VEREINS No. 1 März 2021 **NACHRICHTEN**

ALTENFURT

TURN- UND SPORTVEREIN ALTENFURT E.V.









Präsident Gerhard Schulz

Nach Corona

Die aktuelle Zeit stellt uns alle vor unvorhergesehene Aufgaben – sozial, wirtschaftlich und auch persönlich.

Wir müssen handeln und andere, neue Aufgaben annehmen. Neue Wege gehen und einfach denken. Unsere Verhaltensweisen werden weiterhin eingeschränkt sein. Die Hygienebestimmungen und Maßnahmen lassen einen Sportbetrieb zu, doch anders als bisher. Abstandsregeln und begrenzte Personenanzahl schränken die bisherigen Abläufe, den sportlichen Trainings- und Spielbetrieb, nach wie vor ein. Ganz zu schweigen von Wettbewerben oder Vereinsveranstaltungen. Doch die Gesundheit und Sicherheit unserer Mitglieder hat die oberste Priorität. Sobald wir den Sportbetrieb wieder öffnen dürfen – stehen wir allerdings bereit!

Wir freuen uns nach der langen Zeit, die bestimmt ist von Home-Office und Home-Schooling, wieder Abwechslung im Lebensalltag zu ermöglichen. Die Sportwelten und Gemeinsamkeiten beim TSV Altenfurt warten auf euch. Freuen wir uns auf die Übungen und die Bewegungen in jeder Altersklasse. Lösen wir uns von der Eintönigkeit und Isolation der letzten Monate. Letztendlich stelle ich mir nicht die Frage, wie gehts weiter nach Corona, sondern wie gestalten wir eine lebens- und liebenswerte Zukunft mit Corona!

Organisation Vereinsleben

Wie werden unsere künftigen Besprechungen mit den Vereinsorganen ablaufen?

Wie gewohnt im Nebenzimmer oder Saal?
Wäre wünschenswert! In den letzten Monaten war das nicht möglich. Auch wir mussten die Alternative Online-Besprechungen für unsere "Präsidiumsrunde" nutzten. Inzwischen haben wir damit gute Erfahrungen mit Microsoft Teams gesammelt. So haben wir uns entschlossen, im März eine Sitzung im Hauptausschuss ebenfalls online durchzuführen. Dabei geht es um erste Erfahrungen in einer größeren Runde. Hierzu haben wir den Teilnehmern Schulungen und Erklärungen angeboten.

Des Weiteren planen wir eine **Delegierten-Versammlung im Online-Modus**. Dafür werden bei

Bedarf ebenfalls entsprechende Erklärungen und Hilfestellungen angeboten. Um bei solchen Veranstaltungen die notwendigen Beschlüsse fassen zu können, benutzen wir "teambits", eine onlinebasierte Benutzeroberfläche, die digitale geheime Wahlen und satzungskonforme Abstimmungen ermöglicht. So bleibt die Handlungs- und Beschlussfähigkeit des Vereins gesichert. Geeignet für reine Online-, gemischte Hybrid- oder reine Präsenzveranstaltungen. Eine persönliche Authentifizierung im Anmeldeprozess schließt Missbrauch und doppelte Stimmabgabe aus.

EDITORIAL

Delegierten-Versammlung am 16.04.2021

Neuwahlen des Präsidiums und Beschlussfassung über die Einführung einer hauptamtlichen Geschäftsführung beim TSV Altenfurt.

Mitglieder-Entwicklung

Mit Stand am 01.01.2021 können wir 2100 Mitglieder verzeichnen. Das sind 450 Mitglieder weniger als zum 01.01.2020. Das bedeutet rund **40.000 Euro weniger Einnahmen** im Vergleich zum Vorjahr. Die staatl. Förderung sieht vor, die jährl. Vereinspauschale "Corona bedingt" doppelt auszuzahlen.

Neue Sportwelten im Jahr 2020:

- Line-Dance-Gruppen mit mehreren Line-Dancer-Events (unter Einhaltung der Hygienebestimmungen).
- Die Schwimmabteilung hat "Aqua-Zumba" mit aufgenommen.
- In den Lockdowns bieten die Abteilungen Schwimmen, Tai-Chi, Turnen und Judo ihre Trainingseinheiten online an.
- Eine neue Abteilung Taekwondo wird gegründet werden.
 Näheres auf Seite xxx.

Nachhaltigkeit - Umwelt - Klimaschutz

Nach 30 Jahren mussten an den Sportplätzen an der Schreiberhauer Straße die Flutlicht-Anlage und die Beregnungsanlage erneuert werden. Dazu wurden rund 55.000 Euro investiert. Die Finanzierung wurde über die staatl. Zuschüsse voll ausgeschöpft. 45% Kommune; 20% staatl. und 10% vom Bundesministerium für Umwelt. Dazu kommen die Energie-Kosteneinsparungen von rund 50% im Jahr. In der Tennishalle wurde eine von der Belegungszeit abhängige Lichtsteuerungsanlage installiert. Des Weiteren haben wir eine digitale Buchungssoftware für unsere Sportanlagen eingeführt, die auf der Webseite unter "Sport Online" zu finden ist. Tennishalle, Kegelbahn, die Sporthallen, der TSV-Saal und die Sportplätze sind über diese Software zur Belegung online buchbar.

Vereins-Entwicklung TSV 2040

Viel Geduld, Corona bedingt, ist weiterhin gefordert bei den Verhandlungen unserer Projekte. TSV 2040 ist Vereinsentwicklung durch den Erwerb neuer Sportflächen an der Schreiberhauer Straße. Die entscheidenden persönlichen Gespräche können derzeit nicht stattfinden. Solche Entscheidungen können nicht im virtuellen Bereich vorbereitet werden. Auf der Delegiertenversammlung im April 2021 werde ich dazu berichten. Wenn es der Gesetzgeber erlaubt werden wir dazu Informationsveranstaltungen durchführen.

Austausch mit Nachbarvereinen

Mit unseren Nachbarvereinen VfL Nürnberg und TSV Fischbach treffen wir uns zum Austausch von Informationen. Hier gibt es einige Berührungspunkte. Jedes der bisher geführten Gespräche zeigt einen guten und fairen Umgang und das Miteinander.

Dank an Sponsoren - Unterstützer - Mitglieder

Danke sagen wir allen, die uns in dieser schwierigen sportlichen wie auch wirtschaftlichen Situation unterstützt haben. Vielen Dank für Ihr Handeln. Mit Ihrer Unterstützung und die Bereitschaft unserer Mitglieder, ermöglichen Sie dem TSV Altenfurt e.V. gemeinsam mit Ihnen auch die Ziele für das Jahr 2021 in die Tat umzusetzen – gemeinsam Sport zu genießen. **Danke!**

100 Jahre TSV Altenfurt e.V.

1924 als Turn- und Arbeiterverein gegründet wird der TSV im Jahr **2024 100 Jahre alt.**Sicherlich ein Höhepunkt im Vereinsleben. Wir, das Präsidium, machen uns heute schon Gedanken wie solch ein Jubiläum gebührend gefeiert werden soll. Wir laden euch alle ein, uns eure Ideen und Vorschläge mitzuteilen, um dieses Ereignis zu etwas Besonderem zu machen.

Sendet uns eure Ideen und Vorschläge bitte an: mail@tsvaltenfurt.de.

Zur Einstimmung werden wir in unseren Vereins-Nachrichten über verschiedene Erlebnisse/Zeiten oder Vorgänge aus der Vergangenheit berichten. Wir wünschen heute schon gute Unterhaltung.

Genießt den Start in den Frühling, die Frühjahrsfeiertage mit Ostern und Pfingsten. Einen unbeschwerten Einstieg in eure Sportart und hoffentlich viele, viele Sonnentage mit erlebnisreichen sportlichen Freuden.

Herzliche Grüße

Ihr Gerhard Schulz

Impressum

Herausgeber der Vereinsnachrichten: **TSV Altenfurt e.V.**Postfach 55 12 45 · 90219 Nürnberg

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



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.

Hinweis für unsere Seniorengruppe!

Es ist leider Corona-Zeit. Die aktuelle Situation lässt hoffen, dass wir uns doch in absehbarer Zukunft wieder sehen können, selbst wenn es zu Fahrten / Wanderungen nicht kommen wird. Eventuelle Termine sehen Sie in der Sporthalle und im Vereinsheim in den Schaukästen der Seniorengruppe.

Bleiben Sie gesund!

