

# verein[t]

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

Der Sportverein in Deiner Nähe!



## **FITISSIMO**

Neue Kurse  
Aroha & Pound

## **KARATE**

Gürtel-  
prüfungen

## **KISS**

KISS-  
Aktionstage



# Wenn Alexa zum Relaxer wird.

Mit **TK Smart Relax**, dem Alexa Skill für unsere Versicherten.

## Fortschritt leben. Die Techniker

Ich berate Sie gern:  
**Simone Hüttinger**  
 Privat- und Firmenkundenberaterin  
 Tel. 01 70 - 855 75 99  
 Simone.Huettinger@tk.de



dietechniker.de

**TK**  
 Die  
 Techniker

## 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

### Geschäftsführer

Robin Filusch

### Redaktion, Satz und Layout

Susanne Hausenbigl  
 Nächster Redaktionsschluß 28.2.2019

### Werbeanzeigen

Susanne Hausenbigl  
 presse@atv1873frankonia.de

### Druck

TK Hausdruckerei

### Druckauflage

250 Stück

### 1. Vorsitzender

Jörg Ammon

### Titelbild

Karateabteilung

### Spendenkonto

Sparkasse Nürnberg  
 IBAN DE61 7605 0101 0005 6813 90



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

die dritte Ausgabe unseres Vereinsheftes ist ein sicheres Indiz, dass sich das Jahr 2018 langsam dem Ende entgegen neigt. Ist denn tatsächlich schon wieder Weihnachten? Diese Frage haben sich bestimmt viele von Euch in letzter Zeit gestellt. Dass mich das Weihnachtsfest auch dieses Jahr wieder „überrascht“, liegt sicherlich auch daran, dass ein spannendes und ereignisreiches Jahr beim ATV 1873 Frankonia hinter uns liegt.

Im Jahr 2018 können wir auf viele großartige Veranstaltungen zurückblicken. Sowohl unser Sport-Aktiv-Tag, das Sommerfest des Sportissimo als auch unser Weihnachtss Grillen für alle ehrenamtlich Engagierten (S. 9) waren gut besucht und boten die Möglichkeit für Sport, Begegnung und Austausch. Unter anderem haben wir unser Kursprogramm weiter ausbauen können, neue KiTa-Kooperationen abgeschlossen und eine Teenager-Fitness-Party gefeiert. Im kommenden Jahr bieten wir mit Reha-Sport (S. 16) zudem ein neues Angebot für alle Personen mit einer orthopädischen Erkrankung oder mit Diabetes mellitus (Typ I/II).

„Nichts ist so beständig wie der Wandel“ – diese Lebensweisheit des griechischen Philosophen Heraklit trifft mit Sicherheit auch auf unseren Verein zu. Ein Beispiel ist sicherlich die richtungweisende Entscheidung zur Neuausrichtung der Vereinsführung. Die Mitgliederversammlung hat im Mai die Änderung der Vereinssatzung einstimmig beschlossen. Zukünftig wird der Verein von einem hauptamtlichen Vorstand geführt werden (S. 4). Zudem kommt auch unser Vereinsheft in einem neuen Kleid und mit einem neuen Namen daher. Zukünftig könnt Ihr alle News rund um den ATV 1873 Frankonia in unserem „verein[t]“ lesen. Komischer Name? Kann sein! Dieser Name soll jedoch genau das widerspiegeln, für was wir stehen. Drei Vereine, deren Abteilungen, Standorte und Historien zunehmend miteinander verschmelzen. Die durch die Fusion zu einem großen modernen Sportverein geworden sind. Ein vielfältiges Sportangebot, neue bzw. sanierte Sportstätten, eine professionelle Geschäftsstelle sowie viele ehrenamtlich Engagierte machen den ATV 1873 Frankonia zu einem attraktiven Sportverein. Diese Entwicklung war und ist zukünftig nur vereint möglich. Allen Engagierten, die zu dem Erfolg unseres Vereins beitragen, möchte ich im Namen des Vorstandes und der Geschäftsstelle einen herzlichen Dank aussprechen!

Wir wünschen allen Mitgliedern, Mitarbeitern und Freunden des ATV 1873 Frankonia eine besinnliche Weihnachtszeit sowie ein erfolgreiches, gesundes und sportliches Jahr 2019!

Robin Filusch

# ATV in Deiner Nähe!

- 1 Sporthalle Willstätter Sportzentrum West**  
Willstätterstraße 4, 90449 Nürnberg
- 2 Sporthalle Wacholderweg Sportzentrum 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 Pirkheimer-Gymnasium**  
Gibitzenhofstraße 151, 90443 Nürnberg
- 11 Schwimmhalle EW-Fakultät**  
Regensburger Straße 160, 90478 Nürnberg
- 12 Schwimmhalle Langwasserbad**  
Breslauer Straße 251, 90471 Nürnberg
- 13 Schwimmhalle Pestalozzi**  
Pestalozzistraße 25, 90429 Nürnberg
- 14 Schwimmhalle Ritterbad**  
Findelwiesenstraße 21, 90478 Nürnberg
- 15 Schwimmhalle Südlinikum**  
Breslauer Straße 201, 90471 Nürnberg
- 16 Sporthalle Geiza Kinder- und Jugendhaus**  
Glogauer Straße 56, 90473 Nürnberg



## Verein allgemein

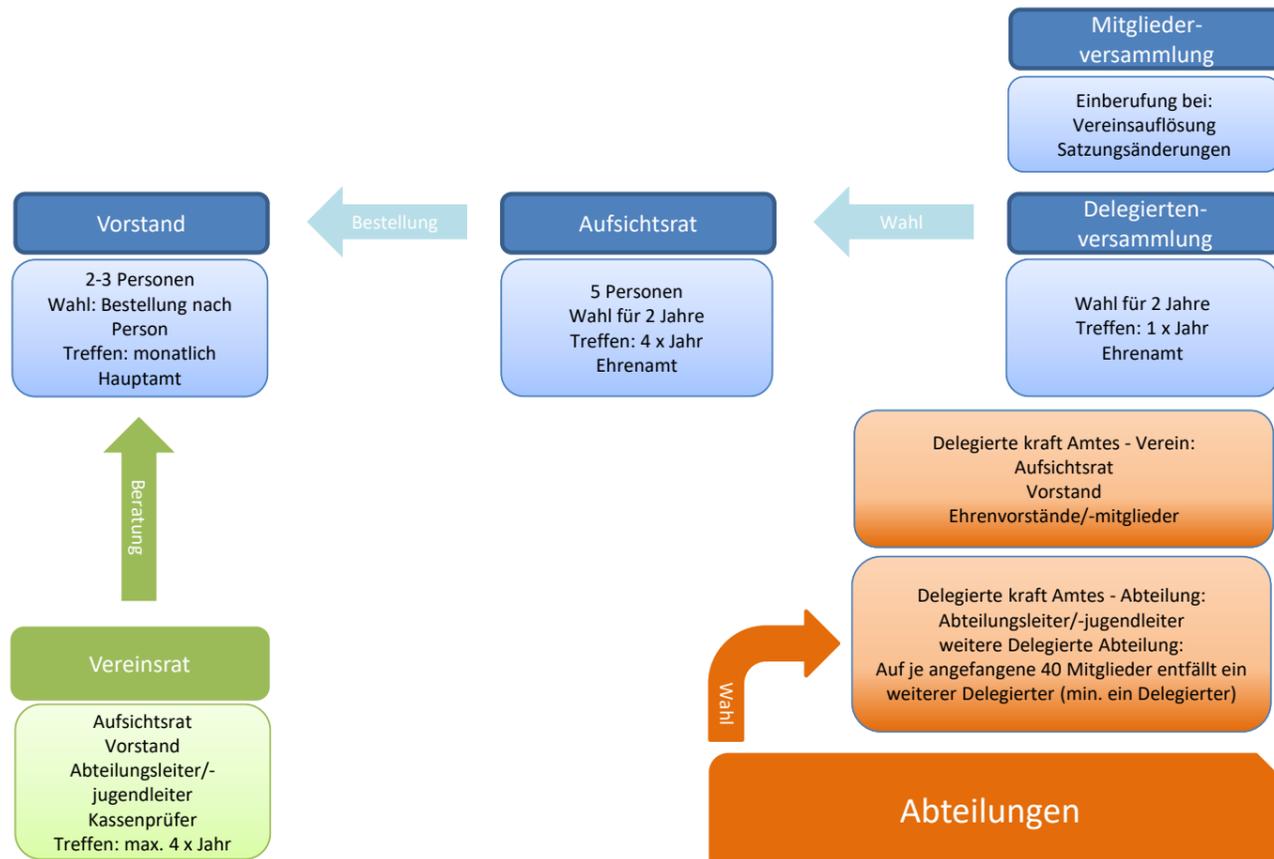
Editorial & Impressum	01
ATV in Deiner Nähe	02
Inhalt	03
Satzungsänderung	04
Sportmythen	05
Neue Mitarbeiter	07

## Veranstaltungen

Ehrennachmittag	08
Übungsleiter-Grillen	09

## Aus den Abteilungen

KISS	10
KISS neue Kooperation	12
JUSS	12
Sportcamps	13
Sportissimo	14
Fitissimo Reha-Sport	16
TK-Kurs Rücken basic	18
Fitissimo Workout	19
Neue Kurse 2019	21
fitissimo Kursplan	22
Karate	24
Berg- und Wintersport	26
Tanz	28
Tennis	30



## Mitgliederversammlung beschließt Satzungsänderung

Wir haben zuletzt in unserer Ausgabe 01/17 über die umfassenden Herausforderungen unseres Sportvereins berichtet. Diese Herausforderungen sind vielfältiger Natur und lassen sich exemplarisch auf den Besitz eigener Sport- und Betreuungsstätten, gesellschaftliche Veränderungen sowie den wachsenden kommerziellen Sportanbietermarkt zurückführen. Bereits Ende 2016 hat der Vorstand eine strukturelle Neuausrichtung der Vereinsführung als Antwort auf diese Fragestellungen in die Vereinsdiskussion eingebracht. Seitdem sind viele Vorstands- und Vereinsratssitzungen sowie Delegierten- und Mitgliederinformationsversammlungen durchgeführt worden. Es wurde ein trag- und zukunftsfähiger Vorschlag vorstandsseitig unterbreitet und in dem gesamten Verein offen diskutiert.

