wozu wir dann auch spezielle Instruktoren mit Fachwissen ausbilden werden.

Bezirkskurzbahn- u. Sprintmeisterschaften (J. Becker/S. Streicher)

Die Mittelfränkischen Meister 2019 auf der Kurzbahn sind gefunden! Mitte Oktober standen für die Sportler der SG Mittelfranken die Mittelfränkischen Sprint- und Kurzbahnmeisterschaften im Wettkampfkalender. Mit nur 653 Starts war der Wettkampf schwach besetzt und die Sportler hatten viele Starts nacheinander, was sie am Sonntagnachmittag dann teils an ihre Grenzen führte. Aber nichtsdestotrotz war dieser Wettkampf für die Aktiven eine gute Möglichkeit an Wettkampfhärte zu gewinnen und ihren aktuellen Leistungsstand zu überprüfen. Nun können im Training die Voraussetzungen für die nächsten Trainingswochen geschaffen und neue Schwerpunkte gesetzt werden.

Für Altenfurt konnte sich in den 50m Finals über Schmett und Rücken Jeremias Pock durchsetzen (der zudem auch über 6 Strecken in der offenen Klasse siegte) und damit den Titel „Mittelfränkischer Meister“ holen; auf der Freistilstrecke war es unser Mitglied Katrin Gottwald, die sich den Titel sicherte. Weiterhin gab es sehr gute Ergebnisse der Altenfurter in den Jahrgangswertungen.

Die Abteilung Schwimmen & Tauchen wünscht allen Mitgliedern und Förderern des TSV Altenfurt e.V. ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und zum Jahresende ruhige und erholsame Tage, sowie einen guten Start in ein erfolgreiches Jahr 2020!

Acht Titel der Bayerischen Kurzbahnmeisterschaften gehen nach Mittelfranken (H.-G. Pock/H. Wenker/J. Becker)

Im Herbst finden traditionell die bayerischen Kurzbahnmeisterschaften statt, ein offener Wettkampf bei dem vormittags Vorläufe und nach der Mittagspause die A- und B- Finals geschwommen werden. Ausnahme sind die langen Strecken ab 400m, die unmittelbar als Entscheidungswettkämpfe geschwommen werden. Die ausrichtenden Nürnberger Vereine TSV Altenfurt, 1. FCN Schwimmen und TSV Katzwang sind stolz, dass sie solche Wettkämpfe inzwischen reibungslos organisieren und damit ihren Aktiven einen Heimvorteil geben können. Zahlreiche Helfer aus Altenfurt und von den Partnervereinen 1 FCN und TSV Katzwang hatten das Langwasserbad bestens für die Bayerischen Kurzbahnmeisterschaften im Schwimmen präpariert und sorgten an zwei Tagen auch für das leibliche Wohl mehrerer hundert Starter und Ihrer Trainer und Angehörigen, viel Arbeit war im Hintergrund nötig, damit der Wettkampf perfekt ablief. Viele fleißige Hände sind jedes Mal aufs Neue nötig. Unser Dank geht an alle die uns geholfen haben, an die, die im Vorfeld die Medaillen kleben, Listen ausfüllen, Meldegelder kontrollieren, Brötchen schmieren, Kuchen backen oder Urkunden entwerfen. Und natürlich auch an unser Fürther Partner, die mit ihren neuen großen Displaywand den Schwimmern bildlich eingeheizt und das Protokoll souverän geführt haben, sowie den Mitarbeiter/-innen von NürnbergBad, die uns unterstützt haben, insbesondere die Bademeister („alte Hasen“) Jakob und Tim. Allen sei hier herzlich gedankt!

Jeremias Pock vom TSV Altenfurt machte sich dabei das vielleicht schönste Geburtstagsgeschenk selbst. An seinem 17. Geburtstag wurde er erstmals Bayerischer Meister der offenen Klasse, und zwar über 200m Lagen. Mit der Zeit von 2:07,83 verbesserte er auch den Altenfurter Vereinsrekord um satte 6 Sekunden. Am Folgetag gewann er zudem die 400m Lagen und wurde über 100m Lagen nur um 1/100 Sekunde geschlagen. Ein dritter Platz über 100m Brust sowie je einmal Silber und Bronze mit den Staffeln der SG Mittelfranken rundeten ein erfolgreiches Wochenende für ihn ab. Auf dem Medaillenspiegel landete die SG Mittelfranken am Ende mit acht Gold-, drei Silber- und drei Bronzemedaillen auf Platz 2 der Gesamtwertung.

