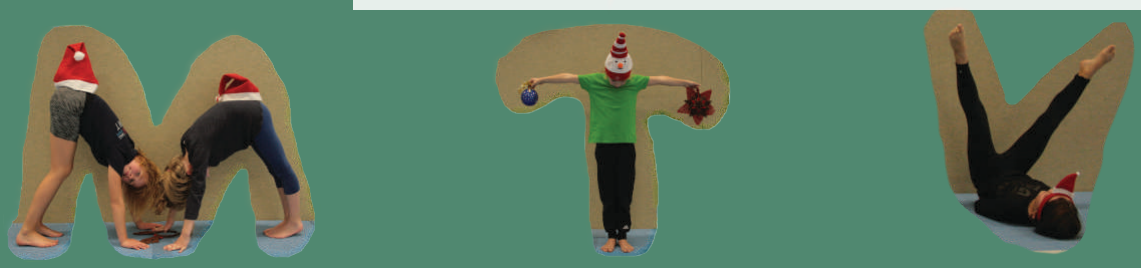
MTV Mitteilung

Männerturnverein 1860 Erfurt e.V.

Ausgabe 85 / Februar 2020

Die Abteilung Kinderturnen wünscht allen einen guten Start ins neue Jahr



Inhaltsverzeichnis

Vorstand

03 Vorwort
04 Sportler des Jahres der Stadt Erfurt 2019
05 Koryphäen unter sich
06/07 Trainingszeiten
08 Einladung Übungsleiter- und Mitgliederversammlung
09 Mach´s gut Tom
10/11 Dankeschönveranstaltung

Gesundheitsseite

12/13 Gesundheitstipps

Kinder- und Jugendseite

14/15 Reise ins Mittelalter
16/17 Gemeinsam die Welt entdecken
18/19 Weihnachts- und Neujahrsturnen mit Nicolé

Aus den Abteilungen

20/21 Auftritte der Starlets
22 Erstes Rope Skipping Treffen
23 Nikolausturnen
24 Thüringer Mannschaftsmeisterschaften
25 Verschlungene Wege
26 Thüringer Winterturnier
27 Showturnen zum Jahresabschluss
28-29 Perspektivwechsel

Vermischtes

30/31 Buchvorstellung
32 Wettkampfergebnisse / Ausblick Wettkämpfe
33 Übersicht der im ersten Halbjahr ausstehenden Wettkämpfe
34 10 Fragen an... Stefanie Schröter
35 Wussten Sie schon...? / Termine und Hinweise / Impressum

Vorwort

Kinderturnen – Ein wichtiges Standbein im Verein

Als meine Frau Marlies Dunkel 1998 in der Turnhalle der Moritzschule die erste Eltern-Kind-Turngruppe im Verein gründete, war nicht abzusehen, dass dies der Anfang für eine der größten Abteilungen unseres Vereins sein würde. Sie hatte damals gerade ihr Sport- und Motologiestudium abgeschlossen. Mit dem frisch erworbenen Wissen und einem bewegungshungrigen Kleinkind war der Startschuss für unsere erste Kindersportgruppe gelegt. Sehr schnell erweiterten sich die Angebote. Heute sind etwa 340 Kinder und Eltern in den 19 verschiedenen Übungsgruppen des allgemeinen Kinderturnens aktiv. Nahezu täglich erhalten wir Anfragen nach freien Plätzen. Leider können wir der Nachfrage nach wie vor nicht gerecht werden. Zum einen sind die räumlichen Kapazitäten in den städtischen Turnhallen stark beschränkt, zum anderen mangelt es auch an Übungsleitern, die bereit sind, Verantwortung für unseren Nachwuchs zu übernehmen. Umso mehr freut es uns zu sehen, mit wieviel Engagement und Liebe zur Arbeit mit den Kindern unsere 10 Übungsleiter und Helfermuttis regelmäßig in die Sportstunden gehen. Sowohl Steffi Leipold als auch Nicolé Guillaume sind unserem Aufruf gefolgt, ihre Eindrücke, Motivationen und Erlebnisse für die Vereinszeitung niederzuschreiben (S. 16-19).

Wieviel Herzblut in der Arbeit steckt, ist an unserem Titelbild zu erkennen. Nicolé Guillaume hat in einer Sportstunde die Kinder verschiedene Buchstabenmotive für Weihnachts- und Neujahresgrüße an die Eltern turnen lassen. In einer aufwendigen Produktion wurde daraus eine sehenswerte Fotocollage. Den „Happy New Year“- Grüßen der Kinder schließe ich mich im Namen des Vorstandes und der Mitarbeiter der Geschäftsstelle an. Freuen wir uns auf ein sportliches Miteinander im Olympiajahr 2020.

Stephan Dunkel
Geschäftsführer und Trainer im MTV 1860 Erfurt

Sportler des Jahres der Stadt Erfurt 2019

Nils Dunkel gelang erneut die Wahl zum Sportler der Stadt Erfurt

Bereits zum zweiten Mal wurde MTV-Turner Nils Dunkel von einer Expertenjury zum Sportler der Stadt Erfurt gewählt. Zur Sportgala Ende Januar konnte er die Auszeichnung von Oberbürgermeister Andreas Bausewein und der Vorsitzenden des Stadtsportbundes Erfurt, Birgit Pelke, entgegennehmen. Damit wurden die Erfolge – allen voran der zweite Platz im Team-Weltcup und die Deutschen Meistertitel am Pauschenpferd und in der Mannschaft – gebührend geehrt.

Dass die Leistungen von Nils auch in Thüringen geachtet werden, beweist der dritte Platz bei der Sportlerwahl des Landessportbundes Thüringen. Vielen Dank an alle, die unserem Aufruf in der letzten Vereinszeitung gefolgt sind und Nils ihre Stimme gegeben haben. Am 25.04.2020 erfolgt die Ehrung im Rahmen des Balls des Thüringer Sports. Wir werden in unserer Sommerausgabe der Vereinszeitung ausführlich darüber berichten.

Stephan Dunkel

In einem hochspannenden Finale der Kunstturn-Bundesliga gewann Nils Dunkel bereits zum 4. Mal mit der KTV Straubenhardt den Meistertitel. Mit 5 Scorepunkten hatte Nils wesentlichen Anteil am 29:27 Sieg gegen die TG Saar.

Anerkennung für ein erfolgreiches Wettkampfjahr

Koryphäen unter sich

Rückblick auf fast 50 Jahre sportliches Engagement

Im Januar trafen sich einige Übungsleiter der Gymnastik zu einem Erfahrungsaustausch in gemütlicher Kaffeerunde. Die Chronik von mir zeigte Bilder, Zeitungsausschnitte, Urkunden und Berichte, die in den fast 50 Jahren zusammen gekommen waren. Für uns gab es viel Gesprächsstoff und eine Erinnerung an die unzähligen Auftritte, die Ursel Klottig und Helga Zepernick zu DDR-Zeiten erlebten, z.B. 1961 auf der Freilichtbühne zur Eröffnung der iga und die Auftritte in Schnepfenthal/Waltershausen. Ich konnte viel über die 15 Seniorensportfeste berichten, die in der Leichtathletikhalle stattfanden. Ines Hentschel gab uns einen Einblick über ihre Arbeit als Choreografin und die Auftritte mit den Starlets. Natürlich wurden die letzten großen Ereignisse, die der MTV im Dasdie Brettl und im Theater veranstaltete, besonders ausgewertet. Das waren Highlights, die unvergessen bleiben. Wir hatten einen informativen und geselligen Nachmittag, den wir auf jeden Fall wiederholen werden.

