

# vereint

[www.atv1873frankonia.de](http://www.atv1873frankonia.de)

Der Sportverein, der Dich bewegt!



**UNSER VEREIN**

Jahresrückblick

**FITISSIMO**

Teemeditation

**KISS**

Sagt DANKE





# Bonus? Punkte!

## Das Bonusprogramm der Techniker

Ganz gleich, wie Sie ins Schwitzen kommen: Wer sich für seine Gesundheit einsetzt, wird belohnt. Dabei motiviert das **TK-Bonusprogramm** nicht nur mit Geld, sondern auch mit gesunden Extras.

Ich berate Sie gern:  
**Nadja Conrad**  
 Privatkundenberaterin  
 Tel. 040 - 460 65 10 41 23  
 nadja.conrad@tk.de

## Impressum

„verein[t]“ ist die offizielle Vereinszeitschrift des ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V. Sie erscheint mit 3 Ausgaben im Jahr.

### Herausgeber

ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.  
 Willstätterstraße 4  
 90449 Nürnberg  
 Telefon 0911-92 38 996-0  
 Fax 0911-92 38 996-66  
 www.atv1873frankonia.de  
 info@atv1873frankonia.de

### Redaktion, Satz und Layout

Susanne Hausenbigl (V. i. S. d. P.)  
 Nächster Redaktionsschluss 01.03.2021

### Werbeanzeigen

Susanne Hausenbigl  
 presse@atv1873frankonia.de

### Druck

Kooperation mit der Techniker Krankenkasse

### Druckauflage

2400 Stück

### Vorstand

1. Vorsitzender  
 Robin Filusch

stv. Vorsitzende  
 Iris Waldinger

### Aufsichtsrat

Aufsichtsratsvorsitzender  
 Jörg Ammon

stv. Vorsitzende  
 Jutta Eimer, Hans-Joachim Gleissner

Ramona Strößler, Horst Kucharz

### Titelbild

„Danke“ aus den Abteilungen  
 und der Geschäftsstelle

### Spendenkonto

Sparkasse Nürnberg  
 IBAN DE61 7605 0101 0005 6813 90



### Liebe Vereinsmitglieder und Freunde des ATV 1873 Frankonia,

ein besonderes Jahr neigt sich dem Ende.

Adventslichter anzünden, Gewürzkuchen backen, Lieder singen. In der gegenwärtigen Zeit hilft uns der Dezember mit seinen Bräuchen und Traditionen verschiedener Religionen mehr denn je, unser Bedürfnis nach Kontrolle, Halt und Beständigkeit zu erfüllen.

Insbesondere die „Kleinen“ unter uns warten gespannt und voller Vorfreude auf den Heiligen Abend; wir alle warten sehnsüchtig auf die Rückkehr zu unserem geliebten Vereinssport. Trotz aller Herausforderungen und sicherlich des ein oder anderen Rück- oder gar Schicksalsschlags möchte ich Euch in dieser besinnlichen Zeit dazu einladen, auf das Erfreuliche im vergangenen Vereinsjahr zurückzublicken.

Der ATV 1873 Frankonia ist ein Ort, an dem Menschen sich begegnen, Sport treiben, Zeit verbringen, Freundschaften knüpfen, gesellig sind, sich umarmen, anfeuern und einander die Hand reichen. Als das alles zu unser aller Schutz nicht mehr wie gewohnt möglich war, engagierte sich der gesamte Verein, u.a. im zeitintensiven Ehrenamt, um mit kreativen Angeboten, digitalen Trainings sowie einer völligen Neuorganisation des Sportangebots weiterhin für Euch da zu sein.

Gemeinsam haben wir unser Bestes gegeben und wir sind dankbar für Eure Anerkennung unseres Engagements. Mit Blick auf die niedrigeren diesjährigen Austrittszahlen im Vergleich zum Vorjahr habt Ihr uns Eure Verbundenheit deutlich gezeigt. Gemeinsam werden wir Ausdauer und sportlichen Kampfgeist beweisen, um im neuen Jahr für das Fortbestehen und die Weiterentwicklung des ATV 1873 Frankonia zu kämpfen! Mit der Neujahrsaktion „Freundschaft zahlt sich aus“ (S. 9 f.) tut Ihr nicht nur Euch und Euren Freunden Gutes, sondern unterstützt Euren Sportverein bei dem jetzt essenziell wichtigen Mitgliederwachstum, welches aufgrund wiederholter Schließphasen deutliche Einbußen verzeichnete.

Mit der letzten verein[t] dieses Jahres sagen wir Euch von Herzen: DANKE für Euer Vertrauen und Eure Unterstützung!

Im Namen des Hauptvereins danken wir an dieser Stelle ebenso allen Engagierten für ihren unermüdlichen Einsatz in diesem besonderen Jahr! Herzlichen Dank!

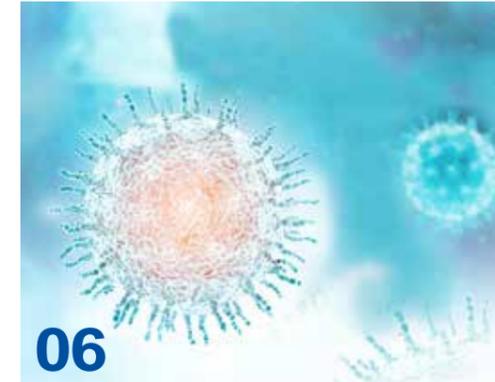
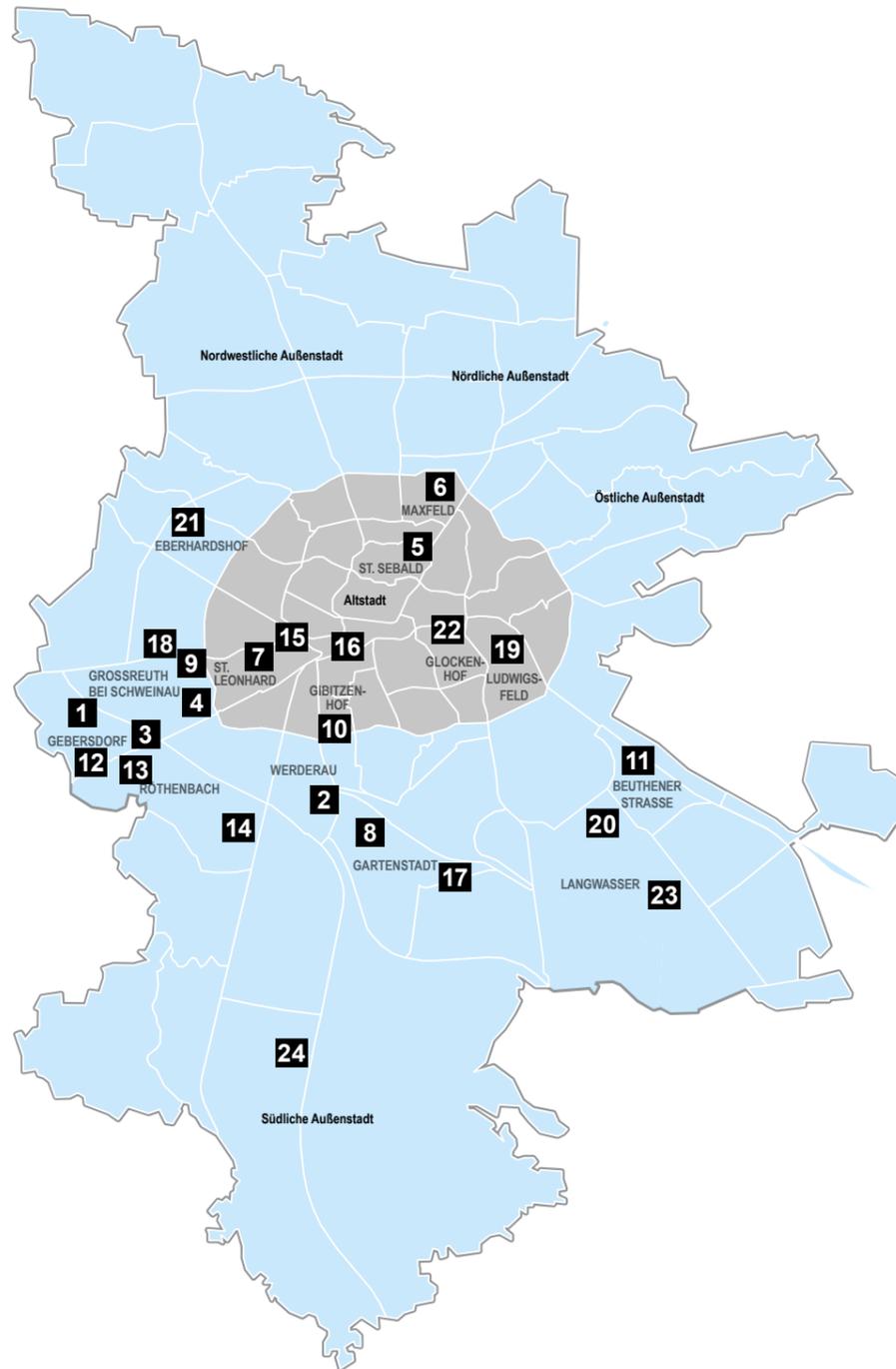
Ich wünsche Euch allen eine besinnliche Weihnachtszeit, Gesundheit & Gemeinschaft für das neue Jahr sowie viel Freude beim Lesen der Danksagungen, Grüße, Rezepte u.v.m. Eurer Abteilungen.

Wir sind der ATV 1873 Frankonia Nürnberg!

