

Mitgliederbrief

TV 1860 Gunzenhausen

Oktober 2024



Aus dem Inhalt

- Christian Rieger im Kurz-Porträt
- Erik Pfahler beendete sein FSJ – FSJ'ler gesucht
- Herbstzirkus, Einradkurs für Einsteiger und Rhönradworkshop
- Leichtathleten auf und neben der Bahn aktiv
- Angebot für jugendliche Volleyballer
- Fit durch den Winter startet wieder
- Rückblick auf die Ferienfreizeit der Handballer

Christian Rieger im Kurz-Porträt

Geboren: am 20. Januar 1972 in Gunzenhausen.

Wohnort: Gunzenhausen.

Familienstand: verheiratet.

Beruf: Bankbetriebswirt.

Hobbys: Handball, Wandern, Gartenarbeit.

Im TV Gunzenhausen seit: 1978.

Abteilung(en): Handball.

Meine bisherigen Tätigkeiten im Verein:

Beisitzer, Spartenleiter Handball, Kassier Handball, Trainer, Schriftführer.

Meine Ziele als Beisitzer:

Unterstützung der Vereinsführung mit Rat und Tat.

Was ich mit auf den Weg geben möchte:

In meiner Zeit als Kindersportler hatte ich immer ehrenamtliche Trainer, die sich um uns gekümmert haben und die uns die Lust am Handballspielen vermittelt haben. Als Leistungssportler wurde ich ebenso von ehrenamtlichen Trainern betreut, die ständig für uns da waren und uns sportlich und persönlich weitergebracht haben. Dies alles eingebettet in den TV 1860 Gunzenhausen, der sich immer ehrenamtlich um seine Mitglieder gekümmert hat.

Da es für mich prägend war, welche sehr guten Erfahrungen ich als junger Sportler machen durfte und wie positiv es auch für meine persönliche Entwicklung war, mit Werten wie Kameradschaft, Pünktlichkeit, Ehrlichkeit, Ehrgeiz und auch Leistungswillen groß zu werden, habe ich mich nach dem Ende meiner aktiven Sportlerkarriere entschieden, dass ich meiner Sparte und auch meinem Verein das zurückgeben möchte, was ich all die Jahre selbst erfahren durfte.

Daher bin ich nun seit über 20 Jahren in unterschiedlichen Bereichen in unserem Verein tätig.



Erik Pfahler beendet sein FSJ



TIME TO SAY GOODBYE!

So schnell vergeht die Zeit und somit auch das freiwillige soziale Jahr von unserem Erik!

Bereits in der letzten Augustwoche verbrachte er seine letzten Arbeitstage im TV, bevor er sich ab Oktober in seine Ausbildung zum Physiotherapeuten stürzen wird.

Wir sagen auf diesem Wege noch einmal VIELEN VIELEN DANK für deine tolle Arbeit - sei es als Trainer im KEEP it FIT Sportstudio, als Unterstützung in der Geschäftsstelle des TV oder als Übungsleiter beim Schwimmen oder Kinderturnen!

Wir hoffen, du hattest in deiner FSJ-Zeit genauso viel Spaß wie wir mit dir!

Nun wünschen wir dir viel Glück und Erfolg für die Zukunft! Wir sind stolz, dass du einer von uns bist!!





Freiwilliges soziales Jahr im Sport



Die Freiwilligendienste im Sport sind ein Bildungs- und Orientierungsjahr, das pädagogisch begleitet wird und Erfahrungsräume für Freiwillige eröffnet. Der Erwerb persönlicher Kompetenzen und sportlicher Lizenzen sowie Berufs- und Engagementerorientierung stehen im Mittelpunkt.

Der TV 1860 Gunzenhausen e.V. sucht ab dem 26. August 2024

einen sportbegeisterten und engagierten Menschen (m/w/d) für ein „Freiwilliges soziales Jahr im Sport“

38,5 Stunden pro Woche/ Befristung auf 1 Jahr/ Einsatzort TV 1860 Gunzenhausen e.V.