Die finale Entscheidung obliegt jedoch dem obersten Vereinsorgan: der Mitgliederversammlung. Diese kam am 11.05.2018 in der

Vereinshalle Sportpark West zusammen, um über die Neuausrichtung der Vereinsführung abzustimmen. Dabei haben die anwesenden Mitglieder einstimmig für die Neuausrichtung des Vereins votiert!

Somit ist es amtlich. Zukünftig werden die Geschicke des Vereins von einem hauptamtlichen Vorstand geführt. Die Kontrolle und Beratung übernimmt ein ehrenamtlicher Aufsichtsrat. Die neue Satzung wurde ohne Beanstandungen beim Registergericht eingetragen. Im Rahmen der nächsten ordentlichen Delegiertenversammlung (Ende März 2019) wird erstmalig der Aufsichtsrat zur Wahl stehen. Dieser wird im Anschluss den Vorstand bestellen. Zur Verdeutlichung der Änderungen soll obenstehendes Schaubild dienen. Wir möchten uns an dieser Stelle für das Engagement, Interesse sowie alle Anregungen, die zum erfolgreichen Umsetzen der neuen Satzung geführt haben, herzlich bedanken!

# SPORTMYTHEN - DER ATV DECKT AUF

WAS WÄRE DIE WELT DES SPORTS OHNE MYTHEN UND LEGENDEN? IM SPORT EXISTIEREN VIELE HALBWEISHEITEN. DAMIT DU ZWISCHEN FAKT UND FIKTION UNTERSCHIEDEN KANNST, HABEN WIR IN DIESER AUSGABE FOLGENDE VIER MYTHEN UNTER DIE LUPE GENOMMEN.



1.

### TREPPENSTEIGEN HAT KEINEN EFFEKT **FALSCH!**

Treppe oder Fahrstuhl? Viele Menschen entscheiden sich für die bequemere Variante, wenn sie die Wahl haben. Was soll ihnen die Treppe auch bringen, außer unnötiges Keuchen und Stöhnen? Jedoch selbst kleine Wege über die Treppe haben einen Trainingseffekt: „Wer bereits 100 Stufen zügig aufwärtsgeht, trainiert den Kreislauf so gut wie bei fünf Minuten Ausdauersport.“

2.

### DER KOERPER VERBRENNT AUCH NACH DEM SPORT NOCH FETT **RICHTIG!**

Mit einer Stunde im Fitness-Studio klappt das zwar nicht, grundsätzlich ist es aber richtig: Wer intensiven Kraft- oder Ausdauersport wie etwa Marathonlauf betreibt, verbrennt auch am nächsten Tag noch vermehrt Fett. Wie lange der Effekt anhält ist allerdings von Dauer und Intensität des Sportes abhängig.

3.

### VOR DEM SPORT SOLLTE MAN VIEL TRINKEN **FALSCH!**

Wer Sport treibt, der schwitzt – und der Körper braucht ausreichend Flüssigkeit, um zu funktionieren. Das bedeutet im Umkehrschluss aber nicht, dass man vor dem Sport besonders viel trinken sollte, um einen späteren Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Der Körper ist pro Stunde nur in der Lage, 0,5-0,8l Flüssigkeit zu verwerten. Ist der Magen voller Wasser, kann das beim Sport zu Bauchschmerzen und Übelkeit führen. Besser ist es, über den Tag verteilt immer wieder ein Glas Wasser zu trinken – unabhängig davon, ob Sie später noch eine Sporeinheit einlegen möchten oder nicht.

4.

### SEITENSTECHEN ENTSTEHT DURCH FALSCHES ATMUNG **RICHTIG!**

Es gibt verschiedene Theorien zum Thema Seitenstechen: Sie könnten zum einen durch eine falsche Atmung entstehen, weil sich dadurch das Zwerchfell verkrampft. Sie könnten aber zum anderen auch durch eine Unterversorgung der Organe mit Sauerstoff aufkommen. Langsamer laufen und auf einen regelmäßigen Atem achten, ist für die meisten die beste Hilfe gegen das krampfartige Stechen.

**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!**

## Unsere neuen Mitarbeiter im „Freiwilligen Sozialen Jahr“

### Jennifer Gauer

Ich bin 18 Jahre alt und wohne in Stein bei Nürnberg. Nachdem ich im Mai dieses Jahres meine Fachhochschulreife mit Erfolg abgeschlossen habe, freue ich mich, ein Freiwilliges Soziales Jahr hier, beim ATV 1873 Frankonia zu absolvieren.

In den vergangenen zwölf Jahren zählte das Ballett-, Charakter-, und Jazztanzen zu meiner großen Leidenschaft. Als Preisträgerin 2017, des vom Theaterverein Fürth e.V. organisierten Josef-Peter-Kleinert Preises für junge Talente und durch Aufführungen im Stadttheater Fürth konnte ich meine persönlichen Ziele im Bühnentanz und Spitzentanz erreichen.

Da Sport zu einem wichtigen Teil meines Lebens geworden ist, und mir der Umgang mit Kindern und Jugendlichen viel Freude bereitet habe ich mich für das FSJ im sportlichen und sozialen Bereich entschieden. Mit großer Motivation und dem Übungsleiterschein C im Breitensport bin ich perfekt gewappnet für das Orientierungsjahr und kann es kaum erwarten mein Wissen weiterzugeben und neue Erfahrungen zu sammeln.



### Maja Schmidt

Ich komme aus Heilsbronn, wo ich auch schon seit einigen Jahren als Übungsleiterin in verschiedenen Bereichen aktiv bin.

Da ich Lust auf etwas Neues hatte und aus meiner kleinen Stadt rauskommen wollte, bin ich auf den ATV 1873 Frankonia gestoßen und habe mich gleich beworben. Ich selber begeistere mich unter anderem für Turnen und Rope Skipping.

Ich erhoffe mir von dem FSJ, dass ich neue Leute kennenlernen und Spaß mit Kinder bzw. Jugendlichen haben kann und somit auch ins Arbeitsleben reinschnuppern kann, bevor ich im nächsten Jahr wahrscheinlich ein Studium beginnen werde.





## Ehrennachmittag 2018

Am 21.10.2018 war es an der Zeit die treuesten, engagiertesten und erfolgreichsten Vereinsmitglieder zu ehren. Nach einem vielfältigen Kaffee- und Kuchenbuffet führten 1. Vorsitzender Jörg Ammon und Vorstandsmitglied Dorit Paneutz durch den Nachmittag. In der Kategorie langjährige Mitgliedschaft haben treue Seelen, wie Erwin Maier (60-jährige Mitgliedschaft), Irene Gruberbauer und Jürgen Hennig (65-jährige Mitgliedschaft) definitiv besondere Erwähnung verdient. Extra hervorzuheben ist Herr Lothar Nepf, der seit 70 Jahren Vereinsmitglied ist und bis heute seine Begeisterung für Tennis und den Verein nicht verloren hat.



Eine Ehre kann man seinem Verein nicht nur durch jahrelange Treue, sondern auch durch überaus hohes Engagement, wie zum Beispiel durch Ausübung eines Ehrenamtes, erweisen. Denn ohne solche motivierten Übungsleiter im Verein wäre ein so breit gefächertes Sportangebot und eine gezielte Nachwuchsarbeit gar nicht möglich. Geehrt wurden unter anderem Barbara Mulzer für 15 Jahre Kindertrainerin im Bereich Karate, Udo Diehl für seine Tätigkeiten als Koordinator der Mädchen- und Damenmannschaft sowie Trainer der Fußballabteilung und auch Angelika Jezmann, die schon seit Jahren unsere Schwimmabteilung tatkräftig als Trainerin unterstützt.

Zur Auflockerung wurde der Ehrennachmittag von spektakulären Auftritten aus verschiedenen Abteilungen begleitet. Unter anderem legten unsere Tänzer Sabrina und Nico Soeradhiningrat von Boogie4Kids eine tolle Performance auf das Parkett. Des Weiteren bekamen die Besucher vielseitige Showeinlagen von den Tanzgruppen Hip Hop Teens und Hip Hop Kids zu sehen. Auch die Nachwuchsabteilung der RSG begeisterte mit zwei Einzelperformances von Xenia Sotow und Elina Lang. Nicht zu vergessen natürlich die Aufführung in atemberaubender Höhe der Rhönradabteilung mit Nicole Konrad und Lara Heidenreich. Den krönenden Abschluss lieferte Joachim Kröppel mit seinen Judokas, welche die Menge durch filmreife Würfe und Griffe begeisterten. Aus der Nähe betrachtet, konnte man zumindest ansatzweise einen Einblick erhaschen, wie viel Kraft, Schnelligkeit und Technik hinter dieser Sportart steckt.

Damit der Tag so erfolgreich über die Bühne gehen konnte, ist natürlich, abgesehen von den Moderatoren, Helfern und Athleten, auch ein großes „Dankeschön“ an all die fleißigen Bäcker für die vielen Leckereien auszusprechen.



