

# MTV

# Mitteilung

Männerturnverein 1860 Erfurt e.V.



Ausgabe 95 / Juni 2025



**Europameister!**

# Inhaltsverzeichnis

03	Vorwort
04	Einladung Mitgliederversammlung
05	Sommertrainingszeiten
06	Hinter den Kulissen der Vereinsshow
08	Abschiede, die Lücken hinterlassen
10	Turnfest
12	Die vier Säulen der Gesundheit Teil I
14	Unterwegs auf dem Bauernhof
16	Hola y Gracias
17	Ohne den MTV läuft in Erfurt nichts
18	Damals war ´s vor 50 Jahren
20	Erster Pokal für Tanzpaar
22	Acht Landes- und vier Vizemeister
23	Acro Yoga - therapeutisches Fliegen
24	Erst die Arbeit, dann das Vergnügen
25	MTV überzeugt auf ganzer Linie
26	Olympiareif? Safe.
28	Deutsche Jugendmeisterschaften
31	Mein FSJ beim MTV 1860 Erfurt
32	Wettkampf der Emotionen
33	Europameister!
36	Wettkampfergebnisse
42	10 Frage an... Conny Stock
43	Wusstet Ihr schon, dass...?/ Impressum

# Vorwort

Ehrenamt – Der Motor unseres Vereinslebens

Dass ein Sportverein vom Ehrenamt lebt, sollte keine neue Erkenntnis sein. Unsere Übungsleiter im Verein und auch die Vereinsführung lenken und führen unseren Verein auf ehrenamtlicher Basis. Dass dieses Ehrenamt Unglaubliches leisten kann, konnten alle Besucher der Deutschen Jugendmeisterschaften in der Sportakrobatik vor wenigen Wochen in der Erfurter Riethsporthalle sehen.

Bis zu diesem Tag hat ein Organisationsteam unsichtbar ein Jahr lang die Fäden gezogen und das Event vorbereitet. Am Wettkampftag selbst kam dieses Engagement in Form von wuseligen, scheinbar hyperaktiven Helfern in auffälligen T-Shirts sichtbar an die Öffentlichkeit. Fast 100 Heinzelmännchen waren an den drei Tagen zu sehen. Lob von allen Seiten und eine pannenfreie Meisterschaft sind ausdrückvoller Dank und Bestätigung für dieses Engagement.

Bereits bei anderen Vereinsveranstaltungen wie dem Familiensporttag oder auch unserer Vereinsshow am 06.09.2025 kön-

nen wir uns auf die Hilfe vieler Helfer verlassen.

Anders sieht es jedoch bei der Übernahme von Absicherung in den Trainingsgruppen aus. Alters- oder berufsbedingt verlieren wir immer wieder engagierte Übungsleiter. Hier gestaltet sich die Akquirierung neuer Übungsleiter sehr schwierig. Nach

heutigem Stand müssen wir zum Schuljahreswechsel 3 Kindersportgruppen aufgeben. Genau hier haben wir jedoch die größten Nachfragen. Etwa 200 Eltern warten auf eine Zuweisung für die begehrten Plätze im Kindersport, dem Turnen oder der Sportakrobatik. Veranstaltungen wie die Deutschen Jugendmeisterschaften sind zudem zusätzliche Werbung für unseren Verein. Gern würden wir den interessierten Eltern und Kindern eine Sportmöglichkeit bieten.

Für den Vorstand ist die Gewinnung neuer Übungsleiter im Ehrenamt eine der grundlegendsten Aufgaben in der Zukunft. Vielleicht suchst genau du noch eine solche Aufgabe?

Stephan Dunkel  
Geschäftsführer



Der Vorstand des Männerturnvereines 1860 Erfurt e.V.  
lädt gemäß § 9 und § 11 der Satzung zur

## **Mitgliederversammlung** am Mittwoch, den **12.11.2025**

in die Aula des Albert-Schweizer-Gymnasiums, Vilniuser Str. 17, 99089 Erfurt ein.

Beginn **17:00 Uhr**

### vorläufige **Tagesordnung**

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Gedenkminute
3. Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung  
und Beschlussfähigkeit
4. Genehmigung der Tagesordnung
5. Grußworte
6. Bericht des Vorstandes
7. Bericht der Kassenwartin
8. Bericht der Kassenprüfer
9. Aussprache zu den Berichten
10. Ehrungen
11. Beschlussfassungen
  - a) zu den Berichten
  - b) zur Entlastung des Vorstandes
  - c) über die Beitragshöhe und Aufnahmegebühr
  - d) zum Rahmenhaushaltsplan
  - e) zu Satzungsänderungen
12. Wahl der Wahlkommission
13. Wahlen
  - a) Wahl des Vorstandes
  - b) Bestätigung des Jugendwartes
  - c) Wahl der Kassenprüfer
14. Schlusswort

Anträge aller Art sind ab sofort, spätestens bis zum 30.10.2025 schriftlich  
an die Geschäftsstelle zu schicken.

Erfurt, den 05.06.2025

Marijke Albus  
Vorsitzende

# Offene Sommersportangebote

30.06. - 09.08.2025

Zeit	Ort	Übungsleiter	Bemerkung
Montag 11:00-12:00 12:00-13:00	Sportforum Johannesplatz Friedrich-Engels-Straße 50a	H. Naß	Seniorengymnastik
Montag	Infos entnehmt ihr bitte ab Ende Juni der Homepage	U. Liebheit	Kegeln
Montag 17:00-18:00	Turnzentrum Mittelhäuser Straße 21c	H. Becker	Gymnastik
Dienstag 10:30-11:30	Sportforum Johannesplatz Friedrich-Engels-Straße 50a	H. Naß	Seniorengymnastik
Dienstag 11:30-12:30	Sportforum Johannesplatz Friedrich-Engels-Straße 50a	H. Naß	Pilates
Dienstag 15:00-16:00	Sportforum Johannesplatz Friedrich-Engels-Straße 50a	V. Hempel	Seniorengymnastik
Mittwoch 09:30-10:30 10:30-11:30 12:30-13:30	Sportforum Johannesplatz Friedrich-Engels-Straße 50a	I. Drumew	Seniorengymnastik
Mittwoch 10:00-11:00	Turnzentrum Mittelhäuser Straße 21c	H. Becker	Gymnastik
Mittwoch 11:30-12:30	Sportforum Johannesplatz Friedrich-Engels-Straße 50a	I. Drumew	Krafttraining
Mittwoch 16:00-18:00 18:00-19:45	Sportforum Johannesplatz Friedrich-Engels-Straße 50a	D. Bordihn	Line Dance
Donnerstag 10:00-11:00	Sportforum Johannesplatz Friedrich-Engels-Straße 50a	K. Gütt	Seniorengymnastik
Donnerstag 12:00-13:15	Sportforum Johannesplatz Friedrich-Engels-Straße 50a	V. Hempel	geselliges Tanzen
Donnerstag 13:30-14:20	Sportforum Johannesplatz Friedrich-Engels-Straße 50a	V. Hempel	Seniorengymnastik
Donnerstag 15:15-16:15 16:15-17:10	Sportforum Johannesplatz Friedrich-Engels-Straße 50a	Monika Sehring	Seniorengymnastik
Donnerstag 19:15-20:45	Turnzentrum Mittelhäuser Straße 21c	K. Lang	Qigong

# Hinter den Kulissen der Vereinsshow

## Emotionale Reise, die das Publikum tief berühren soll

Die Vorfreude auf die beeindruckende Theatershow „Die Farben der Seele“ wächst bei allen Beteiligten. Das Stück, das u.a. aus Tanz, Turnen und Akrobatik besteht, verspricht eine faszinierende Reise zu Freundschaft und Selbstfindung.

Hinter den Kulissen läuft die Vorbereitung auf Hochtouren. Das Kreativ-Team sowie die Mitglieder der einzelnen teilnehmenden Abteilungen unseres Vereins arbeiten intensiv im Training für die bevorstehende Show. Die Proben sind anstrengend, aber auch voller Spaß und Teamgeist. Es ist spannend zu sehen, wie aus einzelnen Bewegungen eine beeindruckende Geschichte entsteht.

Ein Geheimnis unserer Show ist, dass viel Training, Kreativität und Einfühlungsvermögen in die Entstehung dieses Theaterstücks fließt. Von der ersten Idee bis zur finalen Aufführung wird viel geplant, geprobt und gefeilt. Kurz gesagt: „Die Farben der Seele“ ist mehr als nur eine Show – es ist eine Reise zu sich selbst und zu den Farben, die unsere Seele zum Leuchten bringen.

### **Interview mit Marlies Dunkel, Geschichtenschreiberin und Ines Hentschel, Choreografin**

**Frage:** Marlies Dunkel und Ines Hentschel, wie kam es zu dieser Idee „Farben der Seele“?

**Marlies Dunkel:** Die Idee entstand aus dem Wunsch bei unserer letzten Übungsleiterversammlung, eine Geschichte zu erzählen, die die Zuschauer, wie bei un-

serer letzten Theatershow 2018, auf eine emotionale Reise mitnimmt. Wir wollten Themen wie Freundschaft, Selbstfindung und die Vielfalt der Gefühle in einer besonderen Form präsentieren...

**Ines Hentschel:** ...und durch den kreativen Zusammenschluss unserer verschiedenen Abteilungen, diese Geschichte aus Tanz, Turnen und Akrobatik zum Leben zu erwecken. Die Kombination aus Bewegung und Erzählung macht die Show so einzigartig.

**Frage:** Marlies, wie entsteht eine Geschichte für so ein Projekt? Was ist dir bei der Schreibe wichtig?

**Marlies Dunkel:** Für mich ist es wichtig, eine emotionale Tiefe zu schaffen. Ich versuche, Figuren und Situationen zu entwickeln, die die Zuschauer berühren. Bei „Die Farben der Seele“ habe ich die Themen Freundschaft und Selbstfindung in diese Geschichte verpackt, die offen für Interpretationen ist. Soviel schon mal vorab: bei Rosalie, Sunny, Egalo sowie dem Schwarzmalen werden die inneren Emotionen sichtbar auf die Bühne gebracht.

**Frage:** Ines, wie übersetzt du die Geschichte in Bewegung? Was ist dir bei den Präsentationen wichtig?

**Ines Hentschel:** Meine Aufgabe ist es, die Gefühle und die Handlung mit den verschiedensten Vorführungen unserer teilnehmenden Abteilungen sichtbar zu machen. Es ist wichtig, dass die Bewegungen die Emotionen widerspiegeln

und die Geschichte unterstützen. Dabei arbeite ich eng mit den Übungsleitern zusammen, um eine harmonische und ausdrucksstarke Show zu kreieren.

**Frage:** Marlies, was macht die Arbeit an „Die Farben der Seele“ für dich besonders?

**Marlies Dunkel:** Für mich ist es spannend, eine Geschichte zu schreiben, die so viele Menschen berühren kann. Es ist schön zu

sehen, wie die Zuschauer in den Bann gezogen werden.

**Frage:** Ines, was würdest du den Zuschauern mit auf den Weg geben?

**Ines Hentschel:** Seid offen für die Gefühle, die die Show bei euch weckt. Lasst euch auf die Reise ein und entdeckt die Farben eurer eigenen Seele.

Ines Hentschel

SHOW AUS TANZ, TURNEN  
UND AKROBATIK

*Eine Reise zu Freundschaft und Selbstfindung.*

# Die Farben der Seele

Eine Show des MTV 1860 Erfurt

Tickets ab 25,00 €

oder über Eventim

6. September 2025  
18.00 Uhr  
Theater Erfurt

Wer Lust hat, dieses besondere Erlebnis nicht zu verpassen, kann sich derzeit noch Tickets an der Theaterkasse kaufen.