Mögliche Aufgabenbereiche

- Organisation und Durchführung von Trainingseinheiten, Betreuung bei Wettkämpfen und Turnieren
- Arbeiten im vereinseigenen Sportstudio KEEP it FIT
- Betreuungs- und Sportangebote bei Kooperationspartnern (Schulen, Kindergärten, Kinder- und Jugendeinrichtungen)
- Selbstständige Projektarbeit (z. B. Trainingslager, Veranstaltungen)
- Organisatorische Unterstützung (z. B. in der Geschäftsstelle, Öffentlichkeitsarbeit)
- Ökologische Arbeit im Verein (z. B. Sport in der Natur, Klimacheck)

Dein Profil

- Du bist sportbegeistert, besitzt Sozialkompetenz und hast ein freundliches Auftreten
- Du bist kontaktfreudig, teamfähig und verfügst über Organisationstalent
- Du hast die Schulpflicht vollendet
- Du kommst aus der Nähe von Gunzenhausen

Wir bieten

- Einblicke in das Vereinsleben
- Abwechslungsreiche Tagesabläufe durch Einsatz in verschiedenen Abteilungen
- Sehr angenehmes Betriebsklima
- Erwerb einer Übungsleiter/ oder Fachübungsleiterlizenz
- Pädagogische Begleitung des Freiwilligen

Interessiert? Dann informiere Dich hier:

TV 1860 Gunzenhausen e.V.
Otto-Dietrich-Straße 3
91710 Gunzenhausen

Tel.: 09831 / 8210
Mail: info@tv1860-gunzenhausen.de

Bayerische Sportjugend im BLSV e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München
Tel.: 089 / 157 02-452
E-Mail: freiwilligendienste@blsv.de
www.freiwilligendienste.bsja.org

#ErlebeDeinenSport

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt, aber auch für 2025/26.

Einladung zum „Herbstzirkus“

Für alle Gunzenhausener Kinder und Erwachsene, die sich für die Zirkuskünste begeistern oder sich einfach mal darin ausprobieren wollen, bietet der TV 1860 Gunzenhausen am Dienstag, den 29. Oktober, erneut einen „Herbstzirkus“ an. Die kleine Gymnasiumsturnhalle ist dann wieder zwischen 9 und 12 Uhr geöffnet und es stehen Einräder sowie verschiedenste Jonglier- und Akrobatikgeräte zur Verfügung. Trainerin Maria Lenk unterstützt alle Teilnehmer mit individuellen Tipps und kleinen Workshops. Als Teilnahmegebühr wird pro Teilnehmer um eine Spende von fünf Euro gebeten.

Gerne weitersagen und spontan kommen, denn eine Anmeldung ist nicht nötig!

Einstiegsmöglichkeit in die Einradabteilung für Kinder und Erwachsene

Kinder und Erwachsene, die sich speziell für das Einradfahren interessieren, sind herzlich dazu eingeladen, am Training des TV 1860 Gunzenhausen teilzunehmen und mit Hilfe erfahrener Trainer das Einradfahren unter optimalen Hallenbedingungen zu lernen. Leihräder stehen gegen Kautionszahlung zur Verfügung (ab einer Schrittlänge von 48 cm), Vorerfahrung ist nicht nötig.

Um das freie Fahren zu lernen geht es zunächst regelmäßig im Mittwochstraining los (16.45 bis 18 Uhr, SMG-Einfachturnhalle), bei weiterführendem Interesse steht dann der Wechsel in unsere Freitagsgruppe an (15.30 bis 17 Uhr, aktuell SMG-Einfachturnhalle).

Die Kosten für eine Schnuppermitgliedschaft über fünf Trainingsstunden liegen bei 15 Euro für TV-Mitglieder und 25 Euro für Nicht-TV-Mitglieder.

Zur Anmeldung oder bei weiteren Fragen melden Sie sich bitte telefonisch bei der Abteilungsleitung Maria Lenk unter 09831/6868468 oder schreiben eine E-Mail an einrad@tv1860-gunzenhausen.de

Rhönradworkshops in den Herbstferien für alle Altersstufen

In den Herbstferien finden in der Hetznerhalle des TV 1860 Gunzenhausen (Industriestraße) wieder Workshops statt, in denen die Teilnehmer das Rhönrad als akrobatisches Sport- und Zirkusgerät kennenlernen können. Erwachsene sind dazu genauso herzlich eingeladen wie Kinder und Jugendliche. Von Körpergröße 1,12m bis 1,80m stehen passende Radgrößen zur Verfügung. Die Teilnahme kostet zwölf Euro pro Person, TV-Mitglieder zahlen nur acht Euro. Anmeldungen bitte unter Angabe von Namen und Alter bis zum Montag, 21. Oktober, per Mail an rhoenrad@tv1860-gunzenhausen.de. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Workshop 1 für Anfänger: Samstag, 26. Oktober, von 14.30 bis 16 Uhr.

