

# verein[t]

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

Der Sportverein, der Dich bewegt!



## UNSER VEREIN

Mitglieder werben  
Mitglieder

## FITISSIMO

Online-Kurse  
für alle

## JUDO

Mitglieder  
stellen sich vor



# Haut? Check!

## Das kostenlose Hautkrebs-Screening der Techniker

Immer häufiger erkranken auch junge Menschen an Hautkrebs. Daher können TK-Versicherte an einem **Hautkrebs-Screening** teilnehmen – ab dem Alter von 20 Jahren alle 24 Monate. Und wir übernehmen voll und ganz die Kosten.

Ich berate Sie gern:

**Nadja Conrad**

Privatkundenberaterin

Tel. 01 70 - 171 14 73

nadja.conrad@tk.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

### Redaktion, Satz und Layout

Susanne Hausenbigl (V. i. S. d. P.)  
Nächster Redaktionsschluss 25.06.2021

### Werbeanzeigen

Susanne Hausenbigl  
presse@atv1873frankonia.de

### Druck

Kooperation mit der Techniker Krankenkasse

### Druckauflage

2000 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

Online-Kurs Fitnesskombi/Turnabteilung

### Spendenkonto

Sparkasse Nürnberg  
IBAN DE61 7605 0101 0005 6813 90



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

Wahnsinn! Es ist bereits die vierte Auflage unserer verein[t], in welcher sowohl das Vorwort als auch der Inhalt unserer Vereinszeitung wesentlich von den Umständen rund um das Coronavirus beeinflusst werden. Es liegt ein Jahr voller Entbehrungen und Einschränkungen hinter uns. Aber auch ein Jahr, in dem wir Neues ausprobiert haben und digitale Wege gemeinsam gegangen sind. Mussten wir uns zu Beginn an die digitalen Angebote gewöhnen, finden sich mittlerweile

immer mehr begeisterte Sportler in unseren Angeboten wieder. Das freut uns!

Unser Online-Programm umfasst sowohl Angebote als Livestream sowie zum permanenten Abruf. Wir haben Euch auf unserem YouTube Kanal mittlerweile über 100 Videos für Groß und Klein zur Verfügung gestellt. Für all diejenigen, die gerne Ihren Sport „live“ ausüben, findet sich ein breit gefächertes Online-Kursangebot aus den verschiedensten Abteilungen. Um den Spaß am Online-Sport sowohl für Übungsleiter als auch Teilnehmer weiter zu steigern, haben wir das technische Equipment in unseren Online-Räumen erweitert. So haben wir die Tonqualität verbessert sowie neue Flat-Bildschirme angeschafft, um unsere Sportler besser digital anleiten zu können.

Die Digitalisierung spielt auch in einem großen Teilbereich dieser Ausgabe eine wichtige Rolle. In dieser Ausgabe findet Ihr viele Geschichten unserer Mitglieder aus deren Alltag. Geschichten, die uns verdeutlichen welchen Stellenwert unser Sportverein hat. Das Begriffe wie Gemeinsamkeiten, Freundschaften, Geselligkeit und Unterstützen elementare Inhalte unseres Vereinsalltages sind. Wir sind froh über die vielen Geschichten, wie Ihr Euren Alltag gestaltet und dabei bestmöglich sportlich bleibt!

Corona schüttelt die Vereinswelt ordentlich durch und stellt uns vor neue Herausforderungen. Gemeinsam mit 13 weiteren Großsportvereinen setzen wir uns für eine Öffnungsperspektive sowie finanzielle Unterstützungen für den organisierten Sport ein. Hierzu haben wir ein Positionspapier wie auch ein Video veröffentlicht. Über nachstehenden QR-Code findet Ihr sowohl das Video als auch das Positionspapier.



Abschließend, und es kann nicht häufig genug Erwähnung finden, sind wir sehr dankbar, dass Ihr uns weiterhin die Treue haltet! Wir freuen uns sehr auf den Zeitpunkt Euch wieder in unseren Sportstätten begrüßen zu dürfen!

Bis Bald!

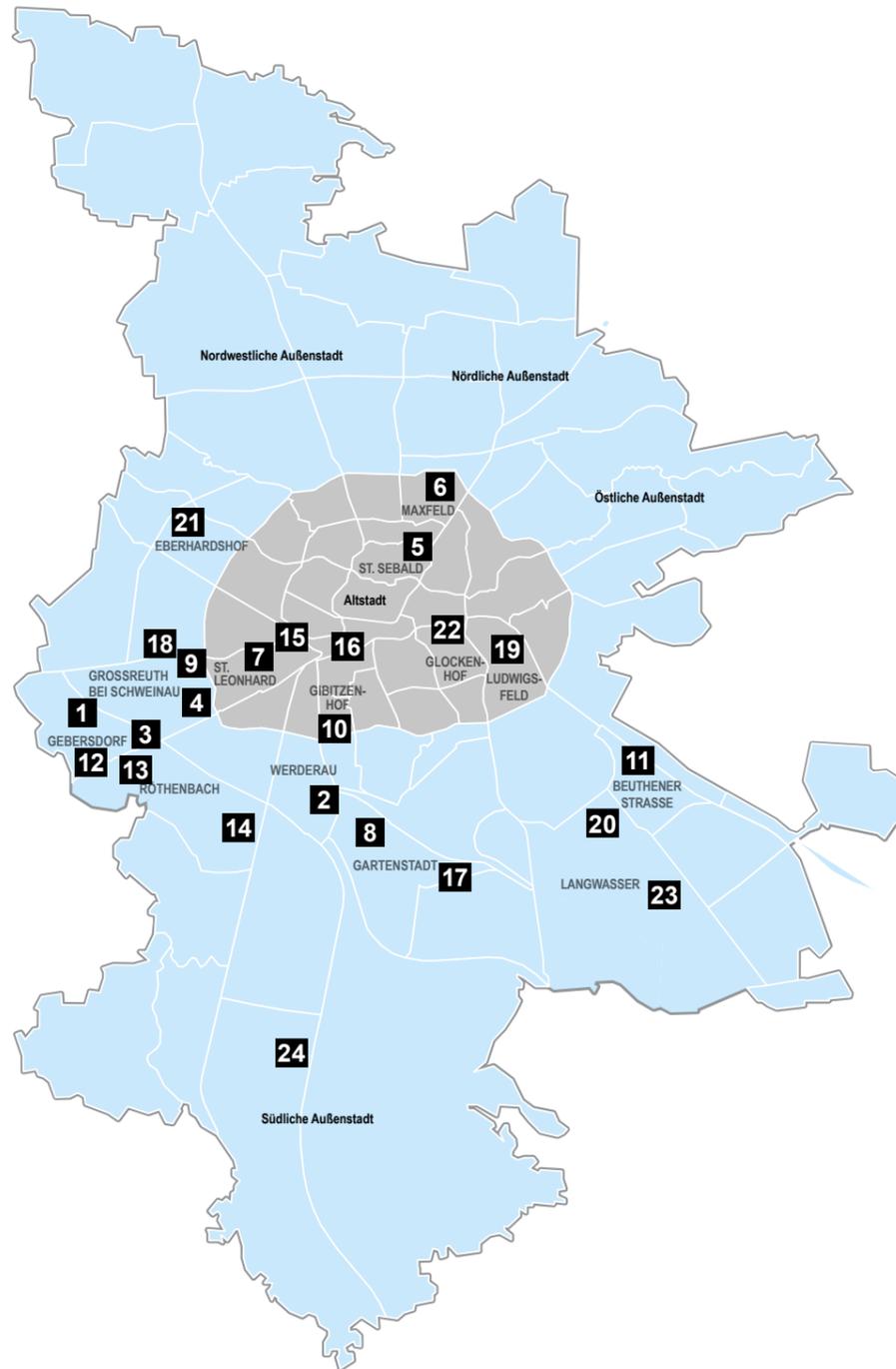
Mit sportlichen Grüßen

Robin Filusch

1. Vorsitzender

# 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 Rezeptwelt	10
fitissimo to go	12
Ansprechpartner	35

## Verein allgemein

Neuer Wirt im Sportpark West	06
Durchstarter 2021	08

## Aus den Abteilungen

fitissimo Rezeptwelt	10
fitissimo to go	12
fitissimo – Keine Frage des Alters	13
fitissimo – Keine Frage, ob solo oder mit Familie	14
fitissimo – Keine Frage des Geschlechts	15
Gesund und Fit im Sportissimo	16
Sportissimo Kinderspiele	17
Sportissimo Stellenausschreibung	18
Die fünfte Jahreszeit im Sportissimo	19
Fußball – Team F-Jugend	21
Spielgolf Saison eröffnet	24
Berg- und Wintersport	25
Judo – Mitglieder stellen sich vor	28
Turnen/Rhönrad	30
Turnen/Fitness	31