Mit weihnachtlichen Grüßen  
 Iris Waldinger  
 stv. Vorsitzende

# ATV in Deiner Nähe!

- 1 Sportpark West**  
Willstätterstraße 4, 90449 Nürnberg
- 2 Sportpark Süd**  
Wacholderweg 25, 90441 Nürnberg
- 3 fitissimo Fitnessstudio**  
Willstätterstraße 30, 90449 Nürnberg
- 4 Sportissimo Kinderbewegungshaus**  
Elsa-Brändström-Straße 52, 90431 Nürnberg
- 5 Sporthalle Insel-Schütt-Schule**  
Hintere Insel Schütt 5, 90403 Nürnberg
- 6 Sporthalle Hegelschule**  
Neue Hegelstraße 17, 90409 Nürnberg
- 7 Sporthalle St. Leonhard-Schule**  
Schweinauer Straße 20, 90439 Nürnberg
- 8 Sporthalle Regenbogenschule**  
Regenbogenstraße 73, 90469 Nürnberg
- 9 Sporthalle Henry-Dunant-Schule**  
Dunantstraße 10, 90431 Nürnberg
- 10 Sporthalle Pirckheimer-Gymnasium**  
Gibitzenhofstraße 151, 90443 Nürnberg
- 11 Gemeinschaftshaus Langwasser**  
Glogauer Straße 50, 90473 Nürnberg
- 12 Grundschule Gebersdorf**  
Gebersdorfer Straße 175, 90449 Nürnberg
- 13 Birkenwald Schule**  
Herriedener Straße 25, 90449 Nürnberg
- 14 Röthenbachhalle-Ost**  
San-Carlos-Straße 4, 90451 Nürnberg
- 15 Michael-Ende Schule**  
Michael-Ende-Straße 20, 90439 Nürnberg
- 16 Grundschule Wiesenschule**  
Wiesenstraße 68, 90443 Nürnberg
- 17 Ketteler-Schule**  
Leerstetter Straße 3, 90469 Nürnberg
- 18 Sporthalle Johann-Pachelbel-Schule**  
Rothenburger Straße 401, 90431 Nürnberg
- 19 Schwimmhalle EW-Fakultät**  
Regensburger Straße 160, 90478 Nürnberg
- 20 Schwimmhalle Langwasserbad**  
Breslauer Straße 251, 90471 Nürnberg
- 21 Schwimmhalle Pestalozzi**  
Pestalozzistraße 25, 90429 Nürnberg
- 22 Schwimmhalle Ritterbad**  
Findelwiesenstraße 21, 90478 Nürnberg
- 23 Schwimmhalle Klinikum Süd**  
Breslauer Straße 201, 90471 Nürnberg
- 24 Schwimmhalle Katzwang**  
Katzwanger Hauptstraße 21, 90453 Nürnberg



|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>Rubriken</b>       |    |
| Editorial & Impressum | 03 |
| fitissimo to go       | 16 |
| fitissimo Rezeptwelt  | 18 |
| Ansprechpartner       | 39 |

## Verein allgemein

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Jahresrückblick            | 06 |
| Unsere neuen Mitarbeiter   | 08 |
| 2 Monate gratis trainieren | 09 |

## Aus den Abteilungen

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Sportcamps                       | 11 |
| KiSS                             | 12 |
| fitissimo                        | 14 |
| Teemeditation                    | 17 |
| Gewinnspiel                      | 21 |
| Sportissimo                      | 22 |
| Sportissimo Stellenausschreibung | 27 |
| Fußball                          | 28 |
| Nachruf Ernst Bucher             | 30 |
| Tennis                           | 31 |
| Berg- und Wintersport            | 32 |
| Judo                             | 34 |
| Turnen                           | 36 |

# Jahresrückblick

*Diese Abbildung haben wir für Euch entworfen, um die Zeit seit März Revue passieren zu lassen. Sie zeigt einen Überblick über die behördlichen Maßnahmen und Auswirkungen auf den Sport während der Corona-Pandemie. Auf Basis der jeweils gültigen Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung war es durchgängig das oberste Ziel, Euch durch eine Neu-Organisation des Sports ein bestmögliches Angebot zu unterbreiten.*

## 11. Mai 2020: erste Lockerungen für den Sport

Nach acht Wochen Schließung folgt mit der 4. Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (4. BayIfSMV) eine Zeit, in der das seit vielen Jahren bestehende Sportangebot des Vereins im Haupt- sowie im Ehrenamt neu strukturiert und fortlaufend an wöchentliche oder tägliche Lockerungen angepasst werden muss.

Die erste Lockerung sah kontaktlosen Individualsport im Freien und in einer Gruppe bis maximal fünf Personen vor. Unter diesen strengen Auflagen war eine Wiederaufnahme des Sports noch für wenige Abteilungen praxistauglich, bzw. finanzierbar. Die Abteilung Tennis war eine der ersten, die mit vorheriger Online-Anmeldung (mygympoint) auf den zwei Tennisanlagen starten konnte.

Noch unter der strengen Kontaktbeschränkung wurde die Stadtrallye der Abteilung Judo sowie die Bewegte Familien-Zeit der Abteilungen KiSS und Fitness & Gesundheit geplant und erfolgreich in den Pfingstferien durchgeführt. Zusammen mit dem ersten Hybrid-Online-Cup von Boogie Woogie wurden diese innovativen Projekte während der Corona-Pandemie durch den FC Bayern Hilfe e.V. sowie dem BLSV mit der Auszeichnung „Sportliche Helden in der Krise“ als einer von 20 Vereinen in Bayern gewürdigt.

## 29. Mai 2020: weitere Lockerungen

Die Bayerischen Staatsministerien des Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege veröffentlichen ein Rahmenhygienekonzept für den Sport.

Dieses Konzept dient als Mindestrahmen für die Erstellung eines standort- und sportartspezifischen Schutz- und Hygienekonzepts für alle Abteilungen. Weiter enthält es sämtliche Hygiene- und Schutzauflagen, die umgesetzt werden müssen, wie z.B. Mindestabstandsregel, kontaktlose Sportausübung, fester Kursverband, Anwesenheitsdokumentation, geschlossene Duschen/Umkleiden, max. Dauergruppenbezogener Indoor-Trainings usw. Unter Berücksichtigung dieses Rahmenhygienekonzepts und der 5. BayIfSMV durfte kontaktfreier Sport im Verein ab dem 08. Juni angeboten und das „fitissimo“ geöffnet werden.

## 16. März 2020: 1. Lockdown

Mit dem ersten Lockdown gelten strenge Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen. Der Sportbetrieb wird untersagt. Zusammenkünfte in Vereinen und sonstigen Sport- und Freizeiteinrichtungen sind verboten.

## 25. März 2020:

Das erste Mitmach-Video „Pilates mit Nasia“ wurde eineinhalb Wochen später auf dem neu eingerichteten Youtube-Kanal veröffentlicht. Insgesamt entstanden von März bis Mai 48 Videos für Klein und Groß.

## 20. April 2020:

Pünktlich zum zweiten Kurstrimester starteten nach den Osterferien wöchentliche Onlinekurse, die zu einem festen Termin von zu Hause aus mitgemacht werden konnten. Diese wurden durch die Abteilung Fitness & Gesundheit ausgerichtet und waren für alle Mitglieder sowie Externe kostenfrei zugänglich. Auch die Kindersportschule (KiSS) bot ihren Mitgliedern zu dieser Zeit Onlinekurse an und richtete sich mit Rundschreiben, Videos und Challenges an ihre Mitglieder. Viele weitere Abteilungen, wie beispielsweise Fußball, Judo und Tanz blieben in dieser Zeit mittels Videos, Malwettbewerben oder Challenges mit ihren Mitgliedern auf kreative Weise in Verbindung.

## 08. Juni 2020:

Unter Einhaltung der strengen Hygiene- und Schutzauflagen empfing das „fitissimo“ die Abteilungsmitglieder pünktlich zur behördlichen Freigabe. Während die städtischen Sporthallen gesperrt blieben, wählten die Abteilungen zwischen den vereinseigenen Indoor- und Outdoor-sportanlagen, sodass ein breit gefächertes Angebot für die Mitglieder – zumindest in Gruppen bis maximal 20 Personen – stattfinden konnte. Für einige Abteilungen war in dieser Zeit nur ein alternatives Sportangebot realisierbar, da z.B. Rhönradturnen in seiner ursprünglichen Form nur mit entsprechendem Equipment sowie bei Öffnung des städtischen Pirkheimer Gymnasiums hätte stattfinden können. Der Wettkampfbetrieb wurde ab diesem Zeitpunkt ebenfalls erlaubt, allerdings nur im Freien und ohne Zuschauer.

## 27. November 2020:

Bund und Länder sowie der Bayerische Staatsregierungsrat beschließen eine Verlängerung des Lockdowns bis vorerst zum 20. Dezember 2020.

## 13. November 2020:

Ab diesem Datum wird überraschend über Nacht der Individualsport weiter eingeschränkt. Dieser darf nur noch im Freien stattfinden, sodass die Tennishalle geschlossen werden muss.

## 09. November 2020:

Einige Abteilungen wie beispielsweise Fitness & Gesundheit, Judo, Turnen und Tanz starteten nach den Herbstferien mit einem Online-Angebot.

## 02. November 2020:

Kurz, nachdem der Stufenplan für den Sport mit der Erlaubnis von Zuschauern auch im Indoor-Wettkampfsport erreicht wurde und nahezu Normalität in den Freizeit- und Breitensport eingekehrt war, wurde der zweite Lockdown (light) beschlossen. Lediglich Individualsport allein, zu zweit oder mit den Angehörigen des eigenen Hausstands ist erlaubt. Mit dieser Auflage konnte die Tennishalle geöffnet werden. Berufs- und Leistungssportler der Bundes- und Landeskader dürfen ebenfalls trainieren.

## Nach den Sommerferien:

Nach den Sommerferien – als ein Outdoor-Angebot in absehbarer Zeit nicht mehr in Frage kam – musste die Umverteilung vieler Sportangebote von städtischen auf vereinseigene Sporthallen organisiert werden. Während Ende August die Prüfung der städtischen Hallen durch den Sportservice der Stadt Nürnberg angekündigt wurde, wurden erste Hallen erst am 21. September zur Nutzung freigegeben. Viele Sporthallen (z.B. Dunant-Schule, Pirkheimer Gymnasium, Insel Schütt Schule usw.) blieben bis heute gesperrt, sodass einige Abteilungen wie Karate oder Turnen keinerlei Angebot ausrichten konnte. Erst nach einer Neu-Organisation und abteilungsübergreifender Solidarität konnte z.B. das Kinderturnen in der Vereinshalle durchgeführt werden. Das Rhönrad-Turnen verlagerte sich zu dieser Zeit auf das Wochenende. Des Weiteren wurden beispielsweise Gemeindegäle zur Durchführung von Fitnesskursen gebucht. Alle Abteilungsangebote wurden neu organisiert, um z.B. die Personenbegrenzung in den Kursräumen und Sporthallen sowie die Lüftungspausen einhalten zu können.

## Sommerferien:

Vielerlei Abteilungssport wurde bis in die Sommerferien verlängert, bzw. durch eine spärliche Öffnung ausgewählter städtischer Hallen in der Ferienzeit organisiert. Zusätzlich wurde das Sportcamp geplant und anstatt für drei für vier Wochen durchgeführt. So konnte einerseits den Kindern, andererseits den Eltern ein Stück weit Normalität und Entlastung geboten werden.

## 22. Juni 2020: weitere Lockerungen

Mit der 6. BayIfSMV trat ein aktualisiertes Rahmenhygienekonzept für den Sport am 10. Juli in Kraft. Dieses legte die strenge Regelung zur Organisation innerhalb des Sportvereins, die obligatorischen Sicherheits- und Hygienemaßnahmen sowie die Durchführung des kontaktfreien Indoor- und Outdoorangebots (z.B. Teilnehmerzahl, Maskenpflicht usw.) fest.

**Nach circa siebeneinhalb Monaten Abwicklung des Stufenplans für den Sport in Bayern sowie der erfolgreichen, stetigen Neu-Strukturierung des gesamten Vereinssports werden aktuell seitens des Vereins wieder YouTube-Videos gedreht, um die Mitglieder zu bewegen. Der Kreis, der wünschenswerterweise kein Kreis sein sollte, wird damit bedauerlicherweise geschlossen. Trotz des immensen Kraftaktes für alle hauptamtlich, aber insbesondere auch ehrenamtlich Mitwirkenden werden wir bei einem Ende des zweiten Lockdowns wieder gemeinsam an einem Strang ziehen, um Euch das bestmögliche Sportangebot zu unterbreiten. Gemeinsam mit Euch werden wir für das Fortbestehen und die Weiterentwicklung des ATV 1873 Frankonia kämpfen!**

## Unsere neuen Mitarbeiter



### Saskia Tröller

Ich bin 28 Jahre alt und bin aktuell für den Bereich Ganzttag beim ATV 1873 Frankonia verantwortlich. Nach meinem Masterstudium in Frankfurt am Main im Bereich Sportmedizinisches Training und einem 2,5-jährigen Ausflug nach Regensburg im Bereich Fitness, hat es mich im Oktober 2020 wieder zurück Richtung Heimat verschlagen.