## Lagerfeuerromantik zum Jahresende

Zum Abschluss eines sportlichen Jahres wurde erstmalig ein Grillabend für alle Übungsleiter und Mitarbeiter des ATV 1873 Frankonia veranstaltet. Am 7. Dezember wurde bei Bratwurst und Steak, Glühwein und Punsch ein sehr schöner Abend verbracht. Obwohl die Temperaturen eher frostig waren, tat dies der Stimmung keinen Abbruch. Vor allem das Lagerfeuer wärmte die Herzen und auch die kalten Füße.

Es wurden viele verschiedene Abteilungen zusammengebracht, nette Gespräche geführt und neue Menschen kennengelernt. Kurz gesagt der Verein „verein[t]“ sich immer mehr...

„Ohne Ehrenamtliche kein Verein“, sagte unser Geschäftsführer Robin Filusch in seiner Begrüßung. An diesem Abend konnte man erkennen, dass es in unserem Verein sehr viele engagierte „Ehrenamtliche“ gibt, die einen Einsatz bringen, der weit über das normale Maß hinaus geht.

Nur ein Beispiel dafür ist unsere Fußballabteilung mit Abteilungsleiter Harald Hasieber, die ganz spontan für das leibliche Wohl und die Organisation des Abends sorgte, als sie von der Idee des gemeinsamen Abends hörte. Tatkräftig wurde sie von unserem Platzwart Jürgen Ehleben unterstützt. An dieser Stelle wollen wir uns ganz herzlich dafür bedanken.

Nun freue ich mich auf weitere Grillabende in der Zukunft mit meinen Übungsleiterkollegen und neuen Arbeitskollegen in der Geschäftsstelle und bin sehr froh nun ein Teil des Ganzen zu sein. Susanne Hausenbigl





## Neues KiSS Schuljahr – neuer KiSS Standort



*Die KiSS ist erfolgreich in ein neues KiSS-Jahr gestartet und das KiSS Team freut sich, viele alte und neue Kinder begrüßen zu dürfen! Wir haben in manchen Kursen noch Plätze frei und laden alle Kinder herzlich ein, zu einer Schnupperstunde vorbei zu kommen.*

### KiSS Aktionstage im September

Im September starteten gleich drei Aktionstage für die Schulkinder der KiSS, eine Piratenschatzsuche, Tretbootfahren und Trimm-dich-Pfad

#### Auf der Suche nach dem Piratenschatz von Käpten Kalle Klauer

Am 12.09. machten sich die KiSS Kinder am KiSS Aktionstag auf, den Schatz des legendären Piraten Käpten Kalle Klauer zu finden. Es erwarteten uns schaurige Prüfungen und schwierige Rätsel. Wir mussten beispielsweise auf wackeligen Enterplanken Säbelkämpfe austragen, Krokodile abschießen, Fitness-tests bestehen und Blattgold einsammeln. Den versteckten Hinweisen in Kalles Briefen folgend rätselten wir uns durch Röthenbach bis hin zum letzten, entscheidenden Spiel, das uns zur im Sand vergrabenen Schatzkiste führte. Neben dem Schatz erhielt jeder frisch gebackene Pirat ein Piratendiplom und darf jetzt mit Stolz einen neuen Piratennamen tragen, z.B. Lisa die Furchtlose.

#### Vom Tretboot fahren hin zur Wasserschlacht

Am 18.09. ging es auf dem Wöhrder See Tretboot fahren. Nachdem sich die Kinder für einen roten Viersitzer und ein Boot in Form eines überdimensionalen, pinken Flamingos entschieden hatten, konnte es losgehen. Die Motivation bei wolkenlosem Himmel und dreißig Grad mit voller Kraft in die Pedale zu treten war nur zu Beginn groß, da sich die Kinder lieber damit beschäftigten auf dem Flamingo herum zu klettern, die Plätze wild durcheinander zu wechseln oder Wettrennen zu veranstalten. Auch von großem Spaß war, als unser „Roter-Flitzer“ mitten im See auf Grund lief und Marco durch schieben versuchen musste es wieder in Bewegung zu versetzen. Der ganze Ausflug endete mit einer Wasserschlacht. Schlussendlich sind alle Beteiligten abgekühlt, mit nassen Klamotten und einem Lächeln im Gesicht nach Hause gegangen.

### Trimm-dich-fit für das neue KiSS-Schuljahr

Am 25. September trafen wir uns für unseren KiSS-Aktionstag am Waldspielplatz Steinbrüchlein. Von dort aus starteten wir unsere „Trimm dich Runde“, angeführt von den Kindern mit der Einstellung „schnell statt orientiert“. Nachdem wir die ersten Fitnessübungen, wie Hampelmänner, Kniebeugen und Ausfallschritte mit Bravour gemeistert hatten, ging es für unsere „jungen Wilden“ mit dem Motto „Alles entdecken und ausprobieren, was es im Wald denn so Tolles gibt“ weiter. Denn gemeinsam mit der KiSS-Leitung Steffi und dem dualen Studenten Marco sprangen die Kinder über die weitesten Schluchten oder kletterten über die größten, entwurzelten Bäume. Jedoch darf man auch nicht vergessen, wie sich Einer nach dem Anderen die Klimmzugstange hochgezogen, eine Liegestütze nach der anderen gemacht hat oder über die dicksten Baumstämme gesprungen ist. Am Ziel angekommen wurde noch der Minihochseilgarten mit den letzten Kräften absolviert. Geendet hat der Tag dann am Kinderspielplatz.

### Indoor-Spielplatz in den Herbstferien

In den Herbstferien war für alle 2-5 Jährigen KiSS Kinder in der ATV Halle wieder ein Indoor-Spielplatz aufgebaut, auf dem die Kinder klettern, rollen und toben durften.



### „Kiss on Ice“ am Buß- und Betttag

Gestartet wurde der Tag an der Helene-von-Forster-Schule in Röthenbach. Von dort aus marschierten wir gemeinsam zur nächsten U-Bahn Station und fuhren mit den Öffentlichen bis zum Frankenstadion. Allein die Fahrt bereitete uns viel Freude und wir blieben wegen des lautstarken Gelächters und Geplauders den anderen Passagieren nicht unbemerkt. Von unserer Endhaltestelle waren es nur noch wenige Minuten zu Fuß bis zur Nürnberger Eishalle. Nachdem alle Kinder fertig angezogen waren ging es aufs Eis, wo die Kinder ihr Können zeigten. Nach der Hälfte der Zeit war natürlich eine Pause angebracht, in der es für jedes Kind eine riesige Portion Pommes gab. Ein absolutes Highlight des Tages war, als gleich zwei Eismaschinen innerhalb weniger Minuten aus der völlig verkratzten Eisfläche eine in Glanz erstrahlende und komplett glatte Fläche machten. Danach war das frisch gemachte Eis überraschend rutschig und stellte eine neue Herausforderung dar, die aber nach ein paar Stürzen gut gemeistert wurde. Nachdem wir nochmal ein paar Runden gedreht hatten ging es dann wieder zurück. Das Fazit, welches die Kinder aus dem Aktionstag während der Rückfahrt zogen war, dass es ein schöner und spaßiger Ausflug war, der jedoch für durchtrainierte KiSS-Kinder mit keiner großen Anstrengung verbunden war.

Zitat: „Ich hätte noch sechs Stunden weiterfahren können.“



### Neuer Standort

Seit Oktober 2018 bieten wir auch im Sportpark West in der ATV Halle und im fitissimo Kurse an.

Die aktuellen Trainingszeiten finden Sie auf der Webseite

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die KiSS-Leitung

#### KONTAKT

Stefanie Borst unter 0911/923899616  
oder [kiss@atv1873frankonia.de](mailto:kiss@atv1873frankonia.de).



## Neue Kooperation mit Kita St. Leonhard

Nach einem erfolgreichen ersten Projektjahr mit dem Kindergarten Gethsemane startete der ATV im September mit der evangelischen Kindertagesstätte St. Leonhard eine zweite Kindergartenkooperation in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse.

Das Motto „Kita fit – mach mit“ wird in verschiedenen Angeboten, bei denen sich alles um das Thema Bewegung und die Erschließung von Bewegungsmöglichkeiten in der Umgebung drehen wird, umgesetzt.

Es laufen bereits die wöchentlichen Sportstunden am Vormittag für die Kinder und sowohl das Personal als auch die Eltern wurden bereits in Form einer Personalschulung und eines Infoabend mit ins Boot geholt. Es werden noch viele weitere Projektstage, Eltern-Kind-Nachmittage und Personalschulungen folgen.

Wir freuen uns über den erfolgreichen Start in das Projekt und auf drei Jahre gute Zusammenarbeit.



