# MTV Mitteilung

Männerturnverein 1860 Erfurt e.V. 23.Jahrgang Nr. 3 /2017

# Gesundheitskurse mit Qualitätssiegeln

## Umstrukturierung und neue Zertifikate

Zertifikat

Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv

Kursleitung:
Ines Hentschel

Ab dem 01.08.2017 haben wir für unser Gesundheitsteam - Übungsleiter neue Zertifikate für die Bezuschussung nach § 20 Abs. 1 SGB V erhalten. Mitglieder sowie Nichtmitglieder des MTV Erfurt können weiterhin an unseren Präventionssportangeboten teilnehmen und erhalten nach erfolgreicher Teilnahme einen Zuschuss ihrer Krankenkassen bis zu 80%.

| Übungsleiter: | gültig bis: | Angebot: |
|---|---|---|
| Ines Hentschel | 25.08.2020 | Cardio-Aktiv |
| Ines Hentschel | 25.08.2020 | Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv |
| Yvonne Jacobi | 25.08.2020 | Fit und gesund |
| Yvonne Jacobi | 25.08.2020 | Fit bis ins hohe Alter |
| Hannelore Becker | 25.08.2020 | Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv |
| Hannelore Becker | 25.08.2020 | Fit und Gesund |
| Hannelore Becker | 25.08.2020 | Fit bis ins hohe Alter |
| Hannelore Becker | 25.08.2020 | Cardio-Aktiv |
| Doris Dunkel | 25.08.2020 | Cardio-Aktiv |
| Doris Dunkel | 25.08.2020 | Fit bis ins hohe Alter |
| Doris Dunkel | 25.08.2020 | Bewegen statt schonen |
| Doris Dunkel | 25.08.2020 | Fit und gesund |
| Waltraud Kowarsch | 25.08.2020 | Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv |
| Waltraud Kowarsch | 25.08.2020 | Bewegen statt schonen |
| Waltraud Kowarsch | 25.08.2020 | Cardio-Aktiv |
| Evelyn Marx | 25.08.2020 | Walking und mehr |
| Anke Bredy | 25.08.2020 | Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv |
| Anke Bredy | 25.08.2020 | Cardio-Aktiv |
| Marlies Dunkel | 25.08.2020 | Bewegen statt schonen |

### *Spruch des Monats*

Gesundheit ist der größte Reichtum, Liebe ist der kostbarste Schatz und Lachen die beste Medizin!

## Heute vorgestellt:

Im Moment haben wir keinen neuen Übungsleiter den wir hier vorstellen können.

**Hier könntest DU stehen!**

Wir sind immer auf der Suche nach neuen engagierten Übungsleitern.
Wenn du Interesse hast, melde dich in der Geschäftsstelle des MTV.

## Dankeschönveranstaltung 2017

Am 04.12.2017 lädt der Vorstand zur traditionellen Dankeschönveranstaltung wieder auf den Erfurter Domberg ein. Wir freuen uns auf einen schönen Abend und möchten uns bei den zahlreichen Übungsleitern, Helfern und Kampfrichtern des Vereins in einer besonderen Atmosphäre bedanken. Es ist eine schöne Tradition geworden, auch Vereinsmitglieder mit einem runden Vereinsjubiläum (ab 25 Jahre) einzuladen. Alle Teilnehmer erhalten im November per Email oder Post eine entsprechende Einladung.

*Euer Vorstand des MTV*

## Häufig gestellte Fragen zur Vereinszeitung des MTV

**Wenn ich einen Bericht habe, wohin soll ich diesen und die dazugehörigen Bilder senden?**
Schick ihn an die Email: hentschel@mtverfurt.de damit wir ihn schnellst möglich einarbeiten können.

**Ich schreibe gern meine Berichte noch mit der Hand. Kann ich diese auch einreichen?**
Ja, aber besser wäre es uns alle Bilder und Texte digital zukommen zu lassen.

**Bis wann muss ich meine Berichte eingereicht haben?**
Der Redaktionsschluss für die kommende Vereinszeitung ist immer auf der vorletzten Seite im Impressum der aktuellen Vereinszeitung zu finden. Bitte versucht diesen auch ein zu halten.

**Ich gestalte gern meine Bilder schon im voraus. Ist das in Ordnung?**
Das bearbeiten und anordnen von Bildern könnt ihr ruhig uns überlassen, damit wir die beste Qualität der Bilder herausfiltern und gewährleisten können.

**Ich habe besondere Wünsche für meine Seite. Wie kann ich diese äußern?**
Wünsche für die Gestaltung eurer Seite nehmen wir gern an und versuche sie bestmöglich um zu setzen. Dies könnt ihr in Form einer Textmail oder einer gestalteten Word Seite per Email an uns übermitteln.

**Ich habe noch eine andere Frage, welche hier nicht mit aufgeführt ist!**
Kein Problem. Wende dich einfach an die Geschäftsstelle 0361/3460360 oder schreib direkt eine Email an: mtv.vereinszeitung@gmail.com

*Ich hoffe wir konnten euch die ein oder andere Frage beantworten und freuen uns auf noch viele interessante Berichte von euch für die kommenden Vereinszeitungen.*

*Robin Hentschel*
Zuständiger für Satz und Design der Vereinszeitung des MTV 1860 Erfurt

## Wir gratulieren allen Vereinsmitgliedern, die 2017 ein rundes Mitgliedschaftsjubiläum feiern

| | | |
|---|---|---|
| Helga | Eschrich | 55 |
| Eleonore | Behnert | 40 |
| Matthias | Müller | 40 |
| Karl-Heinz | Preidel | 40 |
| Hannelore | Göbel | 30 |
| Irmhild | Barczinski | 25 |
| Sonja | Tuchard | 25 |
| Michael | Schmidt | 25 |
| Michael | Gebhardt | 25 |
| Karin | Klewitz | 25 |
| Bärbel | Trautvetter | 25 |
| Anne | Zinke | 25 |
| Sascha | Jarczak | 25 |
| Karin | Langguth | 25 |
| Kathrin | Langguth | 25 |
| Sigrid | Hennicke | 20 |
| Heike | Schiecke | 20 |
| Claudia | Hühn | 20 |
| Birgitt | Hinkel | 20 |
| Nils | Dunkel | 20 |
| Gisela | Fritsch | 20 |
| Marion | Reifarth | 20 |
| Florian | Bieber | 20 |
| Dorothea | Schmölling | 20 |
| Christa | Tischler | 20 |
| Renate | Poltermann | 10 |

| | | |
|---|---|---|
| Inge | Pruszeit | 10 |
| Christa | Bärwolff | 10 |
| Karin | Scharfe | 10 |
| Anneliese | Michaelis | 10 |
| Andreas | Grimm | 10 |
| Petra | Reinhardt | 10 |
| Kai | Siegel | 10 |
| Martina | Ludwig | 10 |
| Susann | Henckell | 10 |
| Undine | Janzen | 10 |
| Milena | Träger | 10 |
| Philipp | Wodtke | 10 |
| Iris | Spattke | 10 |
| Ursula | Kozlik | 10 |
| Thomas | Friedrich | 10 |
| Marlene | Eberhardt | 10 |
| Roswitha | Bellstadt | 10 |
| Maria | Schuchert | 10 |
| Hannelore | Rothhardt | 10 |
| Vera | Gröger | 10 |
| Till | Zerkaulen | 10 |
| Claudia | Bräunig | 10 |
| Ruth | Wolff | 10 |
| Dieter | Heuke | 10 |
| Sarah | Stachelhaus | 10 |
| Brigitte | Krause | 10 |
| Kerstin | Jahn | 10 |

# Dehnungsübungen – wie wichtig sind sie im Sport?

Beim Thema „Stretching“ herrscht bei vielen Sportlern Ratlosigkeit.
Soll überhaupt gedehnt werden? Wenn ja, vor oder nach dem Sport? Oder beides?

Ein sinnvolles und richtig eingesetztes Aufwärmprogramm soll den Körper auf die kommende Belastung vorbereiten, die Dehnbarkeit der Muskulatur erhöhen und das Körpergefühl verbessern.
Damit Sie diese positiven Effekte erreichen, sollten Sie folgende Regeln beachten:

**1. Individuelles Aufwärmprogramm**
Jeder muss ein eigenes Empfinden dafür entwickeln, was ihn optimal auf eine sportliche Belastung vorbereitet und daher sein individuelles Aufwärmprogramm zusammenstellen.