Waltraud Kowarsch

Auftritt der Werbesportgruppe auf der iga

Drei Showgenerationen unter einem Dach

Trainingszeiten

Abteilung	Zeit	Ort	Übungsleiter	Bemerkungen
Kinderturnen	Montag 15:45 - 16:30	Gemeinschaftsschule 8 Mittelhäuser Straße 21	Marlies Dunkel	4 - 5 Jahre *
	Montag 16:00-17:00	Gehörlosenschule Windthorststraße 41	Nicolé Guillaume	3 - 4 Jahre *
	Montag 17:00-18:00	Gehörlosenschule Windthorststraße 41	Nicolé Guillaume	5 - 6 Jahre *
	Dienstag 16:00 - 17:00	Grundschule 30 Goethestrasse 72	Nicolé Guillaume Melanie Schüffler	7 - 10 Jahre *
	Dienstag 17:00-18:00	Grundschule 30 Goethestrasse 72	Nicolé Guillaume Melanie Schüffler	7 - 10 Jahre *
	Mittwoch 16:00 - 17:00	Regelschule 8 Langer Graben 19	Madeleine Marx	4 - 6 Jahre * Zwei Gruppen
	Mittwoch 17:00-18:00	Regelschule 8 Langer Graben 19	Madeleine Marx	4 - 6 Jahre *
	Mittwoch 16:30-17:30	Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer 25	Nicolé Guillaume	6 - 10 Jahre *
	Donnerstag 16:30-17:30	Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer 25	Nicolé Guillaume	4 - 6 Jahre *
	Donnerstag 17:30-18:30	Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer 25	Nicolé Guillaume	4 - 6 Jahre *
	Freitag 16:15-17:15	Domsporthalle Domstraße 1f	Ivonne Nessel Antonia Spattke	4 - 6 Jahre *
	Freitag 17:15-18:15	Domturnhalle Domstraße 1f	Ivonne Nessel Antonia Spattke	4 - 6 Jahre *
Eltern- Kind Turnen	Dienstag 16:30 - 17:15	Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer 25	Steffi Leipold	1 1/2 - 4 Jahre *
	Dienstag 17:15 - 18:00	Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer 25	Steffi Leipold	3 - 6 Jahre *
	Dienstag 18:00 - 19:00	Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer	Steffi Leipold	4 - 8 Jahre
Badminton	Dienstag 18:30-20:00	Regelschule 1 Hallesche Straße 18	Karsten Löschau	Freizeitsport
	Donnerstag 20:00-22:00	Förderzentrum Berliner Straße 1	Steffen Zitzmann	Freizeitsport
Volleyball	Montag 20:00-22:00	Riethsporthalle Essener Straße 20	Wolfgang Wetzel	Männer und Frauen *
	Montag 20:00-22:00	Sportgymnasium Mozartallee 4	Michael Gebhardt	Volleyball * Männer und Frauen
	Mittwoch 20:00-22:00	Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer 25	Michael Gebhardt	Männer und Frauen *
Fußball	Montag 20:00-22:00	Sportgymnasium Mozartallee 4	Lothar Adler	Freizeitsport
Rope Skipping	Donnerstag 17:00 - 19:00	Grundschule 30 Goethestrasse 72	Marlies Dunkel	8 - 17 Jahre *
Tanz	Montag 20:00-22:00	Domturnhalle Domstraße 1f	Frank Dronsz	Folkloretanz für Erwachsene
Dance	Dienstag 16:00-18:00	Riethsporthalle Ballettraum	Tanja Schramm	Showformation 10 - 18 Jahre / Starlets
	Freitag 15:00 - 17:00	Riethsporthalle Essener Straße 20	Tanja Schramm	Showformation Starlets
Akrobatik	Montag 17:30 - 19:30	Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer 25	Thiele / Wilke Kellner / Urbach	Leistungsklasse *
	Mittwoch 17:15 - 19:45	Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer	Urbach / Hofmann Körner / Witzmann	Nachwuchs *
	Freitag 18:00 - 19:00	Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer	Richter Mößer / Wagner	Anfänger * 4 - 7 Jahre
	Freitag 18:00 - 20:00	Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer 25	Urbach / Kellner Thiele / Wilke	Nachwuchs * Leistungsklasse *
	Samstag 9:00 - 11:00	Turnzentrum Erfurt Mittelhäuser Str. 21 c	Thiele / Wilke Kellner / Urbach	Leistungsklasse nach Absprache *
Parcour / Freestyle Breakdance	Mo/Di/Fr 18:00- 20:00	Turnzentrum Erfurt Mittelhäuser Str. 21 c	Martin Schiele	
Gymnastik	Montag 13:15-14:15	Riethsporthalle Essener Straße 20	Doris Dunkel	Seniorensport Ballettraum
	Montag 15:00-16:00	Gehörlosenschule Windthorststraße 41	Christa Scheidel	Seniorensport

Abteilung	Zeit	Ort	Übungsleiter	Bemerkungen
	Montag 18:30 - 19:30	Grundschule 30 Goethestrasse 72	Jaqueline Wildner	Kara-T-Robics
	Dienstag 13:15 - 14:45	Sportgymnasium Mozartallee 4	Christa Scheidel	Seniorensport Gymnastikraum
	Dienstag 17:30 - 18:30	Gehörlosenschule Windthorststraße 41	Elke Schwoboda	allg.Gymnastik *
	Dienstag 18:45 - 19:45	Gehörlosenschule Windthorststraße 41	Elke Schwoboda	allg.Gymnastik
	Dienstag 19:00-20:30	Domturnhalle Domstraße 1f/Ballettraum	Hannelore Becker	allgemeine Gymnastik
	Dienstag 20:00-21:30	Grundschule 30 Goethestrasse 72	Marlies Dunkel	Bauch / Beine / Po * allgemeine Fitness
	Mittwoch 9:30-10:30	Turnzentrum Erfurt Mittelhäuser Str. 21 c	Hannelore Becker	Seniorensport
	Mittwoch 10:30-11:30	Turnzentrum Erfurt Mittelhäuser Str. 21 c	Hannelore Becker	Seniorensport
	Mittwoch 17:00-18:00	Gehörlosenschule Windhorststraße 41	Evelyn Marx	allgemeine Gymnastik
	Mittwoch 17:00 - 18:30	Domturnhalle Domstraße 1 f/Ballettraum	Cora Heckert	Gymnastik 50plus *
	Mittwoch 18:00 - 19:00	Gehörlosenschule Windhorststraße 41	Evelyn Marx	allg. Gymnastik Pilates / Stepp / Powergymn.
	Mittwoch 18:00 - 19:00	Sportgymnasium Mozartallee 4	Anke Bredy	Aerobic-Mix Bauch / Beine / Po
	Mittwoch 18:30-20:00	Domturnhalle Domstraße 1f/Ballettraum	Dagmar Seidel	Herz-Kreislauf Stepaerobic
	Mittwoch 18:30 - 19:30	Gemeinschaftsschule 6 Wartburgstraße 71	Bianka Schubert	allgemeine Gymnastik
	Mittwoch 19:00 - 20:00	H.-Hertz-Gymnasium Alfred-Delp-Ring 41	Hannelore Becker	allgemeine Gymnastik *
	Donnerstag 09:30-10:30	Turnzentrum Erfurt Mittelhäuser Str. 21 c	Doris Dunkel	Seniorengymnastik
	Donnerstag 15:30 - 16:30	Gehörlosenschule Windthorststraße 41	Waltraud Kowarsch	Seniorensport
	Donnerstag 16:30 - 17:30	Gehörlosenschule Windhorststraße 41	Brigitte Peter	allgemeine Gymnastik
	Donnerstag 17:00 - 18:00	Domturnhalle Domstraße 1f	Doris Dunkel	allgemeine Gymnastik
	Donnerstag 18:45 - 19 .45	Gemeinschaftsschule 3 Nettelbeckufer 25	Doris Dunkel	Rücken-Gymnastik *
	Donnerstag 18:00-19:00	Domturnhalle Domstraße/obere Halle	Dagmar Seidel	Aerobic *
Gesundheitssport	Mo - Fr Mittelhäuser Str. 21 c	Turnzentrum Erfurt 0361 - 34 60 360	Yvonne Jacobi Präventionssport	Rehabilitationssport
Qigong	Montag 19:00 - 20:30	Albert-Schweitzer-Kinderdorf	Iris Spattke	Yangsheng
	Donnerstag 20:00 - 21:30	Turnzentrum Erfurt Mittelhäuser Straße 21c	Kerstin Lang	
Nordic Walking	Montag ab 16:45	grüner Gürtel Erfurt Vilniuser Straße	Hannelore Becker	
Kegeln	Montag 14:00 -18:00	Riethsporthalle Kegelbahn	Monika Gruner	Freizeitsport *
Turnen	Mo.-Fr. 13:00-18:00	Turnzentrum Erfurt Mittelhäuser Str. 21 c	Stephan Dunkel Markus Geidel	Wettkampfturnen ml. * 6 - 10 Jahre
	Mo.-Fr. 18:00-21:00	Turnzentrum Erfurt Mittelhäuser Str. 21 c	Markus Geidel	Wettkampfturnen männlich * ab 10 Jahren
	Montag 17:00 - 19:00	Riethsporthalle Essener Straße 20	Yvonne Jacobi Alina Bathe	Vorschulturnen weiblich* 4 - 6 Jahre
	Mittwoch 17:00 - 18:30	Riethsporthalle Essener Straße 20	Yvonne Jacobi Mary Lang/Heike Bathe	Vorschulturnen weiblich* 4 - 6 Jahre
	Mittwoch 17:00 - 18:30	Turnzentrum Erfurt Mittelhäuser Str. 21 c	Stephan Dunkel Jana Reiche/Philipp W.	Vorschulturnen männlich 4 - 6 Jahre
	Mo.-Fr. 16:30 - 20:00	Riethsporthalle Essener Straße 20		Wettkampfturnen weiblich *
allg. Tunen	Montag 17:00 - 18:30	Riethsporthalle Essener Straße 20	Thomas Friedrich	Breitensport
	Donnerstag 17:00 - 18:30	Turnzentrum Erfurt Mittelhäuser Straße 21c	Thomas Friedrich	Breitensport

**keine Neuaufnahmen möglich*

Übungsleiterversammlung

Wie im Vorjahr erfolgreich erprobt, wird es in diesem Jahr auch zwei getrennte Termine für unsere Übungsleiterversammlung geben.

Der Vorstand lädt alle Übungsleiter zur diesjährigen Übungsleiterversammlung

am Donnerstag, den 14.05.2020

oder Mittwoch, den 27.05.2020

in der Mittelhäuser Straße 21 ein. Beginn ist jeweils 17:30 Uhr. Eine Teilnahme der Übungsleiter ist verpflichtend. Die Einladung mit der Tagesordnung erfolgt gesondert etwa 4 Wochen vor der Veranstaltung.