# Abschiede, die Lücken hinterlassen

## Gleich drei Übungsleiter beenden Engagement

Mit viel Dankbarkeit für ihre geleistete Arbeit verabschieden wir uns von drei herausragenden Übungsleitern, die über Jahre hinweg das Leben in unserem Verein maßgeblich geprägt haben. Ihre Entscheidung, sich aus dem Ehrenamt zurückzuziehen, hinterlässt eine Lücke, die in den Herzen der Mitglieder, die von ihrer Arbeit profitiert haben, spürbar sein wird. Über viele Jahre hinweg haben Dagmar Seidel, Madeleine Marx und Boris Lehmann unzählige Stunden in der Turnhalle verbracht. Sie haben ihre Zeit und ihre Energie oft auch weit über das Übungsleiterdasein hinaus investiert – sei es durch Organisation, Unterstützung bei Veranstaltungen oder durch die unzähligen Gespräche mit Vereinsmitgliedern, in denen sie immer ein offenes Ohr für jedes Anliegen hatten.



*Dagmar (links im Bild) hat uns 27 Jahre als Übungsleiterin zur Seite gestanden - dieses lange Engagement verdient großen Respekt*

Nachdem sie in vielen Jahren den Verein mitgeprägt und immer wieder vorangebracht haben, ziehen sie sich zurück. Dagmar möchte in ihrem erreichten Ruhestand viel reisen und Zeit für Kinder und Enkel nutzen. Boris braucht für „seinen“ Laufladen und die Familie mehr Zeit. Madeleine ist umgezogen. Der Weg zur Turnhalle ist zu weit geworden.



*Über Berg und Tal oder sausend durch die Halle - mit Madeleine haben viele Kinder Bewegungsfreude erfahren*

Ein Abschied, der für alle, die mit ihnen gearbeitet haben, ein schwerer ist. Denn ihre Entscheidung ist nicht nur das Ende einer Ära, sondern auch ein Moment der Reflexion über die Bedeutung ehrenamtlichen Engagements in unserer Gesellschaft. Ihr Weggang zeigt uns allen deutlich, wie wichtig es ist, dieses Engagement zu würdigen und gleichzeitig Verantwortung für die Zukunft zu übernehmen.

Der Rücktritt von Dagmar, Madeleine und Boris reißt eine große Lücke im Ehrenamt auf – eine Lücke, die nicht so leicht zu füllen sein wird. Ehrenamtliche Arbeit ist der Herzschlag eines jeden Vereins, und ohne

Menschen wie sie würde das Vereinsleben nicht in der Form existieren, die wir alle schätzen.

Es liegt nun an uns, gemeinsam dafür zu sorgen, dass der Geist, den sie über die Jahre hinweg in unserem Verein geschaffen haben, weiterlebt. Wir können ihnen nicht genug für ihren Einsatz danken, doch das Beste, was wir tun können, ist, ihren Weg fortzusetzen – mit dem gleichen Enthusiasmus, der gleichen Leidenschaft und dem gleichen Engagement,

das sie uns vorgelebt haben.

Im Namen des gesamten Vereins danken wir Dagmar, Madeleine und Boris für all das, was sie für uns, den Verein und die Gemeinschaft geleistet haben. Wir wünschen ihnen für die Zukunft alles Gute, viel Erfolg und vor allem Gesundheit.

**Danke für alles, was ihr für uns getan habt!**

Stephan Dunkel

## Ohne den MTV läuft in Erfurt nichts

### Erfurter Nachtlauf unter der Fahne des MTVs zurück

Am 30. August 2025 wird die Altstadt wieder zur Laufbühne. Der Erfurter Nachtlauf ist zurück. Aber ihr wisst ja: Alles muss man selbst machen! Der bisherige Veranstalter hat im letzten Jahr das Interesse verloren. Doch ab 2025 werden GutsMuths-Rennsteiglaufverein und unser MTV 1860 Erfurt gemeinsam die Verantwortung übernehmen.

Unser neues Konzept ist, einen Lauf von uns und für Erfurt zu organisieren. Als Turnerinnen und Turner geht uns ja eigentlich schon nach ein paar Metern Anlauf beim Sprung die Puste aus. Aber zusammen mit dem Rennsteiglaufverein können wir uns auch auf einen 5-Kilometer-Rundkurs durch die beleuchtete Altstadt einlassen. Angeboten werden 5 km, 10 km und der Halbmarathon - natürlich mit Finisher-Shirt und Medaille für alle.

Warum der MTV 1860 Erfurt? Weil viele von uns schon in den vergangenen Jah-

ren dabei waren – teils mit halben Abteilungen. Weil wir die Kontakte zur Stadt mitbringen, die ein solches Event ermöglichen. Die Zusammenarbeit mit dem Rennsteiglaufverein und der Stadt läuft harmonisch und zielstrebig. Der neue Oberbürgermeister Andreas Horn unterstützt das Projekt persönlich. Die Ämter zeigen sich durchweg hilfsbereit.

Jetzt brauchen wir nur noch euch! Für Startnummernausgabe, Zielverpflegung, Streckenposten oder einfach für die gute Stimmung am Streckenrand. Wer den Rennsteiglauf kennt, weiß: Helfen macht Freude – und bei einem Sommerabend mitten in Erfurt erst recht.

Meldet euch, einzeln oder als Gruppe! Je mehr wir sind, desto schöner wird's.

Anmeldung oder Infos unter **[www.erfurter-laufnacht.de](http://www.erfurter-laufnacht.de)**

Uwe Albus

# Begeisterung beim Turnfest Leipzig

## Sport, Gemeinschaft und unvergessliche Momente

Mit großer Vorfreude und einer ordentlichen Portion Abenteuerlust machte sich die Jugendgruppe des MTV 1860 Erfurt gemeinsam mit ihren Betreuern auf den Weg zum Turnfest Leipzig 2025 – dem größten Breitensportevent der Welt. Und was für ein Erlebnis es wurde!



*Turnerische Nachstellung unseres Vereinsnamens - MTV*

Untergebracht in der Nikolaischule Leipzig, verwandelten sich Klassenzimmer in gemütliche Nachtlager. Von dort aus starteten die Tage früh – mit Sportkleidung im Rucksack, guter Laune im Gepäck und der Stadtkarte in der Hand. Auch wenn die Wege mit den öffentlichen Verkehrsmitteln Leipzigs oft zur kleinen Herausforderung wurden, nahmen alle die turbulenten Fahrten mit Humor – manchmal war allein die Anreise zum Wettkampfort schon ein Abenteuer für sich.

Sportlich lief es für unsere Jugendlichen hervorragend: Die Wettkampfteilnahmen verliefen erfolgreich, und das Wichtigste dabei war der spürbare Teamgeist. Alle feuerten sich gegenseitig an, unterstützten sich bei jedem Gerät und freuten sich über jede absolvierte Übung. Der starke Zusammenhalt war in jeder Situation spürbar und trug maßgeblich zum gelun-

genen Auftritt unserer Turnerinnen und Turner bei.



*Die Atmosphäre aufnehmen und als Motivation ins eigene Training mitnehmen*

Neben den Wettkämpfen war das Turnfest auch eine Plattform zum Entdecken und Mitmachen. Die Jugendlichen probierten zahlreiche Angebote aus, sammelten viele Eindrücke und ließen sich von der Vielfalt des Turnens und der Turnfest-Atmosphäre mitreißen. Besonders ins Auge gefallen ist eine neue Sportart: Team-Gym – eine Kombination aus Tanz, Tumbling und Sprung, die nicht nur athletisch, sondern auch teamorientiert ist. Für den MTV 1860 Erfurt könnte Team-Gym ein spannender neuer Impuls sein!



*Bei einer Mitmach-Aktion testen unsere Trainerinnen Sina und Claudia, wer länger einen Handstand halten kann*

Ein weiteres Highlight war der Besuch der Europameisterschaft im Gerätturnen, bei der absolute Spitzenleistungen zu sehen waren. Die mitreißende Stimmung, das internationale Flair und die Nähe zu den Profis sorgten für ein ganz besonderes Feeling und hinterließen bleibende Eindrücke.

Der krönende Abschluss des Turnfestes war die beeindruckende Stadiogala in der Redbull-Arena, die mit großem Aufwand vorbereitet wurde. In der mitreißenden Show standen auch viele Gesichter unseres Vereins im Rampenlicht: Mara und Charly begeisterten – neben dem deutschen Turn-Team rund um Nils Dunkel – als unsere persönlichen Stars auf der großen Bühne. Ebenso mit dabei: Maria, unsere Starlets und Rope-Skipperinnen, die inmitten der gelben Hoodie-Flut auffielen, sowie einige Frauen aus den Fitness- und Gesundheitssportgruppen, die alle gemeinsam Teil des aufwendigen, farbenfrohen Showprogramms waren. Ihr monatelanger Einsatz in den Vorbereitungen zahlte sich aus – die Begeisterung war nicht nur auf, sondern auch vor der Bühne riesengroß.

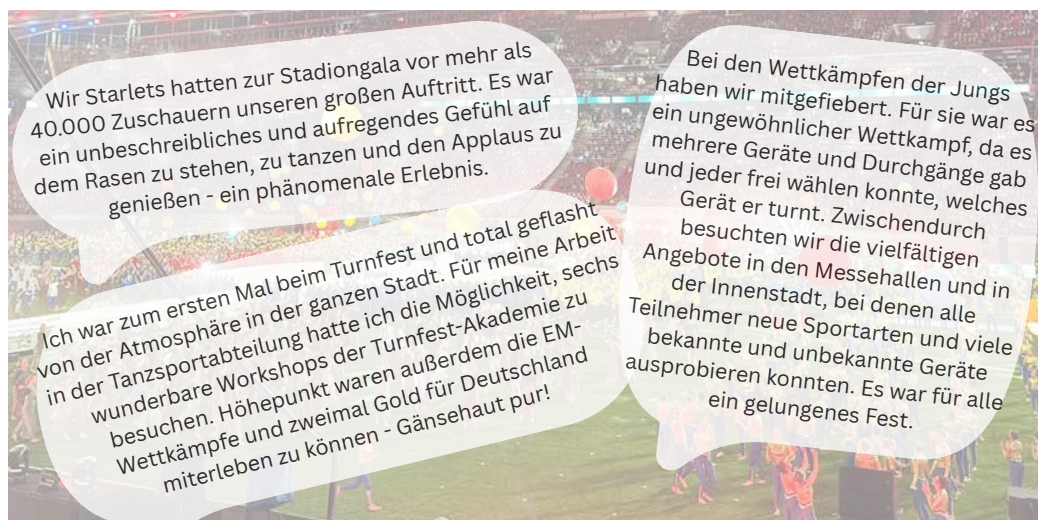


*Die Stadiogala war ein Fest aus Licht, Farben und vielen MTV-Turnerinnen*

Das Turnfest Leipzig 2025 war für alle Teilnehmenden ein besonderes Erlebnis voller Bewegung, Emotionen und Gemeinschaft. Mit neuen Eindrücken, gestärktem Zusammenhalt und vielen Erinnerungen im Gepäck blicken wir voller Vorfreude auf das nächste große Event:

Turnfest 2029 in München – wir kommen!

Ines Michel



# Die vier Säulen der Gesundheit - Teil I

## Mit Entspannung und Schlaf zu innerem Wohlbefinden

Die vier Säulen der Gesundheit sind nach Rangan Chatterjee grundlegende Bereiche, die entscheidend für ein gesundes und ausgewogenes Leben sind. Sie werden häufig im Rahmen der Gesundheitsförderung, Prävention und ganzheitlichen Medizin verwendet. Die klassischen vier Säulen der Gesundheit lauten:



Foto:pexels-guvo59-30971375

*Ein Spaziergang in der Natur hält fit und beruhigt die Nerven*

### 1. Bewegung

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die körperliche Fitness, stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert den Stoffwechsel und wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

### 2. Ernährung

Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung unterstützt alle Körperfunktionen, stärkt das Immunsystem und beugt Krankheiten vor.