**2. Nur warme Muskeln dehnen**
Nie „kalte“ Muskeln dehnen: Mindestens 5 Minuten aufwärmen ist Pflicht.

**3. Dehnen an Sportart anpassen**
Das Dehnprogramm der Sportart anpassen. z. B.: bei Squash muss die Oberkörper- und speziell die Armmuskulatur intensiver gedehnt werden.

**4. Langsam steigern**
Mit einer leichten Dehnung beginnen und dann allmählich steigern.

**5. Vorsichtig dehnen**
Langsam und kontrolliert in die Dehnung gehen, ruckartige Bewegungen können zu Verletzungen führen.

**6. Nicht zu heftig!**
Dehnen sehr behutsam durchführen, also keine heftigen oder zu schnellen Bewegungen.

**7. Schmerzfrei**
Außer einem leichten Ziehen darf kein zusätzlicher Schmerz entstehen.

**8. Ruhig atmen**
Während der Dehnung ruhig atmen und nicht verkrampfen.

**9. Den Gegenspieler nicht vergessen!**
Immer auch den Gegenspieler des gedehnten Muskels, den sogenannten Antagonisten, mit gleicher Intensität dehnen (zum Beispiel Oberschenkelvorderseite und -rückseite).

**10. Ruhepause**
Niemals bei Muskelkater oder Zerrungen dehnen. Eine Verschlimmerung der Verletzung kann die Folge sein.

entnommen aus:
www.vigo.de/de/vorbeugen/bewegung/weitere_sportthemen/dehnen/dehnen_regeln.html

## Beispielübungen

### Dehnung der Rückenmuskulatur

Auf allen vieren. Fasse mit einer Hand am Handgelenk. Verlagere dein Gewicht auf die andere Seite, so dass du die Dehnung spüren kannst.

### Dehnung der Trizepsmuskulatur:

Hebe deinen Arm neben deinen Kopf, Ellenbogen gebeugt, Handfläche nach oben. Drücke den Ellenbogen mit der anderen Hand nach hinten.

### Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur:

Im Sitzen, ein Bein über das andere gelegt. Hebe deinen Arm und beuge deinen Oberkörper zur anderen Seite.

Bilder entnommen aus: ptstudio.com

*Fortsetzung von VZ 02/2017*

# Die größten Fitness-Irrtümer

**4. Stretching bringt nichts**

Über die Effekte von Stretching vor dem Sport streiten sich die Experten. Im Zweifelsfall ist hier lockeres Aufwärmen sinnvoller. Nach dem Training sollte man aber nicht auf die Dehnübungen verzichten: Gedehnte Muskeln werden besser durchblutet, bleiben geschmeidig und können sich besser regenerieren. Während des Stretchings sollte man nicht dynamisch hin- und herfedern, sondern lieber die Dehnung 20 Sekunden lang ruhig halten.

**5. Sportler brauchen eine spezielle Ernährung**

Auch wenn manche Freizeitsportler meinen, nach einem halbstündigen Dauerlauf gleich zu isotonischen Wunderdrinks, Vitaminpillen, Powershakes und Energieriegeln greifen zu müssen – diese Produkte sind nur für Leistungssportler gedacht. Nahrungsergänzungsmittel allein machen müde Muskeln nicht munter. Teilweise finden sich sogar verbotene Stoffe in den Lebensmitteln. Statt zu Powerriegel und Sportlerdrink besser zu Banane und Saftschorle greifen.

**6. Nur einmal pro Woche trainieren bringt nichts**

Einmal ist auf jeden Fall besser als keinmal. Besonders Anfänger können ihre Fitness bereits mit einem einstündigen Training pro Woche enorm steigern. Durch eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining wird die Leistungsfähigkeit gesteigert, der Blutdruck sinkt, Cholesterinwerte verbessern sich und das allgemeine Wohlbefinden steigt.

**7. Bei Krafttraining müssen Muskeln schmerzen**

Im Gegenteil. Wer zu viele Gewichte auflegt, kann sich schnell überanstrengen und sogar verletzen. Viel effektiver kann der Körper gestrafft werden, wenn die Gewichte verhältnismäßig leicht sind, dafür die Übungen umso öfter wiederholt werden.

entnommmen aus: https://www.gesundheit.de/fitness/sport-bewegung/fitnesstipps/fitnessirrtuemer

**Danke**

Ich möchte mich bei allen für die vielen Genesungswünsche bedanken. Dies hilft mir wieder schneller gesund zu werden. Ich hoffe und wünsche mir, schnell wieder für all meine Gruppen da sein zu können und habe mir folgenden Spruch als Leitsatz gemacht:

*Rückschläge einstecken und danach doppelt so stark weiter kämpfen.*

*Ines Hentschel*

## Kulturwanderung mit der Rehasportgruppe durch den Schlosspark Belverde in

# W E I M A R

Am 14.06.2017 unternahm die Reha-Sportgruppe von Ines wieder eine Kulturwanderung nach Weimar. Unter der sachkundigen Führung von unserem Sportfreund Konrad Hüther erlebten wir leider ohne die erkrankte Ines eine interessante Wanderung durch den Schlosspark Belvedere. Das Barockschloss Belvedere, südlich von Weimar, hatten wohl schon einige Sportfreunde besucht. Aber die wunderschön gestalteten Gartenanlagen waren uns so, wie mit Konrad erwandert und von ihm erläutert, wohl kaum bekannt. Zunächst hatten wir ein besonderes Erlebnis, wir durften - dank der guten Beziehungen von Konrad- die mit Unterstützung der Deutschen Bank neu gebaute Konzerthalle des Musikgymnasium Belvedere besuchen. Hier gab uns der Verwaltungsleiter, Herr Andreas Preis, einen aufschlussreichen Einblick in die Entwicklung und die Arbeit des Musikgymnasiums, dazu stellte er eine reich bebilderte Dokumentation und eine vom Musikgymnasium produzierte CD/ DVD den interessierten Teilnehmern zur Verfügung. Danach ging es zum Barockschloss Belvedere, das vor fast 300 Jahren vom Weimarer Herzog Ernst August mit dem Umbau eines Jagdhauses zu einer repräsentativen Sommerresidenz geschaffen wurde. Konrad erläuterte uns, dass bis 1748 eine regelmäßig gestaltete Gartenanlage mit dem Schloss im Schnittpunkt der sternförmig ausstrahlenden Alleen entstand. Wir schauten uns dann die hufeisenförmige Orangerieanlage an, die bis 1753 eingerichtet wurde und bestaunten die subtropischen Gewächse, wie Feigen, Palmen, Lorbeer und Pomeranzenbäume. Einen kurzen Blick warfen wir in das Botanische Kabinett. Wir spazierten dann in den eigentlichen Park, Konrad

machte uns auf viele schöne Schmuckplätze und Architekturen aufmerksam. So auf die Schilf gedeckte Mooshütte mit dem runden Moosbassin die bereits 1817/18 angelegt wurde, auf die Rosenlaube mit der Büste von Carl August und Herzogin Luise, das Rosenberceau mit dem Springbrunnen in der Mitte, auf die große Fontäne mit ihrem bis zu 11 m hohen Springstrahl, der sogar im Winter imposant aussieht. Auch die künstliche Ruine und das Eishaus, im Aussehen einer kleiner Kapelle, betrachteten wir interessiert. Den Abschluss bildete der Besuch des Russischen Gartens, der 1811 von Herzog Carl Friedrich und dessen Gattin, Maria Pawlowna, einer Tochter des russischen Zaren Paul I., im Stile des Gartens der Zarenfamilie in Pawlowsk angelegt wurde. Es erfolgte noch der Besuch des Heckentheaters, wo jährlich kleine Konzerte und Theateraufführungen stattfinden und einige unserer Sportfreunde machten auch noch einen Gang durch den Irrgarten. Nach so vielen, wunderschönen Eindrücken erholten wir uns in der Schlossterrasse bei Kaffee, Kuchen, Eis und anderem und vergaßen auch nicht, unserer Ines Genesungswünsche in Form einer Postkarte zu senden. Es war ein wunderschöner Tag, den wir erleben durften und wir danken ganz besonderes unserem Sportfreund Konrad Hüther dafür. *Manfred Hauff*

Auch ich, Ines Hentschel, möchte mich recht herzlich bei Konrad Hüther für die liebevolle Betreuung dieses Reha-Ausflugtages, sowie die viele Vorbereitung dafür, bedanken.
Es ist für mich als Übungsleiter eine sehr große Hilfe wenn sich Teilnehmer, wie z.B. Konrad Hüther, um solche wunderschönen gemeinsamen Tage außerhalb der Sporthalle kümmern.
**DANKE**

## Stationen einer Bilderbuch- Karriere

Mit der Teilnahme an den diesjährigen Weltmeisterschaften der Kunstturner Anfang Oktober in Montreal hat Nils Dunkel einen weiteren Höhepunkt in seiner Karriere erreicht. Eine Karriere, die im Eltern- Kind- Turnen in unserem Verein begann, im Wettkampfturnen die Grundlagen erfahren hat und mit dem Wechsel an das Bundesleistungszentrum Berlin im Jahr 2006 in die jetzige Richtung gelenkt wurde. Die Erfolge sind gigantisch: 11facher Deutscher Jugendmeister, Finalteilnehmer bei den Olympischen Jugendspielen sowie bei den Junioreneuropameisterschaften, EM und WM Teilnehmer bei den Männern. Trotz einiger Rückschlägeturnt sich Nils mit Ehrgeiz und Zielstrebigkeit in den Kreis der deutschen Nationalmannschaft. Für die kommenden Jahre wünschen wir Nils vor allem Gesundheit. Wir sind uns sicher, dass sich dann noch weitere Erfolge einstellen werden.

