

# verein[t]

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

Der Sportverein, der Dich bewegt!



## JUDO

Neues aus der  
Abteilung

## BASKETBALL

Interview mit U16  
Trainer Harry

## BOOGIE

Ausgezeichnete  
Ergebnisse 2022





# Immer besser – für dich.



Wir sind seit 16 Jahren Deutschlands beste Krankenkasse. Und wir arbeiten täglich daran, uns weiter zu verbessern, damit wir es auch in Zukunft bleiben. Entdecke die **Vorteile der TK.**

dietechniker.de

## Impressum

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

### Herausgeber

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

### Redaktion, Satz und Layout

Susanne Hausenbigl (V. i. S. d. P.)  
Nächster Redaktionsschluss 14.03.2023

### Werbeanzeigen

Susanne Hausenbigl  
presse@atv1873frankonia.de

### Druck

Kooperation mit der Techniker Krankenkasse

### Druckauflage

1000 Stück

### Vorstand

1. Vorsitzender Björn Weisheit  
stv. Vorsitzende Saskia Tröller, Patrick Jänsch

### Aufsichtsrat

Aufsichtsratsvorsitzender  
Jörg Ammon

stv. Vorsitzende

Jutta Eimer, Hans-Joachim Gleissner  
Ramona Strößler, Horst Kucharz

### Titelbild

Judo

### Spendenkonto

Sparkasse Nürnberg  
IBAN DE61 7605 0101 0005 6813 90



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

ein weiteres sportliches Jahr ist zu Ende gegangen und wieder wurden wir vor neue Herausforderungen gestellt. Die Zeit ist geprägt vom Übergang aus der Corona Krise in die Energiekrise, geschuldet

dem Überfall Russlands auf die Ukraine. Dieser Krieg beeinflusst auch unseren Verein durch steigende Energiepreise. In diesen herausfordernden Zeiten zeigt sich aber der Zusammenhalt in unserem Verein. In kontroversen Diskussionen zu Energieeinsparmaßnahmen, Beitragsanpassungen und der damit verbundenen Ausrichtung auf die Zukunft unseres Vereins, sind wir überzeugt von der Stärke unseres Vereins in diesen aufregenden, aber auch spannenden Zeiten. Vielen Dank für Eure Offenheit, Eure Bereitschaft auch Kompromisse einzugehen und vor allem Danke für Euer Engagement und Leidenschaft für unseren ATV.

Wir haben es in diesem Jahr gemeinsam geschafft einen neuen Rekord im Wachstum der Mitgliederzahlen zu erreichen. So sind wir in diesem Jahr um 30% auf 2.759 (Stand Dezember 2022) angewachsen, bei gleichzeitig den wenigsten Kündigungen seit 2017.

Auch konnten wir dieses Jahr endlich wieder unseren Ehrennachmittag durchführen und unsere langjährigen Mitglieder sowie viele sportliche und ehrenamtliche Leistungen mit dieser Veranstaltung würden. Ein tolles Erlebnis für alle Beteiligten!

Und auch in unserer Geschäftsstelle hat sich wieder etwas getan. Wir haben uns im Oktober von unserem Vorstandsmitglied Sabine Koch verabschiedet, die gleich den Staffeln an unseren neuen Kollegen Patrick Jänsch übergeben hat. Unseren langjährigen Platzwart Jürgen haben wir Ende des Jahres in seine wohlverdiente Rente geschickt. Danke für Euren Einsatz! Im September haben wir durch unsere Freiwilligen Sophia und Philipp und unseren neuen Dualen Studenten Nick weitere Unterstützung für den Sport und für Social Media erhalten. Herzlich willkommen beim ATV 1873 Frankonia Nürnberg!

Außerdem haben wir wieder viele spannende und sportliche Berichte aus unseren Abteilungen. Die Judoabteilung hat sich mit sehr viel Eigenarbeit ein eigenes Dojo aufbauen können, ein paar Eindrücke vom Umbau seht Ihr auf Seite 26 und auch im Basketball (S.24), im Fußball (S.9) oder im Sportissimo ist in der letzten Zeit viel passiert.

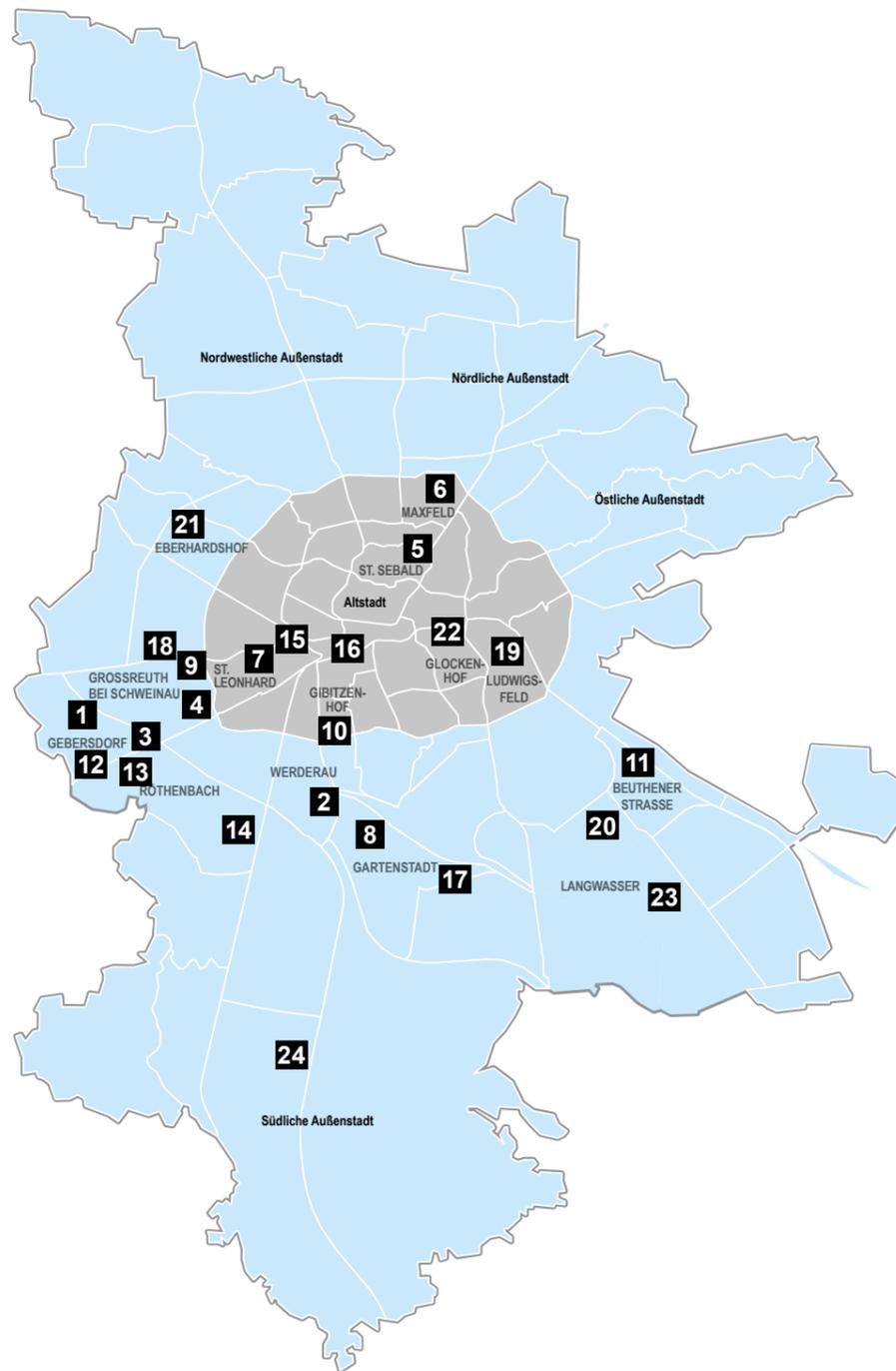
Wir hoffen Ihr habt die winterliche Krankheitswelle überstanden, Euch in der Weihnachtszeit gut erholt und startet fit und sportlich in ein neues Jahr mit uns zusammen! Schön, dass Ihr bei uns seid!

Viele sportliche Grüße

**Saskia Tröller und Björn Weisheit**  
Vorstand

# ATV in Deiner Nähe!

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



<b>Rubriken</b>	
Editorial & Impressum	03
fitissimo to go	20
Ansprechpartner	35

## Verein allgemein

Neue Mitarbeiter	06
Verabschiedung Jürgen Ehleben	08

## Aus den Abteilungen

Tag des Mädchenfußballs	09
Fußball Damen	10
Fußball Herren	11
Sportissimo – Richtfest	12
Neu im Sportissimo	13
Sportissimo – Bewegendes	14
Sportissimo – Neue Terrasse	16
fitissimo – Kursplan Frühling	18
fitissimo to go!	20
Tanz – Ausgezeichnete Ergebnisse 2022	22
Teqball	23
Basketball	24
Judo	26
Kegeln	28
Karate	29
Berg- & Wintersport	30
Turnen/Rhönrad	32

## Unsere neuen Mitarbeiter

### Patrick Jänsch

Liebe Vereinsmitglieder,

seit November 2022 darf ich für den ATV 1873 Frankonia die Rolle des Vorstands für den Bereich Breiten-, Fitness- und Gesundheitssport besetzen.

Vor meinem Studium zum Gesundheitsmanager habe ich bereits ein Studium zum Grafik- und Kommunikationsdesigner abgeschlossen. Auch wenn diese Bereiche vorerst scheinbar nichts miteinander zu tun haben, so hat sich doch überall meine Berufsjahre hinweg gezeigt, dass sie sich hervorragend miteinander kombinieren lassen - auch wenn das von Anfang an nicht so geplant war. Nach dem ersten Studium hat sich letztendlich doch durchgesetzt, dass jede Faser im eigenen Körper dem Sport verfallen ist. Den Anfang nahm diese Entwicklung bereits im Alter von 4 Jahren mit dem Besuch einer Judoschule. Seitdem ist Sport bis zum heutigen Tag ständiger Begleiter meines Alltags. Heutzutage bin ich privat schon seit über 15 Jahren leidenschaftlich dem Fitness- und Kraftsport, sowie dem Boxen treu.

Als begeisterter Fan habe ich den American Football bereits in der Schulzeit für mich entdeckt und verfolge seitdem die Erfolge und Misserfolge der Seattle Seahawks in der NFL, der National Football League in den USA.

Beruflich bin ich bereits seit dem Studium, welches ich dual auch in einem Breitensportverein absolviert habe, als Personal- und Athletiktrainer sowie Studiuleiter in der Fitnessbranche unterwegs. Ich habe sehr früh gemerkt, dass es mir eine der größten Freuden im Leben ist, anderen dabei zu helfen, ihre sportlichen Ziele gesund und erfolgreich umzusetzen und ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Auch immer ein offenes Ohr zu haben, gehört für mich stets dazu. Denn manchmal stehen der Verwirklichung der persönlichen und sportlichen Ziele nicht nur die Überwindung zum Sport oder zur gesunden Ernährung im Weg. Dieses Aufgabenfeld ist so vielfältig und individuell wie wir selbst und das macht das Ganze für mich so spannend.