### 3. Entspannung / Stressbewältigung

Ausreichend Erholung und der bewusste Umgang mit Stress helfen, mentale und körperliche Überlastung zu vermeiden. Techniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga können hier unterstützend wirken.

### 4. Schlaf

Gesunder Schlaf hilft dem Körper sich zu regenerieren, stärkt das Immunsystem und den Geist. Ein gesunder Schlafzyklus umfasst verschiedene Phasen, den Leichtschlaf, Tiefschlaf und REM-Schlaf. Dabei ist das Schlafbedürfnis der Menschen sehr unterschiedlich. Als gesund werden 6 - 8 Stunden Schlaf pro Nacht angesehen.

Diese vier Säulen ergänzen sich gegenseitig und sollten möglichst in Balance sein, um die Gesundheit ganzheitlich zu fördern und langfristig zu erhalten.

**„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“**

Diese Weisheit bringt auf den Punkt, wie essenziell unser Wohlbefinden für ein erfülltes Leben ist. Zwei zentrale Säulen der Gesundheit, die oft unterschätzt werden, sind Entspannung und Schlaf – beide eng miteinander verbunden, aber keinesfalls dasselbe.



Foto:pexels-shiva-smyth-394854-1051449

*Die Konzentration auf sich selbst, hilft das innere Gleichgewicht zu finden*

Im ersten Teil dieses Artikels soll deshalb genauer auf die Unterschiede eingegangen werden.

### **Entspannung: Bewusst zur inneren Ruhe finden**

In einer Zeit permanenter Erreichbarkeit und Reizüberflutung ist bewusste Entspannung kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Geistiges Entspannen kann Stress und Angst reduzieren, während es gleichzeitig Energie und Konzentration



Foto pexels-pixabay-258330

*Bewusst abschalten, mal nichts tun - viele müssen dies erst wieder lernen*

steigert. Dabei geht es nicht darum, einfach nur „nichts zu tun“, sondern gezielt Methoden einzusetzen, die dem Körper und Geist helfen, zur Ruhe zu kommen. Tiefes Atmen, Visualisierung und Meditation sind bewährte Techniken, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Schon wenige Minuten täglicher Achtsamkeit können den Unterschied machen – hin zu mehr Gelassenheit, innerer Balance und mentaler Stärke.

Eine besonders tiefgehende Methode ist Yoga Nidra, auch bekannt als der „Schlaf der Yogis“. Dabei handelt es sich um eine geführte Tiefenentspannung, bei der der Körper in völliger Ruhe verweilt, während der Geist in einen Zustand zwischen Wachen und Schlafen gleitet. Yoga Nidra kann tiefliegende Spannungen im Nervensystem lösen, den Schlaf verbessern und die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Regelmäßig praktiziert, hilft es dabei, langfristig gelassener, konzentrierter und emotional stabiler durchs Leben zu gehen.

### **Schlaf: Regeneration für Körper und Seele**

Während Entspannung dem wachen Geist hilft, abzuschalten, ist Schlaf der natürliche Regenerationsprozess unseres Körpers. Wer ausreichend und gut schläft, stärkt nicht nur sein Immunsystem, sondern baut Stresshormone ab, verbessert die Konzentration und steigert die emotionale Ausdauer.

Ein entscheidender Tipp: Legen Sie elektronische Geräte mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen weg. Das blaue Licht von Bildschirmen kann die innere Uhr stören und die Einschlafphase unnötig verlängern.



Foto: pexels-pixabay-271897

*Ob allein, zu zweit oder im Familienbett - ausreichend Schlaf lässt uns entspannter sein*

### **Fazit**

Entspannung und Schlaf sind keine passiven Zustände, sondern aktive Beiträge zur Erhaltung unserer Gesundheit. Sie helfen nicht nur, den Alltag besser zu bewältigen, sondern fördern langfristig Lebensfreude und Leistungsfähigkeit. Wer beides regelmäßig pflegt, schafft eine starke Basis – für Körper, Geist und Seele.

Maria Steuber

# Unterwegs auf dem Bauernhof

## Familien sporttag unterstützt von vielen Partnern



Foto: privat

*Eine standesgemäÙe BegüÙung gab es schon vor der Tür*

Jedes Jahr im späten Frühjahr überlege ich mit Stefanie Schröter, unter welches Motto wir den Familiensporttag im nächsten Jahr stellen wollen und wann er stattfinden soll. Denn so lange vorher möchte auch die Stadt Erfurt wissen, welches Angebot des MTV der Familienpass enthalten soll. Diesmal wählten wir den 22.02.25 und das Thema „Bauernhof“. Sofort ging es in die Recherche, wie wir das Thema sportlich adaptieren können.



Foto: Michael Schlutter

*Sackhüpfen - wer ist am schnellsten am Ziel*

Mit ersten Vorüberlegungen starteten wir im Dezember zur Dankeschönveranstaltung die Anfragen an die Übungsleiter, wer uns mit Angeboten oder als Helfer unterstützen kann. Mittlerweile können wir auf ein starkes Team zurückgreifen. Und besonders freuten wir uns über die

Abteilung Karnevalistischer Tanzsport und die Turn-Talent-Schule, die richtig viel zeigen wollten. Ihr seid alle super!

Nun ging es in die Feinplanung. Die Vorstellungen wurden konkreter: von Eierlauf, Schwänzchenhaschen, Hahn- und Henne-Spiel über Tier-Yoga bis hin zur Bauernhofolympiade reichten die Ideen. Die einzelnen Turnhallen waren gefüllt.



Foto: Michael Schlutter

*Dichtes Gedränge zum Auftakt - jeder wollte die Heinzelmännchen sehen*

Und dann kam nach einer Anfrage an den Bauernverband eine E-Mail, die alle Planungen über den Haufen warf. Denn der Thüringer Bauernverband und der Landjugendverband wollten den Familiensporttag unterstützen, und zwar mit ganz viel Equipment. So hieß es umplanen.



Foto: Michael Schlutter

*Eifrige Melkerinnen leeren die Melkhocker*



Foto: Michael Schlutter

Milchkönigin Celine Reichelt brachte royales Flair in die Domsporthalle

In den Ballettraum zogen Melkschemel, Gummistiefelwurf, eine Taststrecke, Ringe und Dosenwerfen ein. Dazu kamen Traktoren zum Herumfahren und Hüpftiere. Royalen Glanz in die Turnhalle brachte die Milchkönigin Celine Reichelt, die zur Autogrammstunde einlud. Als ganz besonderes Highlight stand zur Begrüßung vor der Domsporthalle eine lebensgroße Kuh. Da waren nicht nur die Kinder überrascht, auch so manch Erwachsener.



Foto: Michael Schlutter

Bauernhoffahrzeuge gab es für fast jedes Alter

Und so wurde es ein bunter, abwechslungsreicher und richtig schöner Bauernhof-Sport-Vormittag. 200 thematisch hübsch gestaltete Stempelkarten wurden an die Kinder ausgegeben, die sofort alle Stationen stürmten und den Helfern keine Zeit ließen, sich selbst mal in den Hallen umzugucken. Bis zum Mittag zogen

Kinder ihre Eltern und Großeltern von Angebot zu Angebot, denn am Ende winkte ja wieder ein kleiner Preis. Diesmal gab es vom Bauernverband gesponserte Milchpäckchen, dazu Blumensamen von Bio-Land, Schaumbäder und Luftballons. Zu guter Letzt wurde auch das Café gestürmt. Dort hatten fleißige Kuchenbäckerinnen ihre Kreationen überaus fantasievoll mit Bauernhoftieren dekoriert.



Foto: Michael Schlutter

Unser Cateringteam feierte 10-jähriges Jubiläum - DANKE ihr fleißigen Bienchen

Der Familiensporttag, hat das Motto „Spiel und Spaß auf dem Bauernhof“ von Anfang bis Ende erfüllt hat. Herzlichen Dank allen Helfern, dem Thüringer Bauernverband, dem Landjugendverband und Bio-Land. Nun bis zum nächsten Familiensporttag. Das Motto wird bald festgelegt.

Birgit Schindler



Foto: Michael Schlutter

Am Ende hatten die Kinder die Qual der Wahl - Vanille, Schoko, oder Erdbeere - Welche Milch wohl am besten schmeckt

# Hola y Gracias

## Aerobic-Teilnehmende würdigen Leistungspensum

Sie ist ein schier unendliches Energiebündel und unsere Powerfrau. Sie ist ein Inbegriff der Freude am Sport. Sie ist unsere Motivatorin und Trainerin, Dagmar Seidel.

Ein Gros der Sportlerinnen der Aerobic-Kurse sporteln seit etwa 20 Jahren mit Dagmar. Unermüdlich und mit Freude werden Sporthallen belebt, die Fitness gestärkt und gemeinsam Erfolge gefeiert. Die Sportsfrau unter uns sorgte stets für disziplinierte Lautstärke und gab Orientierung bei Schritt-Koordination.

Bei einem Glas „Sportsekt“ plauschten wir gern mit Dagmar und tauschten uns über Erlebtes im Alltag oder Urlaub aus. Jede Stunde der gemeinsamen fröhlichen Zeit wussten wir sehr zu schätzen.



*Sportlerinnen – so vielfältig und eifrig wie unsere Aerobic-Kurse bei Trainerin Dagmar*

Heute sagen wir gracias. **Danke** für ihr unerschöpfliches Herzblut und die gewachsene MTV-Aerobic-Gemeinschaft! **Danke** für das vielfältige Sportprogramm, ihre Zuverlässigkeit und Kontinuität. Eine

Trainerin mit Vorbildcharakter. Sie hat uns wöchentlich für den Freizeitsport begeistert und uns zusammengeschweisst oder besser gesagt „zusammengeschwitzt“.



*Weihnachtliches Beisammensein vor stimmungsvoller Erfurter Domkulisse*

Fernab der Sportmatten: Es wurden kurzweilige Genuss-Ausflüge in Erfurt oder Umgebung gemacht. Gern erinnern wir uns an die großen Eis- und Fleischportionen auf den Tischen. Die Seniorenportionen kamen an diesen Schlemmertagen nicht in Frage. Zu den traditionellen Weihnachtsfeiern überraschte ein jeder mit feinen, vorwiegend selbstgemachten, Köstlichkeiten. Dieses Engagement zeigt die gegenseitige Wertschätzung und verbindende Kraft zwischen (Sport-)Freunden.

i.V. Dagmar Wissendorf-Schuchort

# Liebe Dagmar



**Du bist unsere Goldmedaille in persona. Unsere langjährige Fitness ist in erster Instanz dein Verdienst. Von Armbeugen bis Zackig-Mambo-Schritt verstehst du es, Alt und Jung - je nach Energiemodus - individuell zu motivieren. Von den sportlichen Vorlieben der Teilnehmenden hast du dich nicht beirren lassen. Auch unliebsame Übungen von Arm-, Bauch- und Beinmuskeln wurden beharrlich wiederholt - gegebenenfalls im Slow-Mo-Tempo. Dieser entfachte Sportehrgeiz hat uns gestärkt. Dagmar, du bist unsere Powerfrau, unser Antrieb. Bleib weiterhin taff und so fröhlich-heiter! Wir vermissen dich schon jetzt. Allerdings gönnen wir dir von ganzem Herzen deine baldige freiplanbare Privatzeit. Danke für deine investierte Energie, Herzlichkeit und vielen Trainerjahre in unserer Mitte.**

**Wir wünschen dir persönlich allzeit beste Fitness und Gesundheit.**

**Mit einer kraftvollen Umarmung grüßen dein/e Aerobic-Sportsmann und -Sportsfrauen**

# Damals war´s vor 50 Jahren

## Als Trainieren noch einem Abenteuer glich

Als ich mich kürzlich mit der Biografie von Ursel Klottig (meiner ehemaligen Übungsleiterin) beschäftigte, kam mir verschiedenes, was die Gymnastik betraf, wieder in den Sinn.