Es waren zwei lange, aber schöne Tage, die Bayerns KR-Obmann Hannes Kießling wie folgt lobend zusammenfasste: „Es hat alles sehr gut und reibungslos funktioniert, jeder hat genau das gemacht, was er auf seinem Posten machen soll.“

Und von Manfred Kellner, Kampfrichterobmann im Bezirk Mittelfranken, kamen diese Zeilen: „Liebe Kampfrichter, herzlichen Dank für euren Einsatz bei den Bayerischen Kurzbahnmeisterschaften. Ohne eure Hilfe wäre dieser Wettkampf nicht möglich gewesen. Jeder einzelne, ob einen Abschnitt oder alle Abschnitte, hat dazu beigetragen, dass diese Veranstaltung bestens über die Bühne gegangen ist. Ich soll euch auch von Hannes Kießling nochmals Danke aussprechen. Hoffe auf eure Hilfe bei den nächsten Veranstaltungen im Bezirk. Mit dieser Truppe macht es am Beckenrand einfach Spaß zu arbeiten. Mit dem größten Dank an euch.“

Was es sonst noch zu berichten gibt...

Pegnitz: Für die 4. Mannschaft der SG Mittelfranken aus Nürnberg ging es am Samstag nach Pegnitz zur zweiten Auflage des CabrioSol Cups. Bitte Bild 16 einfügen
Nach den ersten Trainingswochen, galt es für die jungen Sportler aus Nürnberg zu sehen, wie weit sie schon im Wettkampf sind und neu Gelerntes im Wettkampf umzusetzen. Gegen die Konkurrenz aus Oberfranken mussten sich die Sportler der Jahrgänge 2009–2011 durchsetzen. Mit 65 neuen persönlichen Bestzeiten, 22 Goldmedaillen, 24x Silber und 11 Bronzemedaillen konnte die M4 nicht nur sich beeindrucken, sondern auch die Konkurrenz. Ein großes Highlight für alle bildete die Luftmatratzen-Staffeln zum Abschluss eines sehr schönen Wettkampfes, der mit Sicherheit einen festen Platz im Wettkampfkalender finden wird. (Jill Becker)

Nürnberg: Bitte Bild 17 einfügen Ein Gruppenfoto der Nachwuchsgruppe M5 mit ihrem Trainer Heiner Seitz vom 1. FCN Schwimmen erreichte uns! An dieser Stelle mal ein großes „Danke“ an unsere Nürnberger Partnervereine innerhalb der SG Mittelfranken für die sehr gute Zusammenarbeit und die gemeinsamen Trainingsgruppen!

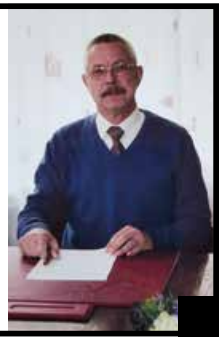
Nürnberg: Ein neuer Kurs „Aqua Zumba und Aqua Tabata“ unter der Leitung von Lucia Coppola beginnt im Januar. Die wöchentliche Kurseinheit dauert 90 Minuten und beinhaltet jeweils Aqua Zumba und Aqua Tabata. Infos auf unserer Homepage!

Die Schwimmabteilung trauert um

Wolfgang Fuhrich

der am 19.9.2019 verstorben ist.

Er war Mitbegründer der Schwimmabteilung im TSV Altenfurt e.V. und von 1989 bis 2003 als Abteilungsleiter aktiv.
Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Brigitte und seiner Familie.