## Neuer Wirt im Sportpark West

Wir dürfen Euch mit großer Freude mitteilen, dass das neue Restaurant Qing im Sportpark West ab Mitte April geöffnet hat.

Nach vielen Umbauarbeiten hat unser neuer Wirt das Restaurant wieder auf Vordermann gebracht.

Wir können kaum abwarten, uns gemütlich ins Restaurant zu setzen und dem hoffentlich baldigen Sportbetrieb von oben zuzusehen.



Doch bis es so weit ist, könnt Ihr nach der Eröffnung Eure Speisen „To-Go“ abholen und zuhause genießen.

Im Menu findet Ihr typisch asiatische Speisen, wie Reis und Nudeln und natürlich auch chinesisches Sushi. Dieses können wir aus eigener Erfahrung sehr empfehlen.

Außerdem bietet das neue Restaurant auch deutsche Speisen wie Schnitzel und Pommes an.

Unser neuer Wirt und wir, freuen uns wenn Ihr bald vorbei kommt.

Bis dahin, bleibt gesund!

Euer Wirt Qing & das ATV-Team

Durchstarter 2021

## 2 Monate gratis für alle\*

### Du bist schon Mitglied bei uns?

Auf geht's, sprich Deine Familie, Freunde und Bekannten an und erzähle Ihnen, warum der ATV 1873 Frankonia **DEIN** Verein ist.

Für jedes von Dir geworbene NEU-Mitglied trainierst Du zwei Monate kostenfrei beim ATV 1873 Frankonia. Das NEU-Mitglied startet bei Eintritt in den Verein mit zwei Gratismonaten und bekommt die Aufnahmegebühr geschenkt.

### Du willst Mitglied beim ATV 1873 Frankonia werden?

Melde Dich an und trainiere bei Eintritt in den Verein zwei Monate gratis und die Aufnahmegebühr ist auch geschenkt.

Diese Aktion ist gültig bis zum 30.9.2021 bei einem Abschluss einer Vereinsmitgliedschaft bis zum 31.12.2022

**+  
Anmelde-  
gebühr  
geschenkt**

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



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!**

## Lieblingskurs Kamera & Ton an Glückshormone



### Liebe Mitglieder,

als es ab November letzten Jahres keine andere Möglichkeit gab, als meinen Freitagkurs „Body & Mind“ digital fortzuführen, hatte ich erst einmal ein mulmiges Gefühl. Obwohl wir uns im Freundeskreis schon seit Monaten zum gemeinsamen Online-Training trafen, war ich zugebenermaßen etwas nervös, als der Vereinskurs online startete. Hört man mich gut? Hört man die Musik? Kommen die Teilnehmenden mit reinen verbalen Anleitungen zu recht? Können sie ihre Übungsausführung selbstständig korrigieren? Nach der ersten Kursstunde bei komplett ausgeschalteten Videos der Mitglieder („Sitzt Ihr gerade auf der Couch oder macht Ihr mit?“) wurde es durch den Austausch zwischen den Mitgliedern und mir von Mal zu Mal angenehmer und routinierter.

Inzwischen teilen Nasia (KiSS-Leitung) und ich uns den Kurs im wöchentlichen Wechsel. Nasia unterrichtet Pilates und ich kann meine Freu-

de an Bodybalance (eine Mischung aus Yoga, Tai Chi und Pilates) weitergeben.

Online-Kurse im Wohnzimmer sind sicher für viele nicht die erste Wahl, aber mein Fazit aus dieser Zeit ist: Ohne die fest terminierten Treffen zum Sport wäre mir sicherlich die ein oder andere tolle Sporteinheit entgangen! Außerdem ist es schön und gehört für einen Sportverein einfach dazu, mit den alten und neuen Kursteilnehmenden in Kontakt zu bleiben! Schau auch Du gerne mal vorbei und genieße gemeinsam mit uns einen wohlthuenden Wochenaklang! Denn gerade diese Zeit bringt uns zahlreiche Gelegenheiten, um Neues auszuprobieren!

Um Eure Gesundheit ganzheitlich zu fördern, freue ich mich, auch in dieser verein[t] meine Lieblingsrezepte an Euch weiterzugeben. Lasst die Grillsaison mit einem Fitnesssalat als Beilage beginnen und gönnt Euch einen Osterzopf der etwas anderen Art.

Iris Waldinger



## Vollwert-Osterzopf

### Für einen Zopf wie auf dem Foto benötigst Du:

- 180 g Vollkornmehl
- 200 g Weizenmehl
- 3 EL brauner Zucker
- 300 ml Milch
- 3 EL Honig
- 1 Würfel frische Hefe
- 100 g Haferflocken
- 50 g Leinsamen
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 Prise Salz
- 1 Eigelb
- (2 EL Sahne)

1. Vermische das Vollkorn- und Weizenmehl mit dem Zucker und drücke eine kleine Mulde in die Mitte.
2. Erwärme die Milch mit dem Honig und gib davon 3 EL in die Mulde.
3. Füge die Hefe krümelig hinein und lasse den Teig 10 Minuten ruhen.

4. Jetzt die restliche Honigmilch, je 2/3 der Haferflocken und Leinsamen, die Hälfte der Sonnenblumenkerne und das Salz in den Teig einkneten. Abgedeckt lässt Du den Teig ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen.
5. Jetzt wird geflochten: Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche formst Du aus drei gleich großen Stücken drei Rollen. Danach legst Du die Rollen dicht beieinander und flechtest einen Zopf.
6. Pinsel den Zopf mit einer Mischung aus Eigelb und wahlweise Sahne oder Milch ein und verteile die übrigen Haferflocken, Leinsamen und Sonnenblumenkerne darauf.
7. Lasse den Teig nochmals 30 Minuten gehen und heize den Backofen auf 180°C vor. Backe den Osterzopf ca. 35 Minuten goldbraun.

Guten Appetit – wünscht Euch Iris



## fitissimo Rezeptewelt

### Fitnesssalat

#### Du benötigst:

- Rucola-Salat
- Paprika
- Körniger Frischkäse
- Natives Olivenöl
- Kernemischung
- Salz & Pfeffer

1. Wasche den Salat und schneide die gewünschte Menge mundgerecht zu.
2. Wasche und schneide die Paprika(s) ebenso.
3. Als Dressing füge eine beliebige Menge an körnigem Frischkäse und ein wenig natives Olivenöl zu dem Salat und der Paprika hinzu. Würze mit etwas Salz & Pfeffer.
4. Für den besonderen Geschmack streue noch ein paar verschiedene Kerne (Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinienkerne) hinein.
5. Alles miteinander vermengen und fertig ist der Fitnesssalat!



