

Newsletter TV 1860 Gunzenhausen

November 2021



Aus dem Inhalt

- Einrad-Abteilung beim Herbst-Allerlei
- Winterpause auf der Boccia Bahn
- Jumping Fitness: Schnupperstunde für den Nachwuchs
- Body Pump und Tae Bo mit Winterangeboten
- Sport auf Rezept
- Rehasport im TV 1860
- Läufer legen Sportabzeichen ab

Einrad-Abteilung beim „Herbst-Allerlei“

Endlich wieder ein erster kleiner Auftritt! Bei schönster Herbstsonne zeigte sich die Einradabteilung beim „Herbst-Allerlei“ Anfang Oktober das erste Mal seit langem wieder vor einem Publikum. Unter der Leitung von Clara Schmidt und Eva Lehner stellten die Teilnehmer in nur zwei Trainingswochen eine kleine Choreographie aus Formationen und Tricks zusammen. Neben erfahrenen Sportlern der Abteilung zeigten auch bereits einzelne Neueinsteiger ihr Können.



Nun hoffen die Einradfahrer auf einen Winter mit durchgängigem Trainingsbetrieb und auf das Zustandekommen des mehrfach verschobenen großen Auftritts in der Stadthalle mit dem Tanzhaus Ansbach, der nun für den 22. Mai 22 geplant ist.

Winterpause auf der Boccia-Bahn

In den vergangenen Wochen hat sich auf unserer Boccia-Bahn immer wieder eine Gruppe von Sportlern getroffen, die dem Spiel mit den Kugeln näherkommen wollte. Die ersten (Kennenlern-)Abende haben stattgefunden, nun geht es in die Winterpause. „Nachdem es nun doch schon empfindlich frisch wird gegen Abend, haben wir uns geeinigt, ab November in die Boccia-Winterpause zu gehen. Geplant ist, ab April 2022 mit einem Kursangebot wieder durchzustarten“, sagt Sigrid Fucker als eine der Organisatoren der Boccia-Gruppe.

Für weitere Auskünfte zur Boccia-Gruppe und der Nutzung der Boccia-Bahn stehen die Seniorensprecherin des TV, Brunhilde Stingl, unter 09831/8819900 sowie das TV-Büro unter 09831/8210 gerne zur Verfügung.

Jumping Fitness



Für Kinder/ Jugendliche

Kostenlose Schnupperstunde

**am Samstag,
den 6.11.2021
von 15.00-17.00 Uhr**



!!Nur mit Anmeldung!!

Anmeldungen und Informationen

**bitte über Katja Oechslein
Tel.: 015221898456**



TV 1860
Gunzenhausen

1 2

Jumping Fitness



Winterangebot

vom 22.11.21 bis 09.01.22

10er-Karte:

50.- € anstatt 80.- € für TV-Mitglieder

70.- € anstatt 100.- € für Nichtmitglieder

Trainingszeiten:

Montags	von 09.00-10.00 Uhr mit Katja
Montags	von 19.00-20.00 Uhr Intervall mit Katja
Donnerstags	von 19.30-20.30 Uhr mit Margret
Freitags	von 08.15-09.15 Uhr mit Margret
Freitags	von 18.30-19.30 Uhr mit Katja
Samstag	von 09.00-10.00 Uhr mit Katja

im Hetzner- Vereinsheim

!!!Nur mit Anmeldung!!!



Anmeldungen und Information über
Katja Oechslein Tel.: 01522 1898456
Margret Lautner Tel.: 0162 3485153



TV 1860
Gunzenhausen

1 2

Tae Bo

Winterangebot

vom 22.11.21 bis 09.01.22

10er Karte:

30.- € anstatt 45.-€ für TV- Mitglieder

60.- € anstatt 90.-€ für Nichtmitglieder

Mittwochs von 18.15-19.15 Uhr

Freitags von 09.45-10.45 Uhr

im TV-Sportheim

Mit den Trainern:

Margret Lautner
und
Michael Sudler



Anmeldung und Informationen über die Geschäftsstelle

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

oder bei Margret Lautner 09831-80557



TV 1860
Gunzenhausen

1 2

Body Pump

Winterangebot

vom 22.11.21 bis 09.01.22

10er Karte:

30.- € anstatt 45.-€ für TV- Mitglieder

60.- € anstatt 90.-€ Nichtmitglieder

Dienstags von 19.45-20.45 Uhr
im TV-Sportheim

Mit Trainerin:
Gerti Ochlast



Anmeldung und Informationen über die Geschäftsstelle

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

oder bei Gerti Ochlast Tel: 0151 701 756 43



TV 1860
Gunzenhausen

1 2

Sport auf Rezept? Aber sicher!