Mitgliederversammlung 2020

Der Vorstand hat in seiner Sitzung am 27.01.2020 den Termin und Ort für die Mitgliederversammlung 2020 festgelegt.

Die alle vier Jahre stattfindende Mitgliederversammlung, das wichtigste und oberste Organ des Vereins, findet

am Mittwoch, den 18.11.2020

in der Rotunde der Ministerien in der Werner-Seelenbinder-Str. 6 statt.

Die entsprechende Einladung mit der Tagesordnung erfolgt in der nächsten Vereinszeitung und auf der Homepage. Hierzu sind alle Vereinsmitglieder ab 16 Jahre eingeladen, ihr Stimmrecht wahrzunehmen. Neben den Berichten des Vorstandes werden auch Vorstandswahlen durchgeführt, über Satzungsänderungen abgestimmt und die Höhe der Mitgliedsbeiträge festgelegt.

Wer Interesse an einer Mitarbeit im Vorstand hat, kann sich bereits jetzt in der Geschäftsstelle darüber informieren.

In der nächsten Vereinszeitung werden wir die Kandidaten zum Vorstand vorstellen.

Mach´s gut Tom – ein Nachruf

Wir nehmen Abschied von unserem Vereinskameraden und Sportfreund

Thomas (Tom) Göbel

* 17.03.1959 † 31.12.2019

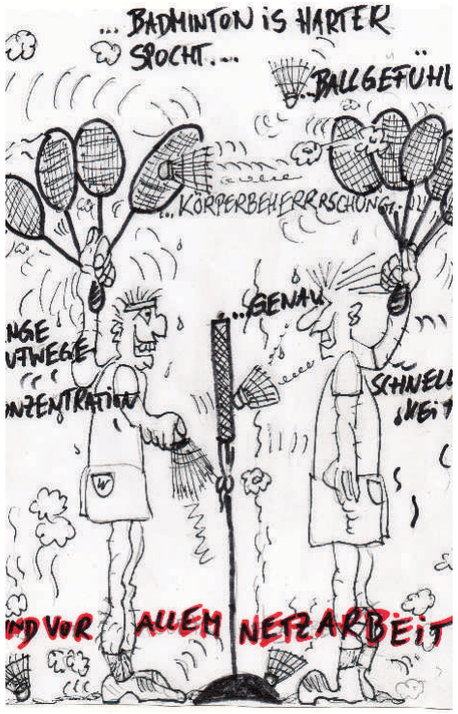
Tom war seit 24 Jahren Mitglied im MTV 1860 Erfurt und hat sich sechs Jahre als Übungsleiter engagiert. Für alle, die ihn kannten, wird er unvergesslich bleiben.

Er hat den Verein und vor allem seine Sportart Badminton mit seiner lebensfrohen, humorvollen und menschlichen Art geprägt.

Der Vorstand und die Mitglieder des
MTV 1860 Erfurt e.V.

Tom, wie wir ihn kannten

Tom – wir danken dir für deinen Einsatz und werden dich nicht vergessen.



Tom karikierte seinen Sport

Dankeschön, Ehrungen und Neuvorstellungen

Gemütlicher Jahresausklang mit unseren Ehrenamtlichen und Jubilaren

Große Freude über kleine Gaben

Wie jedes Jahr fand Anfang Dezember die Dankeschönveranstaltung unseres Vereins statt. Bei einem malerischen Ausblick auf den Weihnachtsmarkt trafen sich Vorstand, Übungsleiter und Jubilare auf dem Domberg, um das Jahr in gemütlicher Runde ausklingen zu lassen. Das Dankeschön des Vorstands, in Vertretung durch Marlies Dunkel, wurde von der Gratulation der Jubilare gekrönt. Sie durfte eine ganz besondere Ehrung vornehmen. Dr. Christel Arndt ist seit unglaublichen 60 Jahren Mitglied unseres Vereins, gefolgt von Renate Schönemann, die seit 45 Jahren mit uns fit bleibt und uns die Treue hält. Viele weitere Jubilare mit runden Mitgliedschaften durften sich über eine Urkunde und einen Blumenstrauß freuen.

Es galt sich aber auch beim Vorstand für dessen unermüdliche, ehrenamtliche Arbeit zum Wohle des Vereins zu bedanken. Dabei wurde auch unsere (hoffentlich) zukünftige Vereinsvorsitzende Marijke Albus vorgestellt. Sie bereitet sich gerade auf diese umfangreiche Aufgabe vor und nimmt bereits an allen Vorstandssitzungen teil. Wir freuen uns, wenn sie die Geschicke des Vereins nach der Wahl im kommenden Jahr übernimmt und unseren langjährigen Vorsitzenden Karl-Heinz Preidel ablöst, der dann in den wohlverdienten Ruhestand geht. In der Einarbeitungsphase befindet sich auch Melanie Schüffler. Sie unterstützt das Team zukünftig als Kassenwartin und ist deshalb auch schon bei allen Sitzungen dabei.

Fachgespräche unter Trainergenerationen

60 Jahre Vereinszugehörigkeit - Dr. Christel Arndt

Aber auch die neuen Gesichter in der Geschäftsstelle wurden vorgestellt. Stefanie Schröter ist im Bereich Verwaltung die neue Ansprechpartnerin. Und wie im letzten Jahr haben wir die Unterstützung einer FSJlerin. Antonia Spattke hilft in der Geschäftsstelle und ist in der einen oder anderen Sportgruppe anzutreffen.

Zeit für anregende Gespräche

Für Leib und Seele ist gesorgt…

Damit war der offizielle Teil auch schon vorüber. Da auch für das leibliche Wohl gesorgt war, kamen alle miteinander ins Gespräch und konnten sich bei dieser Gelegenheit sportgruppenübergreifend austauschen.

Stefanie Schröter

Gesund durch den Winter

Draußen ist es nass und kalt, während in Büros und Geschäften die Heizungen bollern. Die Kollegen schniefen und husten schon seit Tagen munter vor sich hin und der ständig verspannte Nacken, der Druck auf den Ohren und das leichte Kratzen im Hals deuten leider unleugbar darauf hin, dass man selbst wohl bald ebenfalls mit der ungeliebten Erkältung an der Reihe sein könnte. Doch was können Sie tun, um das noch zu verhindern? Tipps und Tricks gibt es zahlreiche, die aus unserer Sicht fünf besten haben wir heute für Euch zusammengetragen.

1. REGELMÄSSIG DIE HÄNDE WASCHEN

Empfehlung Nummer Eins ist regelmäßiges Händewaschen! Denn fiese Viren und ähnliche Krankmacher finden am häufigsten über unsere Hände den Weg in unsere Schleimhäute. Wer sich regelmäßig die Hände gründlich mit Seife und warmem Wasser reinigt, wird die meisten Krankheitserreger aber noch rechtzeitig los. Wenn man dann noch versucht, unnötiges Händeschütteln zu umgehen und den direkten Kontakt mit Handläufen, Türknäufen, Einkaufswägen etc. zu vermeiden, erhöht man seine Chancen auf Erkältungsfreiheit weiter.

2. RICHTIG LÜFTEN

Nicht nur, wenn der Kontakt zu „Virenschleudern“ unvermeidbar ist, sollte man regelmäßig lüften. Faustregel für den Winter: Mindestens 5 Minuten pro Stunde Fenster auf, und zwar ganz!

3. AUSREICHEND TRINKEN

Trinkempfehlungen gibt es viele, die Gelehrten streiten da seit Jahren. Fakt ist, dass nur ein mit ausreichend Flüssigkeit versorgter Körper optimal funktionieren und auch im Kampf gegen Krankheitserreger zur Höchstform auflaufen kann. Wem da Kaffee und Wasser auf Dauer zu langweilig werden, für den gibt es eine große Auswahl an Tees. Gerade im Winter auch noch urgemütlich!

4. BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT

Wen bereits Fieber plagt, der gehört ins Bett oder zumindest auf das Sofa. Alle anderen sollten gerade im Winter auf ausreichend Bewegung an der frischen Luft achten! Doppelt effektiv ist es, wenn draußen auch noch die Sonne scheint, denn die aktiviert auch gleich noch die körpereigene Vitamin-D Produktion, welche ebenfalls zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt. Wem das beispielsweise berufsbedingt – nicht regelmäßig gelingt, sollte gerade im Winter eine entsprechende Nahrungsergänzung mit Vitamin D erwägen.

5. MIT AUSGEWOGENER ERNÄHRUNG GESUND DURCH DEN WINTER

Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur zur Erkältungszeit wichtig. Etliche Vitamine (z. B. C) und Mineralien (wie Zink), die der Körper zur Aufrechterhaltung der normalen Funktion seiner Abwehrkräfte benötigt, finden sich in Salaten und Gemüsen sowie in Obst, aber auch in Fisch und Fleisch, Getreide & Co.

entnommen aus: https://www.kraeuterhaus.de/blog/gesund-durch-den-winter/

… und noch ein gesund leben-Tipp:

Tiefer und vor allem ausreichender Schlaf ist wichtig für unsere Gesundheit. Denn in dieser Phase tankt unser Körper neue Energie für den kommenden Tag und regeneriert sich. Wer schon einige Nächte weniger als sechs Stunden schläft, fühlt sich schnell erschöpft, ist unkonzentriert und eingeschränkt leistungsfähig.

