VEREINS NACHRICHTEN

No. 3 | Dezember 2022

TURN- UND SPORTVEREIN ALTENFURT E.V.

ALTENFURT TSV

seit 1924

Sport mit Freunden und Familie erleben

Hütten-Gaudi: Pacht verlängert bis 2027 S. 67

Tag des Kinderturnens

Info ab Seite 10

Foto: Thomas Kiefner

SAVE THE DATE: **TSV-Skifahrt 2023 zur Steinplatte** Infos Seite 16

Es gibt Dinge, die lernt man nicht auf der Schulbank.

Wir fördern Nachwuchssport in Nürnberg Stadt und Land. Denn auf dem Spielfeld trainieren Kinder und Jugendliche soziale Kompetenzen.

s-magazin.de/engagement

Weil’s um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Nürnberg

Editorial

Präsident
Gerhard Schulz

… „jetzt erst recht“ war im Januar einer unserer Wünsche für dieses Jahr. Durch Maßnahmen unserer Abteilungen wurden viele neue, tolle Sport-Angebote entwickelt und umgesetzt. Des weiteren wurden Kursangebote erdacht und realisiert. Das Ergebnis lässt sich sehen. Von Januar bis November 2022 konnten wir **430 neue Mitglieder** begrüßen. Dies ist eine Steigerung von rund 20%. Danke an alle Abteilungen die hier hervorragende Arbeit geleistet haben. Danke auch an unseren Geschäftsführer Frank Rückziegel für sein großes Engagement neue Kurse anzubieten und die Abteilungen bei Bedarf unterstützt hat.

Am Anfang des Jahres 2022 spürten wir noch deutlich die Einschränkungen des Sportbetriebes durch Corona, aber es bahnte sich an, dass sich die Welt – und die Welt des Sports wieder normalisieren könnte!

Weit gefehlt! Die Geschehnisse um die Ukraine haben uns sprachlos gemacht.

Die Auswirkungen waren zunächst nicht absehbar! Dies brauche ich hier nicht im Einzelnen zu erwähnen, denn die Medien tun das täglich! Was das für unseren Verein in Zukunft bedeutet, stellt uns vor große Aufgaben. Energiekrise war der Zustand, der uns alle „elektrisierte“. Gaspreise stiegen ins unvorstellbare. Strom wurde teurer und so folgte eine Preissteigerung auf die andere. „Wer soll das bezahlen“?

Sportvereine mit eigenen Sportstätten sind gefordert das richtige Maß zu finden. Wir stellen uns darauf ein, mit notwendigen Einschränkungen den Sportbetrieb bezahlbar zu machen. Gefragt sind nun Erneuerungen hinsichtlich Energiegewinnung und Verbrauch.
Gefragt sind auch die Verhaltensweisen und Akzeptanz aller Beteiligten hinsichtlich der neuen Gegebenheiten.

Zukunftsentwicklung und Projekt TSV 2040

Mit dem Tenniszentrum Nürnberg konnten wir keinen gemeinsamen Nenner zur Übernahme der Sportstätte und bebauten Sportfläche um die Tennishalle an der Schreiberhauer Straße erzielen. Jedoch, das Projekt TSV 2040 wird weiter angestrebt. Derzeit laufen Gespräche mit den zuständigen Referentinnen und Referenten der Stadt Nürnberg. Ich bin zuversichtlich, dass wir Anfang nächstes Jahr eine gute Lösung zur Zukunftsentwicklung unseres Sportvereines präsentieren können. Wir freuen uns darauf.

Geschäftsführung und Verwaltung

Mit Herrn Frank Rückziegel konnten wir im Februar 2022 die Stelle des hauptamtlichen Geschäftsführers beim TSV Altenfurt eV besetzen. Herr Rückziegel ist eine wesentliche Unterstützung für das Präsidium.

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
- TAEKWONDO
- 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 enthalten.

Vorbereitung auf 100 Jahre TSV Altenfurt

Mit großer Zuversicht schaue ich auf das neue Jahr 2023 und freue mich darauf mit Ihnen, dem Präsidium und dem Hauptausschuss die Herausforderungen anzunehmen.

Im Jahr 2024 gibt es den TSV Altenfurt e.V. seit 100 Jahren. Das muss mit allen Mitgliedern und Freunden gefeiert werden!

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.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine schöne Vorweihnachtszeit und für das neue Jahr Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und Mut, mit uns neue Wege zu gehen.

Danke für Ihre/Eure Treue zum TSV Altenfurt e.V.

Bleiben Sie zuversichtlich.

Ihr Gerhard Schulz

Wir brauchen Verstärkung und suchen Sie:

- Übungsleiter/-innen im Elementarbereich Kind und Jugend.
- Übungsleiter/-innen für unsere Fachverbände/Abteilungen.
- Übungsleiter/-innen im Seniorenbereich.
- Hauptamtliche Übungsleiter/-innen.
- Vize-Präsident/-in Finanzen (ehrenamtlich zum 01.01.2022).
- Mitglieder als Senioren-Beauftragten, Beauftragten für das Ehrenamt und Frauenbeauftragten (zukünftig Gleichstellungsbeauftragten).

Mail an: **schulz.g@arcor.de** oder **mail@tsvaltenfurt.de**

Kurssystem „SPORT ONLINE“

Seit Mitte dieses Jahres bietet der TSV Altenfurt in seinem umfangreichen Sportangebot zahlreiche interessante Kurse an. Vereinsmitglieder können diese über unser Online-Buchungsportal buchen.

Die Internetadresse hierfür lautet:
www.tsvaltenfurt.ebusy.de

Diese Seite erreicht man auch über einen Klick auf das Bild mit der Beschriftung „SPORT ONLINE“, auf der Startseite von www.tsvaltenfurt.de
Dieses Portal ist offen für alle Sportbegeisterten, ganz egal ob Beginner oder Enthusiasten, beim TSV Altenfurt findet jeder seinen Sport! Sport zusammen mit Freunden und Familie erleben, unabhängig, ob Vereinsmitglied oder nicht, ob digitaler Onlinesport im Wohnzimmer, im Freien oder in der Sporthalle. Unsere flexiblen sportlichen Angebote bieten Platz für alle mit Bewegungsbegeisterung und die, die es noch werden möchten. Mutige wagen sich an Neues und erfahrene Sportler bekommen ihr wöchentliches Workout, passend zu den eigenen Vorlieben.

Die Anmeldung und Abrechnung erfolgt bequem digital, automatisch und ist an keine Mitgliedschaft gebunden – gleich registrieren und lostrainieren.

Die angezeigten Preise sind davon abhängig, ob Sie im Buchungssystem angemeldet sind oder nicht. Standardmäßig werden Preise für Nicht-Mitglieder angezeigt. Erst nach Anmeldung sehen Sie die, für Sie gültigen Preise, abhängig von Ihrem hinterlegtem Mitglieds-Status. Als Status gibt es drei Varianten: Nicht-Mitglied, Vereins-Mitglied und Abteilungsmitglied.

Prüfen Sie bitte Ihren Mitglieds-Satus bevor Sie buchen. Gültig ist immer der Preis, zu dem gebucht wurde. Eine nachträgliche Anpassung wegen eines falschen oder sich zwischenzeitlich geändertem Mitglieds-Status ist nicht möglich. Den Ablauf für die Registrierung finden sie dort auf der Startseite. Wir bieten Kurse in verschiedenen Kategorien an = „Kurspläne“. Wenn sie auf der Seite des Kurs-Buchungsmoduls auf den Reiter „Kurspläne wählen“ klicken, können sie zwischen „Alle Kurspläne“ oder einem spezifischen Kursplan wählen.

Derzeit sind geplant bzw. bieten wir Kurse in folgenden Kategorien an:
- Ball- und Bewegungsschule 2-7jährige
- Ballsport
- Funktions- & Fitnesstraining
- Kampfsport, Kampfkunst, Selbstverteidigung
- Reha-Sport
- Turnen
- Veranstaltungen
- Wassersport

Jeder Übungsleiter ist eingeladen, seine Kurse oder Trainings, über dieses Portal anzubieten und so für eine bessere Auslastung zu sorgen. Anfragen hierfür bitte an ***online@tsvaltenfurt.de*** schicken.

TOP AKTUELL!

Neue Kurse auf dem Sport-Online-Buchungsportal

TSV 2040-Projektgruppe Neubau Sportstätte

Die Planungen für den Neubau unserer Sportstätte nehmen Fahrt auf.

Der aktuelle Stand:
Die ersten Schritte, wie eine erste Grobplanung und erste Bedarfsermittlung, sind bereits erstellt. Auch die im Vorfeld wichtigen Sondierungsgespräche mit Verbänden, Kommune, anderen Vereinen, Hausbank und unseren internen Gremien wurden bereits intensiv geführt.

Derzeit planen wir, mit einer auf Sportstättenentwicklung spezialisierten Beratungsfirma einen ersten professionellen Planungsentwurf mit Kosteneinschätzung erstellen zu lassen.
Basis hierfür ist unsere erste Grobplanung sowie eine umfangreiche Ideensammlung, in der wir alle uns derzeit bekannten Bedarfe und Bedingungen abgebildet haben.
Nächste Schritte:
Sobald uns der Planungsentwurf mit Kosteneinschätzung vorliegt, können wir die Voranfragen beim BLSV und Anträge bei der Kommune stellen.
Ab dieser Phase benötigen wir Unterstützung und möchten schon jetzt eine „Projektgruppe Neubau Sportstätte“ gründen. Hierbei ist jedes Mitglied eingeladen, sich mit seinem Wissen, Ideen sowie Knowhow an diesem Projekt zu beteiligen und einen Teil zu einem erfolgreichen Projektverlauf beizutragen.
Anfangs werden in regelmäßigen Abständen Treffen (Virtuell per Teams und bei Bedarf auch in Präsenz) stattfinden bei denen der aktuelle Stand besprochen und Details ausgearbeitet sowie ergänzt werden. Zeitaufwand 1-2 Stunden im Monat.

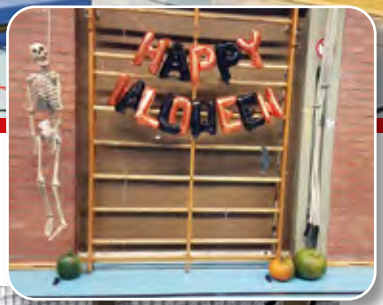
Bei Interesse an der Mitarbeit in dieser Projektgruppe schicken Sie bitte ein Mail an ***frank.rueckziegel@tsvaltenfurt.de*** und beschreiben kurz Ihre Intention und Kompetenzen, die Sie in dieses Projekt mit einfließen lassen wollen.

Mitglieder Login Im Vereinssystem – *Stammdaten selbstständig aktualisieren*

Jedes Mitglied kann ab sofort seine Stammdaten und die seiner zugewiesenen Familienangehörigen über den „Mitglieder Login“ selbst aktualisieren. Auf diesem Weg können Änderungen bei Anschrift, Kontaktdaten und Bankverbindung sehr einfach selbstständig gepflegt und ergänzt werden.
Hierfür wird ein Registrierungscode benötigt, den Sie über unsere Verwaltung ***mail@tsvaltenfurt.de*** anfragen können.

Um diese Funktion nutzen zu können, muss bereits eine gültige E-Mail-Adresse in den Stammdaten hinterlegt sein. Sollte dies noch nicht der Fall sein, teilen Sie Ihre E-Mail-Adresse bitte unserer Verwaltung über ***mail@tsvaltenfurt.de*** mit.

Euer TSV online
www.tsvaltenfurt.de

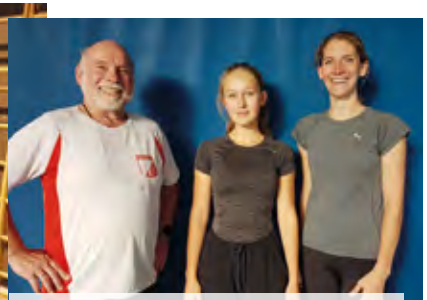


Abteilungsleitung: Gisela Birghan, Jochen Fiegl

Immer was los beim Kinderturnen

Am **21.10.2022** feierten wir gemeinsam mit knapp **50 Kindern Halloween** in der Grundschulturnhalle Altenfurt. Neben gruseliger Dekoration konnten die vielen kostümierten Kinder ihr Geschick an den sechs Stationen unserer Halloween-Olympiade unter Beweis stellen. Hierbei wurden unter anderem **Balance, Geschicklichkeit, Sprungkraft und Explosivkraft** auf die Probe gestellt. Der Abschluss der Feierlichkeiten stellte die Siegerehrung mit Urkundenüberreichung und kleinen Geschenken für die sportlichen Höchstleistungen der Kinder dar. An dieser Stelle bedanken wir uns bei den vielen lieben Müttern, die die Stationen mitbetreut haben! Unser Dank geht außerdem an die Geschäftsstelle der Sparkasse Moorenbrunn für die Bereitstellung von Sachpreisen für die Siegerehrung.

Hanni, Gerhard & Melissa



Von links nach rechts: Gerhard, Melissa, Hanni.

Kinder im Grundschulalter können zur **unverbindlichen Schnupperstunde angemeldet** werden bei:

Johanna Herdegen: 0176 / 320 36 974
Gerhard Müller: 0911 / 86 93 00

Bitte unbedingt Sportkleidung (+ Sportschuhe!) und Trinken mitbringen.
Schmuck muss zuvor abgelegt werden.

Freitags in der Grundschulturnhalle, Hermann-Kolb-Str. 53, 90475 Nürnberg
Kurs 1: 17.00 - 17.45 Uhr / Kurs 2: 18.00 - 18.45 Uhr

Blumen Preuss
Inh. Carola Braun

Ein schönes Weihnachtsfest
und alles Gute für 2023

Öffnungszeiten:
Montag und Samstag 9.30 - 13.00 Uhr
Dienstag bis Freitag 9.30 - 13.00 Uhr, 15.00 - 18.00 Uhr
Montag nachmittag geschlossen

Unsere Sonderöffnungszeiten (z.B. für Weihnachten)
finden Sie im Aushang (Schaufenster)
oder unter **Tel. 0911 83 42 77**
Zähringer Str. 17 · 90475 Nürnberg-Altenfurt

Über 80 Kinder rocken den „Tag des Kinderturnens“

Seit 2017 feiern die Deutsche Turnerjugend (DTJ) und der Deutsche Turner-Bund (DTB) am zweiten Novemberwochenende den **„Tag des Kinderturnens“**. Jedes Jahr beteiligen sich deutschlandweit Vereine an der Aktion und öffnen ihre Türen, um Kindern einen bewegt-bewegenden Tag zu bescheren – so auch der TSV Altenfurt am Samstag, den 12.11.2022 zum ersten Mal. Durch unser „Open House“-Prinzip konnten Familien ganz flexibel zwischen 10:00 und 16:00 Uhr teilnehmen.
An diesem einzigartigen Eventtag konnten Kinder im Alter zwischen 4 - 10 Jahren in die Welt des Kinderturnens eintauchen und das Turnen an verschiedenen Stationen in der Grundschulturnhalle Altenfurt selbst ausprobieren. Der Spaßfaktor stand natürlich an erster Stelle! Darüber hinaus wurden wichtige motorische Grundfertigkeiten und -fähigkeiten wie Laufen, Springen, Klettern, Hangeln, Werfen, aber auch das Körperbewusstsein durch Aktivierung der Sinneswahrnehmung geschult und gefördert. Ein besonderes Highlight war die Station zum Hangeln an unserer neuen Ninja-Warrior Slackline. Nach erfolgreichem Durchlaufen empfingen sie stolz für ihre sportlichen Leistungen die Urkunde „Das kann ich schon!“ sowie eine Anstecknadel.
Der enorme Zuspruch und die Freude der Kinder an der Veranstaltung geben den Mitwirkenden die Gewissheit, dass sich der große Vorbereitungsaufwand gelohnt hat und dass an diesem Tag wirklich Freude an und durch Bewegung erfolgreich vermittelt werden konnte.

Die Turnabteilung bedankt sich ganz herzlich bei ihren vielen Übungsleiter*innen für die Organisation und uneingeschränkte Einsatzbereitschaft: Rosi Plött, Andrea Müller, Anja Walther, Franziska Tebelew, Heike Gräubig, Luisa Kübert, Johanna Herdegen, Jochen Fiegl und Gerhard Müller.
Für die Verpflegung der Kinder und Eltern, sowie der Übungsleiter*innen wurde auch gesorgt: neben gesunder Kost wie Obst und ungesüßten Getränken gab es nach getaner Arbeit auch andere Leckereien. Unser besonderer Dank geht an dieser Stelle an das Café Fink, für die großzügige Kuchenspende. *Hanni*

Andrea, Franzi, Hanni, Luisa, Anja, (v.l. n.r.)

Die Turnabteilung wünscht eine
ruhige Vorweihnachtszeit,
frohe und besinnliche Weihnachten
und einen guten Start
in das Jahr 2023.
Bleiben Sie vor allem gesund!

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

NIE OHNE MEIN
TEAM

Abteilungsleiter: Max Kleemeier
Stellvertreter: Bruno Breinbauer / Michael Hofmann
E-Mail: fußball@tsvaltenfurt.de

Erste und zweite Mannschaft im Soll

Kurz vor der Winterpause steht die 1. Mannschaft auf einem guten 2. Platz und die 2. Mannschaft auf einem gefestigten Platz im Mittelfeld.
Vermeidbare Punktverluste haben eine noch günstigere Ausgangssituation verhindert, es bleibt aber bis zum Saisonende für beide Mannschaften noch genügend Zeit, die notwendigen Schritte für eine richtig erfolgreiche Spielzeit zu gehen. Um das umzusetzen, werden die beiden Mannschaften im Rahmen der Wintervorbereitung vom 03.- 06. März in ein Trainingslager nach Pilsen fahren. Die Saison wird dann am 12.03. mit dem Pokalspiel gegen den Kreisligisten SSV Elektra und am 19.03. mit dem Meisterschaftsspiel gegen Johannis 88 II fortgesetzt.