# fitissimo to GO!

Studien zufolge haben bereits zehn Minuten körperliche Aktivität pro Tag gesundheitliche Vorteile. Dazu zählen u.a. die Steigerung der Gedächtnisleistung, aber auch die Verbesserung der Stimmung. Sport hält Dich jung, fit und sorgt dafür, dass Dein Herz-Kreislaufsystem gestärkt wird.

Das hört sich gut für Dich an? Dann darf dieses Workout von nun an in Deiner Trainingsroutine nicht fehlen!

Liebe Mitglieder,

auch für mich als Trainer und dualer Student hält diese Zeit einige Herausforderungen bereit. Dennoch ist es seit Beginn der Pandemie mein Ziel, meine Trainingsleistung zu erhalten. Ich habe viel recherchiert, mich informiert und schließlich das Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht für mich neu entdeckt. Dieses sorgt dafür, dass Du Muskeln aufbaust und Fett verbrennst. Intervalltrainingseinheiten gefallen mir besonders gut, weil

sie schnell und unkompliziert ausgeführt werden können. Außerdem sorgen sie für Abwechslung und ein bisschen „Würze“ im Training.

In dieser verein(t) möchte ich Euch ein Intervalltraining schenken. Damit es für möglichst viele von Euch geeignet ist, zeigen wir Euch verschiedene Übungsvarianten. Ich hoffe, es gefällt Euch und Ihr könnt damit, genau wie ich, Erfolge feiern und Spaß haben.

## Dein Intervalltraining

Übung	Dauer
Liegestütze	60 Sek.
Pause	30 Sek.
Crunches	60 Sek.
Pause	30 Sek.
Wandsitz	60 Sek.
Pause	30 Sek.
Seitstütz*	60 Sek.
Pause	30 Sek.
Hampelmann	60 Sek.

\*Wechsle nach 30 Sekunden die Seite.



Jetzt neu! **fitissimo to GO!** auf YouTube

Die Erklärungen zu allen Übungen findest Du auf unserem YouTube-Kanal unter nebenstehenden QR-Code:

Oder Du gibst in der Suchleiste auf YouTube „ATV 1873 Frankonia Nürnberg“ ein. Liken, abonnieren und teilen nicht vergessen! Hast Du Fragen? Dann schreibe mir gerne eine E-Mail an [b.shokerov@atv1873frankonia.de](mailto:b.shokerov@atv1873frankonia.de)

Euer Boris



## Keine Frage des Alters!

Gabi ist mit ihren 75 Jahren Lebenserfahrung die älteste Teilnehmerin in dem digitalen Vereinsangebot. In einem Telefonat mit ihr wurde schnell klar: Gabi ist vielseitig interessiert und in vielen Bereichen engagiert. So verfolgt sie beispielsweise alle Audiobeiträge zum Coronavirus von Christian Drost und plant Gottesdienste für Kinder. Neues lernen und mit der Zeit – insbesondere der technischen Entwicklung – gehen, das gehört für sie einfach dazu.

Fast wie selbstverständlich berichtet Gabi von sogenannten Padlets (eine Art digitale Pinnwand), die sie zurzeit in digitalen Konferenzen nutzt. Da sei es beim ATV alles viel einfacher, fügt Gabi im Gespräch dazu. Sie

hat die Teilnahme am Kurs erst über ihr Handy probiert und sich dann kurzerhand erfolgreich über ihren Laptop und per E-Mail eingeloggt. Ihr Motto ist: „Ausprobieren und sich gegenseitig helfen!“ Mit ihrer Freundin Dolores, die wöchentlich das „Bodyworkout“ mitmacht, klappt das „ganz wunderbar“. „Das Licht und die Kamera müssen einigermaßen stimmen. Das geht problemlos. Ich rate jedem, das einzurichten.“

Viel lieber würde Gabi sich wieder vor Ort in ihren Fitness- und Gymnastikkursen treffen, aber „es ist besser als nichts!“.

Dann sagt Gabi: „Es ist toll vom Verein, dass es dieses Angebot gibt.“ Schade findet sie nur, dass einige ihre Kameras ausstellen.



Gabriele Hehl – seit 16 Jahren Vereinsmitglied und mit 75 Jahren unsere älteste Online-Teilnehmerin



Betty mit Martin, Thomas und Christian bleiben in Bewegung.

## Keine Frage, ob solo oder mit Familie!

Am Freitag um 8:30 Uhr ist immer ATV-Sport über ZOOM angesagt. Gerne auch dienstags um 9 Uhr, donnerstags und mittwochs um 17 Uhr. Wenn ich es schaffe – meistens schaffe ich es, zum Glück! Danke an Christine, Heike, Iris und Nasial! Vielen Dank, dass der ATV dieses tolle Online-Angebot eingerichtet hat. Jetzt kann ich trotz Lockdown an den Angeboten des Vereins von zu Hause aus auf meiner Isomatte teilnehmen. Die anfänglichen Einwahlprobleme hatten sich schnell erledigt und mittlerweile nehmen immer mehr ATV-Mitglieder an den Onlinekursen teil. Ich kann es jedem nur wärmstens empfehlen!

Der erste Lockdown fiel mir leichter, weil wir noch kein Schulkind hatten und mein Mann mit Urlaub und Kurzarbeit viel mehr im Familienalltag helfen konnte. Jetzt bin ich mit unseren drei Kindern (3, 5 und 7 Jahre) größtenteils allein, während er im Homeoffice unzählige Konferenzen hat und Ruhe braucht. Mit drei kleinen Kindern ist das nicht immer leicht und schon gar nicht ruhig und entspannt, sondern anstrengend und herausfordernd.

In dieser schwierigen Zeit herrschen überall viele Verbote und Einschränkungen, aber zu Hause rücken wir als Familie enger zusammen. Wir nehmen mehr Rücksicht aufeinander, gerade weil einer in Ruhe und konzentriert arbeiten und telefonieren muss oder, weil die Schulkonferenz läuft und zudem viele Schulaufgaben in Ruhe zu erledigen sind. Wir genießen es, dass das lange Pendeln wegfällt, dass wir zusammen frühstücken und zu Mittag essen können, oder, dass wir auch mal vormittags in den Schnee können.

Überhaupt was ist das für ein schöner Winter! Nach dem sonnigen November hatten wir so viele schöne Schneetage wie schon lange nicht mehr. Wir konnten nicht in den Winterurlaub fahren, aber er kam zu uns. Wir konnten Schlittenfahren, Schlittschuhlaufen, unzählige Schneemänner und Iglus bauen, Schneespaziergänge und Wanderungen machen. Das Beste aus der Situation machen – das konnten wir.

Trainieren im Fitnessstudio, Shoppen, das Kino besuchen oder Ausgehen, all das und vieles mehr ist gerade nicht möglich – aber der ATV Onlinesport schon und das ist das Einzige, was ich mir grad gönnen kann und muss, um ausgeglichen zu sein. Ich gehe nicht laufen oder radeln, aber diese eine Fitnessstunde ist für mich sehr wertvoll und fest eingeplant, inzwischen auch bei den Kindern als „Mamas Sportstunde“ akzeptiert und respektiert. Teilweise machen sie beim Zumba, Pilates und Rückenfit auch mit. Auch mein Mann schafft es gelegentlich, jetzt im Homeoffice, beim 17 Uhr Kurs mitzumachen. Normalerweise verlässt er da erst sein Büro.

Es ist keine leichte Zeit, aber wir als Familie machen das Beste aus dem Lockdown und genießen die intensive Familienzeit. Die ATV-Onlinekurse bieten eine sehr gute Möglichkeit sich trotz schlechten Wetters und Ausgangssperre fit zu halten. Ende Februar öffneten die Grundschulen und Kitas wieder, dann kommt schon der Frühling und wieder mehr Sonne, Wärme und Optimismus. Darauf freuen wir uns schon sehr!