Abteilungsleiter: Wolfgang Beer · Lisa Turnwald
E-Mail: ski@tsvaltenfurt.de

Herbstwanderung am 12. Oktober 2019

In Leuzenberg (420 m hoch gelegen) stehen 28 Wanderer in den Startlöchern, um den Großen Hansgörgl zu bezwingen.
Bis zum Gipfel auf 601 m liegen also 181 Höhenmeter vor uns. Der Gelb-Punkt-Wanderweg ist vom Regen der letzten Tage und Traktor-Spuren gelenkfreundlich weich. Wir kommen gut voran und bald sehen wir die Felsformationen des Großen Hansgörgl vor uns.
Der Anstieg zum Gipfelkreuz ist schmal und so gibt es einen kleinen Stau. In früheren Zeiten stand hier ein Aussichtsturm, aber leider hat man jetzt keine Aussicht mehr auf die Umgebung, da alles stark zugewachsen ist.
Wir marschieren auf dem Frankenweg bergab, vorbei an einer kleinen Höhle, dem Teufelsloch. Ab dem Weiler Lindelberg wandern wir auf der Goldenen Straße bis Oberndorf. Im Gasthof zur grünen Eiche warten bereits 5 Nichtwanderer und das Küchenteam auf uns. Nach dem vielen bergauf bergab ist jetzt ein gutes Essen dringend nötig.

Nach dem Mittagessen wird noch das obligatorische Gruppenfoto gemacht und weiter gehts.... schon wieder bergauf. Nach ca. 2 km besteht eine Abkürzung nach Leuzenberg, die auch von einigen genutzt wird. Der Rest der Truppe scheut den letzten Anstieg nicht.
Zur Kaffeepause treffen sich alle wieder im Gasthaus Leuzenberger Hof. Bei diesem Superwetter natürlich im Garten, da schmecken die großen Apfelkuchenstücke gleich nochmal so gut!!
Mit einer Strecke von 10 km war die Wanderung diesmal zwar kürzer, dafür ein bißchen hügeliger.
Das Wanderteam bedankt sich für die tolle Beteiligung.

Christa Jachmann

Nordic Walking – Aktivwochenende im Veldensteiner Forst

Für unser diesjähriges NW-Wochenende vom 27.-29. September hatten Chris und Birgit drei sportliche Touren im Veldensteiner Forst vorbereitet.
Die beiden Halbtageswanderungen am Freitag und Sonntag über jeweils ca. 12 Kilometer führten uns in die Gegend der Maximiliansgrotte bei Neuhaus an der Pegnitz, ein traumhaft schönes Gebiet für Nordic Walking und Wandern.
Auf weichen Pfaden im dichten Wald, allerdings auch immer wieder mit kräftigen Anstiegen, kamen wir an vielen beeindruckenden Naturdenkmälern wie Mysterienhöhle, Bismarckgrotte, Rabenfels, Parasolfelsen, Steinerne Stadt und Weissingkuppe vorbei.

Am Samstag war Ausdauer gefragt. Wir starteten bereits früh zur Tagestour über 23 km von Bernheck nach Horlach und zurück. Pilzkenner kamen hier voll auf ihre Kosten und hätten gerne einige der Steinpilze, Butterpilze usw. mitgenommen. In Erwartung des reichhaltigen Abendessens ließen wir sie dann doch im Wald stehen. Die Erholung in Schwimmbad und Sauna im Hotel Veldensteiner Forst hatten wir uns redlich verdient. Einige Mutige trauten sich sogar in den sehr schönen aber eiskalten Naturteich des Hotels.
Petrus war uns diesmal wohlgesonnen, denn mit Temperaturen um 20 Grad, bewölktem Himmel mit etwas Sonnenschein und nur ganz wenigen Regentropfen hatten wir ideale Bedingungen.
Mit einer Gesamtstrecke von ca. 45 Kilometern an drei Tagen war das Wochenende auch für unsere Fitness ein voller Erfolg.
Für Interessierte an Nordic Walking werden Montag- (10:45) und Dienstagvormittag (9:30) sowie Dienstagabend (18.00 Uhr) Trainingstermine im Moorenbrunner Wald angeboten, die bei jedem Wetter stattfinden. Im Winter laufen wir abends auch mit Stirnlampe.