*2010 Enttäuschungen gehören zu jeder Karriere*

2004

2005

2006

2007

2008

2009

2010

2011

*Aller Anfang ist schwer: Turngaumeisterschaften 2005*

*Landesmeister 2006 mit Freund Marc*

*Mit Sack und Pack auf nach Berlin*

*2010 Nachwuchsförderpreis der Stadt Erfurt*

*Heimatverbunden: Landesliga-Heim- Wettkampf 2013*

*Europameisterschaften 2014*

*1. Platz in der Kunstturn-Bundesliga 2015 und 2016*

**2012**

**2013**

**2014**

**2015**

**2016**

**2017**

*Überraschungssieger: Deutsche Jugendmeisterschaften 2013*

*Im Männerbereich angekommen: EM- und WM Teilnehmer 2017*

## Turnfest Berlin

*Trotz schlechten Wetters haben alle gute Laune!*

Nach Wochen der Vorfreude war es am 03.Juni 2017 endlich soweit – es ging mit dem Zug nach Berlin zum deutschen Turnfest. In unserer Unterkunft in Spandau angekommen, blieb uns nicht viel Zeit, um unser Lager zu beziehen. Direkt fuhren wir in die Innenstadt los, um beim Festumzug durch das Brandenburger Tor mitzulaufen und die anschließende Eröffnungsfeier zu genießen. Spätestens zu diesem Zeitpunkt war allen klar, das wird eine aufregende Woche! Unsere Starlets zeigten ihren monatelang einstudierten Tanz mit Präzision und viel Ausdruck bei der Qualifikationsrunde zum Rendezvous der Besten. Auch wenn es in diesem Jahr nicht zur Finalqualifikation reichte, präsentierten die Mädels am Ende der Woche erneut motiviert ihr Stück zur Examensprüfung der DTB-Choreographen, zu denen ab

## Eine Woche voller Erlebnisse

*Tausende Aktive bereiten sich auf das Highlight des Turnfests vor: die Stadiongala im Olympiastadion*

sofort auch Ines Hentschel gehört. Beim Deutschlandcup der Gerätturner turnten Fin Torge Waack, Niklas Skupnik und Linus Senf sehr stark. An allen Geräten konnten die Jungs gute Leistungen abrufen und so belegten Linus und Niklas die Plätze 11 und 5. Fin Torge konnte sich sensationell die Silbermedaille erturnen und ist damit der zweitbeste Turner Deutschlands im Amateurbereich. Yannick Stock, Maximilian Fromm, Marc Schindler, Benedikt Böck, Sandra Böhm und Paula Kleeberg stellten sich in den Pokalwettkämpfen ebenfalls der deutschlandweiten Konkurrenz und konnten gute Übungen präsentieren. Alle Turner platzierten sich dabei unter den ersten fünf Aktiven. Ebenfalls erfolgreich starteten Klaus Mende und Wolfgang Trummer bei den deutschen Seniorenmeisterschaften. Fast 60 Jugendliche unseres Vereins waren

aktiv an der Gestaltung der Stadiongala beteiligt, die sich rund 60.000 Zuschauer ansahen. Bereits im Vorfeld kostete uns die Vorbereitung viel Zeit und Nerven und auch vor Ort wurde oft geprobt, doch der Aufwand zahlte sich aus. Vor einer spektakulären Kulisse war es für alle Beteiligten ein absolutes Highlight Teil einer so großen Show zu sein. Eine große Kulisse war auch die Max-Schmeling-Halle, in der die deutschen Meisterschaften und Jugendmeisterschaften stattfanden. In großen Scharen besuchten wir diese Wettkämpfe und feuerten unsere beiden Starter Nils Dunkel und Ferrie Blümel lautstark an. Gleichzeitig genossen auch die Zuschauer die gute Stimmung und freuten sich über spektakuläre Übungen und spannende Titelkämpfe. Viel zu bieten hatte auch die Turnfestmesse, hier konnte herumgeturnt, andere Sportarten ausprobiert oder Sportsachen gekauft werden. Natürlich dürfen bei einem Hauptstadtbesuch auch das Sightseeing und eine Shoppingtour nicht fehlen, dies kam auch bei uns nicht zu

*Bei so vielen Sportlern fällt auch mal etwas mehr Müll in der Unterkunft an*

kurz. Eine ereignisreiche Woche wurde mit der Abschlussfeier auf dem Messegelände beendet. Hier bekam unser Verein noch eine Auszeichnung, da wir mit den meisten Teilnehmern des Thüringer Turnverbandes in Berlin vertreten waren. Maßgeblich zum Gelingen eines solchen Turnfests tragen die unzähligen Volunteers bei, zu denen auch Katrin Ruhmann und Doris Dunkel in diesem Jahr gezählt haben. Es war eine anstrengende, teilweise stressige aber auch sehr interessante, aufregende und schöne Woche, in der sich einmal mehr gezeigt hat, dass wir einen tollen Spirit innerhalb der Jugendabteilung haben.

*Sina Wittenberg*

## Steiniger Weg - aber bestandene Prüfung

Nach eineinhalb jähriger Ausbildung wurde mein Examensstück zum Turnfest in Berlin bewertet. Ich darf mich nun DTB-Choreografin nennen. Dies hätte ich aber ohne meine Starlets, mit ihrem Fleiß und Trainingseifer nie geschafft. Es

war mir durch meine schlimme Krankheit nicht möglich mit ihnen zu Beginn diesen Jahres in der Turnhalle zu stehen. So mussten sie meinen Aufzeichnungen und Vorgaben, welche ich im Krankenhaus im Kopf theoretisch erarbeitete, in der Praxis vertanzen. Durch Trainingsvideos am Krankenbett sah ich, dass unsere vielen gemeinsamen Jahre uns eng verbunden haben und ich wusste, wir schaffen das gemeinsam. 2 Monate vor der Prüfung konnte ich phasenweise in die Turnhalle kommen, um noch Kleinigkeiten zu ändern, Effekte einzubauen und die Synchronität zu erarbeiten. Und das Endergebniss konnte sich sehen lassen. Danke an meine Starlets.

Auch möchte ich mich hiermit von ganzem Herzen einmal bei meinem Sohn Robin bedanken. Er begleitete mein komplettes Examensstück auf der technischen Ebene. Ob minutiöses schneiden von Musik oder ein wundervolles Hintergrundvideo gestalten- kosteten ihn einige 100 Stunden und oft auch Nerven wenn ich immer wieder kleine Änderung hatte. „Ich danke dir, dass du mir auch in der schweren Zeit immer wieder Mut zum weitermachen zugesprochen hast.“ *Ines Hentschel*

# Fereinfreizeit in Kirchheim

*Viel Spaß hatten Groß und Klein im Freizeitpark*

Die Sommerferien neigen sich dem Ende, das neue Schuljahr steht vor der Tür. Bevor alle Sportler wieder mit dem Training beginnen, fand in der letzten Ferienwoche das traditionelle Sommercamp unter der Leitung der Thüringer Turnerjugend statt. Mit 60 Turnern und Turnerinnen vom MTV Erfurt, sowie 7 Turnern und

*Sportliche Höchstleistungen gab es auch außerhalb der Turnhalle*

Turnerinnen aus Sondershausen, Suhl und Schwarza ging es ins beliebte Feriendorf am Eisenberg in Kirchheim. Dort verbrachten alle eine erlebnisreiche Woche. Am Ankunftstag gab es ein großes Fest zum 40-jährigen Bestehen des Feriendorfs, mit vielen Attraktionen wie Wasserball, Hüpfburg und Klettern. An den folgenden Tagen wurde tagsüber fleißig trainiert und das gute Wetter zum Baden genutzt. Auch Tischtennis, Disko

Golf, Basketball und Slakline wurde viel und gerne von den Kindern und Betreuern benutzt. Die Abendstunden wurden dank Nachtwanderung mit Gruselfaktor, Lagefeuer, Spieledisko, Kino und Abschlussabend auch nicht langweilig. Das Highlight der Woche bildete der Tagesausflug in den Freizeitpark Steinau, mit vielen Karussells, Rutschen und Tieren. Es war erneut eine schöne Woche mit vielen tollen Erlebnissen und neuen Bekanntschaften. Für alle, denen es gefallen hat: Im nächsten Jahr fahren wir vom 03.08. bis 10.08.2018 in die Jugendburg Sensenstein bei Kassel.