Bettina Stautner



Noch sind es unter zehn Männern, die die Vorteile des gemeinsamen Sportelns in den gut besuchten, neun Online-Kursen der Abteilung für sich entdeckt haben. Christian, Bernd und Johannes geben Euch einen kleinen Eindruck in Wort und Bild von ihrer Kurserfahrung.

Ich trainiere sonst immer am Montag Tischtennis beim ATV und hab das Kursangebot „Strong Nation“ gerne angenommen. So kann ich die freie Zeit sinnvoll nutzen und mich auch noch fit halten.

Ich wusste vorher nicht, was auf mich zukommt, wurde aber positiv überrascht. Auch, wenn ich bei den Übungen manchmal nicht mitkomme und die Koordination nicht immer passt, macht es auch als „Mann“ richtig Spaß. Die Kursleiterin Caro ist immer super drauf und kann auch online sehr gut motivieren.

Bernd Nuß

Mein Motto ist „Hauptsache bewegen“ und das ist in Zeiten von Lockdown und Homeoffice wichtiger denn je. Ich dachte mir, warum nicht mal etwas Neues ausprobieren. Yoga oder Pilates hätte ich so wahrscheinlich nie gemacht. Eine fester Sporttermin schafft Routine und ich mache alles mit, was mir gut tut.

Christian Peterreins

Auf seine Frau Isolde und die gemeinsame Freundin Gisela kann sich Johannes verlassen. Angefangen im Slingkurs am Functional Tower im „fitissimo“ nahm das Trio schon bald am Yoga teil. Motiviert durch ein zunehmendes, körperliches Wohlbefinden trafen sie sich zu Beginn der Online-Kurse kurzerhand zu dritt im Wohnzimmer und schalteten den Laptop ein. Einfach klasse, die drei!

i. A. Johannes Eger

## Keine Frage des Geschlechts!



Christian, Bernd und Johannes finden, dass Kurse auch Männern richtig guttun.



Kinderbewegungshaus Nürnberg

## Gesund und Fit im Sportissimo



In der Zeit vom 17.02. bis zum 26.02.2020 stand im Rahmen unserer Projektwoche alles unter dem Motto „Gesund und fit“ im Sportissimo. In diesen eineinhalb Wochen haben wir uns mit den Kindern ausführlich mit den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Hygiene beschäftigt. Für jedes Alter war etwas dabei. So wurde in der Krippe sehr viel zum Thema Entspannung gemacht. Ein Beispiel hierfür sind gegenseitige Öl-Massagen oder Massagen mit Igelbällen. Ein weiteres Highlight war das gesunde Frühstück. Hierfür haben die Krippenkinder Kresse angepflanzt, Brot gebacken und Orangensaft selbst gepresst. Ganz besonders im Kopf ist den Krippenkinder auch der Fahrzeugtag geblieben. An diesem Tag durften die Kinder ihre Fahrzeuge von Zuhause mitbringen und im Hof eine Rally fahren. Im Kindergarten haben sich die Kinder mit der Gartengestaltung, in Bezug auf Anbau von eigenem Obst und Gemüse, beschäftigt. Es wurden Kresse- und Tomatensamen gesät. Des Weiteren haben sie sich mit dem Thema Brot backen beschäftigt und ebenfalls selbst Brot gebacken. Sowie in der Krippe wurde auch sehr viel zum Thema Entspannung im Kindergarten gemacht. Die Kinder durften verschiedenste Traum- & Phantasieerlebnisse miterleben, sowie das Gefühl von Quarkmasken auf dem Gesicht spüren. Zum Thema Bewegung hatten die Kindergartenkinder in der Sporthalle verschiedenste Parcours zu überwinden. Die Kinder im Hort haben sehr viel Zeit an der frischen Luft und in der Natur verbracht. Von Frisbee spielen im Westpark, bis Yoga im Freien war alles dabei. Begeistert waren die Kinder auch von ihrem selbst gemachten Müsli, welches noch am selben Tag mit frischem Obst und Jogurt fast ganz aufgegessen wurde. Auf Wunsch der Kinder hat der Hort an einem Tag Wraps zum Mittagessen selbst gemacht. Ausklingen ließ der Hort die Gesund und Fit-Tage mit einer Sportchallenge in der Sporthalle. Rund um wurden die Projektstage vielfältig genutzt und das Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise bei den Kindern vertieft.

Caroline Meyer, Erzieherin im Anerkennungsjahr im Hort

## Sportissimo Kinderspiele Ein Sportevent in Zeiten von Corona



Am Montag, den 22.02.2021 fand im Kinderbewegungshaus Sportissimo ein kleines Sportevent für alle Kindergartenkinder in den jeweiligen Gruppen statt. Im Rahmen von der „Gesund und fit“ Woche nahmen alle Kinder an den „Sportissimo Kinderspielen“ teil und absolvierten verschiedene Stationen und Übungen in unserer Sporthalle. Die Aktivität ist im Rahmen meines Freiwilligen Sozialen Jahres im Sport im Sportissimo entstanden.

Der Spaß und die Freude an der Bewegung stand im Vordergrund. Auch das Testen der eigenen Grenzen und die Selbsterfahrung des eigenen Körpers sollten nicht zu kurz kommen. So konnten alle Kindergartenkinder von Balancieren über Zielgenauigkeit bis hin zu Kräftespielen alles in dieser Aktivität ausprobieren. Besonders Spaß hatten die Kinder an der Sprossenwand und an den Ringen, mit denen sie von Kasten zu Kasten geschwungen sind. Auch uns, dem Sportissimo-Kindergarten-Team, bereitete es große Freude, Teil dieses Events zu sein.

So schafften wir den Kindern auch in Zeiten von Corona ein weiteres Bewegungsangebot und konnten sehen wie begeistert und voller Freude die Kinder daran teilnahmen. Im Anschluss an das Sportevent erhielten alle Kinder eine Teilnahmeurkunde für ihre Begeisterung, ihre Freude an der Bewegung sowie ihr Durchhaltevermögen bei den Übungen.

Jan Vollmar, FSJler im Sportissimo Kindergarten



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.

Die Corona-Pandemie stellt den Alltag in der Kita immer wieder vor neue Herausforderungen und Aufgaben. Durch unsere Teilnahme am Bundesprogramm „**Fachkräfteoffensive für Erzieherinnen und Erzieher**“ erhalten wir im Sportissimo die Möglichkeit, eine unterstützende Kraft für unsere pädagogischen Fachkräfte zu beschäftigen.

Sie sind auf der Suche nach einer neuen Tätigkeit? Sie möchten das Kita-Personal im Sportissimo unterstützen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Zum **01.04.2021** (vorerst befristet bis 31.12.2021) suchen wir eine/n

### Kita-Helfer (m/w/d)



- Sie übernehmen hauswirtschaftliche Tätigkeiten und/ oder
- Sie unterstützen das Fachpersonal bei verwaltungsbezogenen Aufgaben und/ oder
- haben Sie weitere Ideen, wie Sie in der Corona-Pandemie unterstützen können?
- In welchem zeitlichen Umfang könnten Sie uns unterstützen? (Anstellungen zwischen 5 und 30 Wochenstunden wären möglich; Minijob oder sozialversicherungspflichtige Beschäftigung)

Ihr Interesse wurde geweckt? Nehmen Sie gerne schnellstmöglich telefonisch Kontakt mit mir auf.

