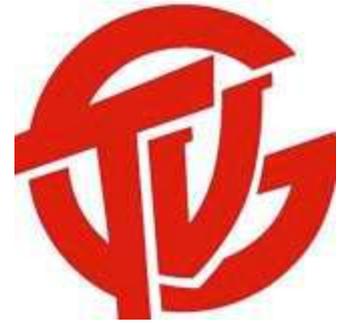


## Newsletter

### TV 1860 Gunzenhausen

April 2023



### Aus dem Inhalt

- Radsportler auf Mallorca
- Taekwondo-Sportler absolvieren erfolgreich Dan-Prüfung
- Einradmannschaft in Zuffenhausen
- TV-Sportler bei der Sportlerehrung der Stadt ausgezeichnet
- Einladung zum Osterzirkus

## Tolle und trainingsintensive Tage auf Mallorca

Einige Mitglieder der TV-Radsportgruppe unternahmen im März eine Reise an die Playa de Alcudia auf Mallorca. Die Teilnehmer am Radtraining waren Birgit Dantonello, Christof Lautner, Martin Kirchdorfer, Dietmar Seils, Gerhard Frank, und Tobias Lüpfer. Gefahren wurden in den sechs vollen und zwei halben Radtagen Touren zwischen 80 und 180 Kilometer mit bis zu 2300 Höhenmetern. So lagen die Gesamtkilometer der Teilnehmer zwischen 800 und 1050 Kilometer mit gut 11 000 Höhenmetern.



Eine Woche vor der geplanten Trainingswoche hatte der Sturm Juliette Spanien in den tiefsten Winter zurückversetzt. Dicke Schneedecken von mehr als einem Meter und eisige Temperaturen auf Mallorca - so die Schreckensmeldungen. Bei der Ankunft am 5. März am Flughafen in Palma de Mallorca waren die Bergrücken rund um den Puig Major, dem mit 1445 Metern höchsten Berg der Baleareninsel, schneebedeckt. Bedingt durch den Wintereinbruch und Windbruch waren zudem einige Pässestraßen gesperrt. All das sollte das Radvergnügen aber nicht trüben.

Zwar konnten die höchsten Berge und die bekannte Serpentinestrecke nach Sa Calobra nicht befahren werden, was aber durch andere wunderbare Routen in Bezug auf das Fahrtraining als auch auf die einmaligen Landschaftserlebnisse ausgeglichen werden konnten.

Touren nach Soller, Valldemossa und Porto de Valldemossa, das traumhafte Cap Formentor aber auch Ausfahrten im



Landesinneren, hatten ihren Reiz. So wurde der Tafelberg und herrliche Aussichtsberg Puig de Randa bei Lucmajor, als auch die Serpentinauffahrt zum ehemaligen Kloster Sant Salvador bei Felantix erklommen.



Auch eine schöne Tour durch die Serra de Tramuntana – bei Mantelblüte – mit dem einzigartig schönen Ort Orient hatte seine Reize. Das Wetter trug ebenso seinen Teil zu einer herrlichen Woche bei.

Acht Tage von der Sonne verwöhnt, anfangs mit Temperaturen von 9 bis 17 Grad und zum Ende der Woche 18 bis 28 Grad.

Ein gelungener Start in das Radjahr 2023, so die einhellige Meinung der Teilnehmer, für die es gilt, die Fitness zu erhalten oder weiter auszubauen. So treffen sich die TV-Radsportler jeweils sonntags um 9 Uhr zu einer rund dreistündigen Mountainbike-Ausfahrt und donnerstags zu einer zweistündigen Rennrad-Ausfahrt.



Interessenten werden in diesem Zusammenhang auf die Internetseite des TV und die Sparte Radsport verwiesen.

### Drei 5. Dan im Taekwondo an einem Tag

Am Samstag, den 26. März, haben gleich drei Sportlerinnen des TV1860 Gunzenhausen den 5. Dan (Meistergrad) im Taekwondo erlangt. Nach langer Vorbereitung traten Thi Hoa La und ihre Töchter Diem My La und Diem Quynh La in Krumbach bei der Bundes-Dan-Prüfung der Deutschen Taekwondo Union an. Sowohl Mutter als auch Töchter lieferten eine überdurchschnittlich gute Leistung ab, die trotz des hohen Niveaus aller Prüflinge herausstach.