Auch ausserhalb der Spielbetriebs war die Fussballabteilung aktiv. Am 05.11. fand ein großer Arbeitsdienst statt, bei dem die Spieler und Trainer der 1. und 2. Mannschaft und die Jugendtrainer ein Spielfeld am Sportgelände in der Schreiberhauer Str. instand gesetzt haben.

doerner
www.hv-doerner.de

RUND UMS
GEBÄUDE
LIEFERN WIR
DIE PASSENDE
TECHNIK

GIRA Tastsensor 4

Menschen. Technik. Verbindungen.
Partner für Elektroinstallationen - seit 1949

Jürgen Doerner Handelsvertretungen GmbH
Kafkastraße 5 - D-90471 Nürnberg
Tel.: 0911 99815-0 - Fax: 0911 99815-40
E-Mail: nuernberg@hv-doerner.de

Abteilungsleiter: Michael Fularczyk · Stellv. Abteilungsleiterin: Franziska Freund

Krixxt Nix startet in die Saison 2022/2023

Seit Anfang 2020 begleitet uns nun das Thema Corona und hat dafür gesorgt, dass kein regulärer Ablauf der Mixedrunde Mittelfranken mit Ligenstruktur und Auf- und Abstieg mehr möglich ist. Der Versuch, in der Saison 2021/2022 stattdessen die Teams in Neunergruppen zu organisieren und mit weniger Personen je Spieltag unter Beachtung der strengen Hygieneregeln zu operieren, musste für die meisten Teams bereits nach einem Spieltag abgebrochen werden.

Nun gibt es 2022/2023 einen neuen Anlauf mit einem veränderten Spielmodus: Zunächst starten die Teams mit einer individuellen Punktezahl in die Saison, die aus den Ergebnissen vor Corona abgeleitet wurden. Jedes Team kann nun in seiner Halle maximal 4 Kleinturniere ausrichten, zu denen sich andere Teams anmelden können und zwar im Saisonverlauf zu maximal 6 Turnieren. Aufgrund der Turnierergebnisse bekommen die teilnehmenden Mannschaften dann eine Gutschrift auf ihre vorherige Punktezahl, deren Höhe sich an der erreichten Platzierung orientiert. Leider haben sich Corona bedingt nur 42 Teams gegenüber 57 vor der Pandemie gemeldet.

Krixxt Nix richtet erstmalig am 04.12. 2022 ein solches Kleinturnier in der TSV-Halle an der Wohlauer Straße aus, ist dann aber bereits vorher bei Turnieren in Möhrendorf und Roßtal angetreten. Der Saisonstart in Möhrendorf am 23.10. verlief insofern etwas holprig, als kurzfristig eines der angemeldeten Teams absagen musste.

Somit blieben nur zwei Spiele für uns übrig. Das erste, gegen Hot Soxs II, konnten wir mühelos in 2 Sätzen für uns entscheiden. Allerdings handelte es sich beim Gegner um die Nachwuchsmannschaft des Ausrichters, die Erfahrung sammeln wollte, aber keinen echten Prüfstein für uns darstellte. Das zweite Spiel gegen Auf Zack! war dann die eigentliche sportliche Herausforderung. Vorab hatte man sich auf 3 Gewinnsätze geeinigt, um genügend Spielzeit zu haben.

Nachdem der erste Satz mit 25:19 verloren ging, mussten wir uns auch im zweiten Satz nach engem Spielverlauf in der Verlängerung mit 24:26 geschlagen geben. Im dritten Satz führten wir zwischenzeitlich mit 10 Punkten, zuletzt noch mit 23:17, um dann doch noch - abermals in der Verlängerung - 24:26 zu unterliegen. Gegenüber dem Frust über diese glatte Niederlage gegen einen gleichwertigen Kontrahenten überwog aber die Freude, endlich wieder an Wettkämpfen teilgenommen zu haben.

„Latein des Volleyballspiels“

Erklärt euch heute, was man unter **„Stemmschritt“** versteht:

Ein Gewichtheber spielt jetzt auch noch Volleyball (und es gibt anscheinend verdammt viele davon) und läuft mit seiner ehemals eingepauk-ten Technik entsprechend schwerfällig auf dem Spielfeld umher.

TERMIN - 11.2.2023 – 12.02.2023 TERMIN

..VORBEREITUNG…ANFRAGESTATUS…SAVE THE DATE..

2 Tages - Skifahrt

mit dem Bus direkt an die Winkelmosalm auf die Steinplatte

Termin ist der Samstag 11.02.2023 bis Sonntag 12.02.2023

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…

Preise sind derzeit im Anfragestatus und werden Anfang Dezember auf unserer Homepage erscheinen

Wichtig: Anmeldung und Einzahlung verbindlich bis 5. Januar 2023 unter Angabe der Person und <u>Anzahlung von 60.-- € / pro Person</u> auf nachfolgende Bankverbindung

Bank: DKB Bank-Empfänger: Uwe Borowansky - IBAN: DE 28 1203 0000 1060 6788 18 Verwendungszweck: TSV Skifahrt – Vorname - Nachname - Jahrgang - (des Reisenden)

Hüttenfahrt

Die **Wanderhüttenfahrt** vom 06. - 09. Oktober der Volleyballer einer kleinen eingeschworenen Gruppe wurde wieder von kaiserlichem Wetter begleitet.

Wandern ist wie immer ein Erlebnis gewesen… es ging hoch hinaus: auf den Gebirgskamm, den wir ständig vor Augen haben, wenn wir von der Hütte über den Kurzen Grund schauen!
Herrliche Ausblicke in alle Richtungen belohnten uns für den Aufstieg!
Nur der Rückweg verlief nicht wie geplant! Da der eingezeichnete Rückweg zwar auf der Wanderkarte verzeichnet war, aber in der reellen Welt nicht mehr vorhanden…so mussten wir uns 2 Stunden durch die Wildnis rund um Kelchsau kämpfen.
Die Abendliche Brotzeit hatten wir uns redlich verdient. Auch die Sauna in Hopfgarten genossen wir am Freitag so dass wir uns sogar die Nasen verbrannten in der Sonne.

Dann wurde aufgestockt! Mit zünftigem grillen abends begrüßten wir die Arbeitende Bevölkerung. Die Wanderung am Samstag starteten wir auf der Mittelstation zur Hohen Salve und das Wetter hielt, bis wir wieder auf der Hütte waren.
Es war die Erste Hütte mit Strom! Den hatten wir mit der Skiabteilung und einem super Trupp Nichtvereinsmitglieder eine Woche vorher verlegt. In zwei Tagen die Hütte komplett elektrifiziert!
Wir freuen uns schon auf die nächste Hütte, dann wieder im Winter Ende Januar

Bis dahin!

Euch allen ruhige Feiertage, gemütliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins nächste Jahr!

Mit Sportlichen Grüßen
Silvio Wohmann

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 - 15.00 Uhr

Unsere Rezeption ist besetzt:
Mo - Do 8.00 - 16.00 Uhr
Fr 8.00 - 13.00 Uhr

Praxis für Physiotherapie
Altenfurter Str. 4 • 90475 Nürnberg

Tel: 0911 - 9 88 68 08
Email: physioteammarcwolf@gmx.de

Alle Preisträger und Laudatoren des diesjährigen Sportpreises

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

BLSV Sportpreis Mittelfranken 2022

Übergabe der Urkunde durch Eva Gottstein

BLSV-Sportpreis Mittelfranken 2022 – eine Preisträgerin kommt vom TSV Altenfurt

Am 8. November fand in Triesdorf zum 12. Mal die Verleihung des BLSV-Sportpreises Mittelfranken statt. Mit diesem Preis werden Personen und Vereine für ihr herausragendes Engagement, ihre sportlichen Leistungen, ihre innovative Vereinsarbeit oder den jahrelangen ehrenamtlichen Einsatz rund um den Sport geehrt.
Unter der Schirmherrschaft des Bezirkstagspräsidenten Armin Kroder, des BLSV Sportbezirks Mittelfranken und des Mittelfränkischen Schützenbundes wurden bei der Festveranstaltung im Alten Reithaus Preise in 10 Kategorien verliehen.

Die diesjährige Preisträgerin in der Kategorie „Personen und Institutionen – Kinder/Jugendliche“ kommt aus der Judoabteilung des TSV Altenfurt: für das in ihrem jungen Alter bereits sehr hohe ehrenamtliche Engagement ging die Auszeichnung an Jennifer Skroblin. Die Laudatio wurde gehalten von Eva Gottstein, Ehrenamtsbeauftragte der Bayerischen Staatsregierung und MdL.

Herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Wertschätzung, Jennifer!

Fortsetzung auf S. 21

KÖNIG'S APOTHEKE

Löwenberger Straße 16 90475 Nürnberg/Altenfurt

0911 · 83 700 70 0911 · 83 702 25

info@apotix.de www.apotix.de

Eine schöne Weihnachtszeit und ein gesundes neues Jahr 2023

wünschen Ralf König

und Ihr Königs Team

DAS E-REZEPT

ÜBER 6.000 EREZEPTE BEREITS EINGELÖST! HATTEN SIE AUCH SCHON EINS?

Und so funktioniert's:

In Ihrer Arztpraxis bekommen Sie den neuen Ausdruck.

Möglichkeit 1: Sie kommen wie gewohnt einfach zu uns und bekommen Ihre Medikamente laut Ausdruck

Möglichkeit 2: Sie laden unsere App **„Meine Apotheke"** herunter. Mittels der Funktion eRezept wird das eRezept auf Ihrem Smartphone entschlüsselt und digital an uns übertragen. Nun können Sie wählen, ob

- Sie Ihre Medikamente bei uns **abholen** möchten (wir informieren Sie, wenn Ihre Bestellung abholbereit ist)
- oder Sie eine **kostenlose Belieferung** durch unseren Lieferdienst zu Ihnen nach Hause veranlassen.

UNSERE LÖSUNG FÜR SIE

Medikamente und Rezepte per App vorbestellen und auf Wunsch geliefert bekommen.*

Meine Apotheke

Google Play

Erhältlich im App Store

ALTENFURT

IHR DIREKTER DRAHT ZU IHRER KÖNIGS APOTHEKE

Ihre zusätzlichen App-Vorteile:

- DIGITALER KASSENZETTEL
- EINNAHMEPLAN
- NOTDIENSTSUCHE

FEUCHT

*Nähere Infos zu unseren Lieferbedingungen finden Sie auf **www.apotix.de.**

Laudatio für Jennifer

Jörg Ammon (Präsident des BLSV), Eva Gottstein (Ehrenamtsbeauftragte Bayern und MdL), Jennifer Skroblin, Dieter Bunsen (Bezirksvorsitzender BLSV Mittelfranken), Armin Kroder (Bezirkstagspräsident) (v.l.n.r.)

Jennifer mit Dr. Nasser Ahmed (Stadtrat Nürnberg und Vorsitzender der SPD Nürnberg) und Joachim Kröppel (Bezirksvorsitzender des Bayerischen Judo-Verbandes, Bezirk Mittelfranken)

Meistertitel verteidigt!

Nach der 3:4-Niederlage gegen die Gastgeberinnen aus Neuhaus und einem 4:3-Sieg gegen den direkten Konkurrenten VfL Sindelfingen freuen sich die Altenfurter Frauen über den Tabellensieg in der 2. Bundesliga Süd.

Anders als in den Jahren zuvor stand beim letzten Kampftag das Mittelfranken-Derby mit dem SV Neuhaus nicht im Zentrum der Aufmerksamkeit. Denn mit dem VfL Sindelfingen stand dem TSV die Mannschaft gegenüber, die ihnen mit nur einem Sieg Rückstand eng auf den Fersen blieb. Nachdem der VfL die SG Eltmann bezwungen hatte und sich Altenfurt Neuhaus geschlagen geben musste, war die Mathematik auch einfach: Wer siegt, holt den Titel.
Den Anfang machte Leichtgewicht Hannah Frobenius (-48), die sich mit der erfahreneren Sindelfingerin eine ausgewachsene Schlacht lieferte. Hannah punktete mit starkem Griff links in den Nacken und setzte ihre Kontrahentin mit Innensichel und Uchi-Mata-Attacken gehörig unter Druck. Das kostete Kraft, die in der Verlängerung irgendwann zu Ende ging. Der Kampf drehte sich leicht zu ihren Ungunsten und schließlich konnte sie dem eingehängten Bein der Gegnerin nicht mehr ausweichen.
0:1, aber das machte Natascha Lauber (-57) mit einem blitzschnellen Hebel gegen eine Jugendnationalmannschaftskämpferin wieder wett. Johanna Bloehs (-52) lieferte in ihrem ersten Bundesligakampf ab. Sie dominierte und siegte schließlich durch eine verbotene Technik der Gegnerin, die sich durch das Abstützen mit dem Kopf auf der Matte selbst in Gefahr gebracht hatte und dafür disqualifiziert wurde. Wiebke Heseding (-70) sprang der schwereren Gegnerin zwei Mal von der Schippe, aber wurde letztendlich doch beim Uchi-Mata mit dem Bein durch die Luft gehoben. Yvonne Grünewald (-78) nutzte die Bewegung ihrer Gegnerin für einen sauberen Ippon und erhöhte damit zum 3:2. Damit stand der Sieg schon fest, denn nach Jana Scharfensteins (+78) Niederlange siegte Marlene Gehring kampflos und holte damit den Punkt zum 4:3-Endstand. Das hieß für Altenfurt: Sieg in der 2. Bundesliga Süd!

Da machte auch die vorherige Niederlage in der Begegnung mit dem ehemaligen Kampfgemeinschaftspartner SV Neuhaus nichts. Hier holten Heseding (-63), Grünewald (-70) und Lauber (-57) die Punkte. Theresa Gehring (-52) musste sich nach drei Minuten Verlängerung im lautesten Kampf des Tages - beide Mannschaften und das Neuhauser Publikum feuerten ordentlich an - geschlagen geben. Auch Ronja Borsten (-48) und Scharfenstein (+78) unterlagen, Jennifer Rutka (-78) lag zwar schon in Führung, 30 Sekunden vor Schluss kam die Neuhauserin dann mit dem Hüftwurf durch und besiegelte die Niederlage mit anschließendem Festhalter.

Betreuerin Nadja Geppert ist stolz auf ihr Team. "Die Gruppe Süd war dieses Jahr wieder stark aufgestellt. Und wir als Team haben gewonnen."

Das neue System der Frauen-Bundesliga

Im nächsten Jahr werden die 1. und 2. Bundesliga zusammengelegt. In vier regionalen Pools mit je fünf bzw. einmal sechs Mannschaften werden die Tabellenränge vergeben, wobei die jeweils Tabellenersten und -zweiten in die Playoffs kommen. Wer dort siegt, zieht ins Final Four ein, wo der Deutsche Meister ermittelt wird. Neu ist auch, dass sich an einem Kampftag nur zwei Teams treffen, die in zwei Durchgängen mit je sieben Kämpfen gegeneinander kämpfen. Im Klartext: 14 statt sieben Kämpfe pro Begegnung.
"Dafür haben wir so lange gekämpft. Ich bin froh, dass es jetzt endlich so kommt" meint Altenfurts ehemalige Trainerin Nicole Adler. Auch die aktuelle Betreuerin Nadja Geppert sieht es als "notwendigen und wichtigen Schritt in die richtige Richtung". Dadurch werden die Ergebnisse deutlich aussagekräftiger - die Mehrheit der Begegnungen endet bisher 4:3 oder 3:4. In Zukunft wird es dann hoffentlich mindestens 8:6 für den TSV Altenfurt heißen. Der Kader des TSV ist dafür gut gerüstet. "Wir haben eine gute Mischung aus jüngeren und erfahreneren Kämpferinnen", so Geppert.
Zur regionalen Gruppe der Bundesliga Süd-Ost gehören neben Altenfurt die anderen drei bayerischen Teams SG Eltmann, SV Neuhaus und der 1. SC Gröbenzell. Außerdem kommt mit dem JC Leipzig ein starker Gegner dazu, der sich dieses Jahr den Titel in der 2. Bundesliga Nord-Ost gesichert hat.

Abgabeschluss
für die Berichterstatter der Vereinsnachrichten
Ausgabe 1 / 2023 bis 2. Februar 2023

Euer **TSV** online
www.tsvaltenfurt.de

Deutsche Meisterschaften der Jugend

Als Süddeutscher Meister der U18 ins Turnier gestartet, kämpft sich Sebastian in der 73-Kilo-Klasse mit zwei Siegen bis ins Viertelfinale durch. Dort unterliegt er dem späteren Deutschen Meister und hat in der Trostrunde nun noch die Chance auf Bronze. Ein Sieg und ein weiterer bringen ihn tatsächlich ins kleine Finale. Sein Gegner ist ihm gut bekannt: Mit ihm hatte er es auch auf der Süddeutschen im Finale zu tun. Dort siegte er knapp, doch diesmal musste er nach einem engen Kampf eine Niederlage einstecken. Nach vier Siegen und sechs Kämpfen insgesamt kann Sebastian aber nach einem langen Tag zufrieden sein.

Auch in der höheren Altersklasse, der U21, hatte Sebastian das Ticket gelöst. Hier musste er sich aber mit zwei Niederlagen begnügen.
Stella hatte sich in der U21 qualifiziert. Im ersten Kampf brachte sie ihre Wazari-Führung über die Kampfzeit, in der zweiten Begegnung siegte sie nach der Hälfte der offiziellen Zeit vorzeitig. Nun ging es schon um den Einzug ins Halbfinale, der ihr aber trotz guten eigenen Ansätzen durch einen Schulterwurf der Kontrahentin verwehrt wurde. Auch in der Trostrunde hatte sie das Nachsehen und landete auf dem 9. Platz. Ein guter Einstand für die 18-Jährige, die auch in den nächsten beiden Jahren in der U21 startberechtigt ist.

