

Newsletter TV 1860 Gunzenhausen, Juni 2021

Grußwort des 1. Vorsitzenden

Liebe Vereinsmitglieder/innen,

„Als **Newsletter** wird ein (meist elektronisches) regelmäßig erscheinendes Rundschreiben bezeichnet.“ (Wikipedia). Um dieser Definition gerecht zu werden, möchten wir Euch zukünftig über Aktivitäten der Abteilungen sowie über die Arbeit der Vorstandschaft aktueller informieren.



Daher haben wir uns dazu entschieden, die Koordination, das Redigieren, Korrekturlesen etc. in professionelle Hände zu geben. Mit Mathias Hochreuther, den meisten von Euch bekannt als Sportredakteur des Altmühl-Boten, konnten wir nun jemanden gewinnen, der Berichte oder stichpunktartige Vorlagen aus den Abteilungen und Gruppen professionell redigiert und für den Vereinsnewsletter, Homepage, Facebook etc. koordiniert und in die richtige journalistische Form bringt.

Für den TV 1860 Gunzenhausen wird es mit der Wiederaufnahme des Sports sehr wichtig sein, durch positive Berichterstattung in allen Medien Neumitglieder zu gewinnen, um auch weiterhin positiv in die Zukunft schauen zu können. Eine gute Öffentlichkeitsarbeit gehört heute zu den unverzichtbaren Voraussetzungen für eine erfolgreiche Vereinsführung.

Ein Newsletter lebt aber auch von seinem Inhalt. Daher möchte ich Euch um Eure Unterstützung bitten. Gerne dürft Ihr Anregungen, Ideen, kurze Texte etc. am besten per Mail an unsere Geschäftsstelle schicken oder direkt an Mathias Hochreuther, der dann die Texte journalistisch überarbeitet und koordiniert (info@m-hochreuther.de, info@tv1860-gunzenhausen.de).

Wir freuen uns auf eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit.

Mit sportlichem Gruß
Kai Fucker

Hetzner-Challenge

TV-Mitglieder laufen fast 12 000 Kilometer für guten Zweck

Im Rahmen der Heizomat/Hetzner-Challenge, die von weiteren Sponsoren großzügig unterstützt wurde, hat der TV Gunzenhausen die stolze Zahl von knapp 12 000 Kilometern erlaufen und damit von den Sponsoren eine Spende über 1164 Euro erhalten. Der Vorstand des TV hat sich entschlossen, die gesamte Spende einem sozialen Zweck zur Verfügung zu stellen, so dass alle Mitläuferinnen und Mitläufer des TV mit Stolz und Recht sagen können, dass sie zweimal für einen guten Zweck gelaufen sind: für die eigene Gesundheit und für sozial Bedürftige.



Der TV Gunzenhausen freut sich auf eine mögliche Wiederholung im nächsten Jahr und kann bereits jetzt zusichern, dass man alles daran setzen wird, weitere 12 000 Kilometer und mehr zu laufen.

Abteilung Kindersport

Nachwuchs wieder in Bewegung bringen

Als Anfang Mai das Grüne Licht für die jüngsten Vereinssportler kam, hat Elena Hoffmann sich nicht lange bitten lassen. Auch wenn die Hürden mit Teilnehmerlisten und vor allem regelmäßigen Corona-Tests nicht gerade gering waren, hat die Leiterin der Abteilung Kindersport umgehend wieder Sportkurse für unseren Nachwuchs angeboten. „Es ist aktuell eine Mehrbelastung, die nehme ich aber gerne in Kauf, wenn die Kinder dafür endlich wieder Sport machen können“, sagte Hoffmann Mitte Mai, als zunächst Training für Kinder unter 14 Jahren in Fünfergruppen unter freiem Himmel erlaubt wurde.

Fünf Kleingruppen mit Kindern zwischen vier und zwölf Jahren hat sie im ersten Moment gebildet, „Kids in Action“ nennt sich der ans Kinderturnen angelehnte Kurs. Lediglich die „Krabbelkinder“, also jene unter vier Jahren, blieben noch außen vor – da gestaltet sich der kontaktlose Sport noch etwas schwierig.