Hans-Rainer

Weinfahrt am 26.10.2019 ins Winzerstädtchen Markt Nordheim

Am 26.10.2019 fand wieder unsere traditionelle Weinfahrt statt. Sie führte uns mit dem Bus nach Markt Nordheim, was wir nach ca. 1 Std. erreichten. Dort stärkten wir uns zunächst auf einem Parkplatz bei gutem Wetter und herrlichem Ausblick mit einem Umtrunk samt Breze und Selbstgebackenem.
Dann folgte eine kleine Rundwanderung von ca. 5 km unter der bewährten Führung von Gisela und Harald Hämmerle. Weinberge, Wiesen und Wald machten den Weg kurzweilig.
Wer nicht so gut zu Fuß war, ging mit Berta Wondratsch gemütlich zum Schloß Seehaus.
Schließlich trafen sich alle Wanderer und Spaziergänger gegen 16.00 Uhr in der Weinstube "Alter Kuhstall". Dort gab es eine zünftige Brotzeit und eine Weinprobe. Und wie immer spielten Erich mit der „Quetsch´n" und Günnie mit der „Glampfe" auf. Alles in allem war es ein total schöner Tag mit gutem Wein, guter Brotzeit und bester Stimmung und Theresa, unsere Busfahrerin, brachte uns alle wieder wohlbehalten und sicher nach Hause. Und man munkelt, dass sogar so manche abhanden erschienene Abteilungsfunktionäre wieder gut nach Hause gekommen sind.

Unser Dank gebührt natürlich allen, die das möglich gemacht haben.

Dieter Roth Versicherungsmakler

Ihr Ansprechpartner für alle Versicherungsfragen und Finanzdienstleistungen

- Für Privatpersonen bieten wir preiswerten und umfangreichen Versicherungsschutz
- Für Firmen stehen wir mit unserem know-how und Verbindungen zu allen großen Versicherern, zur Entwicklung individueller Konzepte, zur Verfügung.

ACW Dieter Roth e.K.
Versicherungsmakler
Altenfurter Str. 86a
90475 Nürnberg
www.acw-roth.de
nbg@acw-roth.de
Telefon: 0911/9 88 63 07-0
Telefax: 0911/9 88 63 07-99

Testen Sie uns!

ACW Dieter Roth e.K. – Ihr Partner für Versicherungen und Finanzdienstleistungen in der Metropolregion Nürnberg.

TERMIN - 15.2.2020 – 16.02.2020 TERMIN

Nur noch wenige Plätze frei !
Gleich anmelden bei Uwe Borowansky
Tel.: 0170 / 79 80 428

Wir „ der TSV Altenfurt Skiabteilung „ plant für seine Mitglieder und Gäste eine

2 Tages - Skifahrt

mit dem Bus direkt an die Winkelmosalm auf die Steinplatte

Termin ist der Samstag 15.2.2020 bis Sonntag 16.2.2020

Der Ablauf ist wie folgt geplant :Samstag Busabfahrt in Nürnberg –Altenfurt – Hallenbad um 5.00 direkt zur Winkelmoosalm Raith im Winkel Parkplatz Segatterl / Steinplatte – 1.Tag Skifahrt -- ca. 17.oo Anfahrt zum Übernachtungs Quartier ca.20 min - Zimmerbelegung / Abendessen nach Karte / Stüberl für Musiker und geselliges Fachsimpeln vorhanden) Übernachtung / Frühstücksbuffet / Zimmer Räumung – Anfahrt Sonntag 8.45 erneut ins Skigebiet Steinplatte 2.Tag Skifahrt / 17.00 Rückfahrt ins Gasthaus zur Post zum Abendessen nach Karte – Heimfahrt nach Nürnberg ca. 19.30 vorauss. Ankunft Nürnberg 22.30 .....

Skigebietsinfo : Zwischen 1.200 m und 1.900 m sonnt sich das Skigebiet Steinplatte - und die Herzen aller Winterbegeisterten schlagen dort noch höher: 13 traumhafte, 1a-präparierte Pisten von insgesamt 50 km Länge, modernste Sesselbahnen und eine Gondelbahn, ein abwechslungsreicher Snowpark und eine Funline für das tägliche Adrenalin, erstklassige Schneeverhältnisse - und vor allem: Sonne . Mehrere urige Skihütten laden zur Einkehr ein...