Diem My La konnte sich sogar von allen Prüflingen abheben und wurde von ihrem Prüfungsgremium als Prüfungsbeste ausgezeichnet. Vor allem die Selbstverteidigungs-Shows der Familie konnten die Zuschauer sehr begeistern, aber auch in den anderen Disziplinen, wie dem Formenlauf und dem Einschrittkampf oder dem Bruchtest konnten sie die Genauigkeit ihrer Technik beweisen.

Nach einem aufregenden Tag hat Gunzenhausen jetzt die Ehre, drei 5. Dan-Trägerinnen zu begrüßen, was sie mit an die Spitze der Graduierungen in der Umgebung hebt.

Alle drei sind Trainerinnen im TV 1860 Gunzenhausen und werden das Wissen und Können, das sie über fast zwei Jahrzehnte angesammelt haben, an die Vereinsmitglieder weitergeben.

# Pilates- Präventives Ganzkörpertraining



Der TV1860 Gunzenhausen würde  
ab Mitte Juni 2023 wieder einen  
Pilates-Kurs (6 mal) für Anfänger  
mit unserer Trainerin Paula Müller anbieten.

Donnerstags, von 18.00 – 19.00 Uhr

oder

Freitags, von 17.00 – 18.00 Uhr

im TV-Sportheim OG.

Teilnahmegebühr:

50.- € für TV- Mitglieder

60.- € für Nichtmitglieder

Voranmeldung in der Geschäftsstelle:

Tel.: 09831-8210 oder

Email: [info@tv1860-gunzenhausen.de](mailto:info@tv1860-gunzenhausen.de)



**TV 1860**  
**Gunzenhausen**

## Aus unserer Leichtathletik-Abteilung

Erstaunlich die Entwicklung unseres Abteilungsleiters Maximilian Stechhammer. In der Jugendklasse zählte er zu den erfolgreichsten Sprintern in Deutschland. Bei den Deutschen Meisterschaften 2004 schaffte es er immerhin über die 100 Meter bis in den Endlauf. Jetzt ist er auf der Langstrecke unterwegs - und das recht erfolgreich. Bei der „Nürnberger Waldlaufserie 2022/2023“, bestehend aus drei Läufen, belegte er in der Gesamtwertung Platz fünf und in seiner Altersklasse M30 einen respektablen

2. Platz. Seine Einzelzeiten: 10 Kilometer: 35:35 Minuten; 15 Kilometer: 56:14 Minuten; 20 Kilometer: 1:13,03 Stunden. Beim Frühjahrslauf über die Zehn-Kilometer-Distanz am 18. März in Treuchtlingen landete er in der Gesamtwertung auf Rang sechs. Der Sieg in der Altersklassenwertung M35 (seit dem 1. Januar 2023 ist er in dieser Altersklasse vertreten) war ihm in 35:34 Minuten nicht zu nehmen.

Beim Leichtathletik-Hallensportfest für Senioren in Ludwigshafen ging mit Matthias Konopka (Altersklasse M65) ein weiterer TV-Athlet über die 60 beziehungsweise 200 Meter an den Start. Der Doppelstart diente zur Vorbereitung auf die Hallen-Europameisterschaft in Torun/Polen im März/April. Mit seinen Zeiten – 60 Meter: 8,68 Sekunden beziehungsweise 200 Meter: 28,98 Sekunden – war er mehr als zufrieden.

Die LG Erlangen richtete am 25. März den „21. Erlanger Winterwaldlauf“ aus. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurden auch die Mittelfränkischen Titelträger im Waldlauf über die amtlich vermessenen zehn Kilometer ermittelt. Max Stechhammer lief in der Gesamtwertung auf einen hervorragenden 9. Platz, die Altersklasse M35 entschied er klar für sich. In der „Mittelfränkischen Meisterschaftswertung“ belegte er in 35:16 Minuten Platz vier, der Titel in seiner Altersklasse M35 war ihm damit sicher. Herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung. Die äußeren Umstände mit Regen, Wind und schwierigen Bodenverhältnissen waren alles andere als optimal.

