

# VEREINS NACHRICHTEN

No. 1 | März 2024



TURN- UND SPORTVEREIN ALTENFURT E.V.

seit 1924

Erlebe Sport mit Freunden und Familie

100  
1924 2024  
JAHRE

WIR FEIERN

13. - 15. September 2024

IM FESTZELT – SPORTANLAGE TSV ALTENFURT



Ehrungen beim Neujahrsempfang  
Viele verdiente  
TSV-Mitglieder

Seite 9



Zur Firmenwebsite

# UNABHÄNGIG UND ZUVERLÄSSIG

## Energieversorgung für Ihre modernisierte Ölheizung



**HeizölPlus**

TÜV-geprüft  
und zertifiziert

- ▶ Deutliche Heizkostensparnis
- ▶ Verbrennungsverbesserung
- ▶ Lagerungsstabilität
- ▶ Flammen- u. thermische Stabilität
- ▶ Aggregatschonend



**HVO 100**  
Diesel aus 100% erneuerbaren Rohstoffen



**Antistaub  
Holzpellets**



## 15. Neujahrs-Empfang 2024

*Liebe TSV-Familie und TSV-Freunde,*

zum Neujahrsempfang 2023 (vor einem Jahr) war ich voll von Optimismus und glaubte, dass sich die Welt verändern könnte. „Bleiben sie zuversichtlich“ waren meine Wünsche für Sie und unseren Verein. Leider haben sich diese Wünsche nicht verwirklicht.

An Corona haben wir uns gewöhnt. Doch die Ausweitung der Kriege zeigen bedrohliche Veränderungen. Die instabile Finanzwelt und die vielen Insolvenzen lassen auch keinen großen Optimismus verspüren. Die Ängste der Menschen sind nicht einfach wegzudenken oder wegzu stecken.

Umso mehr rücken wir Sportvereine in den Fokus:

**Gemeinschaft - Gemeinsinn - das Miteinander**

Alles das sind die Werte, die wir Sportvereine neben unseren sportlichen Aktivitäten nicht nur wahrnehmen sondern diese Aufgabe auch annehmen.

Ich bin davon überzeugt mit dem TSV Altenfurt auf dem richtigen Weg zu sein. Mit einem Zuwachs von über 100 Mitgliedern im Jahr 2023 starten wir mit 2416 Mitglieder ins Jahr 2024. Das ist eine Steigerung von 20% in den letzten 2 Jahren.

**Mehr Übungsleiter und Ehrenamtliche für den TSV Altenfurt**

Der Zuwachs an Mitgliedern vermehrt auch die Anzahl an Ehrenamtliche und Übungsleiter. Speziell im Elementarbereich Kind und Jugend, sowie in unseren Abteilungen und im Seniorenbereich werden hauptamtliche Übungsleiter benötigt.

*Übungsleiter; Trainer und ehrenamtliche  
Mitarbeiter sind der Herzschlag des Vereins!*

Die aktuelle Zeit stellt uns alle vor veränderte Aufgaben: sportlich, sozial, wirtschaftlich und auch persönlich. Deshalb würde ich mich sehr freuen neue ehrenamtliche Kräfte beim TSV Altenfurt begrüßen zu dürfen.

Die entsprechende Ausbildung oder Einarbeitung für neue Übungsleiter und Trainer sowie ehrenamtliche Kräfte werden gesichert sein. Wir müssen neue Handlungsfelder annehmen und wollen eure Ideen, Vorschläge und Kritiken mit aufnehmen!

Dann können wir neue Herausforderungen und Aufgaben zusammen umsetzen.



Präsident  
Gerhard Schulz

### Inklusion beim TSV Altenfurt

Besondere Herausforderungen hat unsere Schwimmabteilung auf sich genommen. Seit 2015 gibt es da die *inklusive Schwimmgruppe*. Aus diesem Modell ist inzwischen eine profihafte Maßnahme geworden. Aufgrund der sicheren Handhabung konnte dort inzwischen durch eigens erworbene „Zertifikate“ der inklusive Schwimmsport erweitert werden.

Des Weiteren werden im nächsten Jahr Schwimmerinnen und Schwimmer des TSV Altenfurt bei den Specials Olympics teilnehmen.

An der Ausrichtung für Schwimm- und Judosport (2026) werden die Abteilungen des TSV Altenfurt mit Ihrem Wissen nicht nur beratend, sondern auch funktional an den Special Olympics 2025 in Erlangen teilnehmen.

Die Schwimmabteilung wurde von der Stadt Nürnberg mit dem Preis „Die gute Tat des Jahres 2023“ ausgezeichnet.

### Vom Projekt „TSV 2040“ zum TSV Altenfurt e.V. im Jahr 2040

Beim Projekt TSV 2040 geht es um die Vereinsentwicklung des TSV Altenfurt.

Wie können wir den Fortbestand des TSV bis über 2040 hinaus sicherstellen.

### Was könnte wo entstehen?

Wie kann sich der Verein für die nächsten Jahre aufstellen, um die stets wachsenden Anforderungen zu erfüllen?

Wir sind in Gesprächen mit der Stadt Nürnberg, dem BLSV und einem Projektentwicklungsbüro SpOrt Concept aus Stuttgart, die uns ihr fundiertes Wissen zur Verfügung stellen und uns beratend zur Seite stehen.

In dem neuen Sportgelände wird der TSV Altenfurt sein Vereinsgeschehen sportlich und wirtschaftlich an einem anderen Standort weiterführen. Der vorhandene Breitensport wird mit neuen und sportlichen Themenbereichen optimiert und erweitert.

Der Schwerpunkt wird nach wie vor auf Angeboten für alle Generationen liegen. Durch professionelle Strukturen wird das Angebot in den Bereichen Kinder- und Reha- bzw. Gesundheitssport ergänzt werden. Für Februar 2024 wurden vom Ausschuss für Stadtplanung (AFS) Nürnberg Ergebnisse zu unseren Vorstellungen signalisiert. Wenn mein Wunsch erfüllt wird, können wir auf der Delegierten-Versammlung vielleicht unsere Vorstellungen / Planungen präsentieren.

### 100 Jahre TSV Altenfurt e.V.

1924 wurde der TSV Altenfurt eV als Arbeiter- und Turnverein Altenfurt gegründet. Das wollen wir im September so richtig feiern. Ich lade Sie schon heute ein!

### Save the Date: Markieren sie sich den Termin

**Freitag, 13. bis Sonntag, 15. September 2024.**

Auf unserem Sportgelände an der Wohlauser Straße werden wir einen „100 Jahre Feier Park“ planen und umsetzen. Erste Aktivitäten sind im Gange. Starten werden wir am Freitag mit der „Sportplatz-Kirchweih“. Sie erleben dort die sechsköpfige

**Party-Power-Band „Klostergold“** aus der Oberpfalz.

Am Samstag wird eine Sportschau-Schnitzeljagd, an der alle Abteilung des TSV teilnehmen, sowie ein Programm für alle Mitglieder, Gäste und Besucher unseres Festes stattfinden. Um ca. 17:00 Uhr erwarten wir unsere Ehrengäste. Feiern, das steht im Vordergrund. Ab 19:00 Uhr geht's weiter mit den Moonlights.

Am Sonntag ab 10:00 Uhr „Weißwurstfrühstück“ mit einer Quetschenkombo zur Begleitung des Vormittags. Ab 12:00 Uhr Fußballabteilungsturnier. Gegen 17:00 Uhr Festausklang.

*Herzlich willkommen heißen wir unsere Partner/Patenvereine, den SV Hohenberg aus Niederösterreich und den TSV Prappach aus Unterfranken.*

Ich freue mich auf euch und auf diese 100 Jahr Feier und wünsche mir mit der großen TSV-Familie ein großartiges Fest zu erleben.

### 2024 - Ein neues bedeutendes Jahr für den TSV Altenfurt!

**Freuen wir uns drauf.**

*Herzliche Grüße ihr*



Gerhard Schulz

100  
1924 2024  
JAHRE



## 15. Neujahrsempfang im Jubiläumsjahr

Nürnberg Altenfurt– Am Sonntag 14.01.2024 fand der festliche Neujahrsempfang des TSV Altenfurt statt, zu dem zahlreiche Mitglieder, sowie weitere Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Sportverbänden, eingeladen waren. Die Veranstaltung bot eine hervorragende Gelegenheit, das neue Jahr gemeinsam zu begrüßen und einen Ausblick auf die kommenden Herausforderungen im Jubiläumsjahr 2024 zu werfen.



Werner Miegl (1. Vorsitzender, Bürgerverein Nürnberg-Südost e.V., Bildmitte) im Gespräch über regionale Themen im Nürnberger Südosten.



Im Namen des DFB bzw. des Bayerischen Fußballverbandes erhielt Ralph Kirsche von Gerhard Schulz eine Ehrenurkunde für seine langjährige Tätigkeit in der Fußballabteilung.

Die Feierlichkeiten, die nun schon zum 15. Mal stattfanden, begannen mit einer herzlichen Begrüßung durch den VP Medien, Herrn Klaus Spindler und dem Präsidenten Gerhard Schulz, der in seiner Ansprache auf die Erfolge des vergangenen Jahres zurückblickte und optimistisch in die Zukunft schaute. Gerhard Schulz betonte die Bedeutung der Sportgemeinschaft und wie wichtig es weiterhin sein wird, **Übungsleitende und ehrenamtliche Mitarbeiter für den TSV Altenfurt zu gewinnen.**

Übungsleiter, Trainer und ehrenamtliche Mitarbeiter sind der Herzschlag des Vereins!



TSV Präsident Gerhard Schulz, Dr. Nasser Ahmed (Stadtrat u. Vorsitzender der SPD Nürnberg) sowie Frank Rückziegel (Geschäftsführer TSV Altenfurt) beim fachlichen Austausch.



Viele Persönlichkeiten aus Gesellschaft, Politik, Wirtschaft und Sportverbänden sind unserer Einladung gefolgt.



Dr. Nasser Ahmed  
(Stadtrat u. Vorsitzender  
der SPD Nürnberg)

Ein weiterer Höhepunkt des Vormittags war das inspirierende Grußwort von Herrn Dr. Nasser Ahmed, Mitglied im Stadtrat Nürnberg, SPD. Er sprach über aktuelle politische Themen auf regionaler Ebene und betonte die Bedeutung einer engen Zusammenarbeit zwischen der Sportgemeinschaft und politischen Vertretern für eine erfolgreiche Gestaltung der Zukunft. In den Mittelpunkt seines Grußwortes stellte er hier vor allem das Engagement, sich für die Demokratie in unserem Lande einzusetzen. Sportvereine wie der TSV Altenfurt zeigen seit 100 Jahren, was erreicht werden kann wenn eine starke Gemeinschaft an einem Seil zieht.



Auch dieses Jahr lag der Fokus wieder auf den Ehrungen unserer langjährigen Mitglieder, denen für 25, 50 und 60 Jahre treue Mitgliedschaft eine Urkunde und eine kleine Anerkennung vom Präsidium überreicht wurde.

# 25

JAHRE TSV



Seit über 25 Jahren im Verein Gaby Lindner, Martin Schuster  
(weitere Geehrte waren trotz Einladung nicht anwesend)

# 50

JAHRE TSV



Seit über 50 Jahren beim TSV-Altenfurt: (v.l.n.r.) Antoinette Töpelmann, Eva Maria Jenchen, Horst Jenchen, Norbert Grube, Margit Gubitz, Maria Gahr, Betty Blum, Hans Loos, (nicht im Bild: J. Heinkel, G. Kraus, W. Popp, C. Krause, A. Popp, J. Rauh, U. Wälde, J. Weber, M. Schwenk, M. Bringmann, G. Hammer)

# 60

JAHRE TSV



Seit über 60 Jahren dem TSV-Altenfurt treu: (v.l.n.r.) Renate Wagner, Günter Pösold, Elke Schulz, Hans Hübner, Karin Zölfel, Albert Fumy, (nicht im Bild: M. Töpfner, A. Waltenberger)



Fotografin Jennifer Skroblin  
(TSV Abteilung Judo) in Aktion.