Heinz

Unser Patenverein TSV Prappach

Der TSV Prappach ist heute ein Stadtteil von Haßfurt und liegt am Rande der Hassberge umgeben von Obst und Weinbergen in einer sehr romantischen Gegend. Dieser kleine Ort hat ca. 800 Einwohner und ist ein echtes Wanderparadies.

Die Freundschaft mit den Unterfranken begann schon 1947 noch vor der Währungsreform, als unser langjähriger 1. Vorstand Jakob Babel, TSV Altenfurt, einen Arbeitskollegen traf. Beide arbeiteten bei der Lebensversicherung "Deutscher Herold". Es war die Zeit, als es noch nicht genügend zu essen gab. Die Hungersnot in den Städten war groß, Lebensmittelkarten bestimmten die Kalorien und der Schwarzhandel blühte. Der Prappacher Kollege brachte in dieser Zeit immer wieder einen Rucksack



voll Allerlei, wie Butter, Schinken, Obst usw. mit. Jakob Babel lief das Wasser im Mund zusammen und er äußerte den Wunsch, einmal mit seiner Fußballmannschaft das Heimatdorf Prappach des Kollegen kennenzulernen. Hierbei ging es nicht primär um den Fußball, sondern der Hintergedanke – sich kräftig "vollzuschlagen", zu essen und zu trinken – spielte die Hauptrolle!

1947 war es endlich soweit, die Fußballmannschaft mit der gesamten Vorstandschaft inkl. Freunde fuhren an einem Samstag per Bundesbahn nach Haßfurt. Der einzige Teilnehmer, der noch unter uns weilt, ist hier Roman Schmitt. Die Gäste wurden von den Prappachern mit Pferdefuhrwerken abgeholt. Alle wurden in Privatguartieren untergebracht und erhielten kräftig zu essen und zu trinken. Das Fußballergebnis war absolute Nebensache! Es waren zwei Festtage für das ganze Dorf, denn Feste feiern das verstanden die Prappacher schon immer.

Aus dieser ursprünglichen Essensversorgung nach den Kriegsjahren entwickelte sich eine bleibende, echte Sportfreundschaft.

nach Altenfurt. Hier war der spätere Torhüter des VfB Stuttgart, Karl Bögelein, der später Deutscher Meister wurde, dabei. Er wurde für das Spiel verpflichtet. Daraus entwickelten sich fast iährlich Freundschaftsspiele mit Gegenbesuche.

Wir waren froh, dass wir nach den Kriegsjahren unseren hungrigen Magen vollschlagen konnten. Umso mehr freut es uns, dass wir in den zurückliegenden Jahren, Prappach materiell und ideell unterstützen konnten, z.B. 1972 mit Teilen unserer ehemaligen TSV Sportheimgaststätte, die heute noch in dem schmucken Vereinsheim (s. Bild) zu finden sind. Ebenso durch ein kostenlose Aufspielen unserer Fußballmannschaften mit der damaligen Landesliga- oder mit der Bezirksoberligamannschaft bei Jubiläen und Veranstaltungen.

Das Aushängeschild ist die neue Sportanlage, die 2000 unter Führung von Karl Heinz Fleischmann gebaut wurde. Sie zählt mit ihrer Lage zwischen den Weinbergen, zu den mit Abstand schönsten Anlagen in Unterfranken, in dem schon viele Auswahlspiele ausgetragen wurden. Zurzeit hat der Verein mit Fußball, Gymnastik und Tischtennis drei Abteilungen.

2009 feierte der Ort Prappach seine "900 Jahrfeier"! Bei dieser Jubiläumsveranstaltung war der TSV Altenfurt mit einer großen Abordnung natürlich vertreten.

Unter den Vorständen Hubert Rambacher, Martin Hußlein, Franz Ankenbrand und Oliver Beuchert riss die Verbindung nie ab. Diese fast jährlichen gegenseitigen Besuche mit dem Höhepunkt des "Federweißenabends" wurden geprägt durch langiährige Bekanntschaften und Freundschaften bis in die Familien hinein.

Es ist eine Aufgabe unserer Jugend nach der "Corona-Zeit" diese Verbindung weiter zu führen und zu leben. Es wäre schön, wenn dies zustande kommen würde und die Freundschaft weitere Generationen verbinden wird.

Heinz Baier



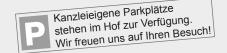
Rechtsanwälte Partnerschaft

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.



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



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

ONLINE ANGEBOT

Kinderturnen beim TSV Altenfurt

Liebe Turnkinder und Turneltern,

aufgrund der aktuellen Entwicklung wollen wir versuchen den Kindern zumindest etwas Sport zu ermöglichen. Da dies aufgrund des Wetters ja draußen auch nur schwer möglich ist, bieten wir ein **Onlineangebot** an.

Dieses besteht aus Kräftigungs-, Ausdauer- und Geschicklichkeitsübungen, sowie einigen Dehnübungen. Das

Ganze ist, soweit möglich, kindgerecht aufgebaut. Mitmachen können Kinder ab 4 Jahren, wobei bei den Jüngeren ein Erwachsener mit dabei sein sollte, um Fehler zu vermeiden.

Wir hatten bereits ein paar Mal die Möglichkeit online zusammen zu trainieren.



Immer freitags um 17 Uhr für ca. 40 Minuten.

Infos und die Zugangsdaten gibt es bei
Franziska Tebelew (0151/70602264).

Nun freuen wir uns, wenn viele von euch freitags dabei sind.





Als Dank für Ihre Treue in dieser schweren Zeit, hat die Abteilungsleitung entschieden, den Abteilungsbeitrag Turnen 2021 vollständig auszusetzen.

Die Entscheidung wurde bewusst bereits zum jetzigen Zeitpunkt getroffen, unabhängig davon, wann der Sportbetrieb wieder aufgenommen werden darf bzw. kann. Selbstverständlich hoffen wir, sobald wie möglich, unter Berücksichtigung von Hygiene- und Sicherheitsmaßnahmen, unseren treuen Sportler*innen das gewohnte Sportprogramm anbieten zu können.

Wir hoffen Sie bald wiederzusehen. Bleiben Sie gesund. *Ihre Abteilungsleitung Turnen*









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 - 988 68 08

Email: physioteammarcwolf@gmx.de





Abteilungsleiter:

sleiter: Jens Hauffe

"Latein des Volleyballspiels"

Erklärt euch heute was man unter "Wechseljahre" versteht: Altersstufe, in der man das Dasein jetzt mehr auf der Auswechselbank fristet als auf dem Spielfeld. Diese Wechseljahre bringen auch beim männlichen Volleyballspieler Allerlei körperliche Gebrechen und Unpässlichkeiten mit sich. Er läuft häufig rot (vor Wut über das nutzlose Warten auf der Bank) an. Er bekommt unberechenbare Schwindelanfälle(wenn er dann doch, aber dann länger als drei Minuten eingesetzt wird) und Schweißausbrüche vor Angst, wenn der gegnerischer Aufschlag auch noch direkt auf ihn zugeflattert kommt. Es ist allerdings ein Gerücht, daß männliche Volleyballer wegen dieser Symptome besser einen Gynäkologen aufsuchen sollten.

Volleyballabteilung Jahresrückblick 2020

Wer meint das Corona an der Volleyballabteilung spurlos vorbeigegangen ist liegt natürlich völlig falsch.

Der erste Lockdown warf unsere Teams abrupt aus dem Spielbetrieb der Ligen. Die Lockerung danach brachte keine Entspannung. Hallenspielbetrieb bis September abgesagt, zum Beachplatzarbeitseinsatz kamen nur Richie und Markus, verzögerte Beachplatznutzung erst ab Juni mit komplizierten Auflagen möglich (endlich wieder soziale Kontakte!).

Das Trainingslager und Beachturnier am "Monte Kaolino" in Hirschau wurde dennoch möglich, mit strengen Auflagen, was zur Folge hatte, das es täglich Absagen hagelte.

Das Turnier fand dennoch statt. Mit nur 4 Teams spielten wir den Abteilungs-





Ihr Optiker in Altenfurt



Die Neuheiten sind da:









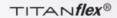














Marc O'Polo









Bei Kühnl Optik bleiben keine Wünsche offen

Von der trendigen Kunststofffassung bis zur dezenten randlosen Brille, Sonnenbrillen, Kinderbrillen, Sportbrillen, Brillen zum Schwimmen und Tauchen – wir bieten Ihnen eine große Auswahl

Unsere Serviceleistungen

- Gleitsichtglasexperte und ausgezeichneter Essilor Varilux Spezialist
- exakte Brillenglasbestimmung in 3D Technik
- Feststellen von Stellungsanomalien und Erkennen von Störungen des Farbsehens
- Kontaktlinsenanpassung und Pflegemittel f
 ür Kontaktlinsen
- Führerscheinsehtest
- Wechseln von Uhrenbatterien und Uhrenarmbändern
- Passbilder, Bewerbungsbilder und Bilder f
 ür Visa

Wir bitten Sie für eine **Augenprüfung**, eine **Kontaktlinsenanpassung** oder den **Kauf einer Brille** unbedingt einen **Termin** zu vereinbaren!



weiterhin ohne Termin möglich!