Ich war selbst als Sportlerin im Bereich Ringen und Turnen viele Jahren im Vereinsleben dabei. Sehr bald war für mich klar, dass Sport nicht nur eine Leidenschaft von mir ist und war dann sehr lange als Übungsleiterin in verschiedenen Vereinen im Bereich Kinder- und Jugendturnen tätig. Nach meinem Studium war ich im Erwachsenenbereich tätig, habe aber gemerkt wie viel Spaß es mir macht mit Kindern zu arbeiten.

Am liebsten mag ich den Sommer mit viel Sonne und Meer, um neue Länder zu erkunden und viele Abenteuer zu erleben. Ansonsten kann mich aber auch ein gutes Buch auf der Couch fesseln.

Ich freue mich sehr auf meine neuen Aufgaben und eine schöne gemeinsame Zeit.



### Tina Wunderlich

Ich bin 19 Jahre alt und mache aktuell ein Duales Studium im Bereich Sportökonomie beim ATV 1873 Frankonia.

Mein größtes Hobby ist das Tanzen. Ich habe bereits 12 Jahre Garde und Showtanz gemacht und nun liegt mein Interesse vor allem im Bereich Contemporary. Dies habe ich auch bereits ein Jahr lang unterrichtet. Ich habe große Freude dabei, mit Kindern zu trainieren.

Zudem liebe ich den Winter, wenn ich wieder mit den Skiern auf der Piste stehen kann. An sonsten gehe ich im Sommer am liebsten Tauchen. Vorallem im schönen blauen Meer.

Ich freu mich auf eine schöne gemeinsame Zeit.



### Charlotte Degenhart

Ich heiße Charlotte Degenhart und bin 20 Jahre alt. Seit September absolviere ich ein freiwilliges soziales Jahr beim ATV 1873 Frankonia.

Ich habe dieses Jahr mein Abitur abgelegt. Seit meinem 4. Lebensjahr begeistere ich mich für Gymnastik und Tanz und habe dies auch schon unterrichtet. Vor ca. 12 Jahren habe ich zusätzlich zum Tanz noch mit Trampolinturnen begonnen. Ich bin allgemein sehr sportbegeistert und hoffe später auch mal in dieser Richtung arbeiten zu können.

Ich freue mich schon sehr auf eine schöne Zeit hier.

# ATV1873FRANKONIA

Freundschaft zahlt sich aus...

## 2 Monate gratis trainieren

Schneide die Geschenkkarte unten ab, falte sie in der Mitte und schenke Deiner Freundin, Deinem „Best Buddy“, Deinem Bruder oder einem anderen Lieblingemensch 2 kostenfreie Monate beim ATV 1873 Frankonia. Als Dankeschön erhältst Du ein T-Shirt aus der ATV Kollektion von Urban Teamwear.

Weitere Informationen auf der nächsten Seite

+ Aufnahmegebühr geschenkt

**ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.**  
Willstätterstraße 4  
90449 Nürnberg  
0911-92 38 996-0  
info@atv1873frankonia.de  
www.atv1873frankonia.de



**Komm mit zum Sport...**

|                       |                                |
|-----------------------|--------------------------------|
| <b>Vereinsbeitrag</b> | 9,00 €* (Kinder)               |
| <b>mtl.</b>           | 14,50 €* (Erwachsene)          |
|                       | 25,50 €* (Familien m. Kindern) |
| <b>Anmeldegebühr</b>  | 10,00 € (Kinder)               |
|                       | 20,00 € (Erwachsene)           |
|                       | 30,00 € (Familien m. Kindern)  |

\*Alle Tarife zzgl. Abteilungsbeitrag, siehe Beitragsordnung. Kündigung mit einer Frist von 3 Monaten zum Jahresende möglich.

# ATV1873FRANKONIA

Freundschaft zahlt sich aus...



Performance Shirt

Kids T-Shirt

Deine Prämie im Wert von 19,90€

Bei erfolgreichem Abschluss einer Mitgliedschaft sicherst Du Dir ein Performance Shirt für Erwachsene oder ein T-Shirt für Kids in 100% Bio-Baumwolle von Urban Teamwear im Wert von 19,90 €. Deine Lieblingsfarbe ist frei aus dem Sortiment von Urban Teamwear wählbar.

ATV1873FRANKONIA

Der Sportverein, der Dich bewegt!

Liebe/r \_\_\_\_\_,

wie Du vielleicht weißt, ist der ATV 1873 Frankonia der Sportverein, in dem ich mich regelmäßig bewege. Damit auch Du fit bleibst und Neues ausprobieren kannst, schenke ich Dir die Aufnahmegebühr sowie 2 Monate Gratistraining beim ATV 1873 Frankonia.

Die Aktion läuft vom 01.01.-28.02.2021 und ist gültig bei Abschluss einer Mitgliedschaft. Den Mitgliedsantrag für diese Aktion erhältst Du in Deiner gewählten Abteilung oder in der Geschäftsstelle. Gib diese Karte mit dem Mitgliedsantrag zusammen ab.

Das Team des ATV 1873 Frankonia freut sich auf Dich! Bei Fragen ist die Geschäftsstelle gerne für Dich da: 0911-92 38 996-0

Dein/e \_\_\_\_\_

Vorname Name

& das ATV-Team



## Das Sportcamp-Team sagt Danke

In den Sommerferien 2020 fanden unsere ersten und leider auch letzten Sportcamps des Jahres, mit den vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln, statt. Daher auch nochmal ein riesen-großes Dankeschön an alle, dass wir trotz widriger Umstände so schöne Sportcamps hatten und jeder sich an die Vorschriften gehalten hat. Umso mehr freuen wir uns natürlich darauf, Euch hoffentlich in den Faschingsferien 2021 im Sportcamp frisch und munter zu sehen. Dann können wir alle zusammen wieder auf der Slackline balancieren und viele tolle Spiele zusammen spielen. Außerdem wartet auch wieder eine tolle und spannende Schnitzeljagd auf Euch. Auch die neuen Mitarbeiter des ATV 1873 Frankonia freuen sich schon drauf Euch kennenzulernen und mit Euch zusammen eine wunderschöne, sportliche und spaßige Zeit zu verbringen.

Bleibt gesund und passt auf Euch auf, sodass wir uns bald wieder sehen können.

Euer Sportcamp-Team



## Danke aus der KiSS

Liebe Mitglieder, liebe KiSS Kinder und Eltern,

ein weiteres Sportjahr neigt sich dem Ende zu. Diesmal anders als in den Vorjahren.

Als die Corona Pandemie Deutschland erreicht hat und der Lock-down den Vereinssport lahm legte, standen wir alle vor einer großen Herausforderung. „Was jetzt?“ Kein Sport, keine Kontakte mit anderen Menschen, keine Freude mehr.

Schnell haben wir reagiert und versucht, das KiSS-Angebot für unsere Kinder umzustellen. Online Training bei Kindern? „Geht das?“ Ich sage: „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“. Ewa, Julia und Nasia waren voll in Aktion bei den Dreharbeiten für die YouTube Videos. Mini-Ausdauer-Training, Kraft Programm, Balance-, Beweglichkeits- und Geschicklichkeitsübungen aber auch lustige Challenges waren Teil unseres YouTube Kanals. DANKE, Ewa und Julia für Eure Bereitschaft, Unterstützung, Engagement und Eure tollen Ideen. DANKE, Euch, liebe Mitglieder für jeden Klick. Wir hoffen, wir haben Euch zu Hause ein bißchen bewegt. Kurze Zeit nach den YouTube Videos kam das Live-Training. Und trotz technischer Schwierigkeiten am Anfang, haben wir das auch gemeistert. Die Kinder von zu Hause, die Trainerin aus der Halle - alle haben gemeinsam versucht den KiSS-Unterricht lebendig zu halten. DANKE, an die Kinder, die diese Aktion angenommen und mitgemacht haben. Nach den ersten Lockerungen haben wir uns so sehr gefreut Euch unter dem blauen Himmel und später in der Turnhalle zu sehen. Hier ein großes



DANKESCHÖN an alle KiSS-Mitglieder, die dem Verein und der KiSS-Abteilung treu geblieben sind. Noch ein großes DANKE-SCHÖN an die neuen Mitglieder, die der KiSS-Abteilung Vertrauen geschenkt haben, trotz der Unsicherheit der Entwicklung der Corona-Pandemie.

Das KiSS-Team wünscht frohe Weihnachten und einen gesunden Rutsch ins neue Jahr.

Bleibt gesund und passt auf Euch und Eure Liebsten auf.

Nasia Eleftheriadou – KiSS Leitung



## Neues vom KiSS Nachwuchs

*„Es ist Glück, für das es keine Worte gibt,  
Liebe, die Gestalt angenommen hat,  
eine Hand, die zurückführt in eine Welt,  
die man längst vergessen hat.“*

Seit dem 28.07. gehen unsere Uhren anders und der Mittelpunkt unseres Universums hat sich verschoben, denn unser Sohn Niklas kam um 02:12 Uhr mit 3270 g und 51 cm zur Welt. Wir freuen uns darauf, ihn bei seinem Abenteuer Leben zu begleiten.

Es geht uns allen gut und senden ganz liebe Grüße.

Steffi Borst (KiSS)  
mit Niklas und Tobias





# Danke!

Liebe Mitglieder, liebe Kursteilnehmer/-innen, das wertvollste Geschenk ist bekannterweise gemeinsame Zeit! Und genau damit möchten wir uns bei Euch für Eure Treue sowie Euer Vertrauen in uns und den Verein bedanken.

Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses für die verein[t] ist noch unsicher, wann wir uns wieder gemeinsam im „fitissimo“ oder in den Kursen vor Ort treffen dürfen. Deshalb schenken wir Euch unsere Zeit auf anderem Wege:

Mit Anleitungen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung möchten wir Euch dabei unterstützen, Eure Gesundheit zu stärken. Mit Boris bleibt Ihr in Bewegung, mit Charlotte haltet Ihr inne und mit mir kocht Ihr lecker und gesund. Für ein positives Gemüt und einen versöhnlichen Jahresabschluss halten wir dann noch die schönsten Fotos aus dem besonderen Jahr 2020 für Euch bereit. An welches Ereignis, welche Begegnung oder welche Worte blickt Ihr mit einem Lächeln zurück? Schreibt uns Euren schönsten Vereins-Moment sehr gerne an [fitissimo@atv1873frankonia.de](mailto:fitissimo@atv1873frankonia.de). Wir würden gerne von Euch lesen!