Carlotta, für die in ihrem ersten U18-Jahr die Qualifikation schon ein Erfolg bedeutete, startete mit einem Sieg. Dann stand ihr die spätere Deutsche Meisterin (U18 und U21) gegenüber, die sie mit einem „magischen“ Uchi-Mata in die Trostrunde verwies. Dort konnte sie noch einen Kampf gewinnen, dann war Schluss und die Altenfurterin landete auf dem 9. Platz.

Francesco war mit Platz 5 auf der Süddeutschen eigentlich knapp an der Quali gescheitert, bekam aber einen Tag vorher die Info, nachrücken zu dürfen. Etwas Gewicht musste noch runter, dann standen am nächsten Tag die 66 und Francesco auf der Matte. Er brachte nach zwei Niederlagen Erfahrung mit nach Hause, die ihm in den nächsten beiden U18-Jahren zu Gute kommen wird.

Bilder: Jonas Löffler

Poolturnier für die kleinen Judoka

Auch die Kleinen durften wieder kämpfen. Roßtal richtete für die U9-Kämpferinnen und die U11-Kämpfer gemeinsam mit der Mittelfränkischen U13 ein Pool-Turnier aus. Als neuer Ausrichter rekrutierten sie zahlreiche Eltern und Neu-Judoka als Freiwillige. Trotz der Unerfahrenheit lief alles reibungslos ab und die jungen Judoka durften sich am Ende über ihre Medaillen freuen. Ergebnisse aus Altenfurter Sicht:

U9
1. Platz: Clare, Lennard
3. Platz: Lilly, Florian, Moritz, Robin

U11
1. Platz: Julia, Quinn
2. Platz: Awraam, Erwin
3. Platz: Filip, Jan

Jungs gegen Mädchen – nein, Mädchen gegen Jungs!

Die im vergangenen Jahr neu eingeführte Altersklasse U13 bekam nun auch ihre eigene Meisterschaftsserie. Die Besonderheit: Statt die Bayerischen Meistertitel für Jungen und Mädchen getrennt auszukämpfen, mussten sie heuer gegeneinander antreten. Das verursachte natürlich viel Wirbel, dazu später mehr.

Wie bei jeder Meisterschaftsserie qualifizieren sich Platz 1 bis 5 von der Mittelfränkischen auf die Nordbayerische. Nina (1. Platz, -52 kg) und Aaron (2. Platz, -44 kg) trumpften richtig auf, sammelten je vier Siege (und Aaron eine Niederlage) und bestiegen das Treppchen, auch Sarah landete auf dem 2. Platz. Eric, Quinn, Karl und Hans sammelten in der höheren Altersklasse Erfahrung und ein paar Siege und holten Bronze. Und Leon, Jana und Martin durften sich über Rang 5 beziehungsweise 7 freuen.

Deutlich härter wurde es auf der Nordbayerischen. Dort holte Helena (-57 kg) mit Bronze die einzige Medaille. Aaron und Nina hatten volle Gewichtsklassen, drei beziehungsweise zwei gewonnene Kämpfe brachten sie aber auf Platz 5. Auch Sarah und Max qualifizierten sich auf Rang 5 respektive 7 weiter. Jana (-52 kg) traute sich bei den Älteren auf die Matte, sammelte Erfahrung, schied aber aus.

Ein noch härteres Pflaster erwartete die Altenfurter Judoka auf der Bayerischen. Nina holte den einzigen Sieg, Aaron, Sarah und Helena mussten sich aber der starken Konkurrenz geschlagen geben.

Obwohl die gemeinsame Meisterschaftsserie schon lange feststand, verschlossen einige Trainer*innen und Organisations-Teams lange die Augen davor. Mädchen gegen Jungs, das kannte man im Judo kaum bis gar nicht. Die Bayerische sollte von Anfang an gemeinsam ausgetragen werden, dass das bei der Mittelfränkischen auch so sein würde, wurde erste eine Woche vorher festgelegt. Allerdings hätte es auch nicht anders sein können, wie sonst sollte die Qualifikation für die Nordbayerische ausgekämpft werden. Insofern kam es eigentlich nicht überraschend. Beim Pool-Turnier am Tag zuvor gingen zahlreiche Beschwerden und Anmerkungen ein, einige Kinder – Mädchen – wurden wieder abgemeldet. Eines aus religiösen Gründen, als zweiter Grund für die Abmeldung wurde Verletzungsgefahr angegeben. Es ist zwar schon lange so, dass Mädchen und Jungen gemeinsam trainieren, auch Übungskämpfe werden miteinander ausgetragen. Dennoch hielten hier die Bedenken der Coaches vor. So viel zur Welle, die im Voraus gemacht wurde. Allerdings wusste auch keiner so recht, wie es ablaufen würde.

Bei den Wettkämpfen selbst fallen einige Dinge auf. Mädchen weinen häufiger. Jungen wollen den Mädchen nicht wehtun. Mädchen kämpfen verkrampft, womöglich aus Angst. Ein Junge erzählt, er fühle sich schon schlecht, wenn das Mädchen dann weint. Auch wenn er dann verloren hat. Ein Mädchen zeigt schönes Judo, kommt aber kraftmäßig nicht mit. Ob das daran liegt, dass sie gewichtsmäßig nur knapp oberhalb der niedrigeren Gewichtsklasse liegt, an ihrem persönlichen Kraftlevel oder doch schon dem Unterschied von Mädchen zu Jungen, weiß man nicht.

Die Ergebnisse in Zahlen sehen dann so aus: Von den zehn Titeln gehen zwei an Mädchen. Von den 40 Medaillen gehen drei an die Mädchen. Von den 80 Platzierten schaffen es 14 Mädchen in die Top 7. Leider liegen mir nicht die Gesamtteilnehmerzahlen vor, die dürften bei den Jungen auch deutlich höher als bei den Mädchen liegen, allerdings wurde hier ja auch schon die Qualifikation ausgekämpft. Auf der Südbayerischen gingen fünf der 40 Medaillen an Mädchen, auf der Nordbayerischen waren es 11.

Die Zahlen sprechen also erst einmal dafür, das Experiment – denn nichts anderes war diese gemeinsame Meisterschaftsserie – nicht weiterzuführen. Auch die psychologischen Effekte – Angst davor, Verletzungen zu erleiden oder beizubringen; das Gefühl, eh keine Chance zu haben, oder unter Druck zu stehen, um nicht gegen Mädchen zu verlieren – spielen eine große Rolle, den Wettkampf in der U13 wieder getrennt nach Geschlecht durchzuführen. Möchte man gemischte Meisterschaften in der U13 durchführen, muss man früher beginnen, gemeinsame Wettkämpfe auszutragen. Denn bisher werden die Turniere der U9 und der U11 nur selten gemischt.

Kurz berichtet:

Bayerische U18

Zur Bayerischen traten heuer 4 Mädels und 3 Jungs an. Das ausgegebene Ziel: Platz 5. Denn damit sichert man sich die Quali zur Süddeutschen. Für Sebastian (1. Platz), Francesco (2. Platz), Carlotta (3. Platz) und Hanna (3. Platz) kein Problem. Jan verpasste den Startplatz auf der Süddeutschen mit Platz 5 nur denkbar knapp, denn weil ein Kämpfer bereits auf die Süddeutsche gesetzt war, mussten die beiden Fünftplatzierten noch einmal gegeneinander antreten. Johanna nahm einen Sieg mit nach Hause, musste sich aber ebenso wie Anastasia mit dem 7. Platz zufrieden geben.

Süddeutsche U18

Nur vier Tickets für die nationalen Titelkämpfe werden pro Gewichtsklasse vergeben. Sebastian, der seit einem Jahr am Olympiastützpunkt in München trainiert, stand nach seinem 5. Platz im vergangenen Jahr dieses Mal ganz oben auf dem Treppchen. Carlotta kämpfte sich nach einem harten ersten Kampf, den sie in der Verlängerung für sich entschied, bis ins Halbfinale vor. Nach der Niederlage dort, gewann sie aber das kleine Finale und fuhr mit Bronze nach Hause.

Francesco startete stark ins Turnier und schlug unter anderem seinen Finalgegner der Bayerischen. Weitere Siege und eine Niederlage brachten ihn ins kleine Finale, das er aber abgeben musste und so auf dem 5. Platz landete. Hanna, die aus der Ukraine floh und seit Ende März bei uns trainiert, gewann den ersten Kampf. Dann kam sie beim eigenen Angriff zuerst mit dem Kopf auf der Matte auf. Weil man sich dabei Verletzungen im Nackenbereich zuziehen kann, wird das seit diesem Jahr mit Disqualifikation bestraft.

Bayerische Meisterinnen

Yvonne und Sarah Grünewald holten in ihren Gewichtsklassen die Bayerischen Meistertitel. Während sich Yvonne in der gemischte 57 und 63-Kilo-Kategorie vier Siege und damit Platz 1 sicherte, bezwang Sarah in der ebenfalls gemischten 70- und 78-Kilo-Klasse drei Gegnerinnen und stand damit ganz oben auf dem Treppchen. Nun steht für die Erwachsenen noch die Süddeutsche an, um sich auf die Deutsche im kommenden Jahr zu qualifizieren und vorzubereiten.

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

Koshinkai
Karate Nürnberg
TSV Altenfurt

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

Ansprechpartner: Jewgenij (Eugen) Tebelew · Telefon 0171-815 94 79
E-Mail: Tebelew@web.de

TAEKWONDO – Werte fürs Leben lernen

Herzlichen Dank für das großartige Interesse an dem Kurs für Kinder, Jugendliche und Erwachsene!
Wir können bereits mehr als 30 Mitglieder vermelden.
Werde auch Du Teil unserer Trainingsgruppe und lerne Selbstverteidigung, erlange eine bessere Fitness und gewinne mehr Selbstvertrauen!

Seitlicher Kick nach vorne = Yeop-Chagi

Kostenloses Schnuppertraining jederzeit möglich!

Bezeichnungen:

Fauststoß zur Körpermitte	=	**Momtong-jireugi**
Gerader Kick nach vorne	=	**Ap-Chagi**
Taekwondo Anzug	=	**Dobok**
Trainingshalle	=	**Dojang**
Lehrer	=	**Kyosanim**
Gihap	=	**Kampfschrei (Kraft & Konzentration)**

Beim Tae Kwon Do haben wir ein Gürtelsystem.
Jeder startet mit dem weißen Gürtel (10. Kup) und absolviert Prüfungen mit steigenden Anforderungen bis zweiten Rotgurt (1. Kup). Im nächsten Schritt kommt der 1. Dan und damit auch der schwarze Gürtel.

Unser Training beinhaltet mehrere Elemente:

- wir starten mit einem allgemeinen Aufwärmen sowie speziellem Dehnen
- Das Training orientiert sich an den 5 Säulen des Taekwondo:
  1. der Grundschule (Gibon Yeonseup),
  2. dem Formenlauf (Hyong),
  3. der Selbstverteidigung (Hosinsul),
  4. dem Wettkampf (Gyeorugi) und schließlich
  5. dem Bruchtest (Kyokpa)

Verfasser: Jewgenij (Eugen) Tebelew

Fauststoß zum Kopf = Ulkgul-Jireugi (rechts) und Mittelblock zur Abwehr Momtong-Makgi (links)

Trainingszeiten:

Immer Donnerstag
(nicht in den Schulferien)

Kinder: 17-18 Uhr
Jugendliche und Erwachsene: 18-19 Uhr
Wo: Schulsporthalle Altenfurt

KÜHNL OPTIK

Neu bei Kühnl Optik in Altenfurt

DRIVE SOLUTION
BRILLENGLÄSER

FÜR MEHR SICHERHEIT BEIM FAHREN

- WENIGER REFLEXIONEN IN DER NACHT: VERRINGERUNG DER BLENDEMPFINDUNG
- OPTIMALES, KLARES SEHEN AM TAG
- KOMPLETTER SCHUTZ VOR KRATZERN, SCHMUTZ, STAUB UND UV-LICHT

Lassen Sie sich begeistern. Wir beraten Sie gerne!

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

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

Der Herbst, der ein gefühlter Spätsommer war, neigt sich dem Ende zu. Es macht wieder mehr Spaß, Zeit in den Hallen zu verbringen, um uns fit für die kalten und nassen Tage zu machen. Alle Trainings sind seit den Ferien wieder sehr gut besucht. Auch finden sich an allen Tagen wieder Anfänger und „Schnupperer“ ein. Der große Saal des Sportheims wird langsam zu klein für unsere Yogastunde, leider ist es nicht so einfach einen größeren Ersatzraum zu finden, da vor allem im Winterhalbjahr die Hallenzeiten logischerweise noch begehrter als im Sommerhalbjahr sind. Wie angekündigt fand die Jahresversammlung der Abteilung am 28. September statt. Auch konnte unsere traditionelle Weinwanderung am 08. Oktober bei herrlichem Wetter stattfinden.

Weinwanderung nach Ipsheim 08.10.2022

Los ging's am 08. Oktober mit dem Zug vom Hauptbahnhof. Mit 7 Teilnehmern war es unsere kleinste Gruppe, die sich je zu einer Wanderung zusammengefunden hatte.
Vorweg: es hat trotzdem super Spaß gemacht.
Der Plan war folgender:
Abfahrt Nürnberg Hauptbahnhof: 10:05 Uhr
Treffpunkt ca 20 Minuten vorher an der Information im Hbf. Umsteigen in Neustadt/Aisch 10:38 Uhr, Ankunft Dietersheim 10:43 Uhr. Ab dort Weinwanderung in die Weinberge um Ipsheim: ca. 2 Stunden. Einkehr im Bewirtungshaus im Weinberg zum Mittagessen. Nächste Station „Weinstube Tyrach" in Oberndorf (sehr gute Eigenbauweine und gute Vesper). Ab dort dann noch eine kleine Strecke zu Fuß nach Ipsheim zum Bahnhof.
Rückfahrt mit dem Zug: um 17:08 oder 18:08 Uhr.
Leider hatten wir gleich zu Beginn das Pech, dass die Bahn Verspätung hatte und wir in Neustadt/Aisch somit den Anschluss verpassten und 1 Stunde auf den nächst möglichen Zug warten sollten. Zum Glück fanden Roland und Günter ein Großraumtaxi des Verkehrsbundes, mit dem wir nach einigem Betteln auch zu siebt mitgenommen wurden. Albert saß auf der Rollstuhlplattform.

Bestens gelaunt machten wir uns also auf den Weg durch die Ipsheimer Weinberge, vorbei an Burg Hoheneck bei tollem Wanderwetter bis zum Bewirtungshaus, wo wir lecker Wein und Zwiebelkuchen genossen. Ein zufällig anwesender Gospelchor verschönte den Aufenthalt auf besondere Weise, einfach toll. Zurück ging es leichten Schrittes (immer bergab) nach Ipsheim, wo wir in der Nähe des Bahnhofes noch mittels kurzem Einkehrschwung den Tag ausklingen ließen. Noch angemerkt, die Rückfahrt mit der Bahn verlief problemlos, also pünktlich.

Yoga

Zlatka, unsere Trainerin, führt uns zur Zeit durch die 7 Hauptchakren des Kundalini Yogas:
Kundalini Yoga (Yoga der Energie). Der Begriff Kundalini beschreibt eine Art innere Kraftquelle, die in yogischen Schriften als schlafende Schlange dargestellt wird. Diese ruht eingerollt am unteren Ende der Wirbelsäule. Verschiedene körperliche und meditative Techniken sollen die Schlange wecken, um Energie im Körper freizusetzen.

Im **Kundalini Yoga** werden die feinstofflichen Energiekanäle, die den Körper durchziehen als nadis (Sanskrit = Kanal, Röhre) bezeichnet. Die nadis entsprechen den Meridianen der Traditionellen Chinesischen Medizin.
Yogameister Svatmarama, der Verfasser der Hatha Yoga Pradipika, einer uralten Schrift (ca. 1500 v. Chr.), spricht von 72.000 nadis. Durch die nadis hindurch fließt prana, das auch als Lebensenergie, universelle Kraft oder auch nur als Atem bezeichnet wird. So wie es um elektrische Leitungen herum ein Stromfeld gibt, strahlen auch die nadis prana aus. Das ist die Aura, die Ausstrahlung des Menschen. Auf jedem Energiekanal gibt es Chakren (Sanskrit = Rad, drehendes Energiezentrum). Jeder Kreuzungspunkt von Energiebahnen ist ein Chakra. Jeder Energiepunkt, wo Energie von deinem Astralkörper in deinen physischen Körper strömt, ist ein Chakra und auch überall, wo Energie akkumuliert wird, ist ein Chakra. Es gibt also Hunderttausende von Chakren. Und es gibt 7 Hauptchakren. Das sind die Energiezentren, die jeweils an den Knotenpunkten der 3 Haupt-Energiekanäle, den nadis Sushumna, Ida und Pingala sitzen. Die Chakren werden auch padma (Lotusblüte) bezeichnet. Die Blütenblätter der Lotusblumen haben im Yoga verschiedene Bedeutungen. Zum einen sollen sich die Chakren wie die Blüten der Lotusblumen öffnen und zum anderen stehen die Blütenblätter für die Kräfte, die von dem jeweiligen Chakra ausgehen.Wir haben uns in den letzten Wochen mit den Chakren beschäftigt, haben bestimmte Asanas (Übungen) praktiziert, um diese zu aktivieren.

1. Chakra – Wurzelchakra - Sicherheitszentrum - Element Erde - "Ich bin"
Sinnesfunktion: Tasten - Aufgabe: Lebensenergie
Feinstofflich kannst Du Dir hier einen roten Energiewirbel oder auch eine 4-blättrige Lotusblüte vorstellen. Dem Muladhara Chakra ist das Element

Erde zugeordnet und steht für Stabilität, Sicherheit, Wohlfühlen im eigenen Körper, Naturliebe, Urvertrauen. Die Organe Anus, Mastdarm, Dickdarm sowie die Nebennieren werden vom 1. Chakra beeinflusst.