## Einladung Jahresabschlussfahrt

Wir laden alle interessierten Kinder und Jugendlichen zum traditionellen Jahresabschluss vom **15.12.2017 - 17.12.2017** ein. In diesem Jahr führt uns die Reise in den Waldhof nach Finsterbergen. Wer dabei sein will, muss bei der Anmeldung schnell sein, es gibt nur ein begrenztes Kontingente. Wir freuen uns auf ein erlebnis- und abwechslungsreiches Wochenende mit euch. Eure Anmeldung erfolgt über eure Übungsleiter bis zum 17.11.2017!

# Trainingszeiten

| Abteilung | Zeit | Ort | Übungsleiter | Bemerkungen | |
|---|---|---|---|---|---|
| Kinderturnen | Montag 16:00-17:00 | Grundschule 5 Mittelhäuser Straße | Marlies Dunkel | 4 - 5 Jahre | * |
| | Montag 16:30-17:30 | Gehörlosenschule Windthorststraße | Nicolé Guillaume | 5 - 6 Jahre | * |
| | Dienstag 17:00-18:00 | Grundschule 30 Goethestrasse | Nicolé Guillaume | 6 - 10 Jahre | * |
| | Mittwoch 16:30-17:30 | Regelschule 8 Langer Graben | Madeleine Marx | 4 - 6 Jahre | |
| | Donnerstag 16:30-17:30 | Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer | Nicolé Guillaume | 3 - 6 Jahre | * |
| | Donnerstag 17:30-18:30 | Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer | Nicolé Guillaume | 3 - 6 Jahre | * |
| | Freitag 17:00-18:00 | Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer | Nicolé Guillaume | 3 - 6 Jahre | * |
| | Freitag 17:00-18:00 | Domturnhalle Domstraße | Daniel Adamus | 4 - 6 Jahre | * |
| Eltern- Kind Turnen | Dienstag 15:35-16:30 | Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer | Steffi Leipold | 1 1/2 - 4 Jahre | * |
| | Dienstag 16:30-17:30 | Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer | Steffi Leipold | 1 1/2 - 4 Jahre | * |
| | Dienstag 17:30-18:30 | Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer | Steffi Leipold | 3 - 6 Jahre | * |
| | Freitag 16:00-17:00 | Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer | Nicolé Guilaume | 2 - 3 Jahre | * |
| Badminton | Dienstag 18:30-20:00 | Regelschule 1 Hallesche Straße | Tom Göbel | Freizeitsport | |
| | Donnerstag 19:00-22:00 | Regelschule 1 Hallesche Straße | Karsten Löschau | Freizeitsport | |
| Volleyball | Montag 20:00-22:00 | Riethsporthalle Essener Straße 20 | Wolfgang Wetzel | Freizeitsport | |
| | Montag 20:00-22:00 | Riethsporthalle Essener Straße 20 | Michael Gebhardt | Volleyball Männer und Frauen1 | * |
| | Mittwoch 20:00-22:00 | Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer | Michael Gebhardt | Volleyball Männer und Frauen | * |
| Fußball | Montag 20:00-22:00 | Sportgymnasium Mozartallee | Lothar Adler | Freizeitsport | |
| Rope Skipping | Donnerstag 17:00-19:00 | Grundschule 30 Goethestrasse | Marlies Dunkel | Seilspringen | |
| Tanz | Montag 20:00-22:00 | Grundschule 1 Rosa-Luxemburg-Str. | Frank Dronsz | Folkloretanz für Erwachsene | |
| Dance | Dienstag/Freitag 15:00-17:00 | Riethsporthalle Ballettraum | Ines Hentschel | Wettkampf - Dance 10 - 18 Jahre / Starlets | |
| Akrobatik | Montag 17:30-19:30 | Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer | Thiele / Hepper Kellner / Urbach | Leistungsklasse | * |
| | Mittwoch 17:15-19:30 | Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer | Urbach / Hofmann Körner / Witzmann | Nachwuchs | * |
| | Freitag 17:30-19:00 | Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer | Richter / Meißner Mößer / Wagner | Anfänger / Nachwuchs | * |
| | Freitag 18:00-20:00 | Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer | Urbach / Hofmann Thiele / Wagner | Nachwuchs Leistungsklasse | * |
| | Samstag 9:00-11:00 | Turnzentrum Erfurt Mittelhäuser Str. 21 c | Thiele / Hepper Kellner / Urbach | Leistungsklasse nach Absprache | * |
| Qigong | Donnerstag 20:00-21:30 | Turnzentrum Erfurt Mittelhäuser Str.21 C | Kerstin Lang | | |
| | Montag 19:00-20:30 | Albert-Schweitzer-Kinderdorf | Iris Spattke | | |
| Nordic Walking | Montag ab 17:00 | grüner Gürtel Erfurt Vilniuser Straße | Hannelore Becker | | |

| Abteilung | Zeit | Ort | Übungsleiter | Bemerkungen | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gymnastik | Montag<br>13:30-15:00 | Grundschule 17<br>Barfüßerstraße | Doris Dunkel | Gymnastik 50plus | |
| | Montag<br>15:00-16:30 | Gehörlosenschule<br>Windthorststraße | Christa Scheidel | Gymnastik 50plus | |
| | Montag<br>19:30-20:30 | Gehörlosenschule<br>Windthorststraße | Elke Schwoboda | allgemeine Gymnastik | |
| | Montag<br>19:30-21:00 | Domturnhalle<br>Domstraße | Jacqueline Wildner | Kara-T-Robics | |
| | Dienstag<br>13:15-14:45 | Sportgymnasium<br>Gymnastikraum | Christa Scheidel | Gymnastik 50plus | |
| | Dienstag<br>15:45-17:00 | Gehörlosenschule<br>Windthorststraße | Brigitte Peter | allgemeine Gymnastik | * |
| | Dienstag<br>17:00-18:30 | Gehörlosenschule<br>Windthorststraße | Elke Schwoboda | allgemeine Gymnastik | |
| | Dienstag<br>19:00-20:30 | Domturnhalle<br>Domstraße/Ballettraum | Hannelore Becker | allgemeine Gymnastik | |
| | Dienstag<br>20:00-21:30 | Schillerschule<br>Schillerstraße | Marlies Dunkel | Bauch / Beine / Po<br>allgemeine Fitness | |
| | Mittwoch<br>9:30-10:30 | Turnzentrum Erfurt<br>Mittelhäuser Str. 21 C | Hannelore Becker | Gymnastik 50plus | |
| | Mittwoch<br>10:30-11:30 | Turnzentrum Erfurt<br>Mittelhäuser Str. 21 C | Hannelore Becker | Gymnastik 50plus | |
| | Mittwoch<br>17:00-18:30 | Domturnhalle<br>Domstraße/obere Halle | Waltraud Kowarsch | Gymnastik 50plus | * |
| | Mittwoch<br>18:30-20:00 | Domturnhalle<br>Domstraße/Ballettraum | Dagmar Seidel | Power- Gymnastik | |
| | Mittwoch<br>18:30-20:00 | Heinrich-Hertz Gymn.<br>Roter Berg | Hannelore Becker | allgemeine Gymnastik<br>Pilates / Stepp / Powergymnastik | |
| | Mittwoch<br>17:00-18:00 | Gehörlosenschule<br>Windthorststraße | Evelyn Marx | allgemeine Gymnastik | |
| | Mittwoch<br>18:00-19:00 | Gehörlosenschule<br>Windthorststraße | Evelyn Marx | allgemeine Gymnastik | |
| | Mittwoch<br>18:00-19:00 | Sportgymnasium<br>Mozartallee | Anke Bredy | Aerobic-Mix<br>Bauch / Beine / Po | |
| | Mittwoch<br>18:30-19:30 | Hochheim<br>Sportplatzanlage | Bianka Schubert | allgemeine Gymnastik | |
| | Donnerstag<br>09:30-10:30 | Turnzentrum Erfurt<br>Mittelhäuser Str. 21 C | Doris Dunkel | Gymnastik 50plus | |
| | Donnerstag<br>14:30-16:00 | Gehörlosenschule<br>Windthorststraße | Waltraud Kowarsch | Gymnastik 50plus | |
| | Donnerstag<br>17:00-18:00 | Domturnhalle<br>Domstraße/obere Halle | Doris Dunkel | allgemeine Gymnastik | |
| | Donnerstag<br>18:30-19:30 | Gemeinschaftsschule 3<br>Nettelbeckufer | Doris Dunkel | Rücken- Gymnastik | |
| | Donnerstag<br>18:00-19:30 | Domturnhalle<br>Domstraße/obere Halle | Dagmar Seidel | Power- Gymnastik | |
| Kegeln | Montag<br>15:00-18:00 | Riethsporthalle<br>Kegelbahn | Bernd Wille | Freizeitsport | * |
| Turnen | Mo.-Fr.<br>13:00-18:00 | Turnzentrum Erfurt<br>Mittelhäuser Str. 21 c | Stephan Dunkel<br>Markus Geidel | Wettkampfturnen ml<br>6 - 10 Jahre | * |
| | Mo.-Fr.<br>18:00-21:00 | Turnzentrum Erfurt<br>Mittelhäuser Str. 21 c | Markus Geidel | Wettkampfturnen ml<br>ab 10 Jahren | * |
| | Mittwoch<br>17:00-18:30 | Turnzentrum Erfurt<br>Mittelhäuser Str. 21 c | Stephan Dunkel<br>Jana Reiche/ Philipp W. | Vorschulturnen ml<br>4 - 6 Jahre | |
| | Mo.-Fr.<br>15:00-20:00 | Riethsporthalle<br>Essener Straße | | Wettkampfturnen wbl | * |
| Gesundheitssport | Mo - Fr | Turnzentrum Erfurt<br>Mittelhäuser Str.21 C | Ines Hentschel<br>0361 - 34 60 360 | Rehabilitationssport<br>Präventionssport | |

