

# Newsletter TV 1860 Gunzenhausen

Oktober 2021



## Aus dem Inhalt

- Die Mitgliederversammlung 2021
- Kennenlertreff an der Boccia-Bahn
- Startschuss für die Handballsaison 2021/22
- 75-Kilometer-Staffellauf der Handballer ein voller Erfolg
- TV-Läufer bei der Deutschen Meisterschaft
- Selbstverteidigung für Kids und Teens
- BLSV-Lehrgang im Hetzner-Vereinsheim

## Die Mitgliederversammlung 2021

Bei der Mitgliederversammlung am 24. September im neuen Hetzner-Vereinsheim standen bei 27 anwesenden Mitgliedern unter anderem Neuwahlen und Ehrungen an. Werner Weidinger führte als Wahlleiter durch den Tagesordnungspunkt Neuwahlen. Dabei blieb in der (erweiterten) Vorstandschaft des Vereins größtenteils alles beim Alten.

1. Vorsitzender ist weiterhin Kai Fucker, Holger Pütz von Fabeck bleibt 2. Vorsitzender, um die Finanzen kümmert sich wie gehabt Joachim Schmidt. Wie bisher bleiben Christian Rieger und Matthias Menhorn stellvertretende Vorstände, neu in diesem Gremium ist Horst Koller. Jugendsprecherin bleibt Mona Fucker, für die Senioren ist Brunhilde Stingl die Ansprechpartnerin.

Beim Duo der Revisoren gibt es eine Änderung. Die Kassen prüft wie gehabt Stefan Meyer, Albert Lemberger wurde neu gewählt. Er ersetzt Jürgen Merk, der sein Ehrenamt nach 20 Jahren abgab. Persönlich konnte Merk allerdings nicht anwesend sein, weshalb er die Auszeichnung für 20 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit in der Vorstandschaft durch Brigitte Brand, Vorsitzende des Kreises Weißenburg-Gunzenhausen im Bayerischen Landes-Sportverband (BLSV), nicht persönlich entgegennehmen konnte.



*Bis 2023 ist das neue Führungsteam des TV Gunzenhausen nun gewählt, von links: Joachim Schmidt (Kassier), Kai Fucker (1. Vorsitzender), Holger Pütz von Fabeck (2. Vorsitzender), Horst Koller (neu), Christian Rieger, Matthias Menhorn.*

Jene Ehrung für zehn Jahre ehrenamtliche Vorstandstätigkeit konnte Brand aber vornehmen. Diese erhielten Stefan Meier (seit 2011 Kassenprüfer), Matthias Menhorn (seit 2011 in der stellvertretenden Vorstandschaft) und Kai Fucker. Der war ab 2011 stellvertretender Vorsitzender (von Karl-Heinz Fitz) und hat die Vereinsführung im Jahr 2015 übernommen.



*Matthias Menhorn, Kai Fucker und Stefan Meier (von links) wurden für zehn Jahre ehrenamtliche Tätigkeit in der Vorstandschaft von Brigitte Brand, Vorsitzende des BLSV-Kreises Weißenburg-Gunzenhausen, geehrt.*

### **Kennenlertreff an der Boccia-Bahn**

Der TV 1860 Gunzenhausen beabsichtigt nach Fertigstellung der neuen Boccia-Bahn im letzten Jahr – die Bahn ist eine Spende der Stiftung Lebenshilfe, der Verein stellt den Platz dafür zur Verfügung – eine Gruppe aufzubauen, die gerne Boccia lernen und spielen möchte (*wir berichteten*). An diesem Freitag, 1. Oktober, wird es hierzu ab 16 Uhr einen Kennenlertreff am TV-Sportplatz geben.

Boccia ist die italienische Variante des Boule-Spiels, bei dem es darum geht, seine eigenen Kugeln möglichst nah an eine kleinere Zielkugel (Pallino) zu platzieren bzw. die gegnerischen Kugeln vom Pallino wegzuschießen (Raffa oder Volo). Boccia wird auch als Präzisionssport bezeichnet. In Deutschland ist Boccia noch nicht so weit verbreitet wie in Italien, der Schweiz oder in Österreich. Der TV Gunzenhausen möchte dazu beitragen, dass diese – vor allem auch für die ältere Generation geeignete – Sportart bekannter gemacht wird. Anders als in der Freizeitvariante wird Boccia nicht auf Rasen, sondern auf ebenem und perfekt nivelliertem Boden gespielt. Das Pallino und die Kugeln haben vorgeschriebene Maße. Für das Auswerfen des Pallino und der Kugeln gibt es genaue Regeln und Abspielpunkte, die Lage der Kugeln muss auf dem Feld markiert werden.