2. Chakra – Empfindungszentrum – Element: Wasser - "Ich fühle"
Sakral Chakra / Sexual Chakra – Sinnesfunktion: Schmecken - Aufgabe: Emotionalkörper
Das Manipura Chakra ist das dritte der sieben Haupt-Chakras. „Mani" heißt Juwel, Edelstein. „Pura" heißt Stadt, Ort. Manipura Chakra ist also „Die Stadt der Edelsteine". Feinstofflich kannst Du Dir hier einen sonnengelben Energiewirbel sowie eine 10-blättrige Lotusblüte vorstellen. Dem Manipura Chakra ist das Element Feuer zugeordnet und steht für Selbstvertrauen, Persönlichkeit, Energie, Mut, Motivation, Durchsetzungskraft und mentale Stärke. Die inneren Bauchorgane wie Magen, Darm, Leber sowie die Bauchspeicheldrüsen werden vom 3. Chakra beeinflusst.

4. Chakra – Zentrum der Liebe - Herzchakra – Element Luft - "Ich liebe"
Sinnesfunktion: Tasten - Aufgabe: Eigenliebe, Mitgefühl
Anahata heißt „Innen", weil es das mittlere, also das innerste der 7 Chakras ist. Anahata heißt auch „unverletzt". Das bedeutet, dass der Mensch tief im inneren, ganz tief im Herzen, stets unverletzt bleibt. Feinstofflich kannst Du Dir hier einen grünen Energiewirbel sowie eine 12-blättrige Lotusblüte vorstellen. Dem Anahata Chakra ist das Element Luft zugeordnet und steht für Liebe, Glückseligkeit, Harmonie, Freude, Frieden, Schönheit, Selbstliebe, Toleranz, Dankbarkeit, Heilung,

Vergebung, Großzügigkeit und vieles mehr. Die inneren Organe wie Herz und Lunge, aber auch die Haut sowie die Thymusdrüse (Immunsystem) werden vom 4. Chakra beeinflusst.

4. Chakra – Zentrum der Liebe - Herzchakra – Element Luft - "Ich liebe"
Sinnesfunktion: Tasten - Aufgabe: Eigenliebe, Mitgefühl
Anahata heißt „Innen“, weil es das mittlere, also das innerste der 7 Chakras ist. Anahata heißt auch „unverletzt“. Das bedeutet, dass der Mensch tief im inneren, ganz tief im Herzen, stets unverletzt bleibt. Feinstofflich kannst Du Dir hier einen grünen Energiewirbel sowie eine 12-blättrige Lotusblüte vorstellen. Dem Anahata Chakra ist das Element Luft zugeordnet und steht für Liebe, Glückseligkeit, Harmonie, Freude, Frieden, Schönheit, Selbstliebe, Toleranz, Dankbarkeit, Heilung, Vergebung, Großzügigkeit und vieles mehr. Die inneren Organe wie Herz und Lunge, aber auch die Haut sowie die Thymusdrüse (Immunsystem) werden vom 4. Chakra beeinflusst.

5. Chakra – Zentrum der des Ausdrucks - Halschakra - Element Äther (Raum)– "Ich spreche"
Sinnesfunktion: Hören - Aufgabe: Wahrhaftige, reine Kommunikation
Feinstofflich kannst Du Dir hier einen himmelblauen Energiewirbel sowie eine 16-blättrige Lotusblüte vorstellen. Dem Vishuddha Chakra ist das Element Äther (Raum) zugeordnet und steht für Kommunikation, Klang, Vibration, Selbstausdruck, Wahrheit, Authentizität, Reinheit, Inspiration und vieles mehr. „Shuddha“ heißt „rein“, Vishuddha Chakra ist das Chakra der besonderen Reinheit. Es wird auch „Zentrum großer Reinheit“ genannt, dies bezieht sich zum einen auf „in Reinheit und Wahrheit zu sprechen“ und auch auf die „Reinheit von Prana“ also Äther/Energie. Die inneren Organe wie Bronchien, Stimmbänder, Atmungsapparat, alle Teile des Mundes (inkl. Zunge und Speiseröhre) sowie die Schilddrüse und Nebenschilddrüse werden vom 5. Chakra beeinflusst.

6. Chakra – Bewusstseinszentrum - Stirnchakra - Element geistig, was alle Dinge durchdringt - "Ich sehe" Sinnesfunktion: alle Sinne, auch die übersinnliche Wahrnehmung - Aufgabe: Intuition
Ajna heißt "befehlen", "steuern", "wahrnehmen". Das Ajna Chakra steht für höhere Wahrnehmung, also Intuition. Es wird auch "Auge der Intuition" genannt. Es steht auch für Erkenntnis und Klarheit, für die Buddhi, die Vernunft, und gilt daher als das "Meister-Chakra". Feinstofflich kannst Du Dir hier einen indigoblauen oder violetten Energiewirbel sowie eine 2-blättrige Lotusblüte vorstellen. Dem Ajna Chakra ist das Element Licht oder auch die elementare Kraft des Geistes, bekannt als Magnetismus zugeordnet und steht für Intuition, Sehen und Hellsehen, den 6. Sinn, Vision, Geist, Weisheit und vieles mehr. Die Organe Nase, Augen und Ohren sowie der Hypothalamus sowie die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) werden vom 6. Chakra beeinflusst.

7. Chakra – universelles Bewusstsein - Kronenchakra - "Ich verstehe"
Aufgabe: Das innere Licht – Element Kosmos
Sahasrara heißt "Tausend". Hier steht die Zahl Tausend für die Unendlichkeit. Das Kronen-Chakra repräsentiert die Teile unseres Bewusstseins, die mit der Wahrnehmung des Einsseins zu tun haben. Es gibt keine Getrenntheit, nur Einheit.
Wir erkennen, dass wir alle miteinander verbunden sind und es somit kein Separieren von jemandem und etwas gibt. Es gibt keine Konkurrenz, kein Machtgefühl, kein besser oder schlechter.
Ist dieses Chakra in Schwingung, so schwingen wir mit dem Universum und unser Leben entfaltet sich wie eine tausendblättrige Lotusblume.
Der Tausendblättrige Lotus steht als Symbol für die Erleuchtung.
Wenn die Kundalini erwacht und durch die Sushumna (feinstoffliche Wirbelsäule) hoch geht bis zum Sahasrara Chakra, hast du die Erleuchtung erlangt und dann strahlt und leuchtet alles. Und das kann man symbolisieren durch den Tausendblättrigen Lotus. Alle Göttlichen Fähigkeiten erblühen dann.

Einladung an alle. Wir sind eine gemischte Gruppe. Das Alter spielt keine Rolle. Schnuppern möglich/erwünscht.

Der neue Trend – ein Angebot für das kommende Frühjahr

Waldbaden – Shinrin Yoku – Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes

Shinrin Yoku ist ein Gesundheitsverfahren, das in Japan praktiziert wird und sogar zur Prävention oder Heilung von Krankheiten verschrieben wird. Frei übersetzt bedeutet Shinrin Yoku „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“.
Bei einem achtsamen Aufenthalt im Wald können wir die Ruhe genießen und mit allen Sinnen die Waldatmosphäre aufnehmen und in engen Kontakt mit der Natur kommen.
An besonderen Plätzen können wir verweilen und die Erfahrung durch Achtsamkeits-, Atem- und Bewegungsübungen verstärken. Auch Meditationsübungen dienen der Entschleunigung und lassen die Seele baumeln. Das Innehalten lässt uns Kraft tanken und dient unserer Erholung. Das Immunsystem wird durch die Bildung von Abwehrzellen gestärkt, der Blutdruck und die Herzfrequenz sinken. Waldbaden hilft uns Stress zu reduzieren, wirkt positiv bei Nervenerkrankungen und hilft bei Atemproblemen oder Lungenerkrankungen.
Termine sind in Planung und werden rechtzeitig veröffentlicht auf der Homepage bzw. der TSV-Seite. Mit Frau Angelika Müller wurde durch Zlatka auch schon eine “Waldmeisterin” gefunden, die uns die positiven Auswirkungen auf unsere Psyche näherbringen wird.
Der japanische Wissenschaftler Qing Li hat durch Studien Hinweise darauf gefunden, dass Terpentene (Botenstoffe der Bäume, die es ihnen emöglichen miteinander zu kommunizieren), einen stärkenden Einfluss auf unser Immunsystem haben. Da kurze Bekleidung empfohlen wird, um Terpentene aufnehmen zu können, wird es wohl bis zum Frühsommer dauern, bis das Wetter entsprechend ist.

Jahresversammlung der QiGong-TaiChi-Yoga Abteilung

Nachdem die Jahresversammlung nicht wie geplant am 23.09., auf Grund von Krankheit und anderen Unpässlichkeiten, abgehalten werden konnte, fand sie am 28.10. ab 19:00h im Nebenzimmer des Sportheims statt. Aufgeschreckt durch unsere Kassiererin, die bei einem Kassensturz im August feststellte, dass wir, wenn wir so weiter wirtschaften, in 4 Jahren pleite wären. Dies führte, obwohl keine Neuwahlen anstanden, zu einer relativ dramatischen Einladung, mit dem Hintergedanken, dass damit einige mehr der Mitglieder sich zur Versammlung einfinden würden. Hauptthema war dann auch, wie sind Kosten zu senken bzw. die Einnahmen zu erhöhen. Wir hatten uns dabei den Vorgriff einer 1,00€ Erhöhung des monatlichen Abteilungsbeitrages erlaubt, um allen die Möglichkeit der rechtzeitigen Kündigung zu ermöglichen!

Es gab in der über 27-jährigen Abteilungsgeschichte das erste Mal einen Antrag dazu.
Bezeichnenderweise war der Antragsteller dann nicht zugegen!?
Bis auf Janina (krankheitsbedingt entschuldigt) war die Abteilungsleitung vollständig anwesend, insgesamt waren wir 13 Mitglieder, die sich den Kopf zerbrachen, wie man finanziell wieder auf einen grünen Zweig kommt.

Zahlreiche gute Ideen der Teilnehmenden wurden auf die Möglichkeit der Umsetzung diskutiert, u.A.

- eine „Sommerfit-Karte“ - ersetzt das bisher kostenlose Training in den Sommerferien und ermöglicht die 6-wöchige Teilnahme an allen TaiChi-, Yoga- und QiGong-Angeboten.
- Die kostenlosen Trainings in den Ferien sollen eingespart werden oder es soll eine zusätzliche Gebühr erhoben werden.
- „Events“ sollen angeboten werden, z.B. Waldbaden, ein Naturerlebnis in Verbindung mit Meditation und Bewegungsübungen.
- Wochenend-Kurse z.B. Einführung in TaiChi, TuiNa-Massage, Yoga-Workshop
- Angebote für Kinder einführen, Yoga und QiGong
- Werbeprämien für diejenigen, die neue Teilnehmende gewinnen können.
- Ein Antrag rückwirkend Beiträge zu erheben oder das Entgelt für die Übungsleiter zu streichen oder zu reduzieren wurde abgelehnt.

Ganz nebenbei wurde nach der Begrüßung durch den Abteilungsleiter Albert Fumy die Kasse unter Leitung von Hannelore Stix und Vertreterin Susanne Buchberger entlastet, die Kassenprüfung war wie immer ohne Beanstandung durch die Vereinsprüferinnen Frau Eva Hess und Frau Gabriele Hofmann schon im Frühjahr erfolgt.

Meistertraining Zhang JiMing:

Am Sonntag 28. August 2022 fing das zweite Semester 2022 bei **Meister Zhang Ji Ming** an.

Die **Tai Chi Stock-Form** im **Yang Stil** wird weitergeführt.
Es konnten erfreulicherweise zwei neue Teilnehmer begrüßt werden.

Unser/e Programm/e / Trainings laufen wieder wie gehabt:

Auf Grund möglicher kurzfristiger Änderungen bitte die Homepage beachten bzw. aktuelle Mails, die die jeweiligen Änderungen bekannt geben.

Tai Chi jeden Sonntag:
09.00 - 10.00 Uhr
Zurzeit wird die Langstock Form des Yang Stils trainiert.

mit Meister Jiming Zhang
TSV-Halle, Wohlauer Str. 16-18, 90475 Nürnberg
Dazu sind alle recht herzlich eingeladen, natürlich auch zum Schnuppern, Übungsstöcke sind vorhanden. Wirkt besonders gegen Arthrose, bewegt den ganzen Körper.
Besonders gut für Schulter und Rücken.

Qi Gong jeden Montag:
10.30 - 11.30 Uhr
Qi Gong wird als Training mit jeweils 10 Std. angeboten

mit Hanne Stix
TSV-Halle, Wohlauer Str., Einstieg jederzeit möglich
Neues Training auf Anfrage, im Moment nicht belegt

Standardtrainings, die durchgängig übers Jahr stattfinden

Tai Chi jeden Sonntag:
10.00 - 11.00 Uhr

mit den TrainerIn Hanne Stix, Albert Fumy, Bruno Tluczynski
TSV-Halle, Wohlauer Str. 16-18, 90475 Nürnberg
Freies Training – alle Formen; Anfängertraining

11.00 - 12.00 Uhr
Tai Chi Ball

Qi Gong/Tai Chi jeden Dienstag:
11.30 - 12.30 Uhr, bei schlechtem Wetter
10.00 - 11.00 Uhr, bei gutem Wettern im Freien

mit Trainerin Hanne Stix
TSV-Halle, Wohlauer Str. 16-18
(Anfänger nach Absprache: Albert Fumy)
Einstieg jederzeit möglich, Schnuppern erwünscht

Yoga jeden Dienstag
17.30 - 18.30 Uhr

mit Zlatka Kostrun
Saal Sportgaststätte, Wohlauer Str.
Einstieg jederzeit möglich, Schnuppern erwünscht

Mitzubringen: **Yogamatte oder Decke**
Weitere Informationen: A. Fumy 0911 804323 oder H. Stix 0911 830591

Qi Gong jeden Mittwoch:
19.30 - 20.30 Uhr
Qi Gong wird als Kurs mit jeweils 10 Std. angeboten

mit Hanne Stix
Schulturnhalle, Hermann-Kolb-Str.
Einstieg jederzeit möglich

Tai Chi jeden Donnerstag:
19.00 - 19.30 Uhr
20.00 - 21.00 Uhr

mit den Trainernin Hanne Stix, Albert Fumy, Bruno Tluczynski
Schulturnhalle, Hermann-Kolb-Str.
Tai Chi Anfänger (24iger), Hand- und Waffenformen

Aufgliederung:
19.00 eine halbe Stunde Aufwärmen, alle zusammen
19.30 - 20.00 Uhr — **3 x 24er und 3 x kurzes Schwert**
19:30 - 20:00 Uhr — **parallel Anfänger 24er**
20.00 - 20.15 Uhr — **48er Form neu für alle (Trainerin Hanne); wer sie bereits kann, parallel dazu**
20.30 Uhr — **Säbel, für Anfänger (Albert) parallel**

Es sind **Spenden** und **Werbepartnerschaften** gesucht. Wer hier Verbindungen vermitteln kann, bitte umgehend bei der Abteilungsleitung melden, bzw. wer traut sich zu entsprechende Verbindungen aufbauen zu können.

Kostenloses Schnuppern ist an allen Trainingstagen ausdrücklich erwünscht und immer möglich

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!

ALTENFURT TSV

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

Schuster Sanitär Heizung Elektro
0160 997 200 06

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!

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

Abgabeschluss

für die Berichterstatter der Vereinsnachrichten
Ausgabe 1 / 2023 bis 2. Februar 2023

Termine aus aktuellem Anlass bitte immer bei der Abteilungsleitung erfragen oder unter www.tsvaltenfurt.de einsehen.

