

Newsletter TV 1860 Gunzenhausen

August 2022



Aus dem Inhalt

- Leichtathleten bei der Bayerischen in München
- TV-Erfolge beim Altmühlseelauf
- Sportfeste für den Leichtathletik-Nachwuchs
- Neue Kursangebote starten
- Einradfahrer untermauern ihre tolle Entwicklung
- Verstärkung für das Fitnessstudio gesucht

Leichtathleten bei der Bayerischen in München

Bayerns Leichtathletik-Senioren suchten am 31. Juli im Münchener Dantestadion ihre Titelträger. Mit dabei drei Athleten des TV 1860 Gunzenhausen: Matthias Konopka, Friedrich Schübel und Helmut Schwab. Für alle Athleten war das erklärte Ziel: Normenerfüllung für die Deutschen Titelkämpfe Mitte September in Erding.

Matthias Konopka verzichtete auf die 100m, da die die 4x100m-Staffel noch auf der Agenda der „StG Team Franken“ stand. Über die 200m belegte er in seiner Altersklasse M60 in 29,29sec Platz sechs.

Helmut Schwab hatte noch keine Norm für die „Deutschen“, er sprintete aber über die 200m in seiner Altersklasse M65 nicht nur auf Platz zwei der Titelkämpfe, sondern er unterbot mit seiner Zeit von 29,63sec die Norm für die DM deutlich. Über die Stadionrunde verzichtete er mit Rücksicht auf die Staffel.

Friedrich Schübel ging über die 400m in seiner Altersklasse M60 an den Start. 68,74sec bedeuteten die „Quali“ für die nationalen Titelkämpfe und Platz zwei. 60 Minuten später ging er noch über die 800m an den Start und lief in 2:38,02min noch auf Platz vier. Diese Doppelbelastung muss man erstmal verkraften - er hat sie mit Bravour gemeistert.



von links nach rechts: Friedrich Schübel, Ralf Petri, Helmut Schwab, Karl Dorschner, Matthias Konopka

Für die 4x100m-Staffel hatte die StG Team Franken noch keine Berechtigung für die Deutschen Meisterschaften. In der Besetzung Matthias Konopka, Karl Dorschner (TV Coburg), Helmut Schwab und Ralf Petri (TG Schweinfurt) wurde diese Pflichtaufgabe in 55,57sec souverän erledigt. Damit wurde auch der Titel aus dem Vorjahr erfolgreich verteidigt.

Fazit: München war eine Reise wert, Erding kann kommen.

TV-Erfolge beim Altmühlseeelauf

Wie bereits aus dem *Altmühl-Boten* zu entnehmen war fand am 9. Juli der Altmühlseeelauf des SV Unterwurbach statt, mit Beteiligung von TV-Athleten.

Max Stechhammer (Bild) entschied die Stadtmeisterschaft im Halbmarathon in 1:21,47 Stunden für sich.

Multitalent Gesine Ebert gewann souverän den Jedermannslauf in der Jugendwertung und war auch die Schnellste in der Damen-Gesamtwertung.

Markus Holz und Roland Lebender nutzten diese Veranstaltung als Trainingseinheit und kamen im Halbmarathon in 1:53,03 Stunden gemeinsam ins Ziel.



Sportfeste für den Nachwuchs

Die Sportfeste für unsere Kleinsten (Trainingsgruppen von Sybille bzw. Susi) fanden am 11. und am 13. Juli statt. Der 50m-Sprint (elektr. Zeitmessung), Weitsprung und Ballweitwurf standen als Dreikampf auf dem Programm. Mit großem Eifer, trotz Hitze, gaben alle ihr bestes. Erstaunlich, dass ein Mädchen in der Klasse W08 im 50m-Sprint die schnellste Zeit aller Mädchen und Buben ablieferte.