Bei hoher Anmeldungsanzahl findet von 16 bis 17.30 Uhr ein weiterer Workshop statt. Bekanntgabe der Einteilung erfolgt nach Meldeschluss, bitte den Nachmittag entsprechend flexibel freihalten.

Workshop 2 für „Fortgeschrittene“: Sonntag, 27. Oktober, von 14 bis 15.30 Uhr

(Voraussetzung: Schon mindestens an einem Rhönradtraining/Workshop teilgenommen, sehr sichere Klammertechnik in Seitstellung (und Liegestütz), flüssig geschobene Rundschaukel).

WIR SUCHEN DICH!

Du möchtest dein Hobby zum Beruf machen und Menschen dabei helfen, ihre sportlichen oder gesundheitlichen Ziele zu erreichen? Dann bewirb dich jetzt!

Wir suchen für das kommende Wintersemester eine/n

**DUALE/N STUDENT/IN
IN FITNESSWISSENSCHAFT
UND FITNESSÖKONOMIE**

KEEP IT FIT
SPORTSTUDIO

KEEP it FIT SPORTSTUDIO
by TV 1860 Gunzenhausen e.V.

Otto-Dietrich-Straße 3
91710 Gunzenhausen

Telefon: 09831 - 610533
Mail: keepitfit@tv1860-gunzenhausen.de

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt, aber auch für 2025/26.

Sport-Specials Übersicht

| | | | | |
|---|------------------------------------|--|---------------------|--|
| Body-Pump | Gerti Ochlast | DI 19:45 - 20:45 | TV-Sportheim | info@tv1860-gunzenhausen.de 0151-70175643 |
| Tae Bo | Margret Lautner | MI 18:15 - 19:15 | TV-Sportheim | info@tv1860-gunzenhausen.de 0162-3485153, 09831-80557 |
| TV-Balance | Stefan Hildebrand | MI 08.30 - 09.30 FR 18.15 - 19.15 | TV-Sportheim | info@tv1860-gunzenhausen.de stefan.hildetv@gmx.de |
| TV-Function | Stefan Hildebrand | FR 17.00 - 18.00 | TV-Sportheim | info@tv1860-gunzenhausen.de stefan.hildetv@gmx.de |
| Reha-Sport | Bianka Mäschenke | MO 08:00 - 08:45 MO 09:00 - 09:45 MO 10:00 - 10:45 DI 08:00 - 08:45 DI 09:00 - 09:45 DI 17:00 - 17:45 DI 18:00 - 18:45 MI 08:00 - 08:45 MI 17:00 - 17:45 DO 08:00 - 08:45 DO 09:00 - 09:45 | TV-Sportheim | info@tv1860-gunzenhausen.de b.maeschke@ tv1860-gunzenhausen.de 09831/610532 |
| Boxen Wettkampf Sparring | Ralf Markert | MI 18:00 - 21:00 | TV Boxhalle | info@tv1860-gunzenhausen.de 0160-98022432 |
| Indoorcycling (Okt-April) | Andy Heimerl | DI 19:30 - 20:30 MI 18.15 - 19.15 DO 18:15 - 19:15 | Hetzner Vereinsheim | info@tv1860-gunzenhausen.de 0152-53836163 |
| Jumping Fitness | Katja Oechslein Margret Lautner | MO 09:00 - 10:00 MO 19:00 - 20:00 DI 17:00 - 18:00 DO 19:30 - 20:30 FR 08:15 - 09:15 FR 18:30 - 19:30 SA 09:00 - 10:00 | Hetzner Vereinsheim | info@tv1860-gunzenhausen.de 0152-21898456, 09831-80867 |
| Balance Swing | Katja Oechslein | MO 17:30 - 18:30 MI 16:30 - 17:30 | Hetzner Vereinsheim | info@tv1860-gunzenhausen.de 0152-21898456, 09831-80867 |

Die 10er Karte kostet 50,00 Euro für TV-Mitglieder und 90,00 Euro für Nicht-TV-Mitglieder.