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

Abteilung	Tag	Zeit	Mannschaft	Ort
Fußball	Montag	17.00 - 18.00	F1-Jugend	Schreiberhauerstr. 101
		18.00 - 19.30	D-Jugend	Schreiberhauerstr. 101
	Dienstag	16.30 - 17.30	G-Jugend	Schreiberhauerstr. 101
		17.00 - 19.00	F2-Jugend	Schreiberhauerstr. 101
		17.30 - 19.00	E-Jugend	Schreiberhauerstr. 101
		19.00 - 20.30	1. / 2. Mannschaft	Wohlauerstr. 16
	Mittwoch	17.00 - 18.00	F1-Jugend	Schreiberhauerstr. 101
		17.00 - 18.30	C-Jugend	Wohlauerstr. 16
		19.00 - 20.30	A-Jugend	Schreiberhauerstr. 101
	Donnerstag	17.00 - 19.00	F2-Jugend	Schreiberhauerstr. 101
		17.30 - 19.00	D-Jugend	Schreiberhauerstr. 101
		17.30 - 19.00	E-Jugend	Schreiberhauerstr. 101
		19.00 - 20.30	1. / 2. Mannschaft	Wohlauerstr. 16
	Freitag	17.00 - 18.30	C-Jugend	Wohlauerstr. 16
		19.30 - 20.30	A-Jugend	Schreiberhauerstr. 101

Spielorte: Sportpark Schreiberhauer Strasse 101, 90475 Nürnberg, ehemals DJK Langwasser
Wohlauer Wohlauer Strasse 16, 90475 Nürnberg, zudem Geschäftstelle und Gastätte
Jede Mannschaft hat sich bitte an die vorgegebenen Trainingszeiten zu halten! DANKE!
Kontakt: **Jugendleitung** **Tobias Kap** **0176 20 24 21 21**

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
Handball	Trainingszeiten immer aktuell unter **www.tsvaltenfurt.de**					

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	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/ Schüler	Schulturnhalle	Klieber	0176 / 70140472 09188 / 59 92 906

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Leiter
Judo	Montag	16:30 - 18:00	Technik 1, (Ziel: 6. Kyu)	Elli Grünewald / Vitus Schlieper
		18:15 - 19:45	Judo-Selbstverteidigung	Robby Rabenstein / Stefan Hübner
		20:00 - 21:30	Breitensport, Gesundheitssport	Hans Hübner / Mario Eberhardt
		19:30 - 20:30	Krafttraining für Wettkämpfer ab U15	Andi Grünewald – Kraftraum
	Dienstag	15:45 - 17:15	Technik, (Ziel: 6. Kyu)	Albert Fumy / Vitus Schlieper / Katrin Gstatter
		17:30 - 18:30	Technik 2/3, (Ziel: 3. Kyu/1. Kyu)	Sarah Grünewald / Nicole Adler
		18:30 - 19:30	Randori U15/U18/Erwachsene, ab 13 Jahren nach Absprache	Andi Grünewald / Sarah Grünewald / Nicole Adler
		19:30 - 20:30	Individualtraining, nach Absprache	Andi Grünewald
	Mittwoch	16:30 - 18:00	Technik 1, (Ziel: 6. Kyu)	Albert Fumy / Vitus Schlieper / Tamara Ficht
		18:15 - 19:45	Technik 2, (Ziel: 3. Kyu)	Jessika Freytag / Stella Schätzlein / Nicole Adler
		20:00 - 22:15	Aikido	David Sklosch
	Donnerstag	16:30 - 18:00	Wettkampf U12	Zdenek Spera / Heike Bogner-Distel / Johannes Lüken
		18:15 - 19:45	Technik 3, (Ziel: 1. Kyu, Dan-Grade)	Ralph Zahneisen
		20:00 - 21:30	Aikido	David Sklosch
	Freitag	15:00 - 16:30	Technik 1, (Ziel: 6. Kyu)	Ronny Skroblin / Jennifer Skroblin / Johanna Trentzsch
		16:45 - 18:15	Technik 2/3, (Ziel: 3. Kyu/1. Kyu)	Ronny Skroblin / Jennifer Skroblin
		18:30 - 20:00	Wettkampf U13/U15	Sarah Grünewald / Tim Himmelspach / Oliver Schwarzäugl
		20:15 - 21:30	Taiso/SV, Kurssystem gemäß Veröffentlichung auf der Homepage	Anastasia Böhm / Wolfgang Böhm
	Samstag		Anfängerkurse nach Kurssystem, Turnus/Zeiten gemäß Veröffentlichung auf der Homepage	

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
Kegeln	Trainingsplan immer aktuell unter **www.tsvaltenfurt.de**					

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
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 ab 15. Sept bis April	19.00 - 20.00	Skigymnastik	TSV Halle	Fiegl Jochen	

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
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 / 1010131

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
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

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
Tennis	siehe **Plan der Tennishalle** und im Internet unter **www.tsvaltenfurt.de**					

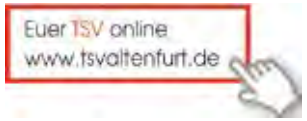
Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
Tischtennis	Montag	18.00 - 19. 00	Mannschafts- u. Seniorentraining	TSV Halle	Heinrich Blaul	0170 / 4704873
	Montag	19.00 - 23.00	Training Damen und Herren / Punktspiele Herren	TSV Halle	Rudolf Schneider	86 28 71
	Donnerstag	18.00 - 19.30	Training Jungen 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

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
Volleyball	Dienstag	20.00 - 22.15	Herren	TSV Halle	Wohmann Silvio	0171 / 3380881

Abgabeschluss

für die Berichterstatter der Vereinsnachrichten

Ausgabe 1 / 2023 bis 2. Februar 2023



Abteilung	Uhrzeit	Zeit	Turnangebot	Trainingsort	Trainer / in	Kontakt
Turnen	Montag	08.30 - 9.15	Step meets Bodystyle / Energie mit dem Jacaranda Ball	TSV Halle Wohlauer Str. 18	Halamek Gudrun	09128 / 72 12 929
		09.15 - 10.00	Wirbelsäulen Gymnastik	TSV Halle DOJO Wohlauer Str. 18	Frank Ingrid	83 11 34
		10.15 - 11.00	Wirbelsäulen Gymnastik	TSV Halle DOJO	Frank Ingrid	83 11 34
		14.00 - 16.15	Orthopädischer Reha Sport	TSV Halle Wohlauer Str. 18	Lehner Sabine	80 01 284
		17.15 - 18.15	Wirbelsäulen Gymnastik	Schulturnhalle Hermann Kolb Str. 53	Gsell Ulrike	0176 29 90 10 01
		20.00 - 21.00	Zumba Step	Schulturnhalle	Müller Andrea	09128 / 4001912
	Dienstag	08.45 - 11.15	Koronarsport Diabetikersport	TSV Halle Wohlauer Str. 18	Kraa Fran	83 47 30
		16.00 - 17.00	Eltern und Kind ab 2 Jahre	Schulturnhalle	Gräubig Heike	83 70 558
		17.00-18.00	Eltern und Kind ab 2 Jahre	Schulturnhalle	Gräubig Heike	83 70 558
		19.00-20.00	Aerobic	TSV Halle	Herdegen Johanna	0176 / 32036974
	Mittwoch	09.15 - 10.15	Wirbelsäulen Gymnastik	TSV Halle DOJO	Hausch Sabine	83 04 90
		09.30 - 11.00	Orthopädischer Reha Sport	TSV Halle	Kraa Fran	83 47 30
		15.30 - 18.30	Kleinkinderturnen ab 4 Jahre	Schulturnhalle	Tebelew Franziska	0151 / 70602264
		18.30 - 19.30	Wirbelsäulen Gymnastik	Schulturnhalle	Gsell Ulrike	0176 / 29901001
	Donnerstag	09.00-10.00	Seniorenturnen	TSV Halle	Gräubig Heike	83 70 558
		10.00-11.00	Pilates	TSV Halle DOJO	Gräubig Heike	83 70 558
		17.30-18.30	Wirbelsäulen Gymnastik	TSV Halle Gymnastikraum	Gräubig Heike	83 70 558
	Freitag	09.30 - 10.30	Fitness Gymnastik	TSV Halle	Gräubig Heike	83 70 558
		15.00 - 15.45	Eltern und Kind ab 2 Jahre	Schulturnhalle	Gräubig Heike	83 70 558
		15.45 - 16.45	Eltern und Kind ab 2 Jahre	Schulturnhalle	Gräubig Heike	83 70 558
		16.45 - 18.30	Kinderturnen ab 6 Jahre	Schulturnhalle	Johanna Herdegen	0176 / 32036974

Wir bedanken uns bei allen Sponsoren und Inserenten!
Wir wünschen unseren Werbepartnern ein frohes Fest und ein erfolgreiches Jahr 2023.

Ohne deren Hilfe hätten wir manche Aktionen nicht verwirklichen können.

TSV Präsidium

TSV Altenfurt e.V.

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

Trainingszeiten der Schwimmabteilung

Breiten- und Freizeitsport			**Kontakt: zawo.alex@gmail.com**
Tag	Gruppe	Uhrzeit	Trainingsort
Montag	A3	15.30 - 16.30	Langwasserbad
Montag	6A	16.30 - 17.30	Langwasserbad
Montag	Schwimmsport 14-18 J.	18.00 - 19.30	Südbad
Montag	Breitensport Ü18	19.30 - 21.00	Langwasserbad
Dienstag	A2	15.30 - 16.30	Langwasserbad
Dienstag	A1	16.30 - 17.30	Langwasserbad
Dienstag	6B	17.30 - 18.30	Langwasserbad
Mittwoch	6A	15.30 - 16.30	Langwasserbad
Mittwoch	6B	16.30 - 17.30	Langwasserbad
Mittwoch	Schwimmsport 14-18 J.	19.00 - 21.00	Langwasserbad
Mittwoch	Breitensport Ü18	19.30 - 20.30	Langwasserbad
Donnerstag	A2	15.30 - 16.30	Langwasserbad
Donnerstag	A1	16.30 - 17.30	Langwasserbad
Freitag	Breitensport Schüler	15.30 - 16.30	Langwasserbad
Freitag	Breitensport Jugendliche	16.30 - 17.30	Langwasserbad
Freitag	Schwimmsport 14-18 J. Gr. 1	16.30 - 17.30	Langwasserbad
Freitag	Schwimmsport 14-18 J. Gr. 2	18.30 - 20.00	Langwasserbad
Samstag	6A und A1	08.00 - 09.00	Langwasserbad
Samstag	6B	09.00 - 10.00	Langwasserbad
Samstag	Breitensport Schüler	10.00 - 10.45	Langwasserbad
Samstag	A3	10.00 - 11.00	Langwasserbad
Samstag	Breitensport Jugendliche	10.45 - 11.30	Langwasserbad
Sonntag	Sonntagsschwimmer Kinder	17.00 - 18.00	Langwasserbad
Schwimmkurse			**Kontakt: zawo.alex@gmail.com**
Tag	Angebot	Uhrzeit	Trainingsort
Freitag	Wassergewöhnung	16.30 - 17.15	Langwasserbad
Freitag	Seepferdchenkurs	17.15 - 18.00	Langwasserbad
Freitag	Kraulkurs Studenten	20.30 - 21.40	Langwasserbad
Samstag	Seepferdchenkurs	08.00 - 08.45	Langwasserbad
Samstag	Seepferdchenkurs	09.30 - 10.15	Langwasserbad
Samstag	Wassergewöhnung	08.45 - 09.30	Langwasserbad
Samstag	Kraulkurs Erwachsene	09.00 - 09.45	Langwasserbad
Aquagymnastik			**Kontakt: schwimmen@tsvaltenfurt.de**
Tag	Angebot	Uhrzeit	Trainingsort
Montag	Aquafitness	19.30 - 20.15	Langwasserbad
Mittwoch	Aquafitness	17.45 - 18.30	Langwasserbad
Donnerstag	Aquafitness	20.00 - 20.45	Langwasserbad
Mitgliederschwimmen (nur Schwimmabteilung)			**Kontakt: schwimmen@tsvaltenfurt.de**
Tag	Gruppe	Uhrzeit	Trainingsort
Montag	Mitglieder	19.30 - 21.00	Langwasserbad
Mittwoch	Mitglieder	19.30 - 20.30	Langwasserbad
Samstag	Mitglieder	09.00 - 10.00	Langwasserbad
Schwimmen Masters			**Kontakt: vkluegl@ipp-nbg.de**
Tag	Gruppe	Uhrzeit	Trainingsort
Samstag	Masters	09.00 - 10.00	Langwasserbad
Elternschwimmen (Mitglieder Abtl. Schwimmen beim TSV A + 1. FCN)			**Kontakt: schwimmen@tsvaltenfurt.de**
Tag	Gruppe	Uhrzeit	Trainingsort
Montag	Eltern	16.30 - 18.30	Langwasserbad
Dienstag	Eltern	16.30 - 17.30	Langwasserbad
Donnerstag	Eltern	16.30 - 17.30	Langwasserbad
Freitag	Eltern	16.30 - 17.30	Langwasserbad
Samstag	Eltern	10.00 - 11.00	Langwasserbad
Inklusionsschwimmen			**Kontakt: schwimmen@tsvaltenfurt.de**
Tag	Gruppe	Uhrzeit	Trainingsort
Freitag	Inklusion	17.15 - 18.00	Langwasserbad
Tauchen, Schnorcheln, Flossenschimmen			**Kontakt: schwimmen@tsvaltenfurt.de**
Tag	Gruppe	Uhrzeit	Trainingsort
Donnerstag	-	20.00 - 21.00	Langwasserbad
Samstag	-	10.00 - 11.00	Langwasserbad

Mitgliederschwimmen: Mitglieder unter 18 Jahren müssen mind. das Schwimmabzeichen Bronze haben oder Mitglied einer Leistungsmannschaft des Landesstützpunktes sein. Das Schwimmen findet auf eigene Verantwortung und nach eigenem Trainingsplan statt.

Leistungssport Schwimmen: Unsere Leistungsschwimmer trainieren gemeinsam in den einzelnen BBS - BSV Mannschaften bzw. in den Teams der SG Mittelfranken am Landesstützpunkt Nürnberg im Hallenbad Langwasser.
Kontakt für nähere Auskünfte: Christian Brandner, E-Mail christian.brandner@rae-brandner.de, Telefon 0163-2376794.

Nachwuchsförderung: Für die Aufnahme in eine Jugend- oder Nachwuchsfördergruppe ist ein Vorschwimmen erfoderlich.
Kontakt für nähere Auskünfte: Uta Fraiss-Koeppen, E-Mail FraissKoep@odn.de, Telefon 0179-5245717.

Anfragen & Probeschwimmen, Breitensportangebote:
Für alle weiteren Anfragen zu unseren Angeboten, Probeschwimmterminen etc. bitte E-Mail an schwimmen@tsvaltenfurt.de

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

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

Neustart Kinder- und Jugendtraining

Nachdem wir das Kinder- und Jugendtraining, auch Corona bedingt vorrübergehend einstellen mussten, beschlossen wir mit dem Ende der Sommerferien einen Neustart. Erfreulicherweise erklärten sich mit Jupp, Norbert, Rudi und Heinrich gleich vier erfahrene Mitglieder unserer Abteilung bereit, das Trainierteam um Rudi und Roland tatkräftig zu unterstützen. Dank der auf der Homepage und im Stadtteilmagazin gezielt platzierten Anzeigen unseres Werbeprofis Martin Fürst fanden sich schon zum ersten Trainingstermin die ersten Kinder in unserer Halle in der Wohlauerstraße zum Schnuppertraining ein. Im Laufe der Wochen kamen dann auch immer mehr Kinder dazu, so dass wir mittlerweile mit 12-15 Teilnehmern eine ordentliche Größe erreicht haben, auf der man gut aufbauen kann.
Aller Anfang ist natürlich schwer, Tischtennis ist kein einfacher Sport und stellt große Herausforderungen an Konzentrationsfähigkeit, Koordination und Feinmotorik. Das da nicht alles gleich perfekt funktioniert ist klar, aber ***bei uns steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund.*** Mit abwechslungsreichen Aufwärmspielen, Gewöhnungsübungen für Ball und Schläger werden die Kinder langsam an komplexere Übungen und das Erlernen der einzelnen Schlagtechniken herangeführt. Die Kinder sind zum Glück mit großem Engagement, Einsatz und Lernbereitschaft dabei. Die dabei gezeigten Fortschritte sind nicht zu übersehen und geben den Kindern und dem Trainerteam zusätzliche Motivation. Insgesamt also ein sehr positiver Neustart, so kann es weitergehen. Über weitere Neuzugänge für unsere Trainingsgruppe würden wir uns natürlich freuen, ein paar Plätze sind noch frei.

Verfasser: Roland Baumgartl,
(ausgebildeter Übungsleiter)

Einstieg ins Jugendtraining: Gewöhnungsübungen mit Ball und Schläger

Beer ENERGIEN
Klimaschonende Zukunftslösungen
Tel. 0911 - 456 04
www.beer-energien.de
ARAL
Heizöl EcoPlus.
Das Spar-Heizöl

Mit Energie zum sportlichen Erfolg

Beer Energien unterstützt die Tischtennisabteilung

Zur Saison 2022/23 wurden alle 7 Erwachsenen-Mannschaften mit neuen Trikots ausgestattet. Auf der Vorderseite der neuen Trikots befindet sich erstmals der Vorname der jeweiligen Spieler.
Herzlich bedanken möchten sich an dieser Stelle die Abteilungsleitung im Namen aller Abteilungsmitglieder bei der Fa. Beer Energien - Klimaschonende Zukunftslösungen - für die großzügige Unterstützung und das Sponsoring. Sämtliche Aktive des TSV Altenfurt freuen sich über dieses Engagement ihres Sponsors Firma Beer Energien (www. beer-energien.de).

Abteilungsleitung Rudi und Heinrich bei der Trikotübergabe

Ein besonderer Dank geht auch an unseren Sportwart Rudi Schneider, der sich um die Beschaffung und die Beschriftung der neuen Trikots gekümmert hat. Mit nagelneuen Trikots und kraftvoller Energie geht's in der Vorrunde weiter.

Ehrenmitglied Hans Schmid begeht seinen 80. Geburtstag

Am 31.10.2022 feierte unser **Ehrenmitglied Hans Schmid** mit seinen Tischtennis-Freunden in der Vereinsgaststätte bei Apostolos seinen **80. Geburtstag**.

Sportwart Rudi und Abteilungsleiter Heinrich ließen in ihren Vorträgen und Gedichten ausführlich den Werdegang sowie die Verdienste und besonderen Eigenschaften des Jubilars Revue passieren.

Natürlich wurden auch originelle und praxisnahe Geschenke überreicht.

Wir wünschen unserem Hans auf diesem Wege nomals alles Gute für die Zukunft, vor allem beste Gesundheit.

Für alle Abteilungsmitglieder
Heinrich Blaul, Abteilungsleiter Tischtennis

Bitte umgehend anmelden:
koerners-baeckerladen@t-online.de

Tischtennis-Weihnachtsfeier

Wann: **17.12.2022**
17.30 Uhr

Ort: Gaststätte Falkenheim
Germersheimer Strasse 86,
90469 Nürnberg

Partner und Kinder sind herzlich mit eingeladen!

TISCH-TENNIS-TRAINING

FÜR MÄDCHEN U. JUNGEN VON 8 - 14 JAHRE

PROBIER´S AUS! **Tischtennis ist ein schnelles Spiel mit Schläger und Ball.**

Tischtennis hat viele Vorteile:

Es ist gesund für den Körper, weil Du dich dabei bewegst. Deine Reaktionen und Reflexe werden sich bei regelmäßigem Training zunehmend verbessern. Um zu Gewinnen musst du taktisch denken, damit du deinen Gegner „austricksen“ kannst. All das fördert deine Konzentration, Ausdauer, Koordination und der Spaß kommt dabei auch nicht zu kurz.
Wir fangen langsam an und steigern uns im regelmäßigen Training bis zum Top-Spin.

Was wir dir im Tischtennis-Training bieten?