Rehabilitationssport kommt grundsätzlich bei Beeinträchtigungen von körperlichen Funktionen in Betracht, die dazu führen, dass man nicht mehr uneingeschränkt am täglichen Leben teilhaben kann.

Rehabilitationssport ist geeignet für Patienten mit orthopädischen Beschwerden wie z.B.

- Rückenschmerzen
- Schulter- und Nackenschmerzen
- Wirbelsäulenerkrankungen
- Osteoporose
- Gelenkerkrankungen

Des Weiteren für:

- Diabetiker
- Schmerzpatienten
- Kinder und Jugendliche mit
- Bewegungsmangel
- Patienten mit Beckenbodenschwäche
- Brustkrebspatienten
- Parkinson- oder MS-Patienten



Rehabilitationssport dient als Hilfe zur Selbsthilfe, insbesondere um die Verantwortung für die eigene Gesundheit und die Motivation zu einem regelmäßigen Bewegungstraining zu fördern. Dazu erhalten Sie von uns viele Anregungen.

Unsere Ziele im funktionellen Bereich

1. Erhalt der vorhandenen Funktionsfähigkeit im Halte- und Bewegungsapparat
2. Gelenkschutz im betroffenen Segment durch Muskelkräftigung
3. Erlernen von Bewegungsabläufen in Alltag und Sport, die den Halte- und Bewegungsapparat schonen
4. Wiederherstellung und Steigerung der körperlichen Belastbarkeit.

Rehasport im TV1860 Gunzenhausen

Unsere Zeiten im TV- Sportheim OG sind:

Montags von 09.15-10.00 Uhr
Dienstags von 08.00-08.45 Uhr
von 09.15-10.00 Uhr
von 10.30-11.30 Uhr Hetznernvereinsheim
Mittwochs von 08.00-08.45 Uhr
Donnerstags von 08.00-08.45 Uhr
von 09.15-10.00 Uhr

dienstags und mittwochs
jeweils von 17.00-17.45 Uhr
und von 18.15-19.00 Uhr



!!Bitte anmelden, da die Teilnehmerzahl pro Gruppe begrenzt ist!!
In der Geschäftsstelle unter Tel.: 09831-8210
oder per E- Mail info@tv1860-gunzenhausen.de



Wir freuen uns auf Euch
Bianka, Brunhilde, Ingrid und Karin



Leichtathletik: Läufergruppe legt Deutsches Sportabzeichen ab

Im Jahre 2004 fassten die Läufer folgenden Entschluss: Wir können nicht nur Laufen, sondern wollen MEHR. Also: Abnahme des Deutschen Sportabzeichens des Deutschen Olympische Sportbunds (DOSB). Das heißt, neben Ausdauer zusätzlich Schnelligkeit, Kraft und Koordination und zwar jedes Jahr. So machten sich die Läufer auch in diesem Jahr wieder an die Arbeit.

Für alle, die sich damit noch nicht beschäftigt haben: Die Anforderungen ändern sich im Fünf-Jahres-Rhythmus. Beispiel: Für das goldene Abzeichen muss ein 18-Jähriger die 3000 Meter in 13:50 Minuten laufen, ein 65-jähriger in 19:00 Minuten.

„Ausdauer“ war für keinen ein Problem; die erzielten Zeiten reichten von 11:42 Minuten bis zu 16:01 Minuten. In der Kategorie „Kraft“ stellt sich die Frage: Kugelstoßen, Standweitsprung oder Medizinball. Auch hier keine größeren Probleme für die Athleten. „Schnelligkeit“: Soll man 100 Meter beziehungsweise 50 Meter Laufen, 200 Meter Radfahren mit fliegendem Start oder gar 25 Meter Schwimmen. Natürlich alles in einer bestimmten Zeit.

Die meisten Probleme tauchten in der Kategorie „Koordination“ auf. Hochsprung? Weitsprung? Schleuderball? Es war einfach schön anzusehen, wenn die Erdanziehungskraft beim Hochsprung den eigenen Körper besiegt. Erfreulich: alle haben sich durchgebissen und Gold war die Regel.

Abzeichen in **Gold**: Endt Andreas, Endt Marlen, Hausmann Karl, Lebender Roland (Comebacker des Jahres), Schübel Friedrich, Schwab Helmut, Weidinger Werner und als Gast Steffen Seiter. **Silber** für Mirko Lehnert, **Bronze** für Markus Holz (verletzungsbedingt).

Die Spannweite des Alters reichte von 29 bis 69 Jahre. Fazit: Auch im Jahre 2022 wird wieder angegriffen.

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.