# MTV Mitteilung

Männerturnverein 1860 Erfurt e.V.





# **Inhaltsverzeichnis**

03	Vorwort
04	Zurück zu alten Traditionen
05	Stadtradeln - wir sind dabei
06	Wir bedanken uns für geleistete Sach- und Geldspenden
07	Ehrung für die Nachwuchsarbeit
08	Positive Mitgliederentwicklung
10	Kleine Gewürzfibel
12	Als wenn es keine Corona-Pause gegeben hätte
13	Danke für dein Engagement
14	Sportlicher Jahresausklang
16	Bewegungscoach
17	Neuanfang und Eigenverantwortung
18	Endlich wieder richtig feiern
19	Trainingszeiten
23	Erfolgreicher Jahresabschluss
24	Glückwünsche zum 90. Geburtstag/ 5 - 6 - 7 - 8!
26	Schwesterchen/ Brüderchen komm tanz mit mir
28	In der Ruhe liegt die Kraft
30	Unterstützung gesucht
31	Hohe Auslastung in den Gruppen
32	Neu im Verein: Karnevalistischer Tanzsport
34	Strahlende Gesichter beim Weihnachtsturnen
35	Wettkampfergebnisse
38	10 Fragen an
39	Vermischtes

### **Vorwort**

Liebe Mitglieder,

"Hier spielt die Zukunft"

Ein schöner Satz, den ich neulich an einem Kindergarten gelesen habe und der mich zum Leitartikel für diese Zeitung inspiriert hat.

Ist es nicht so, dass es immer wieder heißt: "Kinder sind unsere Zukunft!"?

Dann tragen wir doch dafür Sorge, dass wir innerhalb unseres Vereins einen größtmöglichen "Spielplatz" erschaffen. Damit meine ich einen Platz für Entfaltung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Derzeit trainieren 550 Kinder und Jugendliche in 5 Sportarten im MTV 1860 Erfurt. Besonders stolz sind wir als Vorstand auf die vielen jungen Menschen, die beginnen Verantwortung zu übernehmen, ob als Helfer in den Trainingsstunden oder bei Veranstaltungen, als Übungsleiter oder als Kampfrichter. Schließlich haben die meisten von uns ihr Ehrenamt genauso begonnen - das Wissen, das man selbst besitzt, an andere weitergeben.

So erreichen wir, dass der MTV 1860 Erfurt in die Zukunft getragen wird von jungen Menschen, die Lust haben, ihre Erfahrungen weiterzugeben, die sie selbst im Verein machen durften.

Mit dem Förderprogramm "Bewegungscoach" unterstützt der Landessportbund derzeit den MTV und 12 weitere Vereine beim Aufbau neuer Kinderturnangebote. Diese Unterstützung hat uns die Möglichkeit gegeben, der enormen Nachfrage



nach Kindersportangeboten nachzukommen und zusätzliche Angebote zu etablieren. Schön, wenn dies immer so einfach wäre.

Doch das Dauerproblem bleibt bestehen - fehlende Turnhallen und natürlich auch die Tatsache, dass nicht jeder sich ehrenamtlich einbringen möchte.

Wir haben schon viel erreicht. Lasst uns mit diesem Erfolg in die Zukunft blicken. Für unsere Kinder und für den MTV.

"Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt, ist ein Mensch." Mit diesem Zitat von Erich Kästner wünsche ich euch allen kindliche Freude.

Kinder sind unsere Zukunft - wie wahr!

Marlies Dunkel stellv. Vereinsvorsitzende des MTV 1860 Erfurt e.V.

### Zurück zu alten Traditionen

### Dankeschönveranstaltung wieder auf dem Domberg

Passend zum Internationalen Tag des Ehrenamtes am 05.12.2022 hat der Vorstand seine Ehrenmitglieder, ehrenamtlichen Übungsleiter, Helfer und Kampfrichter zu einem gemütlichen Abend in das Gemeindehaus St. Severi auf dem Erfurter Domberg eingeladen.



Eine gesellige Zeit erlebten auch unsere Ehrenmitglieder Brigitte Peter und Helga Zepernick

Etwa 70 Ehrenamtler sind der Einladung gefolgt und haben in angenehmer Atmosphäre oberhalb des Erfurter Weihnachtsmarktes den Dank des Vorstandes angenommen.



Genesungswünsche von allen Anwesenden gingen an Waltraud Kowarsch, die nach einem Trainingsunfall ihre alte Fitness wieder herstellt

Eine schöne Tradition ist es auch, Mitglieder mit einem runden Mitgliedschaftsjubiläum (ab 25 Jahre) zur Dankeschönveranstaltung einzuladen.



Runde Mitgliedschaften - traditionell ein Grund zum Feiern

Mit Ehrenmitglied Karl-Heinz Preidel und dem ehemaligen Turntrainer Matthias Müller konnten zwei Vereinsmitglieder mit der Urkunde für stolze 45 Jahre Vereinsmitgliedschaft ausgezeichnet werden.



Mit einem besonderes Dankeschön wurden verdienstvolle ehrenamtliche Übungsleiter überrascht

Überrascht wurden mit Madeleine Marx, Christa Scheidel, Sina Wittenberg und Yvonne Jacobi auch vier Übungsleiter, die für ihr Engagement eine besondere Auszeichnung erhielten.

Stephan Dunkel

### Stadtradeln - wir sind dabei

### Dank und Lob an alle Teilnehmer

Liebe MTV-Mitglieder,

vom 5. September bis 25. September 2022 sind 25 Menschen aktiv für den MTV auf dem Fahrrad unterwegs gewesen und haben 1.755 km erradelt! Tolle Leistung! Insgesamt ist der MTV auf Platz 64 von 183 Teams gelandet.

Mich persönlich hat die Aktion in den drei Wochen sehr motiviert, eher das Rad als die Bahn zu nehmen, auch wenn es mal geregnet hat.

In Erfurt sind 369.438 km geradelt worden, bei 2.419 Teilnehmern. Das ist eine große CO2-Ersparnis, laut Stadtradeln von 57 Tonnen!

Am 13. Oktober 2022 um 14 Uhr wurden Bäume beim Forsthaus Willroda gepflanzt. Für jede 1.000 Kilometer ein Baum, also 369 Bäume für Erfurt!

Für die ersten zwei Plätze in unserem Team gab es ein kleines Präsent.

- 1. Platz Conny Stock mit 361,1 km
- 2. Platz Markus Geidel mit 360,0 km



Bei der Übergabe des Präsents hat nicht nur unsere Umwelt gestrahlt

Herzlichen Glückwunsch!

Für dieses Jahr ist die Aktion "Stadtradeln" für den Zeitraum vom 01. bis 22. Juni 2023 geplant.

Eure Marijke Albus

# Übungsleiterversammlung

Der Vorstand lädt alle Übungsleiter zur jährlichen Übungsleiterversammlung am

10.05.2023 oder 08.06.2023, jeweils 17:00 Uhr ein.

Der Ort steht noch nicht endgültig fest. Wir planen diesen im Umfeld des Turnzentrums. Bitte nehmt einen der beiden Termine war. Dabei gilt der 10.05.2023 als Haupttermin und der 08.06.2023 als Ausweichtermin.

Vorstand und Geschäftsstelle werden euch über die aktuellen Entwicklungen im Verein und der Stadt, Turnhallenzeiten und weitere wichtige Themen informieren. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, sich bei einem kleinen Imbiss direkt mit dem Vorstand und den Mitarbeitern der Geschäftsstelle auszutauschen.

# Wir bedanken uns für geleistete Sachund Geldspenden im Jahr 2022 bei

Amazon Smile	258,82€	Geldspende
Autohaus Gitter	450,00€	Geldspende
Autohaus Kornmaul	150,00€	Geldspende
B.H. Vermögensverwaltung UG	1.500,00€	Geldspende
Doris und Manfred Brueckner	100,00€	Geldspende
Globusmarkt Erfurt Linderbach	37,23€	Sachspende
KfZ Sachverständigenbüro Schumann	142,17€	Sachspende
Spende Erfurter Turnpokal	50,00€	Geldspende
Spende Familiensporttag	93,80€	Geldspende
Stephan Dunkel	150,00€	Sachspende
Visum-Russland.org	761,36€	Sachspende

Nicht alle Spender wollen namentlich genannt werden. Bei diesen bedanken wir uns an dieser Stelle genauso herzlich.



### Zeit, Neues zu entdecken.

Das hier ist umweltbewusste Mobilität – der neue ID. Buzz ist ein multifunktionaler Allrounder, der sich perfekt in Ihren Alltag integriert.

Stromverbrauch ID. Buzz Pro kombiniert in kWh/100 km: 21,7–20,6; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0. Für das Fahrzeug liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht mehr nach NEFZ vor.¹

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen. Stand 01/2023. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Die in dieser Darstellung gezeigten Fahrzeuge und Abbildungen können in einzelnen Details vom deutschen Lieferprogramm abweichen. ¹ Angaben zu Verbrauch und CO<sub>2</sub>-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs.





Ihr Volkswagen Partner

#### Autohaus Gitter e. Kfm.

Weimarische Straße 140, 99098 Erfurt, Tel. 0361 4263190, autohaus-gitter.de

# Ehrung für die Nachwuchsarbeit

# Kinder-und Jugendsport-Preis des LSB Thüringen 2022 geht an den MTV 1860 Erfurt

Der Landessportbund Thüringen hat die hervorragende Nachwuchs- und Talentsichtungsarbeit im MTV mit dem Kinderund Jugendsport-Preis 2022 ausgezeichnet.

Damit gehörte unser Verein zu den 11 Preisträgern des alle zwei Jahre ausgelobten Preises.