Mit diesen Gruppen nutzte Hoffmann die Möglichkeiten, die ihr der weiträumige TV-Platz oder der nahe Wald boten. Beispielsweise hat sie die Hockey-Schläger aus der Halle geholt und mit den Kindern „Cross-Golf“ gespielt. „Das Ziel war dann eben die nächste Parkbank“, berichtet Elena Hoffmann schmunzelnd. Und es folgten weitere Ideen. So gab es eine sportliche „Vatertagswanderung“ für die Familie, angelegt war diese als Schnitzeljagd.

Startpunkt war das Freibad und Ziel das TV-Heim, dazwischen ging es immer am Waldrand entlang. Zu erledigen waren nicht nur sportliche Aufgaben (balancieren, hüpfen wie ein Hase, krabbeln wie ein Bär, Hampelmänner, Rückwärtslaufen, alle Obstbäume auf der Wiese abklatschen), auch Kreativität war gefragt. So sollte eine Sonne aus Naturmaterialien gelegt werden. Mit der Resonanz war Elena Hoffmann zufrieden, weitere Angebote folgen entsprechend den gerade gültigen Corona-Regelungen.



Aktuelle Informationen auf der TV-Homepage oder direkt bei Elena Hoffmann unter 0157/78390804.

Abteilung Handball

75 Jahre Handball beim TV Gunzenhausen

Die Abteilung Handball wird 2021 stolze 75 Jahre alt. Für die Handballer freilich ein Grund, gebührend zu feiern. Aber wie plant man so etwas in Corona-Zeiten? „Die Planungen laufen intern, aber es ist unter diesen Umständen schwierig“, sagt Patrick Beck aus der Abteilungsleitung, „wir hoffen, dass wir im Spätsommer, eventuell nach den Ferien, eine kleinere Veranstaltung durchziehen können. Eine größere Feier wird es aber erst 2022 geben.“

Was aber schon feststeht: Es soll für die Öffentlichkeit einen Einblick in 75 Jahre Geschichte des Handballs in Gunzenhausen geben. „Deswegen sind wir derzeit auf der Suche nach zahlreichen Fotos oder Geschichten aus den letzten 75 Jahren. Wir würden uns sehr über Eure Hilfe freuen und bitten Euch, uns eine Nachricht an mail@gun-handball.com zukommen zu lassen, wenn ihr Bilder aus den letzten 75 Jahren zum Thema „Handball in Gunzenhausen“ habt. Oder jemanden kennt, der jemanden kennt, der solche ‚Schätze‘ in seinem Archiv hat“, sagt Patrick Beck.

Die Handball-Abteilung bedankt sich schon jetzt für die Mithilfe und wird in Sachen Jubiläums-Planung auf dem Laufenden halten. Auch auf der eigenen Website unter www.gun-handball.com und auf der Facebook-Seite.

KEEP IT FIT Sportstudio

Wiedereröffnung nach sieben langen Monaten

Nach sieben langen Monaten hat unser Sportstudio Keep it fit am 26. Mai endlich wieder öffnen dürfen. Freilich immer gekoppelt an die jeweilige Sieben-Tage-Inzidenz. Folgendes ist dabei zu beachten:

- Kein Betreten der Sportanlage bei Krankheitssymptomen
- Vor Betreten des Studios Hände desinfizieren
- Mindestabstand von 1,5 Metern einhalten
- Desinfizieren der Sportgeräte nach der Benutzung
- Maskenpflicht (FFP2) außer beim Sport
- Umkleiden und Duschen sind geöffnet

Bei einer 7-Tages- Inzidenz zwischen 50 und 100 ist das Betreten des Studios nur mit einem negativen Testergebnis möglich, außer man ist geimpft oder genesen. (entsprechender Nachweis ist mitzubringen und vorzuzeigen).

So zumindest der Stand Ende Mai, aktuelle Entwicklungen auf der Homepage oder Facebook-Seite. Bei weiteren Fragen meldet Euch bitte telefonisch unter 09831/610533 oder 09831/8210, per E-Mail oder Whatsapp.

Wir freuen uns auf Euch!

Herzliche Grüße
Euer Keep it fit-Team

Jumping Fitness



Wiedereinstiegsangebot nach der langen Durststrecke

10er-Karte für TV-Mitglieder
50.- € anstatt 80.- €

10er-Karte für Nichtmitglieder
70.- € anstatt 100.- €



Trainingszeiten:

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

Alle Stunden finden in der Hetzner- Halle statt

!!!Nur mit Anmeldung!!!