Sie gilt für den jeweiligen Kurs und ist nicht auf andere Personen oder Kurse übertragbar.

Erhältlich in der Geschäftsstelle des TV 1860 Gunzenhausen e.V.

Otto-Dietrich-Straße 3, 91710 Gunzenhausen

MO und FR 09.00-12.00 und MI 15.00 – 18.00 Uhr.

Neues aus der Leichtathletikabteilung

Läuferabend in Ansbach



Beim Läuferabend des TSV Ansbach am 24. Juli waren mit Friedrich Schübel und Colin Franz zwei TV-Athleten mit Erfolg am Start. Colin Franz war über die 800 Meter in 2:22,38 Minuten in seiner Altersklasse U16 nicht zu schlagen. Friedrich Schübel gewann in 20:55,51 Minuten in seiner Altersklasse M65 den 5000-Meter-Lauf und stürmte gleichzeitig in der DLV-Bestenliste auf Platz neun. Beiden herzlichen Glückwunsch.

Leichtathletik-Senioren als Platzarbeiter

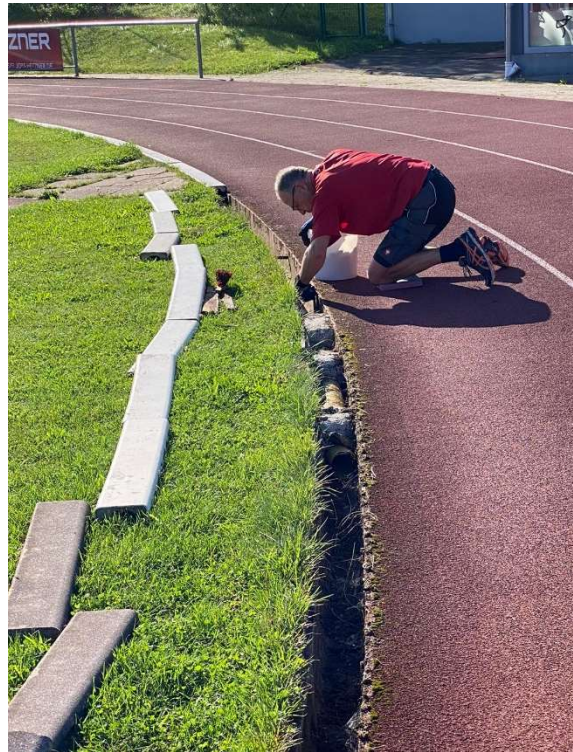
Der Rasen am TV-Platz litt unter den schwierigen Wetterbedingungen in diesem Jahr besonders. Der viele Regen, die warmen Temperaturen und technische Probleme des Roboters machten es dem Mähroboter unmöglich seine Arbeit zu verrichten. Mit anderen Worten: der Roboter streikte. Eine Lösung musste her. Vitali, unser Mann für alle Fälle, mähte den Platz mit dem Aufsitzrasenmäher, aber wohin mit dem Grüngut?



So erklärten sich ein paar Leichtathletik-Senioren um Friedrich Schübel und Helmut Schwab bereit die Entsorgung zu übernehmen. Kai Fucker stellte seinen Hänger zur Verfügung. Insgesamt acht Fuhren konnten bei der Grüngutannahme bei der Fa. Ernst in Aha entsorgt werden. Bleibt zu hoffen, dass der Roboter in Zukunft ordnungsgemäß seinen Dienst verrichten kann.

Außerdem wurde das letzte Teilstück der Regenablauf Rinne der Laufbahn gereinigt. Die Voraussetzungen für eine Reinigung der Laufbahn wurde damit vollzogen.

