

## Newsletter

### TV 1860 Gunzenhausen

September 2023



### Aus dem Inhalt

- Spielefest, Deutsche Meisterschaft und mehr aus der Leichtathletik
- Kirchweih-Umzug am 11. September
- Bewegungsgruppe „Happy Feet“ startet wieder
- Das „Löwenstark“-Sportabzeichen
- Geschäftsstelle urlaubsbedingt geschlossen
- Abschied, Begrüßung und neue Kurse

## Spielefest, Deutsche Meisterschaft und mehr aus der Leichtathletik

**Rückblick auf das Sportfest unserer Kleinsten am 16. Juli:** Die Nachwuchstalente hatten riesigen Spaß an ihrem „Achtkampf“. Bei diesem Mehrkampf stand in erster Linie die „Freude am Sport“ im Vordergrund, wie die einzelnen Disziplinen zeigen: 30-Meter-Sprint (elektronisch mit der Lichtschranke gemessen), Weitsprung, Ziel-Reifenwurf, Medizinball-Weitrollen, Sommer-Biathlon (sprinten mit Werfen auf Hütchen), Raketenweitwurf (kleine Speere, die nur ausschauen wie Raketen), 0,2 Liter Wassertragen und ein Staffellauf.



Alle Kinder zeigten großes Engagement. Ein Dank gilt Susi und Sibylle sowie einigen Eltern der Kinder, die Susi und Sibylle unterstützen.

### Spielefest am 16.07.2023 - Endstand

	Bären	Rangpunkte	Affen	Rangpunkte	Elefanten	Rangpunkte	Löwen	Rangpunkte
1 30 m-Lauf	43,40 sec	2	44,23 sec	1	42,22 sec	4	42,88	3
2 Biathlon	3:00 min	1	2:40 min	2	2:37 min	3	2:09 min	4
3 Weitsprung mit Sprungbrett	31 Zonen	4	22 Zonen	1	30 Zonen	3	27 Zonen	2
4 Ziel-Fahrradreifenwurf	0 Reifen	1	1 Reifen	2	2 Reifen	3	3 Reifen	4
5 Lauf- und Rundenstaffel	4. + 2. Platz	2	1. + 4. Platz	3	2. + 1. Platz	4	3. + 3. Platz	2
6 MB-Weitrollen in Zonen	71 Zonen	1	77 Zonen	3	80 Zonen	4	75 Zonen	2
7 Wurfraketenzielwurf in Traktorreifen	3 Raketen	1	8 Raketen	2	9 Raketen	3	11 Raketen	4
8 Wassertragen (Eimerhöhe)	31,6 cm	2	34,0 cm	4	31,5 cm	1	33 cm	3
Summe:		14		18		25		24
	4. Platz		3. Platz		1. Platz		2. Platz	

	<u>Bären</u>	<u>Affen</u>	<u>Elefanten</u>	<u>Löwen</u>
1	Lucia	Maria Mü.	Benjamin	Anni
2	Lina	Raphael	Moritz Sch.	Emma
3	Friedrich	Moritz Ku.	Ferdinand	Paul
4	Eva	Katharina	Anna	Xaver Schr.
5	Maria J.	Nele	David	Anouk
6	David	Daniel	Elise	Simon
7	Lukas	Philipp	Greta	Jakob
8	Nils	Felix	Julius	Vadim
	4. Platz	3. Platz	1. Platz	2. Platz

**Die Sportabzeichen-Abnahme ist im vollen Gange.** Einige Teilnehmer trafen sich in der „Disziplin Ausdauer“ beim Radfahren über die 20 Kilometer am Altmühlsee.

Hier sind die Anforderungen in den einzelnen Altersgruppen doch recht unterschiedlich. Um „Gold“ zu erreichen muss zum Beispiel ein 65-jähriger die 20 Kilometer in 48:30 Minuten zurücklegen, was eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 24,74 km/h bedeutet; ein 35-Jähriger muss die Strecke in 41:30 Minuten (28,92 km/h) bewältigen.





Die **Laufbahn am TV-Platz** zeigte auf der Zielgeraden doch schon einige Risse.

Mitglieder der Leichtathletikabteilung beseitigten die Schadstellen gekonnt.

Ein Dank gilt Helmut Schwab, Roland Lebender und Roland Eberle.

Die **Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften der Senioren**, die jetzt offiziell DM Masters heißen, fanden am 12. und 13. August in Mönchengladbach statt. Mit Matthias Konopka und Helmut Schwab (beide in der Altersklasse M65) hatten sich im Vorfeld für die Sprintwettbewerbe auch zwei TV-Athleten qualifiziert. Matthias belegte über die 100 Meter in 14,15 Sekunden und über die 200 Meter in 29,74 Sekunden jeweils den 5. Platz. Helmut sprintete über die 200 Meter in glatten 30,00 Sekunden auf einen guten 6. Platz.