Also …

Essen Sie nicht zu spät,

Lüften Sie Ihr Schlafzimmer abends kräftig durch oder lassen Sie nachts das Fenster offen.

Schalten Sie rechtzeitig Fernseher, Tablet und Smartphone aus. Denn das blaue Licht verhindert, dass unser Körper das Schlafhormon Melatonin ausschüttet.

Gehen Sie bestenfalls immer zur gleichen Zeit ins Bett. So kann sich der Körper darauf einstellen und weiß abends: jetzt ist Schlafenszeit.

entnommen aus: https://www.gesundleben-apotheken.de/gesundheit/herz-und-kreislauf/gute-nacht-schlafen-sie-gut.423.html

Reise ins Mittelalter

Spiel und Spaß in der Wasserburg Heldrungen

Wer hat die Lösung als Erster gefunden

Vom 13.12. bis 15.12.2019 verbrachten über 60 Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 17 Jahren ein erlebnis- und abwechslungsreiches Wochenende im thüringischen Heldrungen. Die Jugendherberge in der Wasserburg sorgte bereits zur Ankunft für Begeisterung und bot den Rahmen für eine optimale Freizeitgestaltung im Laufe der drei Tage. Nach dem Beziehen der Zimmer und dem Abendbrot stand ein Aktions-Spiele-Abend auf dem Programm, bei dem die Teilnehmer und Teilnehmerinnen in Teams verschiedene Aufgaben und kleine Spiele absolvierten. Pantomime, Rätsel lösen, zeichnen, Begriffe erraten und als Gruppe zusammen zu arbeiten, waren gefordert, um ans Ziel zu gelangen. Etwas, das allen gut gelang. Am nächsten Vormittag boten das Burggelände und die Betreuer den Kindern und Jugendlichen eine breite Auswahl an Freizeitbeschäftigungen an. Sie konnten wählen zwischen zahlreichen Brettspielen, Tischtennis, Bewegungsspielen an der frischen Luft und in den vorhandenen Räumen sowie abwechslungsreichen Bastelangeboten. Nach einem stärkenden Mittagessen machten sich alle zusammen auf den Weg in die Kyffhäuser-Therme nach Bad Frankenhausen. Das dortige Solewasser sorgte für Entspannung, während die Rutschen, Wasserfälle und -strudel viel Spaß und Action bereiteten. Abgerundet wurde das Freizeitwochenende mit einem thematischen Kinoabend, der die Teilnehmenden auf die anstehende Weihnachtszeit einstimmte.

Sina Wittenberg

Die Wasserburg Heldrungen

Hier darf man keine Höhenangst haben

Auf Entdeckungstour am Burggraben

Versorgung der hungrigen Meute

Blind zeichnen bei „Activity“

Gemeinsam die Welt entdecken

Kinder lernen mit Spaß fürs Leben

Seit fast 12 Jahren biete ich Eltern-Kind-Turnen (EKT) an. Damals habe ich die Gruppen von Barbara Zazworka übernommen. Jede Woche kommen seitdem viele motivierte Eltern mit ihren Kindern in meine Stunden und geben sich den Aufbauten, Spielen, Sportgeräten und nicht zuletzt ihren Kindern hin. Fernab von Fernseher, Spülmaschine und Handy herrscht stets ein buntes Treiben.

Kinder aus einer der Gruppen von Steffi Leipold

Nach 2 bis 4 Jahren verlassen die Kinder meine Gruppen und widmen sich einer Sportart und der Schule. Ich treffe in Erfurt immer wieder Eltern, die davon berichten, wie gut ihren Kindern die Grundlagenschulung des EKT im Alltag geholfen hat. Oft geht es dabei um das Erklimmen der Kletterstange, das Fangen und Werfen von Bällen oder die Vorwärtsrolle. Auch soziale Kompetenzen und Regeln werden spielerisch angenommen und eingeprägt. Eltern-Kind-Turnen ist für mich das Erfüllendste meiner Ehrenämter. Hier sehe ich jede Woche Erfolge und Entwicklungen, treffe tolle Eltern, die logistische Meisterleistungen vollbringen, um ihren Kindern den Sport zu ermöglichen. Und ich treffe Kinder, die beim Rennen lachen und ohne Angst Neues probieren.

Steffi Leipold

Und das sagen Eltern & Kinder:

„Wir möchten, dass unser Kind sportlich ist und ausreichend Bewegung hat. Auch die geistige Aktivität ist uns wichtig, durch die verschiedenen sportlichen Übungen. Und wir schätzen die sozialen Kontakte, die geknüpft werden können. Samara sagt, sie geht gern zum Sport „…weil es mir Spaß macht!““

Mama Sandra & Samara

Kinder lernen ohne Zwang Ängste zu überwinden

„Wir kommen gerne zu den Turnstunden des MTV, weil unseren Kindern Basiselemente des Turnens spielerisch vermittelt werden und sie Spaß daran haben.“

Gregor & Jaro mit Eltern Katarina & Stephan

"Es ist schön zu sehen, wie sich die Kinder mit viel Spaß und Freunde jede Woche weiterentwickeln und neue Sachen lernen."

Julian

Gemeinsames Einstimmen mit Trainerin Steffi

„Unser Wunsch war es, dass wir mit unserem 2-jährigen Kind gemeinsam das Psychomotorische als auch das Grobmotorische regelmäßig (als fester Bestandteil), fokussiert & spielerisch, ausprobieren wollten, welches sich überaus positiv in all unseren privaten sportlichen Hobbies (z.B. Klettern, Schwimmen, Skifahrern, Fußball spielen) bei unserem Kind als eine sehr vorteilhafte Grundlage ausgezeichnet hat.“

Yvonne mit Karlo und Otto

Eltern und Kinder in Aktion

„Ich gehe gerne zum Kinderturnen, weil es gut ist für die Muskeln, weil es mir Spaß macht und weil es gut fürs Gehirn ist.“

Jules

„Ich finde es toll für die Kinder, dass sie in einer großen Turnhalle mit immer anderen Turngeräten trainieren können. Die Steffi bringt viel Abwechslung in die Stunde und ist dabei immer sehr nett, freundlich und geduldig mit den Kindern.“

Leila

„Der Grund warum wir zum Elternkind Sport kommen ist der, dass wir unglaublich Spaß an dem Ausgleich haben und es unsere Bindung enorm gestärkt hat.“

Sophie und Charlotte

Klettern und Turnen in geschützter Umgebung - Kinder lernen ihr Körpergefühl einzuschätzen

„Mir sind sportliche Aktivitäten bereits ab dem frühen Kindesalter wichtig. Das wöchentliche Eltern/Kind-Turnen ist ein guter Einstieg, um auch die Jüngsten für Sport zu begeistern. Beim wöchentlichen Turnen haben wir gemeinsam viel Spaß bei den abwechslungsreichen sportlichen Aktivitäten.“

Daniela und Mila

Weihnachts- und Neujahrsturnen mit Nicolé

Turn- und Fotospaß kurz vor Weihnachten

Kindermund - so viele schöne Bezeichnung für unser Turnzentrum:

„Wann gehen wir mal wieder in die „Ausnahmsweise-Turnhalle?“ oder „Wir waren schon sooo lange nicht mehr in der richtigen Turnhalle!“, „...die schöne weiche Turnhalle mit der Schuh-& Sockenfressenden Monstergrube“

Zum Ansporn und zur Belohnung für die kleinen und großen bewegungsfreudigen Kinder bemühe ich mich immer wieder um Hallenzeiten für außerplanmäßige Turnstunden im

Hier können wir uns ausprobieren, Gelerntes mit Freude ausleben und unseren Eltern, Omas und Opas etc. zeigen was wir schon können.

Sprung in die allesfressende Monstergrube

Turnzentrum. Ich möchte mich auch noch einmal auf diesem Wege bei den Eltern bedanken, die geholfen haben, dass wir ein paar schöne Stunden im Turnzentrum hatten. Den Fotografen, die all die schönen Erinnerungen mit ihrer Kamera eingefangen haben und den Mamas, die Leckereien für unser anschließendes Buffet beigesteuert haben.

Ganz besonderen Dank an Mathildas und Richards Mama, die immer ganz selbstverständlich beim Aufbau und der Organisation hilft, die dafür sorgt, dass das Buffet aufgebaut und Kaffee, Tee und Kinderpunsch fertig sind, wenn wir nach dem Turnen hungrig das Buffet stürmen wollen. Sie hat sich u.a. auch für Maske/Frisuren, Dramaturgie und Fotografie bereit erklärt. Kurzum, mich von Anfang bis Ende vielseitig unterstützt und dazu beigetragen, dass es ein gelungenes Weihnachtsturnen für Groß & Klein geworden ist. Am Ende sorgte sie

Aktionsspiele schulen Kraft und Koordination

Hairstyling fürs Photoshooting

natürlich auch dafür, dass alles wieder an seinem ursprünglichen Platz stand. Ein ganz lieber Dank geht nicht zuletzt an Melanie Schüffler, die mich nicht nur wie ursprünglich geplant bei den Großen, sondern auch bei den Kleinen tatkräftig unterstützt hat.