Boccia ist eine leichte, angenehme sportliche Betätigung an frischer Luft, Beweglichkeit und Gesundheit fördernd, ein geeigneter Sport selbst bei Einschränkungen, (z. B. Bewegungseinschränkung durch Rheuma, Osteoporose, Verletzung, Krankheit, Herz, Atemwege oder Asthma).

Neben dem Spiel sollen auch der Kontakt untereinander und das ungezwungene Miteinander nicht zu kurz kommen. Der TV lädt alle Interessierten unverbindlich zum Kennenlernetreffen am Freitagnachmittag ein und bittet darum, die 3G-Regel und den Maskenschutz zu beachten.

Für weitere Auskünfte stehen die Seniorensprecherin des TV, Brunhilde Stingl, unter 09831/8819900 sowie das TV-Büro unter 09831/8210 gerne zur Verfügung.



### Startschuss für die Handballsaison 2021/22

Ab dem kommenden Wochenende fliegt nach langer Pause endlich wieder der Handball durch die Hallen. Die Männer starten in der Bezirksliga (Staffel 1) mit einem Heimspiel gegen die SG Altenfurt/ Feucht in der Dreifachturnhalle des Simon-Marius-Gymnasiums in die neue Saison. Beginn ist am Samstagabend, 2. Oktober, um 20.30 Uhr. Übrigens: das letzte Pflichtspiel liegt 574 Tage zurück, es fand am 7. März 2020 gegen die HG Zirndorf statt.

Am Samstag werden zudem im Vorfeld Jugendspiele in der Dreifachturnhalle stattfinden: Um 16 Uhr spielt die weibliche D-Jugend gegen den HC Neustadt/Aisch und um 18.30 Uhr die männliche A-Jugend gegen den TSV Roßtal.

Unsere Damen gehen in der Bezirksliga (Staffel 2) auf Punktejagd. Saisonstart ist mit dem Landkreisderby gegen den TSV 1860 Weißenburg in der Dreifachturnhalle des Simon-Marius-Gymnasiums am Samstag, 9. Oktober, um 20 Uhr.

Unsere Spieler brennen darauf, endlich wieder Handball zu spielen!

Was die Regelungen für Zuschauer angeht: Bitte informiert euch aktuell über die Website der Handballer <http://www.gun-handball.com/> und via Facebook.

### 75-Kilometer-Staffellauf der Handballer war ein voller Erfolg

Zur Feier des 75-jährigen Jubiläums der Handball-Abteilung wurde Mitte September ein 75-Kilometer-Staffellauf abgehalten. Der Startschuss fiel am 19. September um 10 Uhr an der Altmühlpromenade. Bewältigt wurde durch die Läufer ein fünf Kilometer langer Rundkurs durch die Stadt über das FC-Heim, das Freibad und durch die

Altstadt. Die Veranstaltung war Rahmenprogramm des „Herbst-Allerleis“ der Stadt Gunzenhausen.

Es liefen 25 Läufer aus allen Altersklassen (E-Jugend bis Erwachsene), aufgeteilt in drei Staffeln 75 Kilometer durch die Stadt. Zahlreiche Helfer waren vor Ort. Insgesamt benötigte Zeitdauer: Zwei Stunden, 36 Minuten und 26 Sekunden, was einen herausragenden Schnitt von 6:15 Minuten pro Kilometer bedeutete.



Im Anschluss gab es noch ein gemütliches Ausklingen am TV-Platz mit Bratwürsten und Getränken.

Die Handballabteilung dankt allen Läufern und Helfern für die Teilnahme!!

### *Indoorcycling startet wieder*

Ab Mitte Oktober hat der TV Gunzenhausen auch wieder Indoorcycling im Angebot, die Sportler dürfen sich auf viel Licht und Platz im neuen Hetzner-Vereinsheim (Industriestraße 21) freuen.

