

Newsletter TV 1860 Gunzenhausen

Juli 2021



Aus dem Inhalt

- Sperre ist draußen, Sport wieder möglich
- Einradkurs für Einsteiger
- Handballer legen wieder los
- Zurück im Ring
- Spendenübergabe an Buch-rettet-Leben
- Das Ziel: Special Olympics 2022
- Kooperation mit dem FC Aha
- Natürliches Training im TV Gunzenhausen
- Boulder-Schnupperkurse für Kinder in der Hetzner-Halle

Sperre ist draußen, Sport wieder möglich



Das gefühlte ewige Warten hat ein Ende, seit Ende Mai beziehungsweise Anfang Juni können unsere Mitglieder endlich wieder die zahlreichen Sportangebote im TV Gunzenhausen nutzen. Wenn auch teils noch in eingeschränkter Form, aber immerhin ist die komplette Sperre aufgehoben. Weitere Informationen auf den folgenden Seiten. Bitte informiert Euch über das Kursangebot beziehungsweise über die genauen Abläufe auch beim jeweiligen Trainer, auf den Vereins-Websites oder über Facebook.

Einradkurs für Einsteiger

Das Training der Einradabteilung läuft nun wieder für alle Gruppen regelmäßig nach dem Trainingsplan, wie er auf der Homepage des TV nachzulesen ist. Zusätzlich bietet die Abteilung seit dem 18. Juni einen Anfängerkurs an, für den sich erfreulicherweise im ersten Schritt bis Mitte Juni bereits zwölf Teilnehmer angemeldet haben. Interessenten für das Einradfahren (Anfänger oder Fortgeschrittene) dürfen sich gerne weiterhin jederzeit bei uns melden.

Bei Abteilungsleiterin Maria Lenk unter 09831/6868468 oder per Mail an die Geschäftsstelle: info@tv1860-gunzenhausen.de



Pilates

Pilates für Fortgeschrittene bei Margit Zeißner (09831/89524)

bei schönem Wetter am TV Sportplatz, Mittwoch von 19 bis 20 Uhr

bei schlechtem Wetter in der Hetzner-Vereinshalle, Mittwoch von 19.15 bis 20.15 Uhr

Pilates für Fortgeschrittene bei Paula Müller (09837/976300)

Freitag von 9 bis 10 Uhr im TV-Sportheim OG

Sportstudio KEEP IT FIT

Öffnungszeiten:
gültig ab 19.06.2021
Sportstudio KEEP IT FIT
des TV1860 Gunzenhausen e.V.



Montag bis Freitag: 08.00 Uhr bis 22.00 Uhr
Samstag: 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Sonntag: 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Feiertage: 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Handballer legen wieder los

Große Freude in der Handball-Abteilung – nach der langen Pause dürfen auch sie wieder ihrem geliebten Hobby nachgehen. Mitte Juni konnte Patrick Beck aus der Abteilungsleitung vermelden, dass alle Mannschaften mit dem Training wieder loslegen. Entweder auf dem TV-Platz, mit Lauftraining oder schon in der Halle. Ob, und wenn ja, in welcher Form ein Spielbetrieb stattfinden kann, das ist aktuell noch

offen und kann auch vermutlich erst kurzfristig im Herbst abgeschätzt werden. Beim Bayerischen Handball-Verband laufen aber entsprechende Vorbereitungen für eine Saison.

Und noch ein Termin der Handball-Abteilung: Die Mitgliederversammlung geht am Samstag, den 17. Juli, auf dem TV-Platz über die Bühne. Ein Tagesordnungspunkt ist dabei die Neuwahl der Abteilungsleitung.