Ich wünsche allen ein gesundes, friedvolles, erfolgreiches und sportliches Jahr 2020 und freue mich auf viele schöne Turnstunden mit Euch!

Nicolé Guillaume

Brücke des Vertrauens

Wir setzen die Schwerkraft außer Kraft

Starlets als Eröffnungsprogramm zur Sportgala im Kaisersaal Erfurt

Schöner Auftritt: "Die Einhörner" des MTV 1860 Erfurt boten bei der 29. Erfurter Sportgala ein künstlerisch anspruchsvolles Entree. (TA Erfurt 27.01.2020)

Am Nachmittag machten wir erst noch ganz normales Training und fuhren danach gemeinsam zum Kaisersaal. Leider war unser Umkleideraum sehr sehr kalt. Nach unserer Generalprobe auf der Bühne bereiteten wir uns für den großen Auftritt vor. Das Licht war sehr stark, weshalb Ines uns übertrieben schminkte. Zu unserem Erstaunen sahen wir später, dass unser Bühnen Make-Up sehr gut aussah. Nach dem Schlussapplaus sollten wir eigentlich wie geübt, von der Bühne gehen. Doch plötzlich gab Ines ein Handzeichen zu Josi, die darauf wiederum plötzlich stehen blieb und wir alle in sie hinein liefen. Das war lustig. Nach den Dankesworten an uns und unsere Trainerin Ines Hentschel waren wir fertig und konnten nach Hause gehen. Leider waren wir durch den kalten Umkleideraum ein paar Tage später alle erkältet.

Tara und Sarah

Sind wir Tänzerinnen oder doch Sänger?

Als wir am 31. Januar 2020 in Erfurt gut gelaunt zur Sportgala in Apolda mit dem Zug losgefahren sind, waren wir so laut, dass sich viele Fahrgäste weiter weg gesetzt haben. In Apolda angekommen, hat es im ganzen Zug wegen uns nach Chips gerochen. Während wir zum Auftritt gelaufen sind, haben wir auf der Straße für alle ein Konzert gegeben. Sarah war so vertieft, dass sie nicht merkte, dass vor ihr ein Pfosten war und lief direkt davor. In der Stadthalle Apolda angekommen, sangen wir nicht weniger. Nach dem vergeblichen Versuch Josis Haare weich zu kämmen, zogen wir uns für unseren Auftritt um. Nachdem wir diesen sehr erfolgreich hinter uns gebracht hatten, fütterten wir uns weiter mit den restlichen Chips. Auch auf dem Rückweg zum Zug war unsere Stimmung nicht viel anderes. Abermals gaben wir ein kleines Konzert, diesmal aber etwas leiser. Im Zug waren wir dann doch schon sehr müde und wurden somit auch ruhiger. Alles in allem, es war ein sehr gelungener Auftritt.

Mariella und Albina

Ein emotionaler Moment

Unsere beiden Trainerinnen Ines und Tanja konnten uns zum Auftritt bei der Lebenshilfe e.V. nicht begleiten, und somit waren wir an diesem Abend mit der Durchführung auf uns allein gestellt. Für unseren Auftritt hatten wir drei Tänze vorbereitet. Einen "Hoftanz", unseren "Candyman" und den "Traum in Apricot". Die Zuschauer waren begeistert und fasziniert von unseren Tänzen, aber auch ganz besonders von unseren Kostümen. Viele kamen zum Abschluss zu uns und wollten mit uns tanzen. Am Ende haben wir uns noch etwas zu Essen geholt und dann kam eine große Überraschung. Nicht nur für die betreffende Person, sondern auch für uns. Eine Frau kam in unser Umkleidezimmer und fragte ob sie das Kleid vom "Traum in Apricot" noch einmal sehen dürfte. Sona ging zu ihr und die Frau durfte das Kleid berühren. Die Frau hatte vor Freude sogar geweint, weil sie das Kleid soooooo schön fand. Dieser emotionale Moment hat uns alle berührt. Und so werden wir diesen Auftritt, durch dieses besondere Erlebnis, in Erinnerung behalten und nie vergessen.

Siiri und Sona

Erstes Thüringer Rope Skipping Treffen

Ein Tag = 10 000 Seilsprünge. Sportlicher kann ein Sonntag kaum sein

Am 26. Januar ging es zum 1. Thüringer Rope Skipping Treffen nach Rudolstadt. Eingeladen haben die Universe Skippers vom Unisport aus Jena. In einem vollgepackten Tagesprogramm blieb kein Seil ungenutzt und die Mädels und Jungs lernten in allen Disziplinen neue Tricks. Professionell, mit hohem Empathievermögen holten die Staffs jeden an seinem individuellen Könnensstand ab, so dass alle müde und glücklich am Ende des Tages die Heimreise antraten. Im Gepäck einen ganzen Sack voller Ideen, die die kommenden Trainingseinheiten unserer Skipperinnen bereichern werden.

Und so fanden es meine Skipperinnen:

Viki: *Das Durchtauschen in die verschiedenen Disziplinen fand ich gut und das Einteilen in die unterschiedlichsten Gruppen.*

Heli: *Die Aufteilung in die verschiedenen Gruppen hat mir gefallen. Wheel war cool.*

Leni: *Die Eltern von Michael waren so nett, die haben uns Äpfel geschnitten. Wheel war gut und die Schwingertricks im Double Dutch. Ich habe tolle Ideen fürs Training mitgenommen.*

Henriette: *Dass ich in allen Bereichen was Neues lernen konnte, hat mir viel Spaß gemacht.*

Laura F.: *Die Staff-Show war großartig.*

Laura: *Mir haben die Würfe im Einzelseil gefallen.*

So sehen fleißige, fertige Staffs aus

Marlies Dunkel

Konzentriert werden Tipps und Tricks eingeübt

Nikolausturnen

Silberpokal für schwierigere Übungen zum Jahresabschluss

Am 07.12.2019 reisten 30 Turnerinnen mit ihren Trainerinnen ins nordthüringische Heringen zum ersten Nikolausturnen. Ein Wettkampf, der mal so ganz anders war. Denn die Turnerinnen ab der AK 8 hatten im Rahmen der Ausschreibung die Möglichkeit, an den verschiedenen Geräten unterschiedliche Pflichtübungen zu turnen. Die Erfurterinnen nutzten den Wettkampf zur Vorbereitung auf das neue Jahr und turnten teilweise schon schwierigere Programme. Besonders in der AK 7 überzeugten die MTVlerinnen. Charlotte Dittrich konnte sich mit 0,05 Punkten Vorsprung den Sieg vor Anni Eckstein erturnen, die sich wie schon zum Turnpokal über Silber freute. Ebenfalls einen zweiten Platz konnte sich die 6- jährige Lena Roller erturnen. Nach den erfolgreichen Mannschaftsmeisterschaften hatten unsere Silbermädels wenig Vorbereitung für die schwierigeren Übungen, so dass die Bronzemedaille von Milla Henning ein großer Erfolg war. Nach einem Sturz vom Stufenbarren konnte Frida Stietz an den restlichen Geräten zwar durchweg die höchste Wertung erturnen, musste sich trotzdem mit Platz 5 zufriedengeben. Dank der zahlreichen weiteren guten und sehr guten Platzierungen gelang es den MTV Turnerinnen in der Mannschaftswertung den Silberpokal zu erkämpfen. Dieser Wettkampf war der Abschluss eines guten Wettkampfjahres, der schon als Vorbereitung für 2020 diente.

Sina Wittenberg

Silberpokal und Nikoläuse - erfolgreicher Jahresabschluss

Thüringer Mannschaftsmeisterschaften

MTV zählt zu den erfolgreichsten Vereinen Thüringens

Die erfolgreichen Mannschaften unseres Vereins

Mit einer Gold- sowie drei Silber- und einer Bronzemedaille bei den Thüringer Mannschaftsmeisterschaften konnten unsere Turner und Turnerinnen das Wettkampfjahr 2019 Mitte November in Bad Salzungen sehr erfolgreich beenden.

Die Jungen der AK 10/11 beherrschen seit Jahren diese Altersklasse und haben mit über 11 Punkten Vorsprung auch in diesem Jahr ihre Leistungsstärke untermauert. Bemerkenswert, dass die 2. Mannschaft trotz fehlenden Streichwerts nur knapp den 2. Platz verpasst hat und sich verdient über die Bronzemedaille freuen konnte.

In der AK 8/9 gab es sowohl im männlichen als auch im weiblichen Bereich einen Kampf der MTVler mit den Turnern und Turnerinnen aus Jena. Während bei den Jungen den Erfurtern der ein oder andere Fehler unterlief, konnten die Mädchen lange mit den Saalestädterinnen mithalten. Erst am Stufenbarren fiel die Entscheidung zugunsten der Turnerinnen der TsG, die auch bei den Jungen die Nase vorn hatten. Doch die Freude über Doppelsilber war Turnern, Turnerinnen, Trainerteam und Eltern ins Gesicht geschrieben.