Ferner wurde der Bereich von der Boxhalle zum Waldbad am Limes von wildwachsenden Sträuchern und sonstigen Gräsern „befreit“ und ordnungsgemäß entsorgt. Kai Fucker stellte wieder seinen Hänger zur Verfügung. Das nennt man „gut funktionierende Zusammenarbeit.“



Markus Holz am „Zielband Ehe“

Markus Holz, Mitglied der Läufergruppe der Leichtathletikabteilung des TV hat sich „getraut“. Am Samstag, den 14. September heiratete er seine Damla. Er hat die ganze Läufertruppe eingeladen und wir sind natürlich der Einladung gefolgt. Beide mussten sich nach der Standesamtlichen Trauung ein Herz mit einer Schere den Weg ins Glück „freischneiden“. Damla bekam natürlich eine größere Schere, Markus musste mit einer Nagelschere arbeiten – und die Läufer standen Spalier.

Die Feier in Theilenhofen war gigantisch und weit nach Mitternacht fanden wir dann den Weg nach Hause. Wir alle wünschen dem Brautpaar nur das Allerbeste für die gemeinsame Zukunft.

Straßenläufe in der Region

Am 15. September fand der Brombachseelauf in Pleinfeld statt. Unser neues Mitglied Holger Kress (Jahrgang 1958) führte sich gleich gut ein. Beim Halbmarathonlauf belegte er in seiner Altersklasse M40 einen ausgezeichneten 5. Platz in 1:34,09 Stunden.

Beim Städtelauf in Merkendorf belegte Roland Lebender (*rechts*) im Bürgerlauf über 10,7 Kilometer in seiner Altersklasse M60 in 53:08 Minuten den 2. Platz. „Altmeister“ Bernhard Hieke (*links*, AK M65) wagte nach vielen Jahren wieder mal einen Start. Seine Zeit von 54:52 Minuten bedeutete den Sieg in seiner Altersklasse. In der Gesamtwertung lief Roland auf Platz 18, Bernhard auf Platz 22.

Bernhard Hieke hält immer noch den Vereinsrekord über 10 000 Meter auf der Bahn mit 34:59,1 Minuten. Nur die Älteren der Läufer können sich an den Lauf vor vielen Jahren erinnern.

Der Bürgerlauf war ursprünglich mit 11,6 Kilometer ausgeschrieben, wegen Streckenänderung betrug die Laufstrecke aber 10,7 Kilometer. Das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite.



Fit durch den Winter!

Unsere beliebte Skigymnastik mit Kerstin und Frank Müller startet wieder am Mittwoch, den 9. Oktober um 19 Uhr in der Dreifach-Turnhalle des SMG.

Der Kurs richtet sich an alle, die drohendem Bewegungsmangel in der kalten Jahreszeit wirksam vorbeugen möchten. Geboten wird eine bewährte Mischung aus Aufwärm-, Kräftigungs- und Dehnübungen, die nicht nur auf die Bedürfnisse von Wintersportlern zugeschnitten ist. Dass trotz Schweiß der Spaß dabei nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst!

Informationen und Anmeldungen unter Tel. 09831/5790090.

Neues Angebot: Jugendgruppe Volleyball

Die Volleyballabteilung des TV 1860 Gunzenhausen ist ein lebendiger Treffpunkt für alle, die die Faszination dieses dynamischen Mannschaftssports erleben möchten. Mit einer Mischung aus Freizeit- und Wettkampfangeboten bietet die Abteilung eine Plattform für Volleyballspielerinnen und -spieler aller Alters- und Leistungsklassen. Unter der Anleitung engagierter Trainer werden nicht nur die technischen Fertigkeiten, wie präzises Pritschen, Baggern und Blocken, verfeinert, sondern auch der Teamgeist

und die Kommunikation gestärkt. Die Volleyballabteilung organisiert regelmäßige Trainingseinheiten, Freundschaftsspiele und Teilnahmen an Wettkämpfen, um die Spielerinnen und Spieler zu fördern und die Freude am Volleyball zu vertiefen. Durch eine offene und freundliche Atmosphäre schafft die Abteilung eine Gemeinschaft, in der sowohl erfahrene Volleyball-Enthusiasten als auch Neueinsteiger gleichermaßen willkommen sind, um gemeinsam die Herausforderungen und den Spaß dieses packenden Sports zu erleben.



Wir freuen uns, dass wir nun auch eine Jugendgruppe anbieten können – jeden Montag um 18.45 Uhr beginnt das Training in der Turnhalle der Grundschule Süd!