Jugendsportschule Nürnberg

## Sperrung der Turnhalle – Kein Hindernis für uns sportlich zu sein!



Am 14.12.2018 hieß es für unsere drei Jungs der Jugendsportschule „Gut Holz!“ – wie man beim Kegeln so schön sagt. Pünktlich um 16:30 Uhr starteten wir mit sauberen Hallenschuhen auf unserer vereinseigenen Kegelbahn, um alles „abzuräumen“. Nachdem jeder eine passende Kugel gefunden hat, legten wir los. Schon bei der Kugelwahl zeigten die Teilnehmer der Jugendsportschule Stärke, denn auch die etwas schwereren Kugeln konnten sie mühelos heben. Schnell stellte sich heraus, dass in den Jugendlichen bereits ambitionierte Kegler stecken. Dies bewiesen nicht nur die Äußerungen der Heranwachsenden, „Ich liebe Kegeln!“ oder „Ich gehe gerne in meiner Freizeit kegeln.“, sondern auch wie schnell die neun Kegel auf einen Schlag umgelegt waren. Obwohl die Kegelbahn automatisch alle getroffenen Punkte zusammenzählt, wurde die Trefferzahl nach jedem Zug mit Kreide stolz auf der Tafel festgehalten. Zum Ende hin gab es noch professionelle Tipps und eine ausführliche Einweisung in die Regeln des Kegelsports vom Abteilungsleiter der Kegelabteilung. Die Sperrung runden wir mit einer kleinen Herausforderung ab. Innerhalb eines kleinen Spiels war es unser Ziel, herauszufinden, wer innerhalb von 10 Spielen die meisten Treffer erzielt. Fazit der Teenager: „Es hat total Spaß gemacht und trotzdem konnten wir etwas über das Kegeln dazulernen!“



## 2019 Sportcamps in den Schulferien

### Keine Langeweile in den Ferien – Sport, Spaß und coole Action im Sportcamp!

In den Ferien können junge Schüler in den Sportcamps des ATV 1873 Frankonia erleben, wie viel Spaß Bewegung macht. In den Kids- und Teens-Camps für Kinder und Teenager von 6-14 Jahren, können die Teilnehmer sich beim Entdecken neuer Sportarten richtig auspowern und ihr Körperbewusstsein schärfen. Außerdem bieten wir immer wieder neue Aktionen während der Camp-Zeit an, wie Kooperationen mit unserer Kindersportschule und spannende Ausflüge.

Und weil zum Sport auch eine vernünftige Ernährung gehört, ist an jedem Camp-Tag für ein gesundes Mittagessen und Snacks gesorgt.

Mit unserem abwechslungsreichen Ferienangebot holen wir die Kids von den Sofas, vermitteln ihnen Spaß und Lust an der Bewegung, bieten ein Forum für neue Freundschaften und entlasten die Eltern in den Schulferien.

### Sportcamps 2019

**WINTERFERIEN**  
04.03.-08.03.2019

**OSTERFERIEN**  
15.04.-18.04.2019

**PFINGSTFERIEN**  
11.06.-14.06.2019

**SOMMERFERIEN**  
1. Woche 29.07.-02.08.2019  
2. Woche 05.08.-09.08.2019  
3. Woche 12.08.-16.08.2019

**HERBSTFERIEN**  
28.10.-31.10.2019





## Das Sportissimo-Team geht gemeinsame Wege...

*Dazu hat das Sportissimo-Team gemeinsam einen Wanderausflug nach Bamberg gemacht. Bei sonnigem Wetter führte die Wanderung an zahlreichen Sehenswürdigkeiten in Bamberg vorbei. Dabei stand nicht nur die Stadt im Vordergrund, sondern auch das Kennenlernen der Kollegen.*

## Zum neuen KiTa-Jahr startet das Sportissimo mit 22 Mitarbeitern durch

Denn mit dem neuem KiTa-Jahr sind in den verschiedenen Bereichen nicht nur neue Erzieher/innen, Berufspraktikantinnen und FSJler bei uns gestartet, sondern auch auf der Leitungsebene gab es Veränderungen. Zum einen ist Frau Wiesinger wieder als Teamleitung im Kindergarten tätig und Frau Diana Tögel als Geschäftsführerin in Teilzeit zurück, zum anderen ist Frau Lara Husmann als neue Leitung gestartet.

Frau Husmann hat mit ihrer Ausbildung als staatlich anerkannte Erzieherin bereits Erfahrungen in der Praxis als stellvertretende Leitung sammeln können. Dieses wurde noch mit dem Bachelor Studium Sozial- und Gesundheitsmanagement abgerundet.

Nun freuen wir uns als neue bunte Runde gemeinsam mit den Kindern und ihren Familien in ein neues bewegtes KiTa-Jahr durchzustarten.



## Laterne, Laterne!

Am Montag, den 12.11.18 fand ab 17:00 Uhr das gemeinsame Laternenfest von Kinderkrippe und Kindergarten statt.

Schon im Vorfeld wurde das Fest von den Erziehern und Kindern mit besonderer Hingabe vorbereitet. Beim gemeinsamen Kochen des alkoholfreien Punsch, dem Laternenbasteln und Liedersingen waren alle Kinder mit Eifer dabei und die Vorfreude war riesengroß.

Die Strecke des Umzuges führte dieses Jahr, unter anderem, durch das Neubaugebiet in der Nähe des Sportissimos. Die Laternen leuchteten wunderschön, das Wetter spielte mit und der Umzug lockte den ein oder anderen Anwohner des Wohngebietes neugierig vor die Tür.

Zurück im Sportissimo wurden die Kinder und Eltern mit einem Bilderbuchkino „Der kleine Igel und das große Geschenk“ überrascht. Das Bilderbuch beinhaltet die Thematik des Teilens, welche für das Laternenfest jedes Jahr als Grundlage verwendet wird. Am Lagerfeuer im Garten konnte man sich aufwärmen und auch für das leibliche Wohl war gesorgt. Die Familien haben am Wochenende fleißig Hefe-Igel gebacken, welche dann mit dem selbstgekochten Punsch, den vorbereiteten Mandarinen und Lebkuchen genossen wurden. Die tolle Stimmung sorgte für ein schönes und gemütliches Beisammensein.



## Gruselfest im Sportissimo

Pünktlich zu Halloween am 31.10.2018 fand unser großes „Gruselfest“ im Hort des Kinderbewegungshaus Sportissimo statt. Dazu haben Kinder, Erzieher/innen und Eltern tagelang fleißig gebastelt, vorbereitet und Ideen für eine Gruseldeko gesammelt.

Am Mittwochabend war es soweit, um 17 Uhr öffnete der Hort die Tore zum Gruselfest. Es kamen ca. 80 gruselig verkleidete Gäste zum Fest, von denen viele schaurig leckere Snacks für das Gruselbuffet dabei hatten.

Gestartet wurde mit einer Begrüßung in der Eingangshalle, in der alle Eltern, Kinder und Freunde, in Empfang genommen wurden.

Es gab insgesamt 4 Stationen, die die Eltern gemeinsam mit Ihren Kindern durchlaufen konnten, von einem gruseligen Bewegungsparcours angefangen, weiter zu einem schaurig schönen Fotoshooting bei dem ein

Familienbild mit den Verkleidungen gemacht wurde, über einen glibbrigen Monster-schleim, bis hin zu einer Gruselgeschichte, die das Blut in den Adern gefrieren liess, war alles dabei was ein gutes Gruselfest braucht.

Als alle Stationen durchlaufen waren trafen sich alle Teilnehmer wieder in der Eingangshalle, woraufhin das Buffet eröffnet wurde. Auch hier war der Kreativität keine Grenze gesetzt, es gab „Hexenbesen“ und „abgehackte Finger“ die aus Wienern, Mandeln und Ketchup bestanden alles was das Halloween Herz begehrt.

Zum krönenden Abschluss gab es noch eine große Bildershow in der Sporthalle, wo alle Bilder der Vorbereitungen und des „Grusel Fotoshootings“ gezeigt wurden.

Danke liebe Eltern und Kinder für eure großartige Unterstützung!





## Reha-Sport

*Rehabilitationssport, kurz Reha-Sport, ist ein gesundheitsorientiertes Bewegungstraining, das auf Deine körperlichen Möglichkeiten und Beeinträchtigungen abgestimmt ist.*

Wir bieten Reha-Sport für zwei verschiedene Patientengruppen an: Für Personen mit einer orthopädischen Erkrankung und für Personen mit Diabetes mellitus (Typ I/II).

Du wirst je nach ärztlicher Verordnung einer entsprechenden Sportgruppe zugeordnet. Die Gruppe besteht aus maximal 15 Teilnehmern. Das Training wird von speziell ausgebildeten Übungsleitern mit langjähriger Erfahrung angeleitet und betreut. Hierbei wird Deine persönliche Einschränkung berücksichtigt. Reha-Sport ist für alle Altersgruppen geeignet. Das Training in der Gruppe motiviert, bringt Spaß und verbessert Deine Gesundheit.



## Du hast Interesse an unseren Reha-Sport-Kursen?

### 1. Ärztliche Verordnung

Frage Deinen Arzt nach der Möglichkeit einer Verordnung für Reha-Sport (Formblatt 56). Wir sind für die Bereiche „Orthopädie“ und „Diabetes mellitus“ lizenziert.

### 2. Genehmigung durch den Kostenträger

Die Verordnung übergibst Du Deiner Krankenkasse zur Kostenübernahme. Neben den Krankenkassen können auch die Rentenversicherung, die Unfallversicherung oder die Bundesagentur für Arbeit als Kostenträger auftreten. Für Dich ist die Teilnahme kostenfrei.

### 3. Los gehts!

Du vereinbarst einen Termin bei uns im fitissimo. Nach einem Eingangsgespräch kann Dein Sportprogramm starten!

Für nähere Informationen und zur Anmeldung wende Dich bitte an das fitissimo-Team

fitissimo@atv1873frankonia.de

Telefon 0911/12076950

Ansprechpartner Nadja Schönstein



## Unsere Kurse

### ORTHOPÄDISCHE ERKRANKUNGEN

Mittwoch 09.00-10.00 Uhr  
fitissimo Willstätterstr. 30  
Mourad Bouknana

Donnerstag 16.45-17.45 Uhr  
Zentrum Hintere Insel Schütt 5  
Mourad Bouknana

Freitag 15.30-16.30 Uhr  
fitissimo Willstätterstraße 30  
Joachim Kröppel

### DIABETES MELLITUS

Mittwoch 17.45-18.45 Uhr  
Zentrum Hintere Insel Schütt 5  
Christine Reindl



## Jetzt neu im fitissimo: Eine Massage von „hands in motion“

Nicht nur entspannt trainieren, sondern auch mal bei einer Massage entspannen.