Preis-Leistung : Busfahrt – 2 Tages Skipass – Übernachtung im Doppelzimmer, inkl. Kurtaxe, inkl. reichhaltiges Frühstückbuffet

Erwachsener:165,-- € / Pers., Jugend 140 .-- € Pers. und Kinder: 110.-- € / Kind - EZ/ Zuschlag 18.-€

Termine

Ganzjährige Treffs:

Nordic Walking (Treffpunkt Waldparkplatz Moorenbrunn):

Montag	10.45 - 11.45 Uhr,
Dienstag	09:30 - 10:30 und 18:00 - 19:30 Uhr

Termine:

18.12.2019	Weihnachtsumtrunk in der Sporthalle, Wohlauerstraße
15. - 16.10.2019	2-Tagesskifahrt auf die Steinplatte

Abteilungsjubiläum:

50 Jahre	**Erhard Echtner**
40 Jahre	**Rainer und Margot Seibold, Sabine Hausch**

Herzlichen Glückwunsch!

Wir treffen uns immer mittwochs ab 20.00 Uhr im Skizimmer neben der Kegelbahn.

Mehr Informationen und aktuelle News entnehmen Sie bitte unserer Internetseite unter **http://www.tsvaltenfurt.de**

Günter Pösold

PHYSIO TEAM MARC WOLF

IHRE GESUNDHEIT IN GUTEN HÄNDEN!

Krankengymnastik • Massagen • Manuelle Therapie • KG bei neurologischen Erkrankungen für Erwachsene • Manuelle Lymphdrainage • Fußreflextherapie • Kinesiotape

Behandlungen nach ärztlicher Verordnung auch als Hausbesuch durchführbar.

Behandlungszeiten:
Mo - Do 8.00 - 20.00 Uhr
Fr 8.00 - 18.00 Uhr

Unsere Rezeption ist besetzt:
Mo - Do 8.00 - 16.00 Uhr
Fr 8.00 - 13.30 Uhr

Praxis für Physiotherapie
Altenfurter Str. 4 • 90475 Nürnberg

Tel: 0911 - 9 88 68 08

Email: physioteammarcwolf@gmx.de

Abteilungsleiter: Nathalie Hanke, Tel.: 0162 / 10 10 131

Komm vorbei und erlebe selbst das Gefühl "Tanzen"

Neue Trainingszeiten (jeden Mittwoch)

„DANCING GIRLS" Gruppe I

Die **„Dancing Girls I"** im Alter von ca. **7 bis 10 Jahren** tanzen hier schon wie große Stars. Bei mitreißenden Melodien wird fröhlich die Hüfte geschwungen.

Jeden Mittwoch
von 16:30 17:30 Uhr
Trainerin: Nathalie

„DANCING GIRLS" Gruppe II

Die **„Dancing Girls II"** im Alter von ca. **7 bis 10 Jahren** tanzen hier schon wie große Stars. Bei mitreißenden Melodien wird fröhlich die Hüfte geschwungen.

Jeden Mittwoch
von 17:30 18:30 Uhr
Trainerin: Leonie

„SWEET DiAMONDS"

Die **„Sweet Diamonds"** im Alter von ca. **10 bis 15 Jahren** tanzen unter der Berücksichtigung persönlicher Musikwünsche und erlernen abwechslungsreiche Choreographien.
Jeden Mittwoch
von 18:30 19:30 Uhr
Trainerin: Nathalie.

Info: Bisher war es nur eine Gruppe. Aufgrund der hohen Nachfrage wurde die Gruppe aufgesplittet. Bei Interesse einfach nachfragen, welche Gruppe am besten geeignet ist

Wenn ihr jetzt Lust bekommen habt, könnt ihr gerne im Tanzsaal der Wohlauer Straße 14-16 vorbeischauen und einfach mal reinschnuppern.

Für weitere Fragen stehen wir natürlich gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

Nathalie: 0162 / 10 10 131 oder nathaliehanke@yahoo.de
Alice: 0176 / 52 07 57 74
Clarissa: 0177 / 29 31 801

Southern Buckaroos Line Dancers

Was ist Line Dance?

Linedance ist eine choreographierte Form des Gesellschaftstanzes, zusammengesetzt aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten, die gemeinsam von einer Gruppe von Tänzern ausgeführt wird, die in einer oder mehreren Linien nebeneinander stehen.