Christina Wiesinger  
Geschäftsführung Kinderbewegungshaus Sportissimo gGmbH  
**Telefonnummer: 0911-9238996-32**  
[c.wiesinger@kinderbewegungshaus.de](mailto:c.wiesinger@kinderbewegungshaus.de)

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



## Die fünfte Jahreszeit im Sportissimo

Auch in Zeiten der Pandemie haben wir es uns nicht nehmen lassen am Rosenmontag im Sportissimo eine Faschingsfeier steigen zu lassen. Für uns alle war es anders als bisher, jedoch wurden vielfältige Möglichkeiten genutzt, um trotz der aktuell strengeren Hygieneregeln, fester Gruppen und der Besonderheit, dass keine Schulferien sind, die Faschingsfeier im Sportissimo zu gestalten.

### Fasching in der Krippe

In der „Hüpfkrümel“-Gruppe tummeln sich eine Raupe, eine Prinzessin, ein Feuerwehrmann, eine Biene, ein Marienkäfer und ein Soldat. Wir verbringen den Tag mit vielen verschiedenen, sportlichen Spielen:

Dosenwerfen, Tauziehen und Tanzen mit Luftballons zu Faschingsmusik. Natürlich durfte auch eine Polonaise durch die Krippe nicht fehlen! Bei der „Klettenzwerge-Gruppe“ taucht sogar das Gruppen-Maskottchen der „Kletterzwerge“ verkleidet beim Morgenkreis auf. Danach gibt es ein leckeres Faschingsfrühstück mit Faschingskräpfen - eine Ausnahme, denn außerhalb der fünften Jahreszeit ernähren wir uns im Sportissimo sehr gesund! Die Kletterzwerge sind leidenschaftliche Tänzer, deshalb geht es nach dem Frühstück ab in die Kinderdisco!

### Fasching im Kindergarten

Den Start macht die Kinderdisco, bei der zu Faschingsklassikern wie dem Fliegerlied oder dem Körperteilblues ordentlich getanzt wird. Das besondere in diesem Jahr: Auch Kinder, die im Moment zu Hause betreut werden, können über Zoom online teilnehmen. Stormtrooper, Drachen, Prinzessinnen, ein Maui uvm. ernten bei einer Kostümmode- und Applaus. Verschiedene Bewegungsspiele in der Sporthalle machen uns richtig hungrig, da kommt das Apfelschnappen vor dem Mittagessen gerade recht. Äpfel ohne Hände zu essen ist nicht so einfach, aber lustig und sorgt für viel Spaß.

### Faschingsparty im Hort

Der Hort startet die Faschingsfeier mit einer Runde Reise nach Jerusalem. Im Anschluss singen und tanzen auch die großen Kinder im Sportissimo. Weiter im Programm geht es mit dem Eierlauf, die Kinder treten gegeneinander an und feuern sich gegenseitig an. Zum Abschluss spielen wir Topfschlagen, unter dem Topf befindet sich für jedes Kind ein Kräpfchen.

Für uns alle war es anders als wir es kennen, jedoch wurden vielfältige Möglichkeiten genutzt, um trotz der aktuell strengeren Hygieneregeln, fester Gruppen und der Besonderheit, dass keine Schulferien sind, die Faschingsfeier im Sportissimo zu gestalten.

Kristina Bauer, Erzieherin in der Krippe





## Dein Verein macht dich zum Teamplayer Team F-Jugend

„Fußball ist Zukunft“: Dieses Motto des DFB nehmen wir beim Wort.

Wie ein Sprichwort besagt, bedeuten Kinder weder wenig noch viel - sie bedeuten alles! Für den Fußballsport bedeuten sie den Fortbestand einer großen Leidenschaft, die das Leben vieler von klein auf begleitet.

Für die Kinder bedeutet der Fußball Spiel, Spaß, Freundschaft, das Erfahren von Sieg und Niederlage, Motivation und Wir-Gefühl. Dies möchten wir für die Zukunft und für die Kinder dauerhaft erhalten und Sport und Bewegung weiterhin fördern.“

Egal ob Junge oder Mädchen – Ballspiele finden die meisten Kinder toll. Warum das eine gute Idee ist, die nicht nur Spaß macht, sondern gleichzeitig die Gesundheit und die soziale Kompetenz fördert, ist in den 11. Punkten beschrieben

### 1. Ballzauber

Kinder haben von Natur aus einen großen Bewegungsdrang, der ausgelebt werden will. Fußballspielen bietet den Kleinen eine großartige Möglichkeit, Energie loszuwerden, sich auszutoben und mit Spaß am Ballspiel wild über den Platz zu rennen.

### 2. Schnupfnase ade

Fußball findet fast immer an frischer Luft statt – auch bei schlechtem Wetter, bei dem man als Familie vielleicht lieber zu Hause bleiben würde. Für die Kids und ihre Gesundheit hat die Bewegung an frischer Luft bei Wind und Wetter aber Vorteile: Der Körper wird abgehärtet und das Immunsystem gestärkt. Das steigert die Abwehrkräfte für die nächste Erkältungswelle.

### 3. Bärenstark

Kinder brauchen noch kein gezieltes Krafttraining, um Muskeln aufzubauen. Beim Fußball geschieht das sozusagen ganz von alleine. Dabei werden nicht nur die Beine beim Laufen, Springen, Abstoppen und Schießen trainiert, sondern genauso der

Oberkörper, der dafür sorgt, bei jedem Manöver stabil zu bleiben. Kicken ist keine einseitige Belastung. Es beansprucht die Muskulatur abwechslungsreich und auf unterschiedliche Weise. Eine gut ausgeprägte Muskulatur beugt schließlich Verletzungen vor und unterstützt das Knochengestüst.

### 4. Fit wie ein Turnschuh

Fußball ist vor allem eines: ein perfektes Konditionstraining. Die Kinder sind während des Spiels in ständiger Bewegung, sprinten, laufen wieder langsamer, müssen schnell die Richtung wechseln – das alles fördert ihre Fitness. Das wiederum hält gesund und verhindert die auch schon bei Kindern weit verbreiteten Herz-Kreislauf-Krankheiten und Übergewicht.

### 5. Rückendeckung

Rückenschmerzen sind schon bei Kindern weit verbreitet und nehmen weiterhin zu. Die Ursachen sind meist mangelnde Bewegung und fehlende Muskulatur. Kleine Kicker beugen dem vor. Durch die regelmäßige, vielfältige Bewegung und den Aufbau der gesamten Körpermuskulatur stärken sie auch ihren Rücken.

### 6. Motorik-Profis

Zu jedem Fußballtraining gehören Koordinations- und Technikübungen. Schnelles Laufen mit Ball, abruptes Abstoppen und Richtungswechsel, Dribbeln durch Slalomstangen oder Tore schießen – das alles erfordert großes motorisches Können, das die kleinen Kicker spielerisch erlernen.

### 7. Echte Teamplayer

Fußball ist ein Mannschaftssport und als solcher die beste Schule für soziale Kompetenz. Die Kinder lernen, verschiedene Charaktere, Nationalitäten oder Kinder aus anderen sozialen Verhältnissen zu respektieren und mit ihnen im Team zu kooperieren und zusammen zu halten. Als Mitglied einer Mannschaft müssen die Kinder sich durchsetzen, aber auch Kompromisse eingehen können. Sie müssen mal nachgeben, können aber auch die Führung übernehmen und

Fortsetzung >>

entwickeln echten Teamgeist. Und schließlich hat der Sport eine ganz allgemeine soziale Komponente: Fußball verbindet – nicht nur die eigene Mannschaft, sondern auch die Fans.

#### 8. Fair Play

Wer Fußball spielen möchte, muss sich an Regeln halten und lernen, Autoritäten wie Trainer, gegnerische Mannschaft und Schiedsrichter zu respektieren. Auch das ist eine wichtige soziale Kompetenz, die den kleinen Kickern im Alltagsleben zu Gute kommt.