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 beachmeister 2020 aus. Vorjahressieger Jörg konnte seinen Titel, diesmal mit mir als Partner, verteidigen. Gefolgt von Olli/Fetzer und Franzi/Sandra W. Des weiteren schafften wir es dieses Jahr erstmals Ambergs Altstadt zu erkunden und den Hochseilgarten in Hirschau zu Bewältigen. Ein sehr erholsamer Aufenthalt in Hirschau.

Es folgte eine 6 wöchige Hallentrainingsnutzung, der Ausfall der Hüttenarbeitsfahrt mit der Skiabteilung und unseres Abteilungshüttentermins wegen dem erneuten Corona Ausbruch in Österreich (Risikogebiet). Auch unser 20. Familienkegelnachmittag fiel den Kontaktbeschränkungen und der Sportstättenschließung zum Opfer.

Als letztes konnten wir unsere JHV und die Neuwahlen der Abteilung sowie die anschließende Weihnachtsfeier nicht durchführen.

Dank trotzdem an unsere Abteilungsmitglieder, das wir bisher nur 2 Austritte zu verzeichnen haben.



Nun habt ihr vielleicht unsere Beiträge im Dezember Vereinsheft vermisst... das war die 2. Ausgabe ohne Volleyballabteilungsbeitrag... ohne Kommentar!

Auf einen baldigen Neueinstieg ins Trainingsge-

schehen!



Euer Silvio



LORENZ FENSEL

JALOUSIEN · ROLLÄDEN · MARKISEN

SEIT 1875

Ihr privater Loungebereich!

Kreuzburger Str. 6 · 90471 Nürnberg · Tel. 0911 - 80 30 37 · www.lorenz-fensel.de











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: Ronr Stellvertreter: Nico

Ronny Skroblin · Telefon 09188 30 02 45

Nicole Adler

TSV Altenfurt Judo ist Top-Verein

Das DJB-Vereins-Zertifikat bestätigt, dass wir als Judoabteilung über unseren zuständigen Landesverband Mitglied im Deutschen Judo-Bund e.V. sind und gewisse Standards erfüllen.

Diese Qualitätskriterien sind:

- Qualifizierte und lizenzierte Judo-Trainer
- Dan-Träger
- Kyu-Prüfungen nach DJB-Richtlinien
- Regelmäßige Breitensportaktionen
- Teilnahme am Judo-Wettkampfbetrieb
- Maßnahmen für den Kinderschutz





Mittelfranken Challenges

Seit Neujahr laufen beim Bezirk Mittelfranken wöchentlich Challenges, an denen man von zu Hause aus teilnehmen kann. Ob es darum geht, das Wort Judo möglichst kreativ in Szene zu setzen, wer am längsten im rechten Winkel an einer Wand sitzen

kann (natürlich ohne Stuhl) oder wer die meisten Liegestütze in zwei Minuten schafft, die Altenfurter sind natürlich fleißig dabei. Und auch erfolgreich: Aktuell liegen wir in der Punktwertung hinter Ansbach auf Platz 2.

Aktuelles Gesamtergebnis nach Challenge 5

Verein	Teilnehmer	Punktzahl Teilnehmer	Zusatzpunkte	Gesamtpunkte
FV Wendelstein	7	28	24	52
JT Ansbach	48	202	16	218
Judoclub Lauf	2	10	9	19
Post SV Nürnberg	6	12	4	16
TSV Altenfurt	28	98	60	158
TSV Palling	1	2	-	2
TSV Roßtal	3	16	11	27
TV 1848 Erlangen	13	62	12	74
TV Altenfurt	1	2	2	4

Ausdauer-Training für zu Hause

Du willst mal wieder richtig Schwitzen kommen, langsam gehen dir aber die Ideen aus? Hier ein Vorschlag, wie du in Corona-Zeiten fit bleibst.

Dieser Ausdauer-Zirkel wechselt zwischen neun Tandoku-Renshu-Phasen und neun Krafteinheiten ab, die jeweils 45 Sekunden dauern und drei Mal hintereinander ausgeführt werden sollen.

Tandoku-Renshu ist japanisch und bedeutet so viel wie Training ohne Partner, manchmal wird es auch mit Schattentraining übersetzt. Das heißt, dass du in diese Phasen die Körperbewegungen der Judowürfe nachahmst, ohne tatsächlich einen Partner zu werfen. Pausen bietet der Zirkel nur aktive: Während der Tandoku-Renshu Übungen darfst du etwas Tempo rausnehmen, um sie konzentriert,

aber rhythmisch durchzuführen. Insgesamt dauert der Zirkel eine knappe dreiviertel Stunde. Denk aber daran, dich vorher ungefähr zehn Minuten aufzuwärmen (zum Beispiel mit ein paar Hampelmännern und Mobilisationsübungen).

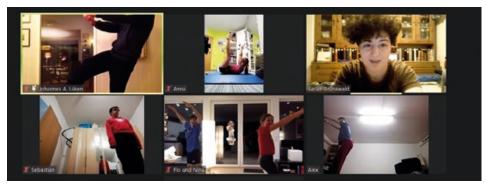
Natürlich darfst du den Zirkel auch variieren. Zum Beispiel kannst du statt der Fußwürfe, auf die hier der Fokus gelegt wurde, auch Eindrehtechniken machen oder statt drei Runden je nach Fitnesslevel auch zwei oder vier Runden hintereinander machen.

Der QR-Code neben den Übungen führt dich zu einem Timer, der bereits auf die Zeiten und Übungen dieses Zirkels eingestellt ist.

- 1. Liegestütze mit breiten Armen
- 2. O-Soto-Gari rechts
- 3. Hampelmänner
- 4. O-Soto-Gari links
- 5. Klappmesser
- 6. O-Uchi-Gari rechts
- Burpees
- 8. O-Uchi-Gari links
- 9. Hock-Streck-Sprünge

- 10. Ko-Uchi-Gari rechts
- 11. Klappmesser (diagonal)
- 12. Ko-Uchi-Gari links
- 13. Plank to Push Up
- 14. De-Ashi-Barai rechts
- 15. Tippeln
- **16.** De-Ashi-Barai links
- 17. Fallschirmspringer
- 18. Okuri-Ashi-Barai

Trainingsangebot



Seit Beginn des Jahres trainieren nun auch die Jüngsten von zu Hause aus. Die Judoabteilung startete das gemeinsame Online-Training. Etwas Dojo-Feeling erlebt man dabei auch: Robby überträgt seine Trainings aus der Halle.

So kann man die gelben und blauen Matten beim gemeinschaftlichen Schwitzen wenigstens aus der

Ferne bewundern. Schon länger laufen die Trainings der U15 und der Erwachsenen ab U18. Ob kleine Spiele, Koordinationsübungen, Judotechniken mit unsichtbarem Partner, Kraftübungen mit dem Kochtopf, anstrengende Ausdauerzirkel: die Tainer:innen wissen die Judoka auch zu Hause zum Schwitzen zu bringen.

Tag	Uhrzeit	Altersgruppe	Trainer	Plattform
Dienstag	17.30 – 19 Uhr	U15	Sarah Grünewald	Zoom
Dienstag	19 - 20.15 Uhr	ab U18 + Bundesliga- mannschaft der Damen	Nicole Adler, Astrid Fuchs	Microsoft Teams
Mittwoch	18 – 19 Uhr	Anfänger, U10, U12	Anfänger- Trainer-Team	Microsoft Teams
Freitag	18 – 19 Uhr	Anfänger, U10, U12	Anfänger- Trainer-Team	Microsoft Teams
Freitag (alle zwei Wochen)	18.45 – 20.15 Uhr	U15	Sarah Grünewald, Tim Himmelspach	Zoom
Freitag (alle zwei Wochen)	18 – 19 Uhr	Bezirkstraining für alle Altersgruppen	Dominik Röder, Tatjana Schauer	Microsoft Teams

Aufnahme in den Bundeskader

Gute Nachrichten zum Jahresbeginn: Tanja Grünewald wurde in den Bundeskader im Nachwuchsbereich berufen! Auf Bronze bei der Deutschen Meisterschaft U18 Anfang 2020 und den Gewinn des Bundessichtungsturnieres in Holzwickede Ende 2019 folgten mehrere Einladungen zu Lehrgängen mit der Bundestrainerin U18 Sandra Klinger. Trotz des Gewichtsklassenwechsels und momentan fehlender Möglichkeiten, sich in der neuen Kategorie zu beweisen, schenkte diese ihr das Vertrauen und nahm sie in die Nationalmannschaft auf. Kuriose Geschichte: Erfahren hat sie das über Instagram. Eine Freundin schickte ihr einen Screenshot von der Story des BJV, auf dem ihr zur Aufnahme in den Bundeskader gratuliert wurde.