In diesem Sinne freue ich mich nun auf ein neues Kapitel im Lebenslauf, auf die neuen Aufgaben und Herausforderungen, die der Posten beim ATV 1873 Frankonia mit sich bringt und ich hoffe sehr, möglichst viele von Euch, zeitnahe und persönlich kennenlernen zu dürfen. Auf gute Zusammenarbeit und auf den Verein!



### Nick Wendler

Ich bin 18 Jahre alt und mache aktuell ein Duales Studium im Bereich Sportökonomie beim ATV 1873 Frankonia.

Meine größte Leidenschaft ist der Basketball. Seit über fünf Jahren spiele ich schon aktiv Basketball und bin seit ca. einem Jahr Trainer hier beim ATV 1873 Frankonia. Allein dieses Jahr bin ich zuständig für vier Jugendmannschaften.

Meine Hauptaufgabe beim ATV wird im Bereich Social Media liegen.

Ich freue mich schon sehr auf eine schöne Zeit hier.



### Sophia Hoos

Hallo, ich bin Sophia, bin 18 Jahre alt und mache beim ATV 1873 Frankonia ein Jahr im Bundesfreiwilligendienst.

Ich bin unterwegs in Kindergärten, Grund- und weiterführenden Schulen und führe dort mit den Kindern die unterschiedlichsten Sportangebote durch.

Meine Leidenschaft liegt jedoch im Tanzen. Bereits seit 14 Jahren tanze ich Ballett, seit 10 Jahren HipHop und seit letztem Jahr Modern Dance.

Ich freue mich auf eine schöne, sportliche Zeit beim ATV.



### Philpp Rühl

Ich bin 18 Jahre alt und mache aktuell ein freiwilliges soziales Jahr beim ATV 1873 Frankonia.

Ich bin zuständig für die Sport AG's in den verschiedensten Kitas und Schulen und gebe dort mein Bestes für viel Spaß in den Sportstunden mit den Kindern.

Ich habe allgemein sehr viel Interesse an Sport und den verschiedensten Sportarten. Mein Herz schlägt jedoch schon seit 5 Jahren für Stunt Scooter und Skateboard fahren.

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





## Verabschiedung von unserem langjährigen Mitarbeiter Jürgen Ehleben

Ende des Jahres hat uns unser langjähriger Platzwart Jürgen Ehleben nach 19 Jahren verlassen und tritt seinen wohlverdienten Ruhestand an. Wir vermissen ihn jetzt schon weil er für den ATV die vielen kleinen Dinge erledigt hat, die das große Ganze ausmachen. Viel Arbeit, viel Einsatz und noch mehr Herzblut hat unser Jürgen in den ATV gesteckt und wir als Kollegen aus der Ge-

schäftsstelle wollen nochmal Danke sagen für die wunderbare Zusammenarbeit. Tschüss Jürgen, mach es gut. Du bist der „Eenzisch wahre E.“

Als seinen Nachfolger dürfen wir Peter Stiegler bei uns begrüßen, wir wünschen ihm viel Spaß, viel Arbeit und Erfolg bei uns im Verein.

Dein ATV Team

## Auch wir sagen Danke Jürgen...



**Ruhestand? Wie, ist es schon so spät, wer hat am Kalender gedreht?**

*Wir können es noch gar nicht fassen und fühlen uns schon sehr verlassen, Du warst bei der Arbeit „unser bestes Stück“ und lässt uns jetzt einfach so zurück?!*

*Wir wollen ja Deinen Ruhestand nicht stören, doch lass auch mal wieder von Dir hören.*

*Gibt es auch, wir wissen's schon, wenig Freizeit in der Pension!*

*Von Herzen wünschen wir Dir das Beste, und Drücken Dir die Daumen – feste und unterdrücken unsren Neid,*

*denn unsere Rente ist noch weit!*

*Lass uns jetzt einfach mit den Worten schließen: Viel Glück, den Ruhestand sollst Du genießen!*

Vielen, vielen Dank für die letzten Jahrzehnte, in denen Du uns zu jederzeit mit Rat und Tat zur Seite standest, Dein Einsatz, Dein Engagement sowie Deine Art und Weise hat so manchen zu Dir aufblicken lassen und wir sagen voller Stolz, DANKE für alles.

Genieß Deine Zeit im wohlverdienten Ruhestand und denk an die schöne Zeit beim ATV 1873 Frankonia zurück, bei einem gemütlichen Schluck von Deinem „Königlichen Radeberger“ und zum Abschluss noch einen „Scheidebäscha“.

Servus Jürgen

Deine Fußballabteilung

## Tag des Mädchenfußballs

Pünktlich zum Start des Tag des Mädchenfußballs begann es stark zum Regnen. Wir überlegten, ob wir den Tag ausfallen lassen, denn bis kurz vor Beginn war erst ein Mädchen zum Mitmachen auf dem Gelände. Doch dann kamen noch ein paar Mädels und so beschlossen wir zu beginnen.

Gestartet haben wir nach der offiziellen Begrüßung mit einem gemeinsamen Aufwärmen, darauffolgend ging es für die 7 Mädels durch unsere 6 Stationen Ball-Klauen, Tor-schuss, Tik-Tak-Toe, Dribbling Parkour, Mini-Spiel und Pass Kampf.

Nach den Stationen gab es einen kurzen Spaß-Wettkampf, bei diesem mussten 2 Gruppen gegeneinander mit einem Ei auf dem Löffel und dem Ball am Fuß Slalom

durch Stangen laufen. Gefolgt von einem großen Gaudi-Abschlussspiel, bei dem ein paar Spielerinnen der Damenmannschaft mit spielten.

Abschließend erhielt jedes Mädchen eine Medaille, ein kleines Tütchen mit Gummibärchen und den Termin für das nächste Training, sowie die Geschenke, die uns vom BFV zur Verfügung gestellt wurden. Außerdem ein Getränk und Kuchen, gespendet von unserem Trainer.

Zusammenfassend hat es den Mädels trotz des nass-kalten Wetters sehr viel Spaß gemacht und für uns war es schön zu hören, dass die Mädels sich eine Mädchenmannschaft beim ATV wünschen.

6 der Mädels sind bereits im Verein Mitglied, da sie bei den Jungs spielen.

**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:**  
Eibacher Hauptstr. 52-54  
90451 Nürnberg  
Tel.: 0911/642560

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

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

**Stein im Forum:**  
Forum 1  
90547 Stein  
Tel.: 0911/6601010



Abteilungsleiter Michael Stähle, Spielführerin Daniela Kribl, 1. Vorsitzender und Gründungsmitglied Frauenfanclub Frankonia Helmut Albert



stehend v. l.: Trainer Dirk Sammler, Hannah Trapp, Reni Oberhofer, Jana Maddox, Pauline Simececk, Simone Wurth, Sarah Cambuli, Vanessa Birkmann, Helene Hajjar, Co- Trainer Arne Herrmann

sitzend v. l.: Sabreen Bakaw, Alica Stark, Anne Haas, Kerstin Urban, Louisa Trapp, Praveena Panchacharadevan, Özlem Bilir, Daniela Kribl

Es fehlten: Lena Reining, Alexandra Höhlich, Ysabel Haun, Cornelia Lytsios

## Fußball Damen

Da uns unser Trainer Matze Haaf überraschend verlassen hat, konnten wir mit Dirk Sammler einen super Ersatz finden. Vielen Dank Dirk, dass Du unseren bunten Haufen übernommen hast und uns zu einem disziplinierten, erfolgreichen Team gemacht hast. Danke auch an Arne Herrmann, der uns als Co-Trainer zur Seite steht und das Training in allen Wetterlagen übernimmt, wenn Dirk arbeitsbedingt nicht kann.

Wir konnten uns auch über sehr wertvolle Neuzugänge freuen, die super in unser Team passen und somit konnten wir nach langem Warten endlich unsere ersten Erfolge feiern.

Gegen Deutenbach konnten wir durch ein unglückliches Gegentor in den letzten Minuten den Sieg leider nicht halten und mussten uns mit einem Unentschieden zufriedengeben, dies war allerdings unser erster Punkt und wir haben uns sehr gefreut. Auch gegen Falkenheim mussten wir das hart erkämpfte Unentschieden leider durch ein Gegentor in der 90. Minute abtreten.

Gegen SV Wacker allerdings konnten wir dann endlich unsere ersten drei Punkte holen und gewannen das Spiel verdient mit 5:0. Das Ambiente bei diesem Spiel war wirklich großartig, Einlauf mit Musik, der Ball auf dem Podest, viele Zuschauer und dazu das erste Spiel in unsere neuen Trikots.

Vielen herzlichen Dank an unseren Sponsor Helmut Albert, der uns nicht nur mit wunderschönen Trikots beschenkte, sondern darüber hinaus auch den ersten FanClub der Damenmannschaft gründete. Durch seinen Einsatz konnte unsere Ausstattung in großartiger Weise erweitert werden.

Vielen Dank an unseren Sponsor SAYV Sicherheit und Service GmbH & Co KG, Hr. Florian Lechner & Hr. Manuel Wolter für die wunderschönen Hoodies mit kurzen Hosen und einem T- Shirt.

Wir hatten am 01.10.2022 den Tag des Mädchenfußballs. Somit wurde die erste Mädchenmannschaft beim ATV 1873 Frankonia ins Leben gerufen. Vielen Dank an unsere Spielerinnen Hannah und Louisa Trapp, die beiden Trainerinnen des Teams. Über weitere Mädels ab 5 Jahren würde sich die Mädchenmannschaft sehr freuen.

Ich bin sehr stolz, ein Teil dieses Teams zu sein und freue mich jetzt schon auf unsere Hallenturniere im Januar, sowie die kommende Rückrunde.

Wer uns näher kennen lernen will, kann uns bei Instagram atvfrankonia\_damenfussball folgen, dort werden bald die Spielerinnen einzeln vorgestellt und unsere Aktivitäten angekündigt.

Daniela Kribl

## Fußball Herren

Seit unserem letzten Bericht hat sich einiges getan, so mussten wir nach dem Aufstieg unserer 1. Mannschaft in die Kreisliga ein komplett neues Team auf die Beine stellen, da uns der Trainerstab und einige Spieler verlassen haben.

Mit Giovanni Marciano, Erhard Ernst und Tobi Huck konnten wir ein neues Trainersteam an Land ziehen. Jedoch gestaltete sich die Mission Kreisliga anfänglich schwierig. Durch gute Arbeit und Moral sehen wir wöchentlich Fortschritte in die richtige Richtung.

Bei unserer 2. Mannschaft musste leider Patrick Gehringer aus beruflichen und privaten Gründen seinen Trainerjob aufgeben, wir wünschen ihm für die Zukunft alles Gute. Martin Wedlich übernahm bis zur Winterpause das Team interimsmäßig, danke hierfür.

Unsere Dritte Mannschaft hat letzte Saison unter dem Trainer Herbert Gahr nach dem Aufstieg gleich einen hervorragenden 2. Platz in der Kreisliga Privatrunde erreicht.

Einen Glückwunsch an das Team „ES-Allstars“, die dieses Jahr die Meisterschaft gewinnen konnte. Neu hinzugekommen ist das Team Fantastica mit Trainer Philip Neumann, das auch sehr gut in die Liga gestartet ist.

Alles im allen können wir mit den Leistungen im Herren Bereich zufrieden sein.