Zum Abschluss gab es beim traditionellen Weißwurst-Frühstück wieder eine lockere Unterhaltungsrunde zwischen allen Gästen.



**TSV Altenfurt e.V.**  
**Geschäftsstelle:**  
 Wohlaier 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           | ▶ SENIOREN   | ▶ TISCHTENNIS                        |
| ▶ ELTERN- & KINDTURNEN   | ▶ FUSSBALL   | ▶ TENNIS                             |
| ▶ SENIORENTURNEN         | ▶ VOLLEYBALL | ▶ TRIATHLON                          |
| ▶ REHA SPORT             | ▶ HANDBALL   | ▶ SPORTKEGELN                        |
| ▶ KORONAR                | ▶ JUDO       | ▶ TAUCHEN                            |
| ▶ DIABETIKER             | ▶ KARATE     | ▶ SCHWIMMEN                          |
| ▶ ORTHOPÄDIE             | ▶ AIKIDO     | ▶ SKILAUF/SKIALPIN                   |
| ▶ NACH KREBSERKRANKUNGEN | ▶ QIGONG     | ▶ TOURISTIK & WANDERN                |
| ▶ WIRBELSÄULENGYMNASTIK  | ▶ TAICHI     | ▶ KINDER-, JUGEND- &<br>MODERN-DANCE |
| ▶ AEROBIC                | ▶ YOGA       |                                      |
| ▶ PILATES                | ▶ TAEKWONDO  |                                      |

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

### Weitere Turn- und Sporthallen:

- Vereinseigene **Mehrzweckhalle** mit Krafraum und Dojo, Wohlaier Straße 18
- Vereinseigene **Kleinturnhalle**, Wohlaier 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.

Abteilungsleitung: Jochen Fiegl (stv. AL)

### Nikolaus

#### Kleinkinderturnen des Jahres 2023

Beim letzten Kleinkinderturnen des Jahres 2023 am 6. Dezember hatten die Kinder Besuch von einem ganz besonderen Sportler – dem Weihnachtsmann. Aufgeregt hörten die Kinder den Worten des Weihnachtsmannes zu, der sie zu gegenseitiger Hilfe beim Sport motivierte, bevor er zusammen mit ihnen einige Stationen absolvierte und ihnen bei ihren sportlichen Leistungen zusah. Die winterlich angehauchten Übungen waren für alle eine große Freude und so zeigte auch der Weihnachtsmann beim „Ski-fahren“ sein Können.

Zum Schluss gab es noch eine besondere Überraschung für alle Kinder: einen Turnbeutel mit dem Logo des TSV. Beschriftet mit ihrem Namen, können die Kinder diesen von nun an zu den Turnstunden mitbringen und somit sind Schuhe und Trinkflasche gut aufbewahrt.

Der Weihnachtsmann hatte ausreichend Turnbeutel mitgebracht, dass sich auch die Kinder des Eltern-Kind-Turnens und des Turnens der Schulkinder in den nächsten Tagen über den Turnbeutel freuen konnten.



Euer **TSV** online  
[www.tsvaltenfurt.de](http://www.tsvaltenfurt.de)





## Herzlichen Glückwunsch zum Nachwuchs bei Johanna

Die Turn- und Gymnastikabteilung gratuliert ihrer stellvertretenden Abteilungsleiterin, **Johanna Fink-Herdeggen**, und ihrer Familie ganz herzlich zum Nachwuchs: Sohn Lukas erblickte kurz nach den

Weihnachtsfeiertagen das Licht der Welt! Wir wünschen ihm und seiner Familie alles Gute und hoffen, das Lukas auch einmal ein großer Sportler bei uns wird!

## Herzlichen Glückwunsch an die Jubilare



Beim – schon traditionellen – **Neujahrsempfang** am 14.01.2024 des TSV Altenfurt wurden auch wieder viele Mitglieder der Turn- und Gymnastikabteilung für ihre langjährige Treue zum Verein geehrt. Stellvertretend sei **Margit Gubitz**, erwähnt, die für

**50 Jahre Mitgliedschaft geehrt** wurde! Sie war von 1978 bis 1998 **20 Jahre** lang die Verwalterin unserer Abteilungskasse. Herzlichen Glückwunsch an alle Jubilarinnen und Jubilare!

## Vielen Dank an Martin Schuster

Unser Verein lebt stets vom Engagement seiner Mitglieder: Sie halten – vor und hinter den Kulissen – den Sportbetrieb am Leben. Ohne das regelmäßige Engagement seiner Übungsleiterinnen und Übungsleiter könnte ein Sportverein nicht existieren, ohne seine Sportlerinnen und Sportler wäre er nicht erfolgreich.

Aber auch viele kleine Dinge tragen dazu bei, dass man gerne Sport bei uns macht: Die Reparatur einer kaputten Bank gehört dazu. Kaum wurde in der Jah-

reshauptversammlung der Turn- und Gymnastikabteilung die Beschwerde geäußert, eine Bank in der Damenumkleide wäre schon seit langer Zeit kaputt, hat unser **Martin Schuster** sich der Sache angenommen und **die Bank mit handwerklichem Geschick instandgesetzt!**

Eine tolle Sache, vielen Dank an Martin Schuster und vielen Dank stellvertretend auch an alle diejenigen, die die vielen Dinge erledigen und regeln, die der Sportbetrieb mit sich bringt!

## Neues Angebot

### CIRCL Mobility™ - Mehr Beweglichkeit mit neuem Kursangebot

CIRCL Mobility™ ist ein Trainingsprogramm, das die Mobilisation der Gelenke und die Erhöhung der allgemeinen Flexibilität des Körpers fördert. Der Kurs basiert auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung und konzentriert sich auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen. Unterstützt wird das Training von entspannter Musik, die durch ihre speziellen Klangsequenzen die Regeneration des Körpers fördert. Die Übungen helfen dabei, **Stress abzubauen, den Bewegungsumfang wieder herzustellen bzw. zu erhalten und die Beweglichkeit zu fördern.**

Der Bewegungsablauf ist etwas schneller als z.B. beim Yoga. Einzelne Positionen werden nicht lange gehalten, sondern „im Fluß“ ausgeführt. Dadurch werden Blockaden gelöst, der Rumpf erhält seine natürliche Stärke zurück und die allgemeine Mobilität wird verbessert. So wird der Körper unterstützt, um besser und länger beweglich zu bleiben.



CIRCL Mobility™ ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet, da die Übungen individuell angepasst werden können.

Benötigt wird eine Yoga- oder Gymnastikmatte sowie bequeme Kleidung, die die Bewegung nicht einschränkt.

#### Montag Abend, Grundschulturnhalle Altenfurt

- ➔ Aktuelle Kurstermine und Kursanmeldung unter: <https://tsvaltenfurt.ebusy.de/>
- Weitere Informationen (auch zu einer Probestunde) sind erhältlich bei:
- Andrea Müller** (lizenzierte CIRCL Mobility™-Trainerin): 09128 / 400 19 12

## Nicht vergessen!

### Abgabeschluss

für die **Berichterstatte**r der **Vereinsnachrichten**  
Ausgabe 2 / 2024 bis 30.04.2024

Euer **TSV** online  
[www.tsvaltenfurt.de](http://www.tsvaltenfurt.de)





# SPORT-CAMP



für 6 - 11 Jährige | vom 02. - 05.04.2024



Diese Sport-Camp-Woche findet in Kooperation vom TSV Altenfurt mit den Tornados Franken („Beweg Dich Initiative“) statt.



Wir möchten den Kindern über eine ganze Sport-Camp-Woche die Möglichkeit bieten, viele Sportarten kennenzulernen.

**Erleben dürfen die Kinder in dieser Woche:**

*Kinderturnen mit Parcours  
Schwimmen und Wasserspiele im Langwasser Bad  
Walderlebnis  
verschiedene Ballspiele  
Judo*

Auch um die Verpflegung müsst ihr euch keine Sorge machen, wir stellen frisches Obst und genug (Leitungs-) Wasser zur Verfügung.

**NEU:** Zusätzlich laden wir alle Kinder, die am Sportcamp teilnehmen am Mittwoch 03.04. um 19.00 Uhr zum Heimspiel des Basketballvereins Falcons Nürnberg ein! Alle Begleitpersonen zahlen nur 50% des regulären Ticketpreises. Details dazu gibt es kurz vor Campbeginn.“

Gleich hier Kurs buchen



**Auch für Nichtmitglieder!**



Bei der Buchung wird das Alter des(r) Buchenden überprüft, daher muss jede(r) Buchende korrekt mit seinen persönlichen Daten (Name & Alter) registriert sein. Es ist sonst keine personalisierte Buchung und Preiszuordnung möglich. Dies betrifft ausdrücklich auch minderjährige Teilnehmer.

## Zumba und Zumba Step



Bei beiden Kursen handelt es sich um ein Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer Musik und Tanzbewegungen sowie Aerobic-Elementen zusammensetzt. Trainings- und Kräftigungs-Übungen werden in den Kursen mit mitreißenden Latino-Rhythmen kombiniert. Dabei erhält jedes Lied passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie.

Gesäßmuskulatur. Was Zumba und Zumba Step gemeinsam haben: Das Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es sehr dynamisch und abwechslungsreich ist.

**Interesse geweckt?**

Komm' gern zu einer Schnupperstunde vorbei! Beide Kurse sind geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

**Besonderheiten Zumba**

- Es macht Spaß! Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung. Auf einen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Reggaeton oder Cumbia wird der Körper gekräftigt und die Kondition verbessert.
- Grundsätzlich ist Zumba (Step) für jeden Menschen geeignet, der keine erheblichen gesundheitlichen Einschränkungen und vor allem Spaß an viel Bewegung und den südamerikanischen Rhythmen hat. Die Tanzschritte sind einfach zu lernen und werden in den Stunden wiederholt. Jede/r kann die Intensität des Trainings sehr individuell für sich bestimmen.
- Zumba (Step) integriert verschiedene Grundprinzipien von Aerobic, Intervall- und Widerstandstraining, um die Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen.

**Wo liegt der Unterschied zwischen Zumba und Zumba Step?**

Beim Zumba Step-Kurs nutzen die Teilnehmer/-innen eine Stufenbank („Stepper“), wie sie auch beim Step-Aerobic verwendet wird. Zumba Step konzentriert sich vor allem auf die Steigerung der Ausdauer und die Stärkung der Bein- und der



### Zumba Step:

**Montag, 20.00 – 21.00 Uhr** in der Grundschulturnhalle, Hermann-Kolb-Str. 53, 90475 Nürnberg

### Zumba:

**Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr** in der Ballspielhalle, Hermann-Kolb-Str. 55, 90475 Nürnberg

➔ Aktuelle Kurstermine und Kursanmeldung unter: <https://tsvaltenfurt.ebusy.de/>

Weitere Informationen sind erhältlich bei:

**Andrea Müller** (lizenzierter Zumba® und Zumba® Step Instructor): 09128 / 400 19 12



Jede Woche neue Angebote  
in Ihrem  Lieblingsmarkt!