Löwenberger Straße 16 90475 Nürnberg/Altenfurt

☑ info@apotix.de

www.apotix.de











Muster

- Bestellen Sie das Rezept bei Ihrem
- Geben Sie uns Bescheid
- Wir holen das Rezept bei Ihrem Arzt ab und liefern Ihnen Ihre Medikamente* nach Hause!

SIE BESTELLEN DER KÖNIG BRINGT'S

Kostenlos für die Gebiete: Altenfurt, Fischbach, Moorenbrunn, Langwasser(90473), Feucht und Schwarzenbruck





BLSV Ehrung unseres "Judo-Urgesteins" Hans Hübner

Unser Altenfurter "Judo-Urgestein" Hans Hübner wurde im Oktober mit dem Sportpreis Mittelfranken ausgezeichnet. Der BLSV verleiht diesen jährlich an Personen und Institutionen für Leistungen auf dem Gebiet des Sportes. Für sein langjähriges Wirken auf der Judomatte, vor allem bei der Ausbildung und Unterstützung von Jung bis Alt erhielt Hans Hübner den Preis in der Kategorie "Personen und Institutionen - Generationen". Bei der Verleihung in Zirndorf wurde er mit einer Laudatio, gehalten vom I. Vizepräsidenten des Bayerischen Landtages, Karl Freller, bedacht. Herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Ehrung, Hans!

Auch Elli Grünewald kam eine Ehrung zu teil. Lange haben wir nach einem passenden Rahmen gesucht, aber die Corona-Pandemie machte alle bisherigen Versuche zunichte. Aber wir wären keine ludoka. wenn wir nicht auch dafür eine Lösung finden würden – der Rahmen war zwar etwas kleiner, dafür nicht weniger herzlich: Bei unserer gestrigen, in Online-Form stattfindenden Übungsleitersitzung



wurde Elli Grünewald für ihre jahrelangen Verdienste in Verein und Verband der 4. Dan verliehen! Die Ehrung wurde durch den telefonisch zugeschalteten Vizepräsidenten des BJV Klaus Richter vorgenommen. Unser Abteilungsleiter durfte ihr- natürlich coronakonform - die Urkunde überreichen. Herzlichen Glückwunsch zu dieser absolut verdienten Ehrung, liebe Elli!

Gürtelprüfungen

Schon eine Weile her, aber deshalb nicht weniger erwähnenswert sind die Gürtelprüfungen, die viele Kinder vor dem November-Lockdown geschafft haben.

Besonders fleißig zeigte sich die U15: Auch während der Sommerferien trainierten die Kinder und wer dort nicht konnte, zeigte hinterher doppelt so großen Einsatz. Besonders loben muss man hier Sofia, die gleich zwei Prüfungen in einer Woche hinter sich brachte und Katrin, die so gut wie kein Training ausließ und mit drei Einheiten in der Woche als eine der Trainingsfleißigsten auch bei der Prüfung eine hervorragende Leistung zeigte. Ein

herzliches Dankeschön geht an dieser Stelle an Ralph, der als zusätzlicher Kata-Trainer ganze Arbeit leistete und an die Prüfer Robby, Ronny und Hans, die sich der Mammutaufgabe mit 18 Prüflingen an einem Tag stellten. So absolvierten sie die Prüfung bereits Ende September. Neue bunte Gürtel dürfen tragen:

GELB BLAU

Sofia **ORANGE** Dennis, Ellen, Florian, Jonas, Johannes Alexander, Levi, Anna, Katrin, Johanna Carlotta, Francesco, Justus, Leo, Anastasia, Michail, Stella





Auch die Freitagsgruppe darf sich über neue Farben freuen. Sechs Kinder bestanden kurz vor dem zweiten Lockdown ihre Gelb- beziehungsweise Orange-Gurt-Prüfung und gehen nun mit einem Haken hinter der nächsten Gürtelfarbe in die Zwangspause. Unter den strengen Augen von Prüfer Hans machte sich die harte Arbeit im Vorfeld bezahlt.





Für die Montagsgruppe war die Prüfung etwas ganz Besonderes: die allererste Gürtelprüfung! Alle Kinder meisterten sie mit Bravour. In zwei Gruppen schaffte es jeder, die Aufregung im Zaum zu halten, und lieferte zwei Würfe, zwei Festhalter und am wichtigsten: die Fallschule ordentlich ab. Jetzt dürfen sich alle einen weiß-gelben Gürtel umbinden und sind von nun an geprüfte Judoka.

Alberts Mittwochsgruppe fiel der Corona-Zwangspause zum Opfer: Der Lockdown setzte eine Woche zu früh für die offizielle Prüfung ein. Bereit wären die Kinder gewesen, das zeigte sich in den guten Leistungen während der Vorprüfung. Nun heißt es: Geduld haben, sich weiter bewegen, und auf den Neustart hoffen.

Bei der Weitergabe der Gürtel handelte der TSV Altenfurt ganz im Sinne der Nachhaltigkeit. So bekam die Montagsgruppe fast ausschließlich gebrauchte Gürtel, die beim Verein vorrätig waren oder von anderen gespendet wurden, die sie nicht mehr gebraucht haben. Die Gürtel der U15 wurden innerhalb der Gruppe weitergegeben. Die höher Graduierten gaben ihre alten Gürtel ab, die dann an die darunter Liegenden verteilt wurden. So mussten nur neue blaue Gürtel gekauft werden. Wenn jemand also alte Gürtel zu Hause hat, die nicht mehr gebraucht werden, kann sie gerne im Verein abgeben. Sie werden verwendet.





WAMA RYU TAKEMUSU A | K | D • 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).

lwama ryu takemusu aiki.

Der Aikidostil, den wir trainieren, ist das traditionelle Aikido, dass der Begründer dieser Kampfkunst im japanischen Dorf lwama 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



Werde so **Selbstbewusst** wie du schon immer sein wolltest

BEGINNE JETZT!

- + Fitness
- + Kraft
- + Beweglichkeit
- + Aufmerksamkeit
- + Konzentration
- Stress und Anspannung
- + Selbstbewusstsein
- + praktisch anwendbare Selbstverteidigung

Jeden Dienstag und Freitag

Training auch für Kinder ab 6 Jahren, jeden Donnerstag

Melde dich JETZT an:

Jörg Klieber · 0176 70 14 0472 karate-koshinkai@myquix.de



BEIM TSU ALTENFURT IN PLANUNG!



Um unsere neue Abteilung "TAEKWONDO" erfolgreich zu starten, benötigen wir vor allem DICH. Komm zu uns!

Einfach kurze Mail an:

TAEKWONDO@TSVALTENFURT.DE





Abteilungsleiter: E-Mail: Stellvertreter:

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

Ein gesundes, harmonisches, glückliches, zufriedenes Jahr des Büffels wünscht euch allen die Abteilungsleitung,

Albert, Bruno, Hanne,

Gerlinde, Susanne, Janina,

in der Hoffnung dass wir irgendwann im zweiten Quartal zum gemeinsamen Training zurückfinden können. Wir hoffen außerdem, dass ihr den inneren Schweinehund überwinden könnt und auch zu Hause übt, zumindest für QiGong sollte es funktionieren.