In diesem Jahr standen die Talentsichtung und Talentförderung im Mittelpunkt der Auszeichnungskriterien.

In der Laudatio von Olympiasieger Thomas Röhler wurde die lückenlose Sichtungsarbeit beginnend beim Kindertur-

nen bis hin zur Talentförderung in den Nachwuchssportarten Turnen männlich, Turnen weiblich und der Sportakrobatik gewürdigt.

Insbesondere die Weiterempfehlung von Talenten, die nicht in den im MTV betriebenen Sportarten eine Heimat finden können, wurde als vorbildhaft gesehen.

Der Vorstand bedankt sich bei allen Trainern und Übungsleitern, die mit ihrer guten Arbeit für die Würdigung durch den LSB Thüringen beigetragen haben und beglückwünscht euch dafür.

Macht weiter so!

Stephan Dunkel



"Im Sportverein in guten Händen" - das Motto des LSB Thüringen bei der Vergabe des Kinderund Jugendsport-Preises in Höhe von 800,00 €

# **Positive Mitgliederentwicklung**

### Die Talsohle des Mitgliederschwundes ist durchschritten

Bis zum Jahr 2019 konnten wir auf eine stabile, leicht steigende Mitgliederentwicklung zurückblicken.

Mit der Corona-Zwangspause haben wir insgesamt fast 300 Mitglieder verloren. Die Bestandserhebung zum 01.01.2023 zeigt erstmals wieder eine ansteigende Mitgliederzahl.

Die Übungsgruppen füllen sich und mit den neuen Angeboten unseres Bewegungscoaches Stefanie Schröter konnten wir zusätzliche Kapazitäten schaffen.

Die neuen Angebote im Rope Skipping (siehe Seite 17) und dem Karnevalisti-

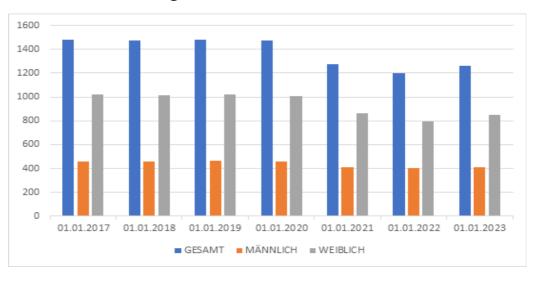
schen Tanzsport (Seite 24) lassen auf einen weiteren Mitgliederzulauf hoffen.

Wie auf Seite 31 dargelegt sind unsere Angebote im Kinder- und Jugendsport komplett ausgelastet. Hier können wir nur mit zusätzlichen Übungsleitern der großen Nachfrage gerecht werden.

Freie Plätze hingegen gibt es noch in einigen Angeboten des Gesundheits- und Breitensports. Im Mittelteil haben wir alle Angebote des MTV zusammengefasst dargestellt.

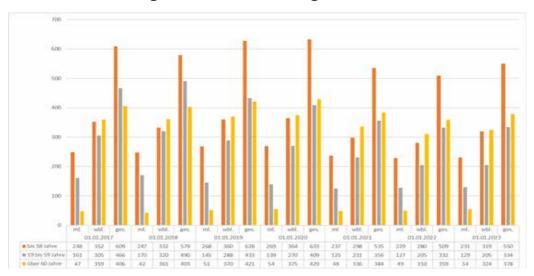
Stephan Dunkel

### Mitgliederzahlen 2017 - 2023



Der Mitgliederstand zum 01.01.2023 weist erstmals seit drei Jahren mit 1262 Mitgliedern wieder einen Zuwachs auf. Mit 848 gemeldeten weiblichen Mitgliedern ist der Männerturnverein gegenüber 414 männlichen Mitgliedern deutlich in Frauenhand.

### Mitgliederentwicklung nach Alter



Mit aktuell 550 Mitgliedern bis 18 Jahre ist in diesem Bereich unser Verein einer der größten Vereine in Thüringen. Eine zweite große Säule ist der Seniorensport ab 50 Jahre. Auch wenn diese Zahl mit der Pandemie gesunken ist, zeigen aktuell 378 Mitglieder über 50 Jahre die Vielfalt im MTV.

### Mitgliederentwicklung in den einzelnen Abteilungen

Zeitraum	01.	01.20	017	01	01.20	018	01	01.20	019	01	.01.20	020	01.	01.20	021	01.	01.2	022	01.	01.20	023
	ml.	wbl.	ges.	ml.	wbl.	ges.	ml.	wbl.	ges.	ml.	wbl.	ges.	ml.	wbl.	ges.	ml.	wbl.	ges.	ml.	wbl.	ges.
Gymnastik & Gesundheit	41	558	599	48	559	592	51	549	580	97	527	612	78	476	554	51	447	498	45	444	489
Gerätturnen	208	159	367	208	159	367	207	134	341	167	125	292	161	117	278	181	114	295	177	113	290
Sportakrobatik	3	100	103	3	100	103	4	99	103	6	99	105	6	97	103	5	75	80	4	79	83
Volleyball	21	8	29	13	8	21	13	8	21	22	9	31	21	9	30	21	8	29	22	8	30
Rope Skipping	0	31	31	٥	31	31	0	18	18	0	44	44	0	24	24	٥	25	25	0	13	13
Kinderturnen/ Eltern- Kind-Turnen	159	154	313	159	145	304	161	203	364	142	198	340	118	139	257	123	123	246	143	188	331
Badminton	22	10	32	22	10	32	21	6	27	21	5	26	19	2	21	17	2	19	16	2	18
Kegeln	6	1	7	6	1	7	7	1	8	7	2	9	7	1	8	7	1	8	7	1	8

Der Gesundheitssport ist mit 489 Mitgliedern in zahlreichen Übungsgruppen die stärkste Sparte. Das Kinderturnen und Eltern-Kind-Turnen sind mit 331 Mitgliedern sehr stark nachgefragt. Die Wettkampfsportarten Gerätturnen (290) und Sportakrobatik (83) sind zwar nicht die mitgliederstärksten Abteilungen, präsentieren den MTV aber wesentlich in der öffentlichen Wahrnehmung.

### Kleine Gewürz-Fibel

### Gewürze machen das Leben bunt

"Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden." Dies wusste Hippokrates schon lange vor unserer Zeitrechnung. Er lebte von ca. 460 - 377 v. Chr. und auch damals haben sich die Menschen Gedanken über die Erhaltung ihrer Gesundheit gemacht.

Als nun unsere Gesundheitstrainerin Yvonne Jacobi auch noch über folgendes Zitat stolperte: "Das Leben ist wie eine Speise, welche uns nur wegen ihrer Gewürze schmeckt" (Viktor Hugo), war die Idee einer kleinen Gewürzfibel geboren. Mit einer Auswahl gutschmeckender und wirkungsreicher Gewürze trägt jede Mahlzeit zur Gesunderhaltung bei.



#### Ingwer

- wirkt verdauungsfördernd
- entzündungslindernd, antibakteiell
- schmerzlindernd
- blutdrucksenkend
- hilft bei Übelkeit

#### Kakao

- wirkt cholesterinsenkend
- hat positiven Einfluss auf Demenz
- senkt Entzündungen
- enthält Wachmacher wie Koffein
- Inhaltsstoffe stärken die Knochen
- macht gute Laune





#### Kresse

- wirkt als Aufguss bei Erkältungen und Bronchitis
- Kapuzinerkresse findet auch in der Haarpflege Einsatz



#### Pfeffer

- regt den Stoffwechsel an
- enthaltenes Piperin erhöht die Bioverfügbarkeit von Kurcuma
- passt zu fast jedem Gericht



#### **Sternanis**

- durch schleimlösende Eigenschaften gut bei Infekten und Bronchitis
- hilft bei Völlegefühl und Verdauungsbeschwerden
- wirkt muskelentspannend
- hilft bei Entzündngen

Werden Gewürze bewußss eingesetzt, ersparen sie uns das eine oder andere Medikament und peppen unsere Mahlzeiten auf. In Kombination mit ausreichend Bewegung sind sie unschlagbar. Nach

#### Minze

- hilft effektiv bei Reizdarm oder Durchfall
- wird bei Erkältung, Übelkeit und Husten eingesetzt
- fördert die Konzentration



#### **Rosmarin**

- eines der stärksten Antioxidantien
- hilft bei Dermatitis, Arthritis
- wirkt bei Infektionen im Verdauungstrakt
- senkt den Blutdruck
- regt den Kreislauf an



einem langen Spaziergang machen wir es uns gern mit einem Kakao mit einem Hauch von Sternanis und Ingwer auf dem Sofa gemütlich.

Stefanie Schröter/ Yvonne Jacobi

# Als wenn es keine Corona-Pause gegeben hätte...

#### Eintauchen in die Welt der Märchen

Seit vielen Jahren ist der Familiensporttag des MTV nun schon eine gut besuchte Veranstaltung im Kalender der Stadt. Deshalb hat Corona nur eine zweijährige Pause erzwungen, ihn aber nicht besiegt. Sobald öffentliche Veranstaltungen wieder erlaubt waren, luden wir Kinder und Eltern zum Familiensporttag ein, ausnahmsweise im Herbst. Der 20. September, Kindertag und Feiertag gleichermaßen, erschien uns ein guter Tag zu sein, um märchenhafte Angebote zu machen.

Foto: Michael Schlutter

Die spektakulären Auftritte der verschiedenen Abteilungen sorgen immer wieder für erstaunte Gesichter

Voller Kreativität hatten wir erneut ein Programm vorbereitet: die Starlets tanzten "Frozen", es gab Quidditch und Frau Holles Kissenschlacht, einen märchenhaften Wanderweg des Daumelings oder ein buntes Märchenquiz. Selbst die Preise waren kleine Märchenbücher.