Bevor Ihr auf die nächsten Seiten umblättert, möchte ich Euch auf das unermüdliche

Engagement insbesondere von Christine Mitzscher (z.B. Onlinekurse), Eva Stöttinger (Insel Schütt Outdoor-Kurs), Miriam Kowalski (z.B. Yoga im Gemeindegarten) und Moni Hertlein (z.B. YouTube Videos) aufmerksam machen. Ohne ihre großartige Unterstützung sowie ohne die Flexibilität und Geduld aller Kursleitungen der Abteilung wäre das Online-, Outdoor- und Indoorangebot für Euch und den Verein in dieser variablen Form nicht zustande gekommen. Herzlichen Dank!

Zusätzlich sollten wir an dieser Stelle einmal gemeinsam fest die Daumen drücken, dass alle Kursleiter/-innen von nicht stattgefundenen Kursen und die Servicekräfte der „fitissimo“-Theke gesund und trotz ausbleibender Vergütung gut durch diese Zeit gekommen sind, bzw. kommen werden. Denn nur gemeinsam können wir es schaffen, bald wieder in gewohnter Weise vereint zu sein!

Ich wünsche Euch jetzt viel Freude beim Stöbern in der verein[t] und wünsche Euch von Herzen ein schönes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch und natürlich viel Gesundheit für das neue Jahr!

Iris Waldinger

Bitte bring Deinen Geschenkgutschein zum Training mit und erkundige Dich vorab bei uns über die geltenden Corona-Regularien. Wünschst Du Dir eine persönliche Betreuung durch unser kompetentes Trainer-team, dann vereinbare einfach ein Treffen. Wir sind für Dich erreichbar unter 0911-120 769 50. Das Einlösen des Gutscheins ist an keine Mitgliedschaft gekoppelt, wir freuen uns aber, wenn wir Dich auch langfristig von unserem Service überzeugen können.

# Zeit für Dich!



## Zeit für Dich!

### 60 Minuten Gratistraining im fitissimo

(ohne Vereinsbindung) Barauszahlung nicht möglich

ATV 1873 Frankonia  
Willstätterstraße 30 · 90449 Nürnberg  
Telefon 0911-120 76 950  
E-Mail [fitissimo@atv1873frankonia.de](mailto:fitissimo@atv1873frankonia.de)

31.03.2021  
gültig bis



## Übung: „Plank Partner-Challenge“

Die Plank, auch Unterarmstütz genannt, ist eine Verbundübung. Dies bedeutet, dass mehrere Muskeln beteiligt sind. Wenn Du die Übung regelmäßig trainierst, stärkst Du Deine Bauch- und Rückenmuskulatur.

### Anleitung:

Starte in Bauchlage. Stütze Dich dann mit Deinen Ellenbogen und Zehenspitzen ab. Dabei positionierst Du Deine Ellenbogen schulterbreit und direkt unter Deinen Schultern. Nun spannst Du alles zur Körpermitte hin fest an. Denke auch daran, Dein Gesäß fest zusammen zu kneifen. Halte diese Position für 30 – 45 Sekunden.

Dir ist das zu leicht? Hebe abwechselnd

das linke und das rechte Bein gestreckt vom Boden ab.

Gemeinsam macht es noch mehr Spaß! Die Partner-Challenge:

Fordere ein Familienmitglied zur Plank-Challenge heraus und macht drei Runden Plank! Wer kann die Position am längsten korrekt halten und gewinnt die meisten Runden? Der Gewinner darf sich den nächsten Weihnachtsfilm aussuchen!

Auf die Plätzchen, ääh Plätze, fertig, los!



Diese Übung darf nicht fehlen um die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur zu kräftigen.

### Anleitung:

Suche Dir ein stabil stehendes Möbelstück, wie z.B. den Couchtisch oder Sessel. Setze Dich auf den vorderen Rand und lege Deine Handflächen neben dem Gesäß ab. Achte darauf, dass Deine Finger zu Dir zeigen. Strecke nun Deine Beine aus und schiebe Dein

## Übung: „Dips“

Gesäß vom Stuhl weg, bis die Knie auf 90° angewinkelt sind.

Senke Dein Gesäß nah am Sessel Richtung Boden. Kurz, bevor Du den Boden berührst, kommst Du zurück in die Ausgangsposition.

Suche Dir Dein Lieblingsweihnachtslied aus und mache die Übung das gesamte Lied über. Spürst Du Deine hintere Armmuskulatur brennen?

## Übung: „Crunches“

Damit Du ohne Reue das Weihnachtsessen genießen kannst, jetzt noch etwas für die Bauchmuskeln. Durch Crunches trainierst Du Deine geraden Bauchmuskeln.

### Anleitung:

Lege Dich auf den Rücken und winkel Deine Beine an. Deine Füße sind dabei hüftbreit aufgestellt. Spanne Deine Bauchmuskulatur an, indem Du Deinen Bauchnabel einsaugst und den unteren Rücken Richtung Matte drückst. Überkreuze Deine Hände vor der Brust. Beim Ausatmen hebst Du den oberen Rücken vom Boden ab.

Oben angekommen, halte für ein bis zwei Sekunden inne und spanne die Bauchmuskeln an.

Löse Deine Position wieder und komme zurück, aber achte darauf, den oberen Rücken nie ganz abzulegen, um Deine Bauchspannung durchgängig zu halten! Dann geht es auch viel leichter wieder hoch und Du trainierst effektiv. Fordere Dich selbst zu einer kleinen Challenge heraus und lass Deine Bauchmuskeln brennen!



Du hast Fragen? Schicke diese gerne an [b.shokerov@atv1873frankonia.de](mailto:b.shokerov@atv1873frankonia.de). Ich freue mich darauf, Dich bald wieder im „fitissimo“ begrüßen zu können. „Merry Fitmas“ Euer Boris

## fitissimo entspannt

### Teemeditation

Eine Achtsamkeitsübung hilft Dir, innere Ruhe zu finden und einen klaren Kopf zu bekommen. Wichtig ist dabei die Konzentration auf den aktuellen Moment. Schalte Dein Handy am besten auf lautlos und nimm Dir für die einzelnen Schritte der Teemeditation so viel Zeit wie Du für richtig hältst!

### Zubereitung

Wähle die Teesorte sorgfältig aus und lasse Dir dabei genügend Zeit.

Konzentriere Dich auf das Geräusch des kochenden Wassers und nimm beim Abgießen bewusst wahr, wie sich der Tee mit dem kochenden Wasser vollsaugt.

Wie verändert sich die Farbe? Bemerkt Du einen besonderen Geruch?

Rühre den Tee um und beobachte hierbei, was sich verändert.

Beachte dabei nur den Tee und lass Gedanken, die kommen, einfach weiterziehen.



### Genuss

Wärme dann Deine Hände an der Tasse. Wie fühlt es sich an?

Beobachte den dampfenden Tee und spüre dabei, wie er langsam abkühlt.

Schließe nun die Augen und rieche vorsichtig am Tee. Riechst Du einzelne Nuancen heraus?

Nimm vorsichtig einen Schluck und überprüfe, ob der Tee eine angenehme Temperatur hat. Behalte den Tee für kurze Zeit im Mund. Wie schmeckt er? Wie nimmst Du den Geschmack wahr?

Versuche jetzt bewusst zu schlucken, und spüre wie der Tee in die Speiseröhre gelangt und Deinen Körper erwärmt.

Genieße deinen Tee achtsam zu Ende und spüre die Ruhe in Deinem Körper.

Eure Charlotte



## fitissimo Rezeptewelt



### Haferflockenbrot mit Möhre

#### Für 1 Brot in der Kastenform benötigst Du:

- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Feinblatt-Haferflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Kürbiskerne
- 40 g Sesam
- 1 Pck. Trockenhefe (7 g)
- 1 TL Salz
- 2 TL Brotgewürz (nach Belieben)
- 1 kleine Möhre
- 1 EL Olivenöl

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Dinkelmehl mit Haferflocken, Sonnenblumenkernen, 60 g Kürbiskernen, Sesam, Trockenhefe, 1 TL Salz und eventuell dem Brotgewürz in einer großen Schüssel vermischen.

2. Die Möhre schälen und fein raspeln. Möhrenraspel, Olivenöl und 500 ml Wasser zu den trockenen Zutaten geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten.

3. Den Teig in die Form geben und mit den übrigen Kürbiskernen bestreuen. Die Form in den Ofen schieben und das Brot ca. 1-1 ½ h backen. Nach einer Garprobe das Haferflockenbrot aus dem Backofen nehmen, aus der Kastenform stürzen und auskühlen lassen.

*fitissimo-Tipp: In einem Weckglas lassen sich alle Brotzutaten (bis auf das Olivenöl) hervorragend verschenken!*



### Zitronen-Hummus

#### Für ein Schälchen Hummus benötigst Du:

- 125 g Kichererbsen (verzehrfertig aus dem Glas o. der Dose)
- 60 g Tahin (= Sesammas)
- ½ Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Sesam (optional)

Außerdem einen Pürierstab

1. Beim Abtropfen der Kichererbsen 50 ml Kichererbsenwasser auffangen. 1 EL Kichererbsen für die Deko zur Seite stellen.

2. Tahin mit dem Kichererbsenwasser und 100 ml kaltem Wasser pürieren.

3. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und ca. 1 EL Schale abreiben. Die halbe Zitrone auspressen.

4. Kichererbsen, 1 EL Olivenöl, Kreuzkümmel sowie Zitronenschale und -saft hinzugeben und pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist.

5. Hummus mit Salz und Pfeffer würzen und mit den restlichen Kichererbsen, Olivenöl und Sesam garnieren.

*fitissimo-Tipp: Für eine kalorienarme Mahlzeit genieße den Hummus als Dip zu Deinem Lieblingsgemüse!*



### Norddeutsches Kohlgericht

#### Für 2 Portionen benötigst Du:

- 250 g Hackfleisch
- 1 Kohlkopf (eher klein)
- 1 Zwiebel
- Kartoffeln
- Margarine
- Gemüsebrühe

1. Schneide den Kohl klein und entferne dabei den Strunk.

2. Schmore die klein geschnittene Zwiebel in Margarine an und gib den Kohl anschließend hinzu.

3. Füge dann ausreichend Wasser hinzu, damit der Kohl nicht anbrennt und würze ihn mit 2 TL Brühe, Salz und Pfeffer.

4. Gib das Hackfleisch direkt in den Topf hinzu und vermische alles.

5. Lass alles 1-1 ½ Stunden schmoren.

6. Koche die Kartoffeln in beliebiger Menge extra und mische sie unter, wenn der Kohl verzehrfertig ist.

7. Je nach Geschmack, würze mit Salz und Pfeffer nach.

*fitissimo-Tipp: Wenn Du das Gericht direkt in größeren Mengen kochst und es einfrierst, hast Du in stressigeren Wochen ein leckeres, selbstgekochtes Essen parat.  
Guten Appetit! Eure Iris*



DER  
STANDORT

Südwestpark  
NÜRNBERG

EIN UNTERNEHMEN DER DV IMMOBILIEN GRUPPE

## DER SÜDWESTPARK

IST NÜRNBERGS TOP-BUSINESS-STANDORT

## Wir haben MEHR!

**Flexibilität und New Work**  
durch Mietflächen vom Einzelbüro über individuell angepasste Raumkonzepte bis hin zum kompletten Firmensitz

**Networking**  
230 Unternehmen mit 8.000 Beschäftigten auf 190.000 m<sup>2</sup> Mietflächen

**Vorausdenken**  
für umweltfreundliche nachhaltige Strukturen und günstige Betriebskosten

**Work-Life-Balance**  
mit Nahversorgung, Dienstleistungen und Serviceangeboten: Fitnesscenter, Kantine, Hotel, Kinderkrippe uvm.