In der Altersklasse 10/11 erwischten die MTV-Turnerinnen einen denkbar schlechten Start am Balken. Doch die Mädchen ließen sich davon nicht unterkriegen und kämpften sich mit starken Bodenübungen und überragenden Sprüngen zurück und konnten die Mannschaftsmeisterschaften ebenso versilbern.

Neben den starken Mannschaftsleistungen überzeugten die Erfurter auch in der Einzelwertung, die Milla Henning (AK 8/9), Melina Schönheit und Jakob Steinborn (beide 10/11) für sich entscheiden konnten. Eine umso beachtlichere Leistung, wenn man bedenkt, dass Melina und Jakob beide erst neun Jahre sind und sich bereits der älteren Konkurrenz gestellt haben.

Während die Jungs des MTV´s bereits seit Jahrzehnten zu den stärksten Turnern des Landes gehören, haben die Mädchen in den letzten Jahren richtig aufgeholt und sich mehr und mehr nach vorne gekämpft. Viel Lob erhielten die Trainer und Turnerinnen für die gezeigten Leistungen zum Wettkampftag von allen Seiten, sogar von der Konkurrenz. Schön zu sehen, dass sich die kontinuierliche Arbeit auszahlt und so das gesamte Team dazu beiträgt, dass der MTV im Jahr 2019 erneut zu den erfolgreichsten Vereinen in Thüringen zählt.

Stephan Dunkel

Alle Ergebnisse der MTV-Aktiven findet ihr im Ergebnisteil auf Seite 32.

Verschlungene Wege

Von der Flora zum Waldkasino

Die Zeit vergeht und schon ist wieder Weihnachten. Was machen wir? Im Waldkasino gab es für unsere doch ziemlich große Gruppe am 4. Dezember noch Plätze. An diesen Tag blieb die Turnhalle leer. Wir trafen uns stattdessen an der damaligen „Flora“, um bei schönem Wetter zum Waldkasino zu wandern. Für 11:30 Uhr war das Mittagessen bestellt. Sportsfreundin Kristina hat den Weg vorab schon mit Ihrem Mann erkundet. Sie waren also die Anführer. Vielen war der Weg neu. Es war schon abenteuerlich. Treppen, verschlungene Wege und dann kam das Highlight. An der Waldbücherei packte Kristina eine Flasche Obstlikör mit Gläschen aus und spendierte jedem ein Schnäpschen. Das war eine gelungene Überraschung. Die Idee fanden alle ganz toll. Nach der Trinkpause und vielen Gesprächen ging es dann zum Waldkasino. Für uns war ein separater Raum eingedeckt. Der Begrüßungssekt wurde gleich serviert. Die Kellner mussten schon ein sehr gutes Gedächtnis haben, um die vielen unterschiedlichen Gerichte zu verteilen. Es gab viel zu erzählen. Auch für mich gab es eine Überraschung, danke dafür. Eine gemeinsame Kaffeerunde beendete unsere Feier.

Hannelore Becker

Zwischenstopp mit Überraschung

Sommercamp 2020 – wir sind dabei, ihr auch?

Auch im nächsten Jahr wollen wir traditionsgemäß mit euch eine erlebnisreiche Woche im Sommercamp der Thüringer Turnerjugend verbringen. In der Zeit vom 14.08.-21.08.2020 verschlägt es uns in die Jugendburg Sensenstein. Wie gewohnt erwartet euch eine tolle Zeit voller Action, Spiel, Spaß und Sport. Wir freuen uns auf das Sommercamp 2020, ihr auch?

Eure Sina Wittenberg

Thüringer Winterturnier

Zwei Premieren zum Wettkampfabschluss 2019

Geschafft aber glücklich - stolze Turnierteilnehmerinnen

Beim Thüringer Winterturnier am 14.12.2019 konnten unsere Formationen noch einmal ihr Können und Potential zeigen. Alle kamen fehlerfrei durch ihr Programm und so gab es 3x Gold, 1x Silber und 1x Bronze. Premiere in der Leistungsklasse feierten Pia und Hannah. Für Pia war es sogar der erste Wettkampf überhaupt. Ein paar Schwierigkeiten fehlten noch, aber wir freuen uns sehr auf die nächsten Jahre mit den Beiden. Die zweite Premiere feierten Alissa und Sophie, welche zum ersten Mal als Damenpaar auftraten.

Anja Thiele

Erfolgreich Wettkampfpremiere – Pia & Hannah holen Platz zwei

Herzlichen Glückwunsch / Super geturnt / Danke für die Goldmedaille. Dieses Trio hat schon mit seiner Gestik in der Übung gezeigt, wo die Erwartungen liegen

Showturnen zum Jahresabschluss

Weihnachtsfeier mit Trainern, Eltern und Gästen

Das letzte Ereignis in diesem Sportjahr war unsere Weihnachtsfeier. Ein letztes Mal trafen sich alle Sportler, Trainer, Eltern und Gäste zu einem gemütlichen Abend in der Turnhalle. Athleten aller Leitungsklassen präsentierten ein kurzweiliges und abwechslungsreiches Programm. Im Anschluss gab es ein leckeres Buffet und Glühwein. Herzlichen Dank an alle die dazu beigetragen haben. Absolutes Highlight des Abends war die Ehrung unserer ehemaligen Dreiergruppe Stefanie Urbach, Theresa Erdmann und Lucy Wagner. Sie wurden für ihre herausragenden Leistungen mit dem Ehrenzeichen des Thüringer Turnverbandes ausgezeichnet. HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!!! Wir sind stolz auf euch.

Anja Thiele

Nicht nur zum Showturnen werden Spitzenleistungen gezeigt

Spitzenleistung auf dem Podest

Die Trägerinnen des Ehrenabzeichens des Thüringer Turnverbandes

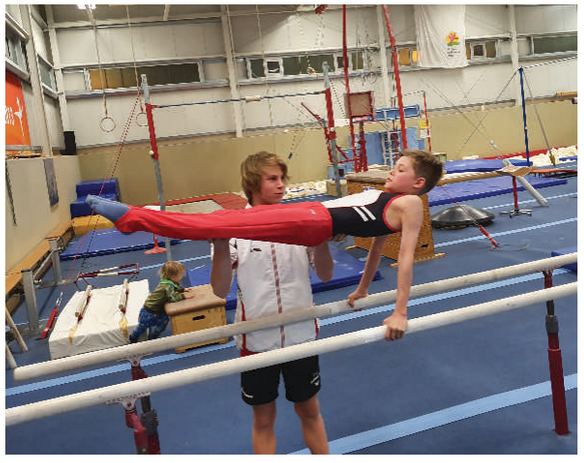
Perspektivwechsel

Junge Athleten wechseln vom Aktiven zum Übungsleiter

Nahezu in allen Abteilungen unseres Vereines sind wir ständig auf der Suche nach Übungsleitern. Die Nachfrage an Sportangeboten ist enorm. Eine Erweiterung scheitert in der Regel am Mangel an Übungsleitern. In den Wettkampfsportarten ist der Bedarf an qualifizierten Übungsleitern am Größten. Es ist kein Geheimnis, dass es am Einfachsten ist, den Übungsleiternachwuchs aus den eigenen Reihen zu generieren. Dabei spielen für die Anwärter die eigenen Trainer eine große Vorbildrolle. Dass wir derzeit über einen großen Pool an Nachwuchs-Übungsleitern verfügen, ist ein Zeichen für eine gut funktionierende Vorbildfunktion unserer Trainer. In einer kleinen Serie wollen wir den Werdegang dieser Übungsleiter vorstellen.

Yannick Stock/ Turnen männlich

Eigentlich hatte Yannick – ähnlich wie seine beiden heranwachsenden Brüder Johann (2 Jahre) und Jakob (1 Jahr) - keine andere Chance, als ein Turner zu werden. Das Turnen liegt in der Familie Stock im Erbgut. Mutti Conny war selbst Turnerin und steht unserem Verein seit vielen Jahren als Übungsleiterin zur Seite. Jeder, der am Nachmittag in das Turnzentrum kommt, kommt an Conny und den beiden spielenden Kindern im Eingangsbereich nicht vorbei. So war es auch bei Yannick. Ich erinnere mich noch sehr gut, wie der Vierjährige zum ersten Mal in der Turnhalle stand. Schnell war klar, dass er die notwendige Eignung für unsere Sportart besaß. Vier Jahre lang besuchte er die Turn-Talent-Schule und lernte hier die Grundlagen des Turnens. Danach wechselte er in den Wettkampfsport und erlangte unter Trainer



Markus Geidel, vor allem mit der erfolgreichen Jugendliga, seine größten Erfolge. Selbst im Wettkampfsport noch aktiv, unterstützt er seinen eigenen Trainer in der Altersgruppe der 12-jährigen Turner. Markus Geidel ist mit seiner Entwicklung sehr zufrieden und gibt dem bald 16-jährigen gern auch schon eigenständige Aufgaben. Yannick wird in diesem Jahr die Trainer-C-Ausbildung in Angriff nehmen. Vielleicht entwickelt sich aus diesem Engagement bei ihm auch ein entsprechender Berufswunsch. Markus Geidel kann sich dies bei ihm sehr gut vorstellen.