Über Stock und über Stein - auch die Jüngeren kommen auf ihre Kosten

Schon kurz vor Beginn drängelten sich die ersten Besucher und der Strom derjenigen, die in Familie Sport treiben wollten, riss bis zum Mittag nicht ab. Wir schätzen, es waren ungefähr 200 Besucher, zwar ein paar weniger als in den Vorjahren, aber dafür hatten diese mehr Platz in den Turnhallen.

Zur Stärkung gab es unter anderem Schneewittchenkuchen und wie man so hörte, waren alle zufrieden. Vom Kuchen blieben nur Krümel, die Eltern bedankten sich beim Hinausgehen und die Kinder hatten rote Wangen vom Sporttreiben. Ein herzliches Dankeschön an alle Helfer, Kuchenbäcker, Fotografen und Ideengeber.



Beim Quidditch sind Geschicklichkeit und Orientierung ein MUSS



Das beliebteste Fotomotiv - der Muskelkater kommt bei Jung ung Alt gut an

Und ab 2023 wird der Familiensporttag wieder zu seinem angestammten Termin Anfang März zurückkehren. Am 04.03.2023 laden wir ein zum Familiensporttag der Sinne.

Birgit Schindler

# Danke für dein Engagement



Eine große Überraschung gab es am 31.01.2023 für Marlies Dunkel. Mit einem bunten Paket ehrte der LSB Marlies für ihr jahrzehntelanges Engagement als Übungsleiterin und Mitglied des Vorstandes des MTV. Und wir sind uns sicher: die Luftballons, bunten Bänder und Tücher wird Marlies sicher kreativ im Training einsetzen.

# Sportlicher Jahresausklang

### Anders und doch schön...

...so lässt sich die Jahresabschlussveranstaltung wohl am besten zusammenfassen. Für die Kinder und Jugendlichen unseres Vereins stand jeweils ein Tag voller Action und Spaß an.



Auspowern im Trampolinpark - der Traum vieler Kinder wurde erfüllt

Am Freitag, den 16.12.2022, ging es für die Jüngeren ins MyJump. In 90 Minuten konnten sich die Kinder auspowern und auf den verschiedenen Trampolinen ihr Können zeigen.



Geschafft aber glücklich fielen die Kinder in das etwas andere Bett

Auch der Hindernisparcours und das Luftkissen wurden ausgiebig genutzt. Der aufkommende Hunger wurde direkt vor Ort bei einem gemeinsamen Abendessen gestillt, bevor es für alle ins nahegelegene Turnzentrum ging.

Dort richteten sich die Kinder gleich ihre Schlafplätze ein. Bei manchen entstanden wahre Bettenhöhlen. Nachdem auch in der Turnhalle noch gemeinsam gespielt wurde, wurde es dann Zeit für die Bettruhe. Mit einem Hörspiel beruhigten sich alle schnell und so dauerte es gar nicht lange, bis alle in den Schlaf fanden. Am nächsten Morgen nahmen die Eltern ihre Kinder wieder gutgelaunt in Empfang.



Mit viel PS-Power wurde der Sieger dieses mal in einer exotischeren Sportart gekürt

Nun gab es einige Stunden Pause für die Betreuer, bevor am Nachmittag die Jugendlichen ins Turnzentrum kamen und dort ihre Schlafsachen lagerten. Gemeinsam schlug man zunächst den Weg zum Kart-Center ein. Dort gab es einige spannende Rennen und wo zunächst noch etwas Vorsicht und Zurückhaltung herrschten, gab es bald quietschende Reifen und umkämpfte Positionen.

Zurück im Turnzentrum knurrten dann die ersten Mägen, doch glücklicherweise näherte sich das Abendessen bereits. Alle hatten viel Glück, denn das Restaurant "Waldkasino" sponsorte für alle Teilnehmenden je eine Pizza.



Zufrieden und satt ging es in die nächste Runde

Nach einer halben Stunde waren alle zufrieden und hatten neue Energie. Diese wurde gleich für eine Variation des beliebten Fangspiels "Catch" genutzt. Nach mehreren Runden Fangen mit unterschiedlichen Aufgaben stand der Teamsieger fest. Natürlich durfte auch das obligatorische Verstecken in der beinahe



Neue Sportarten liegen auch bei unseren Turnerinnen und Turnern hoch im Kurs

komplett abgedunkelten Halle nicht fehlen, bevor dann auch die ersten Jugendlichen müde wurden und so langsam Ruhe einkehrte.

Das Aufstehen fiel den älteren am nächsten Morgen dann doch deutlich schwerer, als noch den Kindern am Tag zuvor, doch auch in den müden Gesichtern ließ sich das Lächeln über das schöne Erlebnis erkennen.

abkühlen

Sina Wittenberg

# Sommercamp 2023 - Kirchheim wir kommen! 07. bis 13.08.2023

Auch in diesem Jahr wollen wir wieder gemeinsam

Spaß haben trainieren

viel erleben

Freunde finden!

Alle Infos und Anmeldeunterlagen findet Ihr auf unserer Homepage unter www.mtverfurt.de

# Der Plan des LSB ist aufgegangen

### Wieder mehr Kinder in den Sportvereinen

Im Mai 2022 hat das Projekt "Bewegungscoach" begonnen. Ziel des Projektes ist es, nach der Corona-Pandemie möglichst viele Kinder zu bewegen und ihnen den Eintritt in einen Verein zu erleichtern.



Es ist gar nicht so einfach, sich über diese Bälle zu bewegen

Durch die regelmäßig in verschiedenen Kindergärten, Schulen und zu Veranstaltungen stattfindenden Bewegungsstunden konnten wir bisher weit mehr als 900 Kinder im Alter von fünf bis zehn Jahren und deren Eltern erreichen. Mehr als 100 neue Kinder haben den Weg in unsere verschiedenen Sportgruppen gefunden.



Geschicklichkeitstest - Finde einen Weg über den Barren

In abwechslungsreichen Sportstunden

können die Kinder ihr Geschick beim Parkour, verschiedenen Ballspielen, mit neuen Sportgeräten wie den Smovey®, Sensorik-Pfaden oder in Gruppenspielen beweisen.

Die Kinder haben dabei so viel Spaß, dass sie gar nicht bemerken, dass sie gerade Sport machen und ganz oft hört man ein erstauntes "Was - die Zeit ist schon wieder um?". Genau diese natürliche, kindliche Freude an Bewegung soll in diesem Projekt angesprochen und gefördert werden.



Wer viel Sport gemacht hat, darf sich am Ende auch entspannen

Selbst der größte Bewegungsmuffel, der anfangs noch an der Seite sitzt, kann nicht dem Spaß und der Freude der Anderen widerstehen. Am Ende machen alle mit und es wird ein Feuerwerk der Endorphine gezündet, bei dem kein Computerspiel mithalten kann.

Stefanie Schröter

# **Neuanfang und Eigenverantwortung**

### Neue Kindergruppe im Rope Skipping

In den letzten Jahren musste ich mich immer wieder von jungen Menschen verabschieden, die zum Studium oder zur Ausbildung die Stadt verlassen haben - und damit auch den Verein.



Rope Skipping macht überall Spaß

Das ist ein Thema, dass sicher die meisten Trainer umtreibt. Mein Problem – von unten wächst nichts nach. Und so schrumpfte über die Zeit meine Rope-Skipping-Gruppe weiter und weiter.

Nun habe ich eine Entscheidung getroffen, mit der ich sehr zufrieden bin. Ich öffne die Halle für zwei Trainingsgruppen.



Erste Grundlagen sind schon vorhanden



Kunststücke mit dem Seil erfordern viel Rhythmusgefühl

#### Das bedeutet:

Ich habe im Januar mit dem Aufbau einer neuen Gruppe begonnen. Die Kinder sind acht bis zehn Jahre alt und können nun schon ihre ersten Skills. Derzeit gibt es noch freie Plätze. Wir trainieren donnerstags von 17:15 bis 18:15 Uhr in der Turnhalle der Grundschule am Steigerwald.

Meine "Großen" starten selbstständig 17:30 Uhr mit dem Training. Sie übernehmen Verantwortung für ihre Erwärmung und die Trainingsinhalte. Ab 18:15 Uhr kann ich sie begleiten und auf Wunsch ein abschließendes Konditionstraining, eine Entspannung oder ein Spiel beisteuern. Ich bin stolz auf die Mädels!

Marlies Dunkel

# Endlich wieder richtig feiern

### Weihnachtsfeiern in gemütlicher Atmosphäre

Auf Grund von Corona durften viele gemeinsame Dinge nicht stattfinden - auch Weihnachtsfeiern nicht. Dieses Jahr sollte es anders sein. Der beliebte Weihnachtsmarkt fand wieder statt. Also ging es traditionsgemäß mit meiner Nordic Walking Gruppe vom bekannten Treffpunkt, ohne Stöcke, den Gerawanderweg Richtung Domplatz entlang. Ein freier Tisch war für uns wie bestellt. Hier verbrachten wir einen gemütlichen Nachmittag bei Glühwein und etwas Leckerem auf die Hand zum Essen. Ewig wärmt der Glühwein nicht, deshalb trat jeder seinen Heimweg an.



Wir wandern durch den Winterwald...

