

Newsletter TV 1860 Gunzenhausen

Juli 2022



Aus dem Inhalt

- Jahreshauptversammlung am 5. Juli
- Neue Kursangebote
- Gesundheitssport: Beweglich und aktiv bleiben mit dem TV
- Familientag am 9. Juli
- Programm für Kinder in den Sommerferien
- Neuigkeiten aus der Leichtathletikabteilung

Jahreshauptversammlung am 5. Juli

Die Vorstandschaft freut sich auf eine rege Teilnahme.



**Herzliche Einladung zur Jahreshauptversammlung
am 05.07.2022 um 19:00 Uhr im Hetzner Vereinsheim
(Industriestr. 21, Gun).**

1. Begrüßung/Grußworte
2. Bericht der Vorstandschaft
3. Kassenbericht
4. Bericht der Revisoren / Entlastung der Vorstandschaft
5. Ausblick auf 2022/2023
6. Sonstiges

**Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung können
bis 01.07.22 in der Geschäftsstelle eingereicht
werden. Wir würden eine rege Teilnahme an der
Jahreshauptversammlung sehr begrüßen.**

Kai Fucker

1. Vorsitzender im Namen der Vorstandschaft des
TV1860 Gunzenhausen e.V.



www.tv1860-gunzenhausen.de

Unterstützt durch:



TV-Balance

NEU im TV1860 Gunzenhausen

- **Aufwärmen im Tai -Chi-Stil**
- **Beweglichkeit, Koordination, Kräftigung mit New-Yoga**
- **Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit Pilates**

mit Eurem Trainer Stefan Hildebrand

8 ÜE ab Mittwoch, den 22.06.2022

von 8.30 bis 9.30 Uhr

(Pause im August)

im TV-Sportheim EG

Teilnahmegebühr:

60,00 € für TV-Mitglieder

80,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldung in der Geschäftsstelle

Tel.: 09831-8210 oder

Email: info@tv1860-gunzenhausen.de



TV 1860
Gunzenhausen

Der Kurs ist bereits angelaufen, es sind aber noch Plätze frei

BIOKINEMATIK

mit Bianka

EMPFOHLEN bei :

- ✓ Muskelverklebungen & Verhärtungen
- ✓ Verkürzungen des Bindegewebes
- ✓ Stress ✓ Bewegungsmangel ✓ Rückenschmerzen
- ✓ ideal auch für LeistungssportlerInnen & WettkämpferInnen

ZIEL :

- ✓ schmerzfreie Bewegungsfreiheit ✓ Stabilisierung der Gelenke
- ✓ Wiederherstellung des myofasz. Systems ✓ Verletzungsprävention
- ✓ Abbau von meridianer Dysbalancen ✓ Regeneration

„unser empfindlichstes Wahrnehmungsorgan“



die FASZIE



WANN ? Dienstags, um 18:00 – 18:45 Uhr

WO ? TV1860 im OG (bei schönem Wetter im Freien)

KOSTEN ? Patienten mit VO vom Arzt : **Kassenleistung**
TV – Mitglieder : € 5, - á ÜE
NICHT TV – Mitglieder : € 7,50 á ÜE

BITTE MITBRINGEN :

ein Handtuch, zuckerfreies Getränk & gute Laune ;-)

ANMELDUNG :

Tel.: 09831-8210

Email: b.maeschke@tv1860gunzenhausen.de



TV 1860
Gunzenhausen

1 2

Der Kurs ist bereits angelaufen, es sind aber noch Plätze frei

Beweglich und aktiv bleiben mit dem TV 1860 Gunzenhausen

Mit seinen zahlreichen sportlichen Angeboten bietet der TV 1860-Gunzenhausen für jedes Alter und Leistungsniveau das richtige Training um fit zu und gesund zu bleiben. Besonders der Bereich Gesundheitssport gewinnt mit unserer heutigen Lebensweise immer mehr an Bedeutung. Nicht nur für sportlich geübte und aktive Teilnehmer ist das Sportprogramm aufgebaut.

Bereits seit 2015 bietet der TV 1860 Gunzenhausen mit dem Kursprogramm *Trittsicher durchs Leben* erfolgreich Bewegungskurse für ältere Menschen in den umliegenden, ländlichen Gemeinden an. Seit 2018 gibt es *Trittsicher durchs Leben* auch im TV-Sportheim und nun auch in der Hetzner-Halle direkt in Gunzenhausen.

Mit einfachen Übungen und sportlichen Spielen, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht erhalten

- um wieder mehr Sicherheit im Alltag zu erlangen
- um weiterhin aktiv am Leben teilzunehmen
- um sich ohne Angst vor Stürzen zu bewegen
- um mit Freude und Spaß neue Freunde zu gewinnen
- um bis ins hohe Alter die Dinge zu tun, die das Leben lebenswert machen

Übungen und sportliche Spiele sind so angelegt, dass sie jeder Teilnehmer mitmachen kann. Mit diesem Training wird die körperliche und geistige Mobilität verbessert, Beweglichkeit, Trittsicherheit und Sturzprophylaxe trainiert. Zudem macht das Üben in der Gruppe auch Spaß.