Eigentlich fängt es an mit der Turnhalle. Heute gibt es laut Sportamt sehr viele marode Turnhallen. Das ist sicher der Fall, aber wir mussten in den 70er Jahren, um in die Turnhalle im Klostergelände hinter der Goetheschule (heute Edith-Stein-Schule) zu gelangen, erst einmal über einen langen Gang hinter der Schule, der im Winter zudem noch dunkel war, durch vier Türen, die alle unterschiedliche Schlüssel hatten.



*Die Turnhallen sahen damals noch anders aus, mancher Trainingsstart glich einem Abenteuer*

Die Schlüssel zu der Halle bekamen wir vom Hausmeister (der meist angetrunken war) durch ein Fenster der Schule gereicht. Dann kamen wir in die verdreckte Halle, da die Wege bis zur Halle mit Schotter bedeckt waren. Nun mussten wir erst mal kehren. Musik gab es nicht wie heute aus der Dose. Wir hatten das Glück, eine Pianistin zu haben, die unsere vorgeturnten Elemente mit Fantasiemusik begleitete.

Ansonsten war es das Tamburin, das den Takt angab.



*Die selbstgemachten Strumpfzöpfe überleben, anders als die modernen Thera-Bänder bis heute - Waltraud und Irmhild Barczinski zeigen wie sie damals eingesetzt worden sind*

Zu den Kleingeräten sei gesagt, wir waren erfinderisch! Wir machten aus kaputten Strumpfhosen Strumpfzöpfe, die wir, wie die heutigen Gummibänder, benutzten. Außerdem wurden Bohnensäckchen selbst gemacht. Man füllte einen Handwaschlappen mit 500 Gramm Bohnen oder Erbsen, nähte zu und fertig war das Balancegerät. Flaschen füllten wir mit Sand oder Wasser, was die heutigen Hanteln ersetzte.

Beliebt war auch die Sprossenwand. Es waren anspruchsvolle Übungen daran, die meist Muskelkater verursachten. Auch Bänke waren beliebt. Man hatte ja kein Steppbrett und da nutzte man die Bänke zu diversen Übungen, z.B. zum Steppen, Balancieren, zur Dehnung und vielem mehr. Zeitungen wurden als Sportgerät genutzt, auch als „Teppichfliese“ oder zusammengeknüllt als Ball. Es gab eine

Vielfalt an Übungen, die man damit machen konnte.

Ein Kuriosum sei noch erwähnt. Wir waren eingeladen zu einem Sportfest in Schnepfenthal. Ursel Klottig studierte mit uns jungen Frauen eine tolle gymnastische Choreografie ein. Wir wollten natürlich auch optisch gut aussehen, d.h. eine einheitliche Kleidung haben. Leider war das zu DDR Zeiten sehr schwer zu bekommen. Ursel kam dann doch eines Tages mit einer Überraschung und zwar spendierte die „BSG Rotation“ (so hießen wir ja bis 1990) für uns Badeanzüge für Jugendliche. Die sahen zwar ganz gut aus, aber sie waren für uns viel zu eng und wir waren richtig eingeklemmt. Einen Busen gab es nicht zu sehen. Das Gelächter war groß und nach dem Auftritt gab es damit keinen zweiten.



Aufführungen, wie hier zum 10. Seniorensporttag 2005, gehörten zum Programm der Gruppe

Fazit: Wir waren immer zufrieden, sind gerne zum Sport gegangen. Haben allen Widrigkeiten getrotzt., mussten sogar auf einem Klostergelände auf Scheiben schießen mit dem Luftgewehr, um unser Sportabzeichen zu machen. So etwas wäre heute unmöglich.

Waltraud Kowarsch

Der neue Tiguan

Sportsfreund mit  
**vielen Talenten**



**Lust auf ein Warm-up?**

Jetzt Probefahrt vereinbaren

Unser SUV-Star begeistert mit seiner aerodynamisch optimierten Silhouette, hocheffizienten Antriebsaggregaten und wegweisenden Fahrerassistenzsystemen. Im Interieur beeindruckt er mit einer intuitiv bedienbaren Cockpit-Landschaft, viel digitalem Komfort sowie klasse Infotainment und Konnektivität. Dank Rückfahrkamera „Rear View“ hat der Tiguan sogar ein waches Auge auf das Geschehen hinter sich.

Fahrzeugaabbildung zeigt Sonderausstattungen. Bildliche Darstellungen können vom Auslieferungsstand abweichen. Stand 03/2024. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



**gitter**  
macht mobil

Ihr Volkswagen Partner

**Autohaus Gitter e. Kfm.**

Weimarische Straße 140, 99098 Erfurt, Tel. 0361 4263190, [autohaus-gitter.de](http://autohaus-gitter.de)

# Erster Pokal für Tanzpaar

## Phänomenaler Saisonabschluss

Die Turniersaison 2024/25 ist für unsere Abteilung „Karnevalistischer Tanzsport“ im März zu Ende gegangen. Bevor wir einen Ausblick auf die Saison 2025/26 wagen, gibt es einen kleinen Rückblick auf die letzten Turniere der Saison:

### Besondere Atmosphäre am Timmendorfer Strand

Das Turnier am Timmendorfer Strand ist für die Tänzerinnen und Tänzer in unserem Verband eines der schönsten und eines der sehr besonderen. Denn in der einzigartigen Kulisse eines Hotelsaals direkt am Strand kann man von der Bühne aus aufs Meer schauen. Die weite Anreise lohnt sich immer – egal auf welchem Platz man landet. Es ist eines der letzten Qualifikationsturniere vor den Halbfinals und damit oft gespickt von Überraschungen. So war es auch bei uns. Aber von vorn...



*Tanzen vor der Traumkulisse - die Solisten und unser Tanzpaar hat es beflügelt*

Da sich die weite Anreise mit großen Gruppen logistisch als sehr aufwändig gestaltet, hatten wir uns in dieser Saison dazu entschieden, ausschließlich das Solistenteam zum Timmendorfer Strand

zu schicken. Das Turnierwochenende begann am Samstag mit unseren Jugend-Tanzmariechen Frieda Fietzsch und Anna Stern. Mit viel Freude und Leidenschaft präsentierten die Mädels der Jury noch ein letztes Mal ihren Tanz der Saison. Wir freuen uns schon auf alles, was da noch auf uns wartet, denn in diesen kleinen Armen, Beinen und Füßen steckt noch so viel Potential, das es über die kommenden Jahre weiterzuentwickeln und herauszukitzeln gilt.

Sonntag ging es weiter mit unserem Tanzpaar Lara Köditz und Kevin Kahlenberg. Die beiden präsentierten einen schönen Tanz, saubere Hebungen und kaum Fehler. Für diese tolle Darbietung wurden sie belohnt und durften sich über den dritten Platz freuen – was für eine Überraschung und Freude für unser gesamtes Team! Der Zauber vom Timmendorfer Strand hatte zugeschlagen und den ersten Pokal bei einem bundesoffenen Qualifikationsturnier mit zu uns nach Erfurt gebracht. Den Abschluss machte unser Ü15-Tanzmariechen Maria Steuber. Auch sie zeigte ihren schönen Tanz ein letztes Mal mit Leidenschaft und neuer Bestleistung.

### Halbfinale in Düren

Nur eine Woche nach dem Turnier am Timmendorfer Strand wurde es noch einmal richtig ernst. Das Turnier, auf das alle die komplette Saison hinarbeiten, stand an: Das Halbfinale zur Deutschen Meisterschaft – die Norddeutschen Meisterschaften im karnevalistischen Tanzsport in Düren. Für unsere noch junge Abteilung ist bereits die Qualifikation bis dort-

hin ein riesiger Gewinn, eine große Ehre und Auszeichnung. Daher machten sich unsere Qualifizierten und die dazugehörige Fangemeinschaft voller Vorfreude auf den Weg nach Düren. NDM 2025 – wir sind dabei! Und das größte Highlight war nun in greifbarer Nähe.



*Große Überraschung für das Tanzpaar Lara und Kevin - mit Platz 3 hatte keiner gerechnet*

Traditionsgemäß trafen wir uns am Samstagabend gemeinschaftlich zum Abendessen und tauschten uns in geselliger Runde untereinander aus. Ein kleines Geschenk als letzter Glücksbringer rundete den Abend mit voller Vorfreude auf den Folgetag ab. Nichtsahnend, dass

es zu einer krankheitsbedingten Abmeldung unseres Tanzpaares kommt, hieß es am frühen Vormittag: Tränchen wegwischen und weiter geht's, denn zumindest unseren zweiten Beitrag - unsere Weibliche Garde - konnten wir vollzählig auf die Bühne schicken. Mit einer starken ersten Hälfte bauten unsere Mädels leider zur Mitte hin sichtbar ab und konnten nicht wie gewünscht Saisonbestleistung tanzen. Aber so ist das in unserem Sport: Die Tagesform zählt.

Nichtsdestotrotz sind wir stolz und dankbar, im zweiten Jahr in Folge auch 2025 dabei gewesen zu sein und die stärksten Tänze des Nordens bestaunen zu dürfen. Nach insgesamt sieben Turnieren verabschiedete sich unsere Ü15 in eine kleine Osterpause. Nach Ostern ging es voll motiviert wieder in die Halle. In der Zwischenzeit haben einige neue große und kleine Tänzerinnen und Tänzer in allen Altersklassen geschnuppert und wir können es gar nicht erwarten, mit deutlich gewachsenen Mannschaften die Saison 2025/26 anzugehen. Insbesondere in den jüngeren Altersklassen Jugend und Junioren verzeichnen wir einen sehr erfreulichen Zuwachs, aber auch bei der Ü15. Und wer weiß – vielleicht wird sich auch das Solistenteam in 2025/26 vergrößern. Es bleibt spannend!

Katharina Geist



*Beim Auftritt der Garde ist absolute Präzision gefordert - das kleinste Abweichen wird mit harten Punktabzügen bestraft*

# Acht Landes- und vier Vizemeister

## Unsere Sportakrobaten übertreffen Erwartungen

Die Generalprobe für die Ausrichtung der Deutschen Jugendmeisterschaften vom 09. bis 11. Mai 2025 in Erfurt ist dem MTV 1860 Erfurt e.V. Mitte März bei der Thüringer Landesmeisterschaft mehr als gelungen.

Mit über 100 Starts aller Wettkampf- und Altersklassen stand ein langer Wettkampftag in der Landessportschule Bad Blankenburg bevor. Teilnehmende Vereine waren der TSV Motor Gispersleben, Möbisburger SV, SG Motor Arnstadt, SV Concordia Erfurt, SAC Suhl, SV Wartburgstadt Eisenach und der MTV 1860 Erfurt.

Sie alle lieferten sich einen fairen und spannenden Wettkampftag. Die Sportakrobaten des ausrichtenden Vereins MTV 1860 Erfurt konnten am Ende acht Landesmeistertitel und vier Vizetitel sowie zahlreiche sehr gute und gute Platzierungen mit nach Hause nehmen.

Einmal mehr glänzte das Jugendtrio Henriette Thiele (15), Viktoria Scharonin (15) und Magdalene Thiele (10) mit ihrer exzellenten Technik in den Elementen und grazilen tänzerischen Übungen. Somit ging die Tageshöchstwertung verdient an unser Trio.