Die nächste Weihnachtsfeier für meine Seniorengruppen vom Turnzentrum konnte geplant werden. Das Interesse war groß. An dem Mittwoch ging es nicht ins Turnzentrum, sondern ins Waldkasino zur gemeinsamen Weihnachtsfeier. Für die Wanderfreunde war wieder der Treffpunkt an der ehemaligen Flora. Wer nicht so gut zu Fuß war, nahm schon im reservierten Raum Platz. Der Steigerwald war verschneit, es war eine tolle Weihnachtsatmosphäre und was gibt es da nicht sschöneres, als bekannte Weihnachtlieder zu singen. Der Refrain klappte am besten. Im Waldkasino angekommen, war unsere Gruppe zur Mittagszeit komplett. Für uns war eine sehr versierte und humorvolle Kellnerin zuständig. Trotz der vielen Gäste klappte die Bestellung der Speisen und Getränke hervorragend. Doch bevor es ans große Essen ging, wurden nochmals Weihnachtslieder gesungen. Unser Gesang begeisterte auch das Personal. Die Zeit bei netten Gesprächen und natürlich gutem Essen ging schnell vorbei. Insgesamt war es für alle ein schöner Tag.

Für den Abend war auch eine Weihnachtsfeier mit der Gymnastikgruppe am "Roten Berg" geplant. Nach einer Runde Sport ging es zum gemütlichen Teil über. Die Umkleidekabine war unser Veranstaltungsraum, eine Sitzbank diente als Tisch, worauf allerhand leckere Sachen im Angebot waren. Das Singen von Weihnachtsliedern gehört traditionell immer dazu. Natürlich gab es untereinander ganz viel zu erzählen. Auch wenn es etwas eng zuging, fanden wir es trotzdem gemütlich.



Gemütlich ist es da. wo Freunde sind

Danke an Alle für die schönen Geschenke, ob zu Weihnachten oder zum Geburtstag.

Eure Hannelore Becker

### **Eltern-Kind-Turnen**

Dienstag	Gemeinschaftsschule 3	S. Leipold	1 1/2 - 6 Jahre	
16:00 - 18:00	Nettelbeckufer 25	keine Neuaufnahme		
Donnerstag	Gemeinschaftsschule 3	S. Manusch 2 - 4 Jahre		
16:00 - 18:00	Nettelbeckufer 25	keine Neuaufnahme		

### Kinderturnen

Montag	Gehörlosenschule	E. Lämmchen-Preidel	5 - 6 Jahre	
16:45 - 17:45	Windhorststraße 41	keine Neuau	ufnahme	
Dienstag	Grundschule Am Steigerwald	M. Schüffler	7 - 10 Jahre	
16:00 - 17:00	Goethestraße 72	keine Neuau	ufnahme	
Dienstag	Grundschule Am Steigerwald	M. Schüffler	7 - 10 Jahre	
17:00 - 18:00	Goethestraße 72	keine Neuaufnahme		
Mittwoch	Riethsporthalle	S. Schröter	6 - 8 Jahre	
16:30 - 17:30	Essener Straße 20	keine Neuaufnahme		
Freitag	Friedrich-Ebert-Schule	M. Marx	4 - 6 Jahre	
16:00 - 17:00	Langer Graben 19	keine Neuau	ufnahme	
Freitag	Friedrich-Ebert-Schule	M. Marx	4 - 6 Jahre	
17:00 - 18:00	Langer Graben 19	keine Neuau	ufnahme	
Freitag	Domsporthalle	I. Nessel / K. Holzapfel	4 - 6 Jahre	
16:00 - 17:00	Domstraße 1f	keine Neuau	ufnahme	
Freitag	Domsporthalle	I. Nessel / K. Holzapfel	4 - 6 Jahre	
17:00 - 18:00	Domstraße 1f	keine Neuaufnahme		

## **Rope Skipping**

Donnerstag	Grundschule Am Steigerwald	M. Dunkel	8 - 9 Jahre		
17:15 - 18:15	Goethestraße 72				

### Dance

Montag	Domsporthalle	F.Jagusch/F.Dronsz	Folkloretanz	
20:00 - 22:00	Domstraße 1f	Erwachsene		
Dienstag	Riethsporthalle	I. Hentschel	Starlets	
16:00 - 18:00	Essener Straße 20	ab 10 Jahre		
Freitag	Riethsporthalle	I. Hentschel	Starlets	
15:00 - 17:00	Essener Straße 20	ab 10 Jahre		
Freitag	Riethsporthalle	S. Dorn	modern Dance	
17:00 - 19:00	Essener Straße 20			

### Gymnastik

Montag	Gehörlosenschule	C. Scheidel	Seniorensport
15:00 - 16:30	Windthorststraße 41		
Montag	Grundschule Am Steigerwald	J. Wildner	Fitnesssport
18:00 - 19:00	Goethestraße 72		
Dienstag	Gemeinschaftsschule 9	C. Scheidel	Seniorensport
13:30 - 15:00	Hirnzigenweg 31		
Dienstag	Gehörlosenschule	H. Stolle	allg. Gymnastik
18:00 - 19:00	Windthorststraße 41	keine N	euaufnahme
Dienstag	Gehörlosenschule	H. Stolle	allg. Gymnastik
19:00 - 20:00	Windthorststraße 41	keine N	euaufnahme
Dienstag	Domsporthalle	H. Becker	allg. Gymnastik
19:00 - 20:30	Domstraße 1f		
Dienstag	Grundschule Am Steigerwald	M. Dunkel	Fitnesssport
19:30 - 21:00	Goethestraße 72		
Mittwoch	Turnzentrum Erfurt	H.Becker	allg. Gymnastik
9:30 - 10:30	Mittelhäuser Straße 21c		
Mittwoch	Turnzentrum Erfurt	H. Becker	allg. Gymnastik
10:30 - 11:30	Mittelhäuser Straße 21c		
Mittwoch	Domsporthalle	B. Brandenburg	allg. Gymnastik
17:00 - 18:00	Domstraße 1f		
Mittwoch	Heinrich-Hertz-Gymnasium	H. Becker	allg. Gymnastik
17:15 - 18:15	Alfred-Delp-Ring 41		
Mittwoch	Gehörlosenschule	K. v. d. Bach	allg. Gymnastik
18:00 - 19:00	Windthorststraße 41	keine N	euaufnahme
Mittwoch	Domsporthalle	A. Bredy	Aerobic-Mix
18:00 - 19:30	Domstraße 1f		
Mittwoch	Domsporthalle	D. Seidel	Aerobic
19:00 - 20:15	Domstraße 1f	keine N	leuaufnahme
Donnerstag	Turnzentrum Erfurt	D. Dunkel	Seniorensport
9:30 - 10:30	Mittelhäuser Straße 21c		
Donnerstag	Gehörlosenschule	B. Peter	Seniorensport
15:30 - 16:30	Windthorststraße 41		
Donnerstag	Domsporthalle	D. Dunkel	allg. Gymnastik
17:00 - 18:00	Domstraße 1f	keine N	leuaufnahme

### Gymnastik

Donnerstag	Domsporthalle	D. Seidel	Aerobic	
18:15 - 19:30	Domstraße 1f	keine Neuaufnahme		
Donnerstag	Gemeinschaftsschule 3	D. Dunkel	allg. Gymnastik	
18:30 - 20:00	Nettelbeckufer 25			

### Freizeit- und Gesundheitssport

		Treizeit- una de	sunaneitssport	
Montag	Riethsporthalle	M. Gruner	Kegeln	
14:00 - 18:00	Essener Straße 20	Senioren		
Montag	Scheidemantelweg 9	H. Becker	Nordic Walking	
16:00 - 17:30	Parkplatz	Treffpunkt wech	selt gelegentlich	
Montag	Riethsporthalle	M. Gebhardt	Volleyball	
20:00 - 22:00	Essener Straße 20	keine Neu	aufnahme	
Montag	Riethsporthalle	G. Hartwich	Volleyball	
20:00 - 22:00	Essener Straße 20			
Montag	Heinrich-Hertz-Gymnasium	L. Adler	Fußball	
20:30 - 22:00	Alfred-Delp-Ring 41			
Dienstag	Regelschule "Thomas Mann"	S. Zitzmann	Badminton	
17:30 - 19:30	Hallesche Straße 18	ab 18	Jahre	
Dienstag	Grundschule Am Steigerwald	I. Spattke	Qigong - Yangsheng	
18:00 - 19:30	Goethestraße 72			
Dienstag	Riethsporthalle	Y. Jacobi	Yoga	
18:30 - 20:00	Essener Straße 20	eigene Matte	e mitbringen	
Mittwoch	Gemeinschaftsschule 3	M. Gebhardt	Volleyball	
20:00 - 22:00	Nettelbeckufer 25	keine Neu	aufnahme	
Donnerstag	Regelschule "Thomas Mann"	S. Zitzmann	Badminton	
19:15 - 20:30	Hallesche Straße 18	ab 18	Jahre	
Donnerstag	Turnzentrum Erfurt	K. Lang	Qigong	
19:15 - 20:45	Mittelhäuser Straße 21c			

### Akrobatik

Montag	Gemeinschaftsschule 3	A. Thiele / J. Wilke	Leistungsklasse
17:30 - 19:30	Nettelbeckufer 25	A. Kellner / S. Urbach	keine Neuaufnahme
Freitag	Gemeinschaftsschule 3	A. Thiele / J. Wilke	Leistungsklasse
16:45 - 18:30	Nettelbeckufer 25	A. Kellner / S. Urbach	keine Neuaufnahme
Samstag	Turnzentrum Erfurt	A. Thiele / J. Wilke	Leistungsklasse
9:00 - 11:00	Mittelhäuser Straße 21c	A. Kellner / S. Urbach	keine Neuaufnahme