Auch unsere Damenmannschaft steigerte sich stetig unter der Leitung von Daniela Kribl und Dirk Sammler.

**Im Jugendbereich lief es in dieser Saison hervorragend**

So konnten wir ab dieser Saison eine neue Mädchenmannschaft bei uns begrüßen, unter Leitung von Hannah und Louisa und der Unterstützung der kompletten Damenmannschaft.

Deshalb wurde ein Tag des Mädchenfuss-

balls veranstaltet, hierzu Bericht auf Seite 9.

Dass wir im Jugendbereich mittlerweile sehr gute Arbeit leisten, sieht man an den Ergebnissen und Tabellenpositionen, alle unsere Leistungskader U17, U15, U13, U11, U9 belegen Spitzenpositionen unter den ersten drei. Auch die Ergänzungskader spielen mittlerweile auf sehr gutem Niveau.

Bei unserer U7, die bei Fair-Play Turnieren antritt, zeigt sich die gute Arbeit. Unter der Leitung von Domenika Urban, konnte die U7 schon einige Turniere gewinnen.

Mit Leo Tsolakidis konnten wir einen erfahrenen Trainer für unsere Kleinsten, den „Bambini Rockern“, für uns gewinnen.

Hier möchte ich mich bei allen Trainern für die tatkräftige Unterstützung und Euer Engagement im Verein herzlich bedanken, ohne Euch wäre dies alles nicht möglich.

**Unser Junioren-Trainerteam**  
U17 – Sven Trieb, Julian Gahr

U15 – Tarek Karnoub

U13 – Tyron Cain, Ferdi Can, Richard Hartmann, Thomas Gürtler

U11 - Michael Stähle, Peter Stiegler, Mano Christanas, Melanie Rinner, Ingo Sier

U9 - Zek Hodzic, Ralf Stautner

U7 – Domenika Urban

U5 – Leo Tsolakidis

Mädchen – Hannah und Louisa Trapp

Wir wünschen allen Mitgliedern, deren Familien und Freunden ein gesundes und friedvolles neues Jahr

Michael Stähle Abteilungsleiter Fußball

U11 (E1-JUN.) KG 17 N/F STADT				
TABELLE TORJÄGER FAIRNESS MANNSCHAFTEN				
7. SPIELTAG				
GESAMT HEIM AUSWÄRTS				
Platz	Mannschaft	Sp.	Torv.	Pkt.
1.	ASV Fürth	7	74:8	19
2.	ASV Nürnberg Pfeil Phoenix e.V.	7	60:17	19
3.	ATV 1873 Frankonia Nürnberg	7	53:23	15

U13 (D-JUN.) KG08 N/F				
TABELLE TORJÄGER FAIRNESS MANNSCHAFTEN				
9. SPIELTAG				
GESAMT HEIM AUSWÄRTS				
Platz	Mannschaft	Sp.	Torv.	Pkt.
1.	STV Deutenbach	7	24:11	19
2.	ATV 1873 Frankonia Nürnberg	7	26:7	18
3.	ESV Flügelrad Nürnberg	7	26:7	17

U15 (C-JUN.) KG5 N/F				
TABELLE TORJÄGER FAIRNESS MANNSCHAFTEN				
7. SPIELTAG				
GESAMT HEIM AUSWÄRTS				
Platz	Mannschaft	Sp.	Torv.	Pkt.
1.	Post SV Nürnberg III	7	37:12	14
2.	ATV 1873 Frankonia Nürnberg	7	26:12	14
3.	STV Deutenbach	5	30:10	13

U17 (B-JUN.) KG5 N/F				
TABELLE TORJÄGER FAIRNESS MANNSCHAFTEN				
9. SPIELTAG				
GESAMT HEIM AUSWÄRTS				
Platz	Mannschaft	Sp.	Torv.	Pkt.
1.	ESV Rangierbhf. Nürnberg	8	58:8	20
2.	STV Deutenbach	8	38:16	19
3.	ATV 1873 Frankonia Nürnberg 1	8	25:30	13



## Richtfest für unser neues Kinderbewegungshaus Sportissimo



Wir haben uns entschieden unser Betreuungsangebot weiter auszubauen und eröffnen ein zweites Kinderbewegungshaus. Am 21. Oktober wurde das Richtfest gefeiert.

Der Neubau mit Krippe, Kindergarten und Hort wird von der SpVgg Mögeldorf 2000 mitten auf deren Sportgelände gebaut. Wir werden die Kita mit 124 Plätzen betreiben und unser bewährtes Bewegungskonzept aus dem Sportissimo in der Elsa-Brändström-Straße auch dort umsetzen.

Das Kinderbewegungshaus wird voraussichtlich gegen Ende des Jahres 2023 mit der Krippe und dem Kindergarten in den Betrieb gehen. Ab September 2024 wird dann auch der Hort seine Pforten öffnen.

Diana Tögel für das Sportissimo-Team

## Bring mit uns Bewegung ins Spiel!

Für unser Team suchen wir

- pädagogische Fach- und Ergänzungskräfte (m/w/d)
- Berufspraktikum zur Erzieherin / zum Erzieher (m/w/d)
- Freiwilliges Soziales Jahr im Sport
- den Bundesfreiwilligendienst

Du interessierst dich für unser Kinderbewegungshaus?

Komm mit uns ins Gespräch! Wir freuen uns jederzeit über eine Initiativbewerbung.

Weitere Infos auf unserer Homepage [www.kinderbewegungshaus.de](http://www.kinderbewegungshaus.de)

Kontakt: Diana Tögel/Geschäftsführung • [d.toegel@kinderbewegungshaus.de](mailto:d.toegel@kinderbewegungshaus.de) • Tel. 0911/923 89 96 38



Kinderbewegungshaus Nürnberg

## Neu im Sportissimo

### Anne-Sophie Werner

Seit Juli 2022 bin ich als stellvertretende Leitung im Kinderbewegungshaus Sportissimo tätig. Ich bin staatlich anerkannte Sozialpädagogin (B.A.).

Das Sportissimo-Konzept und der Ansatz der Bewegungserziehung hat mich direkt überzeugt, deshalb freue ich mich jetzt auf eine schöne, produktive und vor allem sportliche Zeit.

#### Kurz ein persönlicher Einblick zu mir:

- Ich bin 27 Jahre alt
- Meine Sportarten sind Yoga, Hula-Hoop und Akrobatik
- Eine unvergessliche Erfahrung war für mich das Mithelfen in einer Elephant Sanctuary in Thailand



### Philipp Hohenstein

Ich bin staatlich anerkannter Sozialpädagoge (B.A.) & staatlich anerkannter Erzieher. Seit August 2022 freue ich mich als Leitung im Kinderbewegungshaus Sportissimo Teil eines starken Teams und Mitglied des ATV 1873 Frankonia Nürnberg zu sein.

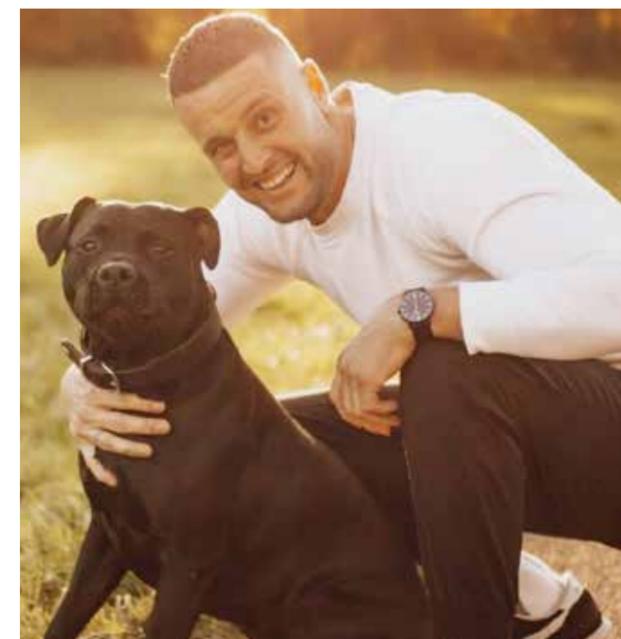
Seither setze ich mich mit Leidenschaft mit meinen persönlichen, fachlichen und organisatorischen Kompetenzen u.a. für eine pädagogisch wertvolle Arbeit mit unseren Kindern, für das Team, einen reibungslosen Ablauf und für ein harmonisches, wertschätzendes Miteinander aller Beteiligten in unserem Kinderbewegungshaus Sportissimo ein.

Trotz meiner kurzen Zeit in Verein und Sportissimo fühlt sich ein großer Teil von mir mit unserem Kinderbewegungshaus und dem ATV 1873 Frankonia bereits sehr verbunden.

Ich bedanke mich für das entgegengebrachte Vertrauen und freue mich auf eine vertrauensvolle und enge Zusammenarbeit aller Beteiligten!

#### Ein kurzer persönlicher Einblick von mir:

- Ich bin 37 Jahre alt
- 3 Kinder, Frau & Hund
- Meine Sportarten sind Fitness, Fußball und Basketball





## Bewegendes von September bis Dezember



Im September startete unser KITA-Jahr gleich mit zwei Teamtagen. Durch personelle Wechsel im Sommer 22 auf Leitungsebene waren die Teamtage ein gelungener Start um eine gute Arbeitsatmosphäre zu schaffen, unser Vertrauen zu stärken und ein Wir-Gefühl entstehen zu lassen.

Unmittelbar nach unseren Teamtagen fingen dann unsere 130 Kinder an, die Kinderkrippe, den Kindergarten, und den Kinderhort unseres Kinderbewegungshauses mit Leben zu füllen. Unsere Einrichtung war somit komplett und bereit zu starten.

Und kaum waren unsere ersten gemeinsamen Schritte in unserer Einrichtung gegangen, kurz vor Mitte September viele unserer Krippenkinder, geführt von unserer langjährigen Leitung in der Kinderkrippe Fr. Lisa Müller, auf Bobbycars in unserer Sporthalle, während parallel hierzu ein Teil unserer Kinder aus Kindergarten & Kinderhort ihren Sportissimo Erzieher\*innen beim FUN-RUN im Südwestpark fast davonliefen. Nach dem Startschuss beim FUN-RUN für unsere Kindergartenkinder, folgte der Start unserer Schüler\*innen. Und nach einer Runde durch den Südwestpark erreichten unsere und viele andere Kinder ehrgeizig, gesund und munter das Ziel. Stolz wurden die verteilten Medaillen präsentiert. Und so wurde - wie an jedem Tag in unserem Kinderbewegungshaus Sportissimo - in allen unseren Bereichen die Bewegung als Motor der Entwicklung der Kinder eingesetzt.

Während sich im Oktober die Hortkinder zu Halloween bei einem gemeinsamen Gruselfest „Sportliches & Saures“ geben konnten, bereiteten sich unsere Kinder & Eltern der Kinderkrippe und des Kindergartens mit dem Team auf den Laternenumzug vor. Denn unsere Laternen zum Laternenumzug am 10. November, kamen nicht von der Stange, sondern wurden ganz individuell und nachhaltig gemeinsam gestaltet.