Wir wollen im Training deine Koordination, Reaktion, Antizipation und Schnellkraft verbessern. Um erfolgreich zu sein, sind präzise Schläge sowie das genaue Erkennen der Ballrotation mit deinen Augen notwendig. Neben diesen technischen Fähigkeiten werden wir dich auch im taktischen und mentalen Bereich schulen. In unserer eigenen TSV-Sporthalle bieten wir sehr gute Trainingsmöglichkeiten.
Nicht nur sportlich kannst du dich steigern. Wir möchten dir auch zeigen, wie toll es ist, in einem Verein aktiv zu sein, bzw. in einer Mannschaft zu spielen. Neben den Einzelpartien wirst du auch mit deinem Doppelpartner ein eingespieltes Team bilden. Wir legen alle großen Wert auf ein soziales Miteinander.

LERNE UNSEREN SPORT KENNEN!

Außer ein paar Hallen-Turnschuhe und Sportkleidung brauchst du für den Anfang nichts. Falls du keinen Schläger hast, kannst du einen unserer Schläger kostenfrei für das Training ausleihen.

Komm einfach vorbei:
Jeden Donnerstag 18.00 Uhr - 19.30 Uhr
in der TSV Sporthalle Wohlauer Str. 18,
90475 Nürnberg Altenfurt

Wir freuen uns dich kennenzulernen!

ALTENFURT TSV
seit 1924

Fragen und Anmeldung für Probetraining:
Roland Baumgartl
(ausgebildeter Übungsleiter)
baumgartl-tt@web.de
Mobil 0173 3573287
www.tsvaltenfurt.de/tischtennis

Abteilungsleiter: Klaus Spindler · Telefon 0172 26 39 545
Stellvertreter Mike Reischl · Telefon 0151 65 06 33 56
E-Mail: tennis@tsvaltenfurt.de

TENNISCLUB ALTENFURT TSV

Liebe Mitglieder,

die Sommersaison ist leider schon wieder beendet und unsere Spieler befinden sich im Winter-Modus. Viele Abos sind in unserer Tennishalle gebucht, trotz der gestiegenen Preise sind viele unserer Mannschaften in der Winterrunde aktiv und viele Aktive tummeln sich auf zahlreichen Turnieren in ganz Deutschland. Aber auch auf unserer Anlage gab es mit dem int. ITF-Turner ein Highlight.

Hochklassiges Senioren-Tennis um Weltranglistenpunkte beim TSV Altenfurt

ITF World Tennis Masters Tour – Altenfurt Open 2022

Vom 30.10.-6.11. 2022 wurde in der Tennishalle des TSV Altenfurt zum sechsten Male ein ITF-Turnier für Spieler ab 30 Jahren ausgetragen.
Mit über 150 Anmeldungen gehört dieses ITF-Turnier mit der dritt-höchsten Kategorie zu den größten Hallenturnieren in Bayern. Spieler aus ganz Europa nutzen dabei die Gelegenheit sich Punkte für die Weltrangliste und Deutsche Rangliste zu sichern.

Nachdem schon die Turniere in den letzten Jahren sehr erfolgreich waren, fanden auch heuer wieder über 150 Spieler aus ganz

Finale Herren 40: Sieger Jens Ulrich, TSV Altenfurt

Deutschland und Europa den Weg nach Altenfurt. Die Organisatoren konnten daher ein sehr positives Fazit ziehen. Die Zuschauer sahen hervorragendes Seniorentennis auf sehr hohem Niveau und vor allem immer faire Spiele in einer hervorragenden Atmosphäre. Alle Ergebnisse kann man auf der ITF- Webseite einsehen unter folgendem Link einsehen:

M400 Altenfurt Open 2022 | ITF Masters (tournamentsoftware.com)

Alles Weitere und viele Bilder der Finals und Impressionen vom Turnier findet Ihr wie immer auf unserer Webseite unter:
ITF World Tennis Masters Tour-Altenfurt Open 2022 - Tennis (tsvaltenfurt.de)

Ich wünsche Euch und Euren Familien eine schöne Vorweihnachtszeit und für das neue Jahr vor allem Gesundheit, Zufriedenheit .. und natürlich viel Erfolg auf dem Court.

Euer
Klaus Spindler

Einfache und Effektive Verteidigung im Ernstfall:

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR ALLE *(ab 14 Jahren)*

ALTENFURT TSV

Jetzt immer dienstags:
17.1./24.1./31.1/7.2.2022
Der Kurs hat 4 Einheiten à 90 Minuten

Infos: www.tsvaltenfurt.ebusy.de/course-module/1327 oder
Jewgenij Tebelew 0171 8159479 | taekwondo@tsvaltenfurt.de
TSV Altenfurt | 90475 Nürnberg | Wohlauer Str. 18 | 1. Stock im DOJO

Abteilungsleiter: Niki Abel · Christoph Hauser

250 km durch die Kalahari - Eine Woche in der Wüste

(ein Bericht von Christoph Bunse)

Was braucht man für einen solchen Lauf, und warum tut man das? frage ich mich am Start des 21. Kalahari Augrabies Extreme Marathon. Ein paar Antworten versuche ich hier zu geben.
Es ist der 8. Oktober 2022, viertel vor 8, heute geht es endlich los! Drei lange Jahre haben wir auf diesen Tag warten müssen. Irgendwie ist es immer noch unwirklich, aber es passiert tatsächlich!
Holly fängt mit ihrer Kamera die Stimmungen der Läufer ein, Hermine fotografiert emsig und es wird schon gut warm. Bis 40°C sind für heute angekündigt. Andy aus England meint, die Läufer schauen etwas nervös, dagegen fühle ich mich überraschend entspannt. Man sollte schon Respekt vor der Kalahari haben, aber keine Angst.
Wir sind 44 Starter, ein Drittel davon sind Frauen, und stehen gut gelaunt und gespannt im Schatten der Bäume neben der Startlinie. Das ist recht überschaubar, macht den Lauf aber familiärer und persönlicher als sein Vorbild, den Marathon des Sables. Vorgestern war die Anreise und diejenigen, die sich von früheren Jahren kannten, haben das Wiedersehen, auch mit der Crew, herzlich gefeiert. Den Medizin- und Rucksack-Check haben wir alle bestanden. Jeder hat die vorgeschriebene Pflichtausrüstung dabei und ist fit. Nach der Wettkampfbesprechung haben wir zum letzten Mal für eine Woche die guten Südafrikanischen Burger genossen und sind früh schlafen gegangen.
Um 5 vor 8 ruft uns Russel, der Renndirektor, zum Start, gibt uns ein paar aufmunternde Worte mit auf den Weg, und dann sind wir UNTERWEGS! Heute liegt eine kurze Etappe vor uns, nur 25 km.
Klar, denn der Rucksack ist heute am schwersten. Dann folgen 35 / 38 / 78 / Ruhetag / 48 und 26 km. Wir haben unter anderem unsere Schlafsäcke, Lebensmittel für die ganze Woche und ein Erste- Hilfe-Set zur Versorgung der Blasen dabei. An den Checkpoints und in den Camps wird es nur Wasser geben. Ansonsten gilt das Motto „Lasse alles zu Hause, was du nicht essen kannst“. Trotzdem wiegt der schwerste Rucksack stattliche 16 kg.
Um die erste Furt, wo ein Seitenarm des Orange River über den Weg läuft, können wir noch herum laufen, aber nach 3 km müssen wir durch das Wasser. Ich laufe zusammen mit Mark aus England und Ian aus Irland, das Tempo liegt bei 6:20 bis 6:40 min/km und ich hoffe, daß das nicht zu schnell ist. Spätestens am langen Tag werde ich es merken.
Am ersten Checkpoint bei km 8 stehen Stephan aus der Schweiz und Edward aus England. Beide sind verletzt und können nicht mit laufen. Stattdessen helfen sie bei der Crew. Ohne die wären wir aufgeschmissen. Die Crew steht teilweise früh um 4 Uhr auf und fährt raus zu den Checkpoints, wo sie geduldig bis zum letzten Läufer warten. Das kann mehrere Stunden dauern. Aber den Läufern wird alle Zeit gegeben, die sie brauchen. Niemand wird bedrängt, sich zu beeilen.
Jeder bekommt eine 1,5 Liter Flasche Wasser. Ungekühlt und lauwarm, lecker. Meine Begleiter sind

schneller fertig und laufen weiter. Ich trinke lieber mein Wasser aus, bevor ich die halbe Flasche stehen lasse, und laufe dann hinterher. Bis CP2 ist das Gelände leicht, viel Dirt Road und Jeep Tracks, und wir kommen zügig voran. Da bleibt auch etwas Zeit, die überwältigende Natur zu genießen.
Vor uns breitet sich eine weite, weitgehend von der Zivilisation unberührte majestätische Landschaft der „grünen Kalahari“ aus. Ab und zu sieht man ein paar Dornensträucher oder Köcherbäume, in denen die Vögel nisten. Dieses Jahr wächst mehr Gras, das die Hochebene und die Hügel in ein grünlich-weißes Licht taucht. Dafür sind leider keine Springböcke, Giraffen, Antilopen oder Zebras zu sehen. Keine. Wo stecken die bloß?
Dann kommen wir in ein sandiges Flußbett und ich bin nur noch mit Mark zusammen. Wir arbeiten uns durch den tiefen Sand und Gestrüpp abwärts. Unten biegen wir leider falsch ab – zu sehr mit dem Untergrund beschäftigt. Mark merkt es als erster und kehrt um.
Das Camp erreiche ich nach 3:04 Stunden als 5., viel weiter vorne als gedacht. Die Beine fühlen sich ganz OK an und ich folge meinem Plan mit dem für heute eingeteilten Essen. Studentenfutter, Hühnerbrühe, Regenerationsgetränk und ein Beutel gefriergetrocknetes Trekkingessen mit 700 Kalorien stehen auf dem Speiseplan.
Alle haben das heutige Ziel erreicht, aber Patrick aus England und Sibylle aus Hessen sehen nicht gut aus. Zu wenig getrunken, beide bekommen eine Infusion. Brauchen sie im Verlauf des Rennens noch eine zweite, sind sie raus. Die Gesundheit geht vor.
Nach dem guten Tag gestern gehöre ich zur letzten Startgruppe, die um 7 Uhr auf die 2. Etappe geht. Ab heute starten wir in kleineren Gruppen in umgekehrter Reihenfolge der Platzierung mit einem Abstand von 30 Minuten. Der Weg führt durch ein weiteres Flußbett hinab zum Orange River. Dort erwartet uns gleich zu Beginn der Etappe eine knifflige, ca. 3,5 km lange Passage mit vielen Klettereinlagen über Felsen und durch feinen Sand. Unsere Gruppe arbeitet sich im gleichen Tempo vorwärts. Immer wieder müssen wir innehalten, um den optimalen Weg durch die Felsen zu finden. Was nicht immer gelingt. Stattdessen holen wir uns ein paar Kratzer am Gestrüpp.
Nachdem wir bäuchlings unter einem Zaun durch gekrabbelt sind, kommt schon bei km 5 der erste Checkpoint. Faustformel: Je kürzer der Abstand zwischen den CPs, desto schwieriger ist der Abschnitt. Laut Roadbook sind es 6,5 km bis zum nächsten CP.
Heute sind die Miggies, kleine mückenartige Insekten, lästig und ich hole mein Halstuch als Schutz heraus. Dafür ist der Himmel bedeckt, sodaß es nicht heiß ist, aber über 30° C dürften es schon sein. Angenehm.

Ich komme wieder als 5. im Camp an.
Perfekt, meine Strategie scheint zu funktionieren. Leider haben wir die ersten 5 Ausfälle zu beklagen, die das Rennen aufgegeben haben.
Der dritte Tag beginnt mit einem knallroten Sonnenaufgang, dessen leuchtende Farben man so mit keinem Fotoapparat festhalten kann, und einem 1,5 km langen, steilen Anstieg durch eine Schlucht. Es ist mehr klettern, eigentlich nicht schwer, aber an laufen ist nicht zu denken. Hier habe ich auch meinen langsamsten Kilometer dieser Woche mit 15:50 min. Zusammen mit Nicolas aus Frankreich, der Dritter ist, arbeite ich mich zügig bergauf. Oben angekommen haben wir wieder die weite, hügelige Landschaft vor uns und diesen kilometerweiten Blick. Hier gibt es nur uns und die Natur. Wenn man stehen bleibt, hört man – nichts.

Die Beine sind gut, es läuft super, es ist wieder etwas bedeckt, und die Temperatur ist angenehm.
Noch. Denn zwischen CP 2 und 3 kommt ein heißer Wind auf. Jetzt wird es unangenehm. Der Wind trocknet einen aus, ohne daß man es merkt, und ich bin froh, daß ich schon gegen 11:30 Uhr im Camp ankomme.

Unter dem Stretchzelt ist es brütend heiß. Andy meint, er hätte 51°C im Schatten gemessen, und 57°C draußen.
Mir tun die langsameren Läufer Leid, die jetzt noch unterwegs sind. Die Kochstelle zwischen den Büschen, wo wir unser warmes Wasser kochen, ist zwar nicht kühler, aber durch die Luftbewegung angenehmer.
Unsere Camp-Kommandanten Mich und LD haben ein kleines Pappschild gemalt, das den Platz als „Camel Thorn Inn“ (Gasthof zum Kameldorn) mit selfcatering ausweist. Es sind auch solche Kleinigkeiten, die dieses Rennen so familiär und sympathisch machen.
Auf Neil aus Südafrika habe ich heute 20 Minuten gut gemacht und bin in der Gesamtwertung an ihm vorbei gezogen. Das ist eine schöne Momentaufnahme, aber morgen ist die lange Etappe, da kann viel passieren. Als wir um 20 Uhr schlafen gehen, liegt die Temperatur noch locker über 30°C.
Was für ein toller Zufall, daß die lange Etappe an Tag 4 und mein Geburtstag zusammenfallen!
Kurzfristig mußte die Strecke doch etwas geändert und von 78 auf 72 km verkürzt werden. Die Regenfälle früher im Jahr haben manche Abschnitte unpassierbar gemacht. Die Allradautos könnten nicht hineinfahren, um jemanden im Ernstfall herauszuholen, das wäre nur zu Fuß möglich. Die Ersten starten um 6 Uhr. Neil, Nicolas und ich müssen bis 11:30 Uhr warten, bis uns LD per Handschlag verabschiedet. Auch so ein sympathisches Detail. Bei welchem anderen Rennen gibt es das?
Am ersten Checkpoint stehen Peter und Jil, die heute auch Geburtstag hat. Gerade als ich weiter gehen will, kommt Nicolas. Mist. Jetzt weiß er, wie weit ich ihm voraus bin, aber ich kenne den Abstand nach hinten nicht. So wird’s schwierig, den Abstand zu ihm zu verringern. Beim nächsten CP muß ich außer Sichtweite sein, wenn er ankommt.
Bei km 22 überholt mich der erstplatziere Etienne aus Südafrika, der eine Stunde später gestartet ist. Bloß nicht daran denken, daß es noch 50 km bis zum Camp sind … Es erleichtert das Laufen, wenn man immer nur bis zum nächsten CP denkt, statt an die ganze Etappe. Besonders heute.
Hey, ich bin im Leader Board der ersten 5, das ist super! Und wenn ich bei den Racing Snakes bin, dann muß ich wohl selbst eine sein, oder?! Jede Motivation ist willkommen. Nur der Sand stört etwas, hatte erwartet, daß die Strecke besser laufbar wäre. Auf 14 Stunden für die heutige Etappe bin ich eingestellt, was bedeutet, daß ich zwischen 1 und 2 Uhr in der Nacht ankommen sollte.
Nach den kürzeren Etappen der ersten Tage ein deutlicher Unterschied, aber mental kein größeres Problem, der Kopf macht die Umstellung (bis jetzt) mit.
Dann kommt Nicolas wieder heran. So richtig komme ich nicht weg von ihm. Und natürlich bleibt es sandig. Durch das Gewicht des Rucksacks und den Sand laufen wir bestimmt das Äquivalent von 100 km auf der Straße. Nach einer Wegbiegung sehe ich, wie Harry aus England im Schatten von ein paar Büschen von den Medics eine Infusion bekommt. Wenn Harry dort liegt, muß es ihm wirklich schlecht gehen. Daß er mit seinen 74 Jahren immer noch dabei ist, verdient allergrößten Respekt!
Die rauhen Bedingungen von gestern, der Sand, der die Kraft aus den Beinen zieht und die heutige lange Etappe bringen jeden an seine Grenzen. Aber wenn man es schafft, die zu überwinden und auf diese Weise zu verschieben, ist das Glücksgefühl danach die größte Belohnung, die man sich vorstellen kann. Und neben körperlicher Fitness braucht man hier unbedingt einen starken Kopf. Mehr als alles andere. Laufen ist 90% Kopfsache, der Rest ist mental.
Nicolas und ich laufen gemeinsam weiter. Was auch gut ist, denn immer zwischen der Hälfte und 2/3 einer Strecke habe ich ein Motivationsloch, egal wie lang die Strecke ist. So kann ich mich an ihn dran hängen, und wir motivieren uns abwechselnd immer wieder, ein paar Meter zu laufen.
Wenn der eine eine Gehpause braucht oder weil es zu sandig wird, hört auch der andere auf zu laufen. Das ganze wiederholt sich ein paar Mal. Aber als wir auf die nächste lange, gerade Straße kommen (5 km schnurgeradeaus), muß ich in doch laufen lassen. Inzwischen ist es auch dämmerig, Zeit die Stirnlampe herauszuholen. Das ist der Sinn des späten Starts: So

laufen auch die Schnelleren einen Teil in der stillen Dunkelheit under African Skies und genießen den fantastischen Sternenhimmel der Vollmondnacht.
Die Pause am CP 7 wird meine längste, wenn auch kürzer als die angedachten 20 min. Nach den inzwischen 50 km bin ich doch etwas platt, aber ich kann mich noch an meinen Namen erinnern.
Immerhin. Jetzt wird es zäh und der Kopf spielt nicht mehr so mit. Die letzten Tage und der heutige hinterlassen ihre Spuren. Hätte nichts dagegen, wenn das Camp schon hier wäre. Aber es sind noch 22 km.
Am CP 8 sitzt Torsten aus Hamburg mit leerem Blick auf seinem Hocker und ist kaum ansprechbar.
Und da kommt auch Neil. Was macht der denn jetzt schon hier? Ihn hatte ich viel weiter hinten vermutet. Jetzt aber schnell weiter, er ist nur 8 min hinter mir, ein knapper Vorsprung. Der „Schock“ verleiht mir fast Flügel, ich merke, daß ich plötzlich wieder besser laufen kann und gebe Gas.
An Annie (England), Torsten und Gavin (Südafrika) ziehe ich flott vorbei und entschuldige mich, aber ich habe es wirklich eilig. Auch Nicolas überhole ich wieder. Auch wenn ich 2 min vor ihm (und 20 min vor Neil) im Ziel bin, haben wir uns heute ziemlich neutralisiert. Trotzdem Platz 4 verteidigt. Und auch toll, welche Freundschaft sich mittlerweile zwischen uns dreien entwickelt hat.
Zum essen bin ich zu müde, ich schaffe es gerade noch, meine Schlafmatte und den Schlafsack auszupacken und mich ohne Zähneputzen drauf zu legen.
Den folgenden Ruhetag können alle in der Gewißheit genießen, daß wir das Finish in der Tasche haben. In der über 20-jährigen Geschichte des Laufs hat noch niemand nach der langen Etappe aufgegeben. Heute ist viel essen angesagt, um die Energiespeicher wieder aufzufüllen, damit morgen wieder etwas geht. Auch wenn es „nur“ 48 km sein sollen, ist die zweitlängste Etappe nicht zu unterschätzen. Und so schaffe ich es, über den Tag verteilt fast 5000 Kalorien reinzufuttern.
Am späten Vormittag nehme ich ein erfrischendes Bad im angenehm kühlen Orange River. Aber nur kurz! wird immer wieder gewarnt, damit die Füße nicht zu sehr aufweichen, was zu Blasen führen soll. Ob das so stimmt?
Ein paar Meter dürfen / müssen wir zum Start von Tag 6 gehen, denn das Lager liegt mitten in einem sandigen Flußbett (wo sonst?). Die ersten zwei km sind heute nicht markiert. Es geht aber ohnehin nur geradeaus durch die Weinplantage bis zum Zaun. Nach und nach