#### 9. Kleine Kicker, große Wahrnehmung

Während man sich in Einzelsportarten ganz auf sich und die eigene Leistung konzentrieren kann, müssen schon die Mini-Fußballer alles auf dem Feld im Blick behalten. Die eigenen Mannschaftskameraden, die gegnerischen Spieler und den Ball. Das erfordert viel Konzentration und die Entwicklung eines guten Überblicks.

#### 10. Am Ball bleiben

Wer in einem Verein kickt, kann nicht nur dann zum Training kommen, wenn man gerade in Stimmung ist. Auch wenn die Kleinen gerade mal mehr Lust hätten, bei dem Nieselwetter vor dem TV sitzen zu bleiben, sollten sie zum Training gehen. Schließlich wartet die ganze Mannschaft. Das fördert das Durchhaltevermögen und die Disziplin.

#### 11. Überall und jederzeit

Und schließlich können kleine Kicker überall und zu jeder Zeit Bälle schießen – unabhängig vom Verein und Training. Einfach zwei Tore improvisieren, Ball und mindestens einen Freund oder eine Freundin (oder Mama oder Papa) schnappen und los geht's.

Unsere Kinder vermissen den Verein, das Team, den Sport, die Gemeinschaft.

Wir wünsch allen Mannschaften viel Erfolg, bleibt gesund und hoffentlich sehen wir uns bald wieder auf unserem schönen Gelände.

Michael Stähle



## Dezentrale Trainerausbildung: BFV on tour auch beim ATV

Im Rahmen der dezentralen Ausbildung „BFV on Tour“ bietet der ATV 1873 Frankonia Nürnberg in diesem Jahr die Möglichkeit, einen dezentralen Trainerlehrgang, der zunächst online stattfinden wird, zu absolvieren. Hierbei kann die Lizenz Trainer-C, Profil Kinder- und Jugendtrainer erworben werden.

Es ist die einzige Trainerlizenz, die dezentral angeboten wird. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 25 Personen begrenzt. Somit können auch Interessierte von anderen Vereinen am Lehrgang teilnehmen.

Der Lehrgang soll Anfang/Mitte April 2021 starten und besteht zunächst aus einem Grundlehrgang mit sechs Einheiten (April/Mai), einem Aufbaulehrgang von sechs Einheiten (Juni) und schließlich einem Prüfungslehrgang mit vier Einheiten (September/Oktober). Der Lehrgang wird zum Teil online stattfinden (DFB EduBreak) und, wenn es wieder möglich ist, mit Präsenz am Platz.

Interessenten melden sich bitte bei Markus Kniewasser 0176-96510186 oder Harald Hasieber 0171-8650010.

MG fussballn.de/Kögel

**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



**SPIEL!  
GOLF.**

Minigolf mal ganz anders!

# Die Spiel!Golf. Saison ist eröffnet

Komm mal wieder raus an die Luft und hab Spaß bei einer Runde Spiel!Golf. Natürlich werden bei uns alle Hygieneregeln eingehalten und der Sport findet unter den geltenden gesetzlichen Regelungen statt.

Wir und unser Gastwirt „Zum Cappel“ freuen uns auf Euch.



**Spiel!Golf. Sportpark Süd**  
Wacholderweg 25  
90441 Nürnberg  
Telefon 0911-429 750  
info@atv1873frankonia.de  
www.atv1873frankonia.de



**GUTSCHEIN**

Eine **Familienkarte**  
für eine Runde Spiel!Golf.  
(2 Erwachsene & eigene Kinder)

auf dem Sportgelände des  
ATV 1873 Frankonia  
Wacholderweg 25  
90441 Nürnberg



Einzulösen bis: 31.12.2021



Meisterbetrieb  
seit 1950

www.friseur-motschiedler.de



**MOTSCHIEDLER**  
FRISEUR & BEAUTY

**HEGELSTR.13**  
**90513 Weiherhof**  
**Tel.605372**

**SÜDWESTPARK 76**  
**90449 NÜRNBERG**  
**Tel.2557099**

Berg- und Wintersport

## Das Vereinsleben der Berg- und Wintersportabteilung während der Pandemie

Nach dem ersten Lockdown im Frühjahr 2020 konnte die B&W-Abteilung im Sommer wieder „halbwegs vernünftigen“ Vereinssport betreiben. So haben wir unsere Fitnessgymnastik von der Regenbogenhalle auf den Sportplatz am Sportpark Süd verlegt, waren wieder Nordic Walken und konnten die eine oder andere Veranstaltung – wie Bergwanderwochenende und Starzelmeisterschaft (siehe auch Berichte in verein[t] 3/2020) gemeinsam gestalten.

Der zweite Lockdown hat dann leider wieder das gesamte Abteilungsleben zunichte gemacht. Nichts desto trotz haben die B&W-Sportler, zwar nicht gemeinsam, aber mit viel Leidenschaft die unterschiedlichsten Wetterbedingungen ausgenutzt und viele Outdoor-

aktivitäten betrieben. Anfänglich, in der schneefreien Zeit, wurde allein oder zu zweit gewandert und „Nordic gewalkt“. Die Wanderungen führten z.B. nach Erlenstegen durch den Sebalder Wald, von Fischbach nach Brunn sowie an den Moritzberg. Die Mountainbiker haben neue Touren mit Trails und Technikparcours rund um Nürnberg gefunden.

Auch wenn diese Touren natürlich in der Gruppe mehr Spaß gemacht hätten, wurde doch allein die Fitness gefördert.

Besonders haben wir B&W-Sportler uns über den diesjährigen Schnee in unseren Breiten gefreut. Schnell wurden Loipen gespurt wie z.B. am Hainberg oder in Hegnersberg.



Nachtwalking am winterlichen Hainberg



An der klingenden Quelle



Am Moritzberg



Die vom DAV Hersbruck professionell gespurten Loipen, wurden von uns für Klassik- und Skating-Training genutzt



Schneewanderungen bei bestem Wetter voller Emotionen

Bei all der Freude über den diesjährigen Schnee und der meist allein durchgeführten Aktivitäten haben wir die Gemeinschaft doch sehr vermisst. Wie man die Höhen und Tiefen einer Pandemie durchleben kann, haben wir in einem kleinen Interview mit unserer Sportkameradin Christa Späth geführt.

**BuW:** Christa, wie geht es dir?

**Christa:** Ich fühle mich ganz gut, nur die gemeinsamen sportlichen Aktivitäten fehlen mir.

**BuW:** Wie hast du die Zeit während der Pandemie verbracht?

**Christa:** Ich habe 3 x in der Woche Nordic-Walking mit einer Person gemacht.

**BuW:** Wie hast du dich mental bei Laune gehalten?

**Christa:** Ich habe die gemeinsamen sportlichen Aktivitäten noch mehr schätzen gelernt und mich noch mehr auf unsere Treffen gefreut, als zu normalen Zeiten.

**BuW:** Und was waren deine schönsten freizeitsportlichen Aktivitäten?

**Christa:** Ich war mehrere Male mit einem Sportfreund wandern, mit und ohne Schnee, es war jedes mal ein Erlebnis. Ich habe die Natur noch mehr schätzen gelernt.

**BuW:** Was wünschst du dir von der Zukunft?

**Christa:** Dass die Pandemielage sich endlich entspannt und wir wieder gemeinsam Sport machen können.

**BuW:** Christa, vielen Dank für diese ehrlichen Worte.

Auch haben wir unsere älteren Mitglieder nicht vergessen. Unabhängig voneinander wurde bei Telefongesprächen Freude und Leid geteilt, oder auf WhatsApp Fotos ausgetauscht.