Und kaum waren die Laternen gebastelt und ein schöner Abend beim Laternenfest verbracht, stand schon der Advent und somit die Weihnachtszeit vor der Tür. In einer Eltern-Kind-Aktion bastelten wir u.a. Weihnachtsmänner, Grußkarten, Makramee- und Pa-



Kinderbewegungshaus Nürnberg

piersterne für die Adventszeit. Weihnachtliche Motive wurden mit Nägeln auf Holzscheiben gehämmert. Unterstützt wurden wir dabei vom Elternbeirat, der uns für den kleinen Hunger zwischendurch und eine entspannte Auszeit mit Kaffee & Kuchen sowie viele anderen kleinen Leckereien versorgte.

Der Dezember bescherte uns noch zwei weitere Highlights. Anfang Dezember konnten wir Dank der Bouhoun Stiftung einem weihnachtlichen Kinderkonzert der Mäuse Feli & Felou lauschen und uns als Publikum gleichzeitig dabei aktiv beteiligen. Und zum Abschluss des Jahres bekamen wir am Nachmittag des 16. Dezember Besuch des Purzeltraumtheaters mit ihrem weihnachtlichen Stück „FliFlaFlockenzauber“.

Viel Bewegendes also von September bis Dezember....

Und weiter geht es bei uns im Kitajahr, mit der Bewegung als zentrales Gestaltungselement unserer täglichen pädagogischen Arbeit. Mit Mottos „wie Toben macht schlau“, „Raus aus Bewegungsmangel und eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten“ leben wir täglich unser Konzept. Und auch weiter möchten wir gerne unsere Bildungs- und Erziehungsziele mit verschiedensten Methoden in Form von Ausflügen, Projekten, Eltern-Kind-Aktionen und wöchentlichen Sport AG's unseren Kindern näherbringen. Gerne weiter in Kooperation mit verschiedenen Abteilungen unseres Vereins - wie aktuell mit der Tennis Abteilung.

### & Herzlichen Dank...

All das was sich bei uns bewegt, lässt sich natürlich nicht ohne ein tolles Team, und viele Helfer\*innen bewerkstelligen. Aus diesem Grund geht nochmals ein großer Dank an das Sportissimo Team, an unsere Eltern, den Elternbeirat, den ATV und unsere ehrenamtlichen Helfer\*innen.

Philipp Hohenstein





## Was haben ein Basketballkorb, Pizza und die Erde gemeinsam?

Farbenfroh und im neuen Glanz erstrahlt unsere Dachterrasse im Kinderbewegungshaus Sportissimo. Das war nicht immer so. Das „Kitaplus Fördergeld“ ermöglichte unserem Hort eine Umgestaltung der vorher eher tristen Dachterrasse. In einem partizipativen Graffiti-Projekt, welches von einem professionellen Künstler unterstützt wurde, konnten unsere Hortkinder sich kreativ ausleben und die Wand nach ihren Vorschlägen besprühen. Das Projekt fand in den Sommerferien 2022 mit einer freiwilligen Gruppe statt. Die Kinder lernten neben der Kunst des Graffitis auch, wie und was alles notwendig ist, um gemeinsam nur eine Wand zu gestalten. So fingen sie mit der Konzeptentwicklung an und stellten sich die Frage: „Was passt zu unserem Hort Sportissimo und den Kindern, die diesen besuchen?“. Nach dem Brainstorming, stand der schwierigste Teil noch aus, nämlich die Entscheidungsrunde: „welche Motive kommen nun auf die Wand und wieso?“ Der Höhepunkt des Projektes wurde mit dem spaßigen Teil, dem Graffiti sprühen und dem selbst ausprobieren eingeleitet. Den Abschluss bildete die Einweihung unserer neuen, stylischen Dachterrasse. Neben dem neuen Anstrich bekam unsere Dachterrasse auch neue Außenmöbel, unter anderem einen Hängesessel und einen bequemen Sitzsack. Die neue Chill-Oase ist nun komplett.

Wir wollen nun hier die Plattform nutzen und die Ergebnisse des Projektes und die Gedanken der Kinder vorstellen. Dazu wurden einige beteiligte Kinder zu einem Interview geladen.

### Tauchen Sie ein in die Köpfe unserer Hauptdarsteller\*innen:

Maja (9), Allegra (8), Niko (6), Jasmina (9), Rafael (9), Kerim (9), Elisa (8)

#### Frage 1: Wie fandest du das Graffiti-Projekt? Und wie ist es abgelaufen?

**Maja:** Ich fand das Projekt toll. Am meisten hat mir gefallen, dass wir das Graffiti Sprühen selbst ausprobieren konnten. Als erstes haben wir uns in unserem Atelier getroffen und Vorschläge zusammengetragen. Dann mussten wir abstimmen und die Vorschläge mit den meisten Stimmen haben gewonnen und kamen auf die Wand. Unsere Ideen waren superkreativ und deshalb haben wir jetzt ein hübsches Kunstwerk an der Wand.

**Niko:** Mir hat das Graffiti-Projekt gut gefallen. Als erstes mussten wir uns Handschuhe und Schutzkleidung anziehen. Dann durften wir mit Sprühdosen auf Leinwänden üben.

#### Frage 2: Du konntest ein Motiv vorschlagen, welches auf die Wand gesprüht werden sollte. Welches Motiv hast du gewählt und wieso?

**Jasmina:** Ich habe mir die Pizza ausgedacht. Aus dem einfachen Grund, weil alle Kinder im Hort Pizza lieben. Manchmal backen wir sogar selbst Pizza und nie bleibt was übrig. Pizza kann es ruhig öfters im Hort geben und jetzt können die Betreuer und Betreuerinnen das auch sehen.



**Allegra:** Ich habe mich für eine Weltkugel entschieden. Die passt gut zu unserem Hort. Zum Beispiel kommt meine Freundin aus Afrika und ich komme aus Deutschland. Es gibt viele Kinder im Hort die von verschiedenen Ländern kommen und trotzdem sind wir alle gleich. Der Hort verbindet also Welten.

**Maja:** Von mir stammt das Herz, weil in unserem Hort alle Kinder und Eltern herzlich Willkommen sind. Und auch wenn wir uns manchmal streiten, vertragen wir uns wieder. Das heißt wir Sportissimokinder haben alle ein gutes Herz. Leider ist es blau geworden, weil die Wand ja schon rot ist und wir die Farbe abgestimmt haben.

**Rafael:** Ich habe CR7 auf die Wand sprayen lassen. Das heißt Cristiano Ronaldo und die 7 ist seine Trikotnummer. Ich habe ihn vorgeschlagen, weil er ein großer Fußballer ist und wir eine große Fußball AG haben. Manche Kinder aus dem Hort wollen auch Sportler werden, also ist er ein gutes Vorbild.

#### Frage 3: Wieso passt die neue Graffitiwand deiner Meinung nach gut zum Hort?

**Jasmina:** Es sind viele kleine Bilder von verschiedenen Kindern. Und alle Kinder haben sich dabei etwas gedacht. Wir durften selbst entscheiden, wie die Terrasse aussehen soll. Das finde ich richtig, da wir so viel Zeit im Hort verbringen.

**Kerim:** Ich habe den Basketballkorb ausgewählt, der passt zu uns weil wir ein Sport Hort sind. Wir machen hier viel Sport in unseren Sport AGs. Wir durften selbst mitentscheiden, wie unsere Terrasse aussehen soll.

**Allegra:** Wir, die freiwillige Gruppe von Kindern, haben versucht alles festzuhalten was die Hortkinder mögen und was uns eingefallen ist. Außerdem ist die Dachterrasse nun schön bunt und wir sind ein bunter, lustiger Hort.

#### Frage 4: Verbringst du nun mehr Zeit auf der Dachterrasse als davor?

**Rafael:** Mir gefällt die Dachterrasse nun besser als vorher, verbringe jedoch genauso viel Zeit wie vor dem Projekt auf der Terrasse. Neben der neuen Wand haben wir auch neue gemütliche Kissen und Möbel bekommen. Es ist viel bequemer jetzt.

**Kerim:** Ich bin nun öfter auf der Dachterrasse. Vor allem wenn ich sauer bin. Dann schau ich mir das Bild an und ich kann mich beruhigen. Am meisten beruhigt mich mein ausgesuchtes Bild. Darauf bin ich stolz und ich schaue es mir gerne an.

**Elisa:** Ja ich verbringe mehr Zeit auf der Terrasse. Sie ist nun schöner und wir können unsere Arbeit nun genießen.

Anne-Sophie Werner



Montag		Dienstag			Mittwoch	Donnerstag			Freitag		Sonntag
<b>fitissimo</b> Rehasport/ Orthopädie 09:00 - 09:45 (*37005)	<b>Langwasser</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 09:15 - 10:00 (*60070)	<b>fitissimo</b> Rehasport/ Orthopädie 08:00 - 08:45 (*37011)	<b>fitissimo</b> Zumba 09:00 - 10:00 (*60019)	<b>Langwasser</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 09:15 - 10:00 (*60072)	<b>fitissimo</b> Rehasport/ Orthopädie 09:00 - 09:45 (*37003)				<b>Sportissimo</b> BodyFit 08:30 - 9:30 (*60000)	<b>Langwasser</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 09:15 - 10:00 (*60075)	
	<b>Langwasser</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 10:30 - 11:15 (*60071)		<b>fitissimo</b> fit & beweglich 10:00 - 11:00 (*60011)	<b>Langwasser</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 10:30 - 11:15 (*60073)	<b>fitissimo</b> Rehasport/ Orthopädie 10:00 - 10:45 (*37006)				<b>fitissimo</b> Präventives Gesundheitstrai- ning (Wirbelsäule) 10:00 - 11:00 (*60001)	<b>Langwasser</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 10:30 - 11:15 (*60076)	
										<b>Ritterbad</b> Aqua-Gymnastik für Frauen 11:00 - 11:45 (*27050)	<b>EWF</b> Schwimmen für Frauen - Anfänger 12:30 - 14:00 (*27017)
<b>fitissimo</b> Rehasport/ Orthopädie 15:30 - 16:15 (*37007)	<b>Sportissimo</b> AfterWorkOut 16:30 - 17:30 (*60010)		<b>Schütt</b> fit & beweglich 17:00 - 17:45 (*60016)	<b>EWF</b> Aqua-Gymnastik 15:30 - 16:30 (*27053)	<b>fitissimo</b> Rückenfit 17:15 - 18:15 (*60042)					<b>Ritterbad</b> Aqua-Gymnastik für Frauen 12:00 - 12:45 (*27051)	<b>EWF</b> Schwimmen für Frauen - Fortg. 13:30 - 15:00 (*27007)
	<b>Schütt</b> fit & beweglich 17:00 - 17:45 (*60004)	<b>fitissimo</b> Rehasport/ Orthopädie 17:00 - 17:45 (*37010)	<b>Schütt</b> fit & beweglich 17:45 - 18:30 (*60005)	<b>EWF</b> Aqua-Gymnastik 16:30 - 17:30 (*27055)		<b>Schütt</b> fit & beweglich 17:00 - 17:45 (*60003)	<b>Langwasser</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 17:00 - 17:45 (*60074)	<b>fitissimo</b> Rückenfit 17:00 - 18:00 (*60036)	<b>fitissimo</b> Rehasport/ Orthopädie 15:30 - 16:15 (*37004)	<b>Ritterbad</b> Aqua-Gymnastik für Frauen 13:00 - 13:45 (*27052)	<b>EWF</b> Schwimmen für Frauen - Fortg. 15:00 - 16:30 (*27008)
	<b>Schütt</b> fit & beweglich 17:45 - 18:30 (*60020)	<b>Pirckheimer</b> Work your Body 17:15 - 18:45 (*60021)	<b>Schütt</b> Konditions- gymnastik 18:00 - 18:45 (*60033)	<b>Südlinikum</b> Aqua-Gymnastik 18:00 - 19:00 (*27056)		<b>Schütt</b> fit & beweglich 18:00 - 18:45 (*60013)	<b>Schütt</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 17:45 - 18:45 (*60027)	<b>fitissimo</b> Zumba 18:00 - 19:00 (*60007)			<b>EWF</b> Schwimmen für Frauen - Fortg. 16:00 - 17:30 (*27018)
	<b>Schütt</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 18:30 - 19:30 (*60002)		<b>Schütt</b> Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining 18:30 - 19:30 (*60006)	<b>Südlinikum</b> Aqua-Gymnastik 19:00 - 20:00 (*27058)		<b>Schütt</b> fit & beweglich 19:00 - 19:45 (*60014)	<b>Schütt</b> fit & beweglich 18:45 - 19:30 (*60012)				
	<b>Schütt</b> fit & beweglich 19:30 - 20:15 (*60041)	<b>Dunant-Schule</b> Yoga 19:15 - 20:15 (*60018)	<b>Schütt</b> Konditions- gymnastik 19:00 - 19:45 (*60034)	<b>Pestalozzi</b> Aqua-Fit 19:00 - 20:00 (*27005)	<b>Pirckheimer</b> Step & Bodystyling 19:00 - 20:30 (*60022)			<b>fitissimo</b> Yoga 19:20 - 20:20 (*60008)			