**Sichern Sie sich Ihren Platz am  
TOP-BUSINESS-STANDORT SÜDWESTPARK!**

# Gewinnspiel

Schnell mitmachen und gewinnen!

## Kennst Du das ATV Multifunktionsstuch?

Dieses superleichte, atmungsaktive Multifunktionsstuch im ATV Style ist bei allen Outdoor-Aktivitäten ein echtes Muß.

Nenne uns drei verschiedene Möglichkeiten das Multifunktionsstuch zu tragen und gewinne eines von 25 Tüchern.

Sende die Lösung mit Deiner Adresse an [info@atv1873frankonia.de](mailto:info@atv1873frankonia.de)

Die ersten 25 Einsendungen gewinnen je ein ATV Multifunktionsstuch.

**25**  
ATV  
Multifunktions-  
tücher zu  
gewinnen



**ATV 1873 Frankonia e.V.**  
Willstätterstraße 4  
90449 Nürnberg  
Telefon 0911-92 38 996-0  
[info@atv1873frankonia.de](mailto:info@atv1873frankonia.de)





## Ein „Danke“ aus dem Sportissimo

Auch unser Alltag im Kinderbewegungshaus Sportissimo wurde durch die Corona-Pandemie heftig durcheinandergewirbelt. Von Mitte März bis Ende August war der Alltag im Kinderbewegungshaus, aufgrund der teilweise beschränkten Voraussetzungen für eine Betreuung der Kinder, sowie weiteren Vorschriften für die Betreuung, anders als es für alle bekannt und gewohnt war. Von kompletter Schließung, Notbetreuung bis hin zum eingeschränkten Regelbetrieb haben sich die Vorgaben stetig verändert. Teilweise wurden die Änderungen durch das Bayerische Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales sowie des Nürnberger Jugendamts sehr kurzfristig bekannt gegeben und haben uns zu schnellem Handeln und Umsetzen der neuen Vorgaben gefordert. Hierbei war große Flexibilität und Spontantät bei allen Beteiligten gefragt. Das Teiloffene Konzept im Sportissimo wurde weitestgehend eingeschränkt. Kinder und Mitarbeiter wurden in feste Gruppen eingeteilt. Aktivitäten und Ausflüge mit den Kindern sowie Aktionen mit den Eltern wurden überwiegend eingeschränkt. Dies stellte uns im ersten Moment vor große Herausforderungen. Jedoch war die Bereitschaft des Teams, neue Wege zu gehen, sehr groß. Es wurde umgedacht und neu geplant. Nicht alles hat sofort geklappt, da vieles auch für uns neu war. Jedoch wurden Wege gefunden. Elternabende wurden digital abgehalten, um die Übergangsgestaltung der Krippenkinder in den Kindergarten trotz allem gut zu begleiten. Entwicklungsgespräche zwischen den Pädagogen und Eltern fanden über digitale Plattformen statt, ebenso Kontaktgespräche zwischen den Fachkräften und den Kindern während des Lockdowns.

Ab 01.09.2020 sollte der Alltag zurückkehren. Dies wurde von allen freudig erwartet und auch genutzt. Das Sportissimo Jahr wurde unter den regulären Gesichtspunkten gestartet und erste Aktionen konnten stattfinden. Leider hat dies jedoch nicht lange angehalten und seit 15.10.2020 sind erneut Einschränkungen und Veränderungen in unserem Alltag sichtbar. Ziel für uns ist es, den Kindern eine schöne Zeit im Sportissimo zu ermöglichen und jegliche Aktivitäten und Aktionen umzuplanen, damit der Verzicht auf die Normalität so gering wie möglich ist.

Die ständigen Veränderungen verursachten beim Team, den Kindern und Eltern häufig Unklarheiten, Unsicherheiten und Verwirrungen. Wie lange gelten die aktuellen Maßnahmen? Wie sieht es mit der Bezahlung der Beiträge aus? Wie ist es möglich, den Alltag für alle so normal wie möglich zu gestalten? Alle zusammen haben es geschafft, die Situation bisher sehr gut zu meistern und ich bin mir sicher, auch die nächsten Monate werden wir gemeinsam schaffen.

An dieser Stelle möchte ich mich für die Geduld, das Verständnis, die offenen Gespräche, das Vertrauen, die Unterstützung und die lieben Worte der Sportissimo-Familien bedanken!

Ein besonderes Lob und Dankeschön haben sich aber vor allem die Sportissimo-Mitarbeiter verdient. Danke für euer Engagement, eure Unterstützung, euer Verständnis, euren Zusammenhalt, eure Ideen, eure Motivation, euer Lächeln trotz des stundenlangen Tragens der Masken, euer Durchhalten, ... . Danke!

Christina Wiesinger, Geschäftsführung

## „Die Laterne sportlich unterwegs...“

Das war unser diesjähriges Motto im Kindergarten. Aufgrund der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Auflagen, war eine Durchführung unseres Laternenfestes in gewohnter Form nicht möglich. Das Laternenfest komplett ausfallen zu lassen war für uns jedoch keine Option.

„Nachhaltig sollten sie sein - und schön.“

Unsere Laternen waren dieses Jahr aus alten Konserven gefertigt und der Kreativität war somit keine Grenze gesetzt. Es wurde im Vorfeld bemalt, gehämmert und gebohrt. Auch Punsch wurde gekocht. Die Kinder gaben sich alle Mühe und die Vorfreude war riesig.

Dann war er endlich da. Der große Tag. Für die Kinder war es ein Laternenfest voller Überraschungen.

Es gab ein Bilderbuchkino mit der Geschichte „Nino, das Glühwürmchen.“ Anschließend ging es mit den Laternen durch die Wohnsiedlung „GroßreuthGRÜN.“ Sicher haben uns die ein oder anderen singen gehört. Wieder zurück gab es selbstgekochten Punsch und Leckereien wie Nüsse und Spekulatius.

Aus dem Mittagessen wurde ein Mittagessen im Laternenschein. Für die Kinder ein absolutes Highlight. Im Anschluss gab es noch die Geschichte von Sankt Martin. Bei ruhiger Musik konnten sich alle Kinder über die Mittagszeit entspannen und nochmals das Erlebte Revue passieren lassen.

Auch unsere Familien sollten an unserem Laternenfest teilhaben. Deshalb gab es für jede Familie beim Abholen ein Überraschungspäckchen. Darin befand sich unter anderem ein Laternentanz oder sportliche Aufgaben mit der Laterne.

Zu guter Letzt hat das Kindergartenteam ein Video vom Tag zusammengestellt und an die Eltern verschickt. So konnten alle gemeinsam die schönen Momente erleben und sie miteinander TEILEN.

Lisa Schrenk, Teamleitung Kindergarten





## Das Sportissimo stellt sich vor...

### Teil 4: Der Kinderhort



Der Hort im Sportissimo bietet den Kindern einen Ausgleich zum Schulalltag in Form von Spiel, Spaß, Abwechslung und vor allem Bewegung! Momentan betreuen wir im Hort 56 Kinder im Alter von 5-10 Jahren, welche alle auf die Henry-Dunant-Schule gehen und somit in der direkten Umgebung wohnen. Hinzu gehören sieben motivierte und kompetente Fachkräfte und Auszubildende, welche jeden Tag versuchen, Kinderträume wahr werden zu lassen.

Wir bieten den Kindern einen abwechslungsreichen und vor allem bewegungsreichen Tagesablauf. Neben den Hausaufgaben, welche einen Großteil des Tages einnehmen, bieten wir täglich verschiedene Sport-AG's als Ausgleich an. Da wir die Kinder als eigene Individuen ansehen, können sie selbst bestimmen, in welche AG sie gehen möchten. Dieses Jahr gibt es z.B. Turnen und Gymnastik, Fußball, Yoga und Entspannung, sowie KISS und Judo in Kooperation mit dem ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.. Auch die Eltern werden regelmäßig durch verschiedene Eltern-Kind-Aktionen mit eingebunden. Von Eltern-Kind-Judo in Kooperation mit dem ATV, Besuch einer Trampolinhalle oder Kürbisse schnitzen im Hort, ist alles dabei. Aufgrund der aktuellen Corona-Situation können leider nicht alle AG's und Angebote in regulärem Umfang stattfinden und das Hortteam erarbeitet gemeinsam mit den Kindern stetig alternative (sportliche) Aktivitäten. Parallel zu Hausaufgaben und AG's werden den Kindern Aktivitäten in allen Bildungsbereichen und verschiedenste Ausflüge, angeboten. So findet man uns oft auf dem Spielplatz, beim Spazieren gehen oder auch mal beim Einkaufen.

Wir leben im Hort das offene Konzept und die Partizipation. Heißt, die Kinder können sich anhand eines „Hortboards“ selbst in Räume „einhängen“, in die sie gehen möchten. So dürfen sie auch alleine den Garten oder unsere Sporthalle für bewegte Aktivitäten nutzen. Der Hort bietet viele verschiedene Räumlichkeiten, welche alle zum Spielen und Bewegen einladen. Es gibt z.B. einen großen Spielbereich, der zu Tischspielen und Lego einlädt, ein Atelier, um sich kreativ auszuprobieren und noch einige andere Räume, die die individuelle Entwicklung der Kinder unterstützen.

Neben der Bewegung legen wir im Sportissimo großen Wert auf gesunde Ernährung. Wir achten auf ein gesundes, ausgewogenes Mittagessen. Dazu wird den Kindern mehrmals täglich frisch aufgeschnittenes Obst und Gemüse von den Mitarbeitern angeboten, um sich zwischendurch zu stärken. Wir achten dabei auch auf einen saisonalen und regionalen Einkauf der Lebensmittel.

Nach den Hausaufgaben geht es nachmittags meist in den Garten. Egal welche Jahreszeit – wir genießen immer die frische Luft. Im Sommer wird fleißig geplantscht, im Winter gibt es auch schon mal eine Schneeballschlacht.

Wir wünschen Ihnen eine schöne und besinnliche Vorweihnachtszeit!  
Lisa Ott, Teamleitung Hort



## Laternenvormittag in der Krippe

Das diesjährige Laternenfest konnte aufgrund der Corona-Auflagen nicht so wie die Jahre zuvor, zusammen mit dem Kindergarten und allen Eltern stattfinden. Wir haben uns es dennoch nicht nehmen lassen, trotz allem Laternen zu basteln und diese dann auch im Rahmen eines kleinen Festes stolz zu präsentieren.

Da das Thema Nachhaltigkeit uns schon eine ganze Zeit im Alltag begleitet, wollten wir für unsere Laternen nicht mehr gebrauchtes Material neu aufleben lassen. So haben wir uns für Joghurtbecher entschieden, die die Kinder nach Lust und Laune mit bunten Schnipseln aus Transparentpapier bekleben konnten.

Am Donnerstag, den 12.11.2020 fand dann endlich unser Laternenvormittag statt. Gemeinsam haben wir schon am Morgen Bananen-

milch zubereitet, als Leckerei für unser Frühstück im Laternenlicht.