Faszination Indoor Cycling startet wieder am 17. Oktober

Indoor Cycling ist ein innovatives Sport- und Fitnessprogramm, bei dem alle Bereiche der Ausdauer erfolgreich trainiert und individuell verbessert werden können. Radfahren zählt weltweit zur einer der populärsten Sportarten. Es ist gelenkschonend, erfordert nur einfache Bewegungsabläufe und beansprucht wichtige Muskelgruppen.

Regelmäßig durchgeführtes Indoor Cycling führt zu einer konstanten und schonenden Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Besonders die wichtigen Funktionen des Herz-/Kreislaufsystems werden optimal reguliert.

Im Mittelpunkt der Kurse steht natürlich vor allem auch der Spaß. Die Kombination aus Fahrtechnik, Motivation durch einen Trainer, sowie der optimale Einsatz von Musik ist eine perfekte Mischung für begeisternde Trainingseinheiten.

Informationen und Anmeldungen zum Training bei Andy Heimerl (Tel. 0152/53836163):

Trainingstage: Dienstag 19.30 bis 20.30 Uhr, Mittwoch 18.15 bis 19.15 Uhr, Donnerstag 18.15 bis 19.15 Uhr (im Hetzner Vereinsheim, Industriestraße 21.

Indoorcycling findet auf Basis von 10er Karten statt. Diese kosten 50 Euro für TV-Mitglieder, 90 Euro für Nicht-TV-Mitglieder. 10er-Karten können in der Geschäftsstelle gekauft werden.

Rehabilitationssport kann viel bewegen!

INDIVIDUELL

Rücken- und Gelenkbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Amputationen, Lähmungen, Demenz, Hörschäden, Krebserkrankungen... – es gibt viele Gründe, um am Rehabilitationssport teilzunehmen. Die Zuordnung in die Rehabilitationssportgruppen erfolgt dabei individuell durch den Verein anhand der ärztlichen Diagnose.

WIRKSAM

Rehabilitationssport stellt mit seinem ganzheitlichen Ansatz eine effektive, ergänzende Maßnahme zur Rehabilitation dar, um Ziele wie die Teilhabe an Gesellschaft und Arbeitsleben zu erreichen.

NACHHALTIG

Rehabilitationssport bedeutet Hilfe zur Selbsthilfe. Im Sinne des lebensbegleitenden Sporttreibens können im Anschluss an den Rehabilitationssport in den Vereinen des Deutschen Behindertensportverbandes weitere Angebote z. B. im Rahmen des Breitensports wahrgenommen werden.

Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Landesverband oder die DBS-Geschäftsstelle.

Kontakt: Verband/Verein/betreuende*r Ärzt*in

**Turnverein 1860
Gunzenhausen e. V.**
Otto Dietrich Str. 3
91710 Gunzenhausen
www.tv1860-gunzenhausen.de



Ihr Weg zum Rehabilitationssport

Informationen für Betroffene und Angehörige über Möglichkeiten, Chancen und Rahmenbedingungen des Rehabilitationssports



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany
- Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen

Telefon: 02234-6000-0
E-Mail: reha-sport@dbs-npc.de
Internet: www.dbs-npc.de/rehabilitationssport.html



entspricht einer Bestimmung
des Deutschen Behindertensportverbandes



Fotos: © picture alliance

12/2021



Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport kommt grundsätzlich für alle Menschen mit (drohenden) Behinderungen sowie mit chronischen Erkrankungen in Frage und bietet die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport die Bewegungsfähigkeit zu verbessern, den Auswirkungen von Behinderungen zu begegnen, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit besser am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Die ärztlich verordnete und im Gesetz verankerte Leistung „Rehabilitationssport“ hat zum Ziel die Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken und zu einem eigenverantwortlichen, lebensbegleitenden Sporttreiben zu motivieren.

Was erwartet Sie in der Rehabilitationssportgruppe?