### *Einradmannschaft mit 17 Teilnehmern in Zuffenhausen*

Zum Auftakt der Wettkampfsaison im Einrad-Freestyle startete die Einradmannschaft des TV 1860 Gunzenhausen erfolgreich mit 17 Fahrern auf dem 13. Schwäbischen Einradtag in Zuffenhausen bei Stuttgart und konnte dort mit ihren fünf Küren in verschiedenen Kategorien nicht nur das Publikum überzeugen, sondern auch vier Medaillen gewinnen.

Mit seiner ersten Einzelkür verzauberte Raffael Körber als Hogwarts Schüler zur Filmmusik aus „Harry Potter“ in der Klasse „Junior Expert männlich“ Zuschauer und Jury. Aufgrund seiner selbstverständlichen Trickperformance und seiner rollensicheren Ausstrahlung konnte er bereits einen Konkurrenten hinter sich lassen und den zweiten Platz auf dem Podest erringen. Auch mit einer Einzelkür startete Mira Hüttinger in der Klasse Junior Expert U13 zu „This is me“ aus dem Musical „The greatest Showman“. Mit ihrer ausdrucksstarken Präsentation und einwandfreier Tricktechnik konnte sie sich gegen ihre sechs weiteren Mitstreiterinnen klar durchsetzen und belegte verdient den ersten Platz. Rebecca Salomon zeigte als Barde zur Musik



aus der Serie „The Witcher“ ihre Einzelkür in der Klasse Expert mit viel musikalischem Ausdruck. Sie erreichte in der Gesamtwertung Platz fünf.

In den Gruppendisziplinen zeigte zunächst die Kleingruppe 15+ mit Eva Lehner, Angelina Amslinger, Sarah Menhorn, Rebecca Salomon, Mira Hüttinger, Sofie Hofer, Franziska Hertlen und Milena Trautner ihre dynamische Choreographie zum Thema Ägypten. Ihre Leistung konnte trotz ein paar technischer Fehler mit der der anderen Gruppen konkurrieren und so erkämpfte sich die Gruppe mit Rang drei einen Platz auf dem Siegerpodest.



Zum Abschluss präsentierten mit Emma Stark, Anna Lehner, Johanna Schober, Raffael Körber, Mara Wenk, Sofie Reichardt, Nele Hofer, Sofie Hofer, Mira Hüttinger, Felicia Hüttinger, Milena Trautner und Smilla Engelhardt zwölf Nachwuchssportler und -sportlerinnen der Einradabteilung eine Großgruppenkür in der Juniorenklasse. Dass die Hälfte der Gruppe zum ersten Mal auf einem Wettkampf auftrat, war der Gunzenhäuser Mannschaft kaum anzumerken. Ihre hinreißende Darbietung des „Gespenstertanz“, der wie auch die anderen Küren von Trainerin und Abteilungsleiterin Maria Lenk in Zusammenarbeit mit Rebecca Salomon auf hohem künstlerischem Level erstellt und mit großem Fleiß einstudiert worden war, erntete viel Applaus und wurde mit dem zweiten Platz belohnt.



## Rehasportkurse

Die Rehasportkurse im-TV Heim gehen in die Pause, in der Osterferienwoche vom Montag, 3. April, bis Gründonnerstag, 6. April, finden keine Kurse statt. Nach unserem Urlaub geht's wieder los. Wir bieten nach dem Osterwochende, ab dem 11. April zwei weitere Rehasportkurse wöchentlich im TV-Heim an: Montag von 8 bis 8.45 Uhr bei Karin, Mittwoch von 9 bis 9.45 Uhr bei Ingrid (Start am 12. April).