Es ist bewiesen, dass Tanzen für die Seele, den Körper und den Geist gut sind. Aber meistens fehlen einem (meist Frauen) die idealen Tanzpartner dazu. Beim Linedance braucht man keinen Tanzpartner und tanzt mit anderen in der Gruppe nach der gleichen Choreografie. Es fördert das gesellige Zusammensein und die Kameradschaft.

Fitness und Gesundheit

Bis dahin wurde dem Tanzen vor allem positive Effekte bei der Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und ein sozialer Nutzen zugeschrieben. Seit einiger Zeit belegen nun Studien, dass Tanzen auch einen wesentlichen Einfluss auf die mentale Leistungsfähigkeit des Menschen hat. Ein Vergleich mit anderen kognitiven und körperlichen Aktivitäten belegt, dass Tanzen nicht nur einen sehr hohen Einfluss auf die Bildung von neuen Nervenbahnen im Gehirn hat und sogar Demenz-Erkrankungen vorbeugen kann, sondern auch schon bei Kindern die mentale Leistungsfähigkeit erhöht. Der Schlüssel liegt darin, dass Tanzen mehrere Funktionen des Gehirns – namentlich kinästhetische, rationale, musikalische und emotionale – gleichzeitig aktiviert. Der Tanzstil ist nicht relevant. Vielmehr ist die Art und Intensivität der individuellen Beteiligung, beim Entstehen der Bewegung und in der Begegnung mit dem Tanzpartner ausschlaggebend.

Tanzen macht intelligenter

Linedance ist die Kombination aus körperlicher Fitness, geistiger Flexibilität und fördert darüber die Solidarität und den Gemeinschaftsgedanken.

Je öfter wir tanzen und je früher wir mit dem Tanzen beginnen, desto grösser der Nutzen!

· Siehe auch Internet ·
Tanzen als Gehirnjogging von Prof. Elger (Uni-Klinik Bonn aus dem Jahr 2016)

Was ist Westerntanz ?

Ein typisches Kennzeichen für die amerikanischen Tänze ist die Abwandlung, der durch die Einwanderer aus Europa, Asien und Afrika mitgebrachten traditionellen Tänze. So entstand z.B. aus dem europäischen Kreistanz der **Old Time Square**, der sich im Laufe der Zeit in unterschiedlichste Stilrichtungen weiterentwickelte. Eine davon ist der heute sehr bekannte **Square Dance.** Der holländische Holzschuhtanz bildete die Basis für die amerikanischen **Four Corner Tänze.** Die fanzösische Quadrille entwickelte sich zur **„La russe Quadrille“.** Auch der deutsche Rheinländer, sowie die slawische Polka wirkten auf die Ausdrucksformen der Tänze ein. Die irländische und irische Folklore hört man auch heute noch aus vielen Countryliedern heraus. Diese Aufzählung könnte noch beliebig fortgesetzt werden. Mit der Geburt der Disco-Ära wurde „Line Dance“ mit Liedern wie **Locomotion, The Hustle,** und **The Busstop** wieder erfunden. John Travolta verursachte mit **„Saturday Night Fever“** und 1980 mit seinem Film **„Urban Cowboy“** eine wahre Tanz-Sensation. Mit der Veröffentlichung des Songs **„Achy Breaky Heart“** von Billy Ray Cyrus kam 1992 das Line Dancing ganz groß heraus. Denn gleichzeitig wurde ein spezieller Linedance gleichen Namens dazu choreografiert und die Countrymusik erkletterte die Popcharts.

Choreografie

Die Schrittfolgen einer Choreographie wiederholen sich typisch nach einem Vielfachen von 8 Schritten. Häufig sind es 32, 48 oder 64 Schritte. Andere Schrittzahlen sind möglich und werden auch benutzt. Diese werden häufig durch Zwischenschritte (Synkopen) ergänzt, die durch z.B. Shuffle/Chassé oder Samba Rhythmen in der tatsächlichen effektiven Länge gesteigert werden. Je nach Anzahl und Abfolge der im Tanz enthaltenen Drehungen können die Tänzer nach Ende der Schrittfolge in eine andere Richtung (zur Wand, englisch: Wall) blicken. Man spricht daher von 1-Wall-, 2-Wall- oder von 4-Wall-Tänzen.