** derzeit keine Neuaufnahme möglich*

## Vielen Dank und trauriger Abschied

Wir waren dabei als am 28. August 2017 das Abschiedstraining mit Robin war. Es war eine spaßige Runde mit Kegeln, Naschen und Löschen durstiger Kehlen mit Limo und Wasser, nachdem auf dem Ballfeld lustige Ball- und Haschenspiele beendet waren. Trotz ausgelassener Stimmung konnte nicht verborgen bleiben, dass die Mädchen sehr traurig über den schnellen Trainer- und Trainingsgruppenwechsel waren. Eigentlich war abgemacht das die Kinder nach dem Trainingslager noch 4 Wochen mit Robin trainieren und dann erst ein Trainerwechsel stattfindet. Doch plötzlich wurde einfach alles über den Haufen geworfen. Von jetzt auf gleich sollte entschieden werden, wer in welche neue Trainingsgruppen geht, und das letzte Training mit Robin fand viel eher als gedacht statt. Da Schulwechsel, neuer Stundenplan und gleich in der ersten Schulwoche bei unserer Tochter die Klassenfahrt stattfand, waren wir mit dieser superschnellen Entscheidung etwas überfordert.

Robin hat uns sofort von den Veränderungen in Kenntnis gesetzt und uns tatkräftig dabei unterstützt, für jedes Kind einen guten Wechsel in die neue Trainingsgruppe zu ermöglichen. Er schaute in den neuen Trainingsgruppen vorbei um zu sehen, daß es seinen Mädels in den neuen Gruppen gut geht. Wir Eltern hatten immer eine sehr gute Zusammenarbeit mit Robin. In unserer WhatsApp-Gruppe hat er alle Informationen sofort an uns weitergeleitet und hatte auch immer ein offenes Ohr für Rückfragen und terminliche Abstimmungen. Auf Sommerlagerfahrten gab es auch immer Rückmeldungen für uns daheimgebliebene Eltern, damit wir uns keine Sorgen machten.

Lieber Robin, unsere Tochter Lilly-Marie hat bei deinem Training immer viel Spaß gehabt und ist sehr gern zum Training gekommen. Ihre Freude vor dem Sommerlager war kaum zu bändigen, und die Erzählungen über die dort verbrachte Zeit sprachen Bände, dass es toll gewesen sein mußte.

Ich war gelegentlich beim Training dabei und kann nur sagen, dass immer eine fröhliche, ausgelassene Stimmung beim Training herrschte und die Mädels sich sehr angestrengt, haben deine Anleitungen beim Erlernen der Elemente und Verbesserungen in der Ausführung dieser sehr gut umzusetzen. Du hast dafür gesorgt, dass sie Freude und Spaß am Sport haben, sich gern bewegen und hast ihnen damit viel für ihre Zukunft mitgegeben – dafür VIELEN DANK!

Robin, wir wünschen dir für die Zukunft alles Gute bei deinem Studium. Danke für´s Erlernen neuer turnerischer Elemente, Anspornen, Korrigieren, Mut machen, Daumen drücken, Tränen trocknen, trösten bei Heimweh, deine fröhliche Art im Umgang mit den Kindern und vielen anderen Dingen - kurzum für die tolle Zeit die du mit unseren Kindern verbracht hast und die super gute Anleitung als Trainer. Die Kinder und wir die Eltern werden dich vermissen.

*Alles Gute von*
*Susann, Uwe und Lilly-Marie Görges*

## 10. Cappeler Turnpokal

Am zweiten Septemberwochenende machten wir, die Turnerinnen der Übungsgruppe von Katrin Ruhmann und Jule Rosenstengel, uns auf den Weg ins hessische Marburg-Cappel, um an der 10. Auflage des Cappeler Turnpokals teilzunehmen. Gerne waren wir der Einladung zu diesem wunderschönen Wettkampf gefolgt, der vom gastgebenden Verein – mit Mareike Opper an der Spitze – mit viel Engagement sowie großer Herzlichkeit vorbereitet und durchgeführt wird. Darüber hinaus stellt er einen Höhepunkt für unsere breitensportorientierte Übungsgruppe dar. Im fairen Wettstreit mit über 100 Turnerinnen aus sieben Vereinen, die aus Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Thüringen kamen, erreichten wir, aufgrund der niedrigen Ausgangswerte unserer Übungen, lediglich Platz 6. Trotzdem zeigten wir auch ordentlichen Einzelleistungen. So präsentierte sich Leonie Hagemeister eindrucksvoll mit einem sehr guten Wettkampfergebnis, als beste Turnerin unseres Vereins in der Wettkampfklasse 2, mit knappem Abstand zu Katharina Kügler und Annalena John. Am Reck verhinderten lediglich kleine Ausführungsfehler, dass die Kampfrichterinnen für Leonies Übung die Höchstnote 13,00 zücken konnten. Auch Laura Meyers überzeugte durch eine solide Leistung und bestätigte in der Wettkampfklasse 3 ihre guten Ergebnisse aus dem Training. Wir haben uns vorgenommen, bis zum 11. Cappeler Turnpokal höherwertigere Pflichtübungen zu erlernen, damit wir dann eine günstigere Ausgangsposition haben und so eine bessere Platzierung erreichen können. Nach dem Wettkampf konnten wir zum

gemütlichen Teil übergehen. Der Grill wurde angezündet und wir ließen uns die hessischen Bratwürste und verschiedene Salate schmecken. Anschließend fand eine kleine Nachtwanderung durch den Ort statt, mit obligatorischem Boxenstopp an der Cappeler Eisdiele. Wieder in der Halle angekommen, richteten wir uns aus Schlafsäcken und Matten ein bequemes Nachtlager her und schliefen nach einem ereignisreichen Tag ganz schnell ein. Nach dem gemeinsamen Frühstück verstauten wir unsere Sachen in den Kleinbussen und begaben uns auf die Heimreise. Ein tolles Wochenende lag hinter uns, an dem wir zeigen konnten, wofür wir trainiert haben und an dem wir als Gruppe außerhalb der Turnhalle gemeinsam etwas erleben und so unseren Zusammenhalt festigen konnten. Ein herzliches Dankeschön geht an