überholen wir die vor uns gestarteten Läufer. Kurz danach laufe ich den schnellsten Kilometer der Woche – 5:27 min.
Nach dem Ruhetag ist der Rucksack nochmal um über 1 kg leichter geworden, es geht bergab und es ist bedeckt und nicht sehr warm. Also optimale Bedingungen. Den zweiten Checkpoint erreiche ich als erster des Tages, aber die anderen hinter mir sind schon in Sichtweite. Besonders Ian gibt heute mächtig Gas. Er liefert sich mit seinen unmittelbaren Konkurrenten das gleiche Rennen, wie Nicolas, Neil und ich.
Als Neil und ich uns dem dritten Checkpoint nähern, können wir es drüben in Namibia auf der anderen Seite des Orange River regnen sehen. Bei uns ist es trocken, und wir spüren die Hitze.
Vielleicht ist es auch die Luftfeuchtigkeit, die es etwas unangenehm macht.
Am vierten und letzten CP für heute überholt Nicolas. Den hole ich morgen am letzten Tag nicht mehr ein. Er ist halt schneller als ich. Aber unser „Konkurrenzkampf“ war die ganze Woche über sehr freundschaftlich, sportlich fair, und respektvoll und wir haben uns gegenseitig unterstützt und motiviert. So soll es sein. Danke, Nicolas!
Im Camp angekommen, müssen wir zunächst unter dem Pavillon der Physios warten. Die Zelte müssen ein paar Meter weiter neu aufgebaut werden, weil die Heringe nicht weit genug in den Boden gehen. Was bei dem Wind zum Problem werden kann. Aber das Camp-Team um LD und Mich ist fix. Da sitzt jeder Handgriff, die Jungs sind eingespielt und müssen nicht viel reden. Ruck zuck stehen die Zelte an ihrem neuen Platz.
Tag 7, die „Tour d’honneur“. Wie jeden Morgen schickt uns LD per Handschlag auf die Reise. Wir machen uns gemütlicher als sonst auf den Weg, so kommt es mir vor. Trotzdem kommen wir gut voran. Auf der Straße läuft es sich halt leichter als im Sand. Und der Rucksack wiegt gefühlt fast nichts mehr. Von den 10 kg Startgewicht sind vielleicht 4 übrig geblieben.
Die zwischenzeitliche Prognose, daß das Durchschnittstempo heute schneller sein könnte als meine optimistischste Berechnung von 7 min/km wird jäh gestoppt, als wir von der Straße nach rechts in ein sandiges Flußbett abgeleitet werden.

Nach 1,5 km kommen wir oben am CP2 raus. Noch einmal die Flaschen nachfüllen. Und weiter geht’s durch diese sagenhafte Landschaft, die man nicht beschreiben kann. Man muß sie erleben. Und dieses Erlebnis werde ich für ein Jahr nur in meiner Erinnerung und auf Fotos haben. Also alles an Eindrücken aufnehmen und genießen was geht. Hier sind wir frei! Alles, was einen zu Hause belastet, ist so weit weg und erscheint so klein und unbedeutend. Hier merkt man, wie wenig man wirklich zum Leben braucht. Was zählt ist Kameradschaft, und die haben wir hier. Die Kalahari bewegt einen. Sie fordert alles, nimmt einen ganz und gar ein und gibt viel mehr zurück. Auf der Homepage www.kaem.co.za wird der Lauf zu Recht als „soul filling“, „inspiring“ und „life changing“ beschrieben.

Was für ein herzlicher Empfang im Ziel! Die Crew und die Läufer, die vorzeitig ausgestiegen sind freuen sich mit jedem, der ankommt, und feiern ihn wie einen Helden. Dabei sind wir „nur“ unendlich froh, daß wir es geschafft haben. Und auch ein wenig traurig, ich wäre gerne noch länger draußen geblieben. Was gibt es schöneres, als eine Woche ohne Handy?? Zum Trost organisiert mir Pierre gleich ein kühles Bier.

Nächstes Jahr findet der Lauf vom 28. September bis 8. Oktober statt. Ich bin dabei.

Für alle, die in den vergangenen und in den kommenden Monaten Dezember, Januar und Februar Geburtstag haben, gratulieren wir herzlichst und wünschen alles Gute, vor allem viel Gesundheit.

ALTENFURT TSV

Ihr TSV Präsidium

Nachtschwimmen im Hallenbad Langwasser

Am 15. Oktober fand im Hallenbad Langwasser das gemeinsam vom TSV Altenfurt und dem 1. FCN Schwimmen organisierte **Nachtschwimmen** statt. Start war um 18:00 Uhr und dann hieß es für Mannschaften und Einzelstarter **3 Stunden und 33 Minuten nonstop** zu schwimmen. Dazu wurden die üblichen 50-m Bahnen quer abgeteilt, so dass unser Becken zu einem extrem breiten 25m Becken wurde, um den zahlreichen Startern ausreichend Platz zu bieten. So waren letztendlich über 300 Schwimmer im Langwasserbad.

Hier ging es am Abend durchaus lebhaft zu, denn die Mannschaften feuerten ihre Schwimmer euphorisch an, um Bestleistungen zu erzielen. Pro Mannschaft war ein Schwimmer im Wasser und nach einer Bahn (50m) wurde gewechselt. Wir hatten das Glück, dass wir unsere Bahn für uns hatten und mit keiner anderen Mannschaft teilen mussten.

Unsere Mannschaft schaffte es in dieser Zeit, **15.850 Meter** zu absolvieren und platzierte sich damit im oberen Mittelfeld. Vielen Dank an den Oli fürs organisieren! Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr!

t1z
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

LORENZ FENSEL
JALOUSIEN · ROLLÄDEN · MARKISEN
SEIT 1875
Ihr privater Loungebereich!

Novatop Q.bus® 2.0
Modern und unglaublich flexibel, von Nova Hüppe. Exklusiv & live zu sehen in unserer Ausstellung.
DIE SPEZIAL-MARKISE
Kreuzburger Str. 6 · 90471 Nürnberg · Tel. 0911 - 80 30 37 · www.lorenz-fensel.de

Abteilungsleiter: Andreas Distler
Stellvertreter: Dr. Hans-Günther Pock
E-Mail: schwimmen@tsvaltenfurt.de

Mittelfränkische Kurzbahnmeisterschaften Nürnberg 08.10.2022

In den heimischen Gewässern des Langwasserbades fanden am Samstag, 08.10.2022 die Mittelfränkischen Sprint- und Kurzbahnmeisterschaften statt. Nach zwei Jahren Pause konnten zu Beginn dieser Saison die Mittelfränkischen Meisterschaften endlich einmal wieder ausgetragen werden. Für die einen war es eine Formüberprüfung, für andere eine Chance sich für die nächsten Wettkämpfe zu qualifizieren.
Mit nur knapp 500 Meldungen war der Wettkampf recht dünn besucht, was zur Folge hatte, dass die Sportler ihre Starts oft mit nur kaum Pause hintereinander absolvieren mussten. So hatten die älteren Sportler mit 7-8 Starts in nur fünf Stunden ein sehr knackiges Programm.

Wie gewohnt, wurden die 100m und 200m Rennen direkt als Entscheidung ausgetragen, während die 50m Strecken als Vorlauf und Finale absolviert worden. In den Finals waren die Altenfurter SchwimmerInnen stark vertreten und konnte sich auch drei Titel erkämpfen.

50m Freistil:	**1. Victoria Nekrasov / 3. Valeria Nekrasov**
	1. Jeremias Pock / 2. David Abesadze / 3. Manuel Brandner
50m Brust:	**2. Valeria Nekrasov**
50m Schmetterling:	**1. Felix Brandner / 3. Linus Wein**
50m Rücken:	**1. Jeremias Pock / 3. Linus Wein**

Abgabeschluss
für die Berichterstatter der Vereinsnachrichten
Ausgabe 1 / 2023 bis 2. Februar 2023

GENTELE & KOLLEGEN

INTERNATIONALER VERSICHERUNGSMAKLER

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-kollegen.de

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

Auftakttrainingslager Inzell 27.08.-03.09.2022

Mit 28 Teilnehmern unter anderem auch vom Trainingspartner 1. FCN Schwimmen, dem SV Augsburg und der SG Bamberg, starteten die Altenfurter Schwimmer mit den Jahrgängen 2002 bis 2010 in die neue Saison.
Im Gegensatz zum Vorjahr, als das Trainingslager corona- und wetterbedingt abgebrochen werden musste, fanden wir heuer beste Wetterbedingungen vor.
Daher konnten wir auch unsere Outdoor-Touren wie geplant durchführen. Die erste Mountainbike-Tour führte uns am Montag durch den Teisenberg auf die Stoißer-Alm (1.334 Meter), wo sich die Sportler mit dem legendären Kaiserschmarrn für ihre Mühen belohnen durften.

Bei der zweiten Fahrradtour umrundeten wir unter anderem Ruhpolding und die drei Seen Löden- Mitter- und Weitsee, die wir schon vom Skating im Winter gut kennen.
Im Sommer bot sich natürlich eine ganz andere Perspektive, wenn auch auf dem Fahrradsattel leider genauso anstrengend. Nach 4:15 Stunden und 50 Fahrkilometern kamen alle wieder erschöpft am Sportcamp an.
Am Freitag stand mit dem Rauschberg die einzige Bergtour an. Die eher entspanntere Bergwanderung endete nach Ersteigung des Gipfelkreuzes am vorderen Rauschberg (1.645 Meter) mit einer schönen Einkehr im Rauschberghaus.

Einberufung in die Nationalmannschaft und Jugendnationalmannschaft

Am 31. Oktober gab der Direktor Leistungssport im Deutschen Schwimmverband die Bundeskadernominierungen für die Saison 2022/23 bekannt.

Gleich vier Altenfurter Sportler konnten sich über eine Nominierung freuen:
Jeremias Pock (2002) Nachwuchskader 1
Felix Brandner (2008) Nachwuchskader 2
Malin Wachter (2009) Nachwuchskader 2
Valeria Nekrasov (2010) Nachwuchskader 2.

Somit konnte die Anzahl der Bundeskadersportler im Vergleich zum Vorjahr noch einmal übertroffen werden.

Erfreulicherweise konnten in der letzten Saison auch Sportler vom Partnerverein 1. FCN Schwimmen Bundeskadernormen erfüllen. Somit trainieren in dieser Saison gleich acht Bundeskadersportler am Landesstützpunkt Nürnberg bei Jill Becker, Jochen Stetina und Christian Brandner.

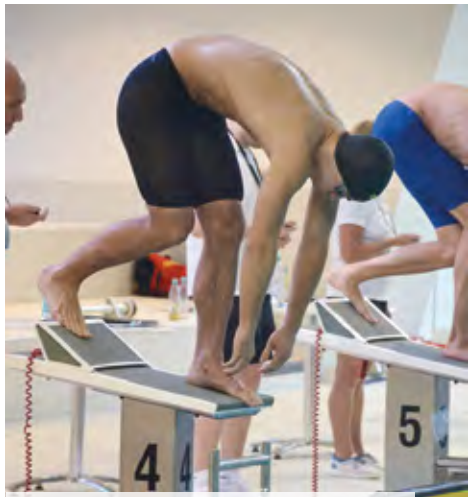
Bayerische Kurzbahnmeisterschaften Ingolstadt 15./16.10.2022

Jeremias Pock, Bahn 4 Start Bay. Kurzbahnmeisterschaft

Am 15./16.10.2022 ging es für die Altenfurter SchwimmerInnen aus den Mannschaften M1, M2 und M3 Richtung Ingolstadt zu den Bayerischen Kurzbahnmeisterschaften. Sich zu diesem Saisonzeitpunkt mit den besten Sportlern aus Bayern zu messen, war für alle wichtig und motivierend. So sprangen eine Reihe von persönlichen Bestzeiten, Finalteilnahmen, Podestplätzen und sogar bayerischen Altersklassenrekorden dabei heraus.
Mit knapp 1700 Starts war die Meisterschaft gut besucht und auch die Konkurrenz stark. Mit Vorläufen und Finals waren es zwei lange Wettkampftage, was aber der Stimmung im Team keinen Abriss tat. Teils schon mit Bestzeiten im Vorlauf konnten sich die SchwimmerInnen des TSV Altenfurt für die Finals qualifizieren. Für die jüngeren Sportler eine Besonderheit, für die Älteren schon fast Pflicht. So zogen Strecke für Strecke ein bis zwei Sportler aus den Reihen der Nürnberger Mannschaften in den Nachmittagsabschnitt ein.

4x50 Lagenstaffel Bay. Kurzbahnmeisterschaft

Besonders spannend ging es bei den Staffeln über die 4x50m zu. Hier starteten die Frauen und Männer des TSV Altenfurt zusammen mit ihren Teamkollegen der SG Mittelfranken in beiden Staffeln (4x50m Freistil und 4x50m Lagen). Die Männer holten mit beiden Staffeln souverän die Goldmedaille. Die 4x50m Lagenstaffel mit der Besetzung Jeremias Pock (Rücken) und David Abesadze (Kraul) erschwamm sich über zwei Sekunden Vorsprung vor dem zweitplazierten SV Wacker Burghausen.
Die 4x50m Freistilstaffel in der Besetzung Jeremias Pock, Manuel Brandner und David Abesadze) siegte ebenfalls mit über zwei Sekunden Vorsprung vor den Burghauser Schwimmern. Die Damen schafften es ebenfalls über beide Staffeln aufs Podest und sicherte sich jeweils die Bronzemedaille. In den Mixed-Staffeln (2 Männer & 2 Frauen) sicherte sich die Altenfurter im Quartett der SG Mittelfranken über die Lagenstaffel die Gold- und über Freistil die Silbermedaille.
Mit über 40 Finalteilnahmen, waren die Finalläufe gut mit den Nürnberger Sportlern bestückt.
Fleißigster Altenfurter Medaillensammler war Jeremias Pock (2002). Er konnte insgesamt 7x Gold / 2x Silber / 1x Bronze (Einzel + Staffeln) gewinnen.



Jeremias Pock, Start Bay. Kurzbahnmeisterschaft

Alle weiteren Altenfurter Medaillengewinner und Finalteilnehmer:

Jeremias Pock (2002):	100B – 1. / 200L – 1. / 50B – 3. / 100L – 1. / 50S – 1.
Oleksandr Denysov (2003):	200F – 6. / 200L – 2. / 400L – 1.
David Abesadze (2002):	50R – 4. / 50F – 3. / 100F – 5. / 50S – 3.
Manuel Brandner (2005):	200F – 9. / 50F – 6. / 100F – 7. / 100L – 7. / 50S – 9.
Valeria Nekrasov (2010):	50B – 4. / 200B – 3. / 100B – 4. / 200L – 9.
Malin Wachter (2009):	200S – 9. / 200F – 9. / 100S – 10. / 50F – 5.
Linus Wein (2008):	200S – 8. / 400L – 9.

Das absolute Highlight des Wochenendes setze aber die Jüngste. Valeria Nekrasov (2010) konnte über alle drei Bruststrecken neue bayerische Altersklassenrekorde in der Altersklasse für Zwölfjährige aufstellen. Über die 50m Brust schraubte sie den Rekord auf 33,61 Sekunden. Über 100m Brust steht die neue Bestmarke bei nun 1:13,76 Min. und über die 200m Strecke auf 2:37,44 Min. Damit hält Valeria jetzt in der Altersklasse 12 sämtliche Rekorde über die Bruststrecken.