Anmeldungen bei
Katja Oechslein Tel.: 01522 1898456
Margret Lautner Tel.: 0162 3485153



TV 1860
Gunzenhausen

1 2

Erwachsenen-, Senioren-, Reha- und Gesundheitssport

Neue Zeiten für den Rehasport im TV-Sportheim

Montag bis Freitag jeweils von 8 bis 8.45 Uhr sowie von 9.15 bis 10 Uhr.
Dienstag und Mittwoch jeweils von 17 bis 17.45 Uhr sowie von 18.15 bis 19 Uhr.
Dienstag von 10 bis 11 Uhr außen auf dem TV-Platz.

Die Übungsleiterinnen Bianka, Brunhilde, Ingrid und Karin bitten um eine frühzeitige Anmeldung, da die Teilnehmerzahl pro Gruppe begrenzt ist. Anmeldung bitte via Geschäftsstelle, telefonisch unter 09831/8210 oder per mail an info@tv1860-gunzenhausen.de

Trittfest – mit Schal, Mütze, Abstand und Hoffnung

Im Rahmen der Hetzner-Challenge haben die Teilnehmer des Kurses „Trittfest“ bei Wind und Wetter fleißig ihre Runden auf der Tartanbahn am TV-Platz gedreht. „Mit Handschuhen, Schal, Mütze und Abstand“, wie sich Übungsleiterin Brunhilde Stingl schmunzelnd an kalte und vom Lockdown geprägte Frühjahrstage erinnert. Aber die Senioren- und Rehasportler aus der Altersklasse 75+ haben ihren sportlichen Ehrgeiz unter Beweis gestellt und ihre gesammelten Kilometer auch für die Hetzner-Challenge eingereicht. Nun hofft die rund 20 Sportler zählende Gruppe freilich wieder auf regelmäßige und gemeinsame Bewegung, je nach gültigen Corona-Regelungen. Ob in der neuen Hetzner-Halle oder draußen am TV-Platz.

Aktuelle Informationen auf der TV-Homepage oder bei Brunhilde Stingl unter 09831/8819900.

MobiWalking – neues Angebot im Freien

„Ein niederschwelliger Sport für Neueinsteiger und Wiedereinsteiger, genau das richtige nach dieser langen Zeit ohne Sport“, so umschreibt Übungsleiterin Brunhilde Stingl das neue Kurs-Angebot „MobiWalking“. Durch gemäßigtes Gehen und Dehnen sollen Sportler ab 65 Jahren dabei wieder langsam in den Bewegungsmodus sowie der Herz- und Kreislauf in Schwung kommen. „Wenn Leute ein Bewegungsdefizit haben, ist MobiWalking ebenfalls geeignet“, sagt Stingl. Das Ganze wird am TV-Platz oder auch mal als Cross-Training im Wald stattfinden, auf jeden Fall im Freien. Der neue Kurs soll – je nach den gültigen Corona-Regelungen – in den nächsten Wochen starten.

Aktuelle Informationen auf der TV-Homepage oder bei Brunhilde Stingl unter 09831/8819900.

Aus dem Verein

Anhänger als Teststation

Der TV 1860 Gunzenhausen hat coronabedingt seinen durch Sponsoren finanzierten Bewirtungsanhänger der Linden-Apotheke in der Lindleinwasenstraße als Räumlichkeit für eine Corona Teststation zur Verfügung gestellt. Normalerweise gefüllt mit Bierbänken, Kühlschrank und Zelt, dient er nun als Wetterschutz für Schnelltests. Ursprünglich kann der Anhänger samt Inhalt sowohl von Mitgliedern als auch Nichtmitgliedern vom TV gegen eine Leihgebühr angemietet werden.



Buchungen sind online unter www.lindenapo-gun.de („Wir Testen“) oder direkt unter www.schnelltest-apotheke.de (Standort „Linden“ und Postleitzahl 91710 eingeben) möglich. Telefonisch unter der Nummer 09831/5431. Getestet werden Montag bis Samstag vormittags und/oder nachmittags in Zwei-Stunden-Intervallen bis zu drei Personen im Zehn-Minuten-Takt. Die Testung selbst dauert nur wenige Minuten, je nach Aufklärungsbedarf.