Alina Bathe/ Turnen weiblich

Auch Alina hat familiäre, turnerische Wurzeln. Mutti Heike turnte in Halle. Als sie nach Erfurt umgezogen ist, hat sie für ihre Tochter ein Turnangebot gesucht. Dabei wurde schnell klar, dass ihre Trainerfähigkeiten unserem Verein helfen würden. Alina gehört zu den leistungsstärksten Turnerinnen von Sina Wittenberg. Derzeit ist sie in der Landesligamannschaft der Frauen eine zuverlässige Turnerin. Als wir Alina vor zwei Jahren auf ein mögliches Engagement als Übungsleiterin angesprochen haben, hat sie schnell ja gesagt. Derzeit trainiert sie einmal wöchentlich die 6-jährigen Mädchen.

Stefanie Urbach/ Sportakrobatik

Die Sportakrobatik bringt es durch die enge Partnerarbeit mit sich, dass sich die kleinen Teams gegenseitig helfen. Somit hatte es Stefanie, als sie im vergangenen Jahr ihren letzten Wettkampf (Platz 3 bei den Deutschen Meisterschaften(!)) absolvierte, sehr leicht, als

Übungsleiterin einzusteigen. Mutti Heike Urbach ist ein Urgestein in der Erfurter Sportakrobatik und kann ihre Erfahrungen auf kurzem Weg ihrer Tochter mitgeben. Heute steht Stefanie vier Mal in der Woche in der Turnhalle und trainiert die Sportler der Leistungsklasse und der Grundstufen. Dabei zeigt sie dem Nachwuchs gern auch einmal, dass sie es noch kann.

Stephan Dunkel

Buchvorstellung

Wissenswertes über Erfurt und die Anfänge des MTV

Eine Buchvorstellung in der Vereinszeitung des MTV, mag sich manch einer wundern. Wie passt das zusammen? Das passt zur Frage des Autors Herbert Schnell, die er sich stellte, bevor er das Buch schrieb. Denn er fragte sich auch, „… für wen eine einfache Beschreibung ‚eines einfachen Lebens' lesenswert sein könnte." In dem Buch „Theodor Hunold 1880-1966. Chronik eines einfachen Lebens. Ein Erfurtbuch." beschreibt er das Leben seines Großvaters und dessen Familie. Es enthält aber auch die Geschichte des MTV aus seinen Gründertagen, beschreibt den weiten Einfluss, den dieser auf das Leben in Erfurt hatte und dieses mitgestaltete.

„Haus zum Roten Kreuz"

Begonnen hat alles mit der Entdeckung alter Fotoalben, Briefe und weiterer Unterlagen im „Haus zum Roten Kreuz" in der Glockengasse nach dem Tod der Mutter. Ein Fund, mit dem er eigentlich gar nicht gerechnet hat. Denn Herbert Schnells Großvater hatte das Haus schon mehr als 50 Jahre nicht mehr bewohnt.

Ein Fotoalbum mit hölzernem Einbanddeckel, auf dem ein stilisierter Drache abgebildet war, zählte zu den ersten Objekten, die er fand. Es war aber kein gewöhnliches Fotoalbum. In ihm befanden sich Bilder aus Tsingtau, einer ehemaligen deutschen Kolonie in China, die überwiegend die Veranstaltungen des Tsingtauer Turnvereins dokumentierten. Es gab auch originale Karten und Schreiben seines Großvater an seine Mutter und seinen Onkel in Erfurt mit den entsprechenden Briefumschlägen. Da der Autor selbst in Frankfurt/am Main lebt, kam er nur selten in das Haus in der Glockengasse, aber jedes Mal tauchten weitere Originaldokumente, Fotos oder sorgfältig geführte Notizbücher auf. Es war nicht alles lückenlos dokumentiert, aber mit ein wenig Recherche ließ sich das Leben von Theodor Hunold doch ganz gut nachverfolgen. Ein vielleicht einfaches, aber doch sehr interessantes Leben.

Theodors Kindheit

Geboren im Kaiserreich, erlebte er eine glückliche Kindheit. Seinen Vater hatte er früh durch einen Unfall verloren. Doch die Mutter, die Großeltern mütterlicherseits und der strenge Onkel väterlicherseits vermittelten ihm auf liebevolle Weise ihre Grundwerte.

Besonders der Großvater Friedrich Hunold hatte großen Einfluss auf seinen Enkel. Er war Stadtverordneter mit einer eigenen Klempner-Firma und maßgeblich am Aufbau des Männerturnvereins und der heutigen Berufsfeuerwehr beteiligt. Auch Theodor wurde Mitglied im Verein, war ein talentierter Turner und hat als Turnwart den Bereich Fußball mit aufgebaut. Besonders interessant ist die Tatsache, dass die Mitglieder des Männerturnvereins auch die freiwillige Feuerwehr gestellt haben, lange bevor es die erste Berufsfeuerwehr in Erfurt gab. Auch das gesellschaftliche Leben wurde durch den MTV geprägt. Er nahm an den Paraden zur Feier des Kaisers teil, organisierte Wettkämpfe und Turnfeste. Es gab aber auch einen sehr aktiven Chor, den die Mitglieder des Turnvereins unterhielten.

Ankunft in Tsingtau

Nach seinem Einzug zum Wehrdienst hat sich Theodor als Freiwilliger zur Niederschlagung des Boxer-Aufstandes in China gemeldet und dort im Anschluss auch eine neue Heimat gefunden. In Tsingtau war er dank der Ausbildung bei seinem Großvater maßgeblich am Ausbau des Rohrnetzes und der Kanalisation beteiligt. Zuerst als Facharbeiter, später auch in der Bauaufsicht. Eine seiner bemerkenswertesten Leistungen war der Aufbau des Tsingauer Turnvereins. Dieser bot nicht nur den dort stationierten Soldaten eine willkommene Abwechslung. Es gab nach Erfurter Vorbild Wettkämpfe im Turnen, regelmäßige Fußballturniere der stationierten Soldaten mit denen der anliegenden Kriegsschiffe und jährliche Turnfeste, die viele Zuschauer anzogen.

Während eines Heimaturlaubes mit seiner Frau und den zwei Kindern ist Tsingtau gefallen und von den Japanern erobert worden. Eine Rückkehr war unmöglich. Schweren Herzens blieb die Familie in Erfurt und durchlebte schwierige und turbulente Zeiten. Geprägt von zwei Weltkriegen, dem viel zu frühen Tod der erstgeborenen Tochter, sowie der Geburt von vier weiteren Kindern. Das Leben war nie wieder so leicht wie in Tsingtau, aber die Hingabe zum Sport und der Einsatz für den Männerturnverein sind immer geblieben.

Eine sehr lesenswerte Geschichte über eine Familie und ihren Einsatz zum Wohle der Gesellschaft. Alles andere als eine „einfache Geschichte über ein einfaches Leben."

Stefanie Schröter

Das Buch ist bei Buch Stapp in der Marktstraße 5 zum Preis von 19,95 € erhältlich.

Wettkampfergebnisse

Thüringer Mannschaftsmeisterschaften 16.11.2019 Bad Salzungen

AK 8/9 weiblich Mannschaft I		
2.	MTV 1860 Erfurt	205,650
1.	Milla Henning	52,650
4.	Lotta Hoffmann	51,250
7.	Miriam Acht	50,950
10.	Leonie Jurack	50,200
24.	Sophie Rögner	48,100

AK 8/9 männlich Mannschaft I		
2.	MTV 1860 Erfurt	105,650
1.	Jonas Bückert	36,550
6.	Marton Oroszi	34,950
8.	Max Löwe	34,200
26.	Levi Oroszi	28,450

AK 8/9 männlich Mannschaft II		
4.	MTV 1860 Erfurt	96,700
12.	Till Weichler	32,900
16.	Noah Tabor	31,650
19.	Karl Beese	30,850
23.	Oskar Perleberg	30,450

AK 8/9 männlich Mannschaft III		
7.	MTV 1860 Erfurt	92,000
18.	Lenny Pepe Reymann	31,300
21.	Carlo Heidemann	30,600
24.	Marius Kirsten	29,900
29.	Peter Rudi	27,850

AK 10/11 weiblich Mannschaft I		
2.	MTV 1860 Erfurt	231,100
1.	Melina Schönheit	60,300
6.	Frida Stietz	57,250
7.	Freda Blöchner	56,850
13.	Helene Flach	56,150
31.	Rosa Florentine Schubert	53,300

AK 10/11 männlich Mannschaft I		
1.	MTV 1860 Erfurt	152,450
1.	Jakob Steinborn	51,150
2.	Janne Schmalfeld	50,850
4.	Peer Ole Waack	48,550
10.	Janne Böttger	45,900

AK 10/11 männlich Mannschaft III		
3.	MTV 1860 Erfurt	141,050
6.	Moritz Feigenspan	47,850
8.	Gideon Schröter	47,300
10.	Hannes Hofmann	45,900