Mit der „StG Team Franken“ lief es leider in der 4x100-Meter-Staffel in der Klasse „M60“ nicht so rund. Als Titelverteidiger und amtierender Bayerischer Meister wurde zwar Platz drei erreicht. Das Quartett wurde aber wegen „Verlassens der Bahn“ beim letzten Wechsel disqualifiziert. Schade - hat nicht sollen sein!

### *Teilnahme am Kirchweih-Umzug*

Wir würden uns sehr freuen, wenn auch 2023 wieder viele Mitglieder am Kirchweih-Umzug mitlaufen (Montag, 11. September, 14 Uhr). Sobald die Nummer für die Aufstellung bekannt ist, werden wir sie auf unserer Homepage vermelden. Die Gunzenhäuser Kirchweih startet am 9. und dauert bis zum 17. September.

Für Kinder ist Bewegung und Tanz besonders wichtig!  
Es fördert das musikalische Gehör und das Rhythmusgefühl,  
sowie die Koordination des Körpers und die Fein- und  
Grobmotorik.

Wir laden die Kleinsten ein ihre Freude daran mit uns zu teilen!  
Mit viel Musik, Spaß, Spiel und Entspannung!

Bitte bequeme Sachen, sowie ausreichend trinken für  
die Kleinen und für die Eltern mitbringen!

Jeden Dienstag um  
15:30 Uhr - 16:30 Uhr  
im TV Sportheim 1 OG



# Bewegungsgruppe Happy Feet

## Preise:

Mitglieder TV:  
Je 5er Karte 15€  
Je 10er Karte 30€

Nichtmitglieder:  
Je 5er Karte 25€  
Je 10er Karte 50€

Kleinkinder im  
Alter 1 - 3 Jahre

Pro Teilnehmer ist eine  
Schnupperstunde möglich!

Anmeldung unter  
0152 533 054 36  
Wir freuen uns auf euch!  
Eure Anja und Anna

Unsere Bewegungsgruppe „Happy Feet“ ist super angelaufen. Nach vierwöchiger Sommerpause freuen sich unsere Übungsleiterinnen Anja und Anna ab dem 5. September auf regen Zuwachs.

## Das „Löwenstark“-Sportabzeichen



Das „Löwenstark“-Sportabzeichen haben bei uns neun Kinder im Abenteuerturnen mit Bianca sehr erfolgreich abgeschlossen. Durchgeführt haben wir es während der normalen Stunden zwischen Pfingsten und Sommer. Dabei gilt es, zwölf Sportübungen zu absolvieren. Jede Sportübung ist in drei Schwierigkeitsstufen unterteilt. Alle waren zum Schluss sehr stolz auf ihre Leistungen.

**Urlaubsbedingt ist die  
Geschäftsstelle des  
TV1860 Gunzenhausen vom  
Montag, den 04.09.23 bis  
Freitag, den 08.09.23**

**geschlossen!**

**Wir danken für Ihr Verständnis!**

 **TV 1860  
Gunzenhausen e.V.**

# TV-Balance

im TV1860 Gunzenhausen

- Aufwärmen im Tai -Chi-Stil
- Beweglichkeit, Koordination, Kräftigung mit New-Yoga
- Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit Pilates

mit Eurem Trainer **Stefan Hildebrand**

**Einstieg jederzeit möglich, keine Vorkenntnisse erforderlich**

Jeden Mittwoch von 08.30 bis 09.30 Uhr

Jeden Freitag von 19.15 bis 20.15 Uhr

im TV-Sportheim EG, Otto-Dietrich-Straße 3

Teilnahmegebühr:

5er Karte → du bezahlst nur, wenn du auch teilnimmst

35,00 € für TV-Mitglieder

55,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldung unter: [stefan.hildetv@gmx.de](mailto:stefan.hildetv@gmx.de)



**TV 1860**  
**Gunzenhausen**

## Abschied, Begrüßung und neue Kurse im Bereich Fitness

Zum 31. August haben wir unseren Studioleiter **Denis Sterzer** verabschiedet, wir wünschen Denis für seine neue berufliche Zukunft alles Gute! Damit findet auch das Kickboxen und Full Body Workout ab 1. September nicht mehr statt. Wir werden aber ab Freitag, 8. September einen neuen Kurs „TV Function“, bestehend aus „TV Core“ und „TV Power“ starten. Wer vom Kickboxen einen Kombi-Vertrag mit dem Studio hat, kann entweder Dienstag und Donnerstag zum Boxen dazustoßen oder soll sich im Studio melden, damit wir eine Lösung finden.

Und wir begrüßen zum 1. September unseren neuen Studioleiter **Patrick Igert** und unseren FSJler **Erik Pfahler**. Herzlich Willkommen in unserem TV-Team!