# Rehasport

**im TV- Sportheim und in der Hetznerhalle:**



<b>Montag :</b>	08.00 - 08.45 Uhr Ortho im TV / OG 09.00 - 09.45 Uhr Ortho im TV / OG 10.00 - 11.00 Uhr Lunge/Herz im TV / EG	mit Karin Maximowitz mit Karin Maximowitz mit Karin Maximowitz
<b>Dienstag :</b>	08.00 - 08.45 Uhr Ortho im TV / OG 09.00 - 09.45 Uhr Ortho im TV / OG 10.30 - 11.30 Uhr Ortho / Hetznerhalle 17.00 - 17.45 Uhr Ortho im TV / OG 18.00 - 18.45 Uhr Ortho (Faszien) im TV / OG	mit Karin Maximowitz mit Karin Maximowitz mit Bruni Stingl Bianka Mäschke Bianka Mäschke
<b>Mittwoch :</b>	08.00 - 08.45 Uhr Ortho im TV / OG 09.00 - 09.45 Uhr Ortho im TV / OG 08.30 - 09.30 Uhr Trittfest / Hetznerhalle 10.00 - 11.00 Uhr Trittfest / Hetznerhalle 17.00 - 17.45 Uhr Ortho im TV / OG 18.00 - 18.45 Uhr Ortho im TV / OG	Ingrid Walk Ingrid Walk mit Bruni Stingl mit Bruni Stingl mit Karin Maximowitz mit Karin Maximowitz
<b>Donnerstag :</b>	08.00 - 08.45 Uhr Ortho im TV / OG 09.00 - 09.45 Uhr Ortho im TV / OG	mit Karin Maximowitz mit Karin Maximowitz

Die Teilnahme ist mit Verordnung vom Arzt als auch ohne - mit 10er Karten – bei uns möglich. Du darfst gerne zu unseren Kursen unverbindlich jederzeit vorbeikommen und schnuppern. Bei Fragen stehen wir selbstverständlich zur Verfügung.

Wir wünschen allen unseren Teilnehmern ein Frohes Osterfest, bleibt gesund.



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

## Beckenbodentraining mit Nicole Schnürle

Nicole Schnürle startet wieder bei uns im TV-Heim im Erdgeschoss ab April mit ihrem Beckenbodentraining, jeweils Donnerstag von 9 bis 10 Uhr.

Die Teilnahme ist ausschließlich für Teilnehmerinnen, die bereits in der Vergangenheit ihre Beckenbodenkurse besucht haben.

WAS BRAUCHT MEIN  
BECKENBODEN WIRKLICH?

WAS KANN ICH FÜR MEINEN  
BECKENBODEN TUN?

Sie haben Fragen zum Thema  
Beckenboden und Kontinenz?

Gerne gebe ich Ihnen in meinen  
Kursen und Einzeltherapien  
hilfreiche Impulse und  
begleite Sie auf Ihrem Weg.

Alle wichtigen Informationen  
finden Sie auf meiner  
Homepage:

[www.dein-beckenboden.de](http://www.dein-beckenboden.de)

Nicole Schnürle  
Physiotherapeutin  
Beckenboden- &  
Kontinenztherapeutin  
Mobil: 01522 2156222

DEIN  
*Beckenboden*  
KURSE & THERAPIE

WISSEN  
WAHRNEHMUNG  
ÜBUNG

Weitere Informationen erhaltet ihr telefonisch bei uns im TV-Heim oder auf folgender Website: [www.dein-beckenboden.de](http://www.dein-beckenboden.de)

Die Termine:

20./27. April.

4./11./25. Mai

15./22./29. Juni

6./13./20./27. Juli

## Die Sportlerehrung der Stadt Gunzenhausen

Am 22. März fand in der Stadthalle die 45. Sportlerehrung der Stadt Gunzenhausen statt. Sportlerinnen und Sportler wurden für ihre Erfolge im Jahr 2022 geehrt. Natürlich waren auch wieder zahlreiche TV-Athleten unter den geehrten Sportlern. Und Katja Oechslein und ihre Gruppe bereicherten den Abend mit dem Auftritt Jumping Fitness.



### Handball

#### *Männliche B-Jugend*

1. Platz ÜBL

#### *Männliche A-Jugend*

1. Platz ÜBOL, Aufstieg in die Landesliga

#### *Männer II*

1. Platz Bezirksklasse, Aufstieg in die Bezirksliga

#### *Männer I*

1. Platz Bezirksliga, Aufstieg über die Relegation in die Bezirksoberliga

## Behinderten- und VersehrtenSPORT

*Bernhard Pferinger, Para-Leichtathletik*

1. Platz Deutsche Meisterschaft Diskuswurf, 2. Platz Deutsche Meisterschaft Speerwurf, 1. Platz Bayerische Meisterschaft Diskus- und Speerwurf (AK M50).