Um uns einzustimmen, haben wir im Morgenkreis gemeinsam Laternenlieder gesungen. Im Schein der Laternen sind wir durch die abgedunkelte Krippe gezogen. Die Kinder haben sie ganz stolz vor sich hergetragen. Dies wurde, wie auch bei einem großen Umzug, mit Laternenliedern begleitet.

Nach dem kleinen Umzug hatten alle großen Hunger. Unsere Laternen haben uns beim Frühstück stimmungsvoll den Raum erhellt. Dies war ein Highlight für Groß und Klein. Dabei haben wir uns die Bananenmilch schmecken lassen. Zu guter Letzt gab es ein kleines Theaterstück, in dem tierische Handpuppen die Geschichte von St. Martin aufgegriffen haben.

Lisa Schmitt, Teamleitung Krippe



# Eine Kita-App in den Startlöchern im Sportissimo

Wir wollen mit dem Zeitgeist gehen und auch auf Wunsch unserer Elternschaft eine Zeitersparnis und einen zusätzlichen Weg der alltäglichen Kommunikation ermöglichen.

Durch die Teilnahme am Modellversuch „Medienkompetenz in der Frühpädagogik stärken“ vom Institut für Frühpädagogik wurden wir im Prozess der Digitalisierung des Alltags in der Kita in den letzten beiden Jahren sehr gut unterstützt. Für das Sportissimo-Team bedeutet die Einführung einer App eine enorme Arbeitserleichterung und letzten Endes mehr Zeit, welche mit den Kindern zum Spielen, Bewegen und Lernen genutzt werden kann. Deshalb soll die Care-App, nach einer Testphase, schon bald im ganzen Haus eingesetzt werden.

Wie das funktioniert? Alle Kinder erhalten ein eigenes Profil. Darin befinden sich wichtige Informationen, wie z.B. Buchungszeiten, abholberechtigte Personen, Allergien, etc.. Änderungen, Ergänzungen oder Aktualisierungen sind durch die Eltern zu jeder Zeit möglich und müssen nicht mehr während der Bring- und Abholzeit telefonisch weitergegeben werden. Das Team ist weiterhin immer auf dem aktuellen Stand, hat aber alle Informationen in gesammeltem, handlichem Format griffbereit.

Die App beinhaltet einen Kalender, in welchem Veranstaltungen, Feste und Ausflüge notiert sind. Zur Erleichterung des Alltags, können Eltern über Push-Nachrichten an Termine erinnert und über wichtige Themen schnell informiert werden. Die Zu- und Absagefunktion von Veranstaltungen soll zu einer besseren und einfacheren Planung, sowohl für Eltern als auch Teammitgliedern, verhelfen.

Einen großen Vorteil der Care-App sieht das Sportissimo-Team in der Funktion der Bekanntgabe von Abwesenheiten der Kinder. Bisher wurden die Kinder in unserem Haus hauptsächlich über Anrufe am Morgen entschuldigt, was für das Team viel Zeit am Telefon zur Folge hatte und dank der App durch pädagogisch wertvolle Arbeit am Kind ersetzt werden kann. Außerdem können so bereits geplante Urlaube rechtzeitig ans Team herangetragen werden.

Einen weiteren großen Vorteil sieht das Team in der Pinnwandfunktion. Über diese wird die pädagogische Arbeit im Sportissimo noch transparenter für Eltern gestaltet. Täglich werden, mit Fotos dokumentierte, Tagesrückblicke und Einblicke in unsere Sport-AG'S und Projekte dort zu finden sein. Die Eltern erhalten somit die Möglichkeit, mit ihrem Kind nach dem Kita-Alltag anhand der erhaltenen Fotos und Texte Gespräche über den vergangenen Tag zu führen.

Regelmäßige Gespräche und ständiger persönlicher Austausch zwischen Eltern und dem Team, sind weiterhin ein sehr wichtiger Bestandteil der Bildungs- und Erziehungspartnerschaft im Kinderbewegungshaus Sportissimo. Die App soll keinesfalls den persönlichen Kontakt und die Gespräche ersetzen. Sie soll lediglich als Unterstützung dienen und das Kommunizieren in der ein oder anderen Situation vereinfachen.

Wir freuen uns auf diesen neuen Weg und den Start mit der Care-App, die das Wichtigste für uns im Sportissimo in den Mittelpunkt stellt:

UNSERE SPORTISSIMO-KINDER!

Kinderbewegungshaus Sportissimo gemeinnützige GmbH  
Ort für Familien

## Wir bringen Bewegung in die Kita!

Insgesamt haben wir 130 Plätze in jeweils zwei Krippen-, Kindergarten- und Hortgruppen. Unsere Vision ist es, wieder mehr Bewegung in den Lebensalltag von Kindern zu bringen. Eine ressourcenorientierte Pädagogik mit dem Ziel, die Kinder stark für das Leben zu machen, ist Motivation und Grundlage unseres Tuns.

Sie suchen eine neue Herausforderung? Sie haben Freude an der Arbeit mit Kindern und deren Familien? Sie sind gerne aktiv? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Zum **01.03.2021** suchen wir eine/n

## Kinderpfleger/in (m/w/d)

mit 30 - 35 Wochenstunden im Kinderhort (Einsatz ggf. in mehreren Bereichen möglich)

### Ihr Profil:

- Sie verfügen über eine abgeschlossene Ausbildung als Kinderpfleger (m/w/d) bzw. besitzen die Anerkennung zur pädagogischen Ergänzungskraft
- Sie gestalten die Beziehung zu den Kindern wertschätzend, liebevoll und ressourcenorientiert
- Sie sind teamfähig, engagiert, flexibel und belastbar
- Sie haben Freude an sportlichen Aktivitäten und verfügen über praktische Erfahrung in der ganzheitlichen Bewegungserziehung von Kindern
- Sie sind bereit, neue Wege zu gehen, und wachsen mit ihren Aufgaben

### Ihre Aufgaben:

- Sie gestalten die Bildung und Erziehung von Kindern auf der Grundlage des Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplans. Das zentrale methodische Gestaltungsinstrument ist Bewegung
- Sie arbeiten mit den Eltern im Sinne einer Bildungs- und Erziehungspartnerschaft zusammen und beteiligen sich aktiv an Veranstaltungen wie Elternabenden, Festen, Eltern-Kind-Aktionen etc.
- Sie gestalten den pädagogischen Alltag gemeinsam mit dem Kollegenteam

### Das bieten wir Ihnen:

- Eine vielseitige und verantwortungsvolle Tätigkeit mit viel Raum für eigene Ideen
- Helle, freundliche und moderne Räume, eine Sporthalle sowie ein tolles Außengelände
- Ein junges engagiertes Team mit flachen Hierarchien und schnellen Entscheidungswegen
- Betriebliche Gesundheitsförderung (u.a. Sportkurse, Fitnessstudio)
- ... und vieles mehr, sprechen Sie mit uns!

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.kinderbewegungshaus.de](http://www.kinderbewegungshaus.de)

Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte an:  
Kinderbewegungshaus Sportissimo gemeinnützige GmbH  
Christina Wiesinger  
Elsa-Brändström-Str. 52, 90431 Nürnberg  
oder: [c.wiesinger@kinderbewegungshaus.de](mailto:c.wiesinger@kinderbewegungshaus.de)

Die Kinderbewegungshaus Sportissimo gemeinnützige GmbH  
ist eine Tochtergesellschaft des ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.





## Gemeinsam zum Erfolg

Nach dem langen Lockdown, ging es im August wieder los. Dies gestaltete sich anfangs nicht leicht. So wechselten wir in der Sommerpause von der U7 G-Jugend zur U9 F-Jugend. Mit ein paar Abgängen sowie einigen Zugängen schien alles klar für den Re-Start. Doch die ehemalige U9 F-Jugend hatte keinen Trainer. Ohne lang zu überlegen und nach einigen guten Gesprächen mit den Eltern war klar: „Wir gehen den Weg gemeinsam!“ Danach formierten wir drei gut besetzte F-Jugend Mannschaften. So startet wir in die Trainingsphase mit 39 Kindern. Zudem konnten wir mit Olivier Fiecker und Batuhan Das zwei geniale Top-Trainer hinzugewinnen, sodass jede Mannschaft ihren eigenen Trainer stellen konnte. Danke dafür.

Ein großes Lob gilt auch allen Eltern, die dies möglich gemacht haben und nach dem Lockdown wieder zahlreich mit ihren Kids gekommen sind. Vielen, vielen Dank an Euch, das ist nicht selbstverständlich. Danke auch an das Orga-Team der Mannschaft, das sich um alle Belange der Kinder und Eltern abseits des Feldes kümmert. „Ihr seid einfach Spitze und unbezahlbar“. Danke, danke, danke!

Nach einigen Trainingseinheiten ging es mit den Spielen wieder los. Wir starteten Ende August mit den ersten Freundschaftsspielen, Mitte September begann dann der Ligabetrieb. Mit drei Mannschaften F1/ F2 und F3 gingen wir an den Start, und konnten in 28 Spielen und 104 geschossenen Toren, die meisten Spiele, gegen zum Teil hochrangige Gegner, für uns entscheiden. So konnte z.B SG Quelle, ASV Vach, FSV, MTV Stadeln sowie ASV Fürth, TSV Altenberg, STV Deutenbach und TSV Burgfarnbach, um nur einige zu nennen, besiegt werden.

Das macht uns stolz und zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind, den Kids diesen schönen Sport näher zu bringen.

Ein Dank gilt auch der Fußball Abteilungsleitung, die mit unermüdlichem Einsatz einen Re-Start möglich gemacht hat. Dies war nicht immer einfach, da sich fast täglich die Bestimmungen geändert haben. Es wurde aber gemeinsam mit Bravour bewerkstelligt.

Danke auch an den Vorstand und die Geschäftsstelle, die uns immer mit Rat und Tat zu Seite standen.

Durch den erneuten Lockdown im November verabschieden wir uns in die Winterpause und wünschen Euch ein besinnliches und frohes Weihnachtsfest. Passt auf Euch auf und bleibt gesund.

Trainerteam Michl, Oli und Batu





## Nachruf Ernst Bucher

Die Fußballabteilung betrauert den Tod unseres Mitgliedes Ernst Bucher, der in der Nacht vom 05. auf 06.09.2020 verstarb.

Ernst Buchner wurde 87 Jahre alt.

Ernst ist 1947, als 15-jähriger in den ATV Nürnberg eingetreten. Spielte in der Schüler und in der 1. Herrenmannschaft des ATV Nürnberg als Rechtsaußen.

Er arbeitete außerdem jahrelang ehrenamtlich im Verein und stand zu jeder Zeit allen Verantwortlichen mit Rat und Tat zur Seite.

2008 wurde Ernst zum Ehrenmitglied ernannt und war sage und schreibe 73 Jahre Mitglied unseres Vereins.

In den letzten Jahren war er regelmäßiger Besucher aller Spiele unserer 1. Mannschaft des ATV 1873 Frankonia.

Wir werden ihn sehr vermissen und wünschen seinen Angehörigen sehr viel Kraft in dieser schweren Zeit und trauern um einen ganz tollen Menschen.