Katharina Wilki und Robin Henschel, die uns als Kampfrichter unterstützt haben. Und ein besonderer Dank gilt dem Papa von unserer Greta, Torsten Knaf, der uns nicht nur sicher ans Ziel brachte, sondern auch das Wochenende in schönen Bildern festgehalten hat. *Katrin Ruhmann*

## MTV-Turnerinnen mit starkem Saisonabschluss

Unsere Landesligaturnerinnen kehrten zufrieden vom Landesligafinale in Bad Blankenburg am 23.09.2017 zurück. Das erklärte Ziel der ersten Mannschaft war es, Platz 2 im Gesamtergebnis zu erreichen. Dafür mussten die Turnerinnen am letzten Wettkampftag vor der Mannschaft aus Sondershausen landen. Dass das keine einfache Aufgabe werden würde, war den Trainern klar, denn man musste auf zwei Stammkräfte verzichten und Paula Kleeberg konnte krankheitsbedingt nur an 2 Geräten starten. Der Wettkampf verlief gut, mit einigen Fehlern am Balken, doch mit wesentlich weniger Stürzen als in manch anderen Wettkämpfen. Am Boden waren die Erfurterinnen einmal mehr nicht zu schlagen, zeigten ihre schwierigen und technisch sauberen Übungen mit viel Ausdruck. Würde dieser solide Wettkampf reichen, um vor Sondershausen zu landen? Bei der Siegerehrung dann die große Überraschung, es reichte sogar zum Tagessieg. Zudem konnten sich Paula Kleeberg und Victoria Fibich über die Tageshöchstwertungen am Stufenbarren und Balken freuen. Personell stark besetzt startete die zweite Mannschaft in den Wettkampf, der jedoch am Stufenbarren alles andere als gut verlief. Nach sehr guten Leistungen im Training gelang es den jungen Turnerinnen noch nicht, diese Ansätze in den Wettkampf mitzunehmen. Doch den Mädchen gelang es, die Enttäuschung darüber abzuschütteln und am Balken souveräne, beinahe sturzfreie, Übungen zu präsentieren. Am Boden und Sprung setzte sich diese Souveränität fort, so dass die Mannschaft den Wettkampf versöhnlich abschließen konnte. Mit Platz 4 am Wettkampftag sowie im Gesamtergebnis und einer sensationellen Tageshöchstwertung am Boden durch Antonia Döring konnte die Saison erfolgreich abgeschlossen werden.

*Sina Wittenberg*

*Hannah Acht*

# Thüringenpokal der Sportakrobaten

## Souveräner Sieg unserer Damengruppe Stefanie, Nelly und Lucy!

*Stefanie Urbach*
*Nelly Lück*
*Lucy Wagner*

Der Auftakt in das zweite Sporthalbjahr verlief für die erfolgsverwöhnten Sportakrobatikmädchen des MTV Erfurt nicht nach Maß. Im Nachwuchsbereich B1 konnten sich die Damengruppe Alina (14), Annika (14) und Elsa (9) über den zweiten Platz freuen. Die drei Mädchen hatten in dieser Zusammenstellung ihren ersten gemeinsamen Wettkampf. Unsere Damengruppe Angelina (14), Lucienne (15) und Greta (10) freuten sich im Nachwuchsbereich B2 über den 3. Platz. Auch die weiteren 4 Formationen im Nachwuchs konnten gute Platzierungen erreichen. Deutlich zu sehen war, dass die MTV Mädchen die höchsten Schwierigkeiten auf der Matte zeigten, aber an der Sauberkeit und Technik gearbeitet werden muss, um wieder ganz oben auf dem Treppchen zu stehen. Durch den verletzungsbedingten Ausfall von Sportlerinnen musste in der Leistungsklasse einiges an Formationen neu zusammengestellt werden. Die Basis ist gelegt, eine Standortbestimmung hat stattgefunden. Eine sehr schöne Übung nach knapp 8 Wochen gemeinsamen Training zeigte unser Schülertrio Nele (13), Janina (13) und Henriette (7). Für Janina war es der erste Wettkampf in der Leistungsklasse. Ihr Einstand wurde mit Platz 5 belohnt. Platz 3 erturnte sich unser Schülerpaar Charlotte (14) und Julia (8). Lediglich der Handstand wurde nicht lang genug fixiert und verhinderte den obersten Podestplatz. Einen Sieg nach Maß erturnte sich unsere Damengruppe Stefanie (16), Nelly (15) und Lucy (11). Bereits eine Altersklasse höher (Junioren) als nötig (Jugend) gewannen sie mit ihrer Balance Übung und zeigten, dass mit ihnen auch im Juniorenbereich zu rechnen ist.

*Anja Thiele*

*Charlotte Vinzent*
*Julia Schüffler*

# Die Pferdeflüsterer vom Volleyballteam des MTV

**„Hi!“**

„Hi! Haste schon gehört, die Volleyballer des MTV waren „Pferdeflüstern“!“

**„Was?“**

„Ja, nein, also von vorn. Die Heike, das ist die Freundin vom Karsten, einem Volleyballer, hat eine Ranch in Görbitzhausen.“

**„Und da haben sie den Pferden was geflüstert?“**

„Nein! Das Training mit den Pferden stärkt die Persönlichkeit und wirkt auf das seelische Gleichgewicht. Man erfährt durch sie viel über sich selbst. Pferde reagieren stark auf Präsenz und mentaler Stärke.“

**„Und was haben die Volleyballer da gemacht?“**

„Sie durften mit den Pferden arbeiten, ihre eigene Stärke und Dominanz testen. Der Versuch, mit den Pferden nonverbal zu kommunizieren, war nicht immer erfolgreich. Gar nicht so einfach! Pferde haben einen starken Willen, reagieren direkt und unverfälscht auf unsere Gefühle und Stimmungen. Das Volleyballteam hatte jedenfalls mega Spaß und alle haben obendrein noch was gelernt.

Das I-Tüpfelchen war natürlich das anschließende Grillen und Lagerfeuer! Das ist da auch möglich."

**„Cool. Klingt spannend! Das wäre auch was für mich! Wo ist das nochmal?"**

„Schau mal nach bei:
www.pferde-staerken.jetzt
Und viel Spaß!"

Das Gespräch wurde niedergeschrieben von: *Michael Gebhardt*

# Erfurter Turnpokal 2017

## Starke Leistungsschau der Erfurter Nachwuchsturner

Die Erfurter Nachwuchsturner gewannen beim heimischen Turnpokal Mitte September acht der insgesamt zwölf Pokale. Damit waren die fünf bis zehnjährigen Mädchen und Jungen mit 60 Aktiven nicht nur zahlenmäßig der stärkste Verein. Übungsleiterin Sina Wittenberg freute sich insbesondere darüber, dass in der mit 27 Starterinnen zahlenmäßig stärksten Altersklasse 7 durch Lotta Hoffmann, Melina Schönheit und Victoria Seifert die Erfurter Turnerinnen einen Dreifacherfolg feiern konnten. Starke Leistungen gab es auch in den anderen Altersklassen, so dass das ErfurterTrainierteam für die Mannschaftsmeisterschaften der Kinderklassen im November bereits jetzt optimistisch in die Vorbereitung blicken kann.

AK 5 Jungen

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Weichler | Til |
| 2. | Greiner | Benjamin |
| 3. | Cyliax | Nico |
| 4. | Hornung | Leonas |

AK 6 Jungen

| | | |
|---|---|---|
| 2. | Beese | Karl |
| 3. | John | Louis |
| 5. | Schulz | Leander |

*Noah Tabor*

*Ein Wettkampf kann ganz schön anstrengend sein*

AK 7 Jungen

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Österlein | Jason |
| 3. | Tabor | Noah |
| 4. | Kneist | Johann |
| 5. | Grigorian | Albert |
| 6. | Körner | Anton |
| 7. | Kneist | Friedrich |

AK 8 Jungen

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Gleichmar | Johann |

AK 9 Jungen

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Waack | Peer Ole |
| 2. | Schmalfeld | Janne |
| 3. | Martirosyan | Arthur |
| 4. | Skupnik | Tim |
| 5. | Böttger | Jan |

AK 10 Jungen

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Bonsack | Michel |
| 2. | Müller | Finn |

*Katrin Ruhmann und ihr Helferteam an der Theke*

*Die diesjährigen Teilnehmer mit dem LSB- Maskottchen „Muskelkater“*

AK 5 Mädchen

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Rögner | Sophie |
| 2 | Krebs | Mathilda |
| 6 | Schröter | Maira Noemi |
| 7 | Malaputza | Guilianna |