- Abteilung Fitness & Gesundheit
- Präventionskurse, die von den Krankenkassen bezuschusst werden
- Rehasport
- Abteilung Schwimmen & Aquasport

**Sportzentrum Wacholderweg**  
Sportzentrum Süd  
Wacholderweg 25, 90441 Nürnberg  
**fitissimo Fitnessstudio**  
Willstätterstraße 30, 90449 Nürnberg

**Sporthalle Insel-Schütt-Schule**  
Hintere Insel Schütt 5, 90403 Nürnberg  
**Sporthalle Hegelschule**  
Neue Hegelstraße 17, 90409 Nürnberg

**Sporthalle St. Leonhard-Schule**  
Schweinauer Straße 20, 90439 Nbg  
**Sporthalle Regenbogenschule**  
Regenbogenstraße 73, 90469 Nürnberg  
**Sporthalle Henry-Dunant-Schule**  
Dunantstraße 10, 90431 Nürnberg

**Sporthalle Pirckheimer-Gymnasium**  
Gibitzenhofstraße 151, 90443 Nürnberg  
**Gemeinschaftshaus Langwasser**  
Glogauer Straße 50, 90473 Nürnberg

**Schwimmhalle EW-Fakultät**  
Regensburger Straße 160, 90478 Nbg  
**Schwimmhalle Pestalozzi**  
Pestalozzistraße 25, 90429 Nürnberg

**Schwimmhalle Ritterbad**  
Findelwiesenstraße 21, 90478 Nürnberg  
**Schwimmhalle Südlinikum**  
Süd Breslauer Straße 201, 90471 Nbg

## Liebe fitissimo-Mitglieder.

Ganzkörpertraining für zu Hause oder Outdoor ohne Geräte/mit eigenem Körpergewicht

Eine kontrollierte und saubere Ausführung ist immer wichtiger, als das Erreichen einer bestimmten Wiederholungszahl. Daher empfehlen wir, bei jeder Übung Eure eigene Dynamik zu finden und je nach dem, wie sicher Ihr Euch mit der Übung fühlt, so viele ordentliche Wiederholungen zu machen, wie Euch in der vorgegebenen Zeit möglich ist. Und natürlich das regelmäßige Atmen bitte nicht vergessen.

Viel Erfolg Euer Patrick

## 1. Liegestütz

### Beschreibung:

Der Klassiker unter den „Eigengewichtskörperübungen“. Wir starten in der Stützposition. Die Hände befinden sich dabei direkt unterhalb der Schultergelenke am Boden, die Arme sind zu Anfang gestreckt. Die Beine gehen gerade in der Körperlänge nach hinten und wir stützen uns auf unsere Zehen. Vom Schulter- bis zum Fußgelenk sollte unser Körper nun eine gerade Linie bilden. Nun senken wir unseren Ober-

körper, über unsere Arme, langsam nach unten ab. Dabei zeigen unsere Ellenbogen in einem 60 bis 70 Grad Winkel nach hinten, während wir Ober- und Unterarm langsam beugen. Dabei gehen wir maximal so weit nach unten, dass noch eine aufgestellte Faust zwischen Euren Brustkorb und dem Boden passt. Gerne kann auch eine Position eingenommen werden, bei der Ihr Euch an der Wand, einem Stuhl oder Ähnlichem mit den Händen abstützt. Um so aufrechter Ihr seid, desto einfacher wird die Übung.



## 2. Ausfallschritt

### Beschreibung:

Wir beginnen im geraden Stand und machen einen großen (Ausfall)Schritt nach vorne. Ziel ist es beide Füße auf einer Linie zu haben. Um so breiter die Füße stehen, desto einfacher wird es, das Gleichgewicht zu halten. Achtet darauf, dass Eure hintere Ferse vom Boden gelöst ist und Euer vorderes Knie niemals über Eure vorderen Zehen hinauschaue! Nun werden vorderes und hinteres Knie gebeugt, der Oberkörper

bleibt auf Spannung aufrecht und wir senken diesen über die Beugung in den Beinen langsam ab, bis das hintere Knie maximal bis kurz vor den Boden gebracht wird. Geht am Anfang auch nur so tief, wie es sich für Euch gut anfühlt. Und dann beim nächsten Mal vielleicht schon etwas tiefer usw. Dann drücken wir unseren Oberkörper über die Beine wieder nach oben. Diese Übung muss für einen kompletten Durchgang jeweils einmal links und rechts ausgeführt werden.



## 4. Latzug

### Beschreibung:

Wir beginnen indem wir uns flach auf den Boden auf unseren Bauch legen. Nun heben wir die Beine gestreckt nach hinten oben an, genau so wie wir unseren Oberkörper mit gestreckten Armen nach oben anheben. Wir versuchen diese Position zu halten und dabei die Arme zu beugen und so weit wie es geht nach hinten zu ziehen. Danach die

Arme wieder gestreckt nach vorne bringen. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kann hier gerne ein Handtuch oder sogar ein Fitness-Gummband zwischen die Hände genommen werden. Achtet dann allerdings darauf, dass ihr den Gegenstand mit Euren Händen auseinanderziehend immer auf Spannung haltet.



### Wichtig:

Belastungsdauer: Je Übung und Durchgang 40 Sek. für Anfänger, 60 Sek. für Fortgeschrittene, 120 Sek. für Profis.  
Belastungspausen: Nach jedem Durchgang Pausen etwa so lange gestalten wie die Belastungsdauer  
Durchgänge: Jeweils 3x pro Übung

## 3. Unterarmstütz

### Beschreibung:

Wir legen uns flach auf den Boden auf unseren Bauch. Nun stützen wir uns auf unsere Unterarme ab. Die Ellenbogen sind dabei direkt unter unserem Schultergelenk. Zwischen Ober- und Unterarm sollten nun etwa 90 Grad bestehen. Die Beine gehen der Körperlänge nach gerade und parallel nach hin-

ten und sind auch hier auf den Zehen abgestützt. Unbedingt darauf achten, dass Ihr nun Euren Körper so anhebt, dass vom Schulter- bis zu den Fußgelenken eine möglichst gerade Linie entsteht und Ihr vor Allem nicht im Lendenbereich Euren Körper durchhängen lasst.



## 5. Reverse Flys

### Beschreibung:

Für diese Übung kommen wir in die „Skifahrer“-Hocke also im Stand die Knie leicht beugen und dabei die Füße etwa hüftbreit aufstellen. Der Po wird dabei nach hinten geschoben und gleichzeitig neigt sich der Oberkörper nach vorne - aber nur so weit, wie Du einen geraden Rücken gewährleisten kannst. Kein Hohlkreuz und kein Rundrücken! Auch die Knie sollen hier bitte immer hinter den Zehen bleiben. Hast Du diese Position erreicht,

lässt du Deine Arme gestreckt Richtung Boden zeigen und bringst Deine Hände dann in dieser Position, jeweils zur linken und rechten Seite, hoch auf Schulterhöhe und wieder zurück Richtung Boden. Bei dieser Übung bewegen sich nur die Arme, der Körper bleibt während der Ausführung in seiner festen Grundposition. Gerne können zur Steigerung der Intensität Wasserflaschen, Gewichte oder Ähnliches in die Hände genommen werden. Die Übung wird auch mit Gewicht auf die gleiche Art und Weise ausgeführt.



### Die Boogie Woogie Paare der Abteilung TANZ behaupten sich auf dem nationalen und internationalen Parkett

Yes, we can Boogie und das mit Erfolg! Auch 2022 zeigten unsere Bundeskader-Athleten Sabrina Soeradhiningrat, Nico Soeradhiningrat, Giulia Hirschmann und Yannick Hirschmann starke Leistungen. Bei verschiedenen Wettkämpfen und internationalen World-Cups konnten unsere jungen Main-Class Paare (18+) ihr Erfahrungsfeld erweitern sowie sich mit der Weltelite des Boogie Woogie Tanzsports messen und fantastische Platzierungen bis ins Mittelfeld ertanzen. Den nationalen Saisonabschluss bildeten wie jedes Jahr die Deutschen Meisterschaften, auf welchen unser Tanz-Duo Giulia & Yannick einen hervorragenden 6. Platz in den Top Ten erreichte. Aber damit nicht genug, unser Paar Sabrina & Nico hatte das Siegerpodest in dieser Saison nicht nur im Auge, sondern erhielt dank ihrer famosen Darbietungen mit Platz 3 die verdiente Bronzemedaille hinter den mehrfachen Deutschen Meistern der letzten Jahre.

Wir sagen klasse Leistung und herzlichen Glückwunsch unseren Paaren sowie dem großartigen Trainerteam Thomas Zink, Iris Escherle, Latifah Soeradhiningrat und Nenad Skaricic.

Und zu Weihnachten gab es dann auch gleich noch eine tolle Überraschung: Beide Paare wurden für ihre super Erfolge in 2022 belohnt und erneut in den Bundeskader für 2023 berufen.

## Ausgezeichnete Ergebnisse 2022

### Neues Tanzangebot in der Abteilung Tanz

#### Dance Boys 4 Boys

**WANN**  
Donnerstag 17.30-18.15 Uhr  
**ORT**  
Sportrondell, Willstätterstr. 4, Nürnberg  
**TRAINER**  
Nico Soeradhiningrat

#### Dance Boys 4 Boys

Für Jungs ab 6 Jahren mit unseren Tanztrainern Nico & Tommy. Es erwartet Euch Athletik-Training zum „Auspowern“ (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, etc.), dazu Choreografien, Steps & Moves aus unterschiedlichen Tanzbereichen und mediale Tanzrends zu angesagten Musiken.