## DANKE! Liebe Tennismitglieder

Mit dem Corona-Virus folgte für unsere Mitglieder in der Saison 2020 ein herber Einschnitt, der aufgrund höherer Gewalt jeweils eine Unterbrechung des Spielbetriebes bedeutete.

Wie gut eine Abteilung als Gemeinschaft funktioniert, zeigt sich besonders in schwierigen Zeiten. Und hier tun sich unsere Mitglieder in hervorragender Weise hervor.

Herzlichen Dank für euren engagierten Einsatz in einem Jahr großer Herausforderungen. Wir werden das neue Jahr mit der Gewissheit beginnen, dass wir unsere gesteckten Ziele auch erreichen werden.

Die Perspektiven unserer Abteilung sind gut. Gemeinsam mit euch werden wir alle Aufgaben erfolgreich bewältigen.

Ich wünsche euch und euren Familien für 2021 viel Erfolg, Gesundheit, Zufriedenheit, vor allem schöne Momente, die euch das ganze Jahr hindurch begleiten.

Mit weihnachtlichen Grüßen

Horst Weidemann



**MEDICON**  
APOTHEKE



[www.medicon-apotheke.de](http://www.medicon-apotheke.de)

**Familiengeführt,  
kompetent, ganzheitlich  
und Gerne für Sie da!**

Apotheker und Inhaber  
**Gernot Schindler e. K.**



**Nürnberg:**  
Wallensteinstraße 28  
90439 Nürnberg  
Tel.: 0911/612168

**Nürnberg:**  
Wölckernstraße 5  
90459 Nürnberg  
Tel.: 0911/37651900

**Stein im Forum:**  
Forum 1  
90547 Stein  
Tel.: 0911/660101-0





## Starzelmeisterschaft in Waller

Die Starzelmeisterschaft in Waller war heuer mit 16 Damen und 13 Herren gut besucht.

Beim „Starzeln“ wird mit Metallscheiben auf einer Wiese auf ein Ziel (Konservendose auf einem niedrigen Stab) geworfen.

5 Punkte erhält, wer die Konservendose sofort trifft, 3, 2 und 1 Punkt(e) werden jeweils für die am nächsten neben dem Ziel liegenden Metallscheiben vergeben.

Bei gemischten Wetterverhältnissen wurde der Wettkampf in der Nähe des Gasthauses „Brauner Hirsch“ ausgetragen. Mittagessen wurde in zwei Schichten, damit der Abstand wegen der Coronapandemie gewahrt blieb.

Die Starzelmeisterin Traudl Berger erzielte nach 10 Durchgängen 12 Punkte und der Starzelmeister Horst Schreiner nach 10 Durchgängen 20 Punkte.

Beim gemischten Starzeln (Damen und Herren gemeinsam) gewannen Traudl Berger und Horst Schreiner mit 28 Punkten vor Dagmar Kucharz und Werner Gruberbauer mit 27 Punkten. Den dritten Platz belegten Dagmar Grimm und Gabi Behringer mit 25 Punkten

Ein besonderer Dank geht an die Organisatoren der Veranstaltung und das Kampfgericht und natürlich auch an alle Teilnehmer des Wettkampfs. In diesen besonderen Zeiten ist es nicht selbstverständlich, dass über 30 Sportkameradinnen und -kameraden eine derartige Veranstaltung bestreiten. Dies zeigt uns die enge Verbundenheit der Berg- und Wintersportler mit dem Verein.

Helmut Dillinger

## Bergwanderwochenende 2020

Vom 12. bis 13. September war es wieder mal soweit, das Wanderwochenende der Berg- und Wintersportabteilung wie alle Jahre, oder?

Und so kam es, dass am 12. September morgens 21 Bergwanderinnen und Bergwanderer sowie ein Hund auf den Weg von Praxmar 1710 Hm in Richtung Freihut 2620 Hm bei Kaiserwetter aufbrachen. Von 17 bis 80 Jahre alt sind unsere Teilnehmer für die sich nun das regelmäßige Training in unserer wöchentlichen Fitness-Gymnastik auszahlt.

Danach teilt sich die Gruppe, die einen gehen auf die Kogelalm 2135 Hm und genießen an dem daneben liegenden kleinen See die Bergruhe, die anderen springen schnell rüber zum Freihut Gipfel. Super Fernsicht und ein mitgeschlepptes Gipfelbier sind die Belohnung. Ein fröhlicher Abend sind der Ausklang für diesen schönen Bergtag.

Am Sonntag geht's erst runter in den Talgrund, dann queren wir über den Jagersteig hoch zur Juifenalm auf 2022 Hm. Dort gibt's erst mal Kaiserschmarrn, denn wir wollen ja alle unser Gewicht halten. Frisch gestärkt geht ein Teil der Gruppe zurück ins Tal und steigt dann wieder den Hatscher auf nach Praxmar, der Rest steigt von der Alm noch 200 Hm höher über das Achseljoch und quert dann hinüber nach Lüsens.

Gemeinsamer Ausklang bei Eis, Kaffee und deftigen Speisen auf der Sonnenterasse und schon geht's wieder heim.

Ein besonderer Dank geht an die professionellen Organisatoren Gabi und Mathias Behringer, denn die Vorbereitung einer derartigen 2-Tages-Tour erfordert entsprechendes Fachwissen und einen großen Aufwand. Vielen Dank an alle Teilnehmer für diese schönen Tage, ihr seid eine Klasse für sich, „Kreuzspitzler“ halt!

Gabi und Mathias Behringer



# Danke!

Wusstet ihr, dass Elefanten die gleichen Emotionen haben wie Menschen?

Sie haben Humor, Familiensinn, die Kinder wollen Aufmerksamkeit und die Teenager rebellieren. Mit so einem erwachsenen Elefanten ist außerdem nicht zu spaßen, wenn er in eine gefährliche Situation gerät und auch da bestehen Gemeinsamkeiten zu uns Menschen. Bei dem sagenumwobenen Gedächtnis können wir uns allerdings noch eine Scheibe abschneiden.

Was können wir tun gegen das Vergessen? Gerade mit den Jahren fällt es immer schwerer noch alles zusammenzubringen, was sich an Veränderungen ergibt und gerade in den letzten Monaten gab es Knall auf Fall stetige Updates. Was haben wir also alles erlebt?

Das letzte Jahr zeichnete sich vor allem durch unseren Zusammenhalt aus. Unsere Kreativität und Flexibilität, aber eben auch unseren Optimismus. Dankbar sein fängt eben mit den kleinen Dingen an.

Danke für eure WhatsApp-Nachrichten, jedes Trainingsvideo und jeden Gedanken, den ihr mit uns geteilt habt. Wie die Elefanten sind wir eine große Herde und wenn man die Sicht auf alle verliert, dann irrt man irgendwann alleine durch die Gegend. Wir brauchen eben eine Orientierung, einen gemeinsamen Weg und wenn wir uns nicht in den Trainings auf Wettkämpfe vorbereiten können oder auf die nächste Gürtelprüfung, dann tun wir das eben von Zuhause.

Und wem verdanken wir die anspruchsvollen Trainingsaufgaben statt einem kuscheligen Fernsehabend? Na unserem Jochen natürlich, der unermüdlich an Möglichkeiten gefeilt hat, wie er uns ein bisschen auf Trab bringt. Denn eins haben wir wohl doch alle gemeinsam, diese plötzliche Reduzierung von einige Male die Woche Sport auf bestenfalls mal einen Spaziergang zum Briefkasten und Müll runterbringen hat Spuren hinterlassen. Ob ein paar zusätzliche Pfunde, verspannte oder gar geschrumpfte Muskeln oder knackende Gelenke, jeder hat wohl irgendwie gespürt, dass etwas fehlt.

Daher sind wir umso dankbarer, dass unser Lars so ein Technikgenie ist und dafür gesorgt hat, dass Jochen zumindest via Video Herausforderungen auf uns loslassen konnte. Vielen Dank euch beiden!

Als es dann wieder auf die Matte ging, ein fast schon unwirkliches Gefühl wieder barfuß, blieben die Hygienevorschriften natürlich nicht aus. Danke an alle fleißigen Mattenträger, Putzer, Desinfektionsmittelbesorger und tapferen, helfenden Helden. Peter, Akrivi, Andreas, Regina, Viktor, Istvan, Emilia, Sabrina, Robert und alle weiteren Eltern, die tatkräftig mitanpacken. Danke für jede Matte und jeden Schweißtropfen!

Danke an alle Eltern, die sich auch jetzt hinter den Laptop klemmen und ihren Kindern den Zugang zum Onlinetraining ermöglichen! Das ist jetzt genauso wichtig wie Mattentragen und hilft uns zusammen zu trainieren ohne zusammen sein zu können.

Danke auch an alle Judoka, die zeigen, dass Kontaktsport auch ohne Kontakt Sport sein kann! Bleibt aktiv und wunderbar kreativ, wir freuen uns über jeden eurer Beiträge!

Danke an unser Trainerteam! Viktor und Toni ohne euch würden wir untergehen! Lars, unser Vorbild für alle, danke für Deine unerschütterlichen Mühen, Ideen und Stunden, die Du uns widmest. Danke Sarah und Paula für eure Zeit und euer Engagement. Unserem Trainernachwuchs Franziska und Julian, vielen Dank für eure Begeisterung, Tatendrang und Einsatz! Und natürlich danken wir unserem Judo-Jochen! Ohne Dich sind wir keine Abteilung!

Wir möchten nicht nur an die Höhen und Tiefen des letzten Jahres denken, sondern optimistisch in die Zukunft blicken. Auf jeden Fall warten noch einige tolle gemeinsame Augenblicke auf uns!

Dankbarkeit ist ein Gefühl, dem wir auf verschiedene Arten Ausdruck verleihen können. Sie kann in Gesten stecken, in Grußkarten aber auch einem Lächeln. Für eure Weihnachtszeit habe ich mal eine Form von Adventskalender entworfen, bei der ihr euch mal auf das Gefühl der Dankbarkeit einstimmen könnt. Denn es dreht sich nicht nur um andere Menschen, die uns täglich unterstützen, uns zum Training fahren, das Training halten, Videos machen und alles Mögliche organisieren, wir können auch dankbar sein für viele grundlegende Dinge wie Gesundheit oder allein die Chance auf zwei Beinen zu laufen. Das was sich jeden Tag für uns bietet, jede Interaktion, jede noch so kleine Wahl, die wir treffen können – dafür können wir dankbar sein.

Ohne Veränderung gäbe es keine Schmetterlinge und genauso wie die Raupe erst einiges durchmachen muss, um zu fliegen, stehen wir eben auch an einem Punkt, bei dem wir noch nicht genau wissen in welche Richtung es geht und wie schwierig es wird.

Seien wir dankbar für den Weg, der uns dort hingeführt hat, dankbar für die Menschen, die uns darauf begleiten, und dankbar für jeden Augenblick, den wir genießen können. Sucht euch was Schönes von der Liste nebenan aus, macht alles an einem Tag oder jeden Tag was anderes. Vielleicht bringt es euch auf Ideen, aber allem voran macht euch bewusst was sich alles erst entdecken und erleben lässt, wenn wir wieder gemeinsam fliegen!