Mit dem chinesischen Neujahrsfest am 12. Februar 2021 beginnt das Jahr des Büffels (chin. Niu). Es ist das zweite der zwölf chinesischen Tierkreiszeichen und gilt für alle, die in den Jahren 1913, 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997 und 2009 geboren sind. Jedes Tierkreiszeichen wird einer Wandlungsphase zugeordnet, welche viele Eigenschaften mit sich bringt. Das Jahr 2021 steht unter dem Einfluss des Elementes Metall, mit den Farben weiß (für Metall), gelb und grün (Farben, die Erfolg und Wohlstand anziehen). Glückszahlen im Jahr des Büffels sind 1 und 4 oder alle Zahlen, die die 1 und 4 beinhalten; die Blumen, die Glück verheißen, sind die Tulpe und die Pfirsichblüte

Nach der quirligen Ratte folgt 2021 ein Tier, bei dem das Yin-Element stark ausgeprägt ist. Weshalb in diesem Jahr keine explosiven oder katastrohpalen Ereignisse zu erwarten sein sollten. Es verspricht ein günstiges Jahr für die wirtschaftliche Erholung zu werden, in dem viele Probleme mit sehr viel Disziplin gelöst werden können. Das Jahr des Metall-Büffels bringt allen Tierkreiszeichen beruflichen Aufstieg, geschäftlichen Erfolg, Wohlstand und Wohlbefinden und darüber hinaus empfiehlt es sich, Accessoires aus Metall zu tragen, um das persönliche Glück zu steigern.

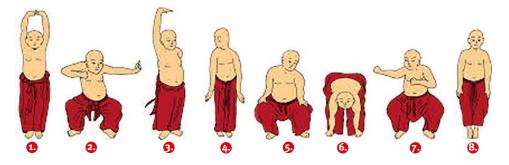
In der chinesischen Astrologie symbolisiert der Büffel Kraft, Ausdauer, Zähigkeit und Genügsamkeit. Der Büffel ist ein ehrlicher, pflicht- und traditionsbewusster, strebsamer, fleißiger und sesshafter Zeitgenosse, der praktisch veranlagt ist und große Verantwortung übernehmen kann. Der Büffel strebt zwar nach materieller Sicherheit, aber nicht nach Ruhm und Macht. Er ist zurückhaltend, drängt

QI GONG · TAI CHI 大 J QI GONG · TAI CHI

sich nicht in den Mittelpunkt, er hält nicht viel von Veränderung, sondern setzt vielmehr auf bewährte Qualität und ist zufrieden mit der Anerkennung im Beruf, Familien- und Freundeskreis – ein Büffel ist wohl der verlässlichste und treueste Freund, den es gibt. Der Mut zum Risiko fehlt ihm, er gelangt mit Intelligenz, Fleiß, Ausdauer und Gewissenhaftigkeit ans Ziel seiner Wünsche. Was andere über

ihn denken, kümmert einen Büffel wenig, und seine Ehrlichkeit, seine strengen moralischen Grundsätze und sein Hang, andere belehren zu wollen, lassen ihn oft unbequem wirken. Häufig fehlt es ihm an diplomatischem Geschick und er braucht viel Zeit, um mit Menschen oder Aufgaben vertraut zu werden.

Übungsbeispiel für zu Hause: QiGong, die 8 Brokate

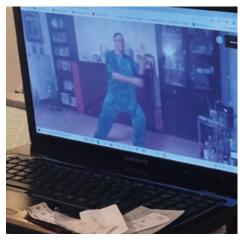


- Den Himmel mit beiden Händen stützen, dabei den Dreifachen Erwärmer regulieren. Herz/Lunge; Magen/Milz; Dick-/Dünndarm; (Shuang Shou Tuo Tian Li San Jiao)
- Den Bogen spannen und auf den Adler schießen, um die Atmung und den Kreislaus anzuregen (Zuo You Kai Gong Si She Diao)
- 3 Die Hände einzeln heben, Erde und Himmel verbinden, um die Milz und den Magen zu regulieren (Tiao Li Pi Wie Pi Dan Ju)
- Den Kopf drehen und hinter sich schauen,um die 5 Leiden und 7 Kümmernisse zu lindern (Wu Lao Qi Shang Xiang Hou Qiao)

- 6 Kopf und Schwanz wiegen wie ein Fisch, um das Herzfeuer zu beseitigen (Yao Tou Bai Tun Qu Xin Huo)
- Den Rücken siebenmal heben, damit 100 Krankheiten vertreiben (Bei Hou Qi Dian Zhu Bing Xiao)
- Die Fäuste ballen, mit den Augen funkeln, damit die Lebenskräfte zu mehren, das Nervensystem und die Leber (Cuan Quan Nu Mu Zeng Qi Li)
- Mit beiden Händen die Füße greifen, damit die Nieren und die Wirbelsäule im Lendenbereich zu stärken (Liang Shou Pan Zu Gu Shen Yao)

Online seit Donnerstag 11.12.2020

Jeder kann sich einwählen und mitmachen, auch Nicht-Abteilungsmitglieder, das Aufwärmprogramm (30-40 min) können auch Ungeübte ohne Probleme mitmachen, benötigt auch nicht viel Platz, mit diesem Link: https://meet.jit.si/TaiChiInternettrainingDouSo



So sieht's aus, unser Internetangebot, aus dem Wohnzimmer. Im Keller wäre mehr Platz, aber da ist das WLAN zu schlecht.

Also immer Sofa und Tisch beiseiteschieben, das Bügelbrett dient als Stativ und schon geht's los.

Um mit der zu kurzen Strecke zurechtzukommen, müssen viermal zusätzliche Drehungen eingebaut werden, damit die 24jger funktioniert. So klappt es, auch wenn es damit eine kleine Zeitverzögerung gibt. Leider wird das Training nicht von so vielen angenommen wie erhofft. Maximum waren 7 Teilnehmer online. Unser Bruno hat sich sehr bemüht, das Programm "Jitsi Meet" bei allen zum Laufen zu bringen.

Die Gründe sind mannigfaltig, kein WLAN in entsprechenden Räumen, kein entsprechendes Equipment wie Kamera, Lautsprecher usw, usw.



QI GONG • TAI CHI 🏌

Und noch ein wenig Qi Gong für jeden für den kommenden Frühling

Chinesische Weisheit:

Wende dich stets der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich.

Wie oben schon beschrieben beginnt das neue Jahr nach dem chinesischen Mond-kalender am 12.02.2021. Es ist das wichtigste Fest im Jahresablauf und begrüßt den Frühling, mit der Erwartung dass das Leben wieder erwacht und neue Energien generiert werden.

Die Rückkehr zum Frühling:

Ausgangsstellung: aufrechte Grundstellung, Atmung frei fließend

- 1. In den Schulterbreiten Stand mit linkem Schritt, Hände mit den Handrücken vor dem Körper aneinander legen.
- Mit dem nächsten Einatmen die Hände langsam bis auf Gesichtshöhe heben, dann die Arme öffnen nach oben zu einem V. ebenso den Blick heben.
- 3. Beim Ausatmen die Arme bis auf Nabelhöhe senken, Handflächen zeigen nun nach unten, parallel zum Boden, der Blick geht wieder geradeaus.
- 4. Die flachen Hände in einem kleinen Bogen nach außen drehen, dabei weiteratmen.
- **5.** Beim nächsten Einatmen die Arme vor dem Körper auf Schulterhöhe heben, dabei die Handflächen nach oben drehen und gleichzeitig die Fersen heben.
- **6.** Beim Ausatmen Fersen zurück, die Hände zurück zum Bauchnabel, parallel zum Boden und wieder von vorne beginnen.

Circa 1 Min. lang üben, dann 1 Min. Pause, dann noch zweimal Wiederholen.



Es werden Gleichgewicht und Standfestigkeit trainiert. Die Lebensfreude wird angeregt, indem man während des Übens die Gedanken in die Natur mit ihrer Farbenpracht lenkt. Die innere Zufriedenheit wird gefördert, indem man sich auf den Nierenmeridian 1 (Fußsohle mittig im Übergang vom Ballen zum weichen Mittelfußbereich) und Herzbeutelmeridian 8 (in der Mitte des Handtellers) konzentriert.

Unser Programm / Kurse sind bis auf Weiteres ausgesetzt:

Bitte die Homepage beachten bzw. aktuelle Mails, die jeweiligen Änderungen bekannt geben.

Tai Chi jeden Sonntag:

09:00 - 10:00 (auch in den Ferien) mit Meister Jiming Zhang

zurzeit in der TSV Halle Wohlauerstr.

Tai Chi Stock, Yang-Stil

Einstieg ist immer noch möglich und Schnuppern natürlich möglich

Tai Chi / Qi Gong jeden Montag:

10.30-11.30h

Qi Gong wird als Kurs mit jeweils 10 Std. angeboten mit Hanne Stix / Albert Fumy Vereinshalle, Wohlauer Str. Einstieg jederzeit möglich Neuer Kurs: ab Mo???

kostenloses Schnuppern erwünscht

Tai Chi / Qi Gong jeden Mittwoch: 19:30-20:30h, verlegt auf 15:30-16:30h

Qi Gong wird als Kurs mit jeweils 10 Std. angeboten mit Hanne Stix / Albert Fumy Schulturnhalle, Hermann-Kolb-Str. verlegt auf TSV-Halle, Wohlauerstr. Einstieg jederzeit möglich Neuer Kurs: ab Mi ???