### Akrobatik

Montag	Gemeinschaftsschule 3	C. Richter	Anfänger
18:00 - 19:00	Nettelbeckufer 25		keine Neuaufnahme
Mittwoch	Gemeinschaftsschule 3	H. Urbach / S. Hofmann	Wettkampfklasse
16:45 - 18:00	Nettelbeckufer 25	A. Körner / Kleinwächter	keine Neuaufnahme
Freitag	Gemeinschaftsschule 3	H. Urbach / S. Hofmann	Wettkampfklasse
18:00 - 20:00	Nettelbeckufer 25	A. Körner / C. Hepper	keine Neuaufnahme
Samstag	Turnzentrum Erfurt	H. Urbach / S. Hofmann	Wettkampfklasse
11:00 - 13:00	Mittelhäuser Straße 21c	A. Körner / C. Hepper	keine Neuaufnahme

### Turnen

Mo - Fr	Turnzentrum Erfurt	M. Geidel / P. Blümel	AK 8 - 10
14:30 - 17:00	Mittelhäuser Straße 21c		Turn-Talentschule
Mo/ Fr	Turnzentrum Erfurt	S. Wittenberg / C. Stapp	AK 8 - 11 weibl.
16:00 - 18:00	Mittelhäuser Straße 21c	P. Kleeberg / P. Seifert	keine Neuaufnahme
Mo/ Do	Riethsporthalle	Y. Jacobi / M. Lang	AK 5 - 7 weibl.
16:45 - 18:15	Essener Straße 20	E. Henning	keine Neuaufnahme
Mo/ Fr	Turnzentrum Erfurt	M. Geidel	AK 14+ männl.
17:00 - 19:30	Mittelhäuser Straße 21c		keine Neuaufnahme
Mo/ Fr	Riethsporthalle	S. Wittenberg / S. Rögner	AK 12+ weibl.
18:00 - 20:00	Essener Straße 20	J. Rosenberg	keine Neuaufnahme
Montag	Riethsporthalle	C. Stapp / M. Schüffler	allg. Gerätturnen
18:15 - 19:45	Essener Straße 20		keine Neuaufnahme
Di, Do, Fr	Turnzentrum Erfurt	S. Dunkel / M. Bonsack	AK 6 - 7
15:30 - 17:00	Mittelhäuser Straße 21c		Turn-Talentschule
Di/ Do	Turnzentrum Erfurt	Y. Stock / M. Perleberg	AK 10 - 13 männl.
17:00 - 19:00	Mittelhäuser Straße 21c		keine Neuaufnahme
Di/ Do	Turnzentrum Erfurt	S. Dunkel	AK 11 - 14 männl.
17:00 - 19:30	Mittelhäuser Straße 21c		keine Neuaufnahme
Mittwoch	Turnzentrum Erfurt	S. Dunkel	Vorschule männl.
17:00 - 18:30	Mittelhäuser Straße 21c	K. Baum / M. John	keine Neuaufnahme
Mittwoch	Turnzentrum Erfurt	W. Trummer	AK 8 - 11 männl.
17:00 - 18:30	Mittelhäuser Straße 21c		keine Neuaufnahme
Mittwoch	Turnzentrum		Altersturnen
18:30 - 21:00	Mittelhäuser Straße 21c		
Freitag	Turnzentrum Erfurt	T. Friedrich	Breitensport
17:00 - 18:30	Mittelhäuser Straße 21c		8 - 13 Jahre

# **Erfolgreicher Jahresabschluss**

### Intensive Wettkampfaktivitäten unserer Sportakrobaten

Das zweite Wettkampfhalbjahr der Sportakrobaten war ähnlich erfolgreich wie das erste. Bei mehreren Veranstaltungen wollten wir an unsere Erfolge anknüpfen. Dies ist uns auf Landesebene auf alle Fälle gelungen.

Bereits im September konnten wir mit einigen Wettkampfformationen zur Deutschen Nachwuchs Bestenermittlung nach Taucha fahren, um unseren Verein zu repräsentieren.

In einem sehr starken Starterfeld zeigten unsere Mädels ihre bestmöglichen Leistungen, obwohl sie definitiv an diesem Tag sehr aufgeregt waren. Schließlich wurde nach fast zwei Jahren der Wettkampf wieder mit Eltern und ganz vielen Sportlern durchgeführt.

Weiter ging es dann im Oktober mit dem Horst-Stephan-Pokal nach Nieder-Liebersbach in Hessen.

Dafür trainierten die Mädels fleißig an ihren neu erlernten Elementen und erreichten auch hier in einem großen Starterfeld ausgezeichnete Ergebnisse. Wir sind sehr stolz auf die gezeigten Leistungen.

Für zwei Formationen war es der letzte Wettkampf in dieser Besetzung, denn nach den Herbstferien erfolgte die Neubesetzung mit Sportlern aus dem Anfängerbereich.

Um sich auf die letzten Wettkämpfe des Jahres vorzubereiten, war unser Trainingslager in den Herbstferien genau richtig. Mit viel Spaß und ganz viel Fleiß erlernten die Jungs und Mädels viele neue Elemente, verbesserten alte bzw. lernten neue Choreographien.

Zum Jahresabschluss standen dann noch das Weihnachtsturnier in Gispersleben und unser Thüringer Winterturnier auf dem Plan,.

Für uns die perfekte Gelegenheit unsere neuen Formationen an den Start zu schicken und sie auf die neue Wettkampfsaison vorzubereiten.



Das Wettkampfteam der Akrobaten blickt auf ein erfolgreiches Jahr zurück

Mit einer wunderschönen Show zur Abteilungs-Weihnachtsfeier bedankten sich Groß und Klein mit ihrem Können bei allen Anwesenden.

Alle Eltern, Geschwister, Omas & Opas nutzen diese Gelegenheit, denn es war wieder endlich möglich, vor Publikum zu starten. Damit ging es in die wohlverdiente Weihnachtspause.

Auf geht's in ein zauberhaftes Jahr, mit neuen Zielen und neuen Abenteuern.

Stefanie Urbach

# Glückwünsche zum 90. Geburtstag

### Sport ist Hannelores Lebenselexier

Anfang Oktober beging Hannelore Sondermann (rechts im Bild) - eines unserer an Jahren ältesten aktiven Mitglieder - ihren 90. Geburtstag.

Zweimal die Woche zur Gymnastik, Wassergymnastik, in die Sauna und als Ausgleich zur Rommee-Runde. Das ist ihr Wochenplan und wer Hannelore kennt: Die 90 sieht man ihr in keiner Weise an.

Im Auftrag des Vorstandes überbrachte ich als ihre Übungsleiterin die herzlichsten Glückwünsche.

Doris Dunkel



### 5 - 6 - 7 - 8!

### Taktgefühl beim Modern Dance

Achtung! Hier kommt die Jazz- & Modern Dance Gruppe "Black Mantas"!



Auch Emotionen wollen geübt werden

Unsere Tanz- und Akrobatikbande besteht derzeit aus 16 Mädchen im Alter zwischen 8 und 14 Jahren. Wir trainieren aktuell freitags von 17:00 bis 19:00 Uhr im Ballettsaal der Riethsporthalle in Erfurt unter der Leitung unseres Trainers Sebastian "Sebo" Dorn.

Hinter dem Namen unserer Tanzgruppe verbirgt sich eine kleine Geschichte: Sebos Lieblingstiere sind Mantarochen. Es sind magische Großfische, die wie Vögel unter Wasser durch die Ozeane reisen. Das sieht aus, als würden sie tanzen. Und ganz besonders sind die schwarzen Exemplare dieser Riesenrochen, weil sie so selten anzutreffen sind. Und außerdem

trainieren wir immer in schwarzer Kleidung.



Auf der Bühne ist das Lampenfieber wie weggeblasen

In unseren Choreografien vertanzen wir emotionale Geschichten und moderne energiegeladene Schautänze kombiniert mit anspruchsvollen Schrittfolgen und akrobatischen Figuren. Kürzere Choreografien übernehmen einzelne Tänzerinnen als Schau-Solo oder Schau-Duo.



Konzentriert werden neue Choreographien erarbeitet

Und natürlich steht dafür auch ein intensives Warm-Up und Dehnen bei uns allen zuallererst auf dem Trainingsplan. Besondere Technikelemente, beispielsweise aus dem Ballett (Attitude-Drehungen, Arabesque, Spagat-Sprünge...) und Klassikern aus dem Bereich des DVG (Deut-

scher Verband für Garde- und Schautanzsport) ergänzen unsere Tänze.

So haben wir mittlerweile ein anspruchsvolles Repertoire an Choreografien. Auch Sondertraining ist für uns kein Fremdwort. Besonders vor den vielen Auftritten auf den verschiedensten Bühnen unterschiedlicher Veranstalter planen wir viel Vorbereitung mit ein. Dann wird auch mal bis zu drei Stunden trainiert.



Regelmäßige Einheiten am Wochenende sind fester Bestandteil des Trainings

Der Spaß am Tanzen spielt bei allen natürlich eine große Rolle, aber auch der richtige Ehrgeiz für die Leidenschaft sollte vorhanden sein.



Der kreative Kopf der Black Mantas - Sebastian Dorn

Viel Spaß mit unseren Tänzen!

Liebe Grüße Eure Black Mantas

# Schwesterchen/ Brüderchen komm tanz mit mir

### Wie kommt der Schritt vom Kopf in die Füße?

Auf jeden Fall nicht, indem man ständig auf dieselben schaut!

Aber lasst uns von vorne beginnen. Jeden Montag klingt es in der Sporthalle am Domplatz nach Welt. Wer an der Tür lauscht, hört Bandoneon, Geige und Klarinette, französische Walzerklänge und rhythmische Balkansounds, schwedischen Folk oder Klezmer.