#### **Die Zeiten:**

Dienstag 19.30 bis 20.30 Uhr

Mittwoch 18.15 bis 19.15 Uhr

Donnerstag 18.15 bis 19.15 Uhr

Freitag 10 bis 11 Uhr

**Anmeldungen** bei Andreas Heimerl unter 0152/53836163

### *TV-Läufer bei der „Deutschen“*

Erfreulich, dass sich mal wieder zwei TV-Leichtathleten für eine Deutsche Meisterschaft der Senioren qualifizieren konnten. Friedrich Schübel ging Mitte

September in der Altersklasse M60 über die 800-Meter-Strecke an den Start, Helmut Schwab hatte die "Quali" in der Altersklasse M65 über die 200-Meter-Distanz.

Im hessischen Baunatal ermittelten also knapp 1000 Teilnehmer ihre Titelträger nach einem strengen Hygienekonzept des DLV. Helmut Schwab belegte auf der 200-Meter-Sprintstrecke nach einem verhaltenen Start in respektablen 29,55 Sekunden Platz vier. Der 800-Meter-Lauf war für den eigentlichen Langstreckenläufer Friedrich Schübel eine Lehrstunde in Sachen Taktik. Das Feld bummelte die erste Runde und 300 Meter vor dem Ziel ging die Post ab. Er verpasste etwas den Anschluss, konnte aber auf der Zielgeraden noch Plätze gut machen. Der Lohn: ebenfalls Platz vier.



*Friedrich Schübel (li.) und Helmut Schwab in Baunatal.*

Damit haben beide Athleten ihre Saisonbestzeiten abgerufen. Für Friedrich Schübel war es sogar persönliche Bestzeit. Fazit: Alles richtig gemacht im Saisonaufbau.

### *Selbstverteidigung für Kids und Teens*

Durch gewalttätige Übergriffe von Erwachsenen oder die steigende Gewaltbereitschaft auf dem Schulhof sehen sich unsere Kinder vermehrt Gefahren ausgesetzt, durch die sie seelischen und körperlichen Schaden nehmen können.

Den Kindern wird im Training primär vermittelt, dass Prävention die beste Option ist und wie sie Streit schlichten und vermeiden können um nicht in einen Konflikt zu geraten. Allerdings gibt es Situationen da ist es unumgänglich sich zu wehren – und dann ist unser Selbstverteidigungstraining die beste Möglichkeit.

Nicht immer steht die Sorge vor körperlicher Gewalt im Vordergrund – oft treibt auch der Wunsch an, selbstbewusster auftreten oder sich anderen gegenüber besser behaupten zu können. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten schafft Selbstsicherheit,

die sich auch auf andere Lebensbereiche überträgt. Gerade in jungen Jahren wird der Grundstein unseres Auftretens sowie der Umgang mit anderen Menschen gelegt. Hier setzen wir mit unserem Selbstverteidigungstraining an. Wir machen die Kinder mental und körperlich robust. Sie lernen, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und im Ernstfall richtig zu reagieren.

Das Training in der Gruppe vermittelt dabei Werte, die im Leben wichtig sind. Das eigene Ich wird gestärkt und die Gruppe gibt ihnen gleichzeitig ein WIR-Gefühl. Angestaute Energie kann entweichen und die Kinder fühlen sich ausgeglichen.

Der Spaß steht trotz des oft ernsten Themas klar im Vordergrund, denn nur so bewegen sich die Kinder gerne und lernen entsprechend schnell und dauerhaft.

### **Die Zeiten:**

Mittwoch 15 bis 16 Uhr Kids

Freitag 14 bis 15 Uhr Teens

(alternativ Samstagvormittag)

**Trainer:** Marco Tiefenthaler; Fragen unter 0175/2791443

## *Endlich wieder eine Kup-Prüfung*

Die Taekwondo-Abteilung hat am vergangenen Wochenende nach langer Zeit endlich wieder eine Kup-Prüfung abhalten und die lang ersehnten neuen Gürtel entgegennehmen können.



Ein großer Dank geht dabei vor allem an Prüfer Angelo Gagliano (Schwabach), der diese Prüfung möglich gemacht hat. Es war mal wieder ein besonderes Erlebnis, die strahlenden Gesichter der Prüflinge zu sehen, die sich so fleißig auf diesen Moment vorbereitet hatten.

## Sadibek Ramadan in Würzburg

Nach zwei Jahren Wettkampfpause konnten sich unsere Boxer wieder einmal über eine Veranstaltung freuen. In Würzburg trat Sadibek Ramadan im Halbweltergewicht bis 60 kg an. Der TV-Boxer unterlag zwar nach großem Kampf, freut sich aber dennoch schon auf die nächsten Wettkämpfe.