Zurück im Ring



Auch in Ralfs Gym ist der Boxbetrieb wieder angelaufen. Die ersten Trainingseinheiten waren sehr gut besucht, wie die Fotos beweisen. Wer sich auspowern möchte, Training ist Dienstag und Donnerstag von 19 bis 20.30 Uhr an/in der Boxhalle am TV-Platz.

www.ralfsgym.de



Rehabilitationssport es sind noch Plätze frei

Fit und Aktiv- Wirbelsäulengymnastik
Förderung der Bewegungsqualität



Montags von 8.00- 8.45 Uhr
Montags von 9.15-10.00 Uhr

Dienstags von 10.00-11.00 Uhr in der Hetznervereinshalle

Dienstags von 17.00-17.45 Uhr
Dienstags von 18.00-18.45 Uhr

Mittwochs von 8.30- 9.30 Uhr Trittsicher
Mittwochs von 10.00-11.00 Uhr Trittsicher

Freitags von 8.00-8.45 Uhr

BITTE NUR MIT ANMELDUNG

Weitere Informationen und Anmeldungen über
die Geschäftsstelle Tel.: 09831-8210



TV 1860
Gunzenhausen

Mitgliederversammlung 2021

Ein Termin schon mal zum vormerken: Die Mitgliederversammlung 2021 findet am Samstag, 25. September, ab 10 Uhr im neuen Hetzner-Vereinsheim statt.

Spendenübergabe an Buch-rettet-Leben

Die Heizomat-Hetzner-Challenge war ein voller Erfolg, auch die TV-Mitglieder haben im Frühjahr ja fleißig Kilometer gesammelt. Inzwischen konnte auch eine Spende für den guten Zweck übergeben werden. 1074,35 Euro gehen an den Verein Buch-rettet-Leben e.V., TV-Vorsitzender Kai Fucker hat sie kürzlich Christine Kreidl im Buch-rettet-Leben-Laden in Spalt überreicht.

Die Initiative Buch-rettet-Leben wurde 2009 gegründet, seit 2013 wird sie als eigenständiger Verein geführt. Das Team um den Vorsitzenden Marc Kreidl sammelt Buchspenden unter anderem über eingerichtete Sammelstellen, zum Beispiel in Filialen der Drogerie *dm*, oder direkt im Buchladen in Spalt (Hauptstraße 31). Die Bücher werden dann im Laden oder über große Buchflohmärkte weiterverkauft. Der Erlös geht an Initiativen oder gemeinnützige Vereine, die sich für Familien mit behinderten, kranken oder hilfsbedürftigen Kindern in der Region einsetzen. So wurden in der Vergangenheit beispielsweise der „Rolli-Treff-Franken“, der Förderverein „Tigerauge“ Initiative Kinderhospiz Nordbayern oder der Verein „Herzpfaster“ in Roth unterstützt.



„Wir konnten in den letzten Jahren über 100 000 Euro an Spendengeldern einsammeln“, sagt Buch-rettet-Leben Initiator Marc Kreidl, der dem TV Gunzenhausen für die aktuelle Spende dankt.

Vom 2. bis zum 5. September findet im ehemaligen Altmühlcenter in Frickenfelden der nächste große Buchflohmarkt statt. Weitere Informationen sowie die verschiedenen Buch-Sammelstellen in der Region unter www.buch-rettet-leben.de

Das Ziel: Special Olympics 2022

Nach langer Corona-bedingter Durststrecke durfte das Boccia-Team Laubenzedel vom Kooperationspartner Diakoneo endlich wieder mit dem Boccia-Training beginnen. Die neue Bocciabahn auf dem Platz des TV Gunzenhausen musste lange auf die ausgehungerten Spieler warten und kam zur Freude aller wieder zum Einsatz. Bei Sonnenschein wird sie nun wieder regelmäßig eifrig bespielt.

Die talentierten Boccia-Athleten haben nichts verlernt und starteten hochmotiviert in die neue Saison. Das große Ziel sind die Special Olympics 2022! Wenn das Team auf den Turnieren so gut spielt wie im bisherigen Training, wird es wohl viele Medaillen regnen. Wir bedanken uns bei allen, die uns dies alles ermöglicht haben!! Wir werden Euch nicht enttäuschen, denn unser Sportteam ist einfach nur spitze!



„Wia samma - Guad samma!“ :-)

Kooperation mit dem FC Aha

Der TV Gunzenhausen und der FC Aha machen künftig gemeinsame Sache. Die Vorsitzenden Kai Fucker (TV) sowie Timo Reuter und Christoph Krug (FC, auf unserem Bild von links) besiegelten die Kooperation der Vereine kürzlich auf dem TV-Platz.