Deutsche Meisterschaften 03./04.08.2019 Berlin

Nachwuchsklasse 1		
Damengruppe		
20.	Laila Maßlich Elissabeth Döhle Alina Pister	18,220

Nachwuchsklasse 2		
Damenpaar		
17.	Angelina Körner Mathilda Maßlich	19,880
18.	Anouk Elchlepp Maya Schumann	19,850
Damengruppe		
11.	Laura Gödecke Annika Schnürer Anne Kammermeier	21,260

Thüringer Mannschaftsmeisterschaften 16.11.2019 Bad Salzungen

Vereinswertung		
2.	MTV 1860 Erfurt	205,650

Einzelwertung

Wettkampfklasse 1		
2.	Milla Henning	35,950
	Lotta Hoffmann	35,250
1.	Miriam Acht	33,500
4.	Leonie Jurack	33,400

Wettkampfklasse 2		
1.	Charlotte Dittrich	37,100
2.	Anni Eckstein	37,050
4.	Wilma Stietz	36,000
5.	Paulina Bauer	35,300
6.	Pauline Michel	35,050
7.	Anna Faitz	33,250

Wettkampfklasse 3		
3.	Milla Henning	54,950
4.	Lotta Hoffmann	54,500
5.	Miriam Acht	54,050
7.	Leonie Jurack	53,050
8.	Sophie Rögner	52,850
10.	Linda Deutscher	52,550
12.	Frieda Seifert	50,950
14.	Mira Brauer	50,350
17.	Luisa Seydel	49,400
17.	Maja Suckert	49,400
20.	Daria Heydel	47,150

Wettkampfklasse 4		
5.	Frida Stietz	58,550
7.	Helene Flach	58,100
9.	Clara Fischer	54,350

Deutsche Meisterschaften 03./04.08.2019 Berlin

Schüler Podest		
1.	Henriette Thiele	23,830
Schüler Paare		
2.	Hannah Sia Pia Samuel	21,450
Schüler Paare		
1.	Sara Muscat Lucy Wagner Sophie Kachel	24,450

Jugend Paare		
3.	Sophie Scharonin Alissa Körner	23,900
Jugend Gruppen		
1.	Nele Schaefer Emily Wandersleb Julia Schüffler	23,900

Übersicht der im ersten Halbjahr anstehenden Wettkämpfe

Gerätturnen

Tag	Wettkampf	Ort
22.02.2020	Athletische Norm	Halle (Saale)
29.02.2020	Turnkerlchenwettkampf	Schwarza
08.03.2020	Jugendliga / Landesliga	Waltershausen
21.03.2020	TTS-Pokal	Halle (Saale)
22.03.2020	Jugendliga / Landesliga	Jena
28.03.2020	Turngaumeisterschaften	Ilmenau
25.04.2020	Sachsen-Anhalt-Pokal	Halle (Saale)
26.04.2020	Jugendliga / Landesliga	Weimar
27./28.06.2020	Landesmeisterschaften	Bad Blankenburg

Akrobatik

Tag	Wettkampf	Ort
07.03.2020	Frühlingsturnier Leistungsklasse	MTV-Halle Erfurt
28.03.2020	Landesmeisterschat	Bad Blankenburg
24.-26.04.20020	Deutsche Meisterschaften	Hamm
09.05.2020	Wachsenburgturnier	Arnstadt
20./21.06.2020	Deutsche Meisterschaften	Heidenheim / Mergelstetten

RAV4 Club 2.5l Hybrid 160 kW (218 PS) Kraftstoffverbrauch kombiniert 4.6 l/100 km, innerorts 4.9 l/100 km, außerorts 4.5 l/100 km, CO□-Emissionkombiniert 105 g/km, CO-Effi zienzklasse A+

@autohaus gitter

TOYOTA CENTER ERFURT
WeimarischeStraße 140 • 99098 Erfurt
Tel:0361 - 42 63 230
info@autohaus-gitter.de

TOYOTA CENTER WEIMAR
Landhausallee 5 • 99425 Weimar-Süßenborn
Tel:03643 - 45 810 0
infoweimar@autohaus-gitter.de

www.autohaus-gitter.de

10 Fragen an… Stefanie Schröter

1. Was hat dich besonders geprägt im Leben?

Die liebevolle Güte und Zuneigung meiner Großeltern. Sie sind die besten Großeltern, die man sich wünschen kann.

2. Worauf bist du besonders stolz?

Auf meine Kinder. Von ihrer natürlichen Neugier lerne ich immer wieder.

3. Welches Lebensmotto hast du?

Bleibe neugierig! Man hört nie auf zu lernen.

4. Mit welchen Worten würdest du dich charakterisieren?

Fürsorglich, beschützend, liebevoll, hilfsbereit und manchmal ein ganz kleines bisschen verbohrt.

5. Was gefällt dir am MTV?

Mit dem Beitritt meines Sohnes in den Sportverein sind Erinnerungen an meine eigene Kindheit und Jugend wieder wach geworden. Ich habe früher selbst Akrobatik gemacht. Die Freude an der Bewegung, der Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl waren etwas ganz besonderes. Der Wettkampf, auch untereinander, hat mich dazu angeregt immer das Beste zu geben.

6. Wann und wo bist du sportlich aktiv?

Seit der Geburt meiner drei Kinder habe ich nur gelegentlich etwas Pilates gemacht.

7. Was wünschst du dir vom MTV?

Wieder mehr sportliche Betätigung. Ich möchte die Ausbildung zur Reha-Trainerin machen und bin gerade in eine solche Gruppe eingestiegen. Erst einmal zum Lernen. In Zukunft möchte ich gern eigene Gruppen trainieren.

8. Was machst du beruflich?

Ich bin diplomierte Sozialpädagogin. Nachdem ich die Stellenausschreibung beim MTV gelesen habe, hat mich das sofort magisch angezogen. Seit November 2019 arbeite ich jetzt in der Geschäftsstelle und habe meinen Traumjob gefunden.

9. Welche Hobbys hast du?

Mein größtes Hobby sind meine Kinder. Sie sind zwei, acht und zehn Jahre alt. Ich nähe aber auch sehr gern und lese Bücher. Dieses Hobby kommt momentan allerdings eher zu kurz.

10. Warum engagierst du dich im MTV?

Weil ich das Gemeinschaftsgefühl und die Verbundenheit im Sport sehr vermisst habe. Außerdem finde ich diese sinnvolle Beschäftigung für Kinder sehr wichtig und freue mich, wenn ich dazu beitragen kann, dass zukünftige Generationen das auch kennenlernen können. Außerdem verbindet es alle Generationen. Jeder kann von Jedem lernen.

Wussten Sie schon, dass...

- ... unser Verein 1471 Mitglieder hat, wovon 619 Kinder und Jugendliche hat?
- ... wir im Jahr 2019 über die Aktion „smileAmazon“ 105,72 € an Spendengelder erhalten haben? Diese Summe ist sicherlich für 2020 noch ausbaufähig. Ihr braucht bei eurer nächsten Amazonbestellung im Browser nur statt „Amazon“ „Smileamazon“ eingeben und unseren Verein als begünstigten aussuchen. 0,5 % eures Umsatzes werden automatisch unserem Verein gespendet.
- ... wir auch über die Vereinspunkte-Aktion von REWE 2200Punkte gutgeschrieben bekommen haben. Davon haben wir eine Spieltonne und Schaumstoffbälle für das Kinderturnen sowie Gymnastikbänder und Springseile bestellen können. Vielen Dank an alle Unterstützer.

Termine und Hinweise

29.02.2020	Domsporthalle Erfurt	Familiensporttag
14.05.2020 oder 27.05.2020	Mittelhäuser Str. 21 Erfurt	Übungsleiterversammlung
04./05. 07.2020	Turnzentrum Erfurt	Landesligafinale
14.-21.08.2020	Sensenstein	Sommercamp
18.11.2020	„Rotunde“ Ministerien Werner-Seelenbinder-Straße 6	Mitgliederversammlung

Impressum

Herausgeber:	Männerturnverein 1860 Erfurt e.V. im Mitgliedsbeitrag enthalten
Redaktion:	Stephan Dunkel, Karl-Heinz Preidel, Stefanie Schröter
Satz & Design:	Robin Hentschel
Fotos:	privat, Yannick Bodemer, Michael Schlutter, Archiv MTV
Geschäftsstelle:	99089 Erfurt, Mittelhäuser Str 21 c, Tel. 0361/34 60 360, Fax 34 60 322
E-Mail:	info@mtverfurt.de
Website:	www.mtverfurt.de
Bankverbindung:	**Sparkasse Mittelthüringen** IBAN: DE84 8205 1000 0130 0615 57, BIC: HELADEF1WEM
Druck:	City Druck und Verlag GmbH Erfurt
Auflage:	1.400 Stück
Erscheinungstermin:	27.02.2020

Nächster Redaktionsschluss: 29.05.2020

SEI DABEI !

LANDESLIGA

14:00 UHR

JUGENDLIGA

10:30 UHR

WANN?

05.07. 2020

WO?

TURNZENTRUM ERFURT