Anja Thiele



*Das intensive Training, gepaart mit Ausdauer und Kampfgeist hat sich gelohnt*

# Acro Yoga - therapeutisches Fliegen

## Neue Sportart als freies Training

Acro-Yoga ist eine Form der Partnerakrobatik, die sich um die 2000er namentlich gegründet hat. Der Stil entstand schon in den 1930er Jahren, nur wurde es bis dato nicht so genannt. Während es für die einen mehr um den Yoga Aspekt mit „yogischem Bewusstsein“ geht, machen wir es vor allem, weil wir Spaß an der Akrobatik haben. Von außen sieht es in erster Linie gleich aus - eine liegende Base hält einen Flyer auf den Füßen in der Luft, gemeinsam machen sie Figuren oder Flows. Flows sind eine Aneinanderreihung von verschiedenen Figuren.

Wir bieten keinen direkten Kurs an, sondern eine „Acro-Jam“ als freies Training: Das bedeutet es gibt keine festen Trainer\*innen, sondern wir lernen voneinander und zeigen uns gegenseitig Figuren, Tricks und Flows. Dabei geht es nicht um Wettkämpfe. Viel eher um den Spaß an der Bewegung, gemeinsam neues Lernen und über sich hinauswachsen.

Unsere Gruppe ist derzeit bunt gemischt, von Anfänger\*innen bis Mittelstufe. Einige von uns haben Zirkuserfahrung oder waren früher im Turnen. Nicht selten kommt es vor, dass am Rand jongliert wird oder Akrobatik mit Jonglage kombiniert wird.

Hanna Hohoš und ich, Kirstin Ruers, haben 2018 mit AcroYoga begonnen und die Gruppe seit 2022 fortgesetzt. Zuletzt hatten wir ein Angebot beim Unisport Erfurt. Jetzt sind wir sehr froh, dass wir dem MTV als Gruppe beigetreten sind und nun Montagabend von 20:00 -22:00 Uhr in der Domsporthalle trainieren können.

Wir freuen uns auch über Neuzugänge! Bei Interesse schreibt uns gerne vorher an. Ihr müsst nicht mit einer festen Partnerin oder Partner kommen, weil wir auch untereinander tauschen.

### **Voraussetzungen:**

- Vorerfahrungen mit Akrobatik und Turnen hilfreich, aber nicht nötig.

### **Mitzubringen:**

- Sportkleidung (eng anliegend)  
- gewaschene Füße und frische Socken

### **Kontakt:**

hanna.hohos@posteo.de  
k.ruers@gmx.de (Übungsleiterin)

Kirstin Ruers



*Wer Lust hat, etwas Neues auszuprobieren, darf sich gern melden*

# Erst die Arbeit, dann das Vergnügen

## Gaudi und Klamauk bei Abschlussfeier

Nach der Deutschen Meisterschaft ist die Turniersaison vorbei und das haben wir mit einer Saisonabschlussfeier mit der gesamten Abteilung des Karnevalistischen Tanzsports gebührend gefeiert. Alle Altersklassen samt Tänzerinnen und Tänzern, Trainerinnen und Trainern, Betreuerinnen und Eltern trafen sich kurz vor Ostern, um die Erfolge gemeinsam zu feiern und allen Beteiligten für ihren Einsatz zu danken.



*Kleine Aufmerksamkeiten erfreuen und erhalten die Tanzlust*

Zu Beginn gab es einen kleinen offiziellen, feierlichen Teil, in dem alle mit selbstgestalteten Saison-Urkunden für ihre Leistungen im Training und auf der Bühne ausgezeichnet wurden. Es war uns zudem ein besonderes Anliegen, die „Aufsteigerinnen“ hervorzuheben, die in die nächsthöhere Altersklasse wechseln und eine kleine Erinnerung an ihre Zeit bei der Jugend bzw. bei den Junioren erhalten sollten. Unsere Abteilungsleitung sowie das Orga-Team für dieses Fest fanden viele schöne lobende Worte. Die Wertschätzung füreinander wurde außerdem in dem einen oder anderen Geschenk ausgedrückt, bevor wir unser, von allen mit viel Liebe gestaltetes, Mitbring-Buf-fett stürmten.

Nachdem alle satt und zufrieden waren und bereits gute Gespräche geführt hatten, kam noch einmal Action ins Geschehen. In selbst gewählten Gruppen durften alle zu selbstgewählten Songs innerhalb einer halben Stunde eine kleine MTV-Mini-Playback-Show einstudieren. Wir hatten zuvor nur angekündigt, bunte und lustige Accessoires mitzubringen – was sie damit anfangen sollten, erfuhren die Tänzerinnen und Tänzer aber erst vor Ort. Trainer und Eltern zeigten sich beeindruckt von der Kreativität der Tänzerinnen und Tänzer, denn sie ließen sich in der halben Stunde Vorbereitungszeit wahnsinnig viel einfallen und unterhielten uns alle prächtig. Vom „Wackelkontakt“ über „Atemlos“ bis hin zum „Space Taxi“ war alles dabei, das die Entertainment-Qualitäten unserer Gruppen in den Vordergrund stellte. Alle Großen und Kleinen waren mit Feuereifer und viel Leidenschaft dabei.



*Wie viel Kreativität in einer halben Stunde liegt, stellten auch die Junioren unter Beweis*

An dieser Stelle möchten wir uns auch noch einmal ausdrücklich bei allen Eltern bedanken, die zum Gelingen des Events maßgeblich beigetragen haben.

Katharina Geist

# MTV überzeugt auf ganzer Linie

## Gaumeister in alle Altersklassen

Bei den Turngaumeisterschaften Mittelthüringen 2025, welche Ende April in Weimar stattfanden, konnte der MTV 1860 Erfurt mit seinen jungen Turnern der Altersklassen 5 bis 11 zahlreiche Erfolge feiern.

In allen drei Altersklassen – 5 bis 7 Jahre, 8/9 Jahre sowie 10/11 Jahre – stellte der MTV Erfurt jeweils den Gaumeister. Malte Seils überzeugte in der AK 5–7, Anton Lang setzte sich in der AK 8/9 durch und in der AK 10/11 turnte sich Benjamin Klapper mit einer starken Leistung ganz nach oben auf das Treppchen. Dazu kommen viele Platzierungen unter den besten Acht.



*Nur Fliegen ist schöner - Arthur präsentierte sein Können an den Ringen*

Auch in der Mannschaftswertung bewies der MTV 1860 Erfurt seine Breite und Qualität: In den Altersklassen 8/9 und 10/11 sicherte sich die jeweils erste Mannschaft den 1. Platz. Die zweiten Mannschaften erreichten in denselben Altersgruppen jeweils einen beachtlichen dritten Rang. Die dritte Mannschaft in der AK 8/9 landete

auf dem 5. Platz. In der jüngsten Altersklasse 5–7 belegte die erste Mannschaft den 2. Platz, die zweite Mannschaft erreichte Platz 4.



*Stolz nehmen Anton, Georg und Finn ihre Glückwünsche für den ersten Platz in der Mannschaft entgegen*

Für viele der jüngeren Teilnehmer war es der allererste Wettkampf – umso erfreulicher war es, dass alle Turner gute Leistungen zeigten und wertvolle Erfahrungen sammeln konnten. Die Trainer zeigten sich sehr zufrieden mit dem Auftreten ihrer Schützlinge und lobten die Einsatzfreude und das Engagement der Kinder.

Ein besonderer Dank gilt den Kampfrichtern, ohne deren Einsatz eine Teilnahme an Wettkämpfen nicht möglich wäre, sowie den engagierten Trainern und Betreuern, die die jungen Talente intensiv vorbereitet und während des Wettkampftags (Danke Michel und Yannick) bestens begleitet haben.

Wir blicken stolz auf ein rundum gelungenes Wettkampfwochenende zurück und freut sich bereits auf die nächsten Herausforderungen, die Landeseinzelmeisterschaften im Juni.

Conny Stock

# Olympiareif? Safe.

## Wie die DJM der Sportakrobatik nach Erfurt kam

Die Idee war so verrückt, dass sie nur auf einer Meisterschaftsfeier entstehen konnte. Gut, es waren die Schülermeisterschaften, und wir haben auch „nur“ eine Vizemeisterschaft bei engem Teilnehmerfeld gefeiert. Aber Feier ist Feier. „Deutsche Meisterschaften können wir auch!“ Gesagt, gelacht, viele Pläne geschmiedet, mehr gelacht, drüber geschlafen. Dummerweise haben wir uns am nächsten Morgen immer noch an unsere Idee erinnert. Der MTV bewarb sich für die Deutschen Jugendmeisterschaften und bekam den Zuschlag. Aus Spaß wurde Ernst. Und noch mehr Spaß.

Wir gründeten ein Organisationskomitee, die „Tafelrunde“. Elf Frauen, ein Mann (Geschlechterverteilung wie bei unseren Athletinnen) und eine Mission. Es folgten immer häufigere Arbeitstreffen, dutzende Checklisten, gelegentlich lange Abende und im Mai ein Wochenende, das selbst hartgesottene Profisport-Veranstalter mit den Ohren schlackern ließ. Laut des Hallenwarts seien die Bundesligateams fast so professionell wie wir.

Die Finanzierung? Dank großartiger **Sponsoren** (statt vieler die **KoWo!**), Spender (statt vieler **Sven Barthel!**) und Institutionen (statt vieler der **LSB Thüringen!**) konnten wir uns die Veranstaltung überhaupt leisten. Und auch der Landeshauptstadt Erfurt danken wir für die kostenlose Bereitstellung der Halle.

Die beiden Wettkampfböden wurden über hunderte Kilometer angeliefert. Und dann wurde fast den ganzen Freitag geschleppt. Wir mussten hunderte

Holzplatten einzeln und von Hand auf die Wettkampffläche der Riethsporthalle tragen – ohne Aufzug. Viele Schüler vom Albert-Schweitzer-Gymnasium haben spontan geholfen und unseren Helferinnen einige blaue Flecken und viel Muskelkater erspart.



Foto: Mayte Müller

*Unzählige dieser und der dazugehörigen Feder-Holz-Platten mussten ohne Fahrstuhl auf die Wettkampffläche geschleppt werden*

Die Riethsporthalle wurde zur Bühne: roter Teppich, schwarz-rot-goldener Luftballonbogen, ein schwarzer Bühnenvorhang in Hallenbreite, davor eine riesige Deutschlandfahne. Eine Kiss & Cry Zone mit Couch (aus dem Eingangsbereich des Turnzentrums), Palmen (kostenlos von der ega angeliefert) und ein Einlauf mit Livemusik (vom Polizeimusikchorps Thüringen). Mehr Pathos - als zwei Athletinnen im Puffbohnenkostüm mit Hand auf der Brust zur Nationalhymne, gab es auch letztes Jahr nicht bei den Olympischen Spielen in Paris.



Foto: Felix Kuntoro

*Die Riethspthalle stand Kopf - Elsa Sperling, gehalten von Veronika Pließ*

Und das alles ohne Pannen? Was Athletinnen und Zuschauerinnen betrifft: Ja. Unter uns: Fast. Es gab immer wieder Kleinigkeiten, die zwischendurch heikel wurden. Am Freitagmittag hatten wir zum Beispiel noch kein geeignetes Siegerpodest – und 24 Stunden später standen die siegreichen Formationen obenauf. Wie das? Weil bei uns niemand Probleme wälzt, sondern sie löst. Sofort. Mit Telefon, Kabelbindern, mehr Helferinnen oder einfach mit noch mehr Kuchen.



Foto: privat

*Dutzende fleißige Hände ließen das Ereignis zum Erfolg werden*

Am Samstag und Sonntag war die Riethspthalle voll. Zwei Kamerateams haben uns begleitet. Die Presse war informiert. Von den Wettkämpfen haben wir über 100 Helferinnen und Helfer kaum etwas gesehen. Aber wir haben gespürt: Es läuft. Und wie. Es wurde ausgelassen gelacht und geklatscht. Kuchen, Kaffee, Salate und Getränke gingen so schnell weg, wie unser Catering liefern konnte. Wir haben die Gäste der 44 Vereine aus ganz Deutschland mit Thüringer Bratwürsten versorgt!