Leidenschaftlich warten wir schon auf die Zeit nach der Pandemie, wenn wir wieder ein gesellschaftliches Vereinsleben führen können und unsere vielfältigen Aktivitäten gemeinsam ausüben können. Die ersten Planungen für neue Wanderungen in der Fränkischen Schweiz haben schon begonnen. Gerne denken wir auch schon an die geselligen Vereinsabende bei unserem „Cappo“. Ilona und Rene haben schon wieder tolle Ideen wie sie uns bewirten können.

z.B. Schäufele wie von Kerstin und Peter bereits "to go" ausprobiert.

In diesem Sinne, mit viel Vorfreude auf ein baldiges Wiedersehen.

Haben wir Euer Interesse an unseren Outdoor-Aktivitäten geweckt? Dann meldet euch gerne unter 0911/677965 Reinhard Grimm, Abteilungsleiter.

Die Berg- und Wintersport Abteilung



Wanderung rund um Gössweinstein



Nordic Walking mit Sportkameradin Traudl

## Die Mitglieder der Judoabteilung stellen sich vor!

Unsere Judoabteilung hat zahlreiche aktive und wertvolle Mitglieder, leider können wir nicht jedem einen eigenen Bericht widmen, daher sind die folgenden Athleten nur eine Auswahl, um unser breitgefächertes Angebot abzubilden. Von Eltern-Kind-Training, über Anfänger bis in den Leistungssport und Wiedereinsteiger im Erwachsenenalter ist alles dabei.



### **Julian, 13:**

Ich mache Judo seit 2015. Angefangen habe ich damals noch im Sportissimo in der Elsa-Brandströmstr. Seitdem ist viel passiert. Ich liebe Judo und bin so lange dabei, weil es einfach Spaß macht. Nicht nur das kämpfen auf Turnieren, sondern eben auch das Training. Es ist eben was anderes, wenn man kämpft ohne sich dabei zu schlagen und man Respekt füreinander hat. Deshalb helfe ich auch gerne im Kindertraining mit, da kann ich Jüngeren was beibringen und die Spiele machen natürlich auch Spaß. Mein Lieblingswurf ist der Morote-Seonage, dabei braucht man einiges an Körperspannung. Unser Training hat deshalb auch viele grundsportliche Übungen dabei, den Teil mag ich auch sehr gerne. Mein persönliches Highlight im Judo war beim Renede-Smet in der Mannschaft mitzukämpfen. Seit ich Leistungssportler bin wird zwar viel mehr trainiert, aber der Zusammenhalt im Judo macht das praktisch immer zu einem Erlebnis.

### **Norman, 7:**

Ich mache Judo seit 1,5 Jahren. Zusammen mit meiner Schwester bin ich im Anfängertraining. Da trainieren wir auch viel miteinander. Zuhause üben wir dann auch mit unserem Papa. Mein Lieblingswurf ist der O-goshi, aber eigentlich mag ich alle Würfe gerne. Das Schönste beim Judo sind die ganzen Aktionen, Fasching letztes Jahr war total toll!



### **Franziska, 14:**

Ich mache Judo seit 1,5 Jahren. Vorher habe ich auch andere Sportarten gemacht zum Beispiel: Ballett, Fußball, Streetdance oder Modern Dance. Aber als ich bei einem Sommerfest mal Judo gesehen habe, wollte ich das auch mal ausprobieren. Was mir besonders gefällt ist, dass man zwar miteinander kämpft aber auch zusammenhält. Die Techniken und das Krafttraining finde ich am besten und auch anderen zu helfen. Im Judo ist es egal ob Junge oder Mädchen, alle trainieren miteinander und haben Spaß zusammen. Das Schönste Erlebnis für mich war die Weihnachtsfeier 2019, das war echt was Besonderes. Online machen wir mehr Fitnessstraining und Beweglichkeit, man hält sich also fit, aber das judomäßige vermisst man einfach ohne Partner.



### **Viktor, 40+:**

In der Judoabteilung bin ich jetzt seit 3 Jahren, davor habe ich auch schon andere Kampfsportarten wie Kickboxen, KungFu, Viet Vu Dao oder Nahkampf bei der Bundeswehr gemacht. Aber für meine Kinder wollte ich erstmal was anderes. Nachdem dann mein ältester Sohn seine erste Goldmedaille mit nach Hause brachte, hat mich das auch motiviert wieder aktiver in den Kampfsport einzusteigen und der Herrenmannschaft beizutreten. Dabei ist für mich das Teamwork entscheidend, wir stehen zwar unserem Gegner auf der Matte alleine gegenüber, aber der Weg dorthin und auch außerhalb der Kampffläche wird als Team agiert. Wir gewinnen und verlieren gemeinsam. Je nach meiner Tagesform sprechen mich die unterschiedlichen Bestandteile des Trainings mal mehr mal weniger an, im Allgemeinen ist Judo der perfekte Ausgleich, weil es gelenkschonend und funktional abläuft. Der Muskelaufbau und das Techniktraining sind für Körper und Hirn fordernd und bieten so einen großen Mehrwert auch für mich in meinem Beruf. Sich dann beim Kampftraining auch mal auszupowern ist bei Stress manchmal einfach Gold wert. Das kommt Online leider ein wenig zu kurz. Wir fiebern dem Wiedereinstieg ins richtige Training entgegen.



## Vereinsleben und Training via Zoom



Am 11.03.2020 war das letzte reguläre Rhönradtraining! Gut, zwischendrin gab es für die Kleineren mal ein Training. Da konnte ich Hilfestellung geben und es war schön die Räder und die Leute mal wieder zu sehen, aber leider habe ich selbst nicht turnen können, weil die vorhandenen Räder zu klein waren. Jetzt sitzen wir wieder alle schön getrennt voneinander zuhause.

Im ersten Lockdown entdeckte ich dann Joggen als Alternative zu meiner üblichen sportlichen Betätigung. Der YouTube-Kanal vom Verein animierte mich auch immer wieder zu neuen Herausforderungen.

Ihr könnt euch gar nicht vorstellen, wie genervt ich im Herbst von der anhaltenden Hallenschließung für den Vereinsbetrieb war, da ich doch mit dem Schulsport in ein und derselben Halle im Pirckheimer Gymnasium mit viel mehr Leuten Unterricht hatte!

Mittlerweile ist das aber auch schon wieder Geschichte und wir sitzen im zweiten Lock-

down. Fürs Joggen konnte ich mich nicht wieder erwärmen, da besagte Wärme draußen gefehlt hat und so war ich froh, dass für die Rhönrad Abteilung im November Online-training via Zoom eingeführt wurde. Und unter uns gesagt, ich finde es super. Seit vier Monaten machen wir zusammen Kräftigungs-/Koordinations- und Dehnübungen und ich kann meinen eigenen Fortschritt erkennen. Aber nicht nur der sportliche Hintergrund bereitet mir in den Videokonferenzen Freude, sondern ich kann auch mal die anderen wieder sehen und das ist auch ein wichtiger Aspekt im Vereinsleben.

So schön wie die Meetings auch sind, ganz auslasten tun sie mich nicht. Deshalb gehe ich außerdem so oft wie möglich zum Spazieren oder Radfahren raus und das holt mich von dem anstrengenden Homeschoolingunterricht runter. Diese Empfehlung kann ich nur allen geben, dann schaffen wir auch die gefühlte nächsten Jahrzehnte Homeoffice.

Marlene Krüger

## Fitnesskombi geht online

**Moni Hertlein:** Es freut mich, dass mein Online-Kurs so viel Zuspruch findet, was ich anfangs gar nicht geglaubt hätte. Fast immer sind alle dabei, die es technisch und räumlich hinbekommen, und schwitzen fleißig in ihren Wohnzimmern. Online kann sogar international trainiert werden, denn unsere Anita aus New York macht in ihrer Mittagspause mit.