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. verlegt auf TSV-Halle, Wohlauerstr. Freies Training - alle Formen, Anfänger

QiGong/Tai Chi jeden Dienstag:

11.30 - 12.30

mit Trainerin Hanne Stix
Vereinsturnhalle, Wohlauerstr.
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. verlegt auf TSV-Halle, Wohlauerstr.

Tai Chi Anfänger, Hand- u Waffenformen

18:00 - 19.00

Verlegt auf Sa 09:00 bis 09:45

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

19.00 - 21.00

Verlegt auf Sa 10:00 bis 11:00 und 11:15 – 12:00

Einstieg jederzeit möglich, Schnuppern erwünscht

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

GENTELE & KOLLEGEN

INTERNATIONALER VERSICHERUNGSMAKLER

Der unabhängige Berater für Ihr Unternehmen

Jetzt mit dem zusätzlichen Team von ACW Dieter Roth e.K. noch leistungsfähiger.

www.gentele-kollegen.de



Unabhängiges Beratungsunternehmen für mittelständische und industrielle Unternehmen insbesondere in den Bereichen:

- Metall- und Kunststoff
- Software (embedded systems)
- Freie Berufe

- Oberflächenveredelung
- Architekten und Ingenieure
- Bauhaupt- und Baunebengewerbe

Gerne stehen wir auch Privatkunden mit unserem Know-How für eine individuelle Beratung zur Verfügung.

Gentele & Kollegen Internationaler Versicherungsmakler GmbH Wiesenstraße 1a 91126 Schwabach T: 09122 / 6000 250 E: info@gentele-kollegi

Altenfurter Straße 86 a 90475 Nürnberg T: 0911 9886307-0 E: nbg@gentele-kollegen.

WICHTIG:

Aufgrund der Conrona-Pandemie ist unser Spottbette stark eingeschränkt und nur unter den vorgegebenen Hygiene-Massnahmen ausführbar.

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon	
Aikido	Mittwoch	20.00 - 22.15	Aikido	DOJ0	Sklosch David	0176 / 66640516	
	Donnerstag	20.00 - 21.30	Aikido	DOJ0	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						

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Leiter
Judo	Montag	16:30 - 18:00	Anfänger ab 6 Jahre (keine Neuaufnahme mehr)	Elli Grünewald / Vitus Schlieper / Afshin Soodbakhsh
		18:15 - 19:45	Erweitertes Techniktraining ab U15	Robby Rabenstein / Stefan Hübner
		20:00 - 21:30	(nach vereindarung: Jechniktrainir	ine aus aktuellem Anlass immer bei der Abteilungs- ng erfragen oder unter
		19:30 - 20:30	Krafttraining für Wettkämpfer ab U leitu	ng erfrager oder an
	Dienstag	15:45 - 17:15	Anfänger ab 6 Jahre (Start am 29.09.2020)	v.tsvaltenfurt.de einsehen.
		17:30 - 19:00	Wettkampf U15	Sarah Grünewald / Tim Himmelspach
		19:15 - 21:15	Wettkampf ab U18	Andi Grünewald / Nicole Adler
	Mittwoch	16:45 - 18:15	Technik U10/U12	Albert Fumy / Vitus Schlieper / Oliver Schwarzäugl / Tamara Ficht / Yvonne Grünewald
		18:30 - 20:00	Zirkeltraining	Afshin Soodbakhsh
		20:15 - 22:30	Aikido	David Sklosch
	Donnerstag	16:45 - 18:15	Technik U10/U12	Zdenek Spera / Robby Rabenstein
		18:30 - 20:00	Gürteltraining ab U15 (Ziel grün - Dan)	Ralph Zahneisen
		20:15 - 21:45	Aikido	David Sklosch
	Freitag	15:15 - 16:45	Technik U10/U12	Ronny Skroblin / Jennifer Skroblin
		17:00 - 18:30	Erweitertes Techniktraining U10/U12 für alle als Zweittraining geeignet	Ronny Skroblin / Zdenek Spera / Jennifer Skroblin
		18:45 - 20:15	Wettkampf U15	Sarah Grünewald / Tim Himmelspach

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	0rt	Leiter	Telefon		
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/	Schulturnhalle	Klieber	0176 / 70140472		
			Schüler			09188 / 59 92 906		
Kegeln	Trainingsplan	Trainingsplan immer aktuell unter www.tsvaltenfurt.de						
Schwimmen	Trainingszeite	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	Fiegl Jochen	
Wic	HTIG:				nmerle Gisela	83 78 07
Aufg	rund der C		ndemie ist unse ur unter den vo führbar.	r Sportbetrieb orgegebenen	nmerle Gisela	83 78 07
	: eingeschi ene-Massn	ränkt und 11 Jahmen aus			Jochen	
rrygn		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 / 1010131
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 de	r Tennishalle un	d im Internet unter ww	w.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
Turnen	Montag	08.30 - 10.00	Fatburner	TSV Halle Wohlauer Str. 18	Halamek Gudrun	09128 / 7212929

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
	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 Her- mann Kolb Str. 55 b	Gsell Ulrike	0176 /29901001
	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 / 29901001 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	1 ***	- immor hel	uellem Anlass der Abteilungs
	Mittwoch	09.15 - 10.15	Wirbelsäulen Gymnastik			
	Mittwoch	09.30 - 11.00	Orthopädischer Reha Sport	TSV Halle WW	w.tsvaltenjui	t.de einsehen.
	Mittwoch	16.30 - 18.00	Kleinkinderturnen ab 4 Jahre	Schulturnhalle	Gsell	0176 / 29901001
	Mittwoch	18.30 - 19.30	Wirbelsäulen Gymnastik	Schulturnhalle	Gsell	0176 / 29901001
	Donnerstag	09.00-10.00	Seniorenturnen	TSV Halle	Gräubig Heike ab 1.1.2019	83 70 558
	Donnerstag	10.00-11.00	Pilates	DOJ0	Gräubig Heike	83 70 558
	Donnerstag	16.30-17.30	Herzsport	Förderzentrum Glogauer Str. 31	Gsell Gräubig	0176 / 29901001 83 70 58
	Donnerstag	17.30-18.30	Herzsport	Förderzentrum Glogauer Str. 31	Gsell Gräubig	0176 / 29901001 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 / 32036974
	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

			-	Cilicipetila		
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	Snorthark	`nffmann	0173 3937697
b					ia	01523 1711185
VALL	CHTIG:				ni	0176 80657372
		a Dand		er Sportbetrie	use	0176 64089667
		nrona-Pana		ser Sportbetrie vorgegebener	er	0179 4419088
				vorgegebener	snet	0160 2341574
	iene-Massna	ıhmen ausfü	Dui• _		Zeltner	0179 7078826
		UΖ	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	Кар	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 SGA/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	Кар	0176 20242121
		C1		Co-Trainer	Thiem	0170 9954715
			-			

Spielorte: Sportpark Schreiberhauer Strasse 101, 90475 Nürnberg, ehemals DJK Langwasser Wohlauer Wohlauer Strasse 16, 90475 Nürnberg, zudem Geschäftstelle und Gastätte