# Leckere **Frühlings- Rezepte**



[www.edeka.de](http://www.edeka.de)

## EDEKA Langwasser

Thomas-Mann-Str. 58 · 90471 Nürnberg  
Tel.: 0911-81889990 · [claus.schaetz@aol.de](mailto:claus.schaetz@aol.de)  
Öffnungszeiten: Mo - Sa: 7.00 - 20.00 Uhr

## EDEKA Altenfurt

Löwenberger Str. 50 · 90475 Nürnberg  
Tel.: 0911/8370214 · [claus.schaetz@aol.de](mailto:claus.schaetz@aol.de)  
Öffnungszeiten: Mo - Sa: 7.00 - 20.00 Uhr



Trainingsauftakt mit fast 40 Spielern in der Wohlauer Str.

**Abteilungsleiter:** Max Kleemeier  
**Stellvertreter:** Bruno Breinbauer / Michael Hofmann  
**E-Mail:** [fußball@tsvaltenfurt.de](mailto:fußball@tsvaltenfurt.de)

## Winterpause mit vielen Aktivitäten / Start der Saisonvorbereitung

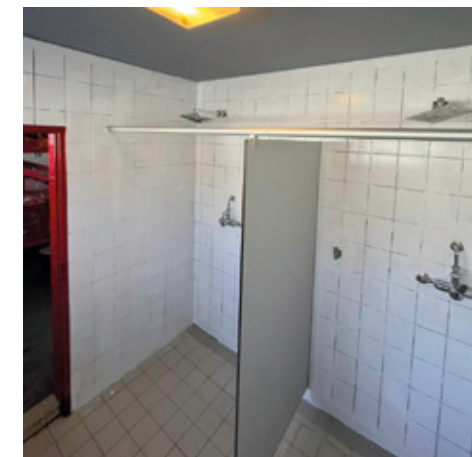
### Fussball 1./ 2. Mannschaft.

Der Trainingsauftakt zur Rückrunde mit fast 40 Spielern am 01.02.2024 gibt Anlass zu Optimismus für die anstehenden Aufgaben. Die ersten Testspiele am 04.02.2024 mit Niederlagen der 1. und 2. Mannschaft gegen Megas Alexandros (1:3 bzw. 0:4) zeigen aber, dass es noch ein weiter Weg zum Erfolgreichen Saisonabschluss sein wird. Die sportliche Vorbereitung findet ihren Höhepunkt am ersten Märzwochenende mit dem Trainingslager in Tschechien.

Die Pflichtspiele starten am 10. März 2024 mit dem Pokalspiel zu Hause in Altenfurt gegen die erste Mannschaft von Eyüp Sultan, gefolgt vom ersten Ligaspiel am 17. März 2024, dann auswärts, diesmal gegen die 2. Mannschaft von Eyüp Sultan. Alle Fans sollten sich dann das erste Heimspiel im Kalender notieren, denn am 24. März 2024 ist der TSV Fischbach zum vorentscheidenden Spiel um die Aufstiegsplätze zu Gast in der Wohlauer Str.

Nach der Weihnachtsfeier am 16.12.2023 machten sich die Altenfurter Fußballer im Januar daran, den Kabinentrakt in der Wohlauer Str. auf Vordermann zu bringen. Mit viel Engagement, Farbe und handwerklichem Geschick wurden alle Duschen, Kabinen und das Platzwartzimmer wieder in einen nutzbaren Zustand gebracht. Vielen Dank an dieser Stelle an alle fleißigen Helfer rund um Denis Opcin und Tim Beekes für die gelungene Aktion.

 Foto: Renovierung in Eigenleistung durch die Fußballabteilung



# 100 JAHRE

1924 2024



## WIR FEIERN 13. - 15. September 2024

IM FESTZELT – SPORTANLAGE TSV ALTENFURT



Abteilungsleiter: Michael Fularczyk · Stellv. Abteilungsleiterin: Franziska Freund

### 2. Spieltag Sixxt Nix 2023/24 in der Mixedrunde am 14.01.2024!

Auch dieser Spieltag der Bezirksklasse fand in der Vereinshalle des Post SV in der Daimlerstraße statt. Wir traten in folgender Aufstellung an:

**Conny** • **Mellie** • **Annette** **Missi**  
**Björn** • **Jörg** • **Futsch** **Ritchie**

Im ersten Spiel gegen die Routiniers „Mit 60 fit!“ hatten wir überraschenderweise keine Probleme die beiden Sätze mit 25:16 und 25:19 zu gewinnen, in der Vergangenheit hatten wir da schon öfter das Nachsehen.

Aufgrund des Spielmodus hatten wir an diesen Tag nur zwei Begegnungen, wir konnten also in der Pause unseren nächsten, vermeintlich schwächeren Gegner ansehen. Die Unicorns traten aber mit einer komplett neuen und sehr spielstarken Mannschaft auf. Dementsprechend haben wir dann auch gleich mal den ersten Satz mit 20:25 abgegeben. Den zweiten Satz konnten wir dann mit 25:18 für uns entscheiden und behielten auch im Tie-Break (15:10) die Nerven



**KLOSTERGOLD**  
**Freitag 13.09.**  
**Kärwa-Abend ab 18 Uhr**  
**mit "Klostergold"**



Ausführliches Programm

[tsvaltenfurt.de](http://tsvaltenfurt.de)

#### Samstag 14.09. Jubiläumstag mit Festakt

**13 – 16 Uhr** Sportschau-Schnitzeljagd für Jung und Alt mit vielen spannenden Stationen und tollen Preisen!

**17 – 19 Uhr** Festakt

**ab 19 Uhr** Party-Band



#### Sonntag 15.09.



**10 – 12 Uhr** Frühschoppen begleitet von der bekannten Kombo „Die Dachse“

**ab 12 Uhr** Fußballabteilungsturnier mit Wanderpokal u. anschließender Siegerehrung

Platz	Team	Spiele			Punkte	Sätze		Bälle	
		ges.	gew.	verl.		Diff.	Diff.	Diff.	
1 →	Psycho Bruck	5	5	0	10	10:1	9	266:205	61
2 ↗	Sixxt Nix	5	4	1	8	8:3	5	241:212	29
3 ↗	Götterhämmerung	5	3	2	6	7:5	2	247:223	24
4 ↘	HotSox I	5	3	2	6	7:5	2	249:248	1
5 ↗	rATS Vatz	5	3	2	6	6:5	1	248:220	28
6 ↘	UNlcorns	5	2	3	4	6:7	-1	250:265	-15
7 ↘	Blockbusters	5	2	3	4	5:6	-1	228:237	-9
8 ↘	Mit 60 fit!	5	2	3	4	4:6	-2	208:204	4
9 →	Netzfetzer	5	2	3	4	5:8	-3	262:280	-18
10 ↗	Six Pack	5	2	3	4	4:7	-3	212:243	-31
11 ↘	BlockniX	5	1	4	2	5:8	-3	231:265	-34
12 →	Schönes Ding	5	1	4	2	3:9	-6	221:261	-40

Also ein sehr guter Spieltag, welcher uns dann mit dem zweiten Platz belohnte! Auch hier wieder herzlichen Dank an Annette, Missi und Futsch für das Aushelfen! Nächster Spieltag am 04.02.2024 in Herrieden, da treten wir dann gegen den Tabellenführer und den Tabellenvierten an.

Sixxt Nix Haut's nauf

Punkte!!!

Sixxt Nix - TSV Altenfurt Ritchie



**Das smarte eBike**

**Pedelec SCHMIDT**

Vorbeischaun, Probe fahren und das passende eBike gleich mitnehmen!

Schmidt Pedelec and More GmbH  
Regensburger Str. 53-55 | Nürnberg | www.pedelec-schmidt.de

**Nicht vergessen!**

**Abgabeschluss**

für die Berichtersteller der Vereinsnachrichten  
Ausgabe 2 / 2024 bis 30.04.2024



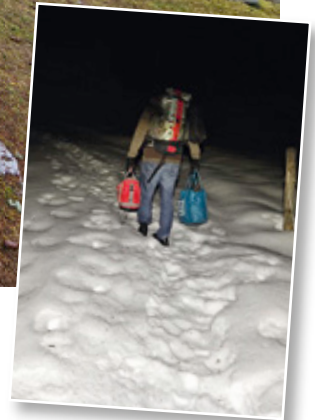
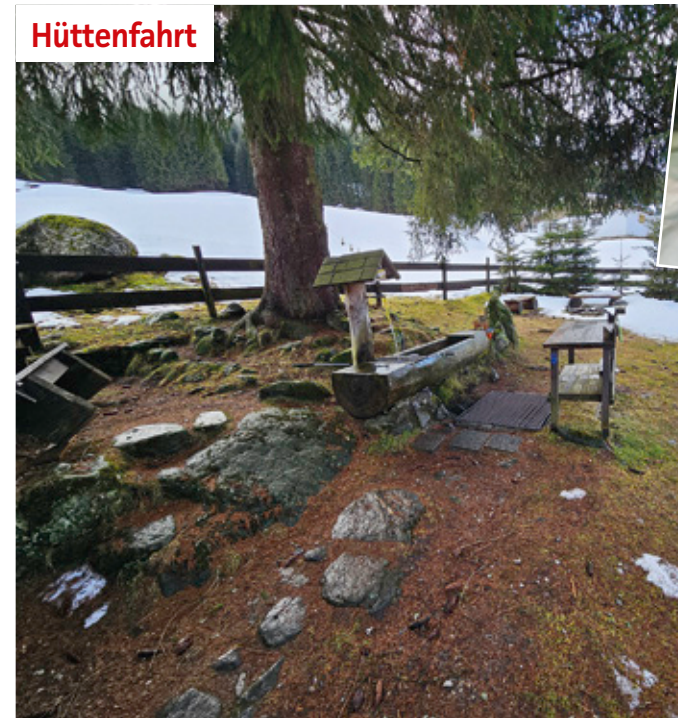
**Pizza 1one**

90475 Nürnberg Altenfurt (am Schulhof) • Hermann-Kollb-Straße 53

Telefon 0911 13 00 31 13 • 0176 82 20 01 30

Öffnungszeiten: Mo - Fr 10.30 - 20.00 Uhr • Sa, So und Feiertage 16.00 - 20.00 Uhr

**Hüttenfahrt**



**Die Winterhüttenfahrt der Volleyballer fand vom 24.-28. Januar statt.**

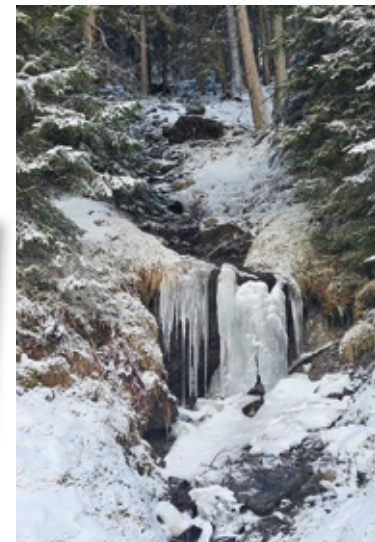
Nach einer regnerischen Anfahrt, trockenem Aufstieg (Foto), durchwachsenem Sauna Tag, besserte sich das Wetter täglich bis zum totalen Kaiserwetter am Abreisetag.

Die Schar der Winterfreudengenießer hat sich inzwischen auf ein Minimum reduziert. Es war eine entspannte und doch kurzweilige Hüttenfahrt.

Der geplante Iglu Bau fiel dem regnerischen Wetter und dem Schneemangel zum Opfer (Foto).

Wir freuen und schon auf die Wanderhütte im Oktober.

*Bis dahin  
Bericht von Silvio Wohmann*





Martin Weispenning

Michael Weisgerber

Norbert Roth

Klaus 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!