- Gemeinsames Sporttreiben und der Austausch mit Gleichgesinnten
- Sport in der Gruppe mit maximal 15 Personen bzw. im Herzsport mit maximal 20 Personen
- Übungsveranstaltungen mit einer Dauer von mindestens 45 Minuten bzw. 60 Minuten im Herzsport
- Rehabilitationssportarten: Ausdauer- und Kraftausdauerübungen, Bewegungsspiele, Gymnastik und Schwimmen
- Weitere geeignete Übungsinhalte (z. B. Entspannungs- und Atemübungen) können in die Übungsveranstaltungen eingebunden werden
- Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins

Aktiv werden

Ihr Weg zum Rehabilitationssport

Sie haben eine Behinderung, sind davon bedroht oder leiden an einer chronischen Erkrankung und möchten gemeinsam mit anderen Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessern sowie Beschwerden lindern? Dann könnte Rehabilitationssport genau das richtige sein.

1. Ärztliche Verordnung

Besteht die medizinische Notwendigkeit, kann eine entsprechende Verordnung für Rehabilitationssport ausgestellt werden. Besprechen Sie daher Ihre Ziele, die Möglichkeiten des Rehabilitationssports und das weitere Vorgehen mit Ihrem* Ihrer Ärzt*in (z. B. Hausärzt*in, Fachärzt*in oder Klinikärzt*in).

2. Genehmigung der Verordnung

Die ärztliche Verordnung reichen Sie in der Regel bei Ihrer Krankenversicherung ein. Diese prüft die Verordnung und bestätigt die Kostenübernahme. Nach Genehmigung ist die Teilnahme am ärztlich verordneten Rehabilitationssport für Sie zuzahlungsfrei.

3. Vereinsuche

Nach der Genehmigung Ihrer Verordnung können Sie sich auf die Suche nach einem Verein Ihrer Wahl machen, der ein entsprechendes Rehabilitationssportangebot bereithält. Bei der Suche unterstützt Sie gerne der jeweilige DBS-Landesverband.

4. Beratungsgespräch im Verein

Haben Sie sich für einen Verein entschieden, vereinbaren Sie einen Beratungstermin. Im Beratungsgespräch werden anhand der ärztlichen Verordnung, der Diagnosen und Ihren Beeinträchtigungen eine geeignete Gruppe ausgewählt sowie weitere Informationen zum Angebot vermittelt.

5. Sportlich aktiv werden

Nun können Sie mit dem Rehabilitationssport in Ihrer Gruppe starten. Die Verordnung von Rehabilitationssport ist zeitlich begrenzt. Ist Ihre gesetzliche Krankenversicherung der Rehabilitationsträger, dann werden im Regelfall 50 bzw. bei Herzsport 90 Übungseinheiten genehmigt, welche innerhalb von 18 bzw. 24 Monaten wahrgenommen werden können. Bei bestimmten Erkrankungen kann eine längere Leistungsdauer in Betracht kommen.

6. Nachhaltig die Gesundheit fördern

Der Rehabilitationssport soll der Beginn für ein lebensbegleitendes Sporttreiben sein. Auch nach dem Rehabilitationssport sollten Sie weiterhin aktiv bleiben, um die erzielten positiven Effekte zu erhalten und weiter auszubauen. Informieren Sie sich bei Ihrem Verein zu möglichen Angeboten im Rahmen einer Vereinsmitgliedschaft und Zusatzangeboten.

Wir haben in unseren Kursen noch Plätze frei, die Kurszeiten können gerne telefonisch und per Mail erfragt werden. Karin, Bruni, Ingrid und Bianka freuen sich auf Eure Teilnahme, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Erste TV Handball Spieleolympiade

Nach dem Motto Sport, Spaß und Spiel fand im Sommer die erste TV-Handball Spieleolympiade statt. Unsere Handballjugend versammelte sich am Freitagnachmittag bei bestem Sommerwetter am TV-Platz und im Vordergrund stand ausnahmsweise mal nicht unser Lieblingsspiel Handball.



Von Groß bis Klein, von den Minis bis zur A-Jugend, an der Zahl 60 Kids und Teens waren vertreten, um sich bei einem kleinen Völkerballturnier und verschiedenen Geschicklichkeits-Stationen zu messen und Spaß zu haben. Auch zahlreiche Spieler und Spielerinnen unserer Damen- und Herren-Teams waren vor Ort, um als Schiedsrichter oder Stationsbegleiter zu fungieren.