# TV-Function

im TV1860 Gunzenhausen

- **Zirkeltraining**
- **Für mehr Kraft in Beruf, Alltag und Training**
- **Qualität der Ausführung vor Quantität**

mit **Eurem Trainer Stefan Hildebrand**

**Einstieg jederzeit möglich, keine Vorkenntnisse erforderlich**

Jeden Freitag

TVCore von 17.45 bis 18.15 Uhr

TVPower von 18.15 bis 18.45 Uhr

im TV-Sportheim OG, Otto-Dietrich-Straße 3

Teilnahmegebühr:

10er Karte -> für 10 mal 30 Minuten,  
du bezahlst nur, wenn du auch teilnimmst

35,00 € für TV-Mitglieder

55,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldung unter: [stefan.hildetv@gmx.de](mailto:stefan.hildetv@gmx.de)



**TV 1860**  
**Gunzenhausen**

**TV Core:** Forme deine Rumpfmuskeln. Zirkeltraining im Fokus deiner starken Mitte. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und funktionellen Kleingeräten. 30 Minuten straffen, formen, festigen.

**TV Power:** HIIT Zirkeltraining mit dem eigenen Körpergewicht und funktionellen Kleingeräten. 30 Minuten Herz-Kreislauftraining mit höchstem Kalorienverbrauch. Einfach zum Auspowern.

Beide Kurse sind sowohl für Anfänger und Anfängerinnen als auch für fortgeschrittene Sportler und Sportlerinnen geeignet.



## **#SPORTNURBESSER**

**EINE AKTION DES DOSB (DEUTSCHER OLYMP. SPORTBUND E.V.)**

**AB ZU UNS IN DEN SPORTVEREIN!**



**TV1860 Gunzenhausen e.V.**  
[www.tv1860-gunzenhausen.de](http://www.tv1860-gunzenhausen.de)

Wenn du schnell bist und noch keinem Sportverein angehörst, kannst du dir hier einen Sportvereinsscheck im Wert von 40,- € für den Mitgliedsbeitrag sichern.

Das Downloadportal ist hierfür im Zeitraum vom 24. Januar 2023 bis zum 31. August 2023 geöffnet. Damit möglichst viele Menschen das Angebot nutzen können, ist die Anzahl pro Person auf einen Sportvereinsscheck begrenzt.

Es gibt noch ca. 9.000 Vereinsgutscheine à 40,- € für einen Vereinsbeitritt! Unter dem Stichwort „Sport nur besser“ gelangt ihr auf die Seite [Startseite - DOSB \(sportnurbesser.de\)](http://Startseite - DOSB (sportnurbesser.de))

### **So geht's:**

- Formular ausfüllen und per E-Mail den Link zu einem Sportvereinsscheck erhalten.
- Den Sportvereinsscheck digital oder ausgedruckt beim Sportverein einlösen.
- Dann ab damit zum Verein deiner Wahl. (Lass dir dabei nicht zu viel Zeit – dein Sportvereinsscheck muss nach vier Wochen beim Verein eingereicht werden).
- Letzte Möglichkeit, einen Sportvereinsscheck einzulösen ist der 31. Oktober 2023.

### **Los geht's!**

*Der Sportvereinsscheck wurde bis Ende Oktober verlängert. Die Anzahl der Gutscheine ist limitiert und kann für Erwachsene und Kinder bei einer Neuanmeldung in Anspruch genommen werden.*



WWW.DEIN-BECKENBODEN.DE

# DEIN Beckenboden

KURSE & THERAPIE



10x ab Di, 19.09.2023, 19:30-21:00 Uhr  
(19.09./26.09./10.10./17.10./24.10./07.11./14.11./21.11./28.11./05.12.)

BECKENBODENKURS - EINSTEIGER

Löhe KIFaz

10x ab Do, 21.09.2023, 9:00-10:30 Uhr  
(21.09./28.09./05.10./12.10./19.10./26.10./09.11./16.11./23.11./30.11.)

BECKENBODENKURS - EINSTEIGER

TV-Heim



Info & Anmeldung

Nicole Schnürle

Physiotherapeutin  
Beckenboden- & Kontinenztherapeutin

Mobil: 01522 2156222  
info@dein-beckenboden.de

# Ausgleichsgymnastik- Präventives Ganzkörpertraining



Der TV1860 Gunzenhausen bietet einen Kurs  
Ausgleichsgymnastik (10 Mal)  
mit Constanze von Esebeck an.

Einstieg jederzeit möglich!

Ab Dienstag, 19.09.2023 um 9.00 Uhr  
im TV-Sportheim im EG.

Kosten: 50.- € für TV- Mitglieder  
60.- € für Nichtmitglieder

Anmeldung und Information bei Trainerin:  
Constanze von Esebeck 09836-427



**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](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.