Dein Plan – a für mehr

GELASSENHEIT, LEBENSFREUDE &
ENERGIE



Yoga

mit Valentina

Vinjasa-Yoga:

Ein Fluss durch variierende Körperhaltungen

Kurse ab Juli 2022

Mittwochs 10 – 11 Uhr

Donnerstags 19:30 – 20:30 Uhr

Preise

	Mitglieder	nicht Mitglieder
Schnupperstunde	5,- €	7,50 €
Einzelticket	8,- €	10,- €
Kennenlern10er- Karte (1x pro Person)	50,- €	70,- €
jede weitere 10er- Karte	75,- €	90,- €
Privatstunde	40,- €	50,- €

Bringe deine Yoga -Matte mit, ein Getränk & ein Handtuch. Ich freue mich auf dich! NAMASTE

Anmeldung in der Geschäftsstelle

Mob.: 0152 29254541

Email: valentinateplygin1983@gmail.com

Tel.: 09831-8210

Email: info@tv1860-gunzenhausen.de



TV 1860
Gunzenhausen

1 2

Balance Swing

Balance Swing ist ein gute Laune Training auf dem Minitrampolin!

Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht, Kraft

Montag 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Mittwoch 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Im HETZNER Vereinsheim!!!

Industriestraße, in Gunzenhausen (neben Hetzner-Online)

Für jeden geeignet, da es ein absolut beckenboden-, wirbelsäulen- und gelenkschonendes Training auf dem Minitrampolin ist!

Vor allem nach Entbindungen und bei Gelenkproblemen!

Anmeldung bei Katja Oechslein
unter 0152 21 89 84 56



TV 1860
Gunzenhausen

1 2

Ausgleichsgymnastik- Präventives Ganzkörpertraining



Der TV1860 Gunzenhausen bietet einen Kurs
Ausgleichsgymnastik (10 Mal)
mit Constanze von Esebeck an.

Ab Dienstag, 13.09.2022 um 9.00 Uhr
im TV-Sportheim im EG.

Kosten: 50.- € für TV- Mitglieder
60.- € für Nichtmitglieder

Anmeldung und Information bei Trainerin:
Constanze von Esebeck 09836-427



TV 1860
Gunzenhausen

1 2

Tolle Entwicklung untermauert

Mitte Juli fand nach sieben Jahren wieder eine Skill-Level-Prüfung im Einradfahren nach IUF in Gunzenhausen statt. 21 junge SportlerInnen des TV 1860 Gunzenhausen nahmen daran teil und übten in den Wochen zuvor sehr fleißig die vorgegebenen Übungen in der richtigen Ausführung. Ingrid Kreuzer vom RSV Illertissen, zuständig für Skill-Level-Prüfungen im Bayerischen Radsportverband, reiste an, um die Prüfung abzunehmen.

Dass Level 1 von allen TeilnehmerInnen bestanden wurde, war sehr erfreulich, aber durchaus vorauszusehen, denn schließlich durften alle EinradfahrerInnen in den letzten Monaten bereits Erfahrung mit einem anspruchsvollen Bühnenauftritt sammeln, so dass nun ein freier Aufstieg und 50m freies Fahren für niemanden mehr eine besondere Schwierigkeit darstellte. Doch auch die Übungen von Level 2 wurden von der gesamten Mannschaft sehr erfolgreich vorgezeigt, obwohl die meisten SportlerInnen im letzten Sommer oder sogar erst in diesem Frühjahr mit dem Einradfahren begonnen hatten.