Unterstütze Deinen Körper bei der Regeneration und aktiviere Deine Selbstheilungskräfte mit einer Massage von **hands in motion**.

Einfach mal die Seele baumeln lassen, bei einer Behandlung - individuell auf Dich abgestimmt - auf einer professionellen Massagebank begleitet von entspannender Musik. Ausgesuchte Essenzen verwöhnen Deinen Körper & Geist und wirken entspannend, harmonisierend oder anregend. Ob klassische Ganzkörpermassage oder tiefenwirksame Entspannungsmassage. Selbstverständlich bieten wir auch Kinesiotaping, Dorntherapie, Schröpfen, Faszien- und Triggerpointtherapie an.

ZEIT  
Jeden Samstag  
von 11 -15 Uhr

VEREINS-  
MITGLIEDER  
nur 56 € / Std

NICHTMITGLIEDER  
66 € / Std

Terminbuchung ausschließlich  
unter **0173-3952973** oder  
**info@hands-in-motion.de**  
Mehr Infos unter  
**www.hands-in-motion.de**



Mach Deine guten Vorsätze wahr, komm ins fitissimo!

Ab Januar gibt es ein super Angebot für alle, die unser Fitnessstudio und Kursprogramm unverbindlich kennenlernen möchten.

// Ab dem ersten Termin kannst Du 15 Tage unser komplettes Angebot Fitnessstudio + Kurse nutzen

// Beratung durch einen Trainer ist mit Terminvereinbarung kostenfrei möglich

// Keine Vertragsbindung

**Aktions-Zeitraum**  
**15.1. bis 15.2.2019**



**15 Tage für nur 15 € trainieren!**

# Voller Rückhalt



## TK-Kurs: Rücken basic

### Erstattung auch für Nicht-TK-Versicherte im Rahmen von § 20 SGB V möglich

Melden Sie sich jetzt an, damit sich Ihr Rücken nicht mehr meldet. Wir helfen Ihnen, Ihren Rücken in Balance zu halten.

**Termin:**  
Mittwoch, ab 9. Januar 2019  
18 - 19 Uhr, 9 Wochen (außer in Schulferien)

**Ort:**  
ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.  
in Schulturnhalle  
Hintere Insel Schütt 5, 90403 Nürnberg

**Ihr Gesundheitsexperte:**  
Die Teilnahmebescheinigung können Sie nach Abschluss des Kurses bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

**Kosten:**  
Die TK erstattet TK-Versicherten die Kosten grundsätzlich bis 100 Euro.

**Anmeldung:**  
Damit wir optimal planen können, melden Sie sich bitte frühzeitig an:

**Allgemeiner Turnverein 1873 Frankonia Nürnberg e.V.**  
Nadja Schönstein  
Tel. 09 11 - 923 89 96-17  
info@atv1873frankonia.de

#### Ihre Ansprechpartner

**Techniker Krankenkasse**  
und

**Allgemeiner Turnverein 1873 Frankonia Nürnberg e.V.**  
Kursleiter Gunther von Papp

#### GUT ZU WISSEN



**Offen für alle** | Sie sind nicht bei der TK versichert, möchten aber gern dabei sein? Kein Problem, jeder ist herzlich willkommen!

# fitissimo workout

## Teil 5 - Koordination und Gleichgewicht

Im fitissimo Workout zeigen unsere Trainer aus dem Bereich Fitness & Gesundheit regelmäßig diverse Fitnessübungen, Trainingspläne und Ernährungstipps auf, die die Fitness steigern und die Gesundheit verbessern.

Trainerin Moni zeigt in dieser Ausgabe drei Übungen, mit denen Du Deine Koordination und Deinen Gleichgewichtssinn stärken kannst. Das macht Dich für den Alltag fit. Fang gleich an und überwinde Deinen „inneren Schweinehund“!



Trainerin: Moni

Powerfrau Moni ist unseren Vereinsmitgliedern bestimmt durch das Rhönradturnen bekannt. Aber sie begeistert in der Turnhalle des Pirkheimer Gymnasiums auch regelmäßig mit einem abwechslungsreichem Fitnessprogramm. Bei mitreißender Musik und mit guter Laune hält sie in ihren Kursen alle Teilnehmer fit und vital.

Unter Koordinationsfähigkeit wird die Abstimmung gezielter Bewegungen unter der Kontrolle des Zentralnervensystems verstanden. Im Grunde ist eine ständige Variation und Komplexität von Bewegungen ein super Koordinationstraining und genau das, was den meisten Erwachsenen im Alltag fehlt. Das Gleichgewichtstraining ist ein Teilbereich des Koordinationstrainings.

Solche Übungen in eine Trainingseinheit oder in den Alltag einzubauen, macht deshalb absolut Sinn, weil ihnen positive Effekte auf spezielle Aspekte von Gesundheit zugesprochen werden, wie z. B. die Vermeidung von Stürzen, sichere und ökonomische Bewegungen und die Aktivierung des Gehirns. Soweit klar, aber welche Übungen eignen sich nun konkret?

## Übung: Knie Heben mit Außenrotation

**Zielmuskeln:** Gesäß- und Hüftmuskulatur, Abduktoren, Tiefenmuskulatur der Körpermitte

**Erklärung:**  
Achte bei der Übungsausführung auf eine feste Standposition, Bauch und Gesäß sind angespannt. Strecke nun die Arme auf Schulterhöhe halbkreisförmig nach vorne und winkle ein Bein an. Das Knie befindet sich maximal auf Hüfthöhe (linkes Bild). Nachfolgend drehst Du das Bein leicht nach außen (rechtes

Bild) und anschließend zurück in die Ausgangsposition.

Führe den Bewegungsablauf mehrmals durch und wechsle anschließend die Seiten.

Die Bewegung soll langsam und nicht ruckartig ausgeführt werden.





## Neue Kurse 2019

*Das Jahr 2018 neigt sich langsam dem Ende zu und schon bald heißt es: Neues Jahr – neue Vorsätze. Hast Du dir für das Jahr 2019 vorgenommen gesünder zu leben und fitter zu werden? Gerne unterstützen wir dich tatkräftig in Deinem Vorhaben, indem wir unser Kursprogramm noch weiter ausbauen.*

### AROHA Schnupperkurs

Du möchtest Deine Ausdauer sowie Dein Herz-Kreislauf-System stärken? Dann bist Du bei unserem Schnupperkurs AROHA für Anfänger und Fortgeschrittene genau richtig!

Was ist AROHA eigentlich? Bei AROHA handelt es sich um ein effektives Ganzkörperprogramm für alle Altersgruppen - Männer und Frauen. Einfache Schrittkombinationen und ein Wechsel aus kontrolliert ausdrucksstarken spannungsvollen und entspannenden Elementen, fördern das Wohlbefinden und kurbeln die Fettverbrennung an. AROHA ist inspiriert durch KungFu, Haka und Tai-Chi, welche für Stressabbau sorgen. Trainerin Kerstin Lauterbach ist AROHA Advanced Trainer und hält dich in dem Schnupperkurs fit.

Bitte denke an ein Handtuch, etwas zum Trinken und jede Menge gute Laune!

### Pound – Rockout. Workout.

Einmal selbst Rockstar sein und dabei fit werden? Das hippe Gruppenfitness-Konzept „Pound – Rockout. Workout.“, zählt ab Januar 2019 zu unserem Kursprogramm. Der Fitness-Kurs kann jeden Dienstag bei unserer Trainerin Carolin Friedrich im fitissimo besucht werden. Mit speziell angefertigten gewichtsbeschwerten Drumsticks trommelst Du Dich zu fetzigen Beats durch die Stunde.

Durch die dynamische Abfolge von Positionen werden Deine Koordination, Balance und Beweglichkeit gefördert. Vor allem Unterarme, Oberarme sowie Brust und Schultern kommen in Form und Deine Rumpfmuskulatur wird gestärkt. Das heißt Schwitzen, Fett verbrennen und Spaß haben, während der Sound von Nirvana und Co. Dich durch die Stunde trägt. Wer also nicht immer im selben Trott trainieren möchte und Lust auf etwas Neues hat, der sollte Pound versuchen. Trommeln zu Rocksongs und dabei fit werden – das etwas andere Workout lädt ein.

Die Teilnahme an unseren Kursen ist auch ohne Vereinsmitgliedschaft möglich.

Wurde Dein Interesse geweckt? Dann schau doch einfach mal zu einer Probestunde vorbei oder lasse Dich im fitissimo zum Kursprogramm beraten!



### Aroha

**KURSNUMMER \*60011**  
ab 7. Januar 2019  
Montag 17.00-18.00 Uhr

**KURSPREISE**  
4 x 60 Min. 8 €

**ORT**  
Insel Schütt Schule  
Hintere Insel Schütt 5  
90403 Nürnberg



### Pound

**KURSNUMMER \*60023**  
ab 8. Januar 2019  
Dienstag 19.15-20.15 Uhr

**KURSPREISE**  
11 x 60 Min. 83,10 €

**ORT**  
fitissimo  
Willstätterstraße 30  
90449 Nürnberg

### Übung: Ausfallschritt mit Armsteckung



**Zielmuskeln:** Oberschenkelmuskulatur, Lenden- und Gesäßmuskulatur, Tiefenmuskulatur der Körpermitte

**Erklärung:**  
Stelle für diese Übung die Füße etwa hüftbreit auf, richte den Oberkörper auf und den Blick nach vorn. Die Bauchmuskeln sind leicht angespannt, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Setze mit einem Bein einen weiten Schritt nach vorne und beuge das vordere Knie bis zu

einem Winkel von circa 90 Grad. Das hintere Knie senkst Du Richtung Boden ab, ohne auf diesem aufzukommen. Gleichzeitig hebst Du die Arme gestreckt über den Kopf. Nun drückst Du dich wieder nach oben und senkst die Arme ab. Wiederhole die Übung bei gewechselter Beinposition bis zu 10 Mal.