Bildunterschrift, Bildunterschrift

Kleidung

Bei Tanzveranstaltungen gibt es keine Kleiderordnung. Sofern eine bestimmte Musikrichtung vorgegeben ist, wählen viele Tänzer passende Accessoires. Die Bekleidungsrichtlinien für Meisterschaften finden sich in ihren Regelwerken. Turniertänzer wählen oft aufwändige Tanzkleidung, wie sie in ähnlicher Form im Bereich der Standard- und Lateintänze zu finden ist. In der Turnierkategorie „Funky-Tanz“ werden gerne dem Hip-Hop und verwandten Stilen zugehörige Kleidung gewählt. Bei Country-Musik gehören oft Stiefel, Gürtel mit dekorativer Schnalle, Bolotie und Cowboyhut dazu. Beim Line Dance können Personen, die sich nicht kennen und möglicherweise keine gemeinsame Sprache sprechen, miteinander tanzen.

Peter Sternberg

Lust bekommen ?

Einfach mal vorbeischauen!

Unsere Trainingszeiten: donnerstags, von 18:30 bis 20:00 Uhr

im Event-Saal der TSV Sportgaststätte - Wohlauer Straße 16 – 90475 Nürnberg

Für weitere Fragen stehen wir selbstverständlich telefonisch oder per e-mail zur Verfügung.

Peter Sternberg: Tel: 0911 / 83 61 16 · e-mail: hpsternberg@gmx.de
oder über die Geschäftstelle des TSV Altenfurt: mail@tsvaltenfurt.de

Euer TSV online
www.tsvaltenfurt.de

Abgabeschluss
für die Berichterstatter der Vereinsnachrichten
Nr. 1 Feb. 2020 ist der 20. Januar 2020

INSERENTENVERZEICHNIS

Inserent:	Seite:
Sparkasse Nürnberg	U2
EDEKA C. Schätz	12
Rechtsanwälte Weisgerber, Weispfenning, Roth Ehbauer	14
Lotto u. Totto Susanne Meier	18
Elektro Schuster	21
König´s Apotheke	22
Bauschlosserei Dannhorn	25
Kühnl Optik	30
Aldi Süd	42
fürstmedien	45
Blumen Preuss	46
Schielein Nürnberger Verkehrsschule	46
Thomas Ziegler Elektrotechnik GmbH	47
Garten- & Landschaftsbau Ficht	52
Pedelec Schmidt and more GmbH	56
Cannizzo	59
AC&W Assekuranz, Consulting & Wirtschaftsdienste GmbH Dieter Roth	67
PhysioTeam Marc Wolf	70
Pyraser Waldquelle	74
Sanitär Loos	U3
Foxtrail Nürnberg	U4

sanitär loos
HAUSTECHNIK UND MEHR...

Sanitär + Heizung + Solar
Planung + Ausführung + Kundendienst

UNSERE OFFENEN STELLEN

Wir suchen Sie

Kundendienstmonteur Heizung und Sanitär (m/w/d)

Sie haben eine abgeschlossene Berufsausbildung als Kundendienstmonteur (Heizung/Sanitär) (m/w/d) und Erfahrung im Handwerk?
Perfekt! Wir suchen eine ausgebildete Fachkraft für diesen Bereich.

Arbeitsbeginn: sofort
Befristung: unbefristet

Die Bewerbung geht an
E-Mail: info@sanitaer-loos.de

Loos Sanitär und Heizungstechnik GmbH
Karl-Hertel-Straße 57a · 90475 Nürnberg/Altenfurt
Telefon **0911 99 85 25-0**
Fax **0911 99 85 25-25**

info@sanitaer-loos.de · www.sanitaer-loos.de

SPASS & ABENTEUER!

Eine Türe, die sich wie von Geisterhand öffnet, ein bewegter Ritter und sprechender Turm. Schöne Aus- und tiefe Einblicke sowie viele andere unvergessliche Erlebnisse.
Foxtrail - wir mixen das Beste aus Schnitzeljagd, Sightseeing und Escape Game. Ein Event für Freundeskreise und Firmenanlässe!

www.foxtrail.de

NEU! Trail
HALUNKE
in Nürnberg

nuernberg@foxtrail.de
0911 - 988 10 360

FOXTRAIL.de
Folge der Spur...

Gesamtherstellung: fürstmedien · 90409 Nürnberg