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

**Traditionell fand Anfang Dezember unser Nikolaustunier für die Altersklassen U9 und U11 statt**

### 1) Nikolaustunier

Traditionell fand Anfang Dezember unser Nikolaustunier für die **Altersklassen U9 und U11** statt. Insgesamt nahmen fast 200 Judoka aus 24 bayrischen Vereinen die Chance wahr, ihr Können auf der Matte unter Beweis zu stellen und am Ende mit einer Urkunde und einem Schokonikolaus belohnt zu werden.



Für unseren Verein starteten am Samstag in der U9 3 Mädchen und 15 Jungs mit folgenden Ergebnissen:

- 1. Platz: Moritz
- 2. Platz: Artur, Henry, Ian, Lukas S.
- 3. Platz: Lea, Lilly, Sofia, Anton, Carlo, Finn, Florian, Leon, Lukas W., Oliver, Philip, Roman, Tobias

Am Sonntag standen dann 5 Mädchen und 9 Jungs für Altenfurt auf der Matte:

- 2. Platz: Clare, Katharina, Filip, Paul S.
- 3. Platz: Leonie, Lilly, Tamina, Jan, Leon, Lukas, Matheo, Moritz, Noah, Paul K.

Alle jungen Judoka strengten sich an und versuchten, ihr Bestes zu geben, und das zahlte sich am Ende mit dem 1. Platz in der Vereinswertung aus! Vielen Dank an alle Helfer, die einen absolut reibungslosen Ablauf des Turniers ermöglicht haben.



## 2) Bayerische U18 in Abensberg

Die Mädels trumpfen beim Einstieg in die Meisterschaftsserie richtig auf. Während Carlotta (-63kg) souverän Gold holt, freuen sich Anna (-57kg) und Rosa (-52kg) über die Silbermedaille. Hanna (-63kg) sichert sich mit Rang 5 ebenfalls die Quali für die Süddeutsche, an der Johanna (-52kg) auf dem 7. Platz knapp vorbeischrämmt.

Auch die Jungs liefern starke Kämpfe ab: Halu sichert sich den 5. Platz und Neueinsteiger Ammar kann sich über einen Sieg freuen. Francesco musste wegen Verletzung aussetzen, greift aber auf der Gruppenebene wieder ins Geschehen ein.

Somit starten auf der Süddeutschen in zwei Wochen insgesamt sechs Altenfurter Judoka. Da geht es dann um die Tickets für die Deutsche Meisterschaft. *Viel Erfolg!*



### 3) Jahresauftaktfeier der Judoabteilung

Über 80 Mitglieder der Judoabteilung folgten am 20. Januar der Einladung der Abteilungsleitung ins Jugendhaus Alf, um auf das Jahr 2023 zurück zu blicken. Herausragende Erfolge wurden geehrt, ebenso

ein großer Dank an das Trainerteam ausgesprochen. In gemütlicher und kulinarischer Runde fand der Abend einen schönen Ausklang.

### 4) Tanja Grünewald startet mit Gold ins neue Jahr

**Tanja Grünewald** top stark!  
Die Fu21-Kämpferin siegte herausragend beim „Internationalen Rotterdam-Open“ und startet somit erfolgreich in das Wettkampfsjahr 2024.  
In Belgien gewinnt sie zudem Bronze.  
Herzlichen Glückwunsch zu deiner super Leistung, liebe Tanja!





**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



AIKIDO

IWAMA RYU TAKEMUSU  
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:

<p><b>Aikijo</b> Einzel- und Partnerübungen mit dem Stab (Jo)</p>	<p><b>Aikiken</b> Einzel- und Partnerübungen mit dem Holzsword (bokken)</p>
<p><b>Taijutsu</b> Angriff und Verteidigung ohne Waffen</p>	

**Unser Training**  
Dojo TSV- Altenfurt, Wohllauerstraße 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



IHRE  
GESUNDHEIT  
IN GUTEN  
HÄNDEN!

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

**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 - 988 68 08**

Email: [physioteammarcwolf@gmx.de](mailto:physioteammarcwolf@gmx.de)

Behandlungen  
nach ärztlicher  
Verordnung auch  
als Hausbesuch  
durchführbar.



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](mailto:karate-koshinkai@myquix.de)

# 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!



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

# LORENZ FENSEL

JALOUSIEN · ROLLÄDEN · MARKISEN SEIT 1875

**Rollläden einfach automatisch bedienen!**



somfy

Schnelle Installation/Inbetriebnahme, einfache  
Bedienung per Knopfdruck, maximaler Komfort.

Wir automatisieren  
Ihre Rollläden,  
Jalousien, Markisen!

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

# TAEKWONDO



**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!



### Trainingszeiten:

**Immer Donnerstag**  
(nicht in den Schulferien)

**Kinder: 17-18 Uhr**  
**Jugendliche + Erwachsene: 18-19 Uhr**

**Wo: Schulsporthalle Altenfurt**

**Weitere Infos:**  
[www.tsvaltenfurt.de/taekwondo/](http://www.tsvaltenfurt.de/taekwondo/)



# Ihr Optiker in Altenfurt



Die  
Neuheiten  
sind da:



EINSTOFFFEN



SIJLS  
PERFORMANCE SPORTS GLASSES



FREIGEIST  
german eyewear

TITANflex®



VAUDE

vogue  
eyewear



JETTE®



STAR WARS  
EYEWEAR

Marc O'Polo'

D&G

DOLCE & GABBANA

BALDESSARINI

EMPORIO ARMANI

Bei Kühnl Optik bleiben keine Wünsche offen:

Von der trendigen, leichten Metallfassung bis hin zur Holzfassung, Sonnenbrillen, Kinderbrillen, Sportbrillen, Brillen zum Schwimmen und Tauchen – wir bieten Ihnen eine große Auswahl.

Unsere Serviceleistungen

- Experten für **Gleitsichtbrillen** und ausgezeichnete Essilor Varilux-Spezialisten
- exakte **Brillenglasbestimmung** mit einer Genauigkeit von 0,01 dpt
- Feststellen von Stellungsanomalien und Erkennen von Störungen des Farbsehens
- **Kontaktlinse**anpassung und Pflegemittel für Kontaktlinsen
- **Führerscheinsehtest**
- Wechseln von Uhren**batterien** und Uhrenarmbändern
- **Passbilder**, Bewerbungsbilder und Bilder für Visa

Wir bitten Sie für eine **Augenprüfung**, eine **Kontaktlinse**anpassung oder den **Kauf einer Brille** einen **Termin** zu vereinbaren um Wartezeiten zu vermeiden.



Passbilder

Erhalten Sie bei uns!

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

## Unserer beliebten Winterwanderung

Wenn sich das Jahr langsam dem Ende entgegen neigt, treffen wir uns traditionell zu einer letzten gemeinsamen außersportlichen Unternehmung – zu unserer beliebten Winterwanderung.

Gerlinde und Jürgen hatten sich wie immer sehr gut vorbereitet und alles perfekt organisiert: diesmal führten sie uns ab dem Wanderparkplatz Schönberg über den Sprosselbrunnen



(eine kleine Quelle, bei der das glasklare Quellwasser aus drei Löchern in einer Sandsteinwand sprudelt, wodurch Sprasselgeräusche entstehen) und den klingenden Wasserfall nach Haimendorf, vorbei an dem Wasserschloss der Nürnberger Patrizierfamilie Fürer (gilt als einer der besterhaltenen Adelsitze der Renaissance in Franken) zum Historisches Gasthaus „Zum Rockenbrunn“, das aus dem Frankentatort und für seinen Fischteich im malerischen Innenhof bekannt ist. Mit insgesamt 26 Teilnehmern war es wieder eine schöne Tour.

Das Wetter blieb wider Erwarten trocken und es zeigten sich sogar einige Sonnenstrahlen. Als kleines Abenteuer gestaltete sich der Übergang über den Hüttenbach beim Klingenden Wasserfall. Der Bachlauf war ganz schön angeschwollen und breit, da es vorher ausgiebig geschneit und wieder getaut hatte. Diese sportliche Einlage wurde jedoch von allen mit viel Humor und Bravour bewältigt.



# GROßE SPENDENAKTION im DEZEMBER 2023

## 3.400,- €

### für Kindergärten vor Ort



## Wir machen auch 2024 weiter!

Löwenberger Straße 16 • 90475 Nürnberg Tel: 0911 / 83 700 70 • www.apotix.de

## QiGong / TaiChi

Das alte Jahr 2023 haben wir verabschiedet mit einem gemeinsamen Abschlussessen im Restaurant Orchidee – diesmal eben nicht mit Weihnachtsbraten und weihnachtlich geschmückt, sondern asiatisch, eher passend zu unserem „Sport“. Mit netten Worten und Päckchen vom Christkind hat sich Albert bedankt bei den Mithelfenden, die das Jahr über dazu beigetragen haben, die Organisation und das Training der Abteilung zu ermöglichen und zu gestalten. Das Jahr hat uns einen erfreulichen Aufschwung mit etlichen neuen Mitgliedern in allen Sparten beschert, so dass wir weniger besorgt in das Neue 2024 starten können.

Mit dem **chinesischen Neujahrsfest** (oder auch Frühlingsfest) startet das Jahr des **Holz-Drachen** (Long). Der Drache steht im chinesischen Horoskop für Energie, Begeisterung und Kraft - ein besonderes Drachen-Jahr wird es, weil es durch das Element Holz ergänzt wird, welches für Entwicklung, Wachstum, Kreativität, Stabilität und Flexibilität.

Nach Ratte, Büffel, Tiger und Hase steht der **Drache** an **fünfter Stelle** der chinesischen Tierkreiszeichen.



Stark und entschieden, kraftvoll und doch anmutig erhebt er sich in die Lüfte. Als König des Himmels und der Erde, als Zeichen, das Sonne und Mond in sich vereint, galt der Drache im alten China als Symbol für Glück, Güte, Macht und Reichtum. Da verwundert es nicht, dass den Drachen-Geborenen Charaktereigenschaften wie Mut, Ehrgeiz, Intelligenz und Tüchtigkeit zugesprochen werden. So sind sie bestens gewappnet, um ein langes glückliches Leben geprägt von Harmonie, Tugend, Wohlstand und Erfüllung zu führen. In der chinesischen Mythologie spielt der Drache eine bedeutende Rolle – er gilt als Urahn aller Chinesen und Chinesinnen - und in der Vergangenheit wurde der Kaiser als seine Reinkarnation angesehen. Der Drache ist das am meisten verehrte Tier und das vornehme Symbol des chinesischen Kaiserhauses. Wer im Jahr des Drachen geboren wird, gilt als besonders glücklich.

Der Drache ist dem Element Holz zugeordnet. Im Holz findet sein Feuer Nahrung, als Rauch wird es zuletzt durch die Nüstern ausgestoßen. Damit verkörpert der Drache in einzigartiger Weise die Kraft der Transformation, der Verwandlung.

Ein Drache ist bodenständig, aber auch emotional und vergeistigt, tatkräftig und zugleich ungeheuer sensibel. Menschen, die im Zeichen des Drachen geboren wurden, haben meist eine bezaubernde Ausstrahlung, ein kraftvolles Auftreten und ein einnehmendes Wesen. Entscheidungsfreudig und leidenschaftlich übernehmen sie gerne die Führung. Trotz ihres Temperamentes können sie sich aber ausgezeichnet beherrschen, sind liebenswürdig und empfindsam und brauchen unbedingt die Anerkennung ihrer Mitmenschen, auf Kritik reagieren sie empfindlich. Drachen verhalten sich immer offen und aufrichtig. Ungeschönt und direkt sagen sie, was sie zu sagen haben und machen kein Geheimnis aus ihren Absichten. Jede Art der Lüge, der Verschleierung und der Taktik ist ihnen verhasst.