Hier treffen sich regelmäßig zwölf bis zwanzig Tänzerinnen und Tänzer (und alle, die es werden wollen) unter der fachkundigen Anleitung der beiden Tanzmeister Frank & Frank. Auf dem Programm stehen Walzer- und Mazurkaschritt, Schottisch, Polska, Quadrillen sowie Reihen- und Rundtänze aus aller Welt.



Gemeinsam mit den Trainern werden die Tänze Stück für Stück eingeübt

So werden wir fit gemacht für das Überleben auf der Tanzfläche. Dabei kann es durchaus sportlich zugehen. Manche Tanzschritte bringen einen ordentlich ins Schwitzen. Wir brauchen Kondition, Koordination und Konzentration. Auch Umgangsformen für das freundliche und unfallfreie Miteinander auf dem Tanzboden vermitteln die Trainer.



Was aussieht wie ein bunter Ameisenhaufen...

Aber keine Angst, die geteilte Freude an Musik und Bewegung steht im Vordergrund. Besonders schön und beim Tanzen nicht selbstverständlich: Jede und jeder kann ohne TanzpartnerIn mitmachen.

Die Paare finden sich immer neu zu den einzelnen Tänzen. Bei Reihen- oder Rundtänzen spielt es sowieso keine Rolle. So schlängeln sich beim Andro, einem bretonischen Tanz, die Ketten der TänzerInnen aneinander vorbei. Man schaut sich in die Augen, begrüßt sich und blickt dabei in lauter leuchtende Gesichter. Dabei sind Neulinge immer willkommen!

Tanzen lernt man am besten durch Tanzen. Oft können Anfänger einfach mitschwimmen. Für kompliziertere Schritte nimmt sich einer der Tanzmeister oder eine erfahrene TänzerIn Zeit für Extra-Erklärungen. So kommen alle nach und nach hinter die Geheimnisse des gepflegten Folk-Tanzes.



... findet sich am Ende wohlgeordnet wieder zusammen

Der wichtigste Tipp aber lautet: Es kommt zuerst darauf an, Freude an der gemeinsamen Bewegung zur Musik zu haben.



Auch ein Reigen bringt die Tänzer ordentlich ins Schwitzen

Falsch oder richtig, das ist nicht die entscheidende Kategorie und vermeintliche Fehler sind einfach Improvisationen.



Tanzpartner sind Jedermann und Jederfrau

Das Folk-Volk ist in jeder Hinsicht bunt gemischt. Getanzt wird von zwanzig bis achtzig. Die Höhepunkte im Tanzjahr sind natürlich die Bälle, auch Bal-Folk genannt, zu denen die sonst vom Tonträger abgespielten Bands live zu hören sind. Regelmäßige Tanzfeste gibt es beispielsweise in Ilmenau, Hohenstein und Mattstedt, oder man fährt zu den großen Festivals nach Frankreich oder Belgien.

In jedem Fall ist unser Montags-Tanz ein echter Montage-Service, also ein Service, der das Überstehen des ersten Tags der Woche deutlich erleichtert und uns alle sehr bereichert.

Johanna Heller

Alle Tanzbegeisterten und die, die es noch werden wollen, sind montags von 20:00 - 22:00 Uhr in die Domsporthalle eingeladen.

# In der Ruhe liegt die Kraft

### Qigong ist achtsames Üben der Balance von Yin und Yang

Seit mehr als 20 Jahren treffen wir uns jeden Donnerstagabend von 19:15 - 20:45 Uhr in der Mittelhäuser Straße 21c zum Qigong üben.

Wir sind 15 Frauen zwischen 40 und 85 Jahren. Die fließenden und harmonischen Bewegungen helfen uns dabei, den freien Energiefluss in den Meridianen zu fördern und so für den Alltag kraftvoll und beweglich zu bleiben.

Qigong üben heißt, arbeiten mit der Lebensenergie Qi über geistige Vorstellungskraft, Bewegungsübungen und auch Ruhehaltungen.



Mit sanften Bewegungen Ruhe und Einklang mit sich selbst finden

Aus unserer Gruppe unter Leitung von Kerstin Lang sind schon weitere Qigong-Übungsleiter hervorgegangen. So konnte Iris Spattke eine zweite Gruppe im Erfurter Süden übernehmen.

Wir, die "Nordlichter", üben wöchentlich und auch in den Ferien. Dazu kommen gesellige Zusammenkünfte wie Auftritte zur Gesundheitsmesse, das Üben auf der BUGA oder unsere jährliche Weihnachtsfeier. Auch die runden Geburtstage werden zünftig begangen.



Auch beim Bogenschießen muss man in sich ruhen - eine perfekte Kombination

Im Januar 2023 haben wir Bogensport ausprobiert und waren von Bogentrainerin Steffi Gräser sehr begeistert.

Einmal im Jahr nutzen wir ein ganzes Qigong Wochenende in Masserberg, um aktiv zu regenerieren. Mittlerweile bietet Kerstin Lang über ihre Selbstständigkeit Qigong-Präventions-Kurse in der Praxis und Wochenend-Kurse im Hotel Rennsteig in Masserberg an.

Alle an Qigong Interessierten sind jeden ersten Donnerstag im Monat um 19:15 Uhr zum Schnuppern herzlich willkommen. Von Mai bis September üben wir auf der Wiese hinter dem Turnzentrum. Bitte ruft vorher bei uns an (0174 3410735).

Kerstin Lang

# Gesenndheit BLOCKADE-frei

Vortrag am 11.04.2023 18.00 Uhr – Praxis Physio Two Gorkistraße 5 | 99084 Erfurt



Kerstin Lang
CRT-Trainerin
und Theralogy Dozentin

Welche Auswirkungen haben Blockaden?

Wie finde ich meine ursächliche Blockade?

Was lässt mich meine Blockade nachhaltig lösen?

Anmeldung unter: 0174 3410735



# Unterstützung gesucht

### Turn-Talentschulkinder benötigen Fahrdienst

Viele Jahre konnte die Abteilung Turnen für den Fahrdienst auf die Unterstützung engagierter Helfer, die über das Freiwillige Soziale Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst im Verein angestellt waren, zurückgreifen.

Neben den vielfältigen Vereinsaufgaben haben sie auch zuverlässig unsere Grundschulkinder nach Schulschluss aus den verschiedenen Schulen der Stadt Erfurt abgeholt und zum Turnzentrum gefahren.

Damit wurden die berufstätigen Eltern enorm entlastet und die Jungs konnten bereits am frühen Nachmittag mit dem Training beginnen.



13 Freunde mit Ambitionen suchen Fahrer, um weiterhin pünktlich trainieren zu können

Aktuell haben wir wieder viele junge, talentierte Kinder, die gern leistungsorientiert trainieren wollen. Die Trainingszeiten beginnen zwischen 14:00 Uhr und 15:30 Uhr. Dies stellt die Eltern vor eine logistische Herausforderung, die oftmals

damit endet, dass die Kinder nicht pünktlich oder manchmal auch gar nicht zum Training kommen können.



Unser neuer Vereinsbus ist seit Dezember mit der Stadtsilhouette und dem Vereinslogo von weitem gut zu erkennen. Das Heck gewährt einen Blick ins Turnzentrum

Damit die Grundschüler nicht allzu spät nach Hause kommen, versuchen wir so zeitig wie möglich mit dem Training zu beginnen. Da ab ca. 17:00 Uhr der allgemeine Wettkampfsport in die Halle kommt, ist die optimale Förderung der jungen Talente ab diesem Zeitpunkt eingeschränkt.

Daher sucht die Abteilung Turnen Unterstützung in Form von erfahrenen Kraftfahrern oder -fahrerinnen, die ein bis zwei Mal pro Woche den Fahrdienst übernehmen.

In der Zeit von 13:00 - 15:00 Uhr sollen die Jungs in ihren Schulen abgeholt und zum Training gefahren werden. Dafür steht unser moderner Vereinsbus zur Verfügung. Die Geschäftsstelle (0361/3460360) berät hierzu gern.

Stephan Dunkel

# Hohe Auslastung in den Gruppen

### Kein Platz mehr in den Kinder- und Jugendgruppen

95% der Kinder- und Jugendgruppen haben keine freien Kapazitäten. Eigentlich sollten solche Schlagzeilen Zuversicht bedeuten. Aktuell bereiten uns solche Aussagen eher Kopfschmerzen. Derzeit gehen wöchentlich bis zu 20 Anfragen nach Kindersportangeboten in der Geschäftsstelle ein. Vom Eltern-Kind-Turnen bis hin zu Nachfragen im Jugendbereich sind alle Altersgruppen vertreten.



Deprimierte Eltern, die mit ihren motivierten Kindern vor verschlossenen Türen stehen

Es ist deprimierend, wenn Eltern mit sportlich interessierten Kindern in der Geschäftsstelle stehen und wir ihnen kein passendes Angebot unterbreiten können. Zum einen fehlen dringend kinderfreundliche Turnhallenzeiten, zum anderen sind es natürlich auch die Übungsleiter, die fehlen.

Daher freuen wir uns über Interessenten, die uns hierbei unterstützen können.

Wenn wir bis zu den Sommerferien keine Lösungen finden, müssen wir Kinder, die altersmäßig aus ihrer Gruppe herauswachsen, nach Hause schicken.