Siegerehrung Bay. Kurzbahnmeisterschaft, Pock Mitte, Abesadze rechts

Jeremias Pock,Bay. Kurzbahnmeisterschaft

Bezirkskurzbahnmeisterschaft, Felix Brandner, links Linus Wein, rechts

Jeremias Pock, Mitte Siegerehrung 100B, männlich-Bay. Kurzbahnmeisterschaft

DMS-J Bezirksfinale Katzwang 22.10.2022

Beim diesjährigen DMSJ Bezirksfinale am 22.10.2022 konnten die Mannschaften der SG Mittelfranken wieder einmal ihre Dominanz in Mittefranken unter Beweis stellen
Insgesamt 9 Mannschaften schickte die SG Mittelfranken am Samstag nach Katzwang zum Bezirksfinale. In 5 Staffeln über Freistil, Brust, Rücken, Schmetterling und Lagen mussten sich die einzelnen Jugenden mit der Konkurrenz aus Fürth, Katzwang, Erlangen, Lauf und Zirndorf messen. Besonders beeindruckend taten das die Jugend E und Jugend D. Für die älteren Mannschaften war das Bezirksfinale Pflicht, um sich für das nachfolgende Landesfinale qualifizieren zu können.

Die einzelnen Platzierungen:

E-Jugend mixed:	**1. Platz**
D-Jugend weiblich:	**1. Platz**
D-Jugend männlich:	**1. Platz**
C-Jugend weiblich:	**1. Platz**
D-Jugend männlich:	**1. Platz und 3. Platz**
B-Jugend weiblich:	**2. Platz**
B-Jugend männlich:	**1. Platz**
A-Jugend männlich:	**1. Platz**

Die bayernweit sechs zeitschnellsten Mannschaften in jeder Jugend qualifizieren sich für das Landesfinale am 26./27.11.2022 in Bayreuth.

Internationales Herbstmeeting Mühlacker 05./06.11.2022

Fünf Altenfurter Sportler des Stützpunktes fuhren mit Trainer Jochen Stetina am 05./06.11. nach Mühlacker zum Herbstmeeting auf der Kurzbahn.
Über die Strecken von 50m bis 200m war es für die SchwimmerInnen die letzte Chance sich für die Mitte November anstehenden Deutschen Kurzbahnmeisterschaften zu qualifizieren. In einem kleinen Hallenbad mit super Atmosphäre während des Wettkampfes ging es am Samstagmittag über die 50m und 100m Strecken erst einmal in die Vorläufe. Schon hier konnten Bestzeiten geschwommen werden.
Das Highlight sollte aber am späten Abend in den Finals auf die Sportler zu kommen. Mit Einlauf, Musik, Vorstellung der Sportler und einer Lichtshow sprangen alle fünf Sportler nochmals ins Wasser. Nicht nur nochmalige Steigerungen kamen dabei heraus, sondern auch eine Geldprämie für die Plätze 1-3. So konnten sich alle ihr Taschengeld etwas aufstocken.
Am Sonntag gingen dann alle über die 200m-Strecken ins Rennen. Auch auf den längeren Strecken konnten sich die Sportler aus Mittelfranken steigern und sich die Chancen auf den Weg zur DKM bewahren und sichern.
Victoria Nekrasov (2008) gewann das Jugendfinale über 100m Freistil (0:59.15 Min.) und wurde Zweite über 100m Schmetterling (1:09.75 Min.).
Malin Wachter (2009) wurde umgekehrt Siegerin des 100m Schmetterling-Jugendfinals (1.08.08 Min.) und Zweite über 100m Freistil (1:00.60 Min.)
Manuel Brandner (2005) wurde Zweiter im offenen Finale über 100m Freistil (0:52.68 Min.).

Felix Brandner (2008) gewann die beiden Jugendfinals über 100m Schmetterling (1:00.93 Min.) und 100m Freistil (0:53.23 Min.).
Seinen Start über 50 m Schmetterling krönte er in 26.67 Sekunden mit einem neuen Bayerischen Altersklassenrekord für 14jährige.

Hervorzuheben ist wieder einmal die Leistung von Valeria Nekrasov (2010). Sie schwamm im Jugendfinale über die 100m Brust eine Siegerzeit von 1:13,49 und konnte sich damit ihren zweiten DEUTSCHEN ALTERSKLASSENREKORD in der Altersklasse 12 sichern.
Kurz danach wurde sie noch Dritte im Jugendfinale über 100m Freistil (1:01.44 Min.).

Das Pachtverhältnis läuft bis 2027 !

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

Neuigkeiten zur TSV-Hütte

Die Vorderkarhütte bleibt für weitere 5 Jahre im Besitz des Vereins. Nach vielen Gesprächen und Verhandlungen ist es gelungen, „unsere“ Hütte für **weitere 5 Jahre zu pachten**. Das Pachtverhältnis läuft bis 2027.

Wir freuen uns zusammen mit Euch darauf, viele schöne Stunden, Aktivitäten, entspannte und gemeinsame Arbeitsfahrten dort verbringen zu können.

Hüttenurlaub urgemütlich
Ob im Sommer oder Winter

Weitere Infos zur Hütte: Einfach QR-Code scannen.

Arbeitsfahrt von Freitag, den 30.09. bis Montag, den 03.10.2022

Modernisierungsarbeiten an „unserer“ Vorderkarhütte – Endlich bekommen auch wir dort Strom.

Mit dem neu verhandelten Pachtvertrag „unserer“ Hütte, wurde die Grundlage gelegt, dass die Hütte im Langen Grund nun endlich an das Stromnetz mit angeschlossen werden soll. Nun galt es aber für uns Hand anzulegen, um den Strom auch die letzten Meter bis zur Hütte zu bekommen.
Die erforderlichen Arbeiten „Kabelverlegung vom Stromverteilerkasten und die Anbringung von Steckdosen und Lampen“ waren nun umzusetzen.

Die Vorbereitungen zu diesem Vorhaben stellte unsere Herbstarbeitsfahrt vor die ein oder andere Herausforderung. Aber mit etwas Glück und bedachter Planung haben wir nach ein paar anstrengenden Tagen die Arbeiten erfolgreich abschließen und zu aller Zufriedenheit umgesetzt bekommen.

Im Rahmen einer nachbarschaftlichen Plauderei, bot mir unser Nachbar Herr Stefan Winkelmann, spontan an, seine Fähigkeiten als Elektroingenieur mit einzubringen. Leider konnte er nicht persönlich mit auf die Arbeitsfahrt gehen. Peter Ruhland, Thomas Leischner und Stefan trafen sich daher schon im Vorfeld der eigentlichen Arbeitsfahrt, um alles Organisatorische sowie die noch erforderliche Planung des Materialbedarf, den Einkauf von Lampen, Leuchtmittel sowie des Herds zu besprechen.

Mal einfach ein paar Lampen kaufen ging leider auch nicht, denn hier war die Vorgabe gemacht worden, dass diese dem sog. „Landhausstiel“ entsprechen sollten.

So dachten wir, nun kann es ja auf die Hütte gehen, aber da war ja noch was. Wir brauchten noch ein paar tatkräftigen Unterstützer aus unserer Abteilung. Viele kamen leider nicht zusammen, aber auch hier haben wir eine gute Lösung gefunden. Peter konnte in seinem Bekanntenkreis ein paar tatkräftige junge Leute anheuern. Darunter war auch zum Glück dann doch noch ein Elektromeister.
Der zeitliche Druck war bei allen zu spüren. Die Fachfirma vor Ort hatte vier Tage zur Durchführung angesetzt. Wir hatten aber nur von Freitag bis Sonntag Zeit. Also galt es in drei Tagen die Arbeiten umgesetzt zu bekommen.

Um keine Zeit zu verlieren, erfolgte die Besorgung des Materials umgehend. Der Transport des Materials zur Hütte erfolgte durch Michael Mebold.

Am Freitag, den 30.09.22 gegen 21 Uhr kamen wir nun endlich an und die Arbeitsbesprechung für die folgenden Tage wurde sofort durchgeführt.
Samstag früh erfolgte die Aufteilung in drei Gruppen. Keiner sollte dem anderen im Weg stehen, jeder sollte wissen was er tun soll. Das Anschließen der von uns verlegten Kabel an den örtlichen Verteilerkasten erfolgte durch eine lokale Firma aus Österreich.
Ich betrachtete das alles von außen. „Wie können denn alle nur so ruhig bleiben, bei diesem Zeitdruck?“ Die Arbeiten erfolgten immer bis spät am abends. Ab und zu half nur ein Machtwort meinerseits, mal endlich die Werkzeuge zur Seite zu legen und entspannt durch Jürgen Krause und seinem Akkordeon den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen.

Am Sonntagabend war es dann so weit. Die Hütte hatte Strom. Der Abbau der letzten Gaslampen erfolgte durch Hans Loos. Für die Zukunft bedarf es keiner zeitaufwändigen Recherche erforderlicher Ersatzteile mehr. Sogar alle Spezialwerkzeuge haben am Ende wieder ohne große Sucherei ihren Besitzer gefunden.
Das Hüttenflair hat sich zwar ein wenig dadurch verändert, aber viel Erleichterung für die künftigen Zeit auf der Hütte ist zu spüren.

Parallel dazu wurde aber auch schon an die Zeit im Winter gedacht und kräftig die Axt geschwungen. Sechs Raummeter Holz wurden geschlichtet und stehen zur Verfügung.
Wir haben es nunmehr selbst in der Hand alles pfleglich zu behandeln, sodass allen ankommenden in der Hütte immer schnell Licht und Strom zur Verfügung stehen wird. Falls Änderungs- oder weitere Anpassungsbedarfe entstehen, wünsche ich mir, dass jeder von euch frühzeitig und im Vorfeld von Eigenaktivitäten, auf mich zukommen wird um Ideen und Möglichkeiten zu besprechen.

Ich bedanke mich persönlich, aber auch im Namen des Vorstanden, bei euch allen für euren überragenden Arbeitseinsatz.
Vielen Dank geht auch an Kristina Gauß die sich der Wäsche der Betttücher im Nachgang angenommen hat.

Vom Verein waren dabei:
Jürgen Krause,
Thomas Leischner,
Hans Loos,
Michael Mebold
Peter Ruhland
Silvio Wohmann
Berta und Heinz Wondratsch

Externe Unterstützung erfolgte durch:
Markus Hollfelder,
Thomas Krause,
Oliver Regnet,
Peter Staschik

EURE Hüttenwartin Berta Wondratsch

Nachtrag zur Jahreshauptversammlung vom April

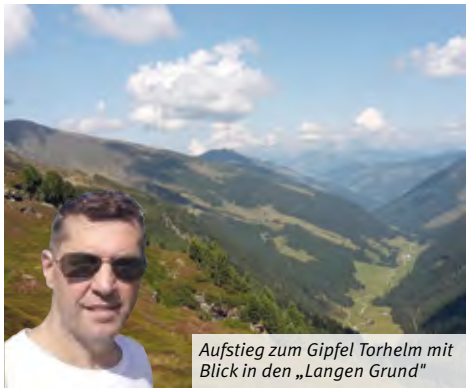
Am 28.04.2022 fand unsere Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen statt.
Die Abteilungsleitung wurde im Großen und Ganzen wiedergewählt:

1. Abteilungsleiter:	Wolfgang Beer (1 Enthaltung)
2. Abteilungsleiter:	Lisa Turnwald (1 Enthaltung)
Kassier:	Ingrid Reisinger
Sportwart alpin:	Uwe Borowansky
Sportwart nordisch:	Gisela Hämmerle
Hüttenwart:	Berta Wondratsch
Internet/Schriftf./Presse:	Günter Pösold
Beisitzer:	Peter Ruhland, Hans Loos
Deligierte:	Eva Heß, Hans Loos, Peter Ruhland, Günter Pösold
Stellvertreter:	Uwe Borowansky, Berta Wondratsch, Barbara Bergbach, Christa Jachmann

Gedanken eines leidenschaftlichen Hüttenfahrers

An dieser Stelle möchte ich unserer „Hüttenwartin Berta“ stellvertretend für alle Hüttenfahrer:innen meinen „Dank“ aussprechen.
„Liebe Berta, besten Dank für deinen unermüdlichen Einsatz und dein jahrelanges Engagement.“

Ich und viele andere mir bekannte TSV'ler freuen sich riesig, dass die TSV-Berghütte in Kelchsau weiter für die gesamte TSV-Altenfurt-Gemeinschaft zur Verfügung steht. Und dass dies so ist, ist ja nicht selbstverständlich.
Ich ziehe meinen Hut vor dieser Leistung. Ich kenne so viele, die sich in die urige „TSV-Hütte“ in Kelchsau verliebt haben.
Und alle, die schon mal auf der TSV-Hütte waren, schwelgen noch heute von den schönen wie auch abenteuerlichen Erinnerungen.
Im Umfeld der TSV-Hütte haben sich innige Gemeinschaften und Freundschaften gebildet, die noch heute Bestand haben. Dank dieses immensen Engagements unserer Hüttenwartin Berta wird dieser Gemeinschaftssinn fortgeführt und bestimmt auch noch in Zukunft weiterwachsen.



Aufstieg zum Gipfel Torhelm mit Blick in den „Langen Grund“

Für mich ist die Ski + Touristik-Abteilung, vor allem aber Hüttenwartin Berta eine „wahre Botschafterin“, die zeigt, wie man in einer Sportgemeinschaft, so wie in unserem Verein "TSV Altenfurt“, andere begeistern und etwas bewegen kann.
Sie ist uns ein Vorbild und lebt das TSV-Motto: „Gemeinsam viel bewegen“ vor.
Dank unserer Hüttenwartin Berta und der TSV-Abteilung Ski + Touristik wird es hoffentlich noch viele schöne Hütten-Tage geben.

Martin Fürst (Tischtennis, TSV-Altenfurt)

Termine

+ + + TERMINE + + + TERMINE + + + TERMINE + + +

18.02.- 19.02.2023 **geplant 2-Tages-Skifahrt**

Ganzjährige Treffs:

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):

Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr ab September

Abteilungsjubiläum:

50 Jahre **Hartmut Bergbach, Barbara Bergbach, Erich Lüdtke, Eva Ostermann**

Herzlichen Glückwunsch!

Wir treffen uns mittwochs ab 20.00 Uhr im Sportheim an der Wohlauerstraße.
Mehr Informationen und aktuelle News entnehmen Sie bitte unserer Internetseite unter
http://www.tsvaltenfurt.de

Günter Pösold

Nordic Walking – Gemeinsam Ausdauer trainieren

Weil es in der Gruppe einfach mehr Spaß macht!

Nordic Walking ist eine beliebte Sportart die jeder Mensch unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit betreiben kann.
Die Vorteile liegen auf der Hand – Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining. Man kann Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gezielt trainieren.
Durch verstärkten Stockeinsatz, Tempoerhöhung und Auswahl von anspruchsvollerem Gelände kann aus einem lockeren Spaziergang ein richtig anstrengendes Training werden. Dazu ist allerdings die richtige Technik erforderlich. Und gemeinsam in der Gruppe macht´s noch mehr Spaß und motiviert!

Ganzjährige Nordic Walking Treffs:

Montag: 10.45 – 11.45 Uhr
Dienstag: 09.30 – 10.30 Uhr
Dienstag: 18:00 – 19:30 Uhr
Christian Behr, Tel. 09 11 / 83 45 98

Nähere Informationen und Anmeldungen bei:
Gisela und Harald Hämmerle
Hohenzollernstr. 15 a, 90475 Nürnberg
Tel. 09 11 / 83 78 07
E-Mail: h.g.haemmerle@vodafone.de

Die Ski- und Touristik-Abteilung wünscht allen Mitgliedern und TSV'lern eine schöne Weihnachtszeit und alles Gute für's Jahr 2023

NÜRNBERG

Im **Trauerfall** sind wir **Tag und Nacht** für Sie erreichbar
0911 221777

Beratungszentrum Spitalgasse 1
90403 Nürnberg
Vorsorgetelefon
0911 231 8508

Städtischer **Bestattungs**dienst

www.bestattungsdienst.de

INSERENTENVERZEICHNIS

Inserent:	Seite:
Sparkasse Nürnberg	U2
Blumen Preuss	9
Rechtsanwälte Weisgerber, Weispfenning, Roth Ehbauer	12
doerner	14
PhysioTeam Marc Wolf	18
König´s Apotheke	20
Lotto u. Totto Susanne Meier	22
Cannizzo	25
Pizza 1 one	27
Kühnl Optik	32
Elektro Schuster	40
EDEKA C. Schätz	46
Beer Energien	48
Pedelec Schmidt and more GmbH	56
Schielein Nürnberger Verkehrsschule	58
Thomas Ziegler Elektrotechnik GmbH	59
Lorenz Fensel	60
Garten- & Landschaftsbau Ficht	60
Gentele & Kollegen vormals ACW - Dieter Roth e.K. Versicherungsmakler	62
fürstmedien	71
Städtischer Bestattungsdienst	74
Sanitär Loos	U3
Scout Outlet	U4

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

Auflage: 2000 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

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.

Techniker oder Meister Sanitär-/ Heizungs-/ Klimatechnik (m/w/d)

Sie sind Techniker:in oder Meister:in im Bereich SHK und verfügen bereits über mehrjährige Berufserfahrung?
Perfekt! Rufen Sie uns gleich an oder schreiben uns eine Mail.
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

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

- Große Auswahl aus früheren Kollektionen sowie Waren mit kleinen Makeln
- 9 Topmarken bis zu 70 % reduziert
- Kompetente Beratung

So erreicht ihr uns:

Scout Retail GmbH & Co. KG
Raudtener Straße 17
90475 Nürnberg-Altenfurt

Telefon +49 911 98432-15

Dann sind wir für euch da:

Mittwoch bis Freitag: 10:00–18:00 Uhr
Samstag: 10:00–14:00 Uhr

Wir freuen uns auf euch!

Gesamtherstellung: fürstmedien · 90409 Nürnberg