Erwachsene

Sportpark

Patrick

Fischbacher Hauptstrasse 250, 90475 Nürnberg-Fischbach **Fischbach**

Kiezn Kickers

Freitag

19:00 - 20:30

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

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

Trainingszeiten der Schwimmabteilung

		5			, ,
Breiten- und Fre	eizeitsport			Kontakt: andreasd	listler@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: andreasd	distler@gmx.net
Tag	Angebot	Uhrzeit	Bec	cken	Trainingsort
Freitag	Wassergewöhnung	16.30 - 17.15	Lehrschwimmh	becken 3 hinten	HB Nbg. Langwasser
Freitag	Seepferdchenkurs	17.15 - 18.00	Lehrschwimmh	becken 3 hinten	HB Nbg. Langwasser
Samstag	Wassergewöhnung	08.45 - 09.30	Lehrschwimmh	becken 3 hinten	HB Nbg. Langwasser
Samstag	Seepferdchenkurs	09.30 - 10.15	Lehrschwimmh	becken 3 hinten	HB Nbg. Langwasser
Aqua - Gymnast	tik			Kontakt: Katrin Ro	oberts, Tel. 0170 - 890 99 0
Tag	Angebot	Uhrzeit	Bec	cken	Trainingsort
Montag	Aqua - Fitness für Senioren	19.15 - 20.00	Lehrschwi	Lehrschwimmbecken	
Mittwoch	Aqua - Power Kurs	17.45 - 18.30	Lehrschwi	immbecken	HB Nbg. Langwasser
Donnerstag	Aqua - Fitness für Senioren	19.45 - 20.30	Lehrschwi	immbecken	HB Nbg. Langwasser
Donnerstag	Aqua - Gymnastik Präventionskurs	20.00 - 21.00	Lehrschwimmbeck	ken 1, Sprunggrube	HB Nbg. Langwasser
Mitglieder-Schv	wimmen, (nur Schwimn	nabteilung)		Kontakt: andreasd	listler@amv not
Tag	Gruppe	Uhrzeit	Bahnlänge	Tormine QU	s aktuellem Anlass
Montag	Mitglieder + Masters	19.30 - 20.30	25-m	1:440 immel	r hel del Ablellang
Mittwoch	Mitglieder	19.30 - 20.30	25-m	1 ' O OVIV	ranpli lidel dile.
Samstag	Mitglieder	08.00 - 09.00	50-m	leiturig err	tenfurt.de einsehen
Samstag	Senioren	08.00 - 09.00	Lehrschwin	ni www.tsvari	emunia
Master-Schwim	imen			Κυπτακτ: andreasd	listler@gmx.net
Tag	Gruppe	Uhrzeit	Bahnlänge	Bahn - Nummer	Trainingsort
Samstag	Masters	09.00 - 10.00	50-m	10	HB Nbg. Langwasser
Elternschwimm (Mitglieder Abtl	nen I. Schwimmen beim TS	V A + 1. FCN)		Kontakt: katrin.fot	ttner@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
Inklusionsschw	immen			Kontakt: andreasd	listler@gmx.net
Tag	Gruppe	Uhrzeit	Bec	cken	Trainingsort
Freitag	Inklusion	17.15 - 18.00		nbecken hinten	HB Nbg. Langwasser
	orcheln, Flossenschimm	nen		Kontakt: andreasd	listler@gmx.net
Tauchen, Schno					
Tauchen, Schno	Gruppe	Uhrzeit	Bahnlänge	Bahn - Nummer	Trainingsort
		Uhrzeit 20.00 - 21.00	Bahnlänge LSB1	Bahn - Nummer Sprunggrube	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**



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 Wohnund Industriebereiche

Telefon-, Sprech-, Antennenanlagen, auch BK und SAT

Licht-, Kraft-, Antennenund Blitzschutzanlagen

Abgabeschluss

für die Berichterstatter der Vereinsnachrichten Ausgabe 2 / 2021 bis Mitte Juni 2021







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



Viele Mannschaftssportler/innen und Teamplayer werden gerade in dieser trainingsarmen Zeit der Pandemie das selbe spüren. Sport und Training in der Gemeinschaft motiviert und erzeugt positive Kraft. Leider bleibt dieses soziale Gemeinschaftsgefühl zur Zeit auf der Strecke – auch im Tischtennis! Noch können wir aus Vergangenem zehren und uns bleibt die Hoffnung, bald mit einem sicheren Hygienekonzept und frischen Teamgeist in unserer TSV-Halle das Training zu starten.

In diesem Sinne, haltet durch und bis bald an der Platte.

Eure Sportfreunde Heinrich, Martin und Markus



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

Weihnachtsmann Rudi verteilte Weihnachtsgeschenke

Im Jahr 2020 musste coronabedingt leider die Weihnachtsfeier, einer der gesellschaftlichen Höhepunkte der Tischtennisabteilung, ausfallen.

Der Abteilungsvorstand der Tischtennisabteilung hat sich ein "Trostpflaster ohne Verfallsdatum" einfallen lassen. Für jedes Mitglied der Tischtennisabteilung gab es ein personalisiertes Handtuch, eine Maske sowie eine Weihnachtskarte unseres Abteilungsleiters Heinrich. Die Geschenkübergabe fand nach den aktuellen Hygiene- und Lockdownregeln im Freien, mit Sicherheitsab-

stand und an unterschiedlichen Orten, statt. Jeder bekam für die Übergabe ein kleines Zeitfenster zugeteilt, um keine größere Ansammlung zu bekommen.



Herzlichen Dank und großes Lob an unseren TT-Weihnachtsmann Rudi, der hierfür auch regelmäßig kalte Füße in Kauf nahm.

Die vielen Kommentare (Whats-App-Gruppe) drücken den Dank an den TT-Vorstand aus, der seine Mitglieder auch in schwierigen Zeiten nicht vergißt. Nach diesem schwierigen Jahr 2020 können wir uns hoffentlich bald alle wieder in der Halle zum Tischtennis treffen. Die Abteilungsleitung wünscht allen ein frohes und gesundes Jahr 2021.

Thomas Kiefner, Markus Meyer

Hallo Rudi, vielen Dank für deine Einsatz. Ich hoffe, du bist auch dieses Jahr als Weihnachtsmann verkleiden...so könnte man dich leichter auf dem Parkplatz finden, wenn du die Ware aus dem Kofferraum an die Bedürftigen verteilst. Ich schau auf jeden Fall

Hallo rudi, so eine Überraschung. Jetzt bekomm ich doch noch ein Weihnachtsgeschenk der Wahn allerdings heute nicht. Gruss artur

Hallo Rudi, herzlichen Dank an den Abteilungsvorstand und an Dich für Eure tolle Aktion!! 👍 🙏 🍀

Ein ganz dickes Dankeschön für diese Weihnachtsaktion...leider kann ich heut zum Termin beim Lidl nicht da sein...
L.g., Ralf

Riesen Kompliment Rudi !!! Ich werde versuchen um 16,47 Uhr zu kommen. ** ** Werner 1144

Hallo Rudi 📥 🐧 🤮 was für eine Überraschung! Ich versuche, gegen 17 Uhr zu kommen . Danke an die tt Abteilung!

Hallo Rudi, tolle Aktion!! Der kommt der Weihnachtsmann raus. Leider schaffe ich es nicht. Vielen Dank für das Angebot. Ich wünsche Dir und allen Mitgliedern der TT-Abteilung fröhliche Weihnachten und ein gesundes Jahr 2021.

Was für eine Überraschung. Ein tolles Geschenk.
Vielen, vielen Dank. Der Texter der Karte verdient auch ein Lob für die besinnlichen Worte. Ich wollte euch wissen lassen wie sehr ich mich gefreut habe.
Frohes Fest & Gruß Artur



Rechtzeitige Bestattungsvorsorge entlastet Sie und Ihre Angehörigen 0911 231 8508

Beratungszentrum Spitalgasse 1 90403 Nürnberg Im Trauerfall – Tag und Nacht 0911 221777





Nehmen Sie keine Umwege in Kauf!

Kaufen Sie bei Ihrem stationären Fach- und Einzelhändler vor Ort.

Nutzen Sie die Kompetenz der regionalen Handwerksbetriebe. Aus der Region - für die Region!



Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf oder Reparatur-Auftrag unsere Inserenten und Werbepartner.

Danke!



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





Weiter, immer weiter ...

Wie jeder andere Sport und andere Tennisabteilungen ist auch der Tennisclub des TSV Altenfurt massiv durch die Coronakrise beeinträchtigt. Der Spielbetrieb findet seit November nicht mehr statt.

Für das Team der Abteilungsleitung stellt sich dennoch die Aufgabe, die Hände nicht in den Schoß zu legen und auf die Absenkung der Ansteckungsraten zu warten. Der Tennisclub des TSV Altenfurt zählt nach seiner Gründung im Jahr 1972 in der Zwischenzeit zu einem der größten und erfolgreichsten Tennisclubs in Bayern, mit attraktiven Angeboten für Anfänger, Breitensportler sowie ambitionierte Mannschafts- und Turnierspieler. Und genau das soll der Club auch in der Zukunft bleiben. Seit Beginn der Krise werden Pläne gemacht, wie auch in der Zukunft attraktive Angebote für diese unterschiedlichen Zielgruppen gemacht werden können.

Dass das mit Erfolg geht, lässt ein Blick auf die Mannschaftsmeldungen für den anstehenden Sommer erwarten. Wir werden mit insgesamt 33 Mannschaften in allen Altersklassen in das Rennen gehen. So sind vier Damenmannschaften gemeldet, um sowohl den Breitensportlern mit einer Kreisklassenmann-



Für alle, die in den vergangenen und in den kommenden Monaten März, April, Mai und Juni März, April, Mai und Juni Geburtstag haben, gratulieren wir herzlichst und wünschen alles Gute, vor allem viel Gesundheit.