**Charlotte G.:** Toll, dass es Online-Kurse gibt. Vielen Dank an Moni, dass sie sich mit der Technik auseinandersetzt damit wir live zusammen „Gymnastizieren“ können

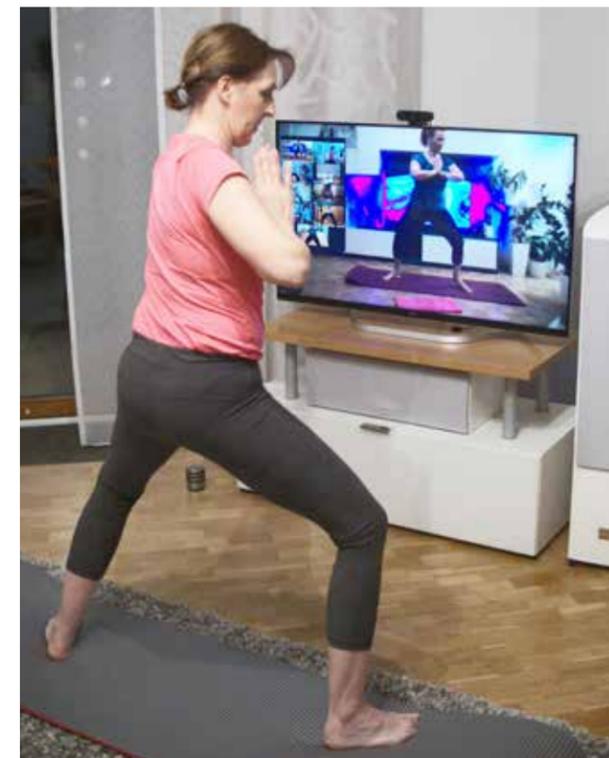
**Reni Oberhofer:** Ich bin mit viel Freude wieder bei meinem alten Verein gelandet, weil die komplette Damenfußballmannschaft dorthin gewechselt ist. Wir wurden mit offenen Armen aufgenommen. So konnte ich dann mein jahrelanges Steptraining bei Moni von der Kursform in die Mitgliedschaft umwandeln. Sehr gerne nehme ich auch die Onlineangebote wahr. Ich fühle mich bestens aufgehoben beim ATV 1873 Frankonia.

**Lili Wittenbeck:** Unsere Fitnesskombistunde am Freitag ist und bleibt flexibel. Auch via Zoom lässt sich prima trainieren. Moni sorgt dafür, dass wir fit und „flexibel“ bleiben und wir haben Spaß dabei und freuen uns um so mehr auf die Zeit, wenn Sport in Präsenz wieder möglich ist.

**Katrin und Tanja:** Unser Highlight der Woche, Freitag Abend online-Sport mit Moni. Zur Motivation sporteln wir zu zweit und freuen uns die anderen am Bildschirm zu sehen. Trotzdem hoffen wir auf bessere Zeiten auch mal wieder mit Step im Freien oder in der Halle!!!

**Andi Bläse:** Sport im Wohnzimmer konnte ich mir noch vor Weihnachten nicht vorstellen, jetzt schwitze ich jeden Freitag zu Hause und habe meinen Spaß.

Danke Moni, dass du uns immer ansprichst.





**DeBE**  
Deutsche  
BürgerEnergie  
www.debe.de

**Ihr unabhängiger  
Energieversorger  
aus der Region**

Seit 2020 auch  
Ökostromlieferant des  
ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.

**Jetzt ist Wechselzeit!  
ÖkoStrom- und Erdgasstarife ohne Haken!**

**Energie sauber UND günstig**

- Günstige Tarife ohne Haken
- 100% Transparenz
- 100% zertifizierter Ökostrom
- 100% unabhängig

**Angebot per Email anfordern:  
info@debe.de**

Folgende Angaben benötigen wir von Ihnen:

- Adresse der Verbrauchsstelle
- Ungefährer Jahresverbrauch
- Energieart  
(Allgemeinstrom, Heizstrom, Erdgas)

**Der frühe Fisch fängt den Wurm:**  
Bei einem Wechsel bis zum **31.5.2021** schreiben wir Ihnen **50 kWh** auf Ihre erste Stromabrechnung bzw. **250 kWh** auf Ihre erste Gasabrechnung gut!

## Body Workout in Corona Zeiten



Waren die Voraussetzungen für Vereinssport schon im November 2020 schwierig genug, so hat erst der Lockdown light und dann der harte Lockdown alle Illusionen auf gemeinsame Workout Stunden zu Nichte gemacht. Aber macht es Sinn, sich zu beschweren, wenn man erkennen muss, dass es zum Wohle aller einfach sein muss? Nein, das macht es nicht.

Im November rechnete man ja noch nicht mit der langen Zeit des Lockdowns, aber nach Weihnachten hatten dann alle die Nase voll vom Warten auf den Startschuss also mussten wir uns Alternativen suchen. So waren alle, die die technischen Möglichkeiten hatten und auch die, die sie sich erst schufen, sofort dabei beim Online Workout.

ZOOM war das Zauberwort und fast alle haben einige Hürden überwunden um damit zurecht zu kommen.

Und so treffen wir uns jetzt all dienstags im Kowalskischen Wohnzimmer (das jetzt immer tiptop sauber und aufgeräumt sein muss).

Wir nutzen das freie 40 min ZOOM zum Workout und wählen uns dann alle noch ein 2. Mal ein zum Dehnen und Quatschen. Ich find's klasse und der Teilnehmerzahl nach, die Mädels auch.

Danke an alle meine Mädels, ihr seid so klasse ...und wenn wir uns wieder treffen dürfen zum sporteln und alles sicher ist, dann muss ich jede von euch erst mal knuddeln. Knuddelige Grüße!

Miriam



„ich habe jetzt eine eigene Email-Adresse, dass du mich direkt erreichst, und nicht mehr über meinen Mann“

„war wirklich toll heute, liebe Grüße“



Mit gespannter Freude werden die Anweisungen in gesunder und allen Hygienevorschriften entsprechenden Weise absolviert. Die Abfolge ist konzentriert und gibt Zufriedenheit, aber auch Neugierde auf den nächsten Termin. Unter diesen Umständen ist Bodyworkout mit Miriam ein Highlight in der Covid-19 Woche.“

„Das Training tut dem Körper und der Seele gut, Ich bin sehr froh und dankbar darüber, dass es in dieser schwierigen Zeit stattfinden kann“

„ich finde unser Training über Zoom toll und bin dankbar, dass du uns diese Möglichkeit bietest“

„Es tut gut mit alten Freunden Sport zu machen.“

„Nach der, trotz aller Probleme für Bodyworkout, erfolgreich gestalteten Freiluftsaison ist das ZOOM-Projekt nun ein fester Bestandteil unserer wöchentlichen Gruppenveranstaltung. Zahlreiche Teilnehmerinnen bilden den zuverlässigen festen Grundstock beim Trainieren. Die Installation des ZOOM hat sich als Glücksgreif erwiesen.“

# » NÜRNBERGS GOLDENE ZUKUNFT

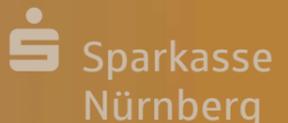


[www.der-goldene-ring.com](http://www.der-goldene-ring.com)

Unterstütze uns als  
**Fördermitglied**  
für **50 EUR/Jahr!**



Rödl & Partner



SCHMECKT  
WIE  
GEMALT:  
ZELTNER  
VOLLBIER  
HELL

WWW.ZELTNER-BIER.DE



## 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!*

0911-42 97 50

### *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@atv1873  
frankonia.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



**DIALOGPOST**  
Ein Service der Deutschen Post



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)



### Telefonsprechzeiten derzeit:

Montag, Mittwoch & Freitag  
09:00-12:00 Uhr