### Weitere freie Plätze für Tanzbegeisterte in folgenden Angeboten:

#### Tänzerische Früherziehung ab 4 Jahre

**Klassisches Ballett für Kinder (ab 6 Jahren), Jugendliche und Erwachsene (Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene)**

**Hip Hop für Kinder (ab 6 Jahren) und Jugendliche**

**Dance Athletics (ab 8 Jahren)**

**Modern Dance (ab 12 Jahren)**

**Boogie Woogie für Kinder (ab 7 Jahren), Jugendliche und Erwachsene (Anfängerkurse und Fortgeschrittene Angebote)**

Trainingszeiten für alle Angebote findet ihr auf der Homepage der Abteilung TANZ.

Bei Interesse für Schnuppertrainings sendet eine E-Mail an:

tanz@sport.atv1873frankonia.de

## Interview mit Jonas Puschmann, unserem Abteilungsleiter Teqball

### Hallo Jonas, vielen Dank dass du dir heute Zeit genommen hast. Kannst du dich kurz vorstellen?

**Jonas:** Servus! Ich heiße Jonas Puschmann, bin 20 Jahre jung, seit einem Jahr dualer Student beim ATV 1873 Frankonia Nürnberg und auch seit kurzem Abteilungsleiter Teqball. Selbst komme ich zwar nicht aus dem Fußball, aber Teqball hat mich einfach gepackt.

### Was ist denn Teqball überhaupt? Woher kommt das?

**Jonas:** Teqball wurde 2012 in Ungarn gegründet und zählt aktuell zu den am schnellsten wachsenden Sportarten der Welt. Es kombiniert Fußball, Tischtennis und Volleyball und vereint die jeweils besten Elemente der einzelnen Sportarten. Man spielt auf einer speziellen Teqplatte, eine Art gekrümmte Tischtennisplatte.

### Und wie ist die Abteilung aufgebaut? Habt ihr wie andere Abteilungen feste Trainingszeiten?

**Jonas:** Ja und nein. Wir haben eine Art Hybrid Modell, dienstags ist um 16:30-17:30 Uhr festes Hallentraining und dann kann man zusätzlich die Platten unter der Woche in bestimmten Zeiträumen mieten. Im Sommer, wenn wir hallenunabhängig sind, können wir dann noch mehr Trainingsangebote und Mietzeiten zur Verfügung stellen. Genauere Infos zu den Mietzeiten findet man auf unsere ATV Homepage.

### Habt ihr aktuell schon einen richtigen Teqball Trainer? Könntest du dir so etwas vorstellen?

**Jonas:** So einen „richtigen“ Trainer haben wir noch nicht, jedoch bin ich selbst bei jedem Training dabei und gebe natürlich Tipps und helfe weiter. Könnte ich mir sowas vorstellen? Natürlich! Ich bin aktuell daran, einen speziellen Trainer und Schiri-Schein für Teqball zu machen.

### Was sind die Ziele für die Abteilung?

**Jonas:** Ich denke das erste Ziel ist erstmal eine feste Trainingsgruppe, die regelmäßig spielt. Im Sommer soll dann das Trainingsangebot auch wachsen und mehr Teqball angeboten werden. Der Spaß am Spiel steht selbstverständlich an erster Stelle, dennoch ist ein langfristiges Ziel sicherlich auch die Teilnahme an einem Turnier für unsere ambitionierteren Spieler. Ich könnte mir auch vorstellen ein Turnier im ATV Frankonia zu veranstalten, aber das ist alles noch Zukunftsmusik. Was jetzt zählt ist erstmal Spieler zu finden. Jeder der Lust und Laune hat, Teqball einfach mal auszuprobieren, kann gerne dienstags bei einem Training vorbeischaun!

Wer noch Fragen hat kann sich gerne über unseren ATV Teqball Account auf Instagram oder per Mail an [j.puschmann@atv1873frankonia.de](mailto:j.puschmann@atv1873frankonia.de) melden.



## Die U12 Kids feiern Sieg in Bamberg



Mit 5 ausscheidenden U12 Kindern und 5 weiteren Kindern zwischen U8 und U11 fuhren wir am 17.7.2022 zum U12 Miniturnier von DJK Don Bosco nach Bamberg.

In der Gruppenphase waren der BBC Bayreuth, TSV Schwaben Augsburg, CVJM Erlangen und TG Veitshöchheim unsere Gegner. Durch gutes Teamplay, schnelles umschalten zwischen Offense und Defense und einer sehr guten Verteidigung konnten wir die Gruppenphase dominieren und alle Spiele deutlich für uns entscheiden.

### Als Gruppenerster spielten wir nun gegen den zweitplatzierten der Gruppe B.

Hier kam mit BG Litzendorf ein Team auf uns zu mit sehr großen Spielern, die aber alle noch als Anfänger eingestuft werden konnten. Wir spielten sehr konzentriert, schnell und aggressiv, klauten sehr oft die Bälle und konnten viele Fastbreaks laufen. Kai schaffte allein in diesem Spiel zweimal zu dunken. Aggelos traf 2 Dreier aus der Erwachsenen Dreierlinie.

Am Ende hieß es 41-18 für uns und wir standen im Finale.

Dort wartete wieder der BBC Bayreuth auf uns. Die Partie verlief komplett anders als das Gruppenspiel. Im ersten der 4 Viertel waren wir verkrampft, machten viele Fehler und hatten keinen klaren Kopf im Angriff. Ein 0-10 nach den 5 Minuten war die logische Konsequenz.

Der Coach fand in der Viertelpause die richtigen Worte und die Kinder spielten die verbleibenden drei Viertel wie ausgewechselt, sie erzielten in den kommenden drei Vierteln 43 Punkte und ließen nur 15 zu. Ein ungefährdeter Turniersieg war die Belohnung dafür.

Alle Kinder spielten ein sehr gutes Turnier, jeder konnte öfters auf den Korb werfen, die Verteidigung jedoch war unser Schlüssel zum Erfolg.

MVP (Most Valuable Player) des Turniers war Aggelos, der in 16 gespielten Vierteln 115 Punkte erzielte.

## U16 der Frankonia Baskets auf Erfolgskurs

Seit der Saison 2022/23 stellt der ATV 1873 Frankonia eine Bayernliga Mannschaft in der U16. Was am Anfang unmöglich schien ist nun Realität: Aktuell sind sie ungeschlagener Tabellenführer und verzeichnen einen Sieg nach dem anderen. Ziel der Saison war der Klassenerhalt, nun spielen sie um die Meisterschaft mit.

Letztes Jahr noch war die erste Mannschaft der U16 auf Platz 3 der Bezirksoberliga und auch durch das Tryout schien sich die Mannschaft nicht groß zu erweitern. Doch mit der Zeit fügte sich alles und sie gewannen Spiel um Spiel. Nun sind wir alle gespannt, was diese Saison und zukünftige Jahre für den ATV und seine Frankonia Baskets nun bringen mögen.



## Interview mit Charilaos Giannos, Trainer der U16

**Hallo Harry, danke dass du dir Zeit für das Interview genommen hast. Kannst du dich kurz vorstellen?**

**Harry:** Mein Name ist Charilaos Giannos, alle die mich kennen, nennen mich Harry. Ich bin 49 Jahre alt, meine Wurzeln sind in Griechenland, meine Leidenschaft ist Basketball. Ich bin gelernter Industriemeister und ehrenamtlich verbringe ich meine Freizeit als Coach bei Frankonia Baskets.

**Letztes Jahr habt ihr mit der U16 schon in der Bezirksoberliga gespielt. Wie kam es dazu, dass ihr dieses Jahr den Sprung in die Bayernliga gewagt habt?**

**Harry:** Das war nicht nur meine Entscheidung, aber es war eine logische Schlussfolgerung. Das Team hat daraufhin und darüber hinaus gearbeitet, sie haben es sich verdient. Wir konnten sogar 3 Spieler in der JBBL platzieren.

**Was war die Zielsetzung für diese Saison? Wie hat sich das im Verlauf der Saison verändert?**

**Harry:** Da wir Rookies in der Bayernliga sind, wollten wir erst Erfahrungen sammeln, so gut wie möglich spielen und Stabilität schaffen. Ziel war es, Spaß zu haben und nicht als Letzter da zustehen. Im Verlauf der Saison hat sich Einiges geändert. Wir stehen momentan auf Platz 1 mit 5 Siegen und 0 Niederlagen. Wir sind potenzielle Anwärter auf den Bayerischen Meistertitel und sind sehr glücklich darüber.

**Welche Erwartungen hast du an die Spieler?**

**Harry:** Vor allem erwarte ich, dass die Spieler Spaß haben. Weiterhin erwarte ich, dass die Spieler und Ihre Familien und Freunde, andere Mitspieler, Gegenspieler und Trainer respektieren. Ein gewisser Ehrgeiz im sportlichen Sinne ist auch nett.

**Ihr spielt ja auch auf überregionalen Turnieren. Welche sind das? Wie läuft es dort?**

**Harry:** Wir haben im September mit einem großartigen Vorbereitungsturnier begonnen. Das war sehr gut für den Einstieg in die Bayernliga. Außerdem waren wir in den Herbstferien in Lörrach bei einem Camp mit einem Ausflug zum Europapark. Uns ist sehr wichtig, dass der Spaß im Vordergrund steht.

Wir werden über Weihnachten und Neujahr an einem internationalen Turnier teilnehmen, in den Faschingsferien am CEYBL Turnier und Ostern sind wir in Spanien bei einem Turnier mit sehr hohem Niveau.

**Ihr spielt parallel auch noch in der U18 Bezirksoberliga. Welchen Hintergrund hat das? Es ist ja doch ein ganz anderes Niveau als in der U16.**

**Harry:** Ziel ist, daß die Spieler so viel Spielpraxis wie möglich sammeln um auf die kommende Saison vorbereitet zu sein. Weiterhin brauchen die Spieler permanent Herausforderungen. Wir schauen, dass die Spieler sich daran gewöhnen, wie es in höheren Altersklassen läuft. Die Jungs passen sich dem sehr gut an und können auch Erfolge nachweisen.

**Was bringt die Zukunft? Können wir uns nächstes Jahr wieder auf eine Bayernliga Mannschaft in der U16 freuen?**

**Harry:** Ich denke schon. Wir haben sehr viele begeisterte Kinder die den Basketball lieben, dass wir wieder eine U16 BYL stellen können. Wir haben auch in den jüngeren Altersklassen hervorragende lizenzierte Trainer, die einen sehr hohen Aufwand betreiben um Kinder glücklich zu machen. Danke an dieser Stelle auch an meine Kollegen.





## Neues aus der Judoabteilung

### Dahoam is dahoam – wir haben ein neues Zuhause!

Nichts ist schöner als das Gefühl nach Hause zu kommen. Nun nach einigen Jahren der Odyssee haben wir Judoka endlich wieder ein eigenes Dojo. Die Jahre auf der Suche und Hindernisse, die es zu meistern gab waren abenteuerlich und gleichzeitig ein Gewinn. Denn für uns als Abteilung ist klar: „Gemeinsam können wir viel erreichen!“.

#### Daher packen wir auch beim Umbau zusammen an.

Vom Anstrich über Montage bis zum Transport – wir agieren als Team. Jeder hilft da mit wo es eben geht, daher freuen wir uns sehr über jede helfende Hand, jede Minute Zeit und sämtlichen Einsatz. Besonders hervorzuheben ist an dieser Stelle das Engagement unserer jüngeren Judoka.