Drachen sind sehr großzügige Charaktere, die im Geben tiefe Befriedigung erfahren. Sei es in materieller oder in emotionaler Hinsicht – ein Drache wird niemals geizen oder sparen. Da er selbst so reich mit Glück gesegnet ist und da ihm ein großes Maß an Lebensfreude gegeben ist, kann er bedenkenlos schenken. Aus diesem Grund verzeiht man ihm auch gern ein plötzliches Aufbrausen oder einen Vulkanausbruch, wenn nicht alles nach seinen Vorstellungen läuft.

Der Drache findet einen ausgezeichneten Partner im Affen und der Ratte. Ebenso sind der Tiger, die Schlange und der Hahn gute Partner für den Drachen-Geborenen. Vor Hunden soll er sich in Acht nehmen.



## Wiederaufnahme

### des QiGong Vormittags-Trainings

Montags: 10:30 bis 11:30 Uhr, In der TSV Halle, Wohlaue Str.

Lange Zeit fand unsere QiGong-Übungsstunde am Montag nicht statt, weil uns die Teilnehmerzahl immer weiter schrumpfte. Umso erfreulicher gestaltet sich nun der Neustart mit regem Interesse – dank Internet, Mundpropaganda oder auch Empfehlungen von Ärzten.

Das Ziel ist, unsere Lebensenergie (Qi) zu stärken, zu bewahren und zu pflegen. Gelenke und Blockaden werden gelöst, die Beweglichkeit wird gefördert, Gleichgewicht und Koordination werden verbessert und Krankheiten kann vorgebeugt werden. Ausgeglichenheit und innere Ruhe nehmen zu. Wir folgen mit unserem Programm den Wandlungsphasen

nach der TCM-Lehre und wechseln im 10-stündigen Rhythmus unser Thema mit vielfältigen Übungen wie z.B. 18 heilende Bewegungen, Shaolin QiGong, 8 Brokate oder Daoyin Übungen, Spiel der 5 Tiere, um nur einige zu nennen.

QiGong ist für jeden geeignet – für Anfänger oder Fortgeschrittene – und kann in jedem Alter praktiziert werden.

Auch ist die Teilnahme im 10-stündigen Kurs-System möglich und über das Online-Kurs-Portal des TSV Altenfurt e.V. für TSV-Mitglieder oder Nicht-Mitglieder buchbar.

**Beratung und Auskunft gibt es auch telefonisch: Hanne Stix 0911 830591**

## Yoga

### MUDRAS – FINGER YOGA

Nachdem wir uns in den vergangenen Yogastunden mit Chakras, den Energiezentren im Körper, einer kleinen Auswahl von indischen Göttinnen und Göttern und deren Aspekten beschäftigt haben, werden wir uns in den nächsten Monaten mit Finger-Yoga beschäftigen. Finger-Yoga? Was ist das?

**Mudras** in der **Yoga-Tradition** sind unter anderem altindische Handhaltungen, die harmonisierend und heilsam auf den Körper wirken. Jedem **Finger** wird ein **bestimmtes Element** zugeordnet. So gehört der **Daumen zum Element Feuer**, der **Zeigefinger zu Luft**, der **Mittelfinger zu Äther** (Raum), der **Ringfinger zu Erde** und der **kleine Finger zu Wasser**. Die **Handfläche gehört zum Geist**.

Unterschiedliche Mudras haben deshalb unterschiedliche körperliche, emotionale und spirituelle Wirkungen. Bei manchen Mudras kommt nur eine Hand zum Einsatz, bei anderen werden beide Hände in gleichen oder gleichzeitig in unterschiedlichen Haltungen verwendet.

Im Alltag machen wir sehr oft Gesten mit unseren Händen. Der Daumen nach oben symbolisiert z. B. Zustimmung. Im **Finger-Yoga** heißt dieses **Fingerhaltung Guru-Mudra**. Das Guru-Mudra gehört zu den Feuer-Mudras. Der Daumen nach oben, hilft Dir, dass Du zu mehr Energie gelangst, denn der Daumen gehört zum Element Feuer.



**Übung:** Begebe dich in eine bequeme Sitzposition, balle beide Hände zu Fäusten und richte beide Daumen nach oben aus und lege die Fäuste mit den Daumen nach oben zeigend auf dem jeweiligen Knie oder Oberschenkel auf. Der Oberkörper ist gerade, du atmest durch die Nase tief in den Bauch ein und aus. Einatmend geht der Bauch nach vorne, ausatmend Richtung Wirbelsäule. Halte diese Position so lange wie du ruhig und aufrecht sitzen kannst. Beende die Übung und spüre in dich hinein.

Dem **Daumen** wird als Wahrnehmungsorgan auch das **Sehen zugeordnet**. Yoga Augenübungen helfen, die Sehkraft zu erhalten oder zu verbessern. Die Augenmuskeln werden gestärkt und gedehnt. Sie helfen, die Augen zu entspannen und beugen Kopfweh vor. Gerade Menschen, die viel Bildschirmarbeit machen oder auch viel lesen, sollten die Augenübungen unbedingt täglich machen.

**Übung:** Komme in eine dir angenehme sitzende Position. Schließe die Augen und spüre die Augen, atme tief durch die Nase mit dem Bauch ein und aus und schicke beim Ausatmen entspannende Energie vom Bauch in die Augen hinein, und beim Ausatmen entspanne die Augen. Öffne die Augen und jetzt strecke einen Arm nach vorne aus und mache eine Faust, den Daumen nach oben ausgerichtet und halte den Daumen in Augenhöhe.

Schau zuerst zum Daumen, dann über den Daumen hinweg in die Ferne, dann schau wieder zum Daumen, und als Nächstes schau zur Nasenspitze. Dann wieder von vorne. Zum Daumen, in die Ferne, zum Daumen, zur Nasenspitze. Wiederhole die Übung ein paar Mal.

Senke deine Hände, reibe die Handflächen aneinander, so dass Wärme entsteht und bringe die Handflächen über die Augen auf und genieße die Entspannungenergie die von deinen Händen auf deine Augen übergeht und atme gleichmäßig und tief in den Bauch ein und aus.

Das ist eine schöne Übung, die du auch immer wieder zwischendurch machen kannst.

**Quelle:**  
<https://wiki.yoga-vidya.de/Augen%C3%BCbung>

Du siehst, was man mit einem einzigen Mudra alles bewirken kann.

**Komme doch gerne in einer unserer Yogastunden zum Schnuppern vorbei.**

#### Jeden Dienstag Hatha Yoga

von 17:00 Uhr – 18:00 Uhr – Yin Yoga

von 18:15 Uhr – 19:15 Uhr

In diesem Sinne Namasté (beide Hände vor dem Herzen gefaltet)

Die Geste Namasté steht für die Überzeugung, dass sich in jedem Menschen ein göttlicher Funke befindet – und zwar im Herz-Chakra. Wenn wir sie ausüben, würdigt unsere eigene Seele damit die Seele unseres Gegenübers. “Nama” bedeutet verbeugen, “as” heißt ich und “te” du. Wörtlich übersetzt bedeutet Namasté also: “Ich verbeuge mich vor dir.”

#### Literaturempfehlungen:

Entdecke die Kraft der Mudras – Der Energie-Kick für alle Lebenslagen (Autorin: Swami Saradananda) Gesundheit in unseren Händen (Autor: Kim da Silva) Das große Buch der Mudras – Heilende Übung für Körper und Seele (Autorin: Indu Aurora)

### Nicht vergessen!

#### Abgabeschluss

für die **Berichterstatter der Vereinsnachrichten**  
Ausgabe 2 / 2024 bis 30.04.2024

Euer **TSV** online  
[www.tsvaltenfurt.de](http://www.tsvaltenfurt.de)



### Jetzt schon vormerken – Termine 2024

<b>Abteilungsversammlung:</b>	16. Februar, 19 Uhr, TSV-Vereinsgaststätte
<b>Inviva Auftritt:</b>	25. Februar, 15:00 – 15:30 h
<b>Vatertagswanderung:</b>	9. Mai
<b>Sommer-Abschluss-Essen:</b>	26. Juli
<b>100 Jahre TSV – Feier:</b>	13. – 15. September
<b>Ausführliche Informationen dazu folgen oder gibt es auf der Homepage</b>	

# GENTELE & KOLLEGEN

INTERNATIONALER VERSICHERUNGSMAKLER

## Wir sind für Sie da!

Gentele & Kollegen ist ein inhabergeführtes Versicherungsmaklerunternehmen. Wir sind auf die besonderen Bedürfnisse von mittelständischen und Industriellen Unternehmen ausgerichtet. Mit mehr als 30 hervorragend ausgebildeten Mitarbeiter\*innen stehen wir Ihnen auch als Privatkunde gerne mit Rat und Tat zur Seite.



## Sonderkonzepte:

- für Unternehmen, Handwerker und freie Berufe
- Zugriff auf erfahrene Spezialisten für jede Unternehmensaktivität und Branche
- Kfz-Flotten- und Risk-Management
- Versicherungen für den privaten Bereich

Gentele & Kollegen internationaler Versicherungsmakler GmbH  
Wiesenstraße 1a  
91126 Schwabach

Folge uns auf:  



www.gentele-kollegen.de  
info@gentele-kollegen.de

## 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, Wohlaue 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, Wohlaue Str., Einstieg jederzeit möglich

**Neustart ab 08.01. 2024, Vereinsmitglieder-, bzw TSV-Nichtmitglieder, Bitte auf der TSV Homepage buchen, Abteilungsmitglieder einfach vorbeikommen**

<b>Immer Montags:</b>	08.1.2024	29.1.2024	19.2.2024	11.3.2024
	15.1.2024	05.2.2024	26.2.2024	
	22.1.2024	12.2.2024	04.3.2024	

### 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, Wohlaue Str. 16-18, 90475 Nürnberg  
**Freies Training – alle Formen; Anfänger**  
Tai Chi Ball  
TSV-Halle, Wohlaue Str. 16-18, 90475 Nürnberg

11.00 - 12.00 Uhr

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

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

**Yoga jeden Dienstag**  
17.00 - 18.00 Uhr  
18.15 - 19.15 Uhr

mit **Zlatka Kostrun**  
Hatha Yoga  
Yin Yoga  
Großer Saal TSV Sportheim, Wohlaue Str.  
**Einstieg jederzeit möglich**

**Mitzubringen:**  
Weitere Informationen:

Yogamatte oder Decke  
A. Fumy 0911 804323 oder Z. Kostrun 0162 2603311

**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 - 20.00 Uhr  
20.00 - 21.00 Uhr

mit den **Trainerin 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 Säbel, für Anfänger (Albert) parallel
20.30 Uhr	

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

SIE SUCHEN **EXPERTEN** NETZWERK **WIR BIETEN**



Jürgen Doerner Handelsvertretungen GmbH



Ihr Partner für Gebäudetechnik seit 1949  
[www.hv-doerner.de](http://www.hv-doerner.de)



Menschen. Technik. Verbindungen.

Kafkastraße 5 | 90471 Nürnberg | Tel. 0911 99815-0 | [nuernberg@hv-doerner.de](mailto:nuernberg@hv-doerner.de)

TRAININGS- & ÜBUNGSPLAN

Euer TSV online  
[www.tsvaltenfurt.de](http://www.tsvaltenfurt.de)



Erfahre immer aktuell und zeitnah von unseren Aktionen, neuen Kursen oder Änderungen!