## Trampolinspringen einmal anders

Endlich wieder ein Präsenzlehrgang beim BLSV im Landkreis Weißenburg-Gunzenhausen. Das Thema in der neuen Hetzner-Halle des TV Gunzenhausen lautete „Trampolinspringen einmal anders“. Die Kreis-Frauenvorsitzende Carola Kattinger plante den Lehrgang bereits für den 10. April, leider musste dieser wegen der Pandemie ausfallen. Seit Juni durfte der BLSV dann wieder Präsenzlehrgänge mit Hygiene-Auflagen abhalten. Am Samstag, 25. September, konnte der Lehrgang aus dem Frühjahr dann mit 16 Teilnehmern endlich stattfinden. Die Referentin Yvonne Hyna hatte ein schweißtreibendes Programm vorbereitet. Leider konnte nur der Lehrgang am Vormittag stattfinden, da es für den Nachmittag keine Anmeldungen gab.

Der Lehrgang begann um 9 Uhr in der neuen Halle des TV 1860. Yvonne Hyna stellte ihr Konzept „Balance Swing“ auf dem Minitrampolin kurz vor. Balance Swing orientiert sich mit seinen Übungen an den fünf Elementen der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ (TCM). Das bedeutet, dass die Stunden nach den fünf verschiedenen Trainingseinheiten aufgebaut werden. 1. Swing In (Einschwinger), 2. Cardio Swing (Herz-Kreislauf-Training), 3. Balance Stability (Gleichgewichtstraining), 4. Balance Workout (Körperkräftigung), 5. Balance Relax (Entspannung).

Das trainieren auf dem Minitrampolin ist ein sehr effektives und zeitsparendes Training sowie ein optimaler Ausgleich von Anspannung und Entspannung. Außerdem ist es durch die weiche Trampolinmatte Gelenk- und Wirbelsäulenschonend. Zehn Minuten auf dem Minitrampolin seien laut Hyna effektiver als 30 Minuten Joggen. Es wird ohne Schuhe trainiert, was die Fußreflexzonen optimal aktiviert. Diese Art von Training ist für alle Altersklassen geeignet; eine Teilnehmerin berichtete, dass eine Seniorin auf

das Trampolin geführt werden muss – und nach jeder Stunde mit einem Lächeln und voll neuer Energie wieder absteigt. Das Motto von Balance Swing lautet auch „Aufpowern statt Auspowern“.



Beim Praxisteil des Lehrgangs konnten fünf einfache Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausprobiert werden. Nach einem kurzen Einschwingen kamen die Teilnehmer rasch mit dem wackeligen Untergrund klar. Bei dieser Art von Trampolin-Training wird nicht mit beiden Beinen gesprungen, der Kontakt zur Matte bleibt immer zumindest mit einem Bein. Beim Cardio Teil (20 bis 30 Minuten) gerieten die Sportler ordentlich ins Schwitzen. Anschließend standen einfache und zugleich anstrengende Gleichgewichtsübungen auf dem Plan. Das 4. Element des Praxisteils waren Kräftigungsübungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur. Den Schluss bildeten eine Entspannungsreise und verschiedene Dehnübungen.

Die Teilnehmer hatten danach ein Lächeln auf dem Gesicht und fühlten sich voller Energie. Ein effektives Training für zu Hause mit wenig Aufwand, das Trampolin sollte aber eine weiche Matte haben. Musik und Übungen findet man online unter „Balance Swing“. Die Kursteilnehmer kamen zu dem Entschluss, einen solchen Lehrgang 2022 zu wiederholen, jedoch wolle man die Entwicklung in Sachen Corona abwarten.

### *Kontakt zum TV 1860 Gunzenhausen*

TV Gunzenhausen, Otto-Dietrich Straße 3, 91710 Gunzenhausen

Telefon: 09831/8210, Fax: 09831/610450, E-Mail: [info@tv1860-gunzenhausen.de](mailto:info@tv1860-gunzenhausen.de)

Öffnungszeiten Geschäftsstelle: Montag und Freitag von 9 bis 12 Uhr sowie Mittwoch von 15 bis 18 Uhr.

Aktuelle Meldungen, Termine und die zahlreichen Kursangebote unter [www.tv1860-gunzenhausen.de](http://www.tv1860-gunzenhausen.de), auf der Facebook-Seite des TV 1860 Gunzenhausen oder auf den einzelnen Internetseiten der einzelnen Abteilungen.