Foto: -Mayte Müller

*Beliebte Motive - Die Puffbohnenmaskottchen und der Muskelkater*

Bernd Hegele (Vizepräsident des DSAB) hat die Leistung unseres MTV zusammengefasst mit: „In Erfurt hatten wir kein ‚Wir brauchen noch...‘: Ihr wart immer schneller. Da war immer ‚Hier habt ihr.‘“ Mehr Lob geht nicht.

Was bleibt von den Deutschen Jugendmeisterschaften 2025 in Erfurt? 700 Gäste aus ganz Deutschland, die zu Hause Selfies von Jugendlichen in Glitzerkostümen mit unseren Puffbohnen-Maskottchen herumzeigen.

Uwe Albus

# Deutsche Jugendmeisterschaften

## Sportakrobaten richten Meisterschaft aus

Am zweitem Maiwochenende fand unser sportliches Highlight statt: wir waren Ausrichter der Deutschen Jugendmeisterschaften in der Sportakrobatik. Dank der hervorragenden Vorbereitung unserer Sportler durch das Trainerteam in der Leistungsklasse Jenny Wilke, Antje Kellner und Anja Thiele und den Einsatz der vielen Helfenden wurden unsere Erwartungen übertroffen.

Was die Sportlerinnen und Sportler, aber auch die Trainer an Kraft, Schweiß und Disziplin in diese Vorbereitung gesteckt haben, war unglaublich. Was das Organisationsteam auf die Beine gestellt hat, war so professionell, dass wir neben dem vielen positiven Feedback der anderen Vereine auch vom DSAB gelobt wurden. Da waren der Stress, die Nerven, die wir bei der Vorbereitung gelassen haben und das eine oder andere neue graue Haar vergessen und wichen dem Stolz und der Freude darüber, was wir als Team auf die Beine gestellt haben.

Was bleibt, sind die Erinnerungen an einen wunderbaren Wettkampf, der am Samstag mit den Qualifikationsübungen für Paare und Gruppen begann und am Sonntag mit den Finals endete, für die sich drei unserer vier Formationen qualifizieren konnten.



Foto: Felix Kuntoro

*Kess und charmant erzielte dieses neu gegründete Duo schon beachtliche Erfolge*

So erturnten im großen Starterfeld der Damenpaare Emma Hayn und Mariella Raabe in der Balance Platz 26 und in der Dynamik Platz 19, was umso erstaunlicher ist, wenn man bedenkt, dass die beiden Mädchen erst seit wenigen Monaten miteinander trainieren. Emma hat es auch noch geschafft, zwischen den beiden Darbietungen an ihrer eigenen Konfirmation teilzunehmen.

Veronica Pließ und Elsa Sperling, die als Startgemeinschaft ins Rennen gingen (Veronica turnt beim SV Concordia Erfurt), erreichten in der Balance Platz 13 und landeten mit ihrer überragenden Dynamikübung ebenfalls auf dem 13. Rang. Da sie aber in den Disziplinen jeweils an-



Foto: Felix Kuntoro

*Kooperation zahlt sich aus - Veronika und Elsa sind ein super Team*

dere Paare schlugen, reichte es für das Finale der besten zwölf Damenpaare Deutschlands. Hier gingen sie am Ende als Zwölfte von der Matte, nach einem Fehler bei einem Element, das in der Rückenlage gefangen wird. Trotzdem eine tolle Leistung!

Das Mixed-Paar Edda Ziegenhardt und Wim Albus erturnte in den Disziplinen Balance und Dynamik jeweils den 6. Platz. Trotz einer deutlichen Leistungssteigerung im Finale blieb es auch hier am Ende bei Platz 6.

Das Damen-Trio mit Henriette Thiele, Viktoria Scharonin und Magdalene Thiele lag nach der ersten Runde (die Gruppen starteten mit ihrer Dynamik-Übung) auf einem großartigen achten Platz. Hier war das Starterfeld mit 36 Formationen besonders groß. Im zweiten Durchgang zeigten sie eine sehr saubere Balanceübung, in der leider ein minimal verrutschter Turnanzug vom Kampfgericht hart bestraft wurde. So reichte es „nur“ für Platz vier. Im Finale jedoch konnten die drei ihre Leistung nochmals steigern, was vom Kampfgericht aber leider nicht honoriert wurde. Die Wertungen blieben hinter den Erwartungen zurück, sodass wir die drei nach dieser fehlerfreien Übung nicht auf dem Podest sahen. Nach vielen tröstenden Worten und einigen herzlichen Umarmungen überwiegt hoffentlich auch bei den Dreien und ihrer Trainerin Jenny der Stolz auf die wirklich hervorragenden Leistungen und nicht die Enttäuschung über die fragwürdige Bewertung.

Am Ende dieses spannenden Wochenendes mussten wir die Riethspthalle wieder in ihren Urzustand versetzen. Am Sonntag um 16.00 Uhr sah die Halle aus, als wäre nichts gewesen.

Großer Dank gebührt allen, die uns geholfen haben, so einen tollen Wettkampf auf die Beine zu stellen: dem Vorbereitungs- und Planungsteam, den Eltern aller Sportler, die Kuchen gebacken, Salate geschnippelt und Brötchen geschmiert haben. Dem Catering-Team, welches die Versorgung der vielen Sportler, Betreuer und Eltern koordiniert hat, dem Hausmeister-Team der Riethspthalle, das uns nie mit unseren Fragen hängen ließ und immer selber mit angepackt hat. Der Stadtverwaltung Erfurt für die Bereitstellung des Mobiliars und der Maskottchen, dem Landessportbund und dem Team des Thüringer Turnverbandes. Ein dickes Dankeschön geht auch an die Geschäftsstelle des MTV 1860 Erfurt, ohne deren Rückendeckung das Ganze nicht machbar gewesen wäre.



Foto: Felix Kuntoro

*Unser hoffnungsvollstes Trio - Aufregung, kleine Unsicherheiten und eine strenge Jury kosteten Tränen und das Treppchen*

Jetzt lassen wir die Ereignisse erstmal setzen, bevor wir uns überlegen, welchen Wettkampf wir als nächstes als Ausrichter in Angriff nehmen wollen. Leider ist die Sportakrobatik noch keine olympische Disziplin. Wir wären bereit und motiviert!

Claudia Hepper



Zu Hause in Erfurt. **KOWO**



**SEI DABEI –  
FOLGE UNS  
JETZT AUF  
SOCIAL MEDIA!**



# Mein FSJ beim MTV 1860 Erfurt

## Ein Jahr voller neuer Eindrücke

Seit September 2024 absolviere ich nun mein Freiwilliges Soziales Jahr beim MTV 1860 Erfurt – schon jetzt blicke ich auf eine ereignisreiche und lehrreiche Zeit zurück. Der reibungslose Einstieg in einen so großen und vielfältigen Verein hat mir nicht nur neue Perspektiven eröffnet, sondern auch meine Begeisterung für den Sport und die Arbeit mit Menschen weiter gestärkt.

Gleich zu Beginn durfte ich an FSJ-Seminaren in Bad Blankenburg und später in Saalburg teilnehmen. Diese Seminarwochen haben mich nicht nur weitergebildet, sondern auch neue Freundschaften in mein Leben gebracht, für die ich sehr dankbar bin.

Hier im Verein habe ich die Möglichkeit bekommen, in viele verschiedene Bereiche hineinzuschnuppern - von der Trainingsunterstützung über Büroorganisation bis hin zur Mitgestaltung und Planung von Veranstaltungen/Events. Eine meiner größten und auch wichtigsten Aufgaben dieses Jahr ist das Kinderschutzkonzept, welches ich hauptverantwortlich (mit-) erstellen durfte.

Besonders spannend ist für mich die Mischung aus sportpraktischer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und organisatorischen Aufgaben im Hintergrund. Durch meine Tätigkeit als Trainerin in der Turn-Talent-Schule konnte ich mein Wissen über korrekte Turntechniken vertiefen, wovon ich nun im Tanzsport profitiere. Ich sehe das FSJ als Vorbereitung auf das spätere Arbeitsleben, wobei ich die ersten Facetten eines normalen Arbeitstages/

einer Arbeitswoche kennenlernen durfte. Zudem hat mir dieses Jahr geholfen herauszufinden, wie es danach weitergehen soll.

Auch persönlich habe ich mich weiterentwickelt und dazugelernt: Der tägliche Kontakt mit Kindern, das Lösen kleiner und großer Herausforderungen und die Verantwortung, die mir übertragen wird, haben mich selbstsicherer gemacht.



*Bewegungsfreude bei den Kindern fördern, gehörte zu meinen Aufgaben im Verein*

Das Schönste überhaupt in den letzten Monaten sind die strahlenden Kinderaugen, wenn etwas Neues endlich klappt oder die Vorfreude der kleinen Mäuse auf den Sport. In solchen Momenten geht mir das Herz auf und ich will es nie wieder missen. Ich bin sicher, ich werde mich auch nach meiner vertraglichen Zeit weiterhin im Verein hier und da blicken lassen.

Abschließend lässt sich sagen, dass ich dankbar für all die neuen und aufregenden Erfahrungen und Eindrücke bin, die ich während meines FSJ erleben durfte.

Maria Steuber

# Wettkampf der Emotionen

## Erfolgreiche Thüringer Landes- und Einzelmeisterschaften

Mitte Mai fanden in Bad Blankenburg die diesjährigen Thüringer Einzelmeisterschaften statt. Ein aufregendes Wochenende, das geprägt war von packenden Wettkämpfen, persönlichen Triumphen, aber auch emotionalen Momenten.



Foto: Edith Geupert

*Die Anspannung beim Wettkampf ist groß - Sophie Rögner fokussiert sich auf ihren Start*

Der Wettkampf startete am Samstag, als die jüngeren Turnerinnen und Turner ihr Können unter Beweis stellten. In den Alters- und Leistungsklassen für 12- bis 16-Jährige hatten einige die Möglichkeit, an ihrem ersten Vierkampf in der Kür modifiziert oder dem Sechskampf teilzunehmen.



Foto: Edith Geupert

*Mit letzten Hinweisen von Trainer Markus Geidel geht Paul Blümel ans nächste Gerät*

Die Leistungsklasse (kurz: LK), auch bekannt als „Kür modifiziert“, umfasst vier verschiedene Schwierigkeitsstufen. Während LK 1 die anspruchsvollste Herausforderung darstellt, ist LK 4 die Einsteigerform der Kür modifiziert. Die Besonderheit besteht darin, dass es pro Gerät zwar verschiedene Anforderungen gibt, die erfüllt werden müssen. Das jeweilige Element, welches geturnt wird, ist jedoch aus der Elementtabelle frei wählbar.

Am Sonntagvormittag traten dann die älteren Turner und Turnerinnen an. Auch hier konnten wir zahlreiche Erfolge verzeichnen. So brachte das Wochenende insgesamt acht 1. Plätze, vier 2. Plätze und einen 3. Platz. Für einige unserer Athleten war dieser Wettkampf zugleich der entscheidende Qualifikationswettkampf für den Deutschland-Cup am 28. Mai.



Foto: Edith Geupert

*Am Ende waren alle stolz auf sich*

Herzlichen Glückwunsch an unsere erfolgreichen Sportler und Sportlerinnen! Wir sind stolz auf die Leistungen unserer Athleten und freuen uns auf weitere spannende Wettkämpfe in der kommenden Saison!

Susanne Rögner

# Europameister!

## Nils Dunkel krönt sich mit erstem großen Titel

Je größer der Druck umso besser die Performance. In einer mehrfach ausverkauften Leipziger Messehalle machte sich Nils Dunkel zu dem Turnstar, der in Leipzig an jeder Straßenbahnhaltestelle angekündigt wurde. Denn Nils Dunkel war das Gesicht der EM – im Vorfeld auf Plakaten und spätestens mit dem EM-Titel in allen Medien.