Denn together everyone achieves more!

### Teambuildingmaßnahme am Altmühlsee

Um den Kurs unserer neu gebildeten Abteilungsleitung und unserer Nachwuchstrainer/innen bestmöglichst zu setzen, wagten wir uns im Sommer rauf auf stürmisches Gewässer.

Denn wer sich gemeinsam dem Sturm trotzig entgegengereckt hat, den weht so schnell kein Lüftchen um. Daher veranstalteten wir ein kleines Teamwochenende zur Neuausrichtung unserer Abteilung am Altmühlsee mit Stand-up-Paddling und Brainstorming.

So versuchten wir uns nicht nur an einer wankelmütigen Tour auf dem Wasser zur Auslastung unserer Energie, sondern auch einer On Board Yogaeinheit.

Ob es an dem „Eins-werden“ mit der Welt lag und dem meditativen Atmen oder vielleicht doch an unseren stundenlangen Debatten und geplanten Workload – jedenfalls haben wir uns einiges einfallen lassen, um die Judoabteilung weiter voran zu bringen.



### Halloweenparty – schaurig. Schön. (s)charmant

Mit das Wichtigste für uns ist unsere Jugendarbeit. Denn Training allein schafft keinen Zusammenhalt. Judo ist eine Teamsportart und nachdem man im Wettkampf alleine seinem Gegner gegenüber steht scheint das immerzu übersehen zu werden. Doch Sozialkompetenz und Gemeinschaftssinn sind das A und O einer erfolgreichen Judokarriere. Ohne Partner/innen, ohne Unterstützung, ohne Spaß und Freude bleibt der Traum nach Gold eben nur das: ein Traum.

Für uns steht das Knüpfen von Verbindungen im Fokus, das Abschaffen des „Ich-Denkens“ hin zum „Wir-Gefühl“. Daher lassen wir keine Gelegenheit aus, gemeinsame Erinnerungen am Rande des Sports zu schaffen.

So auch bei unserer Halloweenparty!

Unsere Jüngsten durften nicht nur ihre kleinen Geschwister mitbringen und ihren Eltern zeigen, was Spiel und Spaß so mit sich bringt, sondern zudem auch einiges an Jubel, Trubel, Heiterkeit erleben.

Danke dafür an unsere Nachwuchstrainer/innen Julian und Franziska, die geschmückt, bespaßt und tatkräftig bejubelt haben.

### Meisterschaftsserie

Hat man erstmal Judo für sich als Sport entdeckt sind die ersten Wettkämpfe etwas ganz Besonderes.

In diesem Jahr haben sich einige unserer Judoka auf der Matte tapfer geschlagen und ihre ersten Sporen verdient. Von den ersten Ippon über knappe Niederlagen bis hin zu hart erkämpften glänzenden Medaillen setzte sich der Nachwuchs von Turnier zu Turnier durch.

#### Wir gratulieren unseren jungen Athleten zu ihren Erfolgen!

Doch das ginge schlecht ohne ein Vorbild.

Jemanden, der sämtliche Trainings besucht.

Jemanden, der von Klein bis Groß allen ein guter Partner ist.

Jemanden, der in jedem Training alles gibt ohne sich zu schonen.

Jemanden, für den gut einfach nicht gut genug ist und der pure Freude und Energie auf und außerhalb der Matte ausstrahlt.

Tja nicht jemanden wie sondern genau den Einen: Levin Skach.

Unser Held, der sich bei sagemuwobenen 7 Minuten Kampfzeit einfach nicht geschlagen gibt, der sich von Kampf zu Kampf immer weiter steigert und trotzdem bescheiden und dankbar seine Medaillen in Empfang nimmt.

Gratulation für eine herausragende Meisterschaftsserie in der U15 vom 1. Platz bei der Mittelfränkischen über den 2. Platz bei der Nordbayerischen zum 3. Platz bei der Bayerischen Meisterschaft!



## Dracula Kegeltour SKK Sanktanna Nürnberg



Siegerehrung: Übergabe des Wanderpokals durch Walther Frähler (Vorstand SKK Sanktanna Nürnberg) an Julian Zimmer (SKC Lohhof)

Der SKK Sanktanna Nürnberg lud am 29. Juli 2022 zum internationalen Freundschaftsturnier auf den Kegelbahnen von ATV Frankonia ein. Der Einladung folgten der SKC Lohhof, TV Handfeste Ingolstadt und CS Talmaciu aus Rumänien.

Jede Mannschaft ist mit acht Spielern angetreten, wobei die besten sechs Ergebnisse in die Gesamt-Holzwertung eingingen. Somit sicherten sich die Gäste des SKC Lohhof mit 3126 Holz vor CS Talmaciu (2983 Holz) und TV Handfeste (2971 Holz) den Wanderpokal. Als guter Gastgeber wollte der SKK Sanktanna Nürnberg den weit angereisten Mannschaften nicht die Show stehlen und erzielte immerhin ein Gesamtergebnis von 2928 Holz.

Die Einladung für das nächste Turnier, das im August 2023 stattfindend wird, wurde von unseren Gästen von CS Talmaciu direkt bei der Siegerehrung ausgesprochen, was bedeutet, dass für den SKK Sanktanna Nürnberg nächstes Jahr eine Reise nach Siebenbürgen, Rumänien ansteht.

Ein herzliches Dankeschön für die Organisation der Bahnen geht an Frau Schmidt, sowie an das Team vom Restaurant Niwaki, das uns den Tag über sehr gut mit leckeren Speisen und Getränken versorgt hat.

Und zum Schluss noch Werbung in eigener Sache:

Nachdem der Aufstieg in die Bezirksoberliga aus organisatorischen Gründen leider nicht geklappt hat, hoffen wir, dass wir das Turnier aus Leistungssicht schnell abhaken können und im September zum Saisonauftakt der Bezirksliga Süd wieder ganz vorne mitkegeln werden.

GUT HOLZ

SKK Sanktanna Nürnberg



## Ein schweißtreibender Ausflug mit Hindernissen und Hitzeschäden

Unseren Karatekindern sollte bei einem Ausflug etwas nicht Alltägliches geboten werden. Und es wurde in jeder Beziehung etwas Außergewöhnliches...

Im August trafen sich ein Großteil der Teilnehmer des Kindertrainings der Karateabteilung mit ihren Trainern an Gate 1 des Flughafens, um einen Blick hinter die Kulissen des Flughafens zu werfen. Bevor die Führung jedoch starten konnte, trieb uns ein flughafeninterner Kommunikationsfehler allerdings den Angstschweiß auf die Stirn: Die zuständigen Sicherheitsbeamten waren nicht informiert, so dass uns der Zutritt zunächst verweigert wurde.

Ein paar Telefonate später konnte unsere Gruppe dann schließlich doch die Sicherheitskontrolle durchlaufen, wurde von einer freundlichen Mitarbeiterin in Empfang genommen und zu einem Bus geleitet.

Der erste Teil der Tour führte uns in den östlichen Bereich, wo sich die Kinder einen Eindruck von der Flughafenfeuerwehr verschafften, und auch die seltenen Spezialfahrzeuge zur Bekämpfung von Flugzeugbränden bestaunen konnten. Die Aussage, dass die Feuerwehr innerhalb von 2 Minuten jeden Bereich des Flughafens erreichen könne, war ebenso beeindruckend wie die Brandsimulationsanlage, die zur Aus- und Fortbildung der Feuerwehrleute am Flughafen zur Verfügung steht.

Sehr zur Freude der Teilnehmer bestand trotz des Flugverkehrs in der Ferienzeit die Möglichkeit, mit dem Bus ein Stück über Start-

und Landebahn zu fahren. Dabei wurde uns auch die Befuerung demonstriert, an Hand derer der Flugbetrieb auch bei Nacht und schlechtem Wetter gefahrlos möglich ist. Diese mehr als 1000 Speziallampen waren selbst bei hellstem Sonnenschein sehr gut zu erkennen.

Was zu diesem Zeitpunkt noch niemand ahnte war, dass die trotz laufender Klimaanlage steigende Temperatur im Innenraum des Busses einen Hitzekollaps unseres Fahrzeugs ankündigte. Diesen erlebten wir dann endgültig, als wir wieder auf dem Vorfeld waren und der Fahrer die Türen öffnen wollte. Nachdem zunächst alle Türen streikten, folgten binnen weniger Minuten das Getriebe und schließlich auch der Motor. Nach einer Zwangspause und dem ungeplanten Umweg über die Werkstatt, die eigentlich nicht Teil der Tour war, wurde uns auch der westliche Teil des Flughafens mit der Flugzeugwerft und den Parkpositionen für Privatflugzeuge gezeigt. Auch den dort stationierten Rettungshubschrauber konnten wir bestaunen, als er zu einem Einsatz abhob.

Nach Abschluss der Besichtigung freuten sich unsere Karate-Kinder auf das versprochene Eis und wurden im Anschluss, diesmal gut gekühlt, ihren Eltern übergeben.

Der Ausflug hat bei den Teilnehmern einen bleibenden Eindruck hinterlassen und die Begeisterung war so groß, dass wir bereits mehrfach auf eine Wiederholung im nächsten Jahr angesprochen wurden.



# Neues vom Berg- & Wintersport



## Sporttag am 21. August

Das Wetter war optimal am 9. Sporttag der Berg- und Wintersportabteilung. Initiiert wurde die Veranstaltung durch unseren Abteilungsleiter Reinhard Grimm.

Gegen 13.00 Uhr ging es im Sportpark Süd unter großer Beteiligung der Abteilungsmitglieder los. Die einzelnen Gruppen fanden sich zum Dartspiel, Boule spielen, Dosenwerfen, Ringe über Ziele werfen sowie zum Spielgolf zusammen. Beim Spielgolf kamen natürlich wieder die „Profis“ und „Glückspilze“ zum Zug. Bei dieser Disziplin wurde die beste Golferin und der beste Golfer ermittelt.

Auch beim Dart gab es eine breite Palette von Treffern. Angefangen beim Wurf an der Dartscheibe vorbei an die Holzwand bis hin



## Starzelmeisterschaft am 2. Oktober 2022 in Waller

Die Starzelmeisterschaft in Waller war heuer mit 12 Damen und 9 Herren gut besucht. Beim „Starzeln“ wird mit Metallscheiben auf einer Wiese auf ein Ziel (Konservendose auf einem niedrigen Stab) geworfen. 5 Punkte erhält, wer die Konservendose sofort trifft, 3, 2 und 1 Punkte werden jeweils für die am nächsten neben dem Ziel liegenden Metallscheiben vergeben. Bei mehr oder weniger Dauerregen wurde der Wettkampf in der Nähe des Gasthauses „Brauner Hirsch“ ausgetragen und der Starzelplatz ordentlich „umgeackert“.

Die Starzelmeisterin Kerstin Ortlauf erzielte nach 20 Durchgängen 43 Punkte und der Starzelmeister Horst Schreiner nach 20 Durchgängen 57 Punkte. Interessant ist die

zu Würfeln mit hohen Punktzahlen.

Beim Spielen mit den Boules, den Ringen und beim Dosenwerfen war dann wiederum Gefühl und Zielgenauigkeit gefordert. Bei der Preisverleihung durch unseren Moderator und Abteilungsleiter Reinhard Grimm, fungierte Kerstin Ortlauf als „Glücksfee“.

Am Nachmittag gab es Kaffee und Kuchen im Vereinslokal „beim Cappo“ und am Abend klang der Tag nach der Preisziehung mit Abendessen und heißen Diskussionen über den „Sporttag“ aus.

Ein besonderer Dank geht an den Initiator des Sporttages Reinhard Grimm, an dessen Frau Dagmar und an alle Helfer und Spender sowie die gut 32 aktiven Teilnehmer.

Trefferzahl mit 5 Punkten, die bei insgesamt 210 Würfeln 60 mal erreicht wurde.

Und hier die Endergebnisse der „ersten Drei“ in den Kategorien:

### Damen (20 Durchgänge):

1. Kerstin Ortlauf 43 Punkte (Starzelmeisterin)
2. Gabi Behringer 40 P
3. Traudl Dillinger 25 P

### Herren (20 Durchgänge):

1. Horst Schreiner 57 Punkte (Starzelmeister)
2. Werner Gruberbauer 54 P
3. Helmut Dillinger 42 P

Ein besonderer Dank geht an die Organisatoren und das Kampfgericht und natürlich auch an alle Teilnehmer des Wettkampfs.

## Röthelfels-Gedenkwanderung

Jedes Jahr im Herbst - heuer am 9. Oktober - gedenken die Berg- und Wintersportler einem ihrer besten Bergsteiger, nämlich Helmut Albrecht, der 1961 bei einer Andenexpedition tödlich verunglückte und weiterer Abteilungsmitglieder, die im laufenden Jahr verstorben sind. Heuer waren das Günter Haas und Käthe Kempfer.

Am Vormittag fand eine Rundtour mit 14 Teilnehmern bei Traumwetter um Wichsenstein statt und am Nachmittag wanderten 14 Teilnehmer zum Treffpunkt für die Gedenkrede. Der neue Kranz wurde an einer Felsengruppe im Wald oberhalb der Röthelfelswand platziert.

Bericht: H.Dillinger, Fotos: C. Späth, H. Dillinger

## Interview mit Reinhard Grimm, Abteilungsleiter Berg- & Wintersport

**Hallo Reinhard. Schön, dass du da bist und dir Zeit genommen hast. Wie geht es dir heute?**

**Reinhard:** Es geht mir gut, insbesondere mit der Vorfreude auf das anstehende Langlauf-Skiopening in Leutasch. Es freut mich, dass du mich zu diesem Interview eingeladen hast.

**Du bist ja der Abteilungsleiter aus der Berg- und Wintersport Abteilung. Welche Angebote umfasst eure Abteilung?**

**Reinhard:** Im Gegensatz zu anderen Abteilungen, welche meist nur aus einer Sportart bestehen, sind wir eine Abteilung, in der vielfältige Angebote rund um den Outdoor-Sport stattfinden, wobei der Spaß immer im Vordergrund steht.

Eine breite Palette an Ski-, Berg-, Wander-, Rad- und Laufaktivitäten mit entsprechendem Training, die für alle Altersgruppen geeignet sind, prägen unser Abteilungsleben. Wir sind unterwegs im fränkischen Umland, wie auch mit geplanten Touren in den Bergen. Dort sind wir zu Fuß, per Mountainbike, beim Klettern und mit den Ski unterwegs.

Darauf bereiten wir uns u.a. in abteilungseigenen Angeboten wie Ski- und Fitnessgymnastik, Nordic Walking oder Mountain Bike Treffen vor.

**Hast du unter den Angeboten einen Favoriten, den du weiterempfehlen kannst?**

**Reinhard:** Also im Winter mache ich gerne Langlauf und alpinen Skilauf, im Sommer hingegen Rennrad und Bergtouren. Dies ist aufgrund meiner Liebe zum Rad- und Skisport, welche schon im Jugendalter entstanden. Da unsere Abteilung so vielfältig aufgestellt ist, kann ich diese Liebe im Verein verwirklichen.

**Ihr macht außerhalb der Angebote noch weitere Aktivitäten. Was ist das und wie regelmäßig läuft das ab?**

**Reinhard:** Wir machen regelmäßig mindestens einmal im Monat eine geplante Aktivität, wie etwa eine gemeinsame Wanderung in der Fränkischen oder Hersbrucker Schweiz. Hier steht das Gesellige aber im Vordergrund und wir freuen uns über jeden der mitkommt.

Nicht vergessen möchte ich, den bei Alt und Jung beliebten Sport- und Spieltag im Sommer.

**Was ist das Ziel eurer Abteilung?**

**Reinhard:** Das Ziel ist auf jeden Fall Spaß zu haben und dabei fit zu bleiben. Besonders würden wir uns freuen, wenn sich uns Gleichgesinnte anschließen würden.

**Alles klar, vielen Dank für deine Zeit Reinhard. Bis Bald!**

**Reinhard:** Gerne doch, bis bald!





## Rhönradturnen Rundenwettkampf

Zum ersten Mal seit Corona fand im Bezirk Mittelfranken wieder ein Rundenwettkampf statt. Trotz krankheitsbedingter Ausfälle konnten wir mit 8 Turnerinnen nach Ansbach fahren.

Von unseren ganz neuen Nachwuchsmädels trauten sich drei erstmals zu einem Wettkampf, also war das ziemlich aufregend für sie. Nova, Viktoria und Victoria starteten im größten Teilnehmerfeld, der Anfängerklasse und belegten die Plätze 6, 10 und 18.

In den anderen Klassen wurde das erste mal nach Schwierigkeiten eingeteilt

In SK 1 startete nur unsere Emily. In SK2 konnte Katharina unter drei Teilnehmern mit 4,70 Punkten den Sieg für sich entscheiden. In der SK 4 starteten unsere drei Leistungsmädels Emma Volz, Zoi Galatidis und Sonja Slavik. Nachdem sonst niemand mit solch einer hohen Schwierigkeit teilnahm, machten die drei es unter sich aus.

Am Ende konnte sich Emma mit 6,25 Punkten knapp vor Vereinskollegin Zoi mit 6,05 Punkten den ersten Platz sichern. Sonja hatte leider keinen guten Tag, dennoch erreichte sie mit 3,75 Punkten den dritten Platz.

Wir freuen uns auf das Jahr 2023, in dem hoffentlich wieder drei Rundenwettkämpfe stattfinden können. Einen davon werden wir bei uns ausrichten.



## Rhönradturnen Deutschlandpokal 2022 in Kirchweyhe/Bremen



Gleich zwei unserer Turnerinnen der Leistungsgruppe konnten am Deutschlandcup in Kirchweyhe (Bremen) teilnehmen. Emma Volz und Anni Hausenbigl hatten sich auf bayerischer Ebene gegen die Konkurrenz durchgesetzt und konnten sich in ihrer Altersklasse für den Deutschlandcup qualifizieren. Anni startete in der Altersklasse 13/14, Emma in der AK10/11/12.

Für die beiden Mädels war es der erste Wettkampf auf deutscher Ebene und dementsprechend groß war die Aufregung. Schon bei der 6 stündigen Anreise im Zug war allen klar, dass die Dimension größer ist als sonst. Die Qualifikation allein war für beide Mädchen schon ein großer Erfolg. Wir konnten also nur gewinnen! Insgesamt 165 Teilnehmer/innen aus 13 Bundesländern haben am 12. November den Weg nach Bremen gefunden. Es war also ein wirklich großer Wettkampf, an dem unsere ATV Mädels für das TEAM BAYERN an den Start gingen.

Mit einer soliden Kür im „Gerade Turnen“ und einem sehr guten „Sprung“ hat Anni es geschafft, den 7. Platz zu erreichen. In der Einzeldisziplin „Sprung“ erreichte sie sogar Platz 3. In Emmas Altersklasse wurde nur die Disziplin „Gerade“ gefordert, und so erreichte sie mit ihrer Kür den 11. Platz. Das TEAM BAYERN mit seinen 16 Turnerinnen und Turnern kam auf Platz 4. Für beide Mädchen und das Trainer Team um Nicole Kornrad war es ein richtig erfolgreiches Wochenende. Wir sind stolz auf Euch Mädels.

Rhönradteam

## Neue Kleinkinderturnstunde schlägt ein...

Nach langer Pause konnten wir endlich eine Übungsleiterin für die Kleinkinderturnstunde finden, die die Nachfolge von Andrea Bläse übernahm. Die Stunde hält ab jetzt Sabine Schmalz, die aufgrund ihrer Ausbildung reichlich Erfahrung mitbringt. Offensichtlich macht es ihr auch richtig Spaß mit den Kleinen und deren Eltern.

Seit Anfang November spielen, turnen, krabbeln, klettern, rutschen die Kids also am Mittwoch Abend in der Turnhalle im Pirckheimer Gymnasium.

Bereits nach einer Woche war der Kurs ausgebucht. Aufgrund dieser gigantischen Nachfrage müssten wir eigentlich einen zweiten Kurs anbieten. Leider gibt das im Moment das Zeitkontingent von Sabine nicht her. Vielleicht findet sich ja irgendwann noch eine weitere Übungsleiterin. Falls jemand Interesse hat, bitte meldet Euch unter [turnen@sport.atv1873frankonia.de](mailto:turnen@sport.atv1873frankonia.de).



DER  
STANDORTSüdwestpark  
NÜRNBERG

## NEW WORK

## Flexible Raumlösungen in Nürnberg

- Mehr als Büroflächen
- Infrastruktur & Service
- Perfekte Anbindung & modernste Mobilität
- Nachhaltigkeit & Vorausdenken
- Work & Lifestyle

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz!



## 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**  
0170-4 12 55 03  
cricket@sport.atv1873frankonia.de

**Faustball**

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

**Fitness & Gesundheit  
Rehasport**

**Patrick Jänsch**  
0911-92 38 996-14

**Fußball**

**Michael Stähle**  
0179-244 76 85  
fussball@sport.atv1873frankonia.de

**Ganztag**

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

**Judo**

**Peter Thaller**  
judo@sport.atv1873frankonia.de

**Karate**

**Stefan Schneider**  
0170-9 39 39 55  
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**

**Saskia Tröller**  
0911-92 38 996-19  
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**

**Tobias Kröber**  
tennis@sport.atv1873frankonia.de

**Tischtennis**

**Jakob Peter**  
tischtennis@sport.atv1873frankonia.de

**Turnen**

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

**Volleyball**

**Johannes Kies**  
0176-45 89 90 00  
volleyball@sport.atv1873frankonia.de

**Spiel. Golf!**

0911-42 97 50

**Kinderbewegungshaus  
Sportissimo**

**Philipp Hohenstein**  
0911 923 89 96-31  
p.hohenstein@kinderbewegungshaus.de

**Diana Tögel**

0911 923 89 96-38  
d.toegel@kinderbewegungshaus.de

**Geschäftsstelle  
Allgemein**

0911-92 38 996-0  
info@atv1873frankonia.de  
Mo, Fr: 08:30-12:30 Uhr  
Di, Do: 14-18 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



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)



### Geschäftsstellenzeiten:

Montag & Freitag  
08:30-12:30 Uhr  
Dienstag & Donnerstag  
14:00-18:00 Uhr