### Übung: Diagonale Armstreckung in der Standwaage

**Zielmuskeln:** Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur, Tiefenmuskulatur der Körpermitte

**Erklärung:**  
Spanne im aufrechten Stand den Bauch an, verlagere das Gewicht auf das rechte Bein und beuge dich mit seitlich ausgestreckten Armen in die Standwaage. Strecke nun den rechten Arm gerade nach vorn und den linken Arm nach hinten aus, anschließend hältst Du die Position für 2 bis 3 Sekunden.

Wechsle die Armpositionen, indem Du den rechten Arm nach hinten und den linken nach vorne bewegst. Trainiere die diagonale Armstreckung über einen Zeitraum von circa 15 Sekunden und wechsle anschließend das Standbein.



**Dir hat Monis Workout gefallen und Du möchtest mehr Gleichgewicht in Deinen Alltag bringen? Super, dann schau doch einfach in einen ihrer Fitnesskurse vorbei!**

- \*60021 Work your Body, Dienstag 17:45-19:15 Uhr
- \*60022 Step-Aerobic & Bodystyling, Mittwoch 20:00-21:30 Uhr
- \*34014 Fitnesskombistunde, Freitag 20:00-21:00 Uhr

# Fitissimo Kursplan Frühling gültig 7.1.-5.4.2019

Montag		Dienstag			Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
<b>fitissimo</b> Powergymnastik 09:00 - 10:00 (*34004)	<b>Langwasser</b> Gymnastik für Frauen 09:30 - 10:30 (*60070)	<b>fitissimo</b> Zumba 09:00 - 10:00 (*60019)	<b>Langwasser</b> Rücken- und Osteoporose-gymnastik 09:00 - 10:00 (*60072)	<b>Langwasser</b> Ausgleichs-gymnastik 10:00 - 11:00 (*60073)	<b>fitissimo</b> Reha-Sport/ Orthopädie 09:00 - 10:00 (*37003)	<b>Wacholderweg/ Süd</b> Seniorengymnastik 09:30 - 10:30 (34010)	<b>fitissimo</b> Bodyshape 09:00 - 10:00 (34003)	<b>fitissimo</b> Babylates/Pilates 09:00 - 10:00 (*60050)	<b>Sportissimo</b> Body and Mind 08:30 - 09:30 (*60000)	<b>Langwasser</b> Rückengymnastik 10:00 - 11:00 (*60075)	<b>fitissimo</b> Massage 11:00 - 15:00 Anbieter: „Hands in motion“ Terminvereinbarung: info@hands-in-motion. de oder <b>0173 - 39 52 973</b>	<b>fitissimo</b> Weekend-Special 10:00 - 11:00 (*60028)
	<b>Langwasser</b> Leichte Gymnastik 10:30 - 11:30 (*60071)	<b>fitissimo</b> Yoga - Harmonie mit Yin und Yang 10:00 - 11:00 (*60008)	<b>Ritterbad</b> Aqua-Gymnastik für Frauen 14:15 - 15:00 (*27050)	<b>Ritterbad</b> Aqua-Gymnastik für Frauen 15:00 - 15:45 (*27051)		<b>fitissimo</b> Mit Schwung in den Tag 10:00 - 10:45 (34009)			<b>fitissimo</b> Präventives Gesundheitstraining (Wirbelsäule) 10:00 - 11:00 (*60001)			1x/Monat, wechselnde Inhalte, Termine bitte im fitissimo erfragen
		<b>EWF</b> Aqua-Gymnastik 15:30 - 16:30 (*27053)	<b>Ritterbad</b> Aqua-Gymnastik für Frauen 15:45 - 16:30 (*27052)	<b>EWF</b> Aqua-Gymnastik 16:30 - 17:15 (*27055)								<b>EWF</b> Schwimmen für Frauen - Anfänger 12:30 - 14:00 (*27017)
<b>Hegelschule</b> Gesundheits-orientierte Fitnessgymnastik 16:00 - 16:45 (*60025)		<b>Sportissimo</b> Zumba 17:00 - 18:00 (*60029)	<b>Schütt</b> Frauen Power 17:00 - 17:45 (*60010)	<b>Schütt</b> fit & beweglich 17:00 - 17:45 (*60016)								<b>EWF</b> Schwimmen für Frauen - Fortg. 14:00 - 15:30 (*27007)
<b>Schütt</b> fit & beweglich 17:00 - 17:45 (*60004)	<b>Schütt</b> AROHA Schnupperkurs 4x 17:00 - 18:00 (*60011)	<b>Pirckheimer</b> Work your Body 17:45 - 19:15 (*60021)	<b>Schütt</b> fit & beweglich 50+ 17:45 - 18:30 (*60005)		<b>Schütt</b> fit & beweglich 50+ 17:00 - 17:45 (*60003)	<b>Dunant-Schule</b> Rundum Fit - Wirbelsäulen-gymnastik 17:30 - 18:30 (34011)	<b>Schütt</b> Reha-Sport/ Orthopädie 16:45 - 17:45 (*37002)	<b>Langwasser</b> Rücken- und Problemzonen-gymnastik 17:00 - 18:00 (*60074)	<b>fitissimo</b> Reha-Sport/ Orthopädie 15:30 - 16:30 (*37004)			<b>EWF</b> Schwimmen für Frauen - Fortg. 15:00 - 17:00 (*27008)
<b>Schütt</b> fit & beweglich 50+ 17:45 - 18:30 (*60020)	<b>Schütt</b> fit & beweglich 18:00 - 18:45 (*60031)	<b>Südklinikum</b> Aqua-Gymnastik 18:00 - 19:00 (*27056)	<b>Schütt</b> Konditions-gymnastik 18:00 - 18:45 (*60033)	<b>fitissimo</b> STRONG by Zumba HIT Training 18:00 - 19:15 (*60024)	<b>Schütt</b> Reha-Sport/ Diabetes mellitus 17:45 - 18:45 (*37001)		<b>Schütt</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 17:45 - 18:45 (*60027)					
<b>fitissimo</b> Powergymnastik 18:00 - 19:00 (34001)	<b>St. Leonhard</b> Kreuzfidel - Wirbelsäulen-gymnastik 18:30 - 19:30 (34002)	<b>Dunant-Schule</b> Bodyworkout 18:15 - 19:15 (34006)	<b>Schütt</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 18:30 - 19:30 (*60006)	<b>St. Leonhard</b> Körper in Balance 18:30 - 19:15 (34008)	<b>Schütt</b> TK Rücken Basic 18:00 - 19:00 (*60082)		<b>Schütt</b> fit & beweglich 18:45 - 19:30 (*60012)					
<b>Schütt</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 18:30 - 19:30 (*60002)	<b>Regenbogen-schule</b> Damengymnastik 19:00 - 20:00 (34007)	<b>Südklinikum</b> Aqua-Gymnastik 19:00 - 20:00 (*27058)	<b>Schütt</b> Konditions-gymnastik 19:00 - 19:45 (*60034)	<b>fitissimo</b> Pound rockout.workout. 19:15 - 20:15 (*60023)	<b>Schütt</b> fit & beweglich 18:45 - 19:30 (*60013)	<b>St. Leonhard</b> Funktionelle Gymnastik 19:00 - 20:00 (34012)	<b>Schütt</b> Frauen Power 19:30 - 20:15 (*60040)	<b>fitissimo</b> Zumba 19:30 - 20:30 (*60007)	<b>Pirckheimer</b> Fitness-kombistunde 20:00 - 21:00 (34014)			
<b>fitissimo</b> Slingtraining 19:00 - 20:00 (*60054)	<b>Schütt</b> fit & beweglich 50+ 19:30 - 20:15 (*60041)	<b>Dunant-Schule</b> Yoga 19:15 - 20:00 (*60018)	<b>Schütt</b> Konditions-gymnastik 19:30 - 20:15 (*60026)	<b>Pirckheimer</b> Yoga 19:30 - 21:00 (*60009)	<b>Schütt</b> fit & beweglich 19:30 - 20:15 (*60014)	<b>Pirckheimer</b> Step-Aerobic & Bodystyling 20:00 - 21:30 (*60022)		<b>fitissimo</b> Core Training 20:30 - 21:30 (*60015)	<b>Pirckheimer</b> Männergymnastik Prellball 20:00 - 22:00 (34005)			

Kurse des fitissimos und der Abteilung Schwimmen sind auch ohne Mitgliedschaft buchbar.

Kostenfreie Schnupperstunde und Einstieg jederzeit möglich!

- Abteilung Fitness & Gesundheit
- Reha-Sport
- Abteilung Turnen & Gymnastik
- Abteilung Schwimmen & Aquasport



## Karate-Gürtelprüfung

**Erstmals wieder 3 neue Grüngurte im Kinder-/Jugendbereich:** Seit Jahren haben wieder drei Kinder die Prüfung zum Grüngurt geschafft: **Amelie, Leona und Marek**. Wenn man bedenkt, dass die Kinder das gleiche Prüfungsprogramm wie die Erwachsenen durchlaufen müssen, ist das eine tolle Leistung! Auch Gabi war sehr erfolgreich. Mit ihrem Partner Constantin, der sich extra wegen der Prüfung am Samstag zur Verfügung gestellt hatte, erreichte sie den lang ersehnten Orangegurt.