*Es gab kein Vorbeikommen - überall in der Stadt begegnete man Nils' Geschichte*

Die Überraschung für Insider ist dabei, dass er diesen Titel nicht an „seinem“ Pauschenpferd holte, sondern an Deutschlands derzeitigem Lieblingsgerät, dem Barren.

Dabei fing die Wettkampfvorbereitung im Januar denkbar ungünstig an. Eine seit langem plagende Ellenbogenentzündung machte unserem MTV-Turner zu schaffen. Trotz der zahlreichen und oftmals auch schmerzhaften therapeutischen Behandlungen hinderte sie Nils derart am Aufbaustraining, dass er im Februar nicht einmal einen Liegestütz turnen konnte. Er unterbrach das Training, verzichtete auf seinen ersten Weltcupeinsatz in Cottbus

und legte eine Behandlungspause ein. Ab da ging es steil bergauf. Beim DTB-Pokal in Stuttgart deutete sich eine steigende Formkurve an. Den Einzug ins Pauschenpferdfinale verpasste er nur wegen eines rutschigen Pauschenpferdkörpers. Der nächste große Test beim Weltcup in Kairo Mitte April brachte überraschende Erkenntnisse. Ein Einzug ins Bodenfinale und Reckfinale – zwei eigentlich schwächere Geräte – dokumentierten eine gute Mehrkampffähigkeit. Aber auch die Erkenntnis, dass sich am Pauschenpferd international eine Gruppe von reinen Spezialisten entwickelte, wo Nils für sich nur schwindende Finalchancen sah. Die salopp gemeinte Äußerung „dann werde ich eben Barrenspezialist“ sollte Wochen später eine ungeahnte Geschichte schreiben. Die erste EM-Quali konnte Nils mit Bravour meistern. Eine Woche später deutete sich etwas an: Beim Weltcup in Warna lächelte er auf dem zweiten Podestplatz in die Kameras – am Barren!



*Er turnte den Wettkampf seines Lebens - wir sind stolz auf „unsere“ Nils*

Die EM in Leipzig startete dann mit einem Paukenschlag: Die Frauen holten ihr erstes Mannschaftssilber in der Geschichte. Was für eine Leistung und was für eine Vorgabe für das Männerteam. Dieses musste auf die verletzten Pascal Brendel und Lukas Kochan verzichten. Starke Leistungen wurden daher eher von anderen Teams erwartet. Ein im Nachgang mit Superlativen bezeichneter Mannschaftsdurchgang, bescherte dem Team nicht nur einen vierten Platz – denkbar knapp hinter Platz 3. Fünf Einzelfinals und die Quali für den erstmals ausgetragenen Team-Mixed-Wettkampf waren deutlich mehr als die Vorgabe des Bundestrainers. Mit einer taktischen Meisterleistung, einer weiteren Leistungssteigerung und hervorragenden Übungen gewann Deutschland in der Besetzung mit Katharina Schönmeier und Timo Eder die erste EM- Goldmedaille im Team-Mixed. Und das vor den hoch gehandelten Teams aus Großbritannien, Italien und Frankreich.



Foto: Markus Geidel

*Den letzten Wettkampf seiner Karriere auf internationaler Bühne versüsste sich Andreas Toba - Turnkollege und enger Freund von Nils mit der Silbermedaille am Reck*

Einen Rückschlag gab es mit der Knieverletzung von Helen Kevric im Mehrkampffinale. Die Qualifikationsbeste am Stufenbarren und Medaillenkandidatin im Mehrkampf konnte ihren Wettkampf

nicht zu Ende bringen. Warum?

Am späten Abend startete dann der Mehrkampf für Nils Dunkel und Timo Eder. Mit Platz 8 und 9 aus der Quali und nur einem geringen Abstand zu den Spitzenplätzen war zum einen das Teilnehmerfeld leistungsmäßig sehr ausgeglichen. Zum anderen, gab das natürlich Raum für Spekulationen für Deutschlands Mehrkämpfer. Nils turnte den Wettkampf seines Lebens.

Er startete am Pauschenpferd mit einer grandiosen Kür. 14,10 Punkte hätte zwei Tage zuvor den Einzug in das Pferdfinale bedeutet. An dem Tag sollte auch kein anderer Sportler mehr diesen Wert toppen. Nach 13,50 Punkten an den Ringen hieß es Ruhe bewahren. Die Halle tobte beim Zwischenstand. Platz 1 für Nils. Aber es kamen noch die eher schwächeren Geräte. Am Sprung war nicht viel mehr als 13,266 möglich. Dann der Barren. Sein Finalgerät. Eine starke Übung. Kaum ein Wackler. 5.000 Zuschauer hielten beim Handstand vor dem Abgang den Atem an. Steht er den Abgang? Leider nein. Der Ausfallschritt kostete ihm vier Zehntelpunkte und am Ende die nie für mögliche gehaltene Mehrkampfmedaille. 13,733 ist trotzdem eine starke Vorstellung. Auch am Reck kam er gut durch die Übung. 12,733 war „in Ordnung“, insgeheim hätte es aber etwas mehr sein können. Dann Boden. Nils hat hier einen eher geringen Ausgangswert. Der Fokus liegt daher auf guten Landungen.

Die Geräuschkulisse ist unerträglich. Im Nachgang meinte Nils, dass die Stimmung auf der Wettkampffläche noch deutlich lauter war als auf den Zuschauerhängen. Doch genau diese Stimmung pusht Nils. Mit einer E- Note (Abzüge) von 8,70 sollte er zum drittbesten Turner an diesem Gerät avancieren. 13,60 Punkte ist

seine die höchste Wertung am Boden, die er jemals erreicht hat. Nils hat geliefert! Das Ergebnis: Platz 5 im Mehrkampf! Nur 0,232 Punkte hinter dem dritten Platz.

Mehr Freude oder mehr Leid? Nils sah das ähnlich. Ein lachendes und ein weinendes Auge. Wir erinnern uns: Die Landung am Barren. Trotzdem Wahnsinn! Aber: Ingeheim wollte Nils zur Heim-EM in Leipzig seinen Erfolg von München wiederholen und eine Medaille gewinnen. Eine Chance hatte er noch.

In den Gerätefinals konnte unsere große Turnfestdelegation am ersten Finaltag Katarina Schönmeiers Sieg am Sprung feiern. Wieder eine grandiose Leistung für das deutsche Team. Wir konnten am Pauschenpferd aber auch erkennen, was ein Sportler erreichen kann, wenn er sich nur auf ein Gerät spezialisiert. In der Schwierigkeit kann Nils hier klar mithalten. In der Ausführung muss Deutschlands bester Pferdturner jedoch Abstriche hinnehmen. Die Eleganz und Hüftstreckung, welche die Kampfrichter sehen wollen, ist mit seiner „Mehrkampffigur“ nicht zu erreichen.



Mit einem Doppelsalto als Abgang flog Nils zu EuropaGold



Schon früh hat Nils seine turnerischen Ambitionen gezeigt - Haltungsnote: 10,00

Am zweiten Finaltag starteten Nils Dunkel und Timo Eder am Barren, Andreas Toba am Reck. Wieder eine ausverkaufte Halle. Nils ging als Vierter an das Gerät. Wieder eine starke Übung. Der Abgang sollte alles entscheiden. Ein kleiner Hüpfen. Werden diese zwei Zehntel am Ende fehlen? 13,90 ist noch einmal eine Steigerung. Es ist die schwierigste Übung aller Finalisten (5,3). Die Konkurrenz musste auf volles Risiko gehen – und biss sich an der Übung von Nils die Zähne aus.

Unglaublich! Es war nicht nur die ersehnte EM-Medaille. Es ist der Titel! Für immer und ewig - Europameister.

Was für eine Geschichte. Alle, die Nils in den letzten 28 Jahren begleitet haben, werden schmunzeln. Der kleine Dreikäsehoch, der in der Turnhalle groß geworden ist, der am Barren das Laufen gelernt hat, der dann mit neun Jahren seinen eigenen Weg gegangen ist und auszog um das Turnen zu lernen, hat nach zwei Olympiateilnahmen, einem siebten Platz bei der WM in Antwerpen, einer Bronzemedaille bei der EM in München und weiteren starken Finalleistungen nun einen weiteren Höhepunkt erreicht. Was soll da noch kommen?

Stephan Dunkel

# Wettkampfergebnisse - Gerätturnen

## Turnerlchenwettkampf (Schwarza) 22.02.2025

AK 6 männlich

Platz	Name
2	Ben-Leon Müller

AK 7 männlich

Platz	Name
1	Malte Seils
2	Theo Rolf Kegel
3	Felix Kleiber
4	Samuel Ruhe
5	Tobias Förster

## Sachsen-Anhalt-Pokal (Halle) 22.03.2025

AK 7 männlich

Platz	Name
2	Stefan Aman
5	Bastian Greiner
10	Amon Krause

AK 8 männlich

Platz	Name
3	Frederik Bonsack
5	Rocco Baum
16	Tayo Müller

AK 9 männlich

Platz	Name
5	Tim Reimann

AK 10 männlich

Platz	Name
6	Paul Thielemann

## DTB Turn-Talenschulpokal (Cottbus) 05.04.2025

AK 8 männlich

Platz	Name
6	Frederik Bonsack
7	Rocco Baum
22	Tayo Müller
24	Yonah Magnus Schröter

AK 9 männlich

Platz	Name
19	Tim Reimann
20	Richard Weisser

AK 8 männlich Mannschaft

Platz	Name
4	Frederik Bonsack
	Rocco Baum
	Tayo Müller
	Yonah Magnus Schröter

AK 9 männlich Mannschaft

Platz	Name
7	Richard Weisser
	Tim Reimann



## Turngaumeisterschaft (Weimar) 26.04.2025

### AK 5-7 weiblich

Platz	Name
3	Kseniia Havrysh
4	Vanessa von Loveren
4	Clea Fischer
8	Isabella Lang
9	Bele Friedenberger
11	Elise Schmidt
11	Emmi Eisenlöffel
13	Nora Tischer
14	Lotta Wicke
15	Pia Müller

### AK 8/9 weiblich

Platz	Name
1	Laila Janka
2	Nike Hofmann
4	Leonie Hahl
5	Amélie Stoltze
6	Léa Deparnay
7	Charly Krottasch
11	Emma Baron
13	Elena Probst
16	Ernesta Graziano
17	Cleo Scholz
23	Lena Löwe
24	Margareta Hornung
26	Marie Crusius

### AK 10/11 weiblich

Platz	Name
4	Amelie Michel
5	Mira Spath
6	Charlotte Pfütze
7	Leonie Kleiber
8	Teresa Seydel
13	Irma Köllner
17	Hermine Graziano
18	Filippa Brych

### AK 5-7 weiblich Mannschaft

Platz	Name
1	Kseniia Havrysh
	Vanessa von Loveren
	Clea Fischer
	Isabella Lang
	Bele Friedenberger
2	Emmi Eisenlöffel
	Elise Schmidt
	Nora Tischer
	Lotta Wicke
	Pia Müller

### AK 8/9 weiblich Mannschaft

Platz	Name
1	Laila Janka
	Nike Hofmann
	Leonie Hahl
	Amélie Stoltze
	Léa Deparnay
3	Charly Krottasch
	Emma Baron
	Elena Probst
	Ernesta Graziano
	Cleo Scholz
7	Lena Löwe
	Margareta Hornung
	Marie Crusius

### AK 10/11 weiblich Mannschaft

Platz	Name
2	Amelie Michel
	Mira Spath
	Charlotte Pfütze
	Leonie Kleiber
	Irma Köllner