Eine schöne (Vor-)Weihnachtszeit, auf zahlreiche Onlinetrainings, jede Menge Schweiß und Aktionen! Und was haben Elefanten noch? Riesen Ohren, also spitzt eure Lauscher für jede Information, wie wann und wo wir Judo leben können!

Leona Kröppel

## Sei achtsam-bewusst und dankbar

- Schreibe jemandem einen Brief, einfach weil Du an ihn denkst
- Pflanze etwas (Blume, Gemüse)
- Schreibe Dir 3 Dinge auf, die Du an Dir magst und klebe sie an Deinen Spiegel
- Bring jemanden zum Lachen
- Sortiere alte Sachen aus und schaffe Platz für Neues
- Setze Dir 3 Ziele fürs nächste Jahr (sportlich, persönlich, gemeinschaftlich)
- Dreh Deine Lieblingsmusik auf, sing und tanze dazu
- Renne einfach mal aus Spaß
- Bereite für jemanden etwas Schönes vor
- Geh raus, atme tief durch und versuch die Sonne zu spüren
- Teil wichtigen Menschen mit, was sie Dir bedeuten
- Versuch an diesem Tag zu jedem etwas Positives zu sagen
- Tu Dir selbst etwas Gutes und freu Dich darüber
- Mach heute jemandem ein ehrliches Kompliment
- Mach heute Dein Workout zusammen mit jemanden aus Deiner Familie
- Schau Dir alte Fotos von Dir an und vielleicht kannst Du einige davon nachstellen
- Ruf eine/n alten Freund/in an und tausche Dich aus
- Koch ein Rezept, das Du schon immer ausprobieren wolltest
- Plan ein Highlight fürs nächste Jahr
- Schreibe Dir auf, was Dich besonders macht
- Bedank Dich bei einer wichtigen Person für besondere Momente
- Sprich aus, was Dich wütend macht und pack es an
- Nimm Dir Zeit für eine Sache, die Du sonst immer so schnell wie möglich machst
- Feier Deine Erfolge und Niederlagen



## SEID JUDO – BLEIBT JUDO!



## Turnabteilung lässt sich nicht unterkriegen

Dieses Jahr 2020 war alles andere als einfach. Es hat uns vor viele neue Herausforderungen gestellt, durch die wir aber auch unsere Stärken unter Beweis stellen konnten.

Unsere Turnabteilung, die ihren Sport fast ausschließlich in Turnhallen betreibt, war auch nach dem kompletten Lockdown im Frühjahr noch ausgebremst. Aber die Ideen gingen unseren Übungsleitern nicht aus, um unseren Teilnehmern auch in dieser Zeit etwas zu bieten. Das begann mit Onlinetraining, ganz besonders bei den Leistungssportarten Trampolin und Gerätturnen. Auch Fitnessvideos wurden erstellt, die z.B. unsere Gymnastikgruppen ansprechen sollten.

Als dann wieder Sport, zumindest im Freien, erlaubt war kam uns das gute Wetter zugute, sodass wir einen Großteil ins Freie verlegen konnten. Unsere Übungsleiter haben sich dahingehend sehr engagiert, haben Plätze auf unserem Gelände, in Parks oder im Gemeindegarten reserviert, die Teilnehmer verständigt, sich um erforderliches Equipment gekümmert usw.. Und die meisten unserer Teilnehmer nahmen dieses Angebot gerne an, teils bis in den Herbst hinein, nachdem die städtischen Turnhallen auch dann noch nicht wieder freigegeben wurden. Die meisten fanden danach Trainingsmöglichkeiten in unserer Vereinshalle, im Rondell und im Gemeindehaus.

Nach einer Um- und Aufräumaktion im Geräteraum der ATV-Halle konnte auch ein Großteil der Rhönradaktiven endlich wieder trainieren. Herzlichen Dank an dieser Stelle an unseren Vorstand für die Unterstützung und vor allem an die RSG, die uns einige ihrer Hallenzeiten zur Verfügung stellte.

Fehlten nur noch die größeren Rhönradturnerinnen, das Trampolin und Gerätturnen. Hier waren wir intensiv auf der Suche nach „grünen“ Hallen, in denen zumindest am Samstag Training möglich ist. Fast waren wir soweit.

Leider müssen nun aufgrund des erneuten Lockdowns alle wieder auf ihr Training verzichten. Hoffen wir, dass uns das bald wieder möglich sein wird und sich unsere Aktiven nicht nur mit Online-Training fit halten können.

Danken möchte ich hiermit allen, die mit unermüdlichem Einsatz dazu beigetragen haben, den Trainingsbetrieb in irgendeiner Weise fortsetzen zu können, vor allem unseren tollen Übungsleitern.

Danke auch an unsere Teilnehmer, die uns mit eigenen Ideen und Einsatz unterstützt haben und in dieser verrückten Zeit die Treue halten.

Ich wünsche allen eine frohe (Vor)Weihnachtszeit und einen entspannten Jahresausklang, damit wir hoffentlich 2021 mit aller Kraft neu durchstarten können.

Moni Hertlein



## Danke an die Bodyworkout und Yoga Gruppe

Tja da waren sie, unsere Probleme nach den Pfingstferien. Man dürfte wieder zum Sport, zwar mit Abstand und Anreise mit Maske, aber die Turnhalle war noch zu, kein Hygienekonzept greifbar. Die Alternative sollte kurzumwunden der West Park sein, irgendwie, irgendwann und irgendwo. Da kam eine meiner langjährigen Mithüpferrinnen auf mich zu, sie wusste, dass die Thomaskirche in Großreuth einen großen Gemeindegarten hätte und kümmerte sich um den Kontakt. Und schon hatten wir einen traumhaften Platz um uns auszutoben. Als es dann nach den Ferien aber abends schon dunkel wurde und wir anfangs mit Campinglampen und Lichterkettenschein weitermachten, fragten wir kurzentschlossen beim Gemeindevorsteher H. Memmert an, ob wir nicht in den Gemeindegarten dürften, der geräumig genug für uns war, um alle Hygienemaßnahmen einzuhalten und gegen eine geringe Mietgebühr wurde der uns dann überlassen und weiter gings nun im Hellen und Warmen mit immer reger Teilnahme.

Ein Dank an alle meine Mitglieder für die Flexibilität, die Einsatzbereitschaft, die Lust am Sport auch in schwierigen Zeiten und ihre Treue.

Und ein ganz großer Dank an die Thomaskirche und deren Vertreter, die uns einfach so selbstlos ihren Garten überlassen haben und uns dann auch in das Gemeindehaus gegen einen kleinen Kirchenobolus eingelassen haben. Danke und sportliche und herzliche Grüße an alle.

Miriam

WO BIST DU DABEI?

www.UnserClub.de

DIE NEUE COMMUNITY-PLATTFORM



## Die ATV Abteilungsleiter und Ansprechpartner

**Badminton**

**Alexander Klassen**  
badminton@sport.atv1873frankonia.de

**Basketball**

**Ronny Winter**  
basketball@sport.atv1873frankonia.de

**Berg- & Wintersport**

**Reinhard Grimm**  
0911-67 79 65  
bergsport@sport.atv1873frankonia.de

**Cricket**

**Kashif Raza**  
0176-20 90 35 15  
cricket@sport.atv1873frankonia.de

**Faustball**

**Wolfgang Gruber**  
faustball@sport.atv1873frankonia.de

**Fitness & Gesundheit  
Rehasport**

**Iris Waldinger**  
0911-92 38 996-17  
i.waldinger@atv1873frankonia.de

**Fußball**

**Harald Hasieber**  
0171/8650010  
fussball@sport.atv1873frankonia.de

**Ganztag**

**Saskia Tröller**  
0911-92 38 996-19  
s.troeller@atv1873frankonia.de

**Judo**

**Joachim Kröppel**  
0911-62 90 40  
judo@sport.atv1873frankonia.de

**Karate**

**Monika Stief**  
0174-21 05 937  
karate@sport.atv1873frankonia.de

**Kegeln**

**Jörg Schöttner**  
0151-68 19 05 18  
kegeln@sport.atv1873frankonia.de

**Kickboxen**

**Stefan Walthier**  
0176-45 61 36 23  
kickboxen@sport.atv1873frankonia.de

**KiSS**

**Nasia Eleftheriadou**  
0911-92 38 996-16  
kiss@atv1873frankonia.de

**RSG**

**Jelena Sotow**  
rsg@sport.atv1873frankonia.de

**Schwimmen & Aquasport**

**Thomas Zink**  
0911-65 88 167  
tzink@sport.atv1873frankonia.de

**Tanz**

**Stefanie Dippold**  
tanz@sport.atv1873frankonia.de

**Tennis**

**Horst Weidemann**  
0151-55 31 21 37  
tennis@sport.atv1873frankonia.de

**Tischtennis**

**Alexander Schmidt**  
tischtennis@sport.atv1873frankonia.de

**Turnen**

**Monika Hertlein**  
turnen@sport.atv1873frankonia.de

**Volleyball**

**Fred Heidemann**  
volleyball@sport.atv1873frankonia.de

**Spiel. Golf!**

0160-93 19 06 57

**Kinderbewegungshaus  
Sportissimo**

**Christina Wiesinger**  
0911 923 89 96-31  
c.wiesinger@kinderbewegungshaus.de

**Andreas Rosemann**

0911 923 89 96-38  
a.rosemann@kinderbewegungshaus.de

**Geschäftsstelle  
Allgemein**

0911-92 38 996-0  
info@atv1873frankonia.de  
Telefonsprechzeiten derzeit:  
Mo, Mi, Fr.: 09:00-12:00 Uhr

**Sportpark Süd  
Tennisplatzreservierungen**

Telefon 0911-923 89 96-18

**fitissimo**

0911-120 76 95-0  
fitissimo@atv1873frankonia.de  
Montag-Freitag 08:00-22:00 Uhr  
Samstag, Sonntag & Feiertag  
09:00-15:00 Uhr

**Finanzen**

**Marijana Ostojic**  
0911-92 38 996-10  
finanzen@atv1873frankonia.de

**Mitgliederverwaltung**

**Marion Schmidt**  
0911-92 38 996-13  
mitgliederverwaltung@atv1873frankonia.de

**Sport-, Kursverwaltung,  
Liegenschaften**

**Tatjana Distler**  
0911-92 38 996-11  
sportverwaltung@atv1873frankonia.de  
liegenschaften@atv1873frankonia.de

**Vereinskommunikation**

**Susanne Hausenbigl**  
0911-92 38 996-42  
presse@atv1873frankonia.de

**Info**

Die aktuellen Sportprogramme  
der Abteilungen findet Ihr auf  
unserer Homepage  
[www.atv1873frankonia.de](http://www.atv1873frankonia.de)

# ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.

Willstätterstraße 4  
90449 Nürnberg



Jetzt anrufen und trainieren!

## Sportpark West Geschäftsstelle

Telefon 0911-923 89 96-0  
Fax 0911-923 89 96-66  
E-Mail [info@atv1873frankonia.de](mailto:info@atv1873frankonia.de)

### Homepage

[www.atv1873frankonia.de](http://www.atv1873frankonia.de)



### Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch & Freitag  
08:30-12:30 Uhr  
Dienstag & Donnerstag  
15:00-19:00 Uhr