Zur gleichen Zeit trat auch der Kindertrainer Gianni zur Prüfung zum 2. Braungurt an. An seiner Seite als Partner fungierte Thomas Knöbl, selbst Trainer und Prüfer der Abteilung. Vladimir Kogan erreichte im Erwachsenenbereich mit seinem Partner Peter Höhl den Grüngurt.

Stefan Wirsam trat zur 1. Prüfung – dem weißen Gürtel – erfolgreich an. Für den Weißgurt werden nur Grundtechniken im Stand verlangt, dazu braucht man noch keinen Partner.

**Herzlichen Glückwunsch Euch allen!**

Als Prüfer fungierten Monika Stief und Robert Hampel

## Kinder-Gürtelprüfung

Am 20.7.2018 traten einige unserer Karatekinder wieder zur Gürtelprüfung an. Die Kinder haben die Möglichkeit, die Prüfung auf 3 Etappen abzulegen. So können sie sich leichter auf die recht anspruchsvollen Techniken und Abläufe vorbereiten. Wenn die 3. Etappe der Prüfung bestanden ist, erhält man den nächsten Gürtelgrad.

Wir Kindertrainer und Prüfer sind immer wieder erfreut und sehr erstaunt, welchen technischen Fortschritt die Kinder gemacht haben, was im Training selbst nicht immer so zum „Vorschein“ kommt.

**Macht weiter so – wir sind stolz auf Euch!**



## Kobudo Lehrgang mit Kyu Prüfung

Am Samstag, 17.11.2018 fand der letzte Kobudo-Lehrgang 2018 mit Josef Schäfer 5. Dan Kobujutsu in Nürnberg statt. Inhalt des Lehrgangs waren die ersten drei Waffen des Systems: Bo, Sai und Tonfa. Neben den Basics wurden die prüfungsrelevanten Katas und Partnerübungen trainiert. Die Prüflinge konnten während des Lehrgangs ihr Programm verfeinern und noch letzte offene Fragen klären. Alle anderen Teilnehmer konnten entspannt an ihren Grundtechniken arbeiten und diese verbessern.

Am Ende des Lehrgangs gab es eine Kyu Prüfung von gelb 8.Kyu bis blau 5.Kyu. Alle sieben Prüflinge konnten Sensei Josef Schäfer mit ihren gezeigten Leistungen überzeugen und die Urkunde zum nächsten Kyu-Grad in Empfang nehmen.

**Herzlichen Glückwunsch!**

## Neu: Kobudo-Anfängertraining

Ryukyu Kobujutsu oder auch Kobudo ist der „Weg der Waffen“ und damit eine Ergänzung zum „Weg der leeren Hände“ (Karate). Bei uns wird Ryukyu Kobujutsu seit vielen Jahren in der Tradition der Meister Shinken Taira und Gansho Inoue trainiert und gelehrt. Trainingsinhalte sind die traditionellen Kata und die daraus entwickelten Kumiteformen (Partnerübungen). Sportlicher Wettkampf wird in dieser Kampfkunst nicht betrieben.

Im Ryukyu Kobujutsu werden 8 Waffen unterrichtet. Die erste und Hauptwaffe des Systems ist der als Bo bekannte Langstock. Der Begriff Bo stellt einen Sammelbegriff für alle Stockwaffen dar. Dieser Begriff hat sich jedoch mit der Zeit als Bezeichnung für den Rokushakubo etabliert. Der Rokushakubo wird auf Okinawa auch als Kon oder Kun bezeichnet. Die Bezeichnung Rokushakubo bezieht sich auf seine Länge von ca. 1,82 m (Roku = sechs, shaku = jap. Maßeinheit ca. 30 cm).

Wer diese interessante Kampfsportart kennen lernen möchte, sollte etwas Budo-Erfahrung mitbringen. Waffen werden am Anfang des Trainings gestellt.



### Kobudo-Training

**FÜR ANFÄNGER**

Mittwoch 20:00 bis 21:00 Uhr.

In diesem Training wird nur der Bo trainiert.

**ORT**

Henry-Dunant-Schule

Dunantstraße 10, 90431 Nürnberg

## Tolle Wanderungen im Jahr 2018



### Bergtourenwochenende auf der Oberlandhütte

In diesem Jahr war der Ausgangspunkt für das Bergwanderwochenende vom 14.-16.09. die Oberlandhütte in den Kitzbüheler Alpen. Die Bergtour wurde von unseren bewährten Tourenführern Gabi und Mathias Behringer organisiert und geleitet.

Aufgrund der schlechteren Wetterprognose für den Samstag stand nur eine Almwanderung auf dem Programm. Aber am Sonntag gab es Kaiserwetter und der Gipfel des Großen Rettenstein (2366 m) lockte. Unser Bergführer Mathias brachte selbst die junge Generation ins Schwitzen und sicher auf den teilweise ausgesetzten Gipfel und auch wieder runter. Der gemütlichere Teil unserer Wandergruppe hatte auch noch eine schöne Zeit verbracht und konnte ebenfalls die geschundenen Glieder in der Abendsonne auf einer Alm noch ausstrecken bevor wir den Heimweg antraten.



### Starzelmeisterschaft in Waller sehr gut besucht.

16 Damen und 10 Herren stellten sich dem „Wettkampf“. Die Wetterverhältnisse am Starzeltag waren optimal bei Sonne pur und milden Temperaturen. Der Rasen neben der Garage des Gasthauses „Brauner Hirsch“ war wieder der Starzelplatz. Steckten die Starzeln im vorigen Jahr noch oft im nassen

Boden, wurde heuer nach der langen Trockenheit bei jedem Wurf ordentlich Staub aufgewirbelt. Die Starzelmeisterin Uschi Schreiner erzielte nach 10 Durchgängen 20 Punkte und der Starzelmeister Horst Schreiner nach 20 Durchgängen 46 Punkte.



### Röthelfels-Gedenkwanderung

Jedes Jahr im Herbst – heuer am 14. Oktober – gedenken die Berg- und Wintersportler einem ihrer besten Bergsteiger, nämlich Helmut Albrecht und weiterer Abteilungsmitglieder, die im laufenden Jahr verstorben sind.

Am Vormittag fand eine Rundtour mit 19 Teilnehmern in der Nähe von Leutenbach statt und am Nachmittag wanderten 22 Teilnehmer zur Gedenkstätte. Dort befindet sich eine Gedenktafel, die an Helmut Albrecht erinnert, der 1961 bei einer Andenexpedition tödlich verunglückte. Traditionell wurde wieder ein Ehrenkranz an der Kletterwand unterhalb der Gedenktafel angebracht.





## Ballett für Erwachsene mit Henrike Guha

### Kursangebot 2019 Januar - April

Für alle die schon immer davon träumten und als Kind nicht durften, für Wiedereinsteiger und für diejenigen, bei denen ein wöchentliches Balletttraining zur "Life-Balance" dazu gehört. Ab Januar bieten wir Ballett für Erwachsene als Kurs an. Unter der Leitung von Henrike Guha, ehemalige Balletttänzerin sowie Leiterin der Ballettakademie Fürth, werden die Basics des klassischen Balletts an der Stange und in der Mitte erarbeitet sowie tänzerische Variationen einstudiert. Wir haben noch ein paar Plätze frei.

Voranmeldung zur Schnupperstunde bitte an [tanz@sport.atv1873frankonia.de](mailto:tanz@sport.atv1873frankonia.de). Verbindliche Anmeldungen bitte über die Geschäftsstelle oder Theke fitissimo.

### Ballettkurse

**BALLETT FÜR ERWACHSENE**  
ab 9. Januar - 3. April 2019 (12 Termine)  
Mittwoch 19.00-20.30 Uhr

**KURSPREISE**  
Nichtmitglieder 150 €  
ATV-Mitglieder 100 €  
Abteilungsmitglieder 70 €

**ORT**  
Ballettsaal im Fitnessstudio fitissimo  
Willstätterstraße 30, 90449 Nürnberg



## Tänzerische Früherziehung und Ballett

Die Abteilung Tanz eröffnet wieder eine neue Gruppe Tänzerische Früherziehung für Tanzbegeisterte ab 4 Jahren. Hier führen wir die Kleinen auf spielerische Weise in die Welt des Tanzes ein. Wir bewegen uns auf bekannte Kinderlieder, flotte Songs und natürlich auf klassische Musik. Viele unserer Abteilungsmitglieder fanden über die tänzerische Früherziehung ihre Leidenschaft für den Tanz und sind heute noch in den Bereichen Ballett, Modern Dance, Hip Hop oder auch Boogie Woogie erfolgreiche Tänzerinnen und Tänzer.

Die Ballettangebote finden alle im Ballettsaal Willstätterstraße 30 statt und können nur im Rahmen einer Mitgliedschaft in der Abteilung Tanz besucht werden - kostenlose Schnupperstunden sind immer möglich ([tanz@sport.atv1873frankonia.de](mailto:tanz@sport.atv1873frankonia.de)).