# Wettkampfergebnisse - Gerätturnen

**Turngaumeisterschaft (Weimar) 26.04.2025 - Fortsetzung**

**AK 5-7 männlich**

Platz	Name
1	Malte Seils
5	Theo Rolf Kegel
6	Ben-Leon Müller
9	Samuel Ruhe
11	Franz Stötzer
14	Felix Kleiber

**AK 8/9 männlich**

Platz	Name
1	Anton Lang
4	Georg Große
5	Finn Jasper
6	Luca-Kobi Eckert
7	Rafael Franke
8	Magnus Heise
11	Ivan Kurtovic
16	Johann Stock
17	Henry Funk

**AK 8/9 Jedermann männlich**

Platz	Name
5	Nils Daunigt



**AK 10/11 männlich**

Platz	Name
1	Benjamin Klapper
4	Marlon Timmermann
5	Semih Ilhan Piskin
6	Ville Keppler
8	Arthur Lenz
9	Kuno Alsgut
10	Oskar Seifert
11	Paul Heß

**AK 5-7 männlich Mannschaft**

Platz	Name
2	Ben-Leon Müller
	Malte Seils
4	Theo Rolf Kegel
	Felix Kleiber
	Samuel Ruhe

**AK 8/9 männlich Mannschaft**

Platz	Name
1	Georg Große
	Finn Jasper
	Anton Lang
3	Rafael Franke
	Magnus Heise
	Luca-Kobi Eckert
5	Henry Funk
	Ivan Kurtovic
	Johann Stock

**AK 10/11 männlich Mannschaft**

Platz	Name
1	Kuno Alsgut
	Ville Keppler
	Benjamin Klapper
	Marlon Timmermann
3	Paul Heß
	Arthur Lenz
	Semih Ilhan Piskin
	Oskar Seifert



## Thüringer Landes- und Einzelmeisterschaften (Bad Blankenburg) 17.05.2025

### AK 12/13 LK 4 weiblich

Platz	Name
4	Greta Amalia Berbig

### AK 12/13 LK 3 weiblich

Platz	Name
14	Anni Eckstein
15	Feenia Gerchel

### AK 18/29 LK 1 weiblich

Platz	Name
1	Mara Schölzel
4	Paula Kleeberg

### AK 18/29 LK 2 weiblich

Platz	Name
6	Charleen Fischer

### AK 12/13 LK 3 TTV männlich

Platz	Name
1	Benjamin Greiner

### AK 14/17 LK 2 männlich

Platz	Name
2	Jakob Steinborn
5	Elias Nickl
6	Moritz Feigenspan

### AK 14/17 LK 3 TTV männlich

Platz	Name
1	Marton Oroszi
2	Levi Oroszi

### AK 18/29 LK 1 männlich

Platz	Name
1	Paul Blümel
3	Niklas Skupnik

### AK 18/29 LK 2 männlich

Platz	Name
1	Yannick Stock
2	Michel Lasse Bonsack
4	Philipp Wodke

### AK 40/44 männlich

Platz	Name
1	Markus Geidel

### AK 65/69 männlich

Platz	Name
1	Wolfgang Trummer

### AK 75/79 männlich

Platz	Name
1	Klaus Mende



# Wettkampfergebnisse - Akrobatik

## Frühlingstunier (Erfurt) 15.02.2025

### Aspire Damenpaare

Platz	Name
2	Lina Heinel
	Lena Steube

### Jugend Mixpaare

Platz	Name
1	Wim Albus
	Edda Ziegenhardt

### Jugend Damengruppen

Platz	Name
1	Henriette Thiele
	Viktoria Scharonin
	Magdalene Thiele

### Junioren 1 Damenpaare

Platz	Name
1	Emma Hayn
	Mariella Raabe

### Junioren 2 Damengruppen

Platz	Name
1	Lucy Sarman
	Helene Künzel
	Marlene Wollin



Foto: Felix Kuntora

## Landesmeisterschaft (Bad Blankenburg) 15.03.2025

### KFL 1 Damenpaare

Platz	Name
2	Fanny Maßlich
	Tilda Gutzat
8	Anna Schäfer
	Rosa Kosack

### KFL 2 Damenpaare

Platz	Name
2	Biborka Jorza
	Eve Hederer

### Aspire Damenpaare

Platz	Name
3	Lina Heinel
	Lena Steube
4	Clara König
	Lotta Witte

### WKK 1.2 Damenpaare

Platz	Name
1	Mathilda Maßlich
	Mira Gläser
4	Aileen Fuchs
	Medina Pfeifer
5	Amelie Ziervogel
	Clara Reinhold

### WKK 1.2 Damengruppen

Platz	Name
2	Alba Brack
	Jasmin Kleinwechter
	Pia Gutsche
9	Amalia Preiser
	Emily Pham
	Susanne Nickol
11	Alina Pister
	Clara Steinecke
	Lara Rentschler

### Jugend Mixpaare

Platz	Name
1 Balance	Wim Albus
	Edda Ziegenhardt



### Jugend Damenpaare

Platz	Name
3 Balance	Emma Hayn
	Mariella Raabe

### Jugend Damenpaare

Platz	Name
2 Dynamik	Emma Hayn
	Mariella Raabe

### Jugend Damengruppen

Platz	Name
1 Balance & Dynamik	Henriette Thiele
	Viktoria Scharonin
	Magdalene Thiele

## Landesmeisterschaft (Bad Blankenburg) 15.03.2025 - Fortsetzung

### WKK 2 Damenpaare

Platz	Name
8	Alissa Körner
	Laura Valo

### WKK 2 Damengruppen

Platz	Name
1	Julia Schöffler
	Paula König
	Clara Berger
5	Clara Müller
	Amy Frank
	Mayla Müller

### Junioren 2 Damengruppen

Platz	Name
1 Balance Dynamik Kombi	Lucy Sarman
	Helene Künzel
	Marlene Wollin

## Deutsche Meisterschaft Jugend (Erfurt) 10.05. - 11.05.2025

### Jugend Mixpaare

Platz	Name
6 Balance Dynamik	Wim Albus
	Edda Ziegenhardt

### Jugend Damenpaare

Platz	Name
13 Balance	Veronika Pließ
	Elsa Sperling
26 Balance	Emma Hayn
	Mariella Raabe

### Jugend Damenpaare

Platz	Name
13 Dynamik	Veronika Pließ
	Elsa Sperling
19 Dynamik	Emma Hayn
	Mariella Raabe

### Jugend Mixpaare

Platz	Name
6 Finale	Wim Albus
	Edda Ziegenhardt

### Jugend Damenpaare

Platz	Name
12 Finale	Veronika Pließ
	Elsa Sperling

### Jugend Damengruppen

Platz	Name
4 Balance	Henriette Thiele
	Viktoria Scharonin
	Magdalene Thiele

### Jugend Damengruppen

Platz	Name
8 Dynamik	Henriette Thiele
	Viktoria Scharonin
	Magdalene Thiele

### Jugend Damengruppen

Platz	Name
5 Finale	Henriette Thiele
	Viktoria Scharonin
	Magdalene Thiele



Foto: Felix Kuntoro

# 10 Fragen an... Conny Stock

## 1. Was hat dich besonders geprägt im Leben

Geprägt hat mich meine Kindheit in Berlin mit seinen diversen Lebenswelten und meine Arbeit mit beeinträchtigten Menschen, welche mir einen neuen Zugang zum eigenen Leben gegeben haben und nach wie vor geben.

## 2. Worauf bist du besonders stolz?

Ich bin besonders stolz auf jedes meiner Kinder.

## 3. Welches Lebensmotto hast du?

Wenn dir das Leben Steine in den Weg legt: Drauf stellen, Balance halten, Aussicht genießen, Lächeln und Weitergehen.

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

Kreativ, sportlich, liebevoll, chaotisch.

## 5. Was gefällt dir am MTV?

Ich mag besonders die Vereinsfamilie über die eigene Abteilung hinaus, das gemeinsame Lachen, Sportreiben und Zusammenhalten.

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

Ich bin viel mit dem Rad unterwegs, gehe gern klettern und liebe die Natur, in der wir gemeinsam viel unterwegs sind.

## 7. Was wünschst du dir vom MTV?

Ich wünsche mir, dass der MTV weiterhin vielen Menschen der unterschiedlichsten



Altersgruppen die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung bieten kann. Vielleicht bietet sich irgendwann die Möglichkeit einer besseren Inklusion von Beeinträchtigten.

## 8. Was machst du beruflich?

Im Moment befinde ich mich in Elternzeit, danach werde ich wieder meiner Aufgabe als Schulbegleiter an einem Erfurter Förderzentrum nachgehen.

## 9. Welche Hobbies hast du?

In meiner Freizeit bin ich gern kreativ, beim Malen, Basteln, Werkeln, Nähen, Gartenarbeit, gern auch zusammen mit meinen Jungs. Zudem sind wir gern in der Natur unterwegs, beim Wandern, Klettern, Radfahren, am Wasser.

## 10. Warum engagierst du dich im MTV?

Ich möchte gern meinen Spaß am Sport mit anderen teilen und an eine neue Generationen weitergeben. Außerdem ist der Verein ein Ort der Begegnung, des Zusammenhalts.

# Wusstet Ihr schon, dass

- ... die Stadt Erfurt nach vielen Jahren des Stillstandes gleich mehrere neue Turnhallen, teilweise als Ersatzbauten errichtet bzw. saniert? Die Erfurter Sportvereine erhoffen sich damit eine spürbare Entlastung und mehr Flexibilität bei den Hallenzuweisungen.
- ... der MTV für unsere Übungsleiter und Kampfrichter 75% der Kosten für Aus- und Fortbildung übernimmt? Wir legen großen Wert auf eine gute Qualität unserer Übungsstunden. Aktuell befinden sich 12 Übungsleiter in einer Lizenzausbildung!
- ... nach vielen Jahren Vorarbeit, und mit großer Unterstützung unserer FSJlerin, nunmehr unser Kinderschutzkonzept fertig ist? Damit können wir beim Landessportbund das entsprechende Gütesiegel beantragen. Das Konzept und die Richtlinien werden demnächst auf unserer Homepage zu finden sein.

## Termine und Hinweise

24.06.2025	Haus des Sports	Übungsleiterversammlung
30.08.2025	Erfurter Innenstadt	Erfurter Nachtlauf
06.09.2025	Theater Erfurt	Vereinsshow
12.11.2025	Erfurt	Mitgliederversammlung
01.12.2025	Erfurt	Dankeschönveranstaltung

### Impressum

Herausgeber: Männerturnverein 1860 Erfurt e.V.  
Preis: im Mitgliedsbeitrag enthalten  
Redaktion: Stephan Dunkel, Stefanie Schröter  
Satz & Design: Stefanie Schröter  
Fotos: Edith Geupert, Felix Kuntoro, Michael Schlutter, Sofieke van Bilson, privat, Pexels.com  
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: 13.06.2025

Nächster  
Redaktionsschluss:  
05.09.2025

Zur besseren Lesbarkeit verzichten wir in unserer Vereinszeitung bei Personenbezeichnungen häufig darauf, sowohl die männliche als auch die weibliche Form zu nennen. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter. Einige unserer Artikel wurden mit Hilfe von ChatGPT erstellt.



**egapark**  
Erfurt

Entdeckt  
**JETZT DIE NEUEN  
SEILPYRAMIDEN** auf  
Thüringens größtem  
Spielplatz!

## Sommerferienspaß im egapark – im Juli und August auch montags geöffnet!



einzigartige Vielfalt  
auf 36 Hektar



Danakil – das Wüsten-  
und Urwalderlebnis



preisgekrönte Ausstellung  
im Dt. Gartenbaumuseum



35.000m<sup>2</sup> Spielplatz  
mit Planschbecken

**SWE** Für Erfurt.



[www.egapark-erfurt.de](http://www.egapark-erfurt.de)