Als krönender Abschluss wurden alle Teilnehmer mit Bratwurst und isotonischem Getränk verköstigt. Es war ein rundum gelungener Tag, der wieder einmal zeigte, dass es bei der TVG-Family nicht nur um Leistung geht, sondern vor allem der Spaß und die Gemeinschaft im Vordergrund steht.



The poster features a collage of images representing various sports and community activities: a person riding a horse, a woman in a red dress holding a blue ball, a soccer player in a blue jersey, a young boy playing a trumpet, a firefighter in a helmet, and a young girl in a white dress. The background is a dark blue with white and yellow splatters.

EDEKA APP
EINFACH
VEREINT!
EINE AKTION FÜR VEREINE

MACHT MIT! GEBT JETZT
#TVGUNZENHAUSEN

IN DER EDEKA APP EIN UND
SICHERT UNSEREM VEREIN DIE
CHANCE AUF BIS ZU 2.000 €.

INFOS UNTER
app-vereinsaktion.de

Seit dem 30. September und noch bis zum 19. Oktober findet unsere EDEKA App Vereinsaktion statt, bei der Vereine bis zu 2000 Euro für eine Vereinsfeier gewinnen können. Ihr könnt mit eurem Verein TV 1860 Gunzenhausen und dem folgendem Vereinscode teilnehmen:

#TVGUNZENHAUSEN

Mit Hilfe eurer Mitglieder, Freunde und Fans könnt ihr euren Verein ganz nach vorne bringen.

So einfach geht's:

- EDEKA App downloaden und öffnen
- Auf der Startseite der EDEKA App nach unten scrollen und euren Vereinscode **#TVGUNZENHAUSEN** unter „Aktionscodes hier eingeben!“ eingeben

Jede Eingabe des Vereinscodes wird als Aktivierung für euren Verein gezählt. Bei mindestens 100 Vereinscode-Aktivierungen erhält der Verein einen 100-Euro-EDEKA App-Einkaufsgutschein für die Vereinskasse - garantiert!



**SPORT FÜR
DIE GANZE
FAMILIE!**

ÜBUNGSLEITER/IN GESUCHT

Bildquelle: freepik

Du bist sportbegeistert und hast Spaß
an der Arbeit mit Menschen und Kindern?
Dann melde dich jetzt bei uns!

WIR BIETEN:

- VERGÜTUNG GEM. VEREINSINTERNER
ÜBUNGSLEITERORDNUNG
- KOSTENÜBERNAHME BEI ABSOLVIERUNG
EINES ÜBUNGSLEITERSCHEINS
- SCHAFFUNG NEUER KURSANGEBOTE



KONTAKT

Telefon: 09831 8210

E-Mail: info@tv1860-gunzenhausen.de

www.tv1860-gunzenhausen.de

1

2

3

Ferienfreizeit der Handballer



Sommer, Sonne, Ferienfreizeit! Vom 5. bis zum 9. August veranstalteten die Handballer eine kleine Ferienfreizeit für Kids im Alter von sechs bis zwölf Jahren. Mädels und Jungs aus den verschiedensten Sparten des TV und auch Kinder, die noch nicht im Verein sind, kamen für eine Woche zusammen.

Bei bestem Sommerwetter betreuten Marco, Lena, Franzi und Emma so mehr als 20 Kids am TV Platz.



Es stand jedoch nicht nur Handball auf dem Programm, sondern auch verschiedene Ausflüge in andere Sportarten. So verbrachten wir einen kompletten Vormittag beim FC Aha, wo die Kids ein klasse Fußballtraining genießen durften.

Aber auch in Leichtathletik mit Hoch- und Weitsprung durften sie sich versuchen. Eine kleine Einführung in den Bereich der Selbstverteidigung war ebenfalls in dieser Woche geboten.

Mit Sicherheit waren dann aber der Ausflug zum Erlebnisspielplatz in Wald am See und eine vom LBV im Burgstallwald durchgeführte Führung weitere Highlights.



Zusammenfassend kann man sagen, dass es eine Woche voller Spiel, Sport und Spaß für Groß und Klein war. Deswegen freuen wir uns schon wieder auf nächstes Jahr.

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 Internetseiten der Abteilungen