Auch die jüngste Teilnehmerin, Fiona Lenk, meisterte im Alter von fünf Jahren die Fahrt über eine Rampe mit 15cm Höhe und die verschiedenen Kurvenübungen souverän, und durfte sich über zwei Eintragungen in ihrem Skill-Level-Pass freuen. Eine beachtliche Anzahl an Einradfahrerinnen der Nachwuchsgruppe packte im Vorfeld sogar der Ehrgeiz, für Level 3 zu trainieren, obwohl die geforderten Übungen in der technischen Schwierigkeit erstmal eine echte Herausforderung sind. Nicht nur das Fahren mit dem Bauch auf dem Sattel, sondern auch der Sprung über einen Holzbalken, sowie erste Trickaufstiege und sehr enge Kurven werden verlangt. Die Fortschritte im Training waren erstaunlich und einige Sportlerinnen hatten durchaus

die Chance, die Stufe zu bestehen. Allerdings sind die Regeln streng: Bei nur 3 Übungen ist ein zweiter Versuch zugelassen und alle anderen müssen beim ersten Mal fehlerfrei ablaufen.

Mit Johanna Schober und Johanna Roth schafften es schließlich zwei Nachwuchsfahrer, alle Übungen zu zeigen und auch unter den schon länger in der Abteilung trainierenden Sportlerinnen der Expertgruppe waren Franziska Hertlen, und Sofie Hofer erfolgreich. Lena Mosser erreichte mit Level 4 noch eine Stufe mehr und Einradfahrerin des Tages wurde Felicia Hüttinger, die ihre Prüfung erfolgreich bis Level 5 durchzog.



Auch wenn die Enttäuschung natürlich groß war, wenn es für das angestrebte Level am Ende ganz knapp nicht reichte, sind alle TeilnehmerInnen als Gewinner zu sehen, denn die tolle Entwicklung, die sie durch die intensive und fokussierte Übungszeit gemacht haben, kann ihnen niemand mehr nehmen und eröffnet tolle Möglichkeiten für zukünftige Shows und Wettkämpfe.

Geänderte Boccia-Zeiten

Wegen der anhaltend hohen Temperaturen haben wir unser wöchentliches Boccia-Spiel bis Ende August von 16 Uhr auf 19 Uhr verlegt. Treffpunkt an der Boccia-Bahn am TV-Platz ist nun jeweils Freitag von 19 bis 21 Uhr. Ab September trifft sich die Boccia-Gruppe dann wieder ab 16 Uhr.

Beckenbodenkurs für die Frau

Wissen • Wahrnehmung • Übung

Das Tanzberger-Konzept
BeckenbodenSchule
www.tanzberger-konzept.de

Weitere Informationen und Anmeldung:

Nicole Schnürle
(Physiotherapeutin & DOSB-Übungsleiterin)

Mobil: 01522 2156222

Beckenbodenkurs für die Frau

*Was braucht mein Beckenboden wirklich?
Was kann ich für meinen Beckenboden tun?*



Wissensvermittlung
Wahrnehmungsschulung
Kennenlernen tonusregulierender Übungen



TV-Heim, Gymnastikraum (EG)
Otto-Dietrich-Str. 3, 91710 Gunzenhausen



Bequeme Kleidung, Handtuch, Tennis- oder Igelball



10x ab Do, 15.09.2022, 9:00-10:30 Uhr
(15.09. /22.09. /29.09. /06.10. /13.10. /20.10. /27.10. /
10.11. /17.11. /24.11.2022)



140,00 Euro
(Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse möglich)

Verstärkung gesucht !

Willst du ein Teil
unseres Teams werden?



Für unser vereinseigenes „Keep it fit“ Sportstudio suchen wir ab sofort motivierte Schüler (ab 16 Jahren) und Studenten.

Die Arbeitszeiten wären überwiegend am Abend und am Wochenende.

Fühlst Du Dich angesprochen?
Dann schick uns bitte eine Nachricht oder kontaktiere uns telefonisch.

Wir freuen uns auf Dich !

Dein *Keep it fit* Team

KONTAKT

Otto-Dietrich-Str. 3
91710 Gunzenhausen
Tel. 09831 610533

www.tv1860-gunzenhausen.de

www.tv1860-gunzenhausen.de

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

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, auf der Facebook-Seite des TV 1860 Gunzenhausen oder auf den einzelnen Internetseiten der einzelnen Abteilungen.