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
	Mittwoch	19.00 - 20.30	1. / 2. Mannschaft	Wohlauerstr. 16
		17.00 - 18.00	F1-Jugend	Schreiberhauerstr. 101
	Donnerstag	17.00 - 18.30	C-Jugend	Wohlauerstr. 16
		19.00 - 20.30	A-Jugend	Schreiberhauerstr. 101
		17.00 - 19.00	F2-Jugend	Schreiberhauerstr. 101
	Freitag	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
		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 Gaststätte  
**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 <a href="http://www.tsvaltenfurt.de">www.tsvaltenfurt.de</a>					

Gruppe	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
Taekwondo	Donnerstag	17.00 - 18.00	Kinder	Schulturnhalle	Jewgenij Tebelew	0171-815 94 79
	Donnerstag	18.00 - 19.00	Jugend/Erwachsene	Schulturnhalle	Jewgenij Tebelew	0171-815 94 79

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
Karate	Dienstag	18.00 - 20.00	Schüler	Schulturnhalle	Klieber	0176 / 70140472 09188 / 5992906
		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

## TRAININGS- & ÜBUNGSPLAN

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Leiter		
Judo	Montag	16:30 - 18:00	Technik 1, (Ziel: 4. Kyu)	Elli Grünewald / Robby Rabenstein / Vitus Schlieper		
		18:15 - 19:45	Technik 1/2 (Ziel: 4. Kyu/1. Kyu)	Elli Grünewald / Robby Rabenstein / Stefan Hübner		
		20:00 - 21:30	Breiten- und Gesundheitssport	Hans Hübner / Mario Eberhardt		
		19:30 - 20:30	Krafttraining für Wettkämpfer ab U15 (nach Absprache)	Andi Grünewald – Krafraum		
	Dienstag	15:45 - 17:15	Technik 1, (Ziel: 4. Kyu)	Albert Fumy / Vitus Schlieper / Katrin Gstätter		
		18:00 - 19:00	Technik 1/2, (Ziel: 4. Kyu/1. Kyu)	Sarah Grünewald / Nicole Adler		
		19:00 - 20:00	Randori U15/U18/Erwachsene, ab 13 Jahren nach Absprache	Andi Grünewald / Sarah Grünewald / Nicole Adler		
		20:00 - 21:00	Individualtraining, nach Absprache	Andi Grünewald		
	Mittwoch	16:30 - 18:00	Technik 1, (Ziel: 4. Kyu)	Albert Fumy / Vitus Schlieper / Jan Spera		
		18:15 - 19:45	Technik 1/2 (Ziel: 4. Kyu/1. Kyu)	Jessika Freytag / Stella Schätzlein / Nicole Adler		
		20:00 - 22:15	Aikido	Lukas Sklorz		
	Donnerstag	16:30 - 18:00	Wettkampf U12	Zdenek Spera / Heike Bogner-Distel / Johannes Lükken		
		18:15 - 19:45	Technik 2/3 (Ziel: 1. Kyu/Dan-Grade)	Ralph Zahneisen		
		20:00 - 21:30	Aikido	Lukas Sklorz		
		Freitag	15:00 - 16:30	Technik 1, (Ziel: 4. Kyu)	Ronny Skroblin / Jennifer Skroblin / Johanna Trentzsch	
	16:45 - 18:15		Technik 1/2 (Ziel: 4. Kyu/1. Kyu)	Ronny Skroblin / Jennifer Skroblin		
	18:30 - 20:00		Wettkampf U15 auch offen für U18	Sarah Grünewald / Tim Himmelsbach / 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 <a href="http://www.tsvaltenfurt.de">www.tsvaltenfurt.de</a>					

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
Schwimmen	Trainingszeiten auf Seite 37 und immer aktuell unter <a href="http://www.tsvaltenfurt.de">www.tsvaltenfurt.de</a>					

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	Laufftreff	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	

## TRAININGS- & ÜBUNGSPLAN

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
QiGong/ TaiChi/Yoga	Montag	10.30 - 11.30	QiGong	TSV Halle Wohlauer Str. 18	Stix Hannelore	83 25 141
	Dienstag	11.30 - 12.30	QiGong/TaiChi	TSV Halle Wohlauer Str. 18	Stix Hannelore	83 25 141
	Dienstag	17.00 - 18.00	Hatha Yoga	Saal TSV Sportheim	Zlatka Kostrun	0162 2603311
	Dienstag	18.15 - 19.15	Yin Yoga	Saal TSV Sportheim	Zlatka Kostrun	0162 2603311
	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 Fumy Albert	83 25 141 80 43 23
	Donnerstag	20.00 - 21.00	TaiChi Fortgeschrittene alle Formen	Schulturnhalle Hermann-Kolb-Str.	Stix Hannelore Fumy Albert	83 25 141 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 Fumy Albert	83 25 141 80 43 23

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
Tennis	siehe Plan der Tennishalle und im Internet unter <a href="http://www.tsvaltenfurt.de">www.tsvaltenfurt.de</a>					

Abteilung	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
Tischtennis	Montag	18.00 - 19.00	Mannschafts- u. Seniorentaining	TSV Halle	Heinrich Blaul	0170 / 47 04 873
	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 / 33 80 881

Gruppe	Tag	Zeit	Übungsart	Ort	Leiter	Telefon
Line Dance	Donnerstag	17.15 - 18.45	Kurs 1 SB 20	Saal Spoortheim Wohlauer Str. 16	Peter Sternberg	0911 / 83 61 16
	Donnerstag	19.15 - 20.45	Kurs 2 SB 19	Saal Spoortheim Wohlauer Str. 16	Peter Sternberg	0911 / 83 61 16

# TRAININGS- & ÜBUNGSPLAN

Abteilung	Uhrzeit	Zeit	Turnangebot	Trainingsort	Trainer / in	Kontakt
Turnen	Montag	09.00 - 10.00	Step meets Bodystyle / Energie mit dem Jacaranda Ball	TSV Halle	Halamek Gudrun	09128 72 12 929 0170 347 97 25
		09.15 - 10.00	Wirbelsäulen Gymnastik	TSV Halle DOJO	Frank Ingrid	83 11 34
		10.15 - 11.00	Wirbelsäulen Gymnastik	TSV Halle DOJO	Frank Ingrid	83 11 34
		14.00 - 15.00	Orthopädischer Reha Sport	TSV Halle	Lehner Sabine	80 01 284
		17.15 - 18.15	Wirbelsäulen Gymnastik	Schulturnhalle Hermann Kolb Str. 53	Gsell Ulrike	0176 29 90 10 01
		19.00 - 20.00	Zumba	Schulturnhalle	Müller Andrea	09128 40 01 912
		20.00 - 21.00	Zumba Step	Schulturnhalle	Müller Andrea	09128 40 01 912
	Dienstag	08.45 - 11.15	Koronarsport Diabetikersport	TSV Halle Wohlaue Str. 18	Kraa Fran Gsell Ulrike Gräubig Heike	83 47 30 0176 29 901 001 83 70 558
		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 32 036 974
	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 70 602 264
Donnerstag	18.30 - 19.30	Wirbelsäulen Gymnastik	Schulturnhalle	Gsell Ulrike	0176 29 901 001	
	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	
	20.00 - 21.00	Zumba	Ballspielhalle	Andrea Müller	09128 4001912	
	15.00 - 15.45	Eltern und Kind ab 2 Jahre	Schulturnhalle	Gräubig Heike	83 70 558	
Freitag	09.30 - 10.30	Fitness Gymnastik	TSV Halle	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 32 036 974

Wir bedanken uns bei allen Sponsoren und Inserenten!

Ohne deren Hilfe hätten wir manche Aktionen nicht verwirklichen können.

**TSV Altenfurt e.V.**

TURNEN • FUSSBALL • VOLLEYBALL • HANDBALL • JUDO • KARATE • AIKIDO • TAICHI • TAEKWONDO • TISCHTENNIS • TENNIS • TRIATHLON • TAUCHEN • SCHWIMMEN • SKILAUF/SKIALPIN • TOURISTIK & WANDERN • LINE-DANCE • SENIOREN



TSV Präsidium



# 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
Aquaerobic			Kontakt: schwimmen@tsvaltenfurt.de
Tag	Angebot	Uhrzeit	Trainingsort
Montag	Aquaerobic	19.30 - 20.15	Langwasserbad
Mittwoch	Aquaerobic	17.45 - 18.30	Langwasserbad
Donnerstag	Aquaerobic	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: vkluagl@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, Flossenschwimmen			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 erforderlich.

Kontakt für nähere Auskünfte: Uta Fraiss-Koepfen, E-Mail FraissKoepf@odn.de, Telefon 0179-5245717.

**Anfragen & Probeschwimmen, Breitensportangebote:**

Für alle weiteren Anfragen zu unseren Angeboten, Probeschwimmerterminen etc. bitte E-Mail an schwimmen@tsvaltenfurt.de



Grünberger Str. 25, 90475 Nürnberg-Altenfurt  
 Löwenberger Str. 14, 90475 Nürnberg-Altenfurt  
 An der Radrunde 168, 90455 Nürnberg-Herpersdorf  
 Valznerweiherstr. 13, 90480 Nürnberg-Zabo  
 Hauptstr. 12, 90573 Feucht  
 Nürnberger Str. 1, 90571 Schwaig b. N.  
 Bahnhofstr. 2a, 90592 Schwarzenbruck  
 Hauptstr. 21, 90530 Wendelstein

• Führerscheinausbildung aller Klassen

**Telefon: 0911 - 83 53 43**

info@academy-verkehrsinstitut-schielein.de  
 www.academy-verkehrsinstitut-schielein.de



ACADEMY  
Fahrschulen

**DU KANNST ANFAHREN.  
DU KANNST ABFAHREN.  
KANNST DU AUTO?®**



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

**Happy Birthday  
zum 80. Geburtstag**

Die gesamte Tischtennis-Abteilung gratuliert unserem immer noch fidelen und aktiven Spieler Axel Binöder zu seinem runden Geburtstag. Abteilungsleiter Heinrich Blaul überreicht zusammen mit Martin Fürst das genüssliche Präsent. Alle Sportfreunde wünschen Axel für die nächsten Jahre weiterhin viel Kraft, Spaß und Freude beim Tischtennis.





Über 60 Jahre

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

**SUSANNE MEIER**

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

**DER PAKETVERSAND IN  
IHREM DHL PAKETSHOP.**  
Briefmarken Verkauf

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

**www.schreibwaren-meier.de**

**TERMINE +++ TERMINE 2024 +++ TERMINE**

<b>Do. 09. Mai</b>	Tischtennis-Vatertagsausflug
<b>Mo. 03. Juni</b>	<b>Jahreshauptversammlung 2024</b> im TSV Sportheim (Nebenraum)
<b>Sa. 13. Juli</b>	Vereinsmeisterschaften Erwachsene mit anschl. Saisonabschluss-Feier
<b>Mo. 02. September</b>	„Groß-Putztag“ Reinigen und Pflegen der TT-Platten
<b>Do. 05. September</b>	5. Handicap-Turnier
<b>13 - 15. September</b>	Jubiläumsfeier <b>100 JAHRE</b> 1924 2024 TSV Altenfurt
<b>21. September</b>	Vereinsmeisterschaften Jugend
<b>03. - 06. Oktober</b>	Wochenendfahrt zur TSV Hütte nach Kelchsau / Kitzbühler Alpen





# TT-NEWS Jugend



## Erfreulicher Mitglieder-Zuwachs bei der TT-Jugend

Im Herbst 2022 haben wir das Training für Kinder und Jugendliche wieder aufgenommen.

Es ist sehr erfreulich, dass die vielen ballsportbegeisterten Kinder aus dem Raum Nürnberg unser Trainingsangebot so zahlreich angenommen haben und nun regelmäßig jeden Donnerstag ab 18:00 Uhr (ausser in den Schulferien) das Tischtennisstraining besuchen.

Seit Herbst 2023 sind wir nun wieder mit einer Jugendmannschaft in der Bezirksklasse Mittelfranken Nord auf Punktejagd.

Unsere aktiven Spieler:innen und das Trainerteam sind mit viel Spaß und auch schon kleinen Erfolgen dabei!