*Kerstin Weiss, Boccia*

1. Platz Deutsche Meisterschaft, Leistungsgruppe 5

*Christina Vogt, Boccia*

1. Platz Deutsche Meisterschaft, Leistungsgruppe 11

*David Meister, Boccia*

3. Platz Bayerische Meisterschaft, Leistungsgruppe 5

*Wladimir Loos, Boccia*

2. Platz Bayerische Meisterschaft, Leistungsgruppe 6

## Leichtathletik

*Matthias Konopka, Karl Dorschner, Helmut Schwab, Ralf Petri (Ersatzmann: Friedrich Schübel).*

1. Platz Bayerische und Deutsche Seniorenmeisterschaft, 4x100-Meter-Staffel AK M60

*Helmut Schwab*

2. Platz Bayerische Seniorenmeisterschaft, 200 Meter AK M65

*Friedrich Schübel*

2. Platz Bayerische Seniorenmeisterschaft, 400 Meter AK M60

## Einrad

*Felicia Hüttinger, Mira Hüttinger, Smilla Engelhardt, Milena Trautner, Sofie Hofer; Trainerin Maria Lenk.*

3. Platz Weltmeisterschaft, Kleingruppe Junior Expert U15

*Felicia Hüttinger, Mira Hüttinger*

4. Platz Bayerische Meisterschaft Paarkür „Singin‘ in the rain“.

## Von unserer Boccia-Gruppe

Die TV-Bocciagruppe ist zwischenzeitlich auf einen festen Stamm von 14 Spielern und Spielerinnen angewachsen, die immer noch mit Begeisterung jeden Mittwoch von 15 bis 17 Uhr bei der Sache sind.

Die von der Sparkasse Gunzenhausen gesponserte Indoor-Bocciabahn wurde im Winterhalbjahr genauso gut angenommen, wie die Outdoor-Bocciabahn am TV-Platz, die – wenn das Wetter mitspielt – nach den Osterferien bis in den Herbst hinein wieder bespielt wird.



Die Gruppe ist zum festen Team zusammengewachsen, das auch außerhalb des wöchentlichen Sport- und Stammtischtermins (Donnerstagmittag im Café Lebenskunst) zu zweit oder mehreren etwas gemeinsam unternimmt, sei es das wöchentliche Walking mit Bruni Stingl oder der gemeinsame – von Sigrid Fucker organisierte – Besuch von Kulturveranstaltungen.

Interessenten sind herzlich willkommen und können bei einer kostenlosen Schnupperstunde herausfinden, ob sie die Stammgruppe ergänzen möchten.



Nichtmitglieder zahlen vier Euro pro Teilnahme oder können - einmalig - einen Gutschein über 30 Euro für zwölf Termine kaufen.

Ansprechpartnerinnen vor Ort sind Brunhilde Stingl und Sigrid Fucker.

Weitere Auskünfte erteilt das TV-Büro gerne telefonisch unter 09831/8210.

## Einladung zum „Osterzirkus“

Die SAG „Bewegungskünste“ des TV 1860 Gunzenhausen lädt kleine (ab ca. sechs Jahren) und große (Jugendliche und Erwachsene) Zirkus-Interessierte zu einem gemeinsamen Übungs- und Ausprobiervormittag ein.

Am Donnerstag, den 6. April, ist die Einfachturnhalle des Simon-Marius-Gymnasiums zwischen 9 und 12 Uhr geöffnet und es stehen verschiedenste Zirkusgeräte zur Verfügung: Unterschiedliche Jongliergeräte, Einräder, Vertikaltücher und eine Akrobatikfläche.

Trainerin Maria Lenk begleitet den freien Betrieb mit kleinen spontanen Workshops und unterstützt die Teilnehmer je nach Bedarf mit individuellen Tipps und Tricks.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Als Teilnahmegebühr wird vor Ort um eine Spende von ca. fünf Euro pro Person gebeten.



## 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](mailto: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](http://www.tv1860-gunzenhausen.de), auf der Facebook-Seite des TV 1860 Gunzenhausen oder auf den Internetseiten der Abteilungen.