Demnach sollen die Mitglieder der beiden Vereine vom gesamten Angebot profitieren: Die Mitglieder des FC Aha sollen die Dienstleistungen und die angebotenen Produkte des TV Gunzenhausen vergünstigt in Anspruch nehmen können und umgekehrt. Das Kooperationsverhältnis wurde auf unbestimmte Dauer geschlossen.

Informieren werden beide Vereine künftig über ihre jeweilige Homepage, wo auf die Sportangebote des Partnervereins verwiesen wird. Beispielsweise hatten die Fußballer des FC Aha am letzten Juni-Samstag interessierte Kinder zu einem Schnuppertraining auf ihr Gelände geladen – auf unserer Homepage wurde dieser Schnuppertag ebenfalls beworben.

www.fcaha.de und www.tv1860-gunzenhausen.de



Sommerferien 2021

**Sportfreizeit mit Team-, Wasser- und Bewegungsspielen
und Ausflug zum Minigolf spielen.**

Wann? 1. Woche Mo-Do, 02.08. – 05.08. von 9:00 – 14:00 Uhr
2. Woche Mo-Do, 09.08. – 12.08. von 9:00 – 14:00 Uhr
Nach Anmeldung auch Frühbetreuung ab 8 Uhr möglich

Wer? für Kinder im Alter von 6 -10 Jahren

Wo? Am TV- Platz (Otto-Dietrich-Str. 3 , 91710 Gunzenhausen)

Preis pro Woche? 70€ für TV-Mitglieder
90€ für Nichtmitglieder
(inkl. Minigolf und Mittags-Snack)

**Teilnahme nur unter Beachtung der zum Zeitpunkt der Freizeit
aktuell geltenden Corona-bedingten Vorschriften !**

Rückfragen & Anmeldung über:
Elena Hoffmann
Tel: 015778390804
kindersport@tv1860-gunzenhausen.de

 **TV 1860**
Gunzenhausen

Natürliches Training

Das Angebot des TV 1860 Gunzenhausen aus dem Bereich Erwachsenen- und Gesundheitssport gibt es seit dem Jahr 2019. Ein Kurzporträt.

Was soll das sein?

Natürliches Training ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die dazu dienen soll – sportartübergreifend, für jedes Alter und jeden Trainingszustand – über einen Kanon an natürlichen und nützlichen Bewegungen, dem Körper seine ursprüngliche Bewegungsdiversität zurückzugeben, für die er eigentlich gemacht ist. Ein Konzept für JEDEN!



Wächst davon mein Bizeps?

Es geht nicht darum fit auszusehen, sondern fit zu sein! Eine überproportioniert ausgeprägte Muskulatur kann dabei sogar hinderlich sein.

Dafür gehst Du lieber ins Fitnessstudio! Ziel beim natürlichen Training ist nicht primär Gewichtsreduktion oder Muskelzuwachs (wie beispielsweise beim Crossfit), sondern eine alltagstaugliche Grundfitness. Es geht auch nicht darum, sich spektakulär in Szene zu setzen (wie bei Parkour oder Freerun), sondern möglichst ökonomisch mit den eigenen körperlichen Ressourcen umzugehen.

Wie läuft das Training ab?

Vorbild sind Tätigkeiten, die ursprünglich lebende Naturvölker tagtäglich ausführen müssen, um ihr Überleben zu sichern: Gehen, Laufen, Springen, Krabbeln, Kriechen, Klettern, Balancieren, Werfen, Heben, Ziehen, Tragen, Schwimmen, etc. in allen möglichen Kombinationen und Variationen. Dies wird erreicht durch das Überwinden von natürlichen Hindernissen (z.B. Wald, Felsen, Fluss), künstlichen Hindernissen (z. B. Mauern, Turngeräte), Partnerübungen, Cross-/ Hindernisläufe inkl. Schwimmpassagen, usw.

Trainiert wird dabei so weit wie möglich barfuß bzw. mit Barfußschuhen – jedoch ist auch jede andere Art (Turn-)Schuh möglich. Wir brauchen auch keine besondere Ausrüstung oder Spezial-/Funktions-/Sport-/Markenbekleidung, denn Dreck und Schrammen gehören dazu!