### *Hast auch du Lust?*

Wir haben noch Plätze für Kinder im Alter zwischen 8 – 14 Jahren frei. Egal ob du aus Nürnberg oder einem weiteren Umkreis kommst – du bist herzlich willkommen.



Zur Jugendmannschaft

Einfach diesen QR-Code einscannen und zum Schnupper-Training bei uns in Altenfurt anmelden!



Unsere Tischtennis-Jugend im Frühling 2024 zusammen mit den Trainern und Betreuern.



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



## Rückblick und Ausblick

### *Liebe Mitglieder,*

der Tenniswinter 2023/2024 ist bereits zur Hälfte bewältigt und erste Vorbereitungen für die Sommersaison laufen an. In dieser Phase messen sich unsere Aktiven nicht nur in den Punktspielen der Winterrunde, sondern zudem in zahlreichen überregionalen Wettkämpfen.

Die hervorragende Entwicklung des TSV Altenfurt lässt sich sehr gut an den Ergebnissen der Nordbayerischen Jugendmeisterschaften ablesen. Das Potential, dass unsere Tennisschule durch nimmermüden Einsatz auf und neben dem Platz immer geweckt hat, zeigt sich an der Rekordteilnehmerzahl von 18 Jugendlichen bei diesem Turnier. Dabei gab es zudem einige schöne Erfolge zu verzeichnen:

Philipp Wottgen, Spieler unserer 1. Juniorenmannschaft, erreichte in der U18 das Halbfinale.

Besonders erfreulich und erwähnenswert sind die 2. Plätze von Karina Klug und Sophia Eichmann in den Kategorien U11 und U9. Karina gewann als Top-Gesetzte in ihrer Altersklasse das Viertelfinale deutlich, zeigte sich im Halbfinale sehr kampfund nervenstark und gewann nach verlorenem erstem Satz nach einem phänomenalen Match erst im Match-Tie-Break. Nach einer relativ kurzen Pause fand dann auch schon das Finale gegen die an Nr. 2 gesetzte Liah Bessler vom TC Weiß-Rot Coburg statt. Karina musste sich letztendlich mit 3:6, 4:6 geschlagen geben und wurde so Nordbayerische Vize-Meisterin in der Altersklasse W11.



◀ Sophia Eichmann (U9)

Sophia, an Position 2 gesetzt, konnte drei Spiele in der Gruppen- und Endrunde sehr deutlich gewinnen. Lediglich im Endspiel musste sie in zwei knapp gespielten Sätzen der an Nr. 1 gesetzten Alexandra Jehle vom SSK Aschaffenburg den Vortritt lassen und gewann verdient den Titel der Vize-Meisterin in der Altersklasse W9.



Jetzt zum Probetraining anmelden!



Also, wer Interesse hat, kann sich melden bei

- Abteilungsleiter Heinrich Blaul, 0170 / 470 4873
- stv. Abteilungsleiter Martin Fürst, 0171 / 501 0701

Wollwerkstatt

# WOLLUST

hochwertige Naturgarne  
individuelles Kursangebot  
gute Beratung  
Was wollen Sie mehr?

Lager-Abverkauf 20-50%

Tel.: 01 78 - 8064230  
www.wollwerkstatt-woll-lust.de  
Zerzabelshofer Hauptstr. 48/UG  
Garteneingang Kolerstr.

Oktober bis März  
Di, Do, Fr 15 - 18 Uhr  
jed. 1. & 3. Samstag im Monat 10 - 13 Uhr  
April bis September  
Di, Do 15 - 18 Uhr

55 25 50  
Für alle, die in den  
vergangenen und in den  
kommenden Monaten  
März, April 45  
und Mai Geburtstag  
haben, gratulieren wir  
herzlichst und wünschen  
alles Gute, vor allem  
viel Gesundheit. 30

90 70 60  
40 35  
80 75  
85 20

Ihr TSV Präsidium

Bei den Nordbayerischen Hallenmeisterschaften der Senioren glänzte der TSV Altenfurt wie gewöhnlich und demonstrierte mit zahlreichen Teilnehmern seine in Bayern starke Rolle. **Stefan Crisan** konnte die Klasse **Herren 55** mit einem klaren Zweisatzerfolg für sich entscheiden und **Walter Baron** konnte den Titel bei den **Herren 75** für sich verbuchen. In der **Herren 65** verlor **Erhard Matich** denkbar knapp mit 13:11 das Endspiel um den **Titel des Nordbayerischen Meisters**.



H875 Walter Baron (l.)



H55 Crisan, Gollwitzer

Auch bei den **Nordbayerischen Meisterschaften** der Aktiven in Würzburg unterstrichen vor allem unsere Damen ihr Vormachtstellung in der Region.

Im zweiten Halbfinale standen sich erwartungsgemäß die gesetzten **Rebeka Svabikova** (TSV Altenfurt) und ihre Teamkollegin **Natali Gumbrecht** gegenüber. Und wie in den drei vorangegangenen Aufeinandertreffen der beiden fiel die Entscheidung in Würzburg erst im Match-Tiebreak, ehe **Rebeka** nach zweieinhalb Stunden mit 5:7, 6:3 und 10:8 ins Endspiel einzog. Dort erwischte sie gegen die zunächst nervös wirkende **Sophie Büttner** vom Bundesliga-Team des CaM Nürnberg den besseren Start (6:3). S. Büttner fing sich danach jedoch und sicherte sich mit 6:3 und 10:6 denkbar knapp den Titel. **Rebeka** musste sich leider mit dem Titel der Vizemeisterin zufrieden geben, Aber trotzdem ein toller Erfolg für unsere 16-jährige Nachwuchsspieler.

Die starke Rolle, die der TSV Altenfurt mittlerweile überregional spielt, kam auch in den Nürnberger Senioren Open, ein DTB-Turnier der zweithöchsten nationalen Kategorie, deutlich zum Ausdruck. Das seit vielen Jahren in der Altenfurter Tennishalle zwischen Weihnachten und dem Neujahresfest stattfindende Turnier wird mittlerweile in 14 Altersklassen ausgetragen mit einem Teilnehmerfeld, das mit Teilnehmern aus der ganzen Bundesrepublik besetzt ist. Trotz der Anwesenheit zahlreicher deutscher Ranglistenspieler/innen konnten unsere Clubmitglieder in insgesamt fünf Klassen den Siegerpokal vor Ort behalten. Pascal Greiner (H30), Jens Ulrich (H40), Peter Schmidt (H55) sowie Christine Kraupa (D40) und Sylvia Lang-

horst (D55) gewannen jeweils ihre Altersklassen. Hinzu kommen noch drei weitere Endspielteilnehmer/innen vom TSV Altenfurt. Mit diesem ausgezeichneten Ergebnis blicken wir schon jetzt erwartungsvoll in die anstehende Sommersaison, in der endlich auch der erste deutsche Mannschaftsmeistertitel nach Altenfurt geholt werden soll.

Die Planungen für die Frühjahrsrenovierung und der Außenanlage laufen auf Hochtouren. Dabei nehmen die Meldung und Organisation der Mannschaften aktuell unsere volle Konzentration in Anspruch und nicht zu vergessen - auch die Mitgliederversammlung mit Neuwahlen, die am 19.3.2024 stattfindet, ist auch noch zu organisieren.

Wie die meisten schon festgestellt haben dürften, laufen die Gastronomie (mehr dazu in einem der nächsten Newsletter) und der Sport- und Trainingsbetrieb auf Hochtouren. Die Mitgliederentwicklung gestaltet sich entsprechend positiv. Aktuell stehen wir bei 390 Mitgliedern, Tendenz steigend. Ein Stand, den wir zu diesem frühen Zeitpunkt im Jahr seit Jahrzehnten nicht mehr hatten.

In der Sommersaison werden für die Tennisabteilung sage und schreibe 38 Mannschaften an den Start gehen (32 Teams in 2023). Die Gruppeneinteilungen und Spielpläne für alle Ligen werden Anfang März vollständig veröffentlicht sein. Mehr Infos dazu in den nächsten Newslettern.

**Hier schon mal die geplanten Termine für die Frühjahrsarbeitsdienste:**

- Samstag, 09.03.24, 9:00-13:00 Uhr
- Samstag, 16.03.24, 9:00-13:00 Uhr
- Samstag, 06.04.24, 9:00-13:00 Uhr

Die Eröffnung der Außenanlage ist für den 8. April 2024 geplant – natürlich abhängig von der Wetterlage.

**Nicht vergessen:** aktuelle Informationen immer unter [tsvaltenfurt.de/tennis](http://tsvaltenfurt.de/tennis)

Viele Grüße und noch eine erfolgreiche und schöne Rest-Wintersaison wünschen Euch ...

- Klaus Spindler (Abteilungsleiter)
- Oliver Hupp (Marketing/PR)

Patrick Wilhelmi (Leitung Jugendsport)



# Blumen Preuss

Inh. Carola Braun

**Wo Worte nicht  
genug sind,  
übernehmen wir!**

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 Ostern oder Muttertag)  
finden Sie im Aushang (Schaufenster)  
oder unter Tel. 0911 83 42 77  
Zähringer Str. 17 · 90475 Nürnberg-Altenfurt



**FICHT**  
Garten- & Landschaftsbau  
Meisterbetrieb  
Seit 1965




**Wir führen aus:**

- Gartengestaltung
- Schwimmteiche
- Gartenteiche
- Pflasterarbeiten
- Mauerarbeiten
- Treppen
- Zäune
- Holzarbeiten
- Zisternen
- Gartenbewässerung
- Kanalarbeiten
- Erdarbeiten
- Abbrucharbeiten

und vieles mehr...

WOHLAUER STR. 10A • 90475 NÜRNBERG  
TELEFON U. FAX 0911 / 83 67 53  
EMAIL: FICHT@T-ONLINE.DE

## Karina Klug siegt bei DTB-Turnier

bei den Grün-Weiß Open 2024 in Bayreuth konnte Karina einen überlegenen Turniersieg feiern. Bis ins Endspiel gab Karina nur sechs Spiele ab und wurde somit bei einem Turnier der dritten Kategorie in der Altersklasse U12 einen überlegenen Sieg verbuchen. Im Finale gewann sie gegen die an 3 gesetzte Anastasija Belaya vom TC Rot Weiß Nördlingen mit 6:1 und 6:1.

*Herzlichen Glückwunsch*



## noris network Tennis-Juniorteam



ausgewählten Turnieren sowie geplante spezielle Tennistage und Matchtrainings.

**Aktuell sind mit Karina Klug (U11), Lukas Schneider (U11), Tom Kleinheyer (U16), Carina (U18) und Amelie (U15) Wilhelmi 5 Jugendliche im noris network Juniorteam.**



▲ Karina Klug (U11)

Vor ca. 2 Jahren hat der Tennisclub des TSV Altenfurt, unterstützt durch den IT-Dienstleister noris network, das gleichnamige Juniorteam ins Leben gerufen. Ziel ist es, ausgewählte Spieler/ -innen unserer Kinder- und Jugendmannschaften durch ein spezielles Förderkonzept so weit zu bringen, dass sie erfolgreich in unseren ersten Herren- und Damenmannschaften in der Bayern- bzw. Regionalliga spielen können.

Um in das Programm aufgenommen zu werden, müssen die Kinder – neben entsprechender Motivation und Talent – einige Auswahlkriterien erfüllen, wie z.B. mindestens 3 Stunden Training pro Woche, Teilnahme an mindestens 10 Ranglistenturnieren pro Jahr, sowie die verpflichtende Teilnahme an allen Verbandsturnieren und den Mannschaftsspielen für den Verein. Programmbausteine sind u.a. Konditions- und Athletiktraining, Trainerbetreuung bei

Die Erfolge der Fünf können sich absolut sehen lassen: Eine Nordbayerische Meisterin bei den Juniorinnen U18, eine Nordbayerische Vizemeisterin bei den Juniorinnen U14, etliche Turniererfolge in den jüngeren Altersklassen U10, sowie das immer wieder gute Abschneiden bei überregionalen Turnieren sprechen für sich.