Mit dem neuen Rope-Skipping- Angebot von Marlies Dunkel für acht- bis zehnjährige Kinder konnte die Angebotspalette für Kindersport im Januar erweitert werden (Seite 17)

Auch die Erwachsenen- und Seniorenangebote sind stark nachgefragt. Im Fitnessund Gesundheitssport macht uns eher der Blick in die Zukunft Sorgen. Hier liegt die Auslastung in den Gruppen bei etwa 80%. Aktuell haben wir für alle Übungsgruppen Übungsleiter. Wenn wir jedoch die Altersstruktur sehen, wissen wir, dass es in den nächsten Jahren einen Generationswechsel geben wird. Viele unserer zuverlässigsten Übungsleiter haben die 70 bereits überschritten, einige sogar die 80. Sie würden ihre Erfahrungen gern an Jüngere weitergeben und sie Stück für Stück in die Arbeit eines ehrenamtlichen Übungsleiters einarbeiten.

Stephan Dunkel

Wer Spaß an der Arbeit mit Menschen hat und Teil eines tollen Teams sein möchte, kann sich gern an seinen eigenen Übungsleiter wenden oder sich in der Geschäftsstelle informieren.

# Neu im Verein: Karnevalistischer Tanzsport

Christin Haberkorn und Sandy Thorwirth erweitern das Profil im MTV

Im Dezember erhielt die Geschäftsstelle die Anfrage, ob wir im Verein eine Abteilung "karnevalistischer Tanzsport" eröffnen wollen. Auch wenn wir sportlich viele Parallelen zum Turnen, der Sportakrobatik und den Tanzgruppen im Verein haben und schon in einigen Bereich Kontakt mit ähnlichen Gruppen hatten, war der Vorstand von der Anfrage überrascht. Schnell stellte sich heraus, dass es nicht darum geht, im Reigen der zahlreichen Karnevalsvereine mitzumischen. Mit dem neuen Angebot konzentrieren wir uns ausschließlich auf den sportlichen Bereich des karnevalistischen Tanzsportes. Stephan Dunkel führte daraufhin ein Gespräch mit den beiden Übungsleiterin-



Unsere neuen Übungleiterinnen Christin und Sandy freuen sich auf neue Tänzerinnen

**Stephan:** Karnevalistischer Tanzsport im MTV. Werden wir jetzt ein Festkomitee gründen und uns auf Büttenreden einstellen? Was erwartet Interessierte, wenn sie zu euch kommen?

**Sandy/ Christin:** Das können wir ganz bestimmt ausschließen. Wir möchten unsere geliebte Sportart in einen vielschichtigen Verein wie den MTV einbringen, um Tanzsportbegeisterten aller Altersklassen in und um Erfurt eine Anlaufstelle mit Turnierausrichtung zu geben. Was Interessierte genau erwartet, hängt von den persönlichen Voraussetzungen ab.

Wir persönlich brennen für den karnevalistischen Turniersport und sehen uns in erster Linie in den Turnhallen und auf Wettkämpfen.

**Stephan:** Könnt ihr euch kurz vorstellen?

Christin: Ich bin Christin Haberkorn, 34 Jahre alt und habe zwei Kinder im Alter von ein und fünf Jahren. Im Berufsleben bin ich als Sachbearbeiterin einer Krankenkasse tätig. Der karnevalistische Tanzsport begleitet mich seit mittlerweile 24 Jahren als Tänzerin, davon bin ich 20 Jahre im Traineramt unterwegs. Persönliche Highlights waren die Teilnahme an den Fernsehsitzungen des MDR sowie die Landesmeisterschaften, Norddeutschen und Deutschen Meisterschaften.

Sandy: Ich bin Sandy Thorwirth, 42 Jah-

re alt und habe ebenfalls zwei Kinder von acht und elf Jahren. Beruflich vermiete ich Gewerbeimmobilien. Ich habe etwa 28 Jahre aktiv getanzt und davon 18 Jahre als Trainerin gearbeitet. Der Tanzsport ist meine große Leidenschaft. Meine persönlichen Highlights waren die Teilnahmen an den Deutschen Meisterschaften und die vielen tollen Tänze, die wir auf die Bühne gebracht haben.

**Stephan:** Wer kann sich bei euch anmelden? Welche Voraussetzungen sind notwendig?

**Sandy/ Christin:** Auf jeden Fall gibt es keine grundsätzlichen Ausschlusskriterien. Taktfähigkeit und tänzerisches Interesse sind sicher grundsätzlich von Vorteil. Unabhängig davon ist jeder Interessierte bei uns herzlich willkommen.

**Stephan:** Wie kann man sich bei euch anmelden?

**Sandy/ Christin:** Unsere Außenwerbung ist bereits im Februar 2023 ab dem Jahrgang 2017 gestartet. Der Flyer ist in Kürze öffentlich für alle auf der Website oder im Turnzentrum mit entsprechenden Kontaktdaten einsehbar. Alternativ könnt ihr euch auch gern über die Geschäftsstelle bei uns melden.

**Stephan:** Wie läuft euer Training ab?

**Sandy/ Christin:** Wir starten im März mit gemeinsamem Grundlagenausdauertraining, um jedem potentiellen Tänzer einen Einblick in die Basics zu geben. Die weitere Entwicklung ist sehr individuell. Gruppen und Solisten auf die Wettkämpfe von September bis März vorzubereiten, hat oberste Priorität.

**Stephan:** Welche Wettkampfziele verfolgt ihr?

Sandy/ Christin: Unser Ziel ist es, sowohl an Thüringens Spitze als auch im bundesweiten Wettbewerb mithalten zu können. Ob das nun im ersten Jahr schon klappt, ist natürlich offen. Wir sind aber guter Dinge, dass wir im Laufe der Zeit mit viel Fleiß und Teamgeist gemeinsam Großes erreichen können.

**Stephan:** Der Karnevalistische Tanzsport ist mit den aufwendigen Kostümen ein kostenintensiver Sport. Welche Kosten und Aufwendungen kommen auf die Mitglieder zu?

**Sandy/ Christin:** Die Beiträge sind abhängig davon, ob man in der Turnierformation mittanzt oder noch einige Zeit zur Entwicklung benötigt. Wir bewegen uns finanziell zwischen 16,00 € und 26,00 € monatlich. Zusätzlich kommen Kosten für Schuhe, Trainingsbekleidung und die Turnieranreise hinzu.

**Stephan:** Ich danke euch für das Gespräch und wünsche euch viel Spaß und Erfolg. Sicherlich werden wir in den nächsten Zeitungen mehr von euch berichten.



Tanzen ist Leidenschaft

# Strahlende Gesichter beim Weihnachtsturnen

#### Jahresabschluss der Vorschulkinder



Angespannte Gesichter vor großer Kulisse

Am letzten Trainingstag vor den Weihnachtsferien trafen sich unsere 5 bis 7jährigen Turnerinnen und Turner zum Weihnachtsturnen.



In der Pause gab es passend zur Weihnachtszeit eine sportliche Mitmach-Geschichte von, mit und über Rotkäppchen

Für viele der erst seit Herbst trainierenden Kinder war es der erste große Auftritt. Daher einigten sich die Trainer im Vorfeld darauf, auf die unterschiedlichen Leistungsstände der Kinder einzugehen und das Format "Wettkampf" in ein Format "Schauturnen" umzuwandeln.



Letzte Hinweise vor der nächsten Wettkampfstation

Mit Stolz trug der Nachwuchs vor den zahlreich erschienenen Eltern und Großeltern seine erlernten Übungen vor. An den Geräten Boden, Reck, Sprung und an der Kletterstange gab es starke Leistungen unserer Jüngsten zu sehen.

Am Ende gab es für jedes Kind eine Weihnachtsmedaille und natürlich einen Schokoladen-Weihnachtsmann.

Stephan Dunkel



Mit großem Stolz wurden die ersten Medaillen und Urkunden in Empfang genommen

# Wettkampfergebnisse - Gerätturnen

### Thüringen-Cup (Bad Blankenburg) 15.10.2022

weiblich U18

Platz	Name	Gerät
1	Mara Schölzel	Sprung
5	Charleen Fischer	Sprung
1	Mara Schölzel	Stufenbarren
2	Charleen Fischer	Stufenbarren
1	Mara Schölzel	Balken
1	Mara Schölzel	Boden
4	Charleen Fischer	Boden

#### weiblich U14

Platz	Name	Gerät
1	Sophie Rögner	Sprung
2	Milla Henning	Sprung
1	Sophie Rögner	Stufenbarren
2	Milla Henning	Balken
2	Milla Henning	Boden

#### männlich U18

Platz	Name	Gerät
1	Paul Blümel	Boden
2	Niklas Skupnik	Boden
1	Michel Lasse Bonsack	Pauschenpferd
2	Paul Blümel	Pauschenpferd
1	Jan Malte Dufft	Ringe
2	Michel Lasse Bonsack	Ringe
1	Niklas Skupnik	Sprung
2	Jan Malte Dufft	Sprung
1	Paul Blümel	Barren
2	Jan Malte Dufft	Barren
1	Niklas Skupnik	Reck
3	Michel Lasse Bonsack	Reck

#### männlich U14

mammen of t		
Platz	Name	Gerät
1	Jonas Bückert	Boden
2	Kirill Greb	Boden
1	Jakob Steinborn	Pauschenpferd
2	Elias Nickl	Pauschenpferd
1	Elias Nickl	Ringe
2	Jakob Steinborn	Ringe
2	Moritz Feigenspan	Sprung
4	Jakob Steinborn	Sprung
1	Elias Nickl	Barren
2	Jakob Steinborn	Barren
1	Elias Nickl	Reck
2	Finn Howe	Reck
	97	

# Thüringer Turn-Talente-Pokal (Bad Blankenburg) 16.10.2022

AK 8 Mannschaft

Platz	Name
5	Nicholas Costeanu
,	Maxim Holdin

# Bundespokal Landesturnverbände (Hösbach) 23.10.2022

AK 16-29 Mannschaft

Platz	Name
	Paul Blümel
	Niklas Skupnik
3	Jan Malte Dufft
	Paul Weibezahl
	Benedikt Böck