Das Ergebnis erhält man bei einer Online-Buchung nach 15 bis 20 Minuten per Mail. Wer telefonisch gebucht hat, erhält das Ergebnis im gleichen Zeitraum per Ausdruck in der Apotheke oder dem Testwagen direkt.

Y O G A

ENTDECKE DIE KRAFT IN DIR UND ENTSPANNE



Yoga hat die Kraft den Körper zu heilen, wieder zu sich zu finden. Sie werden ein **Entspannen** und **LOSLASSEN** auf allen Ebenen erleben das Sie Atmen und das Gefühl von Frei-Sein spüren lässt.

Losgelöst, leicht und lebendig mit Yoga

Yoga mit Martina Berger ist für jede Altersstufe leicht zugänglich. Es führt an Bewegungen heran, die ganz von selbst kommen möchten und passt sich speziell an jede Konditionsform an. Sie finden in **Asanas** (Haltungen) und **Flows** (Bewegungsabfolgen), die kraftvoll dynamisch, weich fließend oder lang statisch gehalten ausgeführt werden, **das was Sie brauchen**. Die Bewegungen vom Atem initiiert und von **Mudras** (Handgesten) begleitet, wirken herrlich entspannend, ausgleichend und regenerierend. Gleichzeitig wird der Körper gestärkt und das Gewebe gestrafft. **Sie kommen in „Top-Form“ und bekommen nebenbei noch eine tolle Figur!**

Ein Teil des YOGAS wird dem **Pranayama** (Atemtechniken) und **Yoga Nidra** (Tiefenentspannung/ Yogischem Schlaf) gewidmet.

Beim Yoga wird viel gelacht, in sich hineingespürt und gesehen, dass allem eine unbändige Lebendigkeit, Freude & Leichtigkeit zu Grunde liegt. Erleben Sie ein Losgelöst-Sein mit dem „Eins werden“ **von Körper, Geist und Seele**.

Speziell für jede Altersstufe und körperliche Konstitution, keine Vorkenntnisse nötig!

- Es werden verschiedene Yogastile miteinander kombiniert wie Tri Yoga, Yin Yoga, Restorative Yoga, Hatha Yoga, Power Yoga und Faszienyoga. **Die unterschiedlichen Arten des Yogas werden an die Gruppe individuell angepasst. „Ich orientiere mich immer an dem Wohlfühl des Einzelnen.“**

Sie haben Bedenken ob Yoga etwas für Sie ist aufgrund Ihrer körperlichen Konstitution? **Als Physiotherapeutin möchte ich Ihnen sogar Yoga empfehlen** falls Sie körperliche Einschränkungen haben. Mein Credo ist: *„Mit den Jahren immer beweglicher, vitaler werden und sich spürbar wohl fühlen in der eigenen Haut.“*

Ihre **Martina Berger**



Martina Berger

Zertifizierte Yoga Alliance® Lehrerin (weltweit anerkannt, 400 h TriYoga Flow – Fließender Hatha Yogastil, 1000 UE DYV),
Heilpraktikerin, Dozentin, Physio-/Manualtherapeutin, Hormon Yogalehrerin, Aerial Yoga Teacher, Pre- und Postnatal Yogalehrerin, Reflexzonentherapeutin, Wellness- und Aquatrainerin.

Seit 2016 gibt Sie die **Yoga Retreats** (2 ½ Tage) monatlich im Strandhotel Seehof am Kleinen Brombachsee.

<http://strandhotel-seehof.de/arrangement/yoga-urlaub/>

Martina Berger lebte nach ihrer **1-jährigen Weltreise 2 Jahre in Indien**, absolvierte ein Yogastudium an einer der renommiertesten Yogaschulen und führte ein Ashramleben im Himalaya. Bevor sie wieder ins Seenland kam, unterrichtete sie Yoga im **Yoga Sky Berlin** und im **Grand Hotel Heiligendamm an der Ostsee**.

YOGA *im Juni / Juli* 6 x

- **Mi. 10:15 – 11:30 Uhr, ab 16.06.21**

Kursort: TV-Heim

Otto-Dietrich-Straße 3
91710 Gunzenhausen

Infos & Anmeldung: TV 1860 Gunzenhausen e. V.