### Ballett für Kinder

**TÄNZERISCHE FRÜHERZIEHUNG**  
ab 4 Jahre Freitag 15.00-15.45 Uhr

**BALLETT**  
Ballett 1, ab 5 Jahre Montag 15.15-16.00 Uhr  
Ballett 2, ab 6 Jahre Montag 14.30-15.15 Uhr  
Ballett 3, ab 7 Jahre Freitag 15.45-16.30 Uhr  
Ballett 4, ab 8 Jahre Freitag 16.30-17.15 Uhr  
Ballett 5, ab 9 Jahre Donnerstag siehe Homepage

**BALLETT COMPANY**  
Teenager Donnerstag 18.00-19.30 Uhr

## Competition Team TANZ 2019

Im neuen Jahr wird die Abteilung Tanz wieder an Nationalen und Internationalen Tanzwettbewerben starten. Diesmal auch in den Bereichen Spitzentanz, klassisches Ballett und Moderner Tanz. Für 2019 wurden hierfür 5 junge Tänzerinnen und 1 Tänzer ausgewählt. Die 6 Solisten trainieren bereits mehrmals die Woche und studieren ihre tänzerischen Darbietungen ein. Auch die

Gruppe DANCE! Teens (Jazz- und Modern-dance) bereitet sich auf die kommende Saison vor und wird in 2019 erstmals ihr Debüt vor einer Jury zum Besten geben. Wettkampferfahrung haben diesbezüglich schon die Tänzerinnen und Tänzer aus dem Bereich Boogie4Kids - und das mit großem Erfolg. Auch hier freuen wir uns auf die Ergebnisse der unterschiedlichen Wettbewerbe.

## Baby + Pilates =

*Babylates™ ist ein durchgehend strukturiertes Konzept zur körperlichen und mentalen Begleitung von Frauen während und nach der Schwangerschaft. Trainieren nach dem Babylates™-Konzept bedeutet, die körperlichen Veränderungen der werdenden und jungen Mütter genau zu kennen und in strukturierten Übungskomplexen mitzuverfolgen.*



In Kurs \*60050 kannst Du Dein Baby einfach mit zum Sport bringen! Um nach der Schwangerschaft mit einem positiven Körperbewusstsein wieder fit für den Alltag zu werden, ist aus dem Pilates-Training herausgelöst die Babylates™-Methode entwickelt worden. Das Training nach dieser Methode ist eine wirkungsvolle Möglichkeit, den Rückbildungsprozess nachhaltig zu unterstützen: ein spezifisches, individualisiertes Training in kleiner Gruppe mit viel Feingefühl für die jeweiligen Probleme oder einfach zum Fitwerden. Durch die Möglichkeit der Babybetreuung ergibt sich zudem der „Zeit für sich“-Effekt, der jeder jungen Mutter fehlt.

### Babylates

**BABYLATES KURSNUMMER \*60050**  
ab 10. Januar - 5. April 2019 (12 Termine)  
Donnerstag 9.00-10.00 Uhr

**KURSPREISE**  
Nichtmitglieder 90 €  
ATV-Mitglieder 45 €  
Abteilungsmitglieder 0 €

**ORT**  
fitissimo  
Willstätterstraße 4, 90449 Nürnberg



## Aufstieg der 1. Herren in die Landesliga

Im September fanden jeweils ein Herren- und ein Damendoppeltturnier auf der Anlage West statt. Bei den Herren nahmen 16 Tennisspieler teil und bei den Damen 18. Die Doppelteams wurden ausgelost, dann konnten die Spiele beginnen. Nach erfolgreichen Matches und der Siegerehrung gab es noch ein gemeinsames Essen, das dankenswerterweise durch die Spieler bereitgestellt wurde. Herzlichen Dank auch an Ruth Rosenberger für die Organisation des Damenturniers.

Unserer 1. Herrenmannschaft gelang diese Saison der Aufstieg von der Bezirksliga in die Landesliga. In ihrem letzten Spiel gewannen sie mit sensationellen 14:0 Punkten und 100:37 Sätzen. Wir gratulieren hiermit allen Spielern der Mannschaft recht herzlich und wünschen viel Erfolg in der neuen Liga.

Unser langjähriges Mitglied Christian Meißner, der bei uns in der 1. und 2. Herrenmannschaft spielte, muss aus beruflichen Gründen leider nach Amerika ziehen. So mussten wir uns am Ende dieser Saison von ihm verabschieden. Wir wünschen ihm für seinen weiteren Weg alles Gute!

Unser Saisonabschlussturnier, das für den 23.9. geplant war, musste leider aufgrund schlechter Witterungsverhältnisse um eine Woche verschoben werden. Am Ausweichtermin kamen dennoch 25 Teilnehmer, die sich spannende und faire Spiele auf unserer Anlage West lieferten. Nach dem Turnier blieben wir noch für ein gemeinsames Essen. Herzlichen Dank an alle, die reichliche Essensspenden mitgebracht haben und natürlich an unseren Grillmeister Rainer Mätzler.

Für die Winterrunde konnten wir dieses Jahr 6 Erwachsenen-Mannschaften und ebenfalls 6 JuniorInnen-Mannschaften melden. Wir wünschen allen SpielerInnen viel Erfolg für die Wintersaison.

Am 20. und 27.10. wurden unsere Anlagen West und Süd winterfest gemacht. Wir bedanken uns bei allen Helfern für ihren Arbeitsdienst.



## Aufstieg 1. Herren in die Landesliga



## Nürnberger Tennis Jugendcup

Vom 8.9.18 bis 10.9.18 fand auf unserer Anlage Süd der Nürnberger Jugendcup statt. Alle Konkurrenzen der Jungen-U10, -U12, -U14, -U16 und -U18 wurden entsprechend der Regularien durchgeführt.

Bei den Mädchenklassen konnten wegen zu geringer Beteiligung die vorgesehenen Altersgruppen U18 und U14 nicht durchgeführt werden! Die Konkurrenzen der weiblichen U10-, U12- und U16-Gruppen fanden jedoch statt.

Bei hochsommerlichen Temperaturen waren nicht nur Talent, sondern auch Durchsetzungsvermögen und gute Fitness für die zwei Matches am gleichen Tag unbedingt erforderlich. An allen drei Turniertagen war für Groß und Klein volles Programm auf und neben den Tennisplätzen geboten. Erfreulicherweise ging das Turnier für alle 82 Teilnehmer ohne Verletzungen und vor allem mit großer Fairness zu Ende. Wir möchten uns an dieser Stelle bei Marja und Tim Engel, Rainer Mätzler, Franz Gärtner und Gerd Eickmeyer für ihre tatkräftige Unterstützung und bei Jochen Gleissner für die hervorragende Organisation bedanken.



# SPIEL, SATZ, SIEG!

## Immobilienvermittlung mit Köpfchen.

Beim Tennis kommt es darauf an, die Nerven zu behalten. Bei der Vermittlung Ihrer Immobilie darauf, den Nerv zu treffen. Darum kümmern wir uns.

[www.ebner-eschenbach.de](http://www.ebner-eschenbach.de)



**EBNER-ESCHENBACH**  
Immobilien

## Die ATV Abteilungsleiter und Ansprechpartner

### *Badminton*

**Sonja Kraus**  
badminton@sport.atv1873frankonia.de

### *Basketball*

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

### *Berg- & Wintersport*

**Reinhard Grimm**  
0911-677965  
bergsport@sport.atv1873frankonia.de

### *Cricket*

**Kashif Raza**  
0176-20903515  
cricket@sport.atv1873frankonia.de

### *Faustball*

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

### *Fitness & Gesundheit*

**Nadja Schönstein**  
0911-9238996-17  
n.schoenstein@atv1873frankonia.de

### *Fußball*

**Harald Hasieber**  
0171-4156245  
fussball@sport.atv1873frankonia.de

### *Judo*

**Joachim Kröppel**  
0911-629040  
judo@sport.atv1873frankonia.de

### *Karate*

**Monika Stief**  
0174-2105937  
karate@sport.atv1873frankonia.de

### *Kegeln*

**Hans Lehnert**  
0911-313695  
kegeln@sport.atv1873frankonia.de

### *Kickboxen*

**Stefan Walthier**  
0176-45613623  
kickboxen@sport.atv1873frankonia.de

### *KiSS*

**Stefanie Borst**  
0911-9238996-16  
kiss@atv1873frankonia.de

### *RSG*

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

### *Schwimmen & Aquasport*

**Thomas Zink**  
0911-6588167  
tzink@sport.atv1873frankonia.de

### *Tanz*

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

### *Tennis*

**Horst Weidemann**  
0151-55312137  
tennis@sport.atv1873frankonia.de

### *Tischtennis*

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

### *Turnen*

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

### *Volleyball*

**Fred Heidemann**  
fredheidemann@arcor.de

### *Spiel. Golf!*

0160-93 19 06 57

### *Geschäftsstelle Allgemein*

0911-9238996-0  
info@atv1873frankonia.de  
Mo, Mi, Fr.: 08:30-12:30 Uhr  
Di, Do: 15-19 Uhr

### *Liegenschaften*

**Bianca Neuhoft**  
0911-9238996-30  
liegenschaften@atv1873frankonia.de

### *Finanzen*

**Marijana Ostojic**  
0911-9238996-10  
finanzen@atv1873frankonia.de

### *Mitgliederverwaltung*

**Marion Schmidt**  
0911-9238996-13  
verwaltung@atv1873frankonia.de

### *Sport-, Kursverwaltung*

**Tatjana Distler**  
0911-9238996-11  
sportkurse@atv1873frankonia.de

### *Vereinskommunikation*

**Susanne Hausenbigl**  
0911-9238996-42  
presse@atv1873frankonia.de

## Info

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

# Jetzt anrufen und trainieren!

## Sportzentrum West Geschäftsstelle

Willstätterstraße 4  
90449 Nürnberg  
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

## Sportzentrum Süd

Wacholderweg 25  
90441 Nürnberg  
Telefon 0911-418 46 14

### Tennisplatzreservierungen

Telefon 0911-923 89 96-18

## fitissimo

Willstätterstraße 30  
90449 Nürnberg  
Telefon 0911-120 76 95-0  
E-Mail [fitissimo@atv1873frankonia.de](mailto:fitissimo@atv1873frankonia.de)



### Öffnungszeiten

Montag-Freitag  
08:00-22:00 Uhr  
Samstag, Sonntag & Feiertag  
09:00-15:00 Uhr