Natürliches Training ist kein Wettkampf und es geht nicht um eine Ego-Show nach dem Motto: ‚Schau her, ich kann das besser als Du...‘ - hier kämpft jeder nur gegen



sich selbst, mit dem Ziel, jedes Mal ein wenig besser als beim letzten Training zu sein!

Es gibt zwei Leistungsgruppen, mit unterschiedlicher Zielsetzung:

Alltagstauglich: Training in der Halle oder auf dem TV-Platz; Start bei "Null"; keine Grundfitness notwendig; gehobenes Alter oder gesundheitliche Vorschädigungen? Kein Problem!

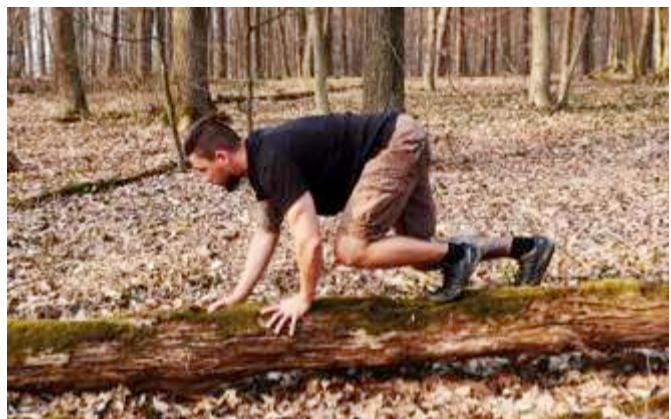
Evolutionär: Sportler; Grundfitness vorhanden; raus aus der Komfortzone; als Ergänzung zu sportartspezifischem Training; „Nur die Harten kommen in den Garten!“

Um vorherige Anmeldung wird gebeten, da wir an wechselnden Orten trainieren!
Probe- und Einzeltrainings auf Anfrage.

Trainer: Martin Ehemann, Mobil: 0176/32625128 oder E-Mail: M.Ehemann@gmx.net.

Lizenzierter Personaltrainer mit einer A-Lizenz „Fitnessstraining“ und der Qualifikation zum Lehrer für Fitness, sowie Lizenzen im Bereich Sport-, Reha- und Gesundheitssport; Lizenzierter Ernährungsberater und Gewichtcoach.

Facebook: Natürliches Training beim TV 1860 Gunzenhausen
Instagram: #natuerlichestraining



Bouldern für Kinder

- Schnupperkurs -

Wir verbessern an drei Nachmittagen spielerisch unsere Koordination und Körperspannung, lernen die Welt des Boulderns kennen und sammeln erste Erfahrungen an der Boulderwand.

Wann? **Dienstag:** 13.7., 20.7. und 27.7. 15:15 – 16:30 Uhr
Mittwoch: 14.7., 21.7. und 28.7. 15:15 – 16:30 Uhr

Wer? für Kinder im Alter von 6 -10 Jahren

Wo? Hetzner-Halle (Industriestraße, 91710 Gunzenhausen)

Preis? 35 € für TV-Mitglieder
40 € für DAV-Mitglieder
45 € für Nichtmitglieder

Rückfragen & Anmeldung über:

Elena Hoffmann

TeL: 015778390804

kindersport@tv1860-gunzenhausen.de



TV 1860
Gunzenhausen

Kontakt zum TV 1860 Gunzenhausen

TV Gunzenhausen, Otto-Dietrich Straße 3, 91710 Gunzenhausen

Telefon: 09831/8210, Fax: 09831/610450 E-mail: info@tv1860-gunzenhausen.de

Öffnungszeiten Geschäftsstelle: Montag und Freitag von 9 bis 12 Uhr sowie Mittwoch von 15 bis 18 Uhr.

Aktuelle Meldungen, Termine und die zahlreichen Kursangebote unter www.tv1860-gunzenhausen.de, auf der Facebook-Seite des TV 1860 Gunzenhausen oder auf den einzelnen Internetseiten der einzelnen Abteilungen.