Tel. **09831 82 10**

Email: info@tv1860-gunzenhausen.de

oder

Martina Berger

Naturheilpraxis Schloßstr. 5 B 91735 Muhr am See

Tel. **0171 61 60 95 2**

www.martinaberger.com

Email: info@martinaberger.com

Kooperationspartner Diakoneo

Boccia beim TV Gunzenhausen

Diakoneo bietet wieder Einzel- und Gruppenangebote für Boccia und Rehasport an. Abhängig von den jeweiligen Inzidenzen können die ersten regulären Trainingseinheiten starten.

„Regelmäßiger Sport ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden“, weiß Sportbeauftragte Lisa Heydecker. Sie organisiert und koordiniert Wettkampfsportangebote für Menschen, die in den Diakoneo-Einrichtungen der Region Polsingen-Oettingen-Gunzenhausen wohnen. „Als die Pandemie kam, wurden zunächst alle Sportangebote gestoppt“, erzählt sie. Mit einem Hygienekonzept war es zwar über den Sommer für einen Teil der Menschen möglich, gemeinsam im Freien Sport zu machen. Mit dem Beginn des zweiten Lockdowns war damit aber wieder Schluss. Umso erfreulicher ist nun die Nachricht, dass einige der Sportangebote wieder gestartet sind.

„Aktuell können die Bocciabahn des TV Gunzenhausen und der Rehasport im BRSV Gunzenhausen unter Einhaltung der Hygieneregulungen wieder für Gruppentraining genutzt werden“, freut sich Margit Schmutterer, die Leiterin der Offenen Hilfen in Oettingen. Sie und Lisa Heydecker haben die Hoffnung, im Sommer wieder in den regulären Betrieb gehen zu können, wenn die Impfungen im Bereich Menschen mit Behinderung bei Diakoneo abgeschlossen sind. Dennoch hängt die weitere Entwicklung stark vom Infektionsgeschehen ab.



Bis dahin und darüber hinaus, ist ein Fitnessbuch fest in das Training integriert, das Lisa Heydecker gemeinsam mit dem Sportteam entwickelt hat. „Unser Fitnessbuch hat den Sportlerinnen und Sportlern während der Pandemie viel geholfen. Insbesondere dabei, die Motivation der Sportler hoch zu halten, den ganzen Körper immer wieder zu trainieren und ein Gefühl der Gemeinschaft zu erzeugen. Auch wenn das Training mit Hoffnung und Schwung jetzt wieder startet, wird es weiterhin ein fester Bestandteil des Trainings bleiben“, betont Lisa Heydecker. Das Fitnessbuch beinhaltet verschiedene Übungen, deren Ausführung in einfacher Sprache mit Bildern erklärt ist.

Pressemitteilung Diakoneo, erschienen in den Rieser Nachrichten vom 28. Mai, Bild: Diakoneo

Abteilung Einrad

Die Einradabteilung startet nach den Pfingstferien wieder mit dem regulären Training. Wie gewohnt findet das Renntraining Montags und das Freestyle-Training für Fortgeschrittene und Experten in zwei Gruppen Freitags statt. Wir nehmen jederzeit gerne neue Einradfahrer, die bereits sicher frei fahren können, in die Renngruppe und Fortschrittsgruppe auf. Sollte es Interessenten dafür geben, das Einradfahren neu zu lernen, organisieren wir gerne einen Anfängerkurs, sobald sich genügend Teilnehmer dafür finden.

Die Leistungsgruppen treffen sich an weiteren Tagen, um baldmöglichst auch wieder mit dem Aufbau von Kleingruppenkürren anzufangen, auch wenn noch unklar ist, wann die ersten Wettkämpfe nach der langen Pause stattfinden werden. Der ursprünglich für Mai 2020 geplante Auftritt des Zauberlehrlings mit dem Tanzhaus Ansbach/Gunzenhausen in der Stadthalle verschiebt sich auf den 22. Mai 2022.

Kontakt für Nachfragen oder Schnupperanmeldungen: Maria Lenk, Tel. 09831/6868468 oder E-Mail an info@tv1860-gunzenhausen.de

Das Beste zum Schluss

Der Sportbetrieb startet angesichts der sinkenden Corona-Zahlen allgemein wieder nach den Pfingstferien, also ab kommenden Montag, den 7. Juni.

Aktuelle Informationen im Internet unter www.tv1860-gunzenhausen.de, auf der Facebookseite oder auf den jeweiligen Homepages unserer Abteilungen.