Kurz zusammengefasst:

Neuer *Trittsicher-Kurs* des TV 1860 Gunzenhausen in Kooperation mit der Alzheimergesellschaft Gunzenhausen am Vereinsgelände des TV Gunzenhausen. (Otto-Dietrich Straße 3)

Start: Montag, 4. Juli 2022, dann jeweils Montag von 14.30 bis 16 Uhr, 6 Termine á 90 Minuten

Übungsleiterin: Brunhilde Stingl

Dieser *Trittsicher-Kurs* wird von den Krankenkassen abgerechnet und ist für die Teilnehmer kostenlos.

Dein Plan – a für mehr

GELASSENHEIT, LEBENSFREUDE &
ENERGIE



Yoga

mit Valentina

- Vinjasa-Yoga: Ein Fluss durch variierende Körperhaltungen
- 10 ÜE
- Start 6. Juli 2022
- Mittwoch : 10:00 Uhr – 11:00 Uhr im EG
- Donnerstag : 19:30 Uhr – 20:30 Uhr im OG
- bringe dir ein Getränk, ein Handtuch und falls vorhanden deine Yoga -Matte mit

Teilnahmegebühr:

€ 50,- für TV-Mitglieder

€ 75,- für NICHT TV-Mitglieder

Anmeldung in der Geschäftsstelle

Mob.: 0152 29254541

Email: valentineplygin1983@gmail.com

Tel.: 09831-8210

Email: info@tv1860-gunzenhausen.de



TV 1860
Gunzenhausen

1 2

Familiientag 2022

Wir öffnen die Sporthalle im Hetzner-Vereinsheim am 9. Juli von 10-12 Uhr mit unserer Boulderwand, Airtrek und Bewegungslandschaften

Wann? 9. Juli 2022 10 - 12 Uhr, flexibler Einstieg jederzeit

Wer? für alle Großen und Kleinen Kinder
Familien mit Kindern, die schon laufen können
Familien mit Kindern, die sich gerne bewegen
Alle, die sich gerne einmal umschauen möchten

Was? Bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe und Trinkflasche

Wo? Hetzner Vereinsheim Industriestraße 21, Gunzenhausen

Rückfragen über:

Elena Hoffmann

Tel.: 015778390804

kindersport@tv1860-gunzenhausen.de



TV 1860
Gunzenhausen

1 2

Sommerferien 2022

**Sportfreizeit mit Team-, Wasser- und
Bewegungsspielen
und Ausflug zum Minigolf spielen.**

Wann? **1. Woche** Mo-Do, 01.08. – 04.08. von 9 – 14 Uhr
2. Woche Mo-Do, 08.08. – 11.08. von 9 – 14 Uhr
Nach Anmeldung auch Frühbetreuung ab 8 Uhr möglich

Wer? für Kinder im Alter von 6 -10 Jahren

Wo? Am TV- Platz (Otto-Dietrich-Str. 3, 91710 Gunzenhausen)

Preis pro Woche? 70€ für TV-Mitglieder
90€ für Nichtmitglieder
(inkl. Minigolf und Mittags-Snack)

Rückfragen & Anmeldung über:

Elena Hoffmann

Tel.: 015778390804

kindersport@tv1860-gunzenhausen.de



TV 1860
Gunzenhausen

Die erste Ferienwoche ist bereits ausgebucht, in der zweiten sind noch Plätze frei

Neues aus der Leichtathletik

Erfreulich, dass mit Matthias Konopka mal wieder ein TV-Athlet bei der Leichtathletik-WM der Senioren in Tampere/Finnland vertreten ist. Bericht folgt im nächsten Newsletter.

Die Leichtathletik-saison nimmt langsam Fahrt auf. Die Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften der Senioren finden Mitte September in Erding statt. Jetzt gilt es die Normen zu erfüllen. Friedrich Schübel nutzte am 26. Juni in Bamberg eine Startgelegenheit und ging in der Altersklasse M60 über 800 Meter an den Start. In 2:37,70 Minuten unterbot er die vom DLV geforderte Norm. Zwei Tage später versuchte es der ehemalige Marathonläufer in Erlangen über die 400 Meter. Mit der Zeit von 69,10 Sekunden verpasste er die vom DLV geforderte Norm um die Winzigkeit von 1/10 Sekunde. Er zeigte sich aber trotzdem mit dieser Leistung zufrieden. Diese beiden Zeiten zeigten ihm, dass der Trainingsaufbau für die Saison stimmt. Nächstes Ziel, auch für Helmut Schwab, sind die bayerischen Titelkämpfe Ende Juli in München.

Die Weitsprunganlage am TV-Gelände befand sich in einem erbärmlichen Zustand. Unser Cheforganisator Helmut Schwab nahm es in die Hand. Mit Zustimmung des Vorsitzenden Kai Fucker wurden knapp drei Tonnen "doppelt gewaschener Sand" mit seinem Bulldog mit Kipper angekarrt. Es fand sich auch noch ein Helfer für die Verteilung des Sandes. Weitsprung ist ab sofort wieder ein Genuss. Man springt nicht mehr bergab, sondern geradeaus. Vor allem die Kinder von Susi und Sybille dürfen sich freuen.

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.