# Turnweltmeisterschaften (Liverpool) 31.10.2022

Platz	Name	Gerät
9	Nils Dunkel	Team
12	Nils Dunkel	Pauschenpferd

# Nachtrag Deutsche Seniorenmeisterschaften (Markkleeberg) 14.05.2022

Platz	Name	AK
3	Dietmar Rehder	65

# Wettkampfergebnisse - Gerätturnen

Thüringer Mannschaftsmeisterschaften (Gera) 19.11.2022

AK 8/9

AIX 0/ J	
Platz	Name
	Leo Thieme
3	Lars Enders
3	Christoph Steuber
	Yazan Alnajar
6	Nepomuk Peter
	Bosse Haase
O	Konrad Siebert
	Matthias v. Loveren

	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Platz	Name
	Till Her <mark>rling</mark>
2	Max Löwe
	M <mark>atti</mark> s Pepe <mark>Bons</mark> ack
	Carlo Heidemann



# Wettkampfergebnisse - Akrobatik

#### **Deutsche Nachwuchs Bestenermittlung**

WKK 1.1

Platz	Name
12	Marlene Wollin
12	Viktoria Scharonin

WKK 1.2

Platz	Name
17	A. Hammerschmied
	Clara Müller
25	Aileen Fuchs
	Viktoria Seib

WKK 2 Damenpaare:

Platz	Name
10	Alina Pister
	Laila Maßlich

Damengruppen:

Platz	Name
16	Mathilda Maßlich
	Maja Mentzel
	Irina Rapp



Horst-Stephan-Pokal

WKK 1.1

Platz	Name
2	Marlene Wollin
	Viktoria Scharonin

WKK 1 2

Platz	Name
13	Aileen Fuchs
	Viktoria Seib

Schüler

Platz	Name
11	Magdalene Thiele
	Alissa Körner
	Henriette Thiele

### Weihnachtsturnier

KFL 1

Platz	Name
2	Eve Hederer
	Biborka Jorza

WKK 1.1

Platz	Name
5	Mira Gläßer
	Mathilda Maßlich

# **Thüringer Winterturnier** WKK 1.2

Damenpaare:

Platz	Name
1	A. Hammerschmied
	Clara Müller
6	Clara Reinhold
	Julia Schüffler

#### Damengruppen:

0 11	
Platz	Name
4	Dana Bunge
	Gwendolyn Felix
	Ranja Diemann
5	Mayla Müller
	Amy Frank
	Viktoria Seib



#### Schüler Damenpaare:

Platz	Name
2	Elsa Sperling
	Sophie Kachel
3	Liza Tarasovezt
	Viktoria Scharonin

#### Damengruppen:

-	
Platz	Name
1	Magdalene Thiele
	Alissa Körner
	Henriette Thiele

#### Jugend

	Platz	Name		
	1	Lina Heinel		
		Teresa von Kessel		
		Hannah Sia		

#### WKK 2 Damenpaare

ı	Platz	Name	
	1	Aileen Fuchs	
		Laila Maßlich	

#### Damengruppen

Platz	Name	
	Alina Pister	
3	Lucy Drewlo	
	Maja Mentzel	

#### Junioren 1

Platz	Name	
	Marlene Wollin	
2	Lucy Sarmann	
	Greta Maak	



# ermischtes

# 10 Fragen an... Sebastian Manusch

## 1. Was hat dich besonders geprägt im Leben?

Mein Jahr Work and Travel in Australien hat meine Sicht auf viele Dinge verändert. Meine Freunde meinten auch, dass mich dieses Jahr verändert hat.

#### 2. Worauf bist du besonders stolz?

Dass ich trotz einer fertigen Berufsausbildung noch einmal den Mut zur Umorientierung hatte und ein Studium erfolgreich abschließen konnte.

Und natürlich auf meine zwei Kinder.

#### 3. Welches Lebensmotto hast du?

Immer die Ruhe bewahren, damit man in jeder Situation einen klaren Kopf behalten kann.

## 4. Mit welchen Worten würdest du dich charakterisieren?

Gelassen und ausgeglichen.

#### 5. Was gefällt dir am MTV?

Die Vielfalt an sportlichen Angeboten und das tolle Team an Übungsleitern.

#### 6. Wann und wo bist du sportlich aktiv?

Zu Hause mache ich gern leichtes Krafttraining, um fit zu bleiben. Klettern gehe ich im Moment leider zu unregelmäßig.

#### 7. Was wünschst du dir vom MTV?

Weiterhin eine so gute Zusammenarbeit.



#### 8. Was machst du beruflich?

Ich bin Grundschullehrer an einer Dorfschule und habe auch dort ein sehr liebes Team, mit welchem die Arbeit richtig Spaß macht.

#### 9. Welche Hobbies hast du?

Diese Frage beantworte ich immer mit Klettern. Der Sport ist mein Hobby.

#### 10. Warum engagierst du dich im MTV?

Kinder brauchen viel Bewegung. Durch das Eltern-Kind-Turnen ermögliche ich Kindern nicht nur Bewegung, sondern auch Bewegungserfahrungen, welche sie für ihr späteres Leben brauchen. Besonders durch meinen Beruf bekomme ich jeden Tag mit, welche Probleme Kinder haben, die in den frühen Jahren keine oder wenig Bewegungserfahrungen sammeln konnten.

# Wussten Sie schon, dass...

- ... es wieder drei Vereinszeitungen im Jahr geben soll? Während der Coronapause gab es leider nicht viel zu berichten und wir beschränkten uns auf eine Ausgabe pro Jahr. Die große Nachfrage nach der nächsten Zeitung motivierte das Redaktionsteam zusätzlich, die aktuelle Ausgabe pünktlich fertig zu stellen.
- ... unser Ehrenmitglied Ursula Klottig im Januar ihren 98. Geburtstag feierte? Wir gratulieren ihr herzlich und wünschen unserer Ursel natürlich weiterhin viel Gesundheit. Sie ist aktuell unser ältestes Vereinsmitglied.
- ... Lars Nymbach und Michel Bonsack im Januar erfolgreich ihre Kampfrichterausbildung Cim Gerätturnen abgeschlossen haben? Herzlichen Glückwunsch an beide und danke für euer Engagement.
- ... wir 2022 über die Vereinsscheine der REWE-Werbeaktion einen Spiral-Kriechtunnel, drei Beachvolleybälle, zwei Balance Steps und ein 5er-Set Loopies kaufen konnten? Vielen Dank an alle, die daran teilgenommen und unseren Verein unterstützt haben.

### **Termine und Hinweise**

11.03.2023	Turnzentrum	Ligawettkampf (siehe letzte Seite)
1823.04.2023	Antalya	Europameisterschaften Turnen
10.05.2023	Turnzentrum	Übungsleiterversammlung
08.06.2023	Turnzentrum	Übungsleiterversammlung
0713.08.2023	Kirchheim	Sommercamp

#### **Impressum**

Herausgeber: Männerturnverein 1860 Erfurt e.V.
Preis: im Mitgliedsbeitrag enthalten
Redaktion: Stephan Dunkel, Stefanie Schröter
Satz & Design: Stefanie Schröter

Seclarite Design.

Seclarite Design.

Michael Schlutter, privat, Archiv MTV,
Geschäftsstelle: 99089 Erfurt, Mittelhäuser Straße 21c
Tel. 0361/3460360, Fax 0361/3460322

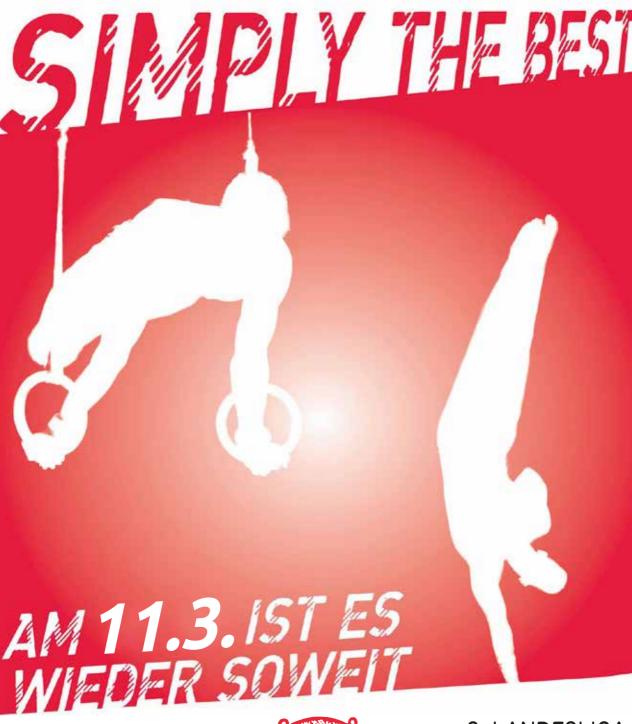
E-Mail: info@mtverfurt.de
Website: www.mtverfurt.de
Bankverbindung: Sparkasse Mittelthüringen

IBAN: DE84 8205 1000 0130 0615 57, BIC: HELADEF1WEM

Druck: City Druck und Verlag GmbH Erfurt

Auflage: 1.500 Stück Erscheinungstermin: 02.03 2023





# 1. LANDESLIGA

Einturnen: 15:00 Uhr Wettkampf: 16:00 Uhr



## 2. LANDESLIGA

Einturnen: 12:00 Uhr · Wettkampf: 13:00 Uhr

### **JUGENDLIGA**

Einturnen: 9:00 Uhr · Wettkampf: 10:00 Uhr

Im Turnzentrum Mittelhäuser Straße 21c