AK 6 Mädchen

| | | |
|---|---|---|
| 5 | Wolf | Madita |
| 6 | Suckert | Maja |
| 7 | Seifert | Frieda Maria |
| 8 | Seydel | Luisa |
| 9 | Heyder | Daria Marie |
| 10 | Brauer | Mira |
| 11 | Volk | Martha-Luise |

AK 7 Mädchen

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Hoffmann | Lotta |
| 2 | Schönheit | Melina |
| 3 | Seifert | Victoria |
| 6 | Henning | Milla |
| 8 | Jurack | Leonie |
| 11 | Acht | Miriam |
| 15 | Deutscher | Linda |
| 18 | Keller | Lynn |
| 19 | Volland | Teresa |
| 21 | Kühn | Rosalie |
| 22 | Kachel | Sophie |
| 24 | Stollberg | Sophia |
| 25 | Mönchgesang | Victoria |

AK 8 Mädchen

| | | |
|---|---|---|
| 2 | Abdrakipova | Almira |
| 3 | Schubert | Rosa |
| 8 | Fischer | Clara |
| 9 | Henkel | Friederike |
| 12 | Hubricht | Julie |

*Anmeldung beim Kampfrichter*

*Clara Fischer*

AK 9 Mädchen

| | | |
|---|---|---|
| 5 | Stietz | Frida |
| 6 | Blöcher | Freda |
| 7 | Flach | Helene |
| 8 | Frühbote | Laura |

AK 10 Mädchen

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Seifert | Pauline |
| 4 | Fischer | Charleen |
| 6 | Henning | Eva |

*Die Rope Skipperinnen präsentieren ihr Können zum Brunnenfest im Rieth Anfang September.*

*Nach einem nur zweiswöchigem Training in neuer Gruppenkonstellation war ein ansehnliches Programm zusammengestellt.*

*Doch zur Sicherheit wurde auf dem Parkplatz der Riethsporthalle geprobt.*

*Dem Publikum hat es gefallen und dankte es mit reichlich Applaus,*

# *Familiensporttag*

## 안녕하세요

***Annyeong haseyo ( ahn-joh hah-seh-jo) nach Pyeongchang***

***Hallo nach Südkorea: Olympischer Wintertag***

*Datum:* ***03. März 2018*** ***10:00 - 12.30 Uhr***

*Ort:* ***Domsporthalle*** *Eintritt ab 9.45 Uhr*

* Wer den olympischen Gedanken folgt und reichlich punkten konnte, wird sich über eine Medallie freuen können
* Zwischendurch besteht die Möglichkeit, sich im olympischen Dorf zu stärken.
* Natürlich wird auf Ihr Gepäck acht gegeben

## Sport im Freien

Im Juni 2017 nutzten wir das sonnige Wetter zu einer Sportstunde auf der Wiese des Gehörlosenschulhofes. Es war schon sehr warm in der Turnhalle und die Fußbodenheizung sorgte fürs Schwitzen auch ohne Bewegung.
Barfuß und an der frischen Luft, unterm schattigen Baum, gab es ein Rückentkräftigungstraining auf dem Hocker. Intensives Anspannen und Entspannen und viel Gelächter sorgten für ein moderates Training in größter Hitze. Bei einer Fußgymnastik, am Ende der Stunde, gesellte sich schnell noch ein Schüler der Gehörlosenschule dazu, der ebenfalls viel Spaß hatte.

*Evelyn Marx*

## Gymnastik in der Gehörlosenschule

Der Dienstag ist seit vielen Jahren für unsere Gymnastinnen des MTV 1860 Erfurt für unsere Übungsstunden reserviert. Die Vereinsarbeit konnte jedoch nur gedeihen, weil viele Übungsleiterinnen sich ständig qualifizierten und auf neue Trends einstellten. Mit viel Engagement und Einsatzbereitschaft opferten sie ihre Freizeit, um allen unseren Mitgliedern bei der Erhaltung von Gesundheit und Bewegungsfreude zu helfen. Das Angebot des Vereins konnte so ständig erweitert werden und jeder kann seine Übungsgruppe finden, die speziell für seine Vorstellungen von Zeit und Angebot passt. In unserer Gehörlosenschule sind wir mit Brigitte Peter und Elke Swoboda gut aufgestellt. Unsere Brigitte hat 2003 die Übungsgruppe von Helga Zepernick übernommen, die mit 75 Jahren den Staffelstab weitergab. Als Sportlehrerin war Brigitte natürlich eine sehr gute Nachfolgerin für die neuen Aufgabe. Ihre Übungsstunden bereitet sie akribisch vor und überrascht uns immer wieder mit neuen Ideen. Oft wussten wir nicht, warum gerade Bauch- Beine-Po oder Rückenübungen für uns nötig waren. Sie kann alles gut erklären und bei guter Musik sind wir ein gutes Team und profitieren alle von Brigittes Wissen. Dafür sagen wir an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön. In der schulfreien Zeit treffen wir uns gern zu Wanderungen oder geselligen Beisammensein und beleben auch damit unsere Vereinszugehörigkeit. Natürlich gilt das auch für Elkes Gruppe, die nach unserer Stunde in der GLS turnt. Beide Übungsleiterinnen vertreten sich auch, wenn sie einmal nicht selbst die Stunde ausführen können. Ein Dank gebührt auch unserem Vorstand, der uns mit Sportgeräten und Zuwendung zu Feierlichkeiten im Rahmen der Möglichkeiten unterstützt. Ich bin froh, fast 60 Jahre zu unserem Verein zu gehören. Viele schöne Erlebnisse durfte ich bei Sportfesten und Veranstaltungen erleben und jetzt bin ich stolz wie sich unserer Verein entwickelt hat. Daran haben viele Sportler und Sportlerinnen mitgearbeitet. Allen sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

*Ehrenmitglied Helga Zepernick*

# Geburtstagecke

**Unsere herzlichsten Glückwünsche den Vereinsmitgliedern, die in den Monaten September, Oktober, November und Dezember 2017 ihren Geburtstag feiern!**

**80. Geburtstag**

| | | |
|---|---|---|
| Ute | Härtwich | 80 |
| Brigitte | Niekler | 80 |
| Karin | Kusche | 80 |
| Ursula | Jass | 80 |
| Ingeborg | Weiß | 80 |
| Vera | Hempel | 80 |
| Jutta-Bärbel | Timpel | 80 |
| Maria | Heinze | 80 |

**70. Geburtstag**

| | | |
|---|---|---|
| Veronika | Halloch | 70 |
| Gerd | Schmalisch | 70 |
| Felicitas | Leibe | 70 |
| Stefanie | Otto | 70 |
| Barbara | Daum | 70 |

**60. Geburtstag**

| | | |
|---|---|---|
| Lothar | Albert | 60 |
| Rotraud | Weigel | 60 |
| Elke | Hörschelmann | 60 |

**50. Geburtstag**

| | | |
|---|---|---|
| Marko | Ernst | 50 |
| Sylke | Becker | 50 |

**40. Geburtstag**

| | | |
|---|---|---|
| Stefan | Kluge | 40 |
| Kerstin | Heimann | 40 |
| Leila | Hammad | 40 |

**30. Geburtstag**

| | | |
|---|---|---|
| Ina | Hochberg | 30 |
| Antje | Kellner | 30 |
| Sven | Jasper | 30 |

**20. Geburtstag**

| | | |
|---|---|---|
| Pauline | Pegenau | 20 |
| Robin | Hentschel | 20 |

**10. Geburtstag**

| | | |
|---|---|---|
| Tamo | Engel | 10 |
| Ana-Maria | Abramishvili | 10 |
| Teetje | Beuchert | 10 |
| Finn | Müller | 10 |
| Mariella Florentine | Kirsten | 10 |
| Emma | Wolf | 10 |
| Matti | Rittberger | 10 |
| Tara | Helbing | 10 |
| Pauline | Seifert | 10 |
| Jannis | Herre | 10 |
| Paula | Albrecht | 10 |
| Leonardo | Hranezow | 10 |
| Michel Lasse | Bonsack | 10 |
| Marlene | Jordan | 10 |
| Annely Joy | Metz | 10 |
| Darry Twisten | Fischer | 10 |
| Elisabeth | Döhle | 10 |
| Viktoria | Bojarski | 10 |
| Elsa | Hacibeyli | 10 |
| Ben- Arthur | Burkhardt | 10 |