Darüber hinaus sind die Älteren schon jetzt fest in der 1./2. Damen- bzw. der 2. Herrenmannschaft integriert; und auch die Jüngeren spielen schon in den höheren Jugendaltersklassen erfolgreich mit. Von daher liegen wir mit dem Erreichen der gesetzten Ziele für den Verein und für die Spieler/-innen absolut „im Soll“.

Durch dieses vereinsinterne Förderprogramm haben wir einen Baustein in unserem Jugendtennis, durch den sich der TSV Altenfurt sichtbar von vielen vergleichbaren Vereinen abhebt. Und maßgeblich dazu beiträgt, eigene Nachwuchsspieler an die obersten Erwachsenenmannschaften und Tennisligen heranzuführen.

Ein guter Zeitpunkt also für ein ganz herzliches Dankeschön an die noris network AG, dass durch Eure Unterstützung das noris network Juniorteam ins Leben gerufen werden konnte.

*Patrick Wilhelmi  
Leitung Jugendsport*



## Rechtzeitige Bestattungsvorsorge entlastet Sie und Ihre Angehörigen 0911 231 8508

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



## KFZ - Sachverständigenbüro - Unfall - Soforthilfe

# cannizzo

MIT KOMPETENZ UND SACHVERSTAND

- Schadenfeststellung
- Schadenmanagement
- Gerichtsgutachten
- Beweissicherung

[www.sv-cannizzo.de](http://www.sv-cannizzo.de)

Wir sind für Sie  
erreichbar:

[info@sv-cannizzo.de](mailto:info@sv-cannizzo.de)

0911/81 72 758  
09128/92 36 93-0  
09187/90 74 424



Abteilungsleiter: Wolfgang Beer · Lisa Turnwald  
E-Mail: [ski@tsvaltenfurt.de](mailto:ski@tsvaltenfurt.de)

## 2-Tages-Skifahrt 2024 auf die Steinplatte nach Seegatterl

Wie jedes Jahr trafen sich die ersten schon gegen 4:30 Uhr am Samstagmorgen am ehemaligen Hallenbad und warteten auf den Bus. Wiedermal ging es auf zur 2-Tageskifahrt auf die Steinplatte nach Seegatterl.



Alle waren pünktlich und so starteten wir um kurz nach 5 Uhr mit 41 Personen auf die Autobahn. Entgegen der sonstigen Ruhe im Bus um diese Zeit wurden diesmal aber gleich nach Start die ersten Ballermann-Hits reichlich mitgesungen, ehe dann doch die Müdigkeit auch über unsere jungen Mitfahrer herein brach.

Die Fahrt war sehr entspannt und schon beim ersten Tageslicht war klar, dass uns ein wunderschöner Tag bevorstehen würde. Nachdem es am Freitag noch reichlich geschneit hatte, konnten wir, als wir unserem Ziel näher kamen, auf tief verschneite Wälder und dahinter strahlend blauen Himmel blicken.

Nach Ankunft in Seegatterl waren auch die Liftkarten, welche unser Uwe bereits vorher telefonisch bestellt hatte, schnell verteilt und so kam es, dass wir Punkt 9 Uhr bereits zum Einstieg in die erste Gondel bereit waren (sobald wie nie zuvor).

So begann ein wunderschöner Skitag, wenn auch bei harter Piste und einigen Schneehaufen, aber mit top Panorama, toller Atmosphäre und angenehmer Gesellschaft.

Auch die üblichen Hütteneinkehrschwünge gehörten dazu – auf Möseralm und Stallentalm gabs reich-

lich zu essen und zu trinken wie immer - und ohne Unfälle trafen wir uns gegen 16:30 Uhr wieder am Bus.

Anschließend ging es diesmal nach Staudach-Egernsdach in den Gasthof „Zum Ott“ (für uns neu), wo wir dann unsere Zimmer bezogen. Nach dem Abendessen, welches im Halbpensionspreis inbegriffen war, gab es reichlich Zeit zum Fachsimpeln, wobei auch das eine oder andere Bierchen vernichtet wurde und so fiel nach einem geselligen Abend in gemütlicher Runde jeder in sein Bett.

Der Morgen begann dann mit reichhaltigem Frühstück und pünktlich nach der Zimmerräumung gegen 8:45 Uhr ging es mit dem Bus wieder los ins Skigebiet.

Dort wartete bei herrlichstem Sonnenschein ein zwar schwer vorstellbar, aber wahr – noch schönerer Tag auf uns. Bei praktisch wolkenlosem Himmel, diesmal aber mit gut präparierten Pisten erlebten wir nochmal einen herrlichen Tag.

Gegen 16:30 warteten dann schon die ersten am Bus und nahmen noch ein Absacker-Bier, bzw. Sekt und anderes zu sich. Unser Uwe hatte im Vorfeld wieder für Getränke im Bus gesorgt (einfach super - herzlichen Dank). Nachdem alle da waren ging es zum

Abendessen nochmals zurück in den Gasthof "Zum Ott" wo wir einem weiteren Abendessen das Ganze ausklingen ließen. Man muss erwähnen, dass das Personal im Gasthof sehr nett und freundlich war und das Essen allen geschmeckt hat.

Nach ein paar Gesangseinlagen und gegen Ende einer ruhigen Heimfahrt, landeten wir gegen 22:45 Uhr wieder in Altenfurt.

Es war ein gelungenes Wochenende und unser Dank geht an Uwe Borowansky, der alles wie immer, und das ist NICHT selbstverständlich, SUPER organisiert hatte.

Unser Dank geht auch an unseren Busfahrer, der uns alle sicher befördert und wieder nach Hause gebracht hat.

Und nicht zuletzt geht mein Dank an Euch alle, die Ihr teilgenommen habt.

Ihr ward eine Spitzengruppe – alle zusammen – das



jüngere Volk, als auch das etwas ältere Volk und ich würde mich freuen, wenn wir das im nächsten Jahr wiederholen könnten.

Günter Pösold



## TSV Altenfurt Ski- und Touristikabteilung

Ski Alpin – Ski Langlauf – Wandern – Bergsteigen – Nordic walking – Radtouren

### Einladung zur Jahreshauptversammlung 2024 der Ski- und Touristik-Abteilung des TSV-Altenfurt

Zeit: **Donnerstag, 25. April 2024, 20.00 Uhr**

Ort: **Sportheim, Wohlauerstraße 16**

#### Tagesordnung:

- |                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Begrüßung                       | 6. Bericht des Kassiers             |
| 2. Bericht des Abteilungsleiters   | 7. Bildung eines Wahlausschusses    |
| 3. Bericht des Sportwarts Alpin    | 8. Entlastung der Abteilungsleitung |
| 4. Bericht des Sportwarts Nordisch | 9. Neuwahlen                        |
| 5. Bericht des Hüttenwartes        | 10. Verschiedenes                   |

Anträge müssen schriftlich bis Mittwoch 17.04.2024 bei unserem Abteilungsleiter Wolfgang Beer, Am Graben 14, 90475 Nürnberg eingereicht werden.

Mit sportlichen Grüßen  
G.Pösold

## Nordic Walking macht auch Spaß im Winter

### Moorenbrunner Wald

Nordic Walking ist eine gesunde Ausdauersportart, die das fitnessorientierte Gehen mit Nordic-Walking-Stöcken für den Unter- und Oberkörper trainiert.

*Es ist für jede Altersgruppe geeignet.*

**Wir treffen uns zu jeder Jahreszeit bei guten oder schlechten Wetter:**

Montags um 10:45 Uhr, Dienstags um 9:30 Uhr und am Dienstagabend

um 18:00 Uhr am Moorenbrunner Waldparkplatz.

*Harald, Gisela, Birgit und Christian*



## Weihnachtsumtrunk

Nach der Skigymnastik am Mittwoch vor Weihnachten fand wieder unser Weihnachtsumtrunk bzw, unser Jahresausklang statt.

Bei Glühwein, Punsch, Plätzchen und Lebkuchen fanden sich wieder einige ein, um sich in geselliger Atmosphäre auszutauschen.

Die Skigymnastik von Jürgen und Frauke ist immer gut besucht und so mancher (ich sag nicht wer) kommt an die Grenzen seiner physischen Belastbarkeit. Doch es geht nicht darum, zu übertreiben. Denn jeder kann sich das so einteilen, wie er es mag. Hauptsache Bewegung – darum geht's dabei.

*Danke mal an Jürgen und Frauke an dieser Stelle.*

### +++ TERMINE +++ TERMINE +++ TERMINE +++

#### Ganzjährige Treffs:

**Nordic Walking** (Treffpunkt Waldparkplatz Moorenbrunn):  
Montag 10.45 – 11.45 Uhr,  
Dienstag 09:30 – 10:30 und 18:00 – 19:30 Uhr

**Skigymnastik** (Sporthalle an der Wohlauerstraße):  
Mittwoch 19:00 – 20:30 Uhr von September bis April

**Abteilungsjubiläum:** 40 Jahre Karlheinz Ficht

*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*

## Ski- und Touristikabteilung

Ski Alpin – Ski Langlauf – Wandern – Bergsteigen – Nordic walking -Radrouren



## Wir machen Euch fit! Skigymnastik 2023/2024

### Immer mittwochs

**Ort:** Sporthalle des TSV Altenfurt,  
Wohlauer Straße 16

**Zeit:** mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Dr. Wolfgang Beer, Abteilungsleiter

Frauke Kirschner/ Jochen Fiegl, Übungsleiter

**Internet:** [www.tsvaltenfurt.de](http://www.tsvaltenfurt.de)

Skigymnastik\_2023-2024.docx Datum: 04.08.2023 Autor: Fiegl Jochen

## INSERENTENVERZEICHNIS

Inserent:	Seite:	Inserent:	Seite:	Inserent:	Seite:
Beer-Energien	U2	Elektro Schuster	30	Lotto u. Totto Susanne Meier	46
EDEKA C. Schätz	16	Lorenz Fensel	30	Wollwerkstatt Wolllust	50
Pedelec Schmidt and more GmbH	20	Kühnl Optik	32	Blumen Preuss	52
Pizza 1 one	20	König's Apotheke	34	Garten- & Landschaftsbau Ficht	52
Rechtsanwälte Weisgerber, Weispfenning, Roth Ehbauer	22	Gentele & Kollegen vormals ACW - Dieter Roth e.K.	38	Städtischer Bestattungsdienst	54
Thomas Ziegler	26	Versicherungsmakler doerner	40	Cannizzo	54
Elektrotechnik GmbH	28	Academy Schielein	46	Sanitär Loos	U3
PhysioTeam Marc Wolf		Nürnberger Verkehrsschule	46	Konrad Städtler GmbH	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 Kundendienst-  
monteur (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](mailto: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](mailto:info@sanitaer-loos.de) · [www.sanitaer-loos.de](http://www.sanitaer-loos.de)

# ROLLRASEN

it's easy being green!

Immer den  
**„Blick in die Zukunft“**  
gerichtet, gratulieren wir dem TSV Altenfurt  
zum 100-jährigen Jubiläum.

Ihr STÄDTLER-Team



Konrad Städtler GmbH  
Kilianstraße 114  
90425 Nürnberg

Tel. 0911 36 10 222  
info@konrad-staedtler.de  
www.konrad-staedtler.de

**städtler**  
BAUSTOFFE GARTEN & LANDSCHAFT