ALTENFUR

Wir bedanken uns bei allen Sponsoren und Inserenten!

Ohne deren Hilfe hätten wir manche Aktionen nicht verwirklichen können.

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

schaft als auch dem Leistungssport spannende Spiele auf dem gewünschten Leistungsniveau bieten zu können.

Dabei blickt der Verein mit viel Spannung auf die erste und zweite Damenmannschaft, die in der Regional- und Landesliga antreten. Die Aufstellung beider Mannschaften ist eine Mischung von jungen Talenten und erfahrenen, routinierten Spielerinnen. In diesem Jahr setzen wir noch stärker als je zuvor auf unsere Jugend. Eine Vielzahl an jungen Spielerinnen aus den sehr erfolgreichen Juniorinnen-Mannschaften werden im Sommer in den Damenteams auftauchen. Auch der Herrenbereich verspricht viel Spannung. Zum ersten Mal seit vielen Jahren treten wir wieder mit der ersten Mannschaft in der Bavernliga an. Auch hier ist unsere lugend mehr und mehr auf dem Vormarsch. An Position 1 wird Yannick Wunderlich (Jahrg. 2003, DTB-Rangliste Nr.14 U18 in Deutschland) aufschlagen, der zu den zwei stärksten Spielern Bayerns in seinem Jahrgang zählt. Zu den ersten Sechs zählt auch Laurenz Grabia, Jahrg. 2003, Nr. 81 DTB-Rangliste U18.

Spannendes hochklassiges Tennis ist aber auch in anderen Altersklassen zu erwarten. Neben unseren Damen spielen noch drei weitere Mannschaften in der Regionalliga und haben damit die Möglichkeit, Deutscher Meister zu werden. Besonders hoch sind die Erwartungen in unserem Herren 55-Team, dem sich mit dem ehemaligen Bundesligaspieler Stefan Eggmayer, die Nr. 13 in Deutschland angeschlossen hat. Weitere vier Mannschaften spielen in der Bayernliga und unterstreichen damit, dass der TSV Altenfurt mittlerweile zu den spielstärksten Vereinen Bayerns gehört.

Im Jugendbereich treten wir mit unseren Junioren 18, aber auch den Juniorinnen 18 und den Mädchen 15 in den höchsten bayerischen Spielklassen an. Genauso spannend werden die Spiele unserer Allerjüngsten. Schon die unter 8-Jährigen und unter 10-Jährigen freuen sich darauf, endlich wieder draußen aufschlagen zu können. In diesen Mannschaften spielen viele Kinder, die wir mit unserer Tennisschule durch spezielle Kinderkurse und Kooperationen mit benachbarten Schulen für den Tennissport begeistern konnten.

Jetzt heißt es nur noch, auf wärmeres Wetter und ein Abflachen der Inzidenzwerte zu warten. Alles ist bereits vorbereitet für einen tennisreichen Sommer auf unserer schönen Anlage in der Hermann-Kolb-Straße.

Oliver Hupp



- 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

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

Schuster Sanitär Heizung Elektro

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



Elektriker (m/w/d) gesucht!



HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN!



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

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



Abteilungsleiter: E-Mail:

Wolfgang Beer · Lisa Turnwald ski@tsvaltenfurt.de

Liebe Mitglieder,

leider sind dem Corona-Lockdown neben anderen Aktivitäten nun auch zum wiederholten Male unsere Arbeitsfahrt und unsere 2-Tages-Skifahrt zum Opfer gefallen.

In welchem Zustand sich nach monatelangem Shutdown unsere Vorderkar-Hütte in Österreich befindet, bleibt nur zu spekulieren und wird sich zeigen, wenn hoffentlich hoffentlich... bald wiedermal ein normales Leben stattfinden kann.

Somit gibt es leider kaum Aktivitäten, über welche berichtet werden kann.

Aber gerade deshalb ist es um so erfreulicher, dass es engagierte Menschen in unserer Abteilung gibt, die sich was einfallen lassen und ihre Übungsstunden dann eben digital anbieten.

Und so erreichte mich von Frauke folgender Bericht:

"Skigymnastik dahoam"

Beim ersten Lockdown waren wir noch gelähmt und nahmen es einfach hin, dass die letzten paar Stunden Skigymnastik ausfielen. Aber beim zweiten Lockdown im November 2020 dachten wir uns, dass wir uns doch von so einem blöden Virus den gemeinsamen Sport nicht nehmen lassen, und so entstand unsere "Skigymnastik dahoam".

Mit Zoom fanden wir auch die passende Plattform dafür. Anfangs nutzten wir noch kostenlose "Meetings", aber nachdem man damit nur 40 Minuten online Zeit hatte und wir aber doch mehr als eine Stunde schwitzen wollten, kauften wir uns bald darauf eine monatliche Lizenz, die uns die Ski- und Touristikabteilung sponsort.

Vielen Dank an dieser Stelle!

Unser Dank geht auch an alle SportlerInnen, die jede Woche an unserer "Skigymnastik dahoam" teilnehmen. Im Durchschnitt sind es immer 15 Teilnehmer, was uns riesig freut.

Mit Laptop, IPad und Fernseher etc. ausgestattet machen wir unsere bekannten Übungen wie Abfahrtshocke, Krafttraining, Bauch-Beine-Po, Cardio und Stretching – mit einem Heidenspaß, da man ja mit Video/ Audio miteinander verbunden ist.

Natürlich fehlt uns das persönliche Miteinander in der Sporthalle, aber wir lassen uns nicht unterkriegen, halten uns an die Coronaregeln und schwitzen gemeinsam zu Hause – "Skigymnastik dahoam". Bei Interesse bitte uns Übungsleiter kontaktieren (wir nehmen Euch dann in den E-Mailverteiler bzw. in die Skigymnastik-WhatsApp Gruppe auf)

Übungsleiter: Frauke Kirschner (0176 56782441) & Jochen Fiegl (0170 9953374)

Ganzjährige Treffs (falls die Corona-Krise es erlaubt):

Nordic Walking (Treffpunkt Waldparkplatz Moorenbrunn):

Montag 10.45 - 11.45 Uhr,

Dienstag 09.30 - 10.30 und 18.00 - 19.30 Uhr

Skigymnastik (Sporthalle an der Wohlauerstrasse oder eben Online):

Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr

(seit September unter Anwendung der Hygieneregeln)

Abteilungsjubiläum:

Nordic Walking (Treffpunkt Waldparkplatz Moorenbrunn):

25 Jahre Heinz Kirkovits

Herzlichen Glückwunsch!

Sobald die Corona-Krise es wieder zulässt, treffen wir uns mittwochs ab 20.00 Uhr im Skizimmer neben der Kegelbahn bzw. im Gastraum.

Mehr Informationen und aktuelle News entnehmen Sie bitte unserer Internetseite unter

www.tsvaltenfurt.de

Günter Pösold



Abgabeschluss

für die Berichterstatter der Vereinsnachrichten Ausgabe 2 / 2021 bis Mitte Juni 2021

INSERENTENVERZEICHNIS

Inserent: Sei	ite:	Inserent: Sei	te:	Inserent: Se	ite:
Sparkasse Nürnberg	U2	Lotto u. Totto Susanne Meier	18	Städtischer Bestattungsdienst	44
Rechtsanwälte		König´s Apotheke	22	California	
Weisgerber, Weispfenning,		Pedelec Schmidt		Schielein	
Roth Ehbauer	10	and more GmbH	31	Nürnberger Verkehrsschule	47
Cannizzo	12	Gentele & Kollegen			
Costa Azzurra	12	vormals ACW - Dieter Roth e.K.		Blumen Preuss	48
Garten- & Landschaftsbau Fich	+ 40	Versicherungsmakler	34		
Garten- & Landschaltsdau rich	13	Thomas Ziegler		Elektro Schuster	48
PhysioTeam Marc Wolf	14	Elektrotechnik GmbH	40		
Kühnl Optik	16	fürstmedien	40	Sanitär Loos	U3
Lorenz Fensel	18	EDEKA C. Schätz	42	Scout Outlet	U4



HAUSTECHNIK UND MEHR..



Wir suchen Sie

STELLEN

UNSERE OFFENEN

Kundendienstmonteur Heizung und Sanitär (m/w/d)

Planung + Ausführung + Kundendienst

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





3esamtherstellung: fürstmedien · 90409 Nürnberg