**Das 60. Lebensjahr überschritten**

| | | |
|---|---|---|
| Helga | Zepernick | 89 |
| Elfriede | Nerlich | 88 |
| Ernst | Schühler | 88 |
| Edith | Hübner | 88 |
| Edelgard | Nitz | 87 |
| Hannelore | Sondermann | 85 |
| Erika | Bänsch | 84 |
| Elfriede | Hofmann | 84 |
| Gertraud | Smukalski | 82 |
| Anita | Knöppel | 82 |
| Christel | Arndt Dr. | 82 |
| Ingeborg | Keybe | 81 |
| Edith | Kind | 81 |
| Renate | Hofmann | 81 |
| Elvira | Schmidt | 79 |
| Ingrid | Jülich | 79 |
| Jörg | Breuninger | 79 |
| Gudrun | Kräer | 79 |
| Rosel | Kalmus | 79 |
| Christa | Bärwolff | 78 |
| Ingeborg | Rau | 78 |
| Monika | Spindler | 78 |
| Hannelore | Rothhardt | 78 |
| Marlene | Eberhardt | 78 |
| Jutta | Scheeler | 77 |
| Christa | Deutsch | 77 |
| Wolfgang | Wetzel | 77 |
| Brigitte | Marquardt | 77 |
| Roswitha | Bellstadt | 77 |
| Gudrun | Salm | 77 |
| Erika | Metz | 77 |
| Bärbel | Baier | 77 |
| Helga | Koch | 77 |
| Monika | Uebel | 77 |
| Helga | Ihlenfeldt | 77 |
| Marianne | Langenhan | 77 |
| Inge | Göhler | 77 |
| Gerda | Jacobs | 76 |
| Christa | Turi | 76 |
| Irene | Jettel | 76 |
| Renate | Fichtmüller | 76 |
| Heidi | Koch | 76 |
| Karin | Heide | 76 |
| Erika | Schüßling | 76 |
| Barbara | Wagner | 76 |
| Karin | Scharfe | 76 |
| Heidi | Kluge | 76 |
| Ursula | Kunstmann | 76 |
| Helga | Schrader | 76 |
| Monika | Voigt | 75 |
| Marlene | Böttcher | 75 |
| Karin | Langguth | 75 |
| Vera | Gröger | 75 |
| Herma | Wetzel | 75 |
| Renate | Scheiding | 75 |
| Karin | Wickland | 75 |
| Annerose | Merkel | 74 |
| Brigitte | Kurmis | 74 |
| Ute | Maas | 74 |
| Christa | Scheidel | 73 |
| Rolf | Feuer | 73 |
| Karin | Wolf | 73 |
| Christa | Tischler | 73 |
| Hans Joachim | Schmölling | 73 |
| Barbara | Zazworka | 73 |
| Heidemarie | Wambach | 73 |
| Regine | Marr | 73 |
| Annerose | Stüber | 73 |
| Dieter | Rötters | 72 |
| Inge | Lütz | 72 |
| Ursula | Kozlik | 72 |
| Heidrun | Schubert | 72 |
| Maria | Männel | 72 |
| Barbara | Elster | 71 |
| Rosemarie | Illguth | 71 |
| Günter | Gerlach | 71 |
| Annerose | Oberländer | 71 |
| Inge | Eweleit | 71 |
| Gertrud | Dierse | 71 |
| Heinz Gerd | Liebheit | 71 |
| Evelinde | Donath | 69 |
| Evelyne | Hoffmann | 69 |
| Gisela | Fritsch | 69 |
| Lothar | Adler | 69 |
| Maike | Gräfenstein | 69 |
| Regina | Petzoldt | 69 |
| Petra | Büschel | 69 |
| Bärbel | Trautvetter | 68 |
| Doris | Biehl | 68 |
| Olaf | Rindelhardt | 68 |
| Anna | Kautz | 68 |
| Gabriele | Göring | 68 |
| Brigitte | Krause | 68 |
| Karsten | Löschau | 68 |
| Dorothea | Schmölling | 68 |
| Edith | Kehr | 68 |
| Angelika | Rau | 68 |
| Christel | Matthes | 68 |
| Eva | Wagner | 68 |
| Uta | Geier | 67 |
| Sonja | Tuchard | 67 |
| Irmhild | Zinner | 67 |
| Klaus | Bernhardt | 67 |
| Edith | Kriesche | 67 |
| Ingeborg | Matusiak | 67 |
| Renate | Neumann | 67 |
| Gabriele | Einecke | 67 |
| Doris | Dunkel | 66 |
| Horst | Dunkel | 66 |
| Christine | Böttcher | 66 |
| Heidrun | Kämpfe | 66 |
| Renate | Aust | 66 |
| Elke | Herzog | 65 |
| Marion | Bernhardt | 65 |
| Monika | Huke | 65 |
| Konstanze | Schmidt | 65 |
| Maria | Evers-Gutt | 65 |
| Jutta | Fritz | 64 |
| Gudrun | Sonnenberg | 64 |
| Sonja | Schnabel | 64 |
| Marion | Schmöller | 64 |
| Lutz | Oetken | 64 |
| Monika | Pabst | 64 |
| Christa | Pfeil | 64 |
| Sylvia | Eichler | 63 |
| Michael | Schlutter | 63 |
| Martina | Ludwig | 63 |
| Marion | Meyer | 63 |
| Ute | Benkenstein | 63 |
| Evelin | Bullerjahn | 63 |
| Elke | Blechschmidt | 63 |
| Silvia | Vedder | 63 |
| Ursule | Günsch | 63 |
| Claudia | Hillmann | 63 |
| Rita | Czogalla | 63 |
| Gudrun | Ehrich | 63 |
| Sybille | Merker | 63 |
| Doris | Pohle | 63 |
| Monika | Seifert | 62 |
| Eva | Toonen | 62 |
| Jutta | Blosa | 61 |
| Margit | Giese | 61 |
| Anita | Jäger | 61 |
| Jersett | Müller | 61 |

**Mitglieder, die ihren Namen in der Geburtstagsecke nicht in unserer Vereinszeitung veröffentlicht haben wollen, melden sich bitte in der Geschäftsstelle des MTV 1860 Erfurt e.V.!**

## Wussten Sie schon, dass ...

... unser Verein beim LSB- Medienpreis mit einem 10. Platz für unsere Homepage geehrt wurde?

... wir in diesem Jahr bereits 187 neue Vereinsmitglieder begrüßen konnten? Leider haben in etwa dieselbe Zahl an Mitgliedern den Verein verlassen, so dass sich zum Jahresende die Mitgliederzahl kontant bei etwa 1.450 Mitgliedern bewegen wird.

... die Gymmotion in diesem Jahr am 02.12.2017 von der Riethsporthalle in die Messe umgezogen ist? Damit kann die einzigartige Turn- und Artistik Show nicht nur mehr Zuschauer begeistern. Die Bühnen- und Showbedingungen werden sich deutlich verbessern. Karten gibt es unter www.ticketshop-thueringen.de oder beim Thüringer Turnverband. Telefon : 0361 / 345 5 605

## Termine und Hinweise:

| | | |
|---|---|---|
| **02.12.2017** | Erfurt<br>Messehalle | Gymmotion |
| **04.12.2017** | Erfurt<br>Domberg | Dankeschönveranstaltung |
| **15.-17.12.2017** | Finsterbergen | Jahresabschlussfahrt |
| **03.03.2018** | Erfurt<br>Domsporthalle | Familiensporttag |


Impressum:

| | |
|---|---|
| Herausgeber: | Männerturnverein 1860 Erfurt e.V. |
| Redaktion: | Ines Hentschel, Stephan Dunkel, Karl-Heinz Preidel |
| Satz: | Robin Hentschel |
| Fotos: | privat, Michael Schlutter, Robert Johannsen |
| Geschäftsstelle: | 99089 Erfurt, Mittelhäuser Str. 21c,<br>Tel. 0361/34 60 360, Fax 34 60 322 |
| E-Mail: | info@mtverfurt.de, |
| Internet: | www.mtverfurt.de |
| Bankverbindung: | Sparkasse Mittelthüringen,<br>IBAN: DE84 8205 1000 0130 0615 57, BIC: HELADEF1WEM |
| Druck: | City Druck und Verlag GmbH Erfurt |
| Auflage: | 1.400 Stück Preis: im Mitgliedsbeitrag enthalten |

nächste Vereinszeitung
Redaktionsschluss:
März 2018

# Miss Tohuwabohu

# &

# Herr Antonymus

Ort: Theater Erfurt
Datum: Sommer 2018

Turn- und Artistikshow des MTV 1860 Erfurt