ATV 1873 Frankonia Vereinsmagazin · Ausgabe 1/2019

verein[t]

www.atv1873frankonia.de

Der Sportverein der Dich bewegt!

TEAMWEAR
Neue Vereins-kollektion online

SPIEL!GOLF.
Saisoneröffnung 31. März

FITISSIMO
Neuer Kursplan

ATV 1873 FRANKONIA Nürnberg e.V.

Wenn aus einer Mücke kein Elefant wird.

Jetzt zur Techniker wechseln und kostenlose Reiseschutzimpfung sichern!

Wir übernehmen bei privaten Auslandsreisen die Kosten für alle empfohlenen Impfungen sowie für eine Malariaprophylaxe, gegebenenfalls abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung.
Jetzt wechseln und im Urlaub gesund bleiben.

Fortschritt leben. Die Techniker

Ich berate Sie gern:
Simone Hüttinger
Privat- und Firmenkundenberaterin
Tel. 0170 - 855 75 99
Simone.Huettinger@tk.de

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
Nächster Redaktionsschluss 28.6.2019

Werbeanzeigen
Susanne Hausenbigl
presse@atv1873frankonia.de

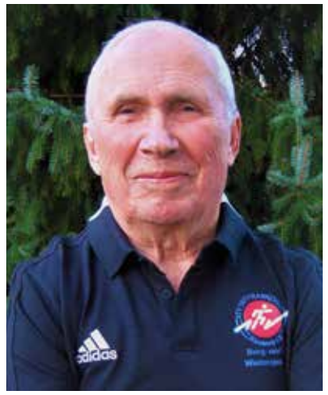
Druck
TK Hausdruckerei

Druckauflage
2100 Stück

Geschäftsführer
Robin Filusch

Titelbild
Spiel!Golf.

Spendenkonto
Sparkasse Nürnberg
IBAN DE61 7605 0101 0005 6813 90



Liebe Vereinsmitglieder des ATV 1873 Frankonia,

es ist das erste Mal und bestimmt auch das letzte Mal, dass ich die Gelegenheit habe, mich an unsere Mitglieder zu wenden. Ich tue das sehr gern! Ich will nicht groß aus der Vergangenheit berichten, dazu würde ich eine eigene Zeitung benötigen.

Wenn wir diese Zeitschrift in Händen halten, hat sich, was die Vereinsführung angeht, einiges grundsätzlich verändert.

In unserem Verein steht neben ATV und Frankonia die Zahl 1873. Seit dieser Zeit wurde unser Verein von einem ehrenamtlichen Vorstand geführt, das sind immerhin 146 Jahre. Viele Menschen haben mit Herzblut und Engagement über Generationen dafür gesorgt, dass der ATV 1873 Frankonia so ist, wie wir ihn heute kennen, ein großer Verein mit mehr als 2500 Mitgliedern. Damit alle stolz auf ihren Verein bleiben können, gibt es weiterhin einiges zu tun.

Das neue Gremium, Aufsichtsrat und hauptamtlicher Vorstand braucht ja auch noch etwas Luft nach oben, sonst hätte man ja alles so belassen können wie es war.

Also, meine Damen und Herren aus dem Vorstand bzw. aus dem Aufsichtsrat, frisch ans Werk! Der Wunsch auf ein gutes Gelingen ist Euch gewiss!

Es ist an der Zeit, ein riesiges Dankeschön zu sagen, Danke an ALLE die das kostbarste was es gibt, dem Verein gegeben haben - ihre Zeit. Mit Kritik sollte man da sehr vorsichtig sein. Logisch: Besser geht immer!

Ein Wort noch an die ehemaligen „Süder“.

Seit der Fusion mit ATV Frankonia sind, man glaubt es kaum, bald 5 Jahre vergangen. Ich war damals mit dafür verantwortlich. Das Ergebnis ist kurz gesagt: Alles richtig gemacht! Wenige sehen das anders, auch das darf man.

Alle, die das mit getragen haben, üben heute mit viel Erfolg unter dem neuen gemeinsamen Dach ihren Sport aus. Es ist ein Gewinn für alle Beteiligten, dazu hat unser langjähriger 1. Vorstand Jörg Ammon entscheidend beigetragen. Es gibt nur Gewinner, auch dafür ein Dankeschön.

Und nun lest mit Freude über die sportlichen Ereignisse, Wettkämpfe und gemeinsamen Erlebnisse unserer Mitglieder.

Man sieht sich!

Euer Peter Ortlauf
stv. Vorsitzender im Ruhestand

ATV in Deiner Nähe!

1 Sportzentrum West
Willstätterstraße 4, 90449 Nürnberg

2 Sportzentrum Süd
Wacholderweg 25, 90441 Nürnberg

3 fitissimo Fitnessstudio
Willstätterstraße 30, 90449 Nürnberg

4 Sportissimo Kinderbewegungshaus
Elsa-Brändström-Straße 52, 90431 Nürnberg

5 Sporthalle Insel-Schütt-Schule
Hintere Insel Schütt 5, 90403 Nürnberg

6 Sporthalle Hegelschule
Neue Hegelstraße 17, 90409 Nürnberg

7 Sporthalle St. Leonhard-Schule
Schweinauer Straße 20, 90439 Nürnberg

8 Sporthalle Regenbogenschule
Regenbogenstraße 73, 90469 Nürnberg

9 Sporthalle Henry-Dunant-Schule
Dunantstraße 10, 90431 Nürnberg

10 Sporthalle Pirckheimer-Gymnasium
Gibitzenhofstraße 151, 90443 Nürnberg

11 Kinder- und Jugendhaus Geiza
Glogauer Straße 56, 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

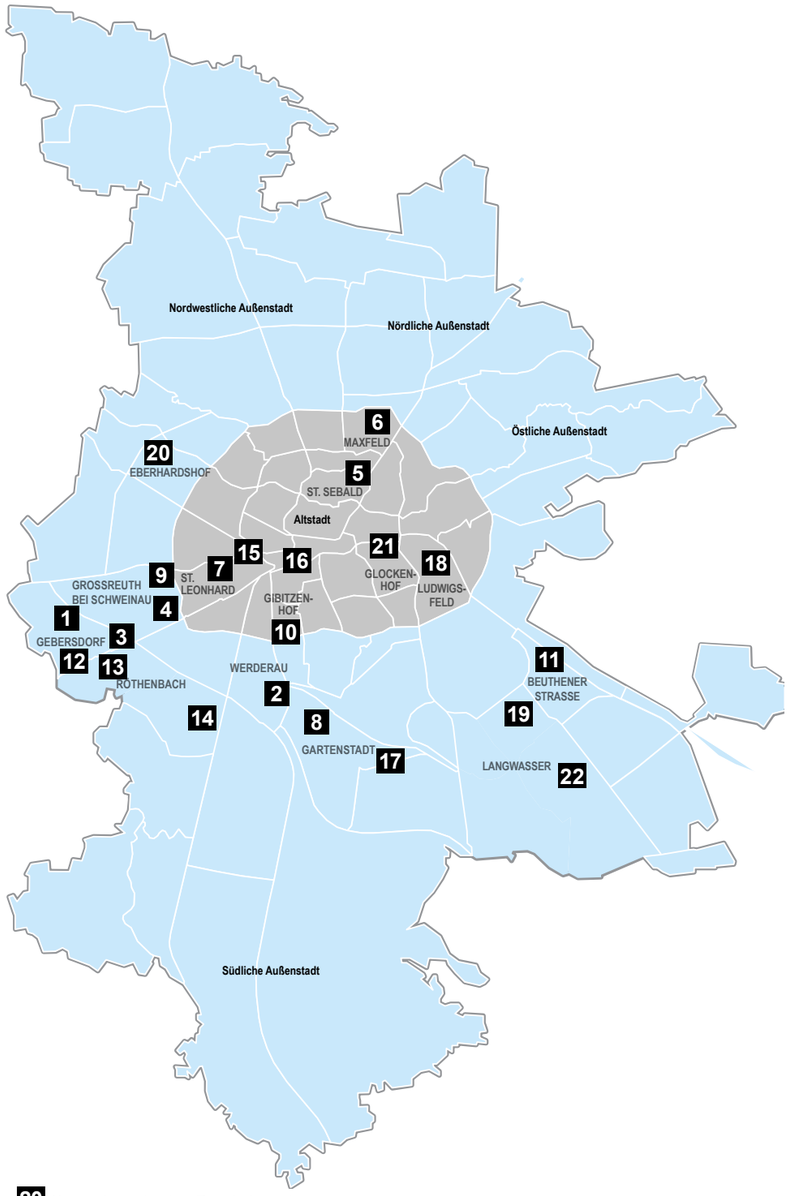
15 Michael-Ende Schule
Michael-Ende-Straße 20, 90439 Nürnberg

16 Grundschule Wiesenschule
Wiesenstraße 68, 90443 Nürnberg

17 Ketteler-Schule
Leerstetter Straße 3, 90469 Nürnberg

18 Schwimmhalle EW-Fakultät
Regensburger Straße 160, 90478 Nürnberg

19 Schwimmhalle Langwasserbad
Breslauer Straße 251, 90471 Nürnberg



20 Schwimmhalle Pestalozzi
Pestalozzistraße 25, 90429 Nürnberg

21 Schwimmhalle Ritterbad
Findelwiesenstraße 21, 90478 Nürnberg

22 Schwimmhalle Südklinikum
Breslauer Straße 201, 90471 Nürnberg

Rubriken

Editorial & Impressum 01
ATV in Deiner Nähe 02
Inhalt 03
Sportmythen 07
fitissimo Workout 24
Ansprechpartner 41

Verein allgemein

Nachruf Hans Lehnert 04
Nachruf Theo Niebler 05
Neue Mitarbeiter 06
Spiel!Golf. 08
Save the date 09
Neue Teamwear Kollektion 10

Aus den Abteilungen

Sportcamp 11
KISS 12
Sportissimo 14
fitissimo Lauftraining & Reha-Sport 17
5 Kurse die Du besuchen solltest 18
Kursanmeldung 20
INVIVA 2019 21
Sommer Kursplan 22
Judo 26
Berg- und Wintersport 28
Tanz 30
Boogie-Woogie 32
Karate 33
Rhönrad 34
Männergymnastik 36
Tennis 37
Fußball 38

Nachruf Hans Lehnert

„Es wird Euch Schmerz bereiten, Ihr werdet denken, ich wäre tot, und das wird nicht wahr sein, ich werd‘ immer noch bei Euch sein.“

Dieses Zitat aus dem kleinen Prinzen von Antoine de Saint-Exupery beschreibt die Situation in unserem Sportverein treffend: voller Schmerz hat auch uns die fürchterliche Nachricht vom Tode unseres Hans getroffen. Wir sind bestürzt, dass unser Freund Hans plötzlich und für uns alle unerwartet verstorben ist. Eben saßen wir doch noch wie immer in einer Vorstandssitzung zusammen.

So kannten wir unseren Hans nun seit mehr als 63 Jahren. Hans war ein Mann der Tat und ein Mann der Verantwortung. Jemand, der das Ehrenamt mit ganzer Person ausfüllte. Ein Mensch, der anderen Menschen viel Gutes tat und Freude bereitete. Wir werden ihn schmerzlich vermissen – den Menschen und sein besonderes Engagement.

1955 trat er in die damalige Sportvereinigung Frankonia Nürnberg ein. Zunächst begann er mit dem Fußball in der Schülermannschaft und spielte dann in der 1. Mannschaft, bevor er die Leidenschaft für den Kegelsport für sich entdeckte. Dieser, seiner Sportart, blieb er bis zu seinem Tode engstens verbunden, nicht zuletzt führte er die Kegelabteilung seit 2006 als Abteilungsleiter.

Hans war ein Mensch, der gerne seine Tat- und Schaffenskraft und sein, vor allem baufachliches Wissen anderen Menschen zur Verfügung stellte. Frühzeitig übernahm er bei uns im Sportverein ehrenamtliche Aufgaben und war zu jeder Tages- und Nachtzeit bereit Verantwortung im Sinne unserer Sportgemeinschaft zu übernehmen.

In den Jahren 1970 bis 1974 war er der Bauleiter des damaligen Neubaus des Sportheims der SV Frankonia. Lange Jahre stellte er sich als Revisor und Mitgliedervertreter zur Verfügung. Nach der Verschmelzung der beiden Vereine ATV Nürnberg und seiner SV Frankonia Nürnberg ließ er sich dann 2009 in den Gesamtvorstand des Vereins wählen.

Unser Hans war ein Mensch der offenen und klaren Meinung, ein Mensch, dem der Sport und dessen Förderung am Herzen lag. Dabei vergaß er nie, dass die Gemeinschaft der Sporttreibenden, nämlich der Sportverein, die Basis des gemeinsamen sportlichen Erfolgs bildet. Fremd waren ihm Allüren, Selbstherrlichkeit und die Ich-Bezogenheit.

Für all seine vielen Tätigkeiten und sein Wirken in unserem Sportverein erhielt Hans verschiedene Ehrungen: Ihm wurde im letzten Jahre auch die höchste Ehrung unseres, seines Vereins zuteil: Im Mai 2018 wurde er zum Ehrenmitglied des Vereins ernannt.

Wie es der kleine Prinz bereits sagte: Hans wird immer bei uns sein, wir werden ihm ein ehrendes Gedenken bewahren.

Nachruf Theo Niebler

Ein Leben für den Sport!

Man glaubt, es bleibt immer so wie es ist und muss sich doch damit abfinden, dass sich schnell und unwiderruflich vieles verändert.

Eine Tennisabteilung beim ATV 1873 Frankonia e.V. ohne Theo Niebler, es wird seine Zeit brauchen, bis man sich daran gewöhnt.

Doch der Reihe nach...
Am 25. April 1952 wurde Theo Niebler Mitglied beim ASV Nürnberg - Süd.

Fußballer war Theo und kein schlechter. Die Süder, wie man sie nannte, spielten in der 1. Amateurliga und Theo hatte daran großen Anteil. Trotz so mancher Verlockungen blieb er den Südern als Spieler und auch als Trainer treu. Bis er eine neue Leidenschaft entdeckte.

Am 1. August 1974 wurde beim SV 1873 Nürnberg-Süd eine Tennisabteilung gegründet. Theo Niebler war damals zusammen mit dem damaligen Vorstand Karl Lindner die treibende Kraft. Es war eine Erfolgsgeschichte. Unter der Leitung von Theo entwickelte sich die Abteilung so weit, dass nur noch durch einen Aufnahmestopp ein vernünftiger Tennisbetrieb möglich war. Besonders Kinder und Jugendliche erfuhren bei Theo Niebler eine intensive Förderung. Diverse Ehrungen durch den BTV belegen seinen unermüdlichen Einsatz.

Nach der Fusion mit dem ATV Frankonia gab Theo die Leitung der Abteilung ab, war aber immer der gute Geist der Abteilung und hat aktiv mitgeholfen, dass sich die Tennisabteilung beim ATV 1873 Frankonia zu einer Abteilung entwickeln konnte, die im Verein und darüber hinaus eine große Rolle spielt. Unterstützung bekam Theo immer von seiner Ehefrau Brigitte, ihr gehört unsere Anteilnahme.

Theo Niebler ist am Dienstag, den 12. März 2019 kurz vor seinem 90sten Geburtstag verstorben. Bis zum Schluss war er mit seiner Tennisabteilung auf das Tiefste verbunden.

Der ATV 1873 Frankonia ist zu großem Dank verpflichtet und ich wünsche mir, dass viele Gespräche in der Tennisabteilung mit: „Weißt Du noch...“ beginnen.

„Theo!“, „Du hast Dich für den Tennissport in unserem Verein verdient gemacht, wir werden Dich nicht vergessen“. Wir haben nicht nur einen tadellosen Sportler verloren, sondern auch einen lieben Freund.

Unsere neuen Mitarbeiter Iris Waldinger und Boris Shokerov

Moin und Grüß Gott,

mein Name ist Iris Waldinger und ich bin seit etwa 1,5 Jahren im schönen Frankenland beheimatet. Als praxiserfahrene Sport- und Gymnastiklehrerin sowie als Absolventin des Hochschulstudiums in der Fachrichtung Gesundheitsförderung an der Pädagogischen Hochschule in Heidelberg freue ich mich sehr darüber, das Team der Abteilung Fitness & Gesundheit unterstützen und mich als neue Leitung bei Euch vorstellen zu dürfen.

Meine berufliche Vision ist es, Menschen zu ermächtigen, ihr individuelles Gesundheitsverhalten bewusst jeden Tag neu reflektieren zu können.

Auch privat verfolge ich einen gesundheitsbewussten Lebensstil und habe mein sportliches Ziel klar formuliert: Der Drei-Länder-Marathon am Bodensee im Oktober.

Ich bin voller Vorfreude Eure persönlichen Sport- und Gesundheitsziele zu erfahren und Euch auf Eurem Weg begleiten zu dürfen.

Kommt vorbei im fitissimo – dann lernen wir uns kennen!

Hallo zusammen!

Mein Name ist Boris Shokerov. Ich bin der neue duale Student beim ATV 1873 Frankonia, bin 22 Jahre jung und komme aus Gebersdorf.

Ich mache mein ganzes Leben lang schon Sport. Angefangen mit Fußball beim ATV. Nach einiger Zeit habe ich mich dann nach einer anderen Herausforderung gesehnt und ich habe mich für das Kickboxen hier im Verein entschieden.

Der Sport begleitet täglich mein Leben und ich liebe es, mein Wissen im Bereich Ernährung und Trainingsmethodik stetig zu erweitern.

Ich finde, dass das Studium Fitnessökonomie perfekt zu mir passt. Was mir am meisten gefällt ist die Vielfalt, die ich hier täglich erlebe. Außerdem liebe ich die Zusammenarbeit mit Menschen. Falls Ihr sonst noch Fragen an mich habt, fühlt Euch frei auf mich zuzukommen!

Ich freue mich auf eine spannende Zukunft mit dem ATV und Euch!

Euer Boris

SPORTMYTHEN – DER ATV DECKT AUF

Was waere die Welt des Sports ohne Mythen und Legenden? Im Sport existieren viele Halbweisheiten. Damit Du zwischen Fakt und Fiktion unterscheiden kannst, haben wir in dieser Ausgabe folgende vier Mythen unter die Lupe genommen.

1.

Eine Erkaeltung kann man ausschwitzen

FALSCH!

Es klingt zunächst plausibel: Mit Fieber bekämpft der Körper eine Erkrankung. Auch beim Sport steigt die Temperatur an. Lässt sich also mit einer Runde Joggen eine Erkältung ausschwitzen?
Dieser Sportmythos ist nicht nur falsch, sondern auch gefährlich. Bei einer Erkrankung ist der Körper ohnehin geschwächt und mobilisiert alle Kräfte, um gegen Viren oder Bakterien anzukämpfen. Eine Sporteinheit kostet zusätzliche Energie, die für die Krankheitsabwehr fehlt. Deshalb kann eine Laufrunde im Park eine Erkältung sogar noch verstärken.

2.

Kurze Sporteinheiten bringen nichts

FALSCH!

Tatsächlich sind insbesondere die ersten 20 Min. besonders günstig, denn in dieser Zeit entwickeln sich schützende Effekte für Herz und Kreislauf. Auch eine oder zwei Minuten Bewegung haben bereits eine fördernde Wirkung. Es stimmt übrigens auch nicht, dass die Fettverbrennung im Körper erst nach 30 Minuten beginnt. Richtig ist allerdings leider, dass sie erst nach 20 bis 30 Minuten optimal läuft.

3.

Gegen Rueckenschmerzen sollte man den Ruecken trainieren

FALSCH!

Wer unter Rückenschmerzen leidet, der geht davon häufig aus, dass seine Rückenmuskulatur zu schwach ist. Gezielte Rückenübungen sollten dann Linderung bringen. Leider ist das aber nur maximal die halbe Wahrheit. Rückenschmerzen entstehen häufig, weil die tiefe Bauchmuskulatur zu schwach ausgeprägt ist. Wer unter Rückenschmerzen leidet, sollte zunächst einmal diese trainieren – und das dann mit weiteren Rückenübungen kombinieren.

4.

Fett wird bei einer Pulsfrequenz von 120 Schlaegen die Minute optimal verbrannt.

RICHTIG!

Bei einem Puls von 120 ist das Verhältnis von Belastung zu direkter Fettverbrennung optimal. Der Anteil der Energie aus Fett sinkt bei größerer Belastung. Aber auch bei niedrigerem oder höherem Puls wird Fett verbrannt. Je höher die Anstrengung, desto mehr Energie wird verbraucht.

Saisoneröffnung 2019 Spiel!Golf.

SPIEL! GOLF.

Spiel!Golf.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Samstag	*ab 15 Uhr*
Sonntag	*ab 11 Uhr*
Ort:	*ATV Sportzentrum Süd* *Wacholderweg 25* *90441 Nürnberg*
Telefon Gaststätte	*0911-42 97 50*
Telefon	*0160-93 19 06 57*

Am 31. März 2019 starten wir in eine neue Spiel!Golf. Saison!

Erlebt die neue Art Minigolf zu spielen. Egal ob Anfänger oder Könner, jung oder alt, das Spiel!Golf. ist für jeden ein großes Erlebnis. Es eignet sich ebenso gut für Schulausflüge oder Kindergeburtstage.

Save the date
20. Juli 2019

Erstmalig werden wir, der ATV 1873 Frankonia, unser Sommerfest gemeinsam mit unserem Kinderbewegungshaus Sportissimo feiern. Wir freuen uns heute schon darauf. Ihr könnt Euch diesen Termin schon rot im Kalender anstreichen.

Es findet ein tolles Fest für Jung und Alt statt. Wir laden zum Zuschauen, Mitmachen und Spaß haben ein. Von A wie Action, über H wie Hüpfburg bis Z wie ziemlich sportlich ist alles dabei.

Lasst Euch überraschen und bringt gerne Freunde mit. Für das leibliche Wohl wird wie immer bestens gesorgt.

Tag der offenen Tür am 20. Juli

Parallel zu unserem Sommerfest am 20. Juli feiern wir im fitissimo unseren Tag der offenen Tür. Ihr seid herzlich in unser Fitnessstudio eingeladen! Es wird Schnupperkurse, einen Fitnesscheck und viele weitere tolle Angebote und Aktionen geben. Egal ob Vereinsmitglied oder Nicht-Mitglied, egal ob Jung oder Alt, wir freuen uns auf Dich!

Das Programm wird zeitnah bekannt gegeben.

Neue Teamkollektion

Liebe Mitglieder, Freunde und Fans des ATV 1873 Frankonia,

in Zusammenarbeit mit dem etwas anderen Vereinsspezialisten URBAN TEAMWEAR haben wir unsere ATV-Kollektion fertig gestellt.

URBAN TEAMWEAR transportiert das Wir-Gefühl des Klubs in den Alltag und bricht die standardisierte Vereinskluft auf. Entdeckt gemütliche Hoodies, Zipper, Shirts & Co in bester Bioqualität, die zum Wohlfühlen einladen. Die Kollektion passt perfekt zu unserem Verein, denn sie ist jung, urban, gemütlich und repräsentativ.

Jeder von Euch kann die ATV-Kollektion zu fairen Mitgliederpreisen ganz einfach im Shop bestellen. Darüber hinaus könnt Ihr Euch nahezu jeden Artikel Individualisieren lassen.

Nutzt den Rabattcode und spart damit in unseren Einführungswochen bis zum 31.5.2019 ganze 20%!

Shop: urban-teamwear.de/clubs/atv-1873.html

20% Rabattcode bis zum 31.5.2019: **ATV20**
10% Rabattcode ab 1.6.2019: **ATV10**.

Euer ATV Team

SPORT CAMP

Sportcamp Fasching 2019

Auch in diesen Ferien fand wieder unser Feriencamp, vom 04. März bis zum 08. März, statt und lief natürlich unter dem Motto Fasching.

Der Tag begann jeden Morgen mit vielen kleinen Spielen und ging weiter mit verschieden Sportarten. Die Kinder konnten somit nicht nur in Spielsportarten wie Hockey, Basketball oder Handball hineinschnuppern, sondern auch Erfahrungen im Turnen, Parkour und Slackline sammeln.

Mittags wurden alle im Jugendhaus Suspect mit einem nährreichen Mittagessen gestärkt, bevor es dann an die frische Luft zum Spielplatz ging.

Der Nachmittag verlief dann immer unterschiedlich. Neben unserer altbekannten Faschingsparty mit vielen Spielen und Musik, organisierten wir auch eine Schnitzeljagd, die wetterbedingt in der Halle stattfinden musste.

Der letzte Nachmittag endete mit dem Thema „Alles was rollt“. Alle Kinder durften Roller, Skateboards und auch Inline Skates mitbringen und so die Woche ausklingen lassen. Außerdem bekam jedes Kind als Dankeschön für die Teilnahme ein ATV-Feriencamp-Shirt.

Da bald schon wieder an Ostern das nächste Feriencamp auf uns wartet, hoffen wir auf viele sportbegeisterte Teilnehmer im Alter von 6 bis 15 Jahren. Freut euch auf eine spannende Woche mit Sport, Spiel und Spaß. Außerdem ist eine Schnitzeljagd mit Eiersuche geplant.

Wir freuen uns schon auf Euch!

Sportcamp

OSTERN
15.4.-18.04.2019
8.00-17.00 Uhr
Röthenbachhalle-Ost
San-Carlos-Straße 4
90451 Nürnberg

Immer in den Ferien – KiSS Indoorspielplatz

Weihnachten 2018

Nach dem ersten Indoorspielplatz vor einem Jahr war auch dieses Weihnachten der Indoorspielplatz in der Helene-von-Forster-Schule ein voller Erfolg. Über 80 Kinder spielten und tobten an zwei Vormittagen auf der aufgebauten Gerätelandschaft. Die KiSS freut sich über die rege Teilnahme und das positive Feedback.

Faschingsferien 2019

Am Freitag 08.03.2019 wurde von der KiSS wieder ein Indoorspielplatz für 2-5 jährige KiSS-Kinder angeboten. Es gab verschiedene Stationen zum Klettern, Springen und Schwingen sowie verschiedene Kleingeräte zum Spielen. Die Kinder hatten großen Spaß an den Stationen und knoteten mit Begeisterung alles mit Seilen aneinander. Wir freuen uns schon auf das nächste Mal!

Neue KiSS Flyer

Endlich sind sie da: Die neuen KiSS-Flyer im Cooperate-Design sind verfügbar! Erhältlich sind diese in der Geschäftsstelle oder bei den KiSS-Lehrkräften.

Neuer Standort

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

Die aktuellen Trainingszeiten finden Sie auf der Webseite.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die KiSS-Leitung.

KONTAKT

Stefanie Borst unter 0911/923899616 oder kiss@atv1873frankonia.de.

Kinder Sportschule Bayern

Die Cricket-Abteilung zu Besuch in der KiSS

Am 30.01.2019 kam die Cricket-Abteilung des ATV 1873 Frankonia zu Besuch in die KiSS, um ihre Sportart vorzustellen. Da Cricket ein Sport für Jedermann ist, hatten auch die zum Mitmachen eingeladenen Eltern die Möglichkeit, in diese in Deutschland relativ unbekannte Sportart hineinzuschnuppern. Zum Aufwärmen wurden verschiedene Völkerball-Varianten und Brennball gespielt. Anschließend durfte jeder versuchen mit dem Schläger den Ball zu treffen, was sich als gar nicht so einfach erwies. Wurde der Ball jedoch erfolgreich geschlagen, flog er bei so manchem quer durch die Halle. Fest den Ball wegzuschlagen kam den sogenannten Schlagmännern (Batsman) auch zugute, als wir zum Abschluss noch ein „richtiges“ Cricket-Spiel bestritten. Die andere Mannschaft musste manchmal weit rennen, um den Ball wieder einzusammeln.

Wir bedanken uns bei den Trainern der Cricket-Abteilung für den Einblick in die Sportart.

Eltern-Kind-Nachmittag im Kindergarten Gethsemane

Flaschendeckel und Joghurtbecher - das sind Dinge, die jeder zuhause hat. Aber was könnte man denn damit anderes machen als sie einfach wegzuwerfen?

Dies war das Thema des Eltern-Kind-Nachmittags in unserem Kooperationskindergarten Gethsemane. Unter der Leitung von Stefanie Borst durften die Kinder und Eltern viele verschiedene Spiele und Übungen ausprobieren. Wer kann z.B. seinen Deckel hochwerfen und mit dem Becher wieder auffangen? Wer sammelt die meisten Deckel in seinen Becher? Wer kann erspüren, wo der Partner die Deckel auf dem eigenen Körper ablegt? Zum Abschluss gab es für jeden noch ein Handout mit einer Zusammenfassung der Stunde.

Wer selbst gerne eines der Spiele ausprobieren möchte, hier kommt die Anleitung für Flaschendeckel-Boule:

Jeder Mitspieler braucht drei Deckel einer Farbe. In einigem Abstand wird ein Zieldeckel in einer anderen Farbe hingelegt. Nun wird der Reihe nach versucht, die eigenen Deckel so nah wie möglich an den Zieldeckel zu werfen/schieben. Gewonnen hat derjenige, von dem ein Deckel am nächsten am Zieldeckel dran liegt.

Sportissimo geht Kegeln

Im Sportissimo spielen nicht nur die Kinder eine große Rolle, sondern auch die Eltern. Als Ort für Familien sind uns gemeinsame Veranstaltungen zum Kennenlernen, Plaudern und Spaß haben sehr wichtig. Daher gab es einen gemeinsamen Kegelabend beim ATV 1873 Frankonia Nürnberg.

Einige Eltern und eine Mitarbeiterin aus dem Sportissimo haben Anfang Februar zwei Kegelbahnen genutzt, um einen bewegten Abend zu genießen. Da keiner ein Kegelprofi ist, wurde gemeinsam ausprobiert und es entstand durch Motivation und Kampfgeist ein lustiges Wettspiel. Die Zeit wurde komplett ausgenutzt und bei gemütlichem Zusammensitzen ist der Abend entspannt ausgeklungen.

Gesund und Fit

in der Zeit vom 06.03.2019 bis zum 15.03.2019 stand im Rahmen eines Projektes 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 gemeinsam Gemüse eingekauft, um dann Gemüsechips herzustellen. Im Kindergarten sind die Kinder Joggen gegangen und haben gemeinsam mit den Eltern ein gesundes Frühstück veranstaltet. Die Kinder im Hort haben sich unter anderem mit Konzentrationsübungen und Massagen beschäftigt. Rund um wurden die Projekttage vielfältig genutzt.

Sportissimo Hort im fitissimo

Damit in den Faschingsferien keine Langeweile aufkommt, haben die Sportissimo Erzieher mit den Hort-Kindern einen Ausflug in unser Fitnessstudio fitissimo unternommen.

Die Fitnesstrainer Marcus und Nadja haben sich tolle Übungen für die Kinder am Functional Tower überlegt und einen kleinen Wettkampf veranstaltet.

Eine Übung hieß zum Beispiel „Abhängen“: Hierbei sollten die Hortkinder an einer Stange hängen und versuchen sich so lange wie möglich festzuhalten. Eine weitere Übung war das „Bungee-Seil“. Hier wurde ein Kind an einem elastischen Seil fixiert. Nun sollte es versuchen mit Froschsprüngen so weit wie möglich gegen den Zugwiderstand nach vorne zu springen.

Alle haben super mitgemacht, hatten Spaß an den Übungen und zeigten was in ihnen steckt.

Wir hoffen Ihr kommt bald wieder!

Die fitissimo Trainer führen Trainingseinheiten auch gerne für andere Vereinsgruppen durch. Meldet Euch einfach bei Interesse direkt im fitissimo.

Der FunRun 2019 naht…

…und damit auch unser Trainings-Angebot: Wir bereiten Dich optimal auf das große Laufevent im Südwestpark vor!

Laufen ist eine der natürlichsten Arten Sport zu treiben. Es ist ein optimales Ausdauertraining, stärkt das Herz-Kreislauf-System, hilft Stress abzubauen und das Gewicht zu reduzieren. Und in Gesellschaft läuft es sich viel leichter! Unser Lauftreff mit dem Schwerpunkt Lauf- und Atemtechnik ist insbesondere für Lauf-Anfänger und -Wiedereinsteiger geeignet.

Unser Angebot beinhaltet 7 Termine, bei denen das Laufen im Vordergrund steht.

Der 8. Zusatz-Termin enthält ein Kraftausdauer-Training in unserem Vereinsfitnessstudio fitissimo und wird auch von einem ausgebildeten Trainer begleitet. Die Gebühr hierfür ist in den Kursgebühren enthalten.

Mit der Teilnahme an dem Kurs sind sowohl die Startgebühr für den FunRun als auch die Kosten für das Laufshirt an diesem Tag bereits abgedeckt.

Eine Teilnahme am FunRun ist nicht verpflichtend, rundet das Training aber ab.

Dein Trainer André freut sich auf dich!

Übrigens: Nach dem Zieleinlauf ist beim FunRun noch lange nicht Schluss! Die sommerlich-gemütliche Atmosphäre im Südwestpark ist genau richtig, um den Tag zusammen festlich ausklingen zu lassen. Mit Live-Musik, Essen und Getränken machen wir aus dem sportlichen Highlight einen entspannten Feierabend!

Unser Lauftrainer:
André Mitzscher

Lauftraining

KURSNUMMER *60000

Do.	*17.00-18.00 Uhr*
Start	*4.4.2019 (8x)*
Ort	*fitissimo*

Reha-Sport

Im Januar fiel der Startschuss für unser neues Gesundheitsangebot: Reha-Sport. Die Kurse wurden so gut angenommen, dass wir nun eine weitere Sportgruppe für Personen mit orthopädischen Beschwerden einrichten: Montags, von 9.00 bis 10.00 Uhr.

Hier sind noch Plätze frei!

Auch unsere Diabetiker-Sportgruppe hat noch wenige Plätze frei! Das Training findet jeden Mittwoch von 17.45 bis 18.45 Uhr in der Turnhalle der Insel-Schütt-Schule statt.

Du hast Fragen zum Reha-Sport oder möchtest Dich hierfür anmelden? Dann wende Dich bitte direkt an das fitissimo Team: fitissimo@atv1873frankonia.de
Telefon: 0911/12076950

Unser Reha-Sport-Team:

Mourad Bouknana

Christine Reindl

Joachim Kröppel

Reha-Sport

ORTHOPÄDIE
KURSNUMMER *37005

Montag	*9.00-10.00 Uhr*
Ort	*fitissimo*

DIABETES MELLITUS
KURSNUMMER *37001

Mittwoch	*17.45-18.45 Uhr*
Ort	*Insel Schütt*

5 Kurse, die Du unbedingt besuchen solltest!

Der Rücken zwickt, Du fühlst Dich unbeweglich und möchtest ein paar Kilos loswerden? Wir stellen dir 5 Kursformate aus unserem Programm vor, mit denen Du genau diese Probleme bekämpfen kannst! Unsere qualifizierten Trainer und Trainerinnen unterstützen Dich dabei.
Bei uns findest Du genau den Kurs, der zu dir passt!

1. TK Rücken Basic

Dieser Präventionskurs umfasst ein ganzheitliches, aktives Programm, in dem Du lernst, wie Du Deinen Rücken gesund halten kannst. Neben Haltungs-, Bewegungs- und Entspannungsübungen umfasst jede Kursstunde auch eine kleine Theorieeinheit.

Der Besuch des Kurses ist bereits vor dem Auftreten von Rückenschmerzen sinnvoll. Aber auch bei bereits bestehenden leichten Rückenbeschwerden bzw. Verspannungen ist eine Teilnahme ratsam, um einer Verschlechterung vorzubeugen.

Die Techniker Krankenkasse erstattet die Kursgebühren für ihre Versicherten komplett. Nicht-TK-Versicherte erkundigen sich bitte im Vorfeld bei ihrer Krankenkasse bezüglich einer Kostenerstattung.

TK Rücken Basic

KURSNUMMER	****60082***
Mittwoch	*18.00-19.00 Uhr*
Start	*08.05.2019 (8x)*
Ort	*Insel-Schütt-Schule*

2. Zumba

Die Kombination aus rhythmischen, fließenden Bewegungen und effektiven Fitnessübungen sorgt dafür, dass beim Zumba Training der Spaß an der Bewegung und an der Musik im Vordergrund steht.

Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt.

Sowohl Tanzerfahrene als auch Nichttänzer können an unseren Zumba-Kursen teilnehmen, zudem ist auch das Teilnehmeralter nicht entscheidend. Die Tanzbewegungen sind einfache Schritte, die leicht zu erlernen und nachzumachen sind und von der Kursleitung vorgemacht werden.

Unser Angebot am Dienstagvormittag ist besonders gut für Einsteiger geeignet, da in einer kleinen Gruppe trainiert wird.

Zumba

KURSNUMMER	****60019***
Dienstag	*09.00-10.00 Uhr*
Start	*09.04.2019 (12x)*
Ort	*fitissimo*
KURSNUMMER	****60029***
Dienstag	*17.00-18.00 Uhr*
Start	*09.04.2019 (12x)*
Ort	*Sportissimo*
KURSNUMMER	****60007***
Donnerstag	*19.30-20.30 Uhr*
Start	*11.04.2019 (12x)*
Ort	*fitissimo*

3. Yoga

Yoga hilft Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Körperliche Übungen – Asanas genannt – werden durch Meditations-, Atem- oder Entspannungsübungen kombiniert.

Die Asanas haben eine nachgewiesene positive Wirkung auf die Gesundheit: Du wirst vertraut mit Deinem Körper und arbeitest an der Definition Deiner Muskeln. Auch Dein Gleichgewicht und Deine Flexibilität werden sich verbessern. Daneben hilft Yoga beim Stressabbau und führt zu innerer Ruhe. Du gewinnst Kraft, Ruhe und neue Energie für Deinen Alltag. Probiere es aus!

4. Pilates

„Alle Kraft kommt aus der Körpermitte“, so lautet der Pilates-Leitsatz. Hier liegt das Powerhouse, ein Gespann aus Muskeln, welches für eine stabile Haltung nötig ist. Alle Bewegungen werden in einem „Fluss“ ausgeführt, was schonend für die Gelenke ist. Neben Kräftigung und Stabilisierung soll beim Pilates-Workout auch das Körpergefühl gestärkt werden. Das geschieht vor allem durch die bewusste Atmung, die ein wichtiger Bestandteil jeder Übung ist.

In unserem Pilates-Kurs sind insbesondere frisch gebackene Mütter willkommen. Denn Du hast die Möglichkeit Dein Baby einfach mit zum Sport zu bringen! Das Pilates-Training ist eine wirkungsvolle Möglichkeit, den Rückbildungsprozess nachhaltig zu unterstützen und nach der Schwangerschaft mit einem positiven Körperbewusstsein wieder fit für den Alltag zu werden.

Natürlich kannst Du an diesem Kurs auch ohne Baby teilnehmen und die positiven Ergebnisse spüren.

5. Pound – Rockout. Workout.

Einmal selbst Rockstar sein und dabei fit werden? Im Pound-Kurs trommelst Du Dich zu fetzigen Beats durch die Stunde! Dabei nutzen wir speziell angefertigte Drumsticks. Durch die dynamische Abfolge von Positionen werden Deine Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Das heißt schwitzen, Fett verbrennen und Spaß haben, während der Sound von Nirvana und Co. Dich durch die Stunde trägt. Wer also nicht immer im selben Trott trainieren möchte und Lust auf etwas Neues hat, der sollte unbedingt Pound versuchen!

Vereinsmitglieder nutzen unser komplettes Kursangebot für nur 10 € im Monat! Nähere Infos und Kurspreise für Externe findest Du auf unserer Homepage, in der Geschäftsstelle oder im fitissimo.

Wir haben das passende Angebot für Dich – egal ob Anfänger oder fortgeschritten – schau doch mal vorbei!
Die Kursanmeldung findest Du auf der nächsten Seite.

Yoga

KURSNUMMER	****60008***
Dienstag	*10.00-11.00 Uhr*
Start	*09.04.2019 (12x)*
Ort	*fitissimo*
KURSNUMMER	****60018***
Dienstag	*19.15-20.00 Uhr*
Start	*09.04.2019 (12x)*
Ort	*Dunantschule*
KURSNUMMER	****60009***
Dienstag	*19.30-21.00 Uhr*
Start	*09.04.2019 (12x)*
Ort	*Pirckheimer Gymnasium*

Pilates

KURSNUMMER	****60050***
Donnerstag	*09.00-10.00 Uhr*
Start	*11.04.2019 (12x)*
Ort	*fitissimo*

Pound *- Rockout Workout*

KURSNUMMER	****60023***
Dienstag	*19.15-20.15 Uhr*
Start	*09.04.2019 (12x)*
Ort	*fitissimo*

ATV 1873 Frankonia Nürnberg e. V.
eMail: info@atv1873frankonia.de
Internet: www.atv1873frankonia.de
Facebook: www.facebook.com/atv1873frankonianbg

Bitte komplett ausgefüllt zurücksenden Bei Fragen einfach melden	
Tel.:	0911 - 923 89 96-0
Fax:	0911 - 923 89 96-66
Mo, Mi, Fr:	08:30 - 12:30 Uhr
Di, Do:	15:00 - 19:00 Uhr

Kursanmeldung

Personendaten (bitte **vollständig** und in **Druckbuchstaben** ausfüllen)

Vorname	Nachname	Geburtsdatum	Geschlecht
			❍ weiblich ❍ männlich
Straße/Nr.	**PLZ/Ort**	**E-Mail**	
Telefon privat	**Mobiltelefon**	**Mitglied im Verein**	
		❍ ja ❍ nein	

Bei Minderjährigen gesetzlich vertreten durch (bitte Vor- und Nachname der Erziehungsberechtigten eintragen)

Mutter: **Vater:**

Verbindliche Kursanmeldung

Kursbezeichnung	ab	Kursgebühr (falls bekannt)

❍ **Überweisung der Kursgebühr an folgenden Empfänger**

Zahlungsempfänger: **ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V., Willstätterstraße 4, 90449 Nürnberg**
Sparkasse Nürnberg **IBAN: DE61/7605/0101/0005/6813/90** **BIC: SSKNDE77XXX**

❍ **SEPA Lastschriftmandat**

Vorname und Nachname des Kontoinhabers	Straße/Nr.	PLZ/Ort

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Lastschriften

Zahlungsempfänger: **ATV 1873 Frankonia Nürnberg e. V., Willstätterstraße 4, 90449 Nürnberg**
Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE45ZZZ00000143980**

Mandatsreferenz-Nr.: _____ (entspricht Ihrer Mitgliedsnummer und wird vom Verein eingetragen)

Ich ermächtige den ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut (Name): _____ BIC: _____

IBAN: DE _____

_____ _____ _____
Ort, Datum Unterschrift Antragssteller / gesetzlicher Vertreter Unterschrift Kontoinhaber

fitissimo ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.

ATV 1873 Frankonia auf der Messe INVIVA

Vom 27.02.2019 bis zum 03.03.2019 präsentierte sich der ATV 1873 Frankonia e.V. auf der INVIVA, die im Rahmen der Freizeit und Garten Messe in Nürnberg stattfand. Der Bayerische Landessportverband ermöglichte allen Vereinen in der Umgebung seinen Stand zu begleiten.

Diese Chance wollte sich der ATV natürlich nicht entgehen lassen. Vereinsvertreter aus der Geschäftsstelle, dem Vorstand und den Abteilungen Fitness & Gesundheit, Turnen, Judo sowie Tennis informierten die Besucher über unser umfangreiches Sportangebot.

Das absolute Highlight am Stand waren unsere Vorführungen. So heizte die Sportgruppe von Trainerin Monika Hertlein, dem Publikum mit ihrer Step- und Flexibar-Vorführung ordentlich ein. Am Wochenende haben die Judokas um Abteilungsleiter Jochen Kröppel das Publikum mit spektakulären Judo Aktionen begeistert.

Jochen Kröppel, der zudem unseren Stand während der gesamten Messe betreute, war in seiner Funktion als Reha-Sport Trainer für alle Fragen zu diesem Thema immer zur Stelle.

Auch unser Glücksrad ist bei den Besuchern gut angekommen. Neben tollen Preisen wie u.a. Gutscheine für ein Personal-Training im Vereins-Fitnessstudio fitissimo, ein Besuch unserer SpielGolf.-Anlage oder einer Tennis-Trainerstunde beinhaltete dieses auch kleine sportliche Aufgaben, die mit viel Spaß von den Messebesuchern bewältigt wurden.

Vor allem die Tatsache, dass der Andrang an Besuchern von jung bis alt ging, hat uns sehr erfreut. Großes Interesse fand vor allem unser neues Kursangebot Reha-Sport.

Abschließend möchten wir uns für die schönen und interessanten Tage, bei unseren fleißigen Helfern und den zahlreich erschienenen Besuchern bedanken, die das erst ermöglicht haben. Wir freuen uns schon jetzt darauf Euch im nächsten Jahr wieder bei uns begrüßen zu dürfen!

Euer ATV 1873 Frankonia Team.

Kursplan Sommer gültig 8.4.-26.7.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
fitissimo **Reha-Sport/ Orthopädie** 09:00 - 10:00 (*37005)	***fitissimo*** **Zumba** 09:00 - 10:00 (*60019)	***fitissimo*** **Reha-Sport/ Orthopädie** 09:00 - 10:00 (*37003)	***fitissimo*** **Bodyshape** 09:00 - 10:00 (34003)	***Sportissimo*** **Body and Mind** 08:30 - 09:30 (*60000)	***fitissimo*** **Weekend-Special** 10:00 - 11:00 (*60028) 1x/Monat, wechselnde Inhalte, Termine bitte im fitissimo erfragen
	Langwasser Geiza **Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining** 09:00 - 10:00 (*60072)	***Wacholderweg/ Süd*** **Seniorengymnastik** 09:30 - 10:30 (34010)	***fitissimo*** **Pilates/Babylates** 09:00 - 10:00 (*60050)	***Langwasser Geiza*** **Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining** 10:00 - 11:00 (*60075)	
Langwasser Geiza **Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining** 09:30 - 10:30 (*60070)	***Langwasser Geiza*** **Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining** 10:00 - 11:00 (*60073)				
Langwasser Geiza **Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining** 10:30 - 11:30 (*60071)	***fitissimo*** **Yoga - Harmonie mit Yin und Yang** 10:00 - 11:00 (*60008)	***fitissimo*** **Mit Schwung in den Tag** 10:00 - 10:45 (34009)		***fitissimo*** **Präventives Gesundheitstrai-ning (Wirbelsäule)** 10:00 - 11:00 (*60001)	***EWF*** **Schwimmen für Frauen - Anfänger** 12:30 - 14:00 (*27017)
	Ritterbad **Aqua-Gymnastik für Frauen** 14:15 - 15:00 (*27050) 15:00 - 15:45 (*27051) 15:45 - 16:30 (*27052)				***EWF*** **Schwimmen für Frauen - Fortg.** 14:00 - 15:30 (*27007)
	EWF **Aqua-Gymnastik** 15:30 - 16:30 (*27053) 16:30 - 17:15 (*27055)				***EWF*** **Schwimmen für Frauen - Fortg.** 15:00 - 17:00 (*27008)
	Sportissimo **Zumba** 17:00 - 18:00 (*60029)	***Schütt*** **Frauen Power** 17:00 - 17:45 (*60010)	***Schütt*** **fit & beweglich** 17:00 - 17:45 (*60016)		
Hegelschule **Gesundheits-orientierte Fitnessgymnastik** 16:00 - 16:45 (*60025)	***Schütt*** **fit & beweglich** 17:00 - 17:45 (*60004)	***Pirckheimer*** **Work your Body** 17:45 - 19:15 (*60021)	***Schütt*** **fit & beweglich 50+** 17:45 - 18:30 (*60005)	***Südklinikum*** **Aqua-Gymnastik** 18:00 - 19:00 (*27056) 19:00 - 20:00 (*27058)	***Schütt*** **fit & beweglich 50+** 17:00 - 17:45 (*60003)	***Dunant-Schule*** **Rundum Fit - Wirbelsäulen-gymnastik** 17:30 - 18:30 (34011)	***Schütt*** **Reha-Sport/ Orthopädie** 16:45 - 17:45 (*37002)	***Langwasser Geiza*** **Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining** 17:00 - 18:00 (*60074)	***fitissimo*** **Reha-Sport/ Orthopädie** 15:30 - 16:30 (*37004)	
Schütt **fit & beweglich 50+** 17:45 - 18:30 (*60020)	***Schütt*** **fit & beweglich** 18:00 - 18:45 (*60031)		***Schütt*** **Konditions-gymnastik** 18:00 - 18:45 (*60033)	***fitissimo*** **STRONG by Zumba HIT Training** 18:00 - 19:15 (*60024)	***Schütt*** **Reha-Sport/ Diabetes mellitus** 17:45 - 18:45 (*37001)		***Schütt*** **Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining** 17:45 - 18:45 (*60027)	***fitissimo*** **Lauftraining (Vor-bereitung FunRun) 8 Termine ab 04.04.2019** 17:00 - 18:00 (*60000)		
fitissimo **Powergymnastik** 18:00 - 19:00 (34001)	***St. Leonhard*** **Kreuzfidel - Wirbelsäulen-gymnastik** 18:30 - 19:30 (34002)	***Dunant-Schule*** **Bodyworkout** 18:15 - 19:15 (34006)	***Schütt*** **Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining** 18:30 - 19:30 (*60006)	***St. Leonhard*** **Körper in Balance** 18:30 - 19:15 (34008)	***Schütt*** **TK Rücken Basic** 9 Termine ab 08.05.2019 18:00 - 19:00 (*60082)		***Schütt*** **fit & beweglich** 18:45 - 19:30 (*60012)			
Schütt **Haltung & Bewegung durch Ganzkörpertraining** 18:30 - 19:30 (*60002)	***Regenbogen-schule*** **Damengymnastik** 19:00 - 20:00 (34007)	***Pestalozzi*** **Aquafit** 19:00 - 20:00 (*27001) 20:00 - 21:00 (*27005)	***Schütt*** **Konditions-gymnastik** 19:00 - 19:45 (*60034)	***fitissimo*** **Pound rockout.workout.** 19:15 - 20:15 (*60023)	***Schütt*** **fit & beweglich** 18:45 - 19:30 (*60013)	***St. Leonhard*** **Funktionelle Gymnastik** 19:00 - 20:00 (34012)	***Schütt*** **Frauen Power** 19:30 - 20:15 (*60040)	***fitissimo*** **Zumba** 19:30 - 20:30 (*60007)	***Pirckheimer*** **Fitness-kombistunde** 20:00 - 21:00 (34014)	
fitissimo **Slingtraining** 19:00 - 20:00 (*60054)	***Schütt*** **fit & beweglich 50+** 19:30 - 20:15 (*60041)	***Dunant-Schule*** **Yoga** 19:15 - 20:00 (*60018)	***Schütt*** **Konditions-gymnastik** 19:30 - 20:15 (*60026)	***Pirckheimer*** **Yoga** 19:30 - 21:00 (*60009)	***Schütt*** **fit & beweglich** 19:30 - 20:15 (*60014)	***Pirckheimer*** **Step-Aerobic & Bodystyling** 20:00 - 21:30 (*60022)		***fitissimo*** **Core Training** 20:30 - 21:30 (*60015)	***Pirckheimer*** **Männergymnastik Prellball** 20:00 - 22:00 (34005)	

Informationen zu den Kursinhalten findest Du unter: www.atv1873frankonia.de

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

Kostenfreie Schnupperstunde und Einstieg jederzeit möglich!

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

Sportzentrum Wacholderweg
Sportzentrum Süd
Wacholderweg 25, 90441 Nürnberg

fitissimo Fitnessstudio
Willstätterstraße 30, 90449 Nürnberg

Sportissimo Kinderbewegungshaus
Elsa-Brändström-Straße 52, 90431 Nbg

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

Langwasser Kinder- und Jugendhaus Geiza
Glogauer Straße 56, 90473 Nürnberg

Schwimmhalle EW-Fakultät
Regensburger Straße 160, 90478 Nbg

Schwimmhalle Langwasserbad
Breslauer Straße 251, 90471 Nürnberg

Schwimmhalle Pestalozzi
Pestalozzistraße 25, 90429 Nürnberg

Schwimmhalle Ritterbad
Findelwiesenstraße 21, 90478 Nürnberg

Schwimmhalle Südklinikum
Süd Breslauer Straße 201, 90471 Nbg

fitissimo workout

Teil 6 - Hanteltraining

Trainer: Marcus

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

In dieser Ausgabe zeigt dir unser Fitnesstrainer Marcus die effektivsten Basic-Übungen des Hanteltrainings, die Du zu Hause oder im Fitnessstudio durchführen kannst. Die Grundausstattung für das Hanteltraining hast Du schnell beisammen: Es braucht eine Langhantel, ein Kurzhantelpaar, bequeme Sportkleidung sowie geeignete Sportschuhe.

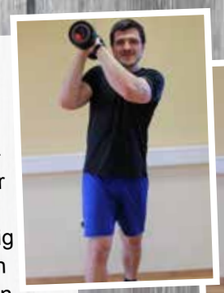
Marcus ist Sportökonom und hat einige Trainerlizenzen im Fitnessbereich erworben. Im fitissimo ist er unser Spezialist für Hanteltraining. Ihr trefft ihn dort jeden Montagabend an und könnt Euch wertvolle Tipps von ihm holen.

Du solltest Dich unbedingt vor dem Hanteltraining 5-10 Minuten aufwärmen, um damit Deinen Kreislauf in Schwung zu bringen. Du kannst für das Aufwärmen entweder auf generelle Aufwärmübungen zurückgreifen oder auch schon direkt mit leichten Hantelübungen starten. Wähle zum Einstieg in die neuen Bewegungsabläufe zunächst leichtere Widerstände. Wenn Du die Übungen nach einiger Zeit sauber beherrschst, darfst du gern mehr Last auflegen.

Die Anzahl der Wiederholungen hängt immer von Deinen Trainingszielen ab. Zum Muskelaufbau werden 6 bis 12 Wiederholungen pro Satz angestrebt. Als Anfänger kannst Du mit 2 Sätzen pro Muskelgruppe starten. Nach jedem Satz machst du 60 bis 90 Sekunden Pause.

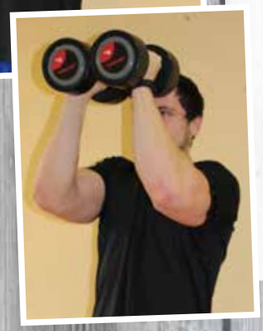
Achte zudem immer auf eine saubere und korrekte Bewegungsausführung. Nimm lieber weniger Gewichte als ineffektiv und gelenkbelastend zu trainieren.

Übung: Axtschwung



Zielmuskeln: Seitliche Bauchmuskulatur, Schulter- und Rückenmuskulatur

Erklärung:
Für diese Übung benötigst Du eine Kurzhantel. Stelle Dich in einen leichten Ausfallschritt auf. Dabei ist das linke Bein vorne aufgestellt und der Oberkörper sowie der Blick nach vorne gerichtet. Nun halte die Hantel mit beiden Händen fest wie eine Axt und beuge die Arme zum Schwungholen. Zur Übungsausführung führst Du die Arme zügig, aber kontrolliert nach unten links. Achte darauf, dass der Rumpf gleichmäßig der Bewegung folgt. Nach 2 Sätzen mit jeweils 6 bis 12 Wiederholungen führst Du diesen Bewegungsablauf mit gewechselter Arm- und Beinposition durch.



Übung: Butterfly

Zielmuskeln: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armmuskulatur

Erklärung:
Der Butterfly erfordert eine optimale Körperhaltung und eine gewisse Rumpfstabilität. Nimm in jede Hand eine Kurzhantel und spanne im aufrechten Stand den Bauch an und stelle die Füße etwa hüftbreit auf. Hebe für eine korrekte Übungsausführung die Arme auf Schulterhöhe an und klappe den Unterarm so nach oben, dass im Ellenbogen-Gelenk ein 90 Grad Winkel entsteht. Dabei ziehst Du die Schulterblätter nach hinten unten. Führe die gebeugten Arme nun parallel vor der Brust zusammen und öffne sie anschließend langsam wieder. Trainiere diese Übung je nach Fitnesslevel in 2-3 Sätzen à 6 bis 12 Wiederholungen.

Übung: Kniebeugen mit der Langhantel

Zielmuskeln: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur und Rückenstrecker

Erklärung:
Für das Training von Beinen und Po eignet sich die Kniebeuge besonders gut. Jedoch ist diese Übung technisch anspruchsvoll und sollte die ersten Male von einem fachkundigen Fitnesstrainer begleitet und kontrolliert werden. Der Trainer kann Dich auch in der Auswahl des richtigen Gewichts beraten!

Achte bei der Übungsausführung darauf, dass die Langhantelstange stabil hinter dem Kopf auf den Schultern aufliegt. Die Stange wird deutlich weiter als schulterbreit gefasst, um eine möglichst stabile Ausgangslage zu schaffen. Der Oberkörper bleibt mit leicht nach vorne geschobener Brust gerade. Die Bauchmuskeln sind angespannt und der Blick nach vorne gerichtet.

Beuge nun langsam und kontrolliert die Beine, während der Oberkörper leicht nach vorne und der Po leicht nach hinten gestreckt werden. Die Knie sollten sich während der Abwärtsbewegung in gleicher Linie und über den Fußspitzen beugen. Der Umkehrpunkt ist erreicht, wenn sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Die Beine werden anschließend mit Druck über die Fersen kontrolliert wieder durchgestreckt. Wichtig ist, dass der Rücken weiterhin gerade bleibt. Halte auch die Knie stabil und achte darauf, dass diese während der Übung nicht nach innen oder außen drehen.

Führe diese Übung mehrmals langsam und kontrolliert durch. Als Alternative lässt sich die Übung ebenso mit einem Kurzhantelpaar ausführen.

Trainer-Tipp von Marcus:
„Wechsle die Übungen Deines Trainingsprogramms wenigstens alle paar Wochen durch. So gewöhnen sich die Muskeln nicht an die Belastungsreize – das Training wird effektiver, und durch die Abwechslung hast du auch mehr Spaß dabei!“

Willst Du mehr wissen oder die Übungen ausprobieren? Dann komm im fitissimo vorbei!

Judo

Judo-Turniere 2019

Gleich im Januar sind die kleinen und schon etwas älteren Mitglieder sportlich ins neue Jahr gestartet.

Beim Poolturnier in Altenfurt am 13.01.2019 sind in der U10 männlich Maxim Mangold, Alexander Weine und Levin Skach gestartet und konnten jeder die Goldmedaille erringen. In der U12 männlich belegten Julian Dietz und David Sitnik jeweils den 2. Platz und Michael Schmidt bei seinem erst zweiten Turnier einen guten dritten Platz.

Zur gleichen Zeit, am 13.01.19, trat Lars Liekefedt bei der Mittelfränkischen Einzelmeisterschafft an. Nach spannenden Kämpfen landete Lars auf dem 3. Platz und qualifizierte sich damit zu den Nordbayrischen Meisterschaften. Dort schaffte er einen achtbaren 9. Platz und bei den Bayrischen Meisterschaften einen 7. Platz.

Beim Internationalen Sparkassen Cup in Jena traten Arvid Ries und Julian Thaller an und schafften es jeweils auf den 9. Platz.

Auch beim Oberfranken Cup in Hof am 09.02.19 war die Judoabteilung des ATV 1873 Frankonia mit 2 Teilnehmern in der MU15 vertreten. Malte Liekefedt und Julian Thaller bewiesen ihr Können. Julian konnte sich auf den 7. Platz plazieren.

So war dann auch Julian Thaller zum 4-tägigen Lehrgang im Bundesstützpunkt Frankfurt/Oder und zum Sichtungslehrgang des Bundesjudoverbandes in Großhadern eingeladen.

Beim internationalen Kim-Possible-Turnier in Palling, mit Teilnehmern aus Sachsen, Thüringen, Östereich und Bayern, starten 5 Judoka im U8 Randori (Kirill Sitnik mit 60 Punkten), in der weiblichen U10 (Johanna Hofmann, 2. Platz) und in der U12 (Julian Dietz 2.Platz, David Sitnik 2. Platz, Michael Schmidt 3. Platz). Durch ihre starken Kämpfe und ihre guten Platzierungen gab es zur Belohnung am Ende den Mannschaftspokal für den 12. Platz von insgesamt 19 Teams.

Am 09. und 10. März 2019 reisten Eltern, Trainer und Co-Trainer nach Kitzingen zum Falterturmturnier. Und auch hier gab es Grund zum Strahlen für einmal Gold, zweimal Silber und dreimal Bronze (Julian Dietz, Michael Schmidt, David Sitnik, Roman Bart, Pavlos Thannos, Thorben Liekefedt in der U12 am Samstag) und nochmal 3 Bronzemedaillen in der U15 am Sonntag (Arvid Ries, Julian Thaller, Malte Liekefedt).

Das bedeutet, dass die 9 gestarteten Judokas insgesamt 9 Medaillen erkämpft haben und damit den 7. Platz in der Mannschaftswertung belegten.

Die alten Herren in der Kampfgemeinschaft ATV 1873 Frankonia / TSV Falkenheim traten zur ersten Begegnung in der Bezirksliga im Februar mit insgesamt 14 Kämpfern auf der Matte an. Soweit die guten Nachrichten. Leider stehen 3 Siegen 11 Niederlagen gegenüber. Da ist noch Luft nach oben.

Zu allen Platzierungen unsere Gratulation und Anerkennung!

Auch nach außen vertrat die Judoabteilung den Verein mit Auftritten bei der Sportabzeichen 2018-Ehrung des Bayrischen Landesportverbandes (BLSV) und der Stadt Nürnberg im Heilig-Geist-Spital und bei der „inviva“ im Rahmen der „Freizeit Touristik und Garten“-Messe im Nürnberger Messezentrum auf der Aktionsfläche des BLSV.

Wer zusammen kämpft und gewinnt, soll auch zusammen feiern. Und so gab es in den Faschingsferien eine Party für die Jüngeren mit Kostümen, sportlichen Spielen und Krapfen – tatkräftig unterstützt von unseren fleißigen Co-Trainern und Trainerinnen Paula, Sarah und Lars.

Tolle Wanderungen im Jahr 2018

Jahresabschluss-Wanderung in Waller im Dezember 2018

Zwischen Weihnachten und Neujahr wird traditionell in Waller gewandert, oder falls es doch einmal genug Schnee gibt auch Langlauf gemacht.

Ende Dezember hatten wir Traumwetter und so wanderten 19 Teilnehmer vor der Mittagseinkehr im Gasthaus „Brauner Hirsch“ mit. Gelaufen wurde bis Alfeld und zurück nach Waller über Wiesen und aufgeweichte Felder. Am Nachmittag wurde das „Wanderjahr“ bei Kaffee und Kuchen und mit einem Rückblick auf unsere vielen Abteilungsveranstaltungen abgeschlossen.

Nachtwanderung im Dezember 2018

Besonders für Kinder ist unsere Nachtwanderung ein Erlebnis.

Vom Treffpunkt am Wasserhochbehälter in Wendelstein wandern wir ca. 4 km im Wald bis auf eine Lichtung. Unterwegs gibt es viel in den ehemaligen Wendelsteiner Steinbrüchen zu entdecken, es ist aber auch Vorsicht geboten.

Ist die Lichtung erreicht, sind auf Campingtischen verschiedene Getränke, Lebkuchen, Plätzchen, Brot, Käse und Wurst vorbereitet und ringsherum brennen kleine Lichter.

Organisiert und durchgeführt wird das alles von Behringers und Grimms und viele Teilnehmer bringen die genannten „Naturalien“ mit.

Skitour Obernberg vom 3. bis 6. Januar 2019

4 Teilnehmer unserer Berg- und Wintersportabteilung mit noch 3 weiteren Bergfreunden fuhren am Donnerstag früh nach Obernberg am Brenner.

Abends nach der ersten Skitour wurde im gebuchten Jugendhaus spontan ein „fränkisches Buffet“ angerichtet. Dazu natürlich verschiedene Biere und 3 verschiedene Rotweine… da ließ das Kopfweh nicht lange auf sich warten.

Die Wetterlage und dementsprechend die Lawinenlage war nach heftigen Schneefällen und Wind in unserem Gebiet noch relativ entspannt und wir konnten in traumhaftem Pulverschnee fahren. Tags darauf nahm der Wind immer weiter zu, sodass wir unsere Tour sogar abbrechen mussten. Den letzten Tag haben wir auf der Piste verbracht, mehr war einfach nicht zu machen. Trotzdem eine gelungene gemütliche Einsteiger-Tour, wie immer im Januar.

D. Müller und H. Dillinger

Terminvorschau:

11.05.19	Sporttag der Abteilung
26.05.19	45. Tourenwettbewerb

Unser Competition Team 2019 (von links): Melissa A. (Platz 7), Mirjam V. (Trainerin), Hanna Z. (Platz 4), Elina L. (Platz 8), Johanna W. (Platz 7), Nico S. (Platz 6), Stefanie D. (Trainerin), Sabrina S. (Platz 4)

APPLAUS - Internationaler Ballettwettbewerb 2019

Die Abteilung Tanz hat in diesem Jahr erstmals ein Competition Team gegründet, welches sich an öffentlichen Wettbewerben präsentieren soll. Fünf Tänzerinnen und ein Tänzer haben hier die Möglichkeit mit Variationen aus dem klassischen Ballett sowie dem modernen Tanz vor einem großen Publikum und einer professionellen Jury zu tanzen. Erste Etappe war der diesjährige internationale Ballettwettbewerb APPLAUS in Röthenbach an der Pegnitz. Hier durften sich unsere sechs Solisten mit Tänzerinnen und Tänzern in unterschiedlichen Kategorien auf großer Bühne messen.

Bewertet wurden Technik, Musikalität und Ausdruck, Choreografie sowie Gesamtbild.

Alle Teilnehmer des ATV 1873 Frankonia waren gut vorbereitet, zeigten klasse Darbietungen und tanzten sich unter die TOP Ten. Wir gratulieren dem Competition Team sowie den Trainerinnen Mirjam Vogel und Stefanie Dippold zu diesem tollen Erfolg.

Orientalischer Tanz

Im Vordergrund stehen Freude an der Bewegung, der orientalischen Musik und das gemeinsame Tanzerlebnis. Du lernst das ABC der Orientalischen Basistechnik, Basisschritte und Schrittkombinationen. Die sanften Bewegungen vermitteln ein neues Körpergefühl, lösen stressbedingte Verspannungen und stärken die gesamte Körpermuskulatur (inkl. Beckenboden).

Weitere Fragen sowie Voranmeldung zur Schnupperstunde bitte an: tanz@sport.atv1873frankonia.de.

Anmeldungen bitte über die Geschäftsstelle oder im fitissimo.

Orientalischer Tanz

KURS
ab 03.Mai - 19. Juli 2019 (10 Termine)
Freitag *20.00-21.00Uhr*

KURSPREISE

Nichtmitglieder	*90 €*
ATV-Mitglieder	*60 €*
Abteilungsmitglieder	*0 €*

ORT
fitissimo Ballettsaal
Willstätterstraße 4, 90449 Nürnberg

Ballett für Erwachsene

Nach Ostern bietet die Abteilung Tanz von 18.00-19.30 Uhr Ballett für Erwachsene als Kurs mit 10 Terminen an. Das Stundenkonzept umfasst Klassisches Ballett (Stange/ Mitte) und wird von Basics aus den Bereichen Pilates, Yoga sowie „Floor-Workout“ (Bodenübungen) ergänzt.

Wir haben noch ein paar Plätze frei.

Weitere Fragen sowie Voranmeldung zur Schnupperstunde bitte an: tanz@sport.atv1873frankonia.de.

Anmeldungen bitte über die Geschäftsstelle oder im fitissimo.

Ballettkurse

BALLETT FÜR ERWACHSENE
ab 29. April - 15. Juli 2019 (10 Termine)
Mittwoch *18.00-19.30 Uhr*

KURSPREISE

Nichtmitglieder	*130 €*
ATV-Mitglieder	*90 €*
Abteilungsmitglieder	*65 €*

ORT
Sportrondell (Neubau 1. Stock)
Willstätterstraße 4, 90449 Nürnberg

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++
Anfängerkurs Boogie-Woogie

Tanzend in den Sommer...

...mit Swing und Schwung Spaß haben ist das Motto für den neuen Einsteigerkurs der Boogie Connection im ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V. Der Boogie-Woogie hatte zwar in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts seine Blütezeit, ist aber so aktuell und hip wie eh und je. Die Musik macht gute Laune und die Bewegungen sind leicht und ohne Würfe - also etwas für Jedermann und Jedefrau.

Kursstart am 05.05.2019. Kommt vorbei und tanzt mit uns!

Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe mitbringen. Paarweise Anmeldung über die Geschäftsstelle des ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.. Weitere Infos auch unter 0176-71715340.

Boogie-Woogie

ANFÄNGER-KURS	
Sonntag	*17.00-18.15 Uhr*
Start	*05.05.2019 (5x)*
Ort	*Sportrondell Willstätterstraße 4 90449 Nürnberg*
Kosten	*45 Euro*

Sportliche Gegner und Freunde auf Augenhöhe

Thorsten Lugert, der einen Rollstuhl nutzt, macht seit 20 Jahren Karate

Wenn Thorsten Lugert zum Karate-Training will, kommt er am Hallen-eingang erst mal nicht weiter. Er bleibt mit seinem Rollstuhl vor zwei Stufen stehen. Doch meist muss der 42-Jährige nicht lange warten, bis zwei Vereinsmitglieder zu ihm kommen. Sie heben Thorsten Lugert die zwei Stufen hoch. „Es zeugt von einem guten Gemein-schaftsklima, wenn zwei aus dem Unterricht kommen und mir schnell helfen“, meint der 42-jährige Altdorfer.

Seit 20 Jahren trainiert Thorsten Lugert Karate im ATV 1873 Frankonia in Nürnberg. Der Rollstuhl war für ihn und den Verein nie ein Prob-lem. „Es ist immer was möglich“, sagt Lugert, „man muss nur bereit sein, an sich selbst zu arbeiten.“ Für seinen Trainingspartner Thomas Bauer war es zunächst schon ungewohnt, gegen einen Menschen zu kämpfen, der einen Rollstuhl nutzt. Aber die zwei Männer haben sich schnell angenähert und sich aufeinander eingestellt. „Thorsten sitzt im Rollstuhl, andere haben andere Probleme“, sagt Thomas Bauer. Daher sei Karate-Training immer sehr individuell. „Wir machen hauptsächlich freies Training, das funktioniert wunderbar“, sagt Thomas Bauer. Inzwischen trainieren die beiden seit neun Jahren zusammen und aus den Trainingspartnern sind Freunde geworden.

Zum Karate kam Thorsten Lugert durch seine Schwester. „Ich hatte ein paar Begegnungen in Nürnberg, die nicht so prickelnd waren“, sagt der 42-Jährige. Das Training hat sein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gestärkt. Außerdem fördert Karate die Konzentra-tionsfähigkeit und Ausdauer und baut Muskulatur auf. „Das hilft auch den Leuten, die mich pflegen, weil ich mehr selber machen kann“, sagt Lugert, der derzeit bei seinen Eltern wohnt, aber gerne mit seiner Freundin zusammenziehen möchte. „Es ist nicht so leicht, eine Wohnung für zwei Rollstuhlfahrer zu finden“, meint der 42-Jährige.

Sein Wissen und seine Technik, die sich Thorsten Lugert durch das jahrelange Training angeeignet hat, gibt er in Kursen weiter. Er hat zum Beispiel schon Vorführungen in der Heilpädagogischen Tages-stätte des Wichernhauses, einer Einrichtung der Rummelsberger Diakonie, in Altdorf gegeben. Thorsten Lugert selbst hat die Schule im Wichernhaus besucht, in den Wichernhaus-Werkstätten gearbeitet und einige Zeit im Wohnbereich für Erwachsene gelebt. „Ich kann die Technik und alles, was dahinter steht, gut vermitteln, weil ich die gleichen Situationen schon erlebt habe wie die Kinder und Jugendli-chen in der Tagesstätte“, sagt Lugert. Karate ist für den 42-Jährigen nicht einfach eine Kampfkunst. In der Form, die er praktiziert, ist der innere Frieden das eigentliche Übungsziel.

Der Sport ist für Thorsten Lugert auch weit mehr als ein Hobby und mit den Jahren zu einem wesentlichen Teil seines Lebens geworden. „Ich möchte gerne einen Trainerschein machen, um das weiterzuge-ben, was ich gelernt habe“, sagt der 42-Jährige zu seinen Zielen.

Claudia Kestler

Rhönradturnen

(Rhön)Rad mal ganz anders

Nein, es ist kein Rhönrad, das Cyr-Wheel. Dennoch ist es dem Rhönrad ähnlich, hat allerdings nur einen Reifen. Griffe, Sprossen und Bretter gibt es demnach auch nicht. Es wurde nach dem kanadischen Zirkusakrobaten Daniel Cyr benannt und ist dem Rhönradturn-Verband angegliedert.

Einige Elemente sind den Rhönradturnern vertraut, so ist z.B. Spiraleturnen im Cyr für einen guten Rhönradturner kein Problem.

Also machten sich unsere beiden Übungsleiterinnen Lena Kroeker und Monika Hertlein zusammen mit unserer ebenfalls interessierten Turnerin Tatjana Bilenko auf den Weg, um einen Cyr-Lehrgang am Geburtsort des Rhönrads in Schönau zu besuchen, der nebenbei auch für die Lizenz Rhönradturnen anerkannt ist.

Wir hatten das Glück, dass uns die Weltmeisterin 2018 Carmen Lück in die Geheimnisse des Cyr einweihte. Ja, auch Weltmeisterschaften gibt es alle zwei Jahre.

Zunächst durften wir uns spielerisch mit dem recht wackeligen Gerät auseinandersetzen. Nach der Eingewöhnung versuchten wir uns mit Kreiseln und Spiralen, oder besser gesagt mit Spinn, Waltz und Coin. Eine ganz neue Erfahrung. Am Nachmittag war dann Ausprobieren des Erlernten angesagt. Mutig wie Tatjana ist, versuchte sie sogar eine Rolle rückwärts im Reifen, während Lena fleißig Spiraleelemente ausprobierte. Auch Hilfestellung ist nicht immer ganz einfach, sofern überhaupt möglich. Damit beschäftigte sich u.a. Moni.

Nun haben wir Blut geleckt und streben die Anschaffung eines solchen Gerätes an, das zerlegbar immerhin 800 Euro kostet. Dieses wäre nicht nur eine Bereicherung für die Rhönradabteilung, sondern ist auch für Quereinsteiger geeignet.

Monika Hertlein

Rhönradturnen

Anouk Blümm qualifiziert für die Süddeutschen Meisterschaften

Am Samstag 16.03. turnten unsere Rhönrad-Leistungsturnerinnen ihren ersten Wettkampf in diesem Jahr bei den Mittelfränkischen Bezirksmeisterschaften.

Unsere einzige Bundesklasseturnerin Anouk Blümm hatte dort bereits die Möglichkeit, sich für die Süddeutschen Jugendmeisterschaften zu qualifizieren. Und sie schaffte es, alle 3 Disziplinen – Geradeturnen, Spiraleturnen und Sprung - durchzubringen. Dass sie nur knapp das Siegertreppchen verpasste und vierte wurde, war dann nicht mehr ganz so schlimm. Mit der Quali in der Tasche kann sie die Bayerischen Meisterschaften am 30.03. ganz entspannt angehen. Die Fahrkarte für die Süddeutschen im Mai hat sie sicher.

Glückwunsch Anouk

Männergymnastik

Turnen & Gymnastik

MÄNNERGYMNASTIK & PRELLBALL
Freitag *19.30-22.00Uhr*
ORT
Pirckheimer Gymnasium
Gibitzenhofstraße 152, 90443 Nürnberg
(Eingang zur Turnhalle Alemannenstraße)
INFO
Hans Kausler Telefon 0911/ 88 42 02

Hallo - Männer über 50! Wir suchen Euch!

Wollt Ihr Euch noch etwas bewegen? Dann komm doch freitags mal vorbei! Wir brauchen „Nachwuchs“!

Wir machen Gymnastik, Bewegungs- und Dehnübungen, um die Funktion unserer Gelenke zu erhalten und zu verbessern.

Unsere Reaktionsfähigkeit schulen wir mit „Prellball-Spielen“. Das ist für jeden, der schon einmal irgendwann mit einem Ball gespielt hat, leicht zu lernen.

Bei uns zählt nicht die persönliche Leistung, sondern der gemeinsame Spaß. Jeder macht das mit, wozu er in der Lage ist. Bei uns treffen sich u.a. ehemalige Tennis-, Fußball- und Handball-Spieler.

Im Internet findet Ihr uns unter:
www.atv1873frankonia.de/sportangebot/turnen/50-plus/maennergymnastik

Tennis

U12

U14

U16

Nürnberger Jugendcup

Vom 22.3. bis 24.3.19 fand in unserer Tennishalle der Anlage Süd der Nürnberger Jugendcup statt. 48 Tennisspieler der U12 bis U16 lieferten sich spannende Matches. Am Ende setzten sich in der U12 Levi Hein, in der U14 Christopher Schloßmann und in der U16 Calvin Söldner durch. Die zweiten Plätze belegten Philipp Wottgen U12, Robin Reichrath U14 und Laurenz Grahia U16. Dritter wurde Kamil Hein U14.

Vielen Dank an dieser Stelle an Hans Joachim Gleissner für die Vorbereitung, an Thomas Patzschke für die Turnierleitung und an Marja und Tim Engel für die Unterstützung während des Turniers.

Neuwahlen in der Tennisabteilung

Am 12.03.2019 fanden in der Tennisabteilung die Neuwahlen für die Jahre 2019 bis 2021 statt. Als Abteilungsleiter wurde Horst Weidemann wiedergewählt. Marja Engel erklärte sich bereit, das Amt der Jugendleiterin zu übernehmen. Als Beisitzer wird sich Erwin Schaletzki um unsere Homepage und die Lizenzen für die Mannschaften kümmern. Allen Wieder- und Neugewählten gratulieren wir recht herzlich und bedanken uns bereits im Voraus für ihr Engagement.

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

Neues Angebot: Kinder- und Jugend-Torwartschule

Junge Torwartlegenden wie Manuel Neuer prägen unsere moderne Fußballzeit, wodurch die Position des Torhüters immer gefragter wird. Leider kommt jedoch das maßgeschneiderte Training für die Nummer 1 im Team oft zu kurz. Daher gründete der ATV 1873 Frankonia zum 01.03.18 seine eigene Kinder- und Jugend-Torwartschule.

Unsere Torwartschule ist für alle Altersklassen bis zur A-Jugend geeignet. Egal ob Neuling oder Fortgeschrittener, bei uns seid Ihr richtig.

Geplant ist das Training immer Montag und Mittwoch in unserem Sportzentrum West, Willstätterstr. 4, 90449 Nürnberg, mit unserem Trainer Nikola Velchev (B- & C-Lizenz).

Das bieten wir:
- Ausgebildeter und lizenzierter Torwarttrainer Nikola Velchev
- Eine ganzheitliche und altersgerechte Ausbildung
- Professionelles und leistungssteigerndes Torwarttraining
- Top Ausstattung
- Neue und moderne Trainingsanlagen
- Faire Preise:
  60 Minuten: 20 €
  5er-Karte: 85 €
  10er-Karte: 160 € (keine Vertragsbindung)

Für weitere Informationen steht Euch unser Abteilungsleiter Harald Hasieber zur Verfügung Telefon 0171-4156245, Harald.Hasieber@web.de.

Fußballtrainer für unsere Jugend gesucht!

Der ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V. sucht Fußballtrainer im Jugendbereich.

Zur Weiterentwicklung unserer Fußballabteilung suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt motivierte Trainer im Jugendbereich.

Wir suchen in verschiedenen Altersklassen und freuen uns über Interessierte, welche Lust und Freude an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen haben.

Trainer werden für die D-, E-, F- und G-Jugend gesucht.

Wenn Du Interesse hast oder jemanden kennst, den wir ansprechen dürfen, melde Dich einfach telefonisch bei Markus Kniewasser unter 0171/4156245.

Der Hammer!!! Freundschaftsspiel

ATV 1873 Frankonia 3 vs. 1.FC Nürnberg - Traditionsteam

Wir freuen uns Euch ein richtiges Sporterlebnis präsentieren zu können:

Wann: Freitag 06.09.2019 um 19:00 Uhr

Wo: Willstätterstraße 4, 90449 Nürnberg

Der Club - das ist Tradition pur. Neun Deutsche Meisterschaften, immer noch die zweitmeisten in Deutschland. Der Club - das sind deshalb auch große Spielernamen. Und viele Stars aus den 1960er bis in die 2000er Jahre können die Fans noch regelmäßig live am Ball sehen: Im Club-Traditionsteam.

Nachruf Bernd Staudt

„Was ein Mensch an Gutem in die Welt hinausgibt, geht nicht verloren.“ Albert Schweitzer

Mit großer Bestürzung müssen wir den Tod unseres Vereinskameraden Bernd Staudt hinnehmen. Viel zu früh und unerwartet verstarb unser ehemaliger Jugendtrainer im Alter von 43 Jahren.

Unseren Verein und vor allem die Fußballabteilung macht die Nachricht vom Tod von Bernd tief betroffen. Wir haben einen Freund verloren und werden ihn nie vergessen.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Frau und den beiden Kindern.
Unsere Worte werden wohl kaum im Stande sein, die Trauer der Familie über den Verlust zu lindern.

Die Fußballabteilung des ATV 1873 Frankonia e.V. und die Mannschaft Edelweiß

sparkasse-nuernberg.de

Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann.

Sparkassen-Privatkredit.

Wenn's um Geld geht
Sparkasse Nürnberg

Die ATV Abteilungsleiter und Ansprechpartner

Badminton
Sonja Rügamer
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
Iris Waldinger
0911-92 38 996-17
i.waldinger@atv1873frankonia.de

Fußball
Harald Hasieber
0171-4156245
fussball@sport.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
09187-90 93 584
0151-68 19 05 18
kegeln@sport.atv1873frankonia.de

Kickboxen
Stefan Walthier
0176-45 61 36 23
kickboxen@sport.atv1873
frankonia.de

KiSS
Stefanie Borst
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
fredheidemann@arcor.de

Spiel.Golf!
0160-93 19 06 57

Geschäftsstelle Allgemein
0911-92 38 996-0
info@atv1873frankonia.de
Mo, Mi, Fr.: 08:30-12:30 Uhr
Di, Do: 15-19 Uhr

Sportzentrum 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

Liegenschaften
Bianca Neuhof
0911-92 38 996-30
liegenschaften@atv1873frankonia.de

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

Mitgliederverwaltung
Marion Schmidt
0911-92 38 996-13
verwaltung@atv1873frankonia

Sport-, Kursverwaltung
Tatjana Distler
0911-92 38 996-11
sportkurse@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***

ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.

Willstätterstraße 4
90449 Nürnberg

DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post

Jetzt anrufen und trainieren!

Sportzentrum West
Geschäftsstelle

Telefon 0911-923 89 96-0
Fax 0911-923 89 96-66
E-Mail info@atv1873frankonia.de

Homepage